

deren mehrere am Fuße. Sie alle heilen dann von selbst und fallen zu, wenn die Natur gründlich ausgeschieden hat. Als Thee ist ganz besonders täglich eine Tasse Spitzwegerich oder ein Gemisch von Angelikawurzel, Ginster, Wacholderbeeren und Johanniskraut oder Rosmarin, in Wein und Wasser gesotten, zu empfehlen. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Aneippfur (Ohnmachtsanfalle).** Beseitigung der Ursachen, z. B. zu festes Schnüren etc., sodann Zuführung frischer Luft, kurze, kalte Waschungen der Herzgegend und der Stirne und ableitendes Verfahren. Auch ist ein Kaffeelöffel voll Enziantinktur in Wasser empfehlenswert. Vor allem frische Luft. Siehe auch „Magenbeschwerden“.

**Aneippfur. (Ohrenguß),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneippfur (Ohrenleiden).** Hier ist in der Regel der Kopfdampf 2 mal innerhalb dreier Tage am Platze, besonders bei Gausen, Reizen oder Ohrenfluß. Den Schluß bilden Güsse hinter die Ohren. Zu Ohrendämpfen ist besonders der Zusatz einer Hand voll Malvenblüte sehr empfehlenswert. Bei verstopftem Gehörgang genügen oft schon Einspritzungen des Ohres mit warmem Wasser, täglich etwa 3 mal. Hinterher tröpfelt man 4—5 Tropfen süßes Mandelöl hinein und schließt das Ohr mit Watte ab von jedem Luftzug und aller Erkältung. Oder auch den einen Tag soviel Tropfen in das eine Ohr, den andern Tag ebensoviel in das andere, jedesmal mit Baumwolle verstopfen und am darauffolgenden Tage die Ohren mit lauwarmem Wasser oder Zinnkrautabsud ausspülen. Statt Mandelöl kann man auch gutes Salatöl verwenden. Daneben wöchentlich: 2 Sitzbäder, 2 Halbbäder, 2 mal Ganzwaschung und 2mal zur Nacht kurzer Wickel. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Aneippfur (Onanie).** Lehrer Just, welcher nebenbei ein tüchtiger Aneipparzt ist, schreibt hierüber: Dieses furchtbare Laster, das weit verbreiteter ist als man glaubt, ist ein Hauptgrund der zunehmenden Degeneration und Nervosität, und Eltern und Erzieher sollten viel wachsammer sein, dieses schreckliche Laster zu verhüten, und wo es durch jugendlichen Unverstand und Leichtsinne um sich gegriffen, sofort im Anfange ersticken. Es ist eine falsche Ansicht, durch sorgfältiges Schweigen die heranwachsenden Kinder über alles auf das Geschlechtsleben Bezügliche in Unwissenheit zu lassen, denn die armen unglücklichen Opfer klagen dann, wenn es ihnen im vorgeschrittenen Stadium zum Bewußtsein gebracht ist, und sagen: Ach, hätte uns doch jemand darüber belehrt! Zum Glück ist auch hier wieder das herrliche Naturheilverfahren der einzig richtige Weg zur Gesundheit resp. Kräftigung des Körpers. Ehe der Weg näher dazu beschrieben wird, sei aber konstatiert, daß gerade auf diesem Gebiete bei diesem heimlichen Leiden das Geheimmittelwesen in der großartigsten Weise betrieben und die armen bedauernswerten Opfer in gemeinster Art noch ausgebeutet werden. Jeder Pfennig, der für Medicamente ausgegeben, ist hinausgeworfen. Da die Charlatane wissen, daß der Unglückliche das größte Stillschweigen auch dann beobachtet, wenn er nach mehrmonatlicher Behandlung nicht den geringsten Erfolg, wohl aber große Geldsummen unnütz ausgegeben hat, so scheuen sie

nicht die Kosten des Inserierens und geben regelmäßig wöchentliche markt-schreiberische Reklameannoncen auf sowohl in den gelesensten Blättern der Residenz, als in der kleinsten Zeitung eines Städtchens. 100 Mark Reklamekosten bringen 1000 Mark Einnahme, und damit rechnen die gewissenlosen Betrüger. Da der Onanist, je länger er dem Laster ergeben war, auch an Pollutionen leidet, die ihn natürlich immer noch mehr schwächen und zu körperlicher und geistiger Arbeit oft ganz unfähig machen, so kommt es natürlich bei der Behandlung des Kranken ganz darauf an, in welchem Zustande er sich befindet. Leichtere Fälle sind in 4 Wochen geheilt, hartnäckige, chronisch gewordene bedürfen oft 3 Monate und längere Zeit zur Wiederherstellung des geschwächten Organismus.

In leichteren Fällen verordnete Kneipp zuerst vorzugsweise vegetarische Kost, täglich Ganzwaschung und wöchentlich 2—3 Halbbäder. Die letzteren können auch abends genommen werden. Aber die Halbbäder sowohl wie die Ganzwaschungen müssen nach Kneipp'scher Art geschehen, d. h. das Wasser recht kalt und das Halbbad recht kurz, etwa 5 Sekunden und nicht abtrocknen. Es genügen dann zur vollen Wiederkehr der früheren Gesundheit noch wöchentlich 2 Halbbäder und ebenso viele Ganzwaschungen, das Ganze auf 4 Tage in der Woche verteilt im Wechsel, d. h. einen Tag Ganzwaschung, den andern Halbbad, und täglich 5 Minuten bis an die Waden im kalten Wasser gehen. Bei Fällen schwerer Art, wo Waschungen und Halbbäder schon Pollutionen verursachen, muß man sehr vorsichtig sein. Derartig Geschwächte müssen erst nach und nach an das Wasser gewöhnt werden. Behandlung ist: acht Tage lang eine Minute im kalten Wasser stehen, aber nur bis an die Knöchel. Die zweiten 8 Tage dasselbe, aber bis an die Waden. Die dritten 8 Tage geht es bis an die Kniee ins Wasser 2 Minuten lang. Dann erst kann zu Ganzwaschungen und Halbbädern geschritten werden, und zwar anfänglich den einen Tag Ganzwaschung, den andern Halbbad; nebenbei wird Barfußgehen und im Wasser gehen täglich geübt. Alle geistigen und aufregenden Getränke und Speisen sind zu meiden; dabei körperlich mäßige Bewegung in frischer Luft, doch keine Überanstrengung, wird in nicht zu langer Zeit selbst jene zur vollen Gesundheit führen, die der Verzweiflung nahe und schon mit Selbstmordgedanken umgingen. Innerlich ist es gut, ab und zu einen Löffel voll warmer Milch zu nehmen und die schon mehrfach erwähnte Wacholderbeerkur eine Zeit lang zu machen. So heilt auch meist das Wasser und zwar das kalte Wasser dieses weitverbreitete Leiden nebst allen Folgen, die da sind: Abmagerung, Kraftlosigkeit, Verdauungsstörung, Blutverminderung, Gedächtnisschwäche, Haar- und oft auch Zähneausfall, Gehör- und Augenschwäche, nervöses Zittern und Herzklopfen, kalte schweißige Hände und Füße. Die Zahl der Selbstmörder würde sich sofort jährlich um viele Tausende vermindern und die Irrenanstalten nicht so stark bevölkert werden, wenn die armen unglücklichen Opfer jugendlichen Leichtsinns auf dieses Verfahren aufmerksam gemacht würden. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Kneippkur (Podagra).** Für dieses Leiden, das mit Gicht und Rheumatismus viel Ähnlichkeit hat, ist kaltes Wasser das einzige und beste Mittel. Gerade diese Kranken scheuen es aber am meisten und machen am

liebst  
ihre gro  
man an  
folgen.  
furchtbar  
Bett aus  
ist, im  
begossen  
Oberkörper  
körper  
gemacht  
schließen  
vollziehen  
öfter mu  
gelindert  
thut am  
zwei Bo  
Wollguß  
gebrauch  
geschwoll  
werden  
faun. M  
in Essig  
wendung

daß dem  
zu behau  
Unverhei  
der Schr  
gar nich  
Leidens  
3 Halbb  
daß jede  
Oberkörper  
daß der  
ist, und  
oberen  
das fast  
kurzen W  
taucht m  
mit ins  
mauchma  
dem Obe  
Teil, da  
trocknet  
bäder, d  
ausführt  
genießt,

liebsten warme Anwendungen, die ihnen nur auf kurze Zeit helfen resp. ihre großen Schmerzen lindern. Nur gar zu wasserscheue Kranke behandle man anfangs mit warmem Heuwickel, unmittelbar darauf aber müssen Güsse folgen. Am besten ist, man behandelt die Patienten, besonders jene, welche furchtbare Schmerzen und entzündete Geschwulst haben, früh vom warmen Bett aus, so zwar, daß beispielsweise der Oberkörper, der vielleicht gesund ist, im Bett bleibt und die kranken geschwollenen Füße außerhalb herzhast begossen werden mit 4—6 Sieflannen. In diesem Falle aber müßte der Oberkörper bald oder später auch kalt gewaschen werden, damit der ganze Körper transpiriert. Ein derartiges Sießen kann täglich zwei- bis dreimal gemacht werden und jedesmal mit Oberkörperwaschung oder Oberguß abschließen. Der große Schmerz darf durchaus nicht abhalten, die Güsse zu vollziehen, im Gegenteil, je größer die Schmerzen, desto mehr und desto öfter muß gegossen werden, nur so wird das Feuer gelöscht und der Schmerz gelindert resp. beseitigt. Wer die Güsse vollzieht, sobald der Schmerz beginnt, thut am besten. In hartnäckigen Fällen kann es vorkommen, daß täglich zwei Vollgüsse, jeder 3 Minuten dauernd, appliziert werden müssen. Ein Vollguß muß auf alle Fälle von dem genommen werden, der einen Wickel gebraucht hat. Im allgemeinen also ist zu merken, daß die schmerzhaften geschwollenen Glieder herzhast begossen und der übrige Körper gewaschen werden muß und daß beides täglich zwei- bis dreimal vorgenommen werden kann. Auch ist bei Podagra das Auslegen von zerquetschten Weilsenblättern, in Essig abgekocht, sehr wirksam. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungenformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Aneippfur (Pollutionen).** Diese können auch eintreten, ohne daß dem Laster der Onanie gefröhnt wurde. Es ist aber ein großer Irrtum, zu behaupten, sie seien ganz unbedenklich und ein natürlicher Vorgang bei Unverheirateten. Sie sind jederzeit bei zu häufigem Auftreten ein Zeichen der Schwäche und eine gesunde Natur kennt den freiwilligen Erguß fast gar nicht. Die Wasseranwendungen richten sich ganz nach der Schwere des Leidens und nach der Jahreszeit. In der kälteren Jahreszeit sind wöchentlich 3 Halbbäder und 6 Oberkörperwaschungen genügend und zwar so verteilt, daß jeden zweiten Tag ein 3 Sekunden langes Halbbad und täglich eine Oberkörperwaschung gemacht wird. Man muß sich immer darüber klar sein, daß der Oberkörper, besonders auch das Gehirn und Rückenmark, geschwächt ist, und daher muß sich das Augenmerk besonders auf die Stärkung des oberen Theiles richten. Im Sommer beginnt man mit dem Halbbad, das fast alle Tage genommen werden kann, ab und zu jedoch mit einem kurzen Vollbad verbunden; d. h. das Halbbad dauert 3 Sekunden und dann taucht man schnell noch 1 Sekunde unter bis zum Halse, die Arme ebenfalls mit ins Wasser. Ferner soll täglich früh die Oberkörperwaschung oder manchmal dafür der Oberguß vorgenommen werden. Ab und zu kann mit dem Oberguß der Kopfguß verbunden werden, damit gerade der schwächste Teil, das Gehirn, auch gekräftigt wird. Die Haare müssen schnell abgetrocknet werden. Den Schluß dieser Kur bilden wöchentlich 2—3 Halbbäder, die am besten abends genommen werden. Wer diese Kur richtig ausführt und dabei eine solide Lebensweise einhält, gute, nahrhafte Kost genießt, keinen Bohnenkaffee trinkt, den Alkoholgenuß meidet oder doch aufs

äußerste beschränkt und besonders an Winterabenden auf gute, kräftige Brennsuppe hält, der wird bald einen entsprechenden Erfolg bemerken. Aber nicht nur Mut und Entfagung, sondern auch Ausdauer gehört dazu, und solche Opfer ist das kostbare Gut der Gesundheit wohl wert. Da sich dieser krankhafte Zustand auch auf die Kinder vererbt, so ist es sehr gut, wenn dieselben Verordnungen und dieselbe Lebensweise auch für die Kinder in Anwendung kommt. Auf diese Weise wird das von den Eltern verschuldete und auf die Kinder vererbte Übel für die armen, unschuldigen Wesen gemildert, denn sie werden abgehärtet, verlieren die angeborene Nervosität und sind gegen Kinderkrankheiten gefeit. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Aneippfur (Polypen).** Die an Polypen, gleichviel wo dieselben sitzen, leidende Person, wende lange Zeit neben der für ihr Allgemeinleiden vorgeschriebenen Behandlung auch täglich das Zinnkrautwasser an. Der an Nasenpolypen Leidende kann täglich 2—3 mal den kalten Zinnkrautthee in die Nase einspritzen oder hinaufziehen. Selbstverständlich muß beispielsweise jener Asthmatiker, der an Nasenpolypen leidet, auch alles das thun, was für Asthma, seinem Zustande angemessen, im Buche vorgeschrieben ist. Gewöhnlich führt ein vernachlässigter Schnupfen zum Stochschnupfen, und dieser ist der Grund zur Bildung von Polypen in der Nase. Der operative Eingriff in die Nase entfernt wohl momentan die Neubildung, doch wachsen dieselben leicht nach. Auch täglich eine Tasse Zinnkrautthee ist zur Ausleitung und Verbesserung der Säfte sehr zu empfehlen.

**Aneippfur (Polyp im Unterleib).** Dieses furchtbare Leiden, das oft bei blutarmen nervösen Frauen auftritt, bringt, medizinisch behandelt, gar manche Mutter frühzeitig unter die Erde oder in lebenslängliches Siechtum. Die lokale Behandlung und der operative Eingriff führt im allgemeinen nicht zur Heilung, sondern vermehrt nur mit den Schmerzen das Elend. Auch hier hilft sich, falls das Leiden nicht schon zu weit vorgeschritten ist, die Natur selbst, wofür sie vernünftig und zweckentsprechend unterstützt wird. Freilich ist das Leiden nicht in 6 Wochen, sondern höchstens in 6 Monaten erst gehoben und auch nachher muß noch längere Zeit eine Nachkur innegehalten werden. Die erste Verordnung, die auf 2—3 Monate Geltung hat, ist täglich früh vom Bett aus eine kalte Ganzwaschung und dann noch 1 Stunde ins Bett. Alle Tage ein Halbbad, 5 Sekunden lang. Zur Vermehrung des Blutes alle Stunden einen Löffel warme Milch und alle Tage eine Tasse Zinnkrautthee. Die zweite Verordnung, die etwa 4 Wochen befolgt werden muß, ist: wöchentlich 3 Halbbäder und tägliche Ganzwaschung; innerlich alle 2 Stunden einen Löffel voll Milch und alle Tage eine Tasse Thee gemischt mit Zinnkraut und Johanniskraut.

Die Kranke darf sich nach dieser streng ausgeführten Kur nicht irremachen lassen, wenn sich nach und nach die Schmerzen noch steigern und oft zu Ohnmachtsanfällen ausarten. Gerade das ist der Vorbote, daß nun Blut genug in der Unterpartie circuliert und der Organismus sehr bald das Krankhafte ausstoßen wird. Gewöhnlich geschieht es, daß das durchbrechende Blut den Polyp mit sich fortreißt. Dann hören alsbald die Schmerzen und Blutverluste auf. Da sich gern Neubildungen aufsetzen wollen,

so muß  
besteht,  
regelmäßig

wächse  
Operativ  
frau, be  
hatten u  
geblich  
Verordn  
waschun  
Verordn  
blutiger  
Stelle  
bäder u  
Frau ist

oftmals  
wöchent  
Tuch in

verbund  
Kranke  
einen  
Wickel i  
lich tägl  
vier We  
abends,  
(Siehe

packung  
schaft g  
Hand,  
eventuel  
Kampfer  
dünn.

durch  
(1 Teil  
meister,  
ist nahr  
wohlthä  
Wasser  
Absud  
nuten  
für Sch  
koble, t  
nommer

so muß noch monatelang eine strenge Nachkur fortgesetzt werden, die darin besteht, daß wöchentlich wenigstens 2 Halbbäder und 2 Ganzwaschungen in regelmäßigem Wechsel gebraucht werden.

Es sei bei diesen Frauenleiden auch gleichzeitig erwähnt, wie Gewächse im Unterleibe durch einfache Kur im Verlauf von 4 Monaten ohne Operation zur Eiterung und zur Heilung gebracht wurden. Eine Lehrersfrau, bei der hervorragende Mediziner ein Gewächs im Unterleib konstatiert hatten und die auch bei approbierten anerkannt tüchtigen Naturärzten vergeblich Hilfe gesucht hatte, schrieb an Aneipp und erhielt folgende eigenhändige Verordnung: Wöchentlich 4 Heublumenwickel, 4 Kniegüsse und 4 Ganzwaschungen. So 4 Wochen lang, dann 4 Wochen lang die Hälfte aller Verordnungen. Der Erfolg war ein großartiger. Nachdem längere Zeit blutiger Eiter zum Ausfluß gekommen war, blieb nur noch eine entzündete Stelle zurück, die durch feuchtkalte Leibumschlägel, wöchentlich 2 Halbbäder und 2 Ganzwaschungen zur vollständigen Heilung überging. Die Frau ist heute wieder lebensfroh und begeisterte Aneippanhängerin.

Ebenso werden Gebärmutterentzündungen durch fortgesetzte Aneippfur oftmals in nicht langer Zeit gehoben. Die gewöhnliche Verordnung ist: wöchentlich 2 Oberkörperwaschungen, 3 Halbbäder und 2 mal ein vierfaches Tuch in Wasser und Essig getaucht und kalt auf den Unterleib gelegt.

Eine Knickung der Gebärmutter, die noch mit Mastdarmfistel verbunden war, wurde durch nachstehende Verordnung geheilt, obgleich die Kranke schon öfters im Unterleib vergeblich operiert worden war. Den einen Tag Ganzwaschung, den andern Halbbad, den dritten einen kurzen Wickel in warmen Heublumenabsud getaucht. So vier Wochen lang. Innerlich täglich eine Tasse Thee von Zimtkraut und Johanniskraut. Nach den vier Wochen wurde der Thee auch noch weiter getrunken, früh, mittags und abends, und wöchentlich 2 kurze Wickel, 3 Ganzwaschungen und 3 Halbbäder. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Aneippfur. (Quetschungen)** werden geheilt durch kalte Einpackungen des kranken Gliedes und oft auch des noch dadurch in Mitleidenschaft gezogenen sonst gesunden Teiles; z. B. beim kranken Finger auch die Hand, bei der linken Hand auch den angrenzenden Teil des Armes u.; eventuell auch durch Einreibungen von Kampferspiritus (eine Haselnuß groß Kampfer in  $\frac{1}{4}$  Liter Spiritus gelöst) oder Arnikatinktur mit Wasser verdünnt.

**Aneippfur. (Refonvalescenz)** wird unterstützt und gefördert durch Erdbeeren, verbunden mit anderen Nahrungsmitteln, auch mit Milch (1 Teil Erdbeeren auf 2 Teile Milch). Statt Erdbeeren ebenso viel Waldmeister, er macht obigen Thee schmackhafter. Hafer oder Gerste richtig gekocht, ist nahrhaft, leicht verdaulich und kühlend, besonders nach Blattern, Typhus u. wohlthätig. 1 Bitter Hafer oder Gerste wird 6 bis 8 mal mit frischem Wasser gewaschen und in 2 Liter Wasser bis zur Hälfte eingekocht. In den Absud rührt man 2 Löffel Honig und läßt die Mischung noch einige Minuten kochen. Kleienabsud mit Honig giebt einen stärkenden Labetrunk für Schwache. Siehe auch „Schwäche“. Frische Binden- oder andere Holzkohle, täglich auf einmal oder in zwei Malen 1 Eßlöffel voll in Milch genommen, erleichtert die Verdauung.

**Kneippkur (Rheumatismus).** Siehe zunächst Gelenkrheumatismus, Gicht und Podagra. Akuter Rheumatismus ist in kurzer Zeit beseitigt, wenn die Behandlung eine entsprechende ist. Ausleiten des Krankheitsstoffes ist das erste; Arm- oder Bein-, Kumpf- oder Dreiviertelpackung, je nach der Ausdehnung des empfindlichen Zustandes, wird feuchtkalt vorgenommen und bis zur Wiedererwärmung 1, 1½ bis 2 Stunden in warmer Wolldecke im Bett ausgebehnt. Darauf kann eine Ganzwaschung folgen und nebenbei wird das besonders erkrankte Glied kräftig begossen; es kann also unter Umständen ein Arm-, ein Bein-, ein Rücken-, ein Brust-, ein Knie-, ja selbst ein Vollguß appliziert werden müssen. Da sich am Abend gewöhnlich ein mäßiges Fieber zeigt, so ist nun das Halbbad am Platze. Nachtsüber kann der schmerzhafteste Teil wieder eingepackt werden. Eine robuste Natur kann sofort mit Ober- und Schenkelguß im Wechsel, dann auch mit Rücken- und Vollguß beginnen. Nachts wird der spanische Mantel angelegt, natürlich kalt. Bei schwächlichen Personen genügt oft schon täglich eine Ganzwaschung, Einpackung des erkrankten Gliedes und Halbbad abends. Wer von allen rheumatischen Leiden befreit bleiben will, der härte sich durch wöchentlich 2 Ganzwaschungen und 1 Halbbad und passende Kleidung ab. Rheumatismus, wenn er keinem andern Mittel weicht, wird oft durch minutenlanges Streichen oder Schlagen der leidenden Stellen mit frischen Brennesseln vertrieben. Der Naturheilapparat wird durch Wickel und Hemden, in Heublumenabsud getaucht, wirksam unterstützt. Einreibungen von Kampferspiritus (eine Haselnuß groß Kampfer in ¼ Liter Spiritus gelöst) oder von Kampferöl (ein Stück Kampfer in Baumöl, Oliven- oder Mandelöl so lang gerieben, bis er aufgelöst ist) erweisen sich als gut unterstützende Mittel.

Ferner ist es bei allen rheumatischen Schmerzen gut, wenn man die schmerzhafteste Stelle mit Essigwasser (einen Liter Wasser mit einer Tasse Essig vermischt) öfter abwäscht oder abreibt, wenn dies der Schmerz zuläßt. Neue Fälle erfordern täglich 3 solcher Waschungen. Auch Vilienöl-Einreibung ist ein vortreffliches Mittel bei allen rheumatischen Schmerzen. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Kneippkur (Rotlauf).** Ableitung des Blutes von dem ergriffenen Teil durch warme oder kalte Wickel, sodann kühlende mit Wolle bedeckte Aufschläger auf die kranke Stelle. Nebenbei sind auch milde Ganzwaschungen mittelst Schwammes, hierauf sofortige Erwärmung, angezeigt. Empfehlenswert ist auch das Auslegen von Blättern des Huslattich. Siehe hierzu „Offene Füße“.

**Kneippkur. (Ruhr)** heilt man mit warmen Umschlägen aus Wasser und Essig auf den Unterleib und passender Diät. Namentlich sind Heidelbeeren zweckmäßig. Bereitung siehe unter „Diarrhöe“. Heidelbeertinktur, 1 Kaffeelöffel voll in 6 Büffeln voll warmen Wassers oder Wein als stärkste Dosis genommen.

**Kneippkur. (Rückenguß),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Kneippkur (Rückenmarkleiden).** Auch dieses Leiden, das so häufig mit Rückenmarkschwindsucht endet, wird, wenn noch nicht zu weit vorgeschritten, mit Kaltwasserbehandlung ganz geheilt oder wesentlich gebessert.

Ein R  
konnte  
halb d  
noch m  
nachden  
Die Be  
2 Sche  
wieder  
und d  
Eine d  
2 Gan  
Knie-  
nebenbe  
Patient  
gebrauc  
2 Halb  
schläger  
632 u.

Kinder  
insolge  
wenn  
oder a  
nahrha  
ist nebe  
geschwä  
Milch.  
Hals e  
wieder  
in hän

guß un  
bad un  
2 Sigh  
nahrha  
auch

barauf  
Körper  
Hemd  
gut in  
Einpad  
an un  
Scharl  
das w  
dreimal

Ein Kranker, in der Nähe Dresdens, der schon das Bett ganz hüten mußte, konnte bereits nach sechswöchentlicher Behandlung mit Stock im Zimmer und bald darauf auch im Freien gehen. Nach 4 Monaten ging er zwar auch noch mit Stock, aber doch bedeutend besser, was er zum Beginne der Kur, nachdem er vorher alles mögliche schon gethan hatte, nie geglaubt hätte. Die Behandlung war folgende: 4 Wochen lang wöchentlich 7 Ganzwaschungen, 2 Schenkel-, 2 Knie- und 2 Rückengüsse. Dann 4 Wochen lang täglich auch wieder eine Ganzwaschung und im Wechsel einen der oben angeführten Güsse und dann noch 3 Unterausschläger wöchentlich und täglich Barfußgehen. Eine dritte Verordnung war: Wöchentlich 3 Unterausschläger, 2 Halbbäder, 2 Ganzwaschungen und wieder die schon ausgeführten Güsse, Schenkel-, Knie- und Rückenguß und wöchentlich einen Oberguß. Barfußgehen muß nebenbei stets gelibt werden. So wieder 4 Wochen lang, nun merkt der Patient sehr gut, welche Wasseranwendung ihm am besten bekommt und gebraucht stets im Wechsel eine derselben, so daß kein Tag leer ausgeht. 2 Halbbäder, 2 Rücken- und 2 Schenkelgüsse mit wöchentlich 2 Unterausschlägern bekommen und stärken gewöhnlich am meisten. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Aneipptur (Rückgratverkrümmung).** Dieses so häufig bei Kindern vorkommende Gebrechen hat oft seine Ursache darin, daß die Kinder infolge schlechter Säfte eine zu weiche Knochensubstanz besitzen und besonders wenn sie dann im zartesten Alter entweder in krummer Haltung getragen, oder auch zu zeitig zum Gehen veranlaßt resp. genötigt werden. Eine gute nahrhafte Kost, oft nur in täglich 3 Krastsuppen und Schwarzbrot bestehend, ist neben zweckentsprechender Behandlung die Hauptsache. Sehr blutarme und geschwächte Kinder erhalten außerdem alle Stunden noch einen Löffel voll Milch. Anwendungen: Wöchentlich zweimal Heublumenhemd, täglich bis zum Hals einen Augenblick in kaltes Wasser tauchen vom Bett aus und dann wieder ins Bett. Wenn sie größer sind, wöchentlich 3 Hänggüsse (Rückenguß in hängender Stellung).

**Aneipptur. (Sandalen),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur (Säuerwahnstun).** Hier beginnt man mit Oberguß und Knieguß. Täglich abends Wassertreten, dann Rückenguß und Halbbad und so im Wechsel fort; täglich 2 Wasseranwendungen, auch wöchentlich 2 Sitzbäder und Wacholderbeerkur; früh und abends Krastsuppe, mittags nahrhafte gemischte Kost. Dabei allmähliche Entziehung des Alkohols; siehe auch „Trunksucht“.

**Aneipptur (Scharlach).** Da es bei dieser Krankheit besonders darauf ankommt, Giftstoffe in Form von Ausschlägen reichlich aus dem Körper zu locken, so ist es am besten, wenn man gleich zu Anfang ein Hemd in warmes Salzwasser taucht, es dem kranken Kinde anzieht, dasselbe gut in eine Wolldecke wickelt und ins Bett bringt. Nach etwa einstündiger Einpackung zieht man das Salzhemd aus und dafür ein trockenes Hemd an und Rückkehr ins Bett. Es währt dann nicht lange mehr und die Scharlachflecken werden immer größer. Nach einiger Zeit wiederholt man das warme Salzhemd und später auch das trockene Hemd; das kann bis dreimal geschehen, wo dann der ganze Giftstoff an die Hautoberfläche be-

fördert wird. Die Eßlust gebietet Diät, später, wenn sich Appetit zeigt, sind leichte nahrhafte Suppen angezeigt. Bei Durst giebt man nur Löffelweise das Wasser, das mit Himbeerjast oder gekochtem kaltgestandenem Obstwasser gemischt sein kann.

Aber auch auf kaltem Wege kann die Heilung sehr gut bewirkt werden. Eine schnelle Waschung des ganzen Körpers oder kurzes Bad und nicht abgetrocknet ins Bett, die erste Zeit alle halben, später alle Stunden, endlich, wenn die Fieberglut nachgelassen, alle 3 Stunden, lockt auch allen Krankheitsstoff heraus und dämpft das Fieber. Es folgen dann täglich, je nach dem Fiebergrade, noch 1—2 Ganzwaschungen. Zu der obigen ersten Behandlung ist noch zu bemerken, daß das Salzhemd nur einmal ins Salzwasser getaucht werden darf und dann bei der Wiederholung tauche man dasselbe Hemd nur in gewöhnliches Wasser, weil sonst durch das Salz die empfindliche Haut des Kranken zu sehr gereizt würde. Bei schwächlichen Kindern ist der warme Heublumenwickel am Plage im Wechsel mit kurzen, aber nicht gar zu kalten, etwa 18—20 gradigen Bädern. Innerlich giebt man täglich 2 Kaffeelöffel voll Mandel- oder gutes Speiseöl. Bei Kindern ist es gut, etwa 10 Tropfen solches Öl auf Zucker zu geben. Aber auch Johannisbeerabsud oder auch Honigwasser, das man sich zubereitet, indem man in ein Glas voll Wasser einen Eßlöffel voll Honig mischt, ist bei Scharlach sehr zu empfehlen. Ist aber weder das eine noch das andere im Hause, so trinkt der Kranke öfters einen kleinen Löffel voll frischen Wassers, aber nicht zuviel auf einmal. (Siehe auch „Diphtheritis“ und auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Aneippkur. (Schentelguß),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneippkur (Schlaflosigkeit).** Das beste Mittel ist das kalte Halbbad oder das kalte Sitzbad, 5—10 Sekunden dauernd; man mache es entweder vor dem Schlafengehen oder sobald man des Nachts erwacht und nicht wieder einschlafen kann. Bei sehr nervösen Personen sind jedoch kalte Ganzwaschungen und Halbbäder unmittelbar vor dem Schlafengehen nicht angezeigt, weil die Patienten dadurch noch mehr erregt werden und erst recht nicht schlafen können. Hier sind ausnahmsweise 28—30° R. warme Vollbäder von 20—25 Minuten am Platz. Auch darf nach diesen warmen Bädern keine kalte Anwendung zum Schluß folgen, sondern Patient muß unmittelbar aus dem warmen Bad ins Bett steigen. Asthmatischer werden oft monatelang täglich davon Gebrauch machen müssen, wenn ihnen die Anfälle Ruhe und Schlaf rauben wollen. Ist aber Nervosität die Ursache allein, so hilft oft schon eine tägliche Ganzwaschung und bei kräftigen Leuten ab und zu ein spanischer Mantel. Aber auch viel Barfußgehen, einige Zeit lang täglich Knieguß oder allabendliches Wassertreten sind oft schon imstande, dieses Übel dauernd zu heben. Rührt die Schlaflosigkeit aber von Nervenzerrüttung infolge geistiger Anstrengung her, dann kommen noch wöchentlich 3 Rückengüsse und 3 Halbbäder mit Ganzwaschung, Knieguß, Barfußgehen, Wassertreten im Wechsel zur Anwendung. Da in diesem Zustande gewöhnlich kalte Füße vorhanden sind, so muß selbstredend die Kur mit dem lauwarmen Fußbad von 15 Minuten Dauer mit der üblichen Mischung von Asche und Salz beginnen. Die Ganzwaschung erfolgt stets

früh vom warmen Bett aus mit sofortiger Rückkehr ins Bett. Man gieße dem kalten Wasser einen Teil Essig bei. Nach einer Stunde Wiedererwärmung stehe der Kranke erst wieder auf. Oft kommt auch bei Schlaflosigkeit der Kopfdampf in Anwendung in Verbindung mit Güssen, spanischem Mantel, Unter- und Oberausschläger, kurzem Wickel und bei kalten Füßen auch Fußdampf. Wenn Kopfleiden die Ursache der Schlaflosigkeit sind, so ist der Kopfdampf das erste Mittel, das angewendet wird. Also bei Blutandrang oder Kongestionen nach dem Kopfe ist er am Platze. Da aber gewöhnlich dann, wenn nach oben zu viel, entgegengesetzt bei den Füßen zu wenig Blut ist, also kalte Füße sind, so muß auch dann auf den Kopfdampf der Fußdampf oder Fußwickel (mit Wärmflasche angelegt) folgen. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Aneipptur (Schlafmittel).** Alle künstlichen Schlafmittel zerrütten die Gesundheit, daher sollen hier die wirksamsten Mittel aus dem Schatze der Naturheilkunde angeführt werden. Eine erste Hauptbedingung ist eine streng geregelte Diät, eine zweite Hauptbedingung eine Thätigkeit, die den körperlichen und geistigen Kräften angemessen ist. Nach wissenschaftlicher Untersuchung von Breyer soll nämlich unter den Ferseungsprodukten, welche sich bei der Thätigkeit des Central-Nervensystems bilden, die Milchsäure an erster Stelle stehen. Sie soll als der wichtigste Ermüdungsstoff einen gesunden Schlaf herbeiführen. Alsdann wirken besonders zu einem guten Schlafe der Leibumschlag, Aufschläge auf den Unterleib, ein Halb- oder kurzes Vollbad, Sitzbäder, sowie schnelle Ganzwaschungen, alles natürlich kalt. Eines der besten Mittel ist sodann die Milchsäure, in Form von dicker oder Sauermilch genossen. Die Abendmahlzeit muß mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen stattfinden und soll so einfach wie möglich sein und immer etwas Obst bieten. Auch das Wassertreten und das kalte Fußbad ist für sonst kräftige Personen ein sehr gutes Schlafmittel. Für blutarme, nervöse Personen mit chronisch kalten Füßen ist auch das warme Fußbad, 15 Minuten lang, sowie das warme Vollbad ein gutes Schlafmittel.

**Aneipptur (Schlaganfall, Gehirnslähmung).** Hauptsache ist Ableitung des Blutes in den Körper, und das geschieht auf folgende Weise: Mit 2 Teilen Wasser und 1 Teil Essig wird der Kranke täglich zweimal gewaschen und schnell und unabgetrocknet wieder ins warme Bett gebracht. Darauf Leibumschlag oder nasse Strümpfe. Dann wird der Kranke etwa 4 Wochen lang täglich nur einmal mit Essigwasser gewaschen, daneben aber noch täglich 2 Schenkelgüsse und 2 Armgüsse ausgeführt. Dann folgen Ober-, Schenkel- und Rückengüsse im Wechsel 6—8 Wochen lang. Die fortschreitende Kräftigung verlangt nachher noch lange Zeit, oft ein volles Jahr hindurch, den einen Tag Rücken-, den andern Ober- und Schenkelguß. Bei dieser Behandlung und entsprechender nahrhafter Kost wird der bereits Gelähmte seine frühere Gesundheit wiedererlangen.

Oft kommt es auch vor, daß sich besonders bei weiblichen Personen der Gehirnschlag damit ankündigt, daß zuvor Schwindelanfälle, schmerzhafter Druck auf den Kopf mit völliger Bewußtlosigkeit vorausgeht. In solchen Fällen ist stets das warme Fußbad mit Salz und Asche das erste Mittel, das angewandt werden muß; die Hände werden mit Essig abgewaschen und

dann erfolgen, wie oben angegeben, alle Tage auch 2—3 kalte Wassereffig-abwaschungen. Den Schluß bilden noch einige Wochen lang Halbbäder im Wechsel mit Ober- und Schenkelguß.

Wenn bei besonders corpulenten Personen mit unverhältnismäßig starkem Hals und aufgedunsenem Kopf, die also viel an Blutandrang litten, eine Gehirnähmung eintritt, so ist sofort der Kopfdampf in Dauer von 15—20 Minuten und darauffolgender Fußdampf das nächste, was verordnet werden muß. Es können dann auch Abwaschungen wie oben erfolgen und später starke Güsse, darunter auch der Vollguß. In den ersten Tagen wird sich der Kopf- und Fußdampf wiederholen müssen, also wöchentlich etwa dreimal.

Beim Lungenschlag sind längere Zeit fortgesetzte Ganzwaschungen mit Essigwasser täglich zwei- bis dreimal das beste Mittel, die schwache Lunge und den ganzen Organismus wieder zu kräftigen. Nach vielleicht einem Vierteljahre aber kann wöchentlich zweimal der Oberguß in Verbindung mit Schenkelguß und einmaligem Halbbad längere Zeit ausgeführt werden, und eine Wiederkehr des Lungenschlages wird nicht mehr zu befürchten sein. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Aneippkur (Schleimfieber).** Hier ist besonders der Kopfdampf empfehlenswert; innerhalb 2 Tagen 3 mal mit nachfolgendem Kopfguß oder Kopfabwaschung. Aber auch der spanische Mantel, bei wasserscheuen, blutarmen Personen warm angelegt  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden. Endlich aber weicht auch dieser tiefsitzende Katarrh, denn ein solcher ist das Schleimfieber, der Kaltwasserbehandlung. Man nimmt während 6—10 Stunden alle Stunden eine Ganzwaschung vor und schwitzt nachher wieder im Bett. Wenn das Fieber und die Hitze etwas geschwunden sind, dann genügen oft täglich 2—3 Abwaschungen.

**Aneippkur (Schlundweh).** Gurgeln mit Honigwasser (ein Kaffeelöffel voll Honig in  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser aufgelocht). Wenn man Honig nicht bei der Hand hat, dann gurgle man mit lauem Salbeithée oder Maunwasser.

**Aneippkur (Schnupfen).** Bei wiederkehrendem hartnäckigem Schnupfen, der gewöhnlich mit Schleimanhäufung verbunden, ist der warme Heublumenwickel um den Hals am wirksamsten. Nebenbei aber müssen außer diesem täglichem Wickel noch 2 kalte Ganzwaschungen durch 8—10 Tage gemacht werden und so muß der bössartigste Schnupfen weichen. Leichtere Arten heilt man auch mit täglich 1 Halbbad und 1 Oberkörperwaschung sehr bald. Manche nehmen Halbbad mit Oberguß, wonach die Heilung noch schneller vor sich geht. Auch hilft ein herzhafter Kopfguß, was ich aber nicht jedem anempfehlen möchte, weil, wenn man sich hinterher nicht Bewegung machen oder im erwärmten Zimmer aufhalten kann und sich unmittelbar nach dem Guß nicht gut Kopf und Haare abgetrocknet hat, leicht eine starke Erkältung eintreten kann. Andere, die dabei kalte Füße haben, thun gut, wenn sie ein warmes Fußbad oder Fußdampfbad machen und eine Oberkörperwaschung damit verbinden. Auch ist bei Schnupfen immer ein Ganzdampfbad sehr empfehlenswert. Hierbei sei eine Bemerkung gestattet, die für Behandlung aller Krankheiten beherzigenswert ist. Wenn, wie oben dargethan, so ein lumpiger Schnupfen, je nach dem Gesamtbefinden

des In  
Evidenz  
Blätter  
keine D  
von ein  
es durc  
das No  
schaflich  
95 mit  
Kopfe z  
Kopfes,  
nun die  
ist, so  
Wieder  
bloße  
Gegente  
Guß ei  
auch S  
mitunte  
gehalten  
Fingern  
anlagu  
die fran  
und M  
Feder n  
krümmt  
noch w  
wegt k  
Schreib  
Güsse r  
tauchen  
Gefäß  
den Ge  
mieden  
verbaul  
muß, le  
ders de  
wird, d  
geöffne  
10—20  
die Fin  
auch w  
bleibt r  
in heiß  
nochma

des Individuums, eine so vielfache Behandlung zuläßt, so ist damit zur Evidenz bewiesen, was Herr Dr. med. Zenker in Leipzig in seinen losen Blättern im „Naturarzt“ sagte. Es giebt, um etwas darwinistisch auszuholen, keine Tiergattung in der ganzen Schöpfung, deren Einzelwesen so verschieden von einander sind, wie die Gattung Mensch. Unter 100 Menschen dürfte es durchschnittlich vielleicht nur 5 geben, denen beispielsweise der Kopfguß das Radikalmittel gegen Schnupfen ist. Diese 5 aber haben die gemeinschaftliche Eigentümlichkeit, daß sie sich eine Erältung nicht wie die übrigen 95 mittelst der Füße, sondern entgegengesetzt an ihrem sehr empfindlichen Kopfe zuziehen und darum hilft diesen 5 sofort eine direkte Kräftigung des Kopfes, was am wirksamsten durch einen herzhaften Kopfguß geschieht. Wird nun dieser Guß auch manchmal appliziert, wenn kein Schnupfen vorhanden ist, so wird dadurch der geschwächte Teil desto widerstandsfähiger und die Wiederkehr des Schnupfens desto seltener. Ausdrücklich sei bemerkt, daß das bloße Benässen des Kopfes nicht den gewünschten Erfolg, sondern das Gegenteil, eine neue Erältung zur Folge hätte; nur der kräftige kalte Guß einer vollen Gießkanne bringt die notwendige Reaktion hervor. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Kneippkur (Schreibkrampf).** Eine Ursache dieses Leidens ist mitunter die, daß die Feder falsch geführt wird. Die Feder muß richtig gehalten werden. Wer die Feder krampfhaft festhält, mit eingebogenen Fingern und dabei schwerfällig mit dem ganzen Arme schreibt, muß bei Veranlagung zur Nervosität nach Jahren den Schreibkrampf bekommen. Denn die krampfhafte Federhaltung und Führung spannt die Bewegungsmuskeln und Nerven zu sehr an, was Erregung und Schwäche zur Folge hat. Die Feder muß also mit langgestreckten Fingern, den Daumen nur etwas gekrümmt, gehalten und leicht nur mit den Fingern nicht mit der ganzen Hand, noch weniger mit dem Arme geführt werden. Der Ellenbogen muß unbewegt bleiben. Oft tritt diese Krankheit jedoch auch infolge zu vielen Schreibens ein. Man muß auf das ganze Nervensystem durch Kneipp'sche Güsse und Bäder einwirken, wobei besonders auch täglich 3 maliges Eintauchen der rechten Hand und des Armes in ein mit kaltem Wasser gefülltes Gefäß 2—3 Minuten lang dringend empfohlen wird. Alle nervenerregenden Genüsse, Tabakrauchen, Spirituosen, Bohnentaffee trinken, müssen vermieden werden, Bewegung im Freien, fleißig Barfußlaufen, reizlose, leichtverdauliche Diät. Ferner ist Ruhe der rechten Hand geboten, wer schreiben muß, lerne es mit der linken Hand.

Täglich morgens, mittags und abends werden Muskelübungen, besonders der Finger und Arme vorgenommen, welches in der Weise ausgeführt wird, daß die Arme ausgestoßen und die Hände geballt, also beide Fäuste geöffnet und gespreizt werden und zwar nach vorn und nach der Seite, je 10—20 mal. So werden lange Zeit hindurch die Muskeln gekräftigt und die Finger zu leichter Bewegung befähigt. Nach Verlauf der Kur kann man auch wieder mit der rechten Hand leicht und geschickt die Feder führen und bleibt vom Schreibkrampf verschont.

**Kneippkur (Schwäche).** Weizen- oder Kornkleie,  $\frac{3}{4}$  Stunden in heißem Wasser gekocht und ausgepreßt, dann mit Honig gemischt und nochmals eine Viertelstunde aufgekocht, 2 mal am Tage je  $\frac{1}{4}$  Liter getrunken,

ist ein vortrefflicher und nährender Trank. Auch schmeckt eingetauchtes Semmelbrot sehr gut. Schwarzes Knochenmehl (gesunde Knochen von geschlachtetem Vieh in Glühhitze zu Kohle verbrannt und fein zerstoßen), ein bis zwei Messerspitzen voll täglich in der Speise oder in Wasser genommen, dient zur Kräftigung des Gesamtorganismus. Gegen Schwäche des Knochengewebes ist weißes Knochenmehl angezeigt. Graues Pulver aus schwarzen und weißem zu gleichen Teilen gemischt, dazu ein Teil zerstoßener weißer Weihrauchkörner, dient bei Schwäche der inneren Gefäße. Wenn kein Knochenmehl zur Verfügung steht, kann Kreidemehl nehmen, täglich eine Messerspitze voll im Wasser oder im Essen, auch für Kinder ratsam. Dann vor allem entsprechende Hautpflege, viel Genuß frischer Luft und leichtverdauliche kräftige Nahrung.

**Aneipptur (Schwindel).** Hier sind angezeigt Teilwäsungen sowie Wassertreten. Auch nehme man Spiköl oder Lavendelöl, täglich 2 mal je 5 Tropfen auf Zucker. Raute (*Ruta graveolens* L.) in der Form von Thee oder in Spiritus angefügt, 10—12 Tropfen 2 mal täglich oder in Salatöl ebenso viel. Letzteres muß mit Raute längere Zeit in der Wärme gestanden haben. Dazu morgens Anieguß oder Wassertreten; vor allem Genuß frischer Luft und dem Zustand entsprechende Ruhe.

**Aneipptur (Schwindsucht).** Siehe Lungenleiden. Husten wird gelindert und die Schleimauflösung gefördert durch Thee aus Veilchenblättern oder einer Mischung aus Spitzwegerich, Huslattich, Lungenkraut oder Malve, Brennessel, Zinnkraut. Hierzu vergleiche man noch „Husten“ und „Ver-schleimung“.

**Aneipptur. (Selbstgießer),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur. (Shawl),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur. (Sitzbad, kaltes),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur. (Sitzbad, warmes),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur. (Strofulöse Zustände)** werden in Verbindung mit dem übrigen natürlichen Heilapparat wirksam bekämpft durch Wickel und Hemden, in Heublumenabsud getaucht.

**Aneipptur. (Sodbrennen)** findet das beste Mittel in Thee aus Tausendgüldenkraut (*Erythraea centaureum* L.).

**Aneipptur. (Spanischer Mantel),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur (Stimmbandlähmung).** Anfänglich nur Oberkörperwäsungen in Verbindung mit Knie- und Schenkelguß, dann wöchentlich 2 Halbbäder, nebenbei jeden Abend oder einen Abend um den andern Shawls oder auch kurze Wickel. Dann Oberguß, Schenkelguß im Wechsel mit Rückenguß. Es kommt ganz auf den einzelnen Fall an. Ist der betreffende fettleibig, so kann sofort mit Vollgüssen, Rückengüssen, Ober- und Schenkelguß im Wechsel begonnen werden; auch wöchentlich 1—2 mal spanischer Mantel und 1 Halbbad. Es wird sich in den meisten Fällen nach einigen Wochen ein Ausschlag zeigen und das ist der Krankheitsstoff, der die innere Entzündung hervorrief. Dann noch Fortsetzung von Bädern, Güssen und Wickeln. Bei zarteren Naturen beginne man mit Teilwäsungen, Oberkörper, Unterkörper und nach und nach Obergüsse und Schenkelgüsse im Wechsel mit Halbbad. Die Entzündung aber würde nicht weichen, wenn nicht auch Hals-, Brustumschläge und kurze Wickel abendlich zur Anwendung

kämen. Man merke sich dies auch für andere innere Leiden. Solange es wegen entzündlichen Zustands schmerzt, muß durch Umschläge und Wicklungen auflösend eingegriffen werden, nur dann sind die verschiedenen Güsse heilbringend.

**Kneippkur (Stuhilverstopfung).** Siehe unter „Diarrhöe“ und „Blasen- und Nierentränkheiten“.

**Kneippkur (Syphilis)** [Schanter, Tripper]. Auch bei dieser so oft vorkommenden Krankheit begehen viele den Fehler, daß sie zu viel dampfen. Der kalte Wickel, wöchentlich 2mal angewandt, genügt in vielen Fällen, natürlich in Verbindung mit wöchentlich 3 Obergüssen, 3 Schenkelgüssen, 2 Sitzbädern, 2 Halbbädern und 7 Ganzwaschungen, um alles Krankhafte auszudünsten, denn zu vieles Schwitzen schwächt jederzeit. Eine einfache Kost, früh und abends Kraftsuppe, jede Enthaltung von alkoholischen Getränken, ganz regelmäßige und enthaltame Lebensweise ist Bedingung. Da die Fälle sehr verschiedener Art sein können, so müßten bei Personen schwächerer und frostiger Natur allerdings die kalten Wickel in Wegfall kommen und durch wöchentlich 2 warme Heublumenhenden ersetzt werden. Auch von den oben genannten kalten Anwendungen darf bei so schwächlichen Patienten täglich höchstens einer zur Anwendung kommen. Der Genuß von täglich 6—8 Wacholderbeeren ist in beiden Fällen geboten. Auch ist ein Theegemisch von Tausendgüldenkraut und Wermut täglich 1 Tasse, in 3 Teile geteilt, früh, mittags und abends getrunken, zu empfehlen. Auch ein Thee von Angelikawurzel leistet gute Dienste. Anders aber ist die Behandlung, wenn der Patient durch Quecksilber- und Jodanwendungen die Krankheitserscheinungen unterdrücken ließ und dann durch Wiederkehr derselben bemerkt, daß sein Zustand jetzt noch schlimmer geworden als er früher war. Da zeigen sich zunächst oft schmerzhafteste Beschwerden im Urinieren, schlechte, herabgedrückte Gemüthsstimmung, an verschiedenen Körperteilen kleine Geschwüre, Drüsen am Halse, oft auch Speichelfluß und Lockerwerden der Zähne und an Zunge und Rachen Schleimhautgeschwüre. Hier ist der Kurplan im großen und ganzen etwa folgender: Es muß Auflösen, Ausscheiden und Kräftigen des Organismus vorgenommen und fast täglich allen 3 Erfordernissen mit Verständnis Rechnung getragen werden. Ist mit dem schmerzhaften Urinieren ein Blasenkatarrh verbunden, was häufig der Fall ist, dann richtet sich die Behandlung zuerst auf dieses wichtige Ausscheidungsorgan; es werden warme Kräutersitzbäder oder in schlimmeren Fällen auch Leibstuhldämpfe verordnet mit nachfolgendem kühlen, kurzen Sitzbad; dann wöchentlich 2 warme Heublumenhenden, 4 Obergüsse und 4 Kniegüsse, 2 Rückengüsse und 2 Halbbäder. Ist der Patient sonst kräftig, dann folgen auch Bollgüsse im Wechsel mit den bereits erwähnten Anwendungen. Auch ab und zu ein kalter Wickel, Wassertreten, Barfußgehen und Wacholderbeerkur (siehe dieselbe). Wenn der Patient verständnisvoll behandelt und die Kur durch entsprechende Diät und regelmäßige enthaltame Lebensweise unterstützt, so ist er in 2—3 Monaten sein Leiden los. Es bleiben zuletzt höchstens noch, weil die Hirnhaut und Schädelknochen oft auch noch stark dabei beteiligt sind, Anfälle von Schwindel und Kopfschmerzen noch einige Zeit zurück, die aber durch Wassertreten, Barfußgehen, Ober- und Knieguß, ab und zu ein Halb- und Sitzbad schwinden.

Ist nun ein solcher Patient vielleicht dabei erblich zur Fettsucht geneigt, dann können noch andere Zustände eintreten, wie mir ein bestimmter Fall gut bekannt ist. Der betreffende Herr hatte auch eine Quecksilbervergiftungskur durchgemacht, hat einen sehr kurzen und starken Hals und aufgebunnenen Kopf; ab und zu Schwindelanfälle, Gemüthsverstimmung und Beschwerden im Urinieren. In einer Anstalt kann mit diesem Patienten sofort mit Blitzguß begonnen werden, der sich nur auf den starken Oberkörper vorn und hinten erstrecken darf, weil die Beine verhältnismäßig schwach sind. Letztere bekommen einen gewöhnlichen Schenkelguß. Eine große Hauptsache aber ist hier der Kopfdampf, wöchentlich 2mal angewandt, mit nachfolgendem kalten Kopfguß. In diesem Falle ist also der Kurplan 4 Wochen etwa folgender: Täglich Blitzguß des ganzen Oberkörpers und Schenkelguß, 2mal wöchentlich Kopfdampf und außerdem noch 3 kurze kalte Wickel, 2 Sitz- und 2 Halbbäder. Nach 4 Wochen die Hälfte dieser Anwendungen nebst Barfußgehen. An Tagen, wo der Kranke Abneigung gegen alles Kalte hat, ist auch ein warmes Henblumenhemd empfehlenswert; einfache nahrhafte Kost, Wacholderbeerkur, früh und abends am besten nur Kraftsuppe, streng solide Lebensweise ist dabei unerlässliche Bedingung. Wenn derartige Kranke nicht bald abkömmlich sind, um in einer Naturheilanstalt eine gründliche Kur machen zu können, so sollen sie zu Hause vorläufig wöchentlich die 2 Kopfdämpfe und 3 Obergüsse, 3 Schenkelgüsse, 2 Rückengüsse, 2 Sitz- und 2 Halbbäder nebst 2—3 Wickeln machen, denn Blitzgüsse erfordern geeignete Räume. Sind krampfartige Beschwerden im Unterleibe zu merken, dann warme Sitzbäder, sonst jederzeit kalte Sitz- und Halbbäder, nur wenige Sekunden lang. Da die Verheerungen des Jod- und Quecksilbers oft himmelschreiend sind, Blindheit und geistige Unnachtung zur Folge haben können, so würden bei komplizierten Fällen natürlich auch entsprechende Anwendungen vorgeschrieben werden, die im Verlauf der Krankheit für den Kenner sich Tag für Tag von selbst ergeben. Auch ist eine gewisse Trocendiat besonders im Anfange sehr gut. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Aetioptur (Trunkucht).** Leider kommt es vor, daß Mütter schon ihren Kindern tropfenweise Alkohol verabreichen. Solche Kinder bleiben im Wachstum und in der Entwicklung zurück.

Will man einen Säuger kurieren, so kommt es ungemein auf Behandlung und Pflege an. Wie man zu einem Kinde eine gute Wärterin sucht, so muß auch die Person, die den Trinker heilen will, großen Einfluß auf ihn ausüben. Da die Naturkraft der Säuger sehr geschwächt ist, so darf man ihnen nicht plötzlich und auf einmal allen Alkohol entziehen, sonst stellt das Herz seine Thätigkeit ein und der Trinker bricht aus Schwäche zusammen. Man reiche also dem Trinker anfänglich noch den vierten Teil seines bisherigen Quantums. Dabei gebe man ihm eine gute, nahrhafte Kost. Früh Brennsuppe, sonst aber wenig Flüssiges, jedoch kräftige Kost und viel Gemüse. Nach und nach gebe man ihm täglich immer weniger Alkohol. Nach 4—5 Wochen lasse man den Alkohol ganz weg, weil sich die Natur schon etwas erholt hat. Da diese Leute meistens herzleidend und die Biertrinker anfangs leber-, später auch nierenleidend werden, so muß man bei der Wasserbehandlung vorsichtig sein. Ohne Unterschied kann man aber bei

allen gefa  
um den  
und nach  
und ist ke  
dem Halb  
Schenkelg  
wieder D  
guß, den  
Hälfte der  
Spizwegen  
zweite W  
Täglich fr  
Abendessen  
Also die e  
geben, wol  
(Siehe au

**An**  
Krankheit  
z. B. Unter  
Weil jedoc  
deshalb str

Bei  
Ganzpacku  
Anwendun  
dauerndes  
Ganzwasch  
selben in  
leiten allen  
Innerlich  
voll Foem  
mittags ei  
mige Sup  
auch Wass

Der  
leibstypus  
und die G

Nac  
ausgeschied  
Leibe mit  
warme He  
einer Gan  
Geschwüre  
Nun sind  
bäder, kur  
werden ba  
Heilung u  
Tausendgü  
siehe Inha

allen gefahrlos zuerst mit Knieguß und Oberkörperwaschung beginnen, um den Alkohol auszuleiten, etwa 14 Tage lang also früh Knieguß und nachmittags Oberkörperwaschung. Ist dann die Natur schon kräftiger und ist kein Herzleiden vorhanden, dann können alle Güsse abwechselnd mit dem Halbbade im Wechsel angewandt werden; den einen Tag Oberguß und Schenkelguß, den zweiten Tag Halbbad, den dritten Rückenguß, den vierten wieder Oberguß und Schenkelguß, den fünften Halbbad, den sechsten Rückenguß, den siebenten Vollguß. So viele Wochen lang und nach 6 Wochen die Hälfte der Anwendungen. Nebenbei gab Kneipp auch noch einen Thee von Spitzwegerich, Wermut und Schafgarbe gemischt und zum Wechsel eine zweite Mischung von Tormentill, Angelikawurzel und Spitzwegerich. Täglich früh nüchtern  $\frac{1}{3}$  Tasse, zu Mittag vor Tisch  $\frac{1}{3}$ , und vor dem Abendessen  $\frac{1}{3}$  Tasse. Man kann am besten nach jeder Woche wechseln. Also die eine Woche die erste Mischung und die andere die zweite Mischung geben, wodurch am besten der Magen des Trinkers günstig beeinflusst wird. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Kneippkur (Typhus)** [auch Nervenfieber genannt]. Diese Krankheit teilt der Sprachgebrauch des Volkes in mehrere Formen ein, so z. B. Unterleibstyphus, Darmtyphus, Flecktyphus, Gehirntyphus, Lungentyphus. Weil jedoch die Ursachen und Erscheinungen gewöhnlich die gleichen sind, deshalb sind auch die Kurvorschriften wenig von einander abweichend.

Bei Unterleibstyphus spielen Ganzwaschungen im Wechsel mit Ganzpackungen oder spanischer Mantel die Hauptrolle. Mit diesen beiden Anwendungen aber kann alle 4 Stunden ein kaltes, eine halbe Minute dauerndes Halbbad im Wechsel angewandt werden, so zwar, daß nach der Ganzwaschung nach  $1\frac{1}{2}$  Stunden der spanische Mantel und nach demselben in etwa  $1-1\frac{1}{2}$  Stunden das Halbbad folgt. Diese 3 Applikationen leiten allen Krankheitsstoff aus und die Genesung schreitet rasch vorwärts. Innerlich giebt man dem Kranken in kurzen Zwischenräumen  $1-2$  Löffel voll Foenum graecum-Abjud und dann nach einigen Tagen täglich vormittags einen Löffel und nachmittags einen Löffel gutes Speiseöl. Schleimige Suppen seien anfänglich die einzige Nahrung und zum Trinken ist auch Wasser mit Himbeerjast gemischt zu empfehlen.

Der Gehirntyphus erfordert dieselbe Behandlung wie der Unterleibstyphus, nur müssen noch öfters kalte Umschläge um den Kopf angelegt und die Ganzwaschungen noch öfters vorgenommen werden.

Nachkrankheiten des Typhus. Wenn nicht aller Krankheitsstoff ausgeschieden wurde, so zeigen sich öfters Entzündungen und Geschwüre im Leibe mit starker Eiterausscheidung. In diesem Falle muß wöchentlich das warme Heublumenhemd dreimal, je  $1\frac{1}{2}$  Stunden, angelegt und täglich mit einer Ganzwaschung verbunden werden. Nach etwa 14 Tagen werden die Geschwüre beseitigt und die gründliche Genesung wird rasch vor sich gehen. Nun sind wöchentlich zur Kräftigung des geschwächten Körpers  $2-3$  Halbbäder, kurz und kalt, am Plage und ein gesunder Schlaf und guter Appetit werden bald die frühere Gesundheit wiederbringen. Innerlich kann man die Heilung unterstützen durch täglich eine Tasse Thee von Wermut, Zinnkraut, Tausendgüldenkraut. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Kneippkur (Übelkeiten).** Siehe zunächst „Unverdaulichkeit“ und „Magenbeschwerden“, auch ist Pfefferminz- und Wasserminzthee oder Pulver aus denselben Kräutern täglich 1 oder 2 Messerspitzen voll in Wasser oder in den Speisen zu empfehlen.

**Kneippkur (Übelriechender Atem).** Pfefferminzthee in halb Wasser, halb Wein mehrere Tage hindurch täglich eine Tasse.

**Kneippkur. (Unterleib),** Auslage auf denselben, siehe Inhaltsverzeichnis.

**Kneippkur (Unterleibsbeschwerden).** Warmes Fußbad täglich und entsprechende Sitzbäder. Dann auch Lindenblüthen- oder Johannis- kraut mit Schafgarbe gemischt, täglich dreimal eine kleine Tasse.

**Kneippkur (Unterleibsentzündung).** Täglich zweimal den Fußwickel  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden lang anwenden. Auch sind örtlich kühlende Umschläge oder Sitzbäder geraten.

**Kneippkur. (Unterleibskrämpfe)** finden in geschwellten (heiß übergossenen) Heublumen (Abfälle von Heu und Grummet), als warme Aufschläge oder Wickel verwendet, in Verbindung mit dem übrigen Naturheilapparat ein kräftiges, zuverlässiges Heilmittel. Bei Unterleibsbeschwerden, die von Verschleimung der Nieren herrühren, wirkt Lindenblüthen- thee vortrefflich. Absud von Pfeffer- oder Wasserminze in Milch warm getrunken stillt die Schmerzen. Raute (*Ruta graveolens* L.) als Thee bewährt sich vortrefflich, ebenso Raute in Spiritus angefügt täglich zweimal 10—12 Tropfen auf Zucker, oder Raute in Salatöl ebenso viel. Letztere Mischung läßt man längere Zeit in der Wärme stehen.

**Kneippkur (Unterleibskrankheiten und Schwächen bei Frauen).** Wöchentlich 3 kalte Sitzbäder 1—2 Minuten lang und tägliche Ganzwaschung vom Bette aus. Abhärtung durch das Tragen weniger dicker Kleidung und öfters barfuß gehen sind die besten Vorbeugungsmittel. Ist weißer Fluß vorhanden, so sind außerdem täglich 2 Ausspülungen mit Zinnkrautabsud angezeigt. Zur Nacht 4 faches Leinentuch, in Essigwasser getaucht auf den Leib legen, 2 Stunden lang. Nach innen wirken gut Schafgarbe und Johannis- kraut gemischt als Thee.

**Kneippkur. (Unterwidel),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Kneippkur (Unverdaulichkeit)** [verdorbener Magen]. Man gönne dem Magen zunächst Ruhe (siehe unter „Magenkrankheiten“). Ferner ist Thee aus wilder Engelwurz (Walbengelwurz) [*Angelica silvestris* L.], eine Tasse in 3 Portionen, früh, mittags und abends zu nehmen. Enzian- tinktur aus gut getrockneter, klein geschnittener und mit Branntwein oder Spiritus versetzter Enzianwurzel ist eines der besten Magenmittel.

**Kneippkur (Urinieren, schmerzhaftes).** Siehe unter „Blasen- und Nierenkrankheiten“.

**Kneippkur. (Weitzanz)** besteht in unwillkürlichen Zuckungen oder Bewegungen der Hände und Füße oder auch des Kopfes. Patient kann sich oft kaum einige Augenblicke ruhig verhalten. Kurplan: den ganzen Tag barfuß laufen, bei rauher Jahreszeit im Zimmer täglich die Arme

zweimal i  
Knie im f  
einen Ober  
kann, wen  
andere Sa  
men, das

An  
ist das be  
Stunden

An  
nehmen v  
ebenso dur

An  
und Säfte  
zunehmend  
Kindern d  
mit Gesin  
gekommen,  
längere B  
im Leibe  
vererbt ha  
deren Elter  
durch gest  
und in sp  
zum Opfe  
gesagt, da  
gründlich

Für  
waschungen  
zugsweise  
mischte A  
barfuß la  
kalte Was  
Füße, um  
warme Sa  
Kur, ein  
kommen k  
2 Ganzwa  
und die g  
sich ja, m  
der sich d  
sie sofort  
artigen Ki  
Diphtherit  
auf diese  
Ausscheidu  
sein würd

zweimal ins Wasser halten, 3 Minuten lang; täglich einmal bis an die Knie im fließenden Wasser stehen, 3 Minuten; dazu noch den einen Tag einen Oberguß, den andern Tag Halbbad. Einfache, nahrhafte Kost. Auch kann, wenn Kinder vielleicht vorher Masern, Scharlach oder irgend eine andere Hautauschlagkrankheit hatten, die nicht recht zum Ausbruch gekommen, das nasse Hemd 1—1½, längstens 2 Stunden angelegt werden.

**Kneippkur (Verbrennungen).** Frisches Sauerkraut auflegen ist das beste Mittel; aber auch Lehm mit Wasser gemischt kann alle halben Stunden aufgestrichen werden.

**Kneippkur. (Verdauung)** wird unterstützt durch tägliches Einnehmen von Weizenmehl, eine Messerspitze voll in Wasser oder ins Essen, ebenso durch Pfefferminzthee, morgens und abends je eine Tasse.

**Kneippkur. (Vererbung)** der Krankheiten durch schlechte Blut- und Säftemasse und sonstiger fehlerhafter Anlagen der Eltern. In unserer zunehmenden Degeneration zeigen sich mehr denn je oft schon bei den Kindern die Sünden der Eltern. Während vieler Jahre im engsten Verkehr mit Gesinnungsgenossen und Kranken aller Art sind mir viele Fälle vorgekommen, wo ich an den Kindern deutlich nachweisen konnte, daß der Vater längere Zeit mit Quecksilber behandelt und heute noch das vergiftete Blut im Leibe trug, was sich natürlich auch auf die unschuldigen armen Kinder vererbt hatte. Desgleichen hatte ich Gelegenheit, wahrzunehmen, wie Kinder, deren Eltern Dnanisten gewesen, unverkennbar an den Folgen dieses Lasters durch gestörte schwache Verdauungsthätigkeit ein kümmerliches Dasein fristeten und in späteren Jahren wegen mangelhafter Ernährung der Schwindsucht zum Opfer fallen mußten. Allen diesen Unglücklichen sei hiermit zum Troste gesagt, daß eine entsprechende Wasserkur die Eltern sowohl wie die Kinder gründlich herzustellen vermag.

Für die Kinder empfehlen sich wöchentlich 2 Halbbäder, 4 Ganzwaschungen (1 Tag Halbbad, 2 Tage Ganzwaschung u.). Die Kost sei vorzugsweise fleischlos; später, nach etwa sechs Wochen, kann ihnen wieder gemischte Kost verabreicht werden. Außerdem sollen die Kinder recht viel barfuß laufen und abends manchmal 20 Sekunden mit den Füßen ins kalte Wasser treten, darauf Bewegung, nach Befinden auch Bekleidung der Füße, um dieselben warm zu bekommen. Das ist der Kurplan für die warme Jahreszeit, in der auch ab und zu, aber erst nach 6 wöchentlicher Kur, ein kurzes Wollbad im Flusse von einigen Minuten Dauer hinzukommen kann. In der kalten Jahreszeit sind wöchentlich 2 Halbbäder und 2 Ganzwaschungen genügend, um die geschwächte Naturkraft wieder zu heben und die gestörte Blutcirculation wieder in Ordnung zu bringen. Man hüte sich ja, mehr zu thun, und sobald die Kinder sich einen Katarrh zugezogen, der sich durch Heiserkeit, Husten oder Frostgefühl äußert, so behandle man sie sofort warm, am besten mit dem warmen Heublumenhemd. Alle derartigen Kinder sind bei vorkommenden Kinderkrankheiten, Scharlach, Masern, Diphtheritis, am besten sofort mit dem Heublumenhemd zu behandeln, weil auf diese Weise der geschwächte Organismus am besten zur gründlichen Ausscheidung veranlaßt wird, was bei kalten Anwendungen nicht der Fall sein würde.

**Aneippkur. (Verrenkungen)** werden geheilt (neben den andern Mitteln des natürlichen Heilapparats) durch Einreibungen von Kampfer-spiritus (eine Haselnuß groß Kampfer in  $\frac{1}{4}$  Liter Spiritus gelöst).

**Aneippkur (Verschleimung in Lunge, Brust und Luftröhre).** Angezeigt sind: Oberkörperwaschung und Oberguß, Brust- und Halsumschläge im Wechsel mit Unterkörperwaschung. Ferner Thee aus wilder Engelwurz, oder Brennesselblättern oder Wurzeln, täglich 1 Tasse voll in 3 Portionen geteilt, früh, mittags und abends genommen. Die faulen Stoffe werden durch den Urin entfernt. Lindenblüthen- oder Malvenblüthe wirkt ebenfalls vortrefflich. Verschleimungen im Magen vertreibt Thee aus Wegwartkraut (*Cichorium intybus* L.). Gurgelwasser oder Thee aus Wollkraut (*Verbascum Schraderi* Meyer) ist kräftig schleimlösend und wird durch Zusatz von ebenso viel schwarzer Malve noch wirksamer.

**Aneippkur. (Vollbad, kaltes),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneippkur. (Vollbad, warmes),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneippkur. (Vollguß),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneippkur (Wachholderbeerkur).** Hierunter versteht man den Genuß von Wachholderbeeren in folgender Weise. Man beginnt mit etwa 4 Beeren, den 2. Tag 5 Stück, den 3. Tag 6 Stück und so steigen bis auf 12 Tage und 15 Beeren, die gefaut werden müssen, und dann wieder zurückgehend, jeden Tag eine Beere weniger, so daß die Kur zuletzt wieder mit 4 Beeren in 24 Tagen abgeschlossen ist. Sie ist allen, die an schwachem Magen leiden, zu empfehlen und bewahrt auch vor Ansteckung. Darum sollen jene, die im Dienste der Krankenpflege sind und sich leicht anstecken können, täglich 6—10 solcher Beeren kauen. Dadurch werden faule Gase und sonstige faule wässerige Stoffe aus dem Körper ausgeschieden.

**Aneippkur. (Wassungen),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneippkur (Wassersucht).** Beginnende Bauchwassersucht wird mit wöchentlich 2 Wickeln oder Dreiviertelpackungen und 4 Halbbädern mit gutem Erfolg behandelt. Aber auch der Leibstuhldampf von Heublumen-abfuß ist im Beginne dieser Krankheit sehr zu empfehlen, besonders bei wasserscheuen Patienten. Innerlich nimmt der Kranke täglich eine Tasse Binnkrautthee, worin auch 6—8 Wachholderbeeren fein gemahlen gemischt werden können. Auch ist Brennesselthee oder Wühlhuber und nebst den Beeren auch die jungen Sprossen des Wachholderbeerstrauches sehr gut. Ein sehr gutes Mittel zur Vorbeugung dieser Krankheit ist der kalte Widel.

**Herzwassersucht.** Ober- und Unterausschläger werden täglich einmal im Wechsel angewandt. Ist der Patient sonst kräftig, so werden auch die verschiedenen Güsse am Plage sein. Innerlich ist Rosmarin-Thee täglich zweimal zu nehmen und außerdem die oben angeführten Thees, welche gute Nierenausscheidung bewirken. Auch Thee aus den Wurzeln von Altiich oder Zwergholunder (*Sambucus obulus* L.), der das Wasser abtreibt und die Nieren reinigt. Die im Spätherbst gesammelten Wurzeln werden an der Luft getrocknet und nachher zu Pulver zerstoßen gekocht. Wermut mit Aloe gesotten treibt die schlechten Stoffe, aus denen die Wassersucht entstehen

kann, aus.  
Holundern  
und Wasse  
abends je  
voll Rosm  
guter gela  
nach 12 C  
wendungs

An

An

An

An

An

An

An

mit einem  
Fenchelbl  
Fenchel be  
des Dels

An

aus  $\frac{2}{3}$  W  
werden im  
angeseht, n  
genommen  
Blättern  
heilt sehr

An

in verschie  
Auslagen  
wasse Lich  
pulverter  
und die  
Binnenauf  
ähend, zu  
Schäden i  
täglich auf  
fördert die  
zum Ausst  
Auflegen  
Ausleitung

An

Wunden ei  
recht warm  
legt man  
Körper, so

kann, aus. Beginnende Wassersucht kann durch Thee aus Brennessel- oder Holunderwurzeln gehoben werden. Rosmarinwein wirkt bei Herzwassersucht und Wassersucht überhaupt auf Ausscheidung durch den Urin, morgens und abends je 3 bis 4 Eßlöffel voll. Wein bereitet man wie folgt: Eine Hand voll Rosmarin wird, möglichst klein geschnitten, in eine Flasche gegeben und guter gelagerter, am besten weißer Wein darauf gegossen und kann schon nach 12 Stunden verwendet werden. (Siehe auch Seite 632 u. 633. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Aneipptur. (Wassertrinken),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur. (Wechselbäder),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur. (Wechselfußbäder),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur. (Wechselfußbäder),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur. (Wicklungen),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur. (Widel, kurzer),** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Aneipptur (Wunde, versetzte).** Zunächst versuche man es mit einem 22° R. vollen Klystier. Ferner sind 4—7 Tropfen Anis- oder Fenchelöl auf Zucker, täglich ein- bis zweimal, zu nehmen. Anis übertrifft Fenchel bei weitem, auch werden beide Thees miteinander gemengt. Statt des Dels kann man auch Thee verwenden.

**Aneipptur (Wunden, frische).** Waschungen und Kompressen aus  $\frac{2}{3}$  Wasser und  $\frac{1}{3}$  Arnikatinktur sind sehr zu empfehlen. Die Blüten werden im Juni oder Juli gesammelt und in Branntwein oder Spiritus angefügt, nach drei Tagen verwendbar. Sauerkraut, frisch aus dem Zuber genommen, leistet ausgezeichnete Dienste. Einige Tropfen Saft aus den Blättern des Spitzwegerich direkt auf die Wunde oder auf ein Läppchen heilt sehr rasch und verhindert Fäulnis. Siehe auch „Geschwüre“.

**Aneipptur (Wunden, faulende).** Zinnkraut (Schachtelhalm) in verschiedenen Formen äußerlich, teils als Absud bei Waschungen, Wickeln, Auflagen (Umschlägen), teils als Dämpfe, oder auch indem das Kraut in nasse Tücher eingehüllt und auf die leidenden Stellen gelegt wird. Gepulverter Maun, auf die Wunde gestreut oder auch in Wasser aufgelöst und die Lösung in Form von Waschungen oder von eingetauchten kleinen Innenaufgaben benutzt. Maun wirkt nach gehöriger Reinigung der Wunde ätzend, zusammenziehend und trocknend. Moewasser reinigt und heilt solche Schäden in Form von Umschlägen auf die leidende Stelle. Moepulver täglich auf die geschwürige Stelle dicht gestreut, das Ganze trocken überbunden, fördert die Neubildung der Haut. Absud von Salbei (*Salvia off. L.*), zum Auswaschen oder Überbinden verwendet, heilt sicher und schnell. Das Auflegen von Sauerkraut, frisch aus der Tonne, dient zur Auflösung und Ausleitung.

**Aneipptur. (Wundkrämpfe)** stellen sich oft nach erhaltenen Wunden ein und sind ungeheuer schmerzhaft. Man wendet hier am besten recht warme Heublumenaufgaben an. Die warmen, ja fast heißen Umschläge legt man zuerst auf die wundete Stelle und dann aber auch über den ganzen Körper, soweit sich die Erstarrung ausgebreitet hat. Schweißerzeugung ist

also Hauptsache; es könnte auch durch Wärmflaschen oder kurze Teildämpfe, und innerlich durch einen schweißzeugenden Thee, Lindenblüte und Holunder, sofort eingegriffen werden. —

**Kneippkur. (Wundsein der Haut)** durch Reiten, Sitzen, Liegen u. ist mit Teil- und Ganzwaschungen im Wechsel mit Umschlägen der benachbarten gesunden Teile zu behandeln. Auch ist es gut, die Stellen mit süßem Mandelöl oder statt dessen mit Salatöl zu bestreichen.

**Kneippkur (Wurmleiden).** Man mische Wermut mit 25 gestoßenen Kürbiskernern und trinke diesen Thee mehrere Wochen lang und die Würmer, die das Bittere nicht vertragen können, werden alsbald abgehen.

**Kneippkur (Zahngeschwür).** Eine Zahngeschwulst geht häufig in ein Zahngeschwür über, das eitrig wird, fürchtbar schmerzt und leicht Zahnbeinstraß nach sich ziehen kann. Damen, die den Kopf immer recht warm halten oder ihn gar das ganze Jahr in Tücher und Hauben fest einhüllen, sind derartigen Leiden am meisten ausgesetzt.

Gewöhne den Kopf frei zu tragen, alsdann reinige man die kranke Stelle und auch den Gaumen alle Stunden mit Finnkrautwasser und gurgele überdies täglich mehrere Male den Hals mit Finnkrautwasser, vielleicht 8 bis 10 mal täglich. Dann muß der kranke Backen von außen, von den Haaren angefangen bis herunter zum Kinn, alle Tage zweimal tüchtig mit kaltem Wasser begossen werden, am besten also mit dem Schlauche. Auf den ganzen Körper aber muß gleichfalls kräftig eingewirkt werden und zwar bei einer corpulenten Person täglich 1 Guß, zur warmen Jahreszeit auch neben dem Guß noch ein Bollbad, in der kälteren genügt den einen Tag Bollguß, den anderen Rückenguß, den dritten Schenkelguß, den vierten Halbbad und so wiederholt.

Hat die Person dabei etwa einen starken, aufgedunsenen Kopf, so ist wöchentlich noch zweimal der Kopfdampf angezeigt.

Bei zartgebauten Personen sind Güsse nicht angebracht, da genügen wöchentlich 4 Ganzwaschungen und 2 Halbbäder, so zwar, daß immer nach 2 Ganzwaschungen 1 Halbbad kommt.

Zur Nacht nasse Strümpfe anziehen.

**Kneippkur. (Zahnweh),** das von Rheumatismus infolge von Erkältung herrührt, wird am schnellsten durch Kopfdampf beseitigt, dem mehrere Tage hintereinander vom Bett aus Ganzwaschungen folgen. Zahnweh, das von faulen Zähnen mit Zahnfistelbildung verbunden ist, erfordert oft Abhärtung des Kopfes durch Kopfguß, Ganzwaschung und Ausspülung des Mundes mit einer Mischung von Foenum graecum und Brennesseln. Zahnweh, das von Blutandrang gegen den Kopf herrührt, oft mit Backengeschwulst verbunden ist, wird am sichersten beseitigt durch täglich 1 kurzen kalten Widel, 1½ Stunden, und vom Bett aus in der Nacht eine Ganzwaschung, so mehrere Tage lang. Zahnweh, das oft plötzlich ohne obige Ursachen eintritt, wird auf folgende Weise gehoben: Täglich zweimal 3 Minuten lang bis über die Waden im kalten Wasser gehen und einen Oberguß nehmen. So einige Tage; dann setzt man zur Abhärtung des Körpers das Wassergehen noch einige Wochen lang fort. Aber auch Barfußgehen auf kaltem nassen Boden oder bei kaltem Regenwetter ist ein probates

Mittel gegen heftigen Zahnschmerz. Bei Zahnschmerzen kommt auch das Malefizöl oder Ausscheidungsöl in Anwendung. Man reibt nämlich zuerst die Stelle hinter den Ohren etwas warm (hintere Ohrmuschel und Hinterhaupt) und dann tupft man 3 bis 4 Tropfen dieses Ausscheidungsöles auf die geriebene Stelle. Ist die Wirkung innerhalb eines Tages nicht eingetreten, so wiederholt man das Reiben sowohl wie das Tupfen der Tropfen. Zähne mit ungesundem Fleisch und unterlaufenem Blut werden mit verdünntem Maunwasser gereinigt.

**Rneippfur.** (Zinnkraut-Abjud-Abkochung), siehe Inhaltsverzeichnis.

**Rneippfur.** (Bitterkrampf) befällt am häufigsten die Hände, dann die Beine und auch den Kopf. Da diesem Zustand ein Allgemeitleiden zu Grunde liegt und zwar häufig Sicht, Vollblütigkeit, Schwäche, Alkohol und auch Arzneigifte, so muß das Augenmerk zunächst auf die Ursache gerichtet sein, in jedem Falle aber müssen die Nerven gestärkt werden, wobei man bei Schwächezustand mit Teilwaschung vorgehen kann. Zuerst Oberkörperwaschung, dann Unterkörperwaschung, Arme und Beine können aber abwechselnd schon von Anfang an begossen werden. Bei Vollblütigkeit kann auch sofort mit Güssen begonnen werden (bei anderen Leiden später) und zwar zuerst Schenkel-, Brust- und Rückenguß, dann der Armguß; so oft die zitternden Glieder, Beine oder Arme, schmerzen, können sie kräftig begossen werden. Auch ist wöchentlich 1—2 mal der spanische Mantel anzuwenden.

Ist Alkohol, also Trunksucht, oder Arzneigift die Ursache, so wird die Behandlung wie bei Trunksucht ausgeführt, und bei Arzneigift werden an schwachen Naturen Teilwaschungen und wöchentlich zwei kurze Wickel nebst täglich einem Arm- und Beinguß vorgenommen. Häufig kommt es vor, daß Frauen, die gichtisch veranlagt sind, dieses furchtbare Leiden in den sogenannten Wechseljahren bekommen. Gewöhnlich ist aber die monatliche Regel dann schon lange vorher ausgeblieben. In diesem Falle muß außer den täglichen Arm- und Beingußen tägliche Oberkörperwaschung, wöchentlich noch zwei Sitzbäder und ein Halbbad angewandt werden. Ferner sind dann auch zur Blutregulierung abends die Unterleibsaufgaben warm oder kalt, wie es dem Kranken am besten bekommt, angezeigt. Bei wenig Naturwärme ist der warme Heublumenausschlag, wöchentlich 3 mal, bestens zu empfehlen. Da aber in allen diesen Fällen auch die Verdauungsthätigkeit teilweise daniederliegt, der Darm träge und der Magen geschwächt ist, so empfiehlt sich für beide kranke Zustände erstens die Wacholderbeerkur, dann auch Thee von Wermut, Zinnkraut und Salbei gemischt täglich eine Tasse, in 3 Teile geteilt, früh, mittags und abends; ferner alle Stunden 1 Eßlöffel kaltes Wasser. —

Früh Kraftsuppe oder Malzkaffee, mittags Laube oder Hühnchen, also leicht verdauliches Fleisch mit Gemüse oder Obst und öfters am Tage auch 1 Eßlöffel Milch, gutes Schwarzbrot oder altbackene Semmel in Zuckerwasser getaucht. Nebenbei Bewegung im Zimmer, viel Sonnenschein, Licht und gute Luft und sobald der Zustand sich gebessert, auch hinaus ins Freie, zuerst in der Mittagszeit, dann mehrere Mal am Tage. Viel Ausdauer ist hier nötig, um die erwünschte Heilung zu finden.

**Kneippkur (Zuckerharnruhr).** Diese Krankheit ist im Grunde genommen nur ein Verdauungsleiden schwerer Art. Sie kann ebenfalls nicht schablonenhaft, sondern muß streng individuell behandelt und geheilt werden. Die rein vegetarische Diät ist in der Regel hierbei falsch, weil sie den Zuckergehalt eher noch vermehrt als vermindert. Nur für die ersten 8 Tage dürste Pflanzkost empfohlen sein, dann gemischte Kost. In der Hauptsache wähle man eine einfache Kost, als Fleisch mit Gemüse, besonders auch Brennsuppe *z.* Die Wasseranwendungen sind folgende: Den einen Tag Schenkelguß, den andern Rückenguß und nachmittags oder abends Halbbad, so vier Wochen lang. Dann noch einige Wochen lang jede Woche zwei Obergüsse, einen Rückenguß und zwei Halbbäder. Ist der Kranke aber corpulent und hat dabei, was häufig vorkommt, auch aufgedunsenen Kopf, so kommt zu den aufgezählten Anwendungen noch der Kopfdampf mit nachfolgendem Kopfguß dazu, einen Tag um den andern. Ferner wöchentlich 2—3 Sitzbäder. Auch kann dann nach etwa 14 Tagen noch der Vollguß und Blitzguß abwechselnd appliziert werden. Innerlich ist der Absud oder die Tinktur aus der Blutwurz (*Cotentilla tormentilla*) ganz besonders zu empfehlen. Dies ist die einzige Pflanze, welche sich bei der Bekämpfung der Zuckerkrankheit besonders wirksam erwiesen hat. Auch körperliche Bewegung, als leichte Gartenarbeit, täglich  $\frac{1}{2}$  Stunde Holz sägen oder spalten. Es sei hierbei ausdrücklich bemerkt, daß es ein vielfach verbreiteter Irrtum ist, wenn man glaubt, die Dauer des Leidens oder der Prozentgehalt an Zucker geben den Grad des Krankseins an, nein, nur die Kraft der noch vorhandenen gesunden Organe bestimmen dies. Gerade diese Krankheit beweist zur Evidenz, daß weder Dampf noch ausschließliche Pflanzkost die Heilung vermögen, sondern nur die oben angegebenen kalten Wasseranwendungen, und nur im gegebenen Falle vermögen der Kopfdampf nebst den unschuldigen Kräutern mit Zeit und Geduld dieses schwere Allgemein- und besondere Verdauungsleiden, wenn noch möglich, gründlich zu heilen.

**Kneten,** siehe Inhaltsverzeichnis.

**Kniebeine,** siehe „Kniegelenkkrankheiten“.

**Kniegelenkkrankheiten,** Steifwerden und Verkümmungen daselbst. Hier finden sich sehr häufig Verstauchungen, Entzündungen mit Anschwellung, Knieschwamm *z.* *z.*

Nach abgelaufenen Gelenkentzündungen bleibt häufig Verdickung der Gelenkkapsel und der sie umgebenden Bänder, hie und da auch Verwachsung zwischen den Gelenkflächen zurück. Begreiflicherweise wirken solche Veränderungen hemmend auf die Beweglichkeit der betreffenden Gelenke; letztere werden steif und unbeweglich.

**Kurvorschrift.** Nach Beseitigung etwa vorhandener Entzündungen, die mit beruhigenden Umschlägen bewirkt wird, folgen fortgesetzt erregende Umschläge. Ferner Andampfung des Knies, Dampfstruken unter die Kniekehle und an die Seiten des Knies, dann kühle Übergießung und vor allem Massage nach beseitigter Entzündung, als Drücken, Reiben, Kneten, was günstig mit dem örtlichen Dampfbad verbunden wird, ferner auch passive, wenn möglich auch aktive Bewegungen bez. Heilgymnastik, als Kniestrecken und -beugen nach vorn und nach hinten, Niederlassen *z.*, was besonders bei Steifheit im Kniegelenk anzuwenden ist. Bei Neuralgie der Schenkel

oder S  
siehe In  
K  
Siehe a  
M  
Dr. Neu  
D  
und Fie  
entzündl  
durch K

**Knie**

und Ged  
darf sich  
Heilmeth  
Be  
daß die  
führt, mo  
daß also  
Anzeichen  
Dr  
einer Da  
sagt in f  
diesen G  
bildlichen

oder Schienbeine auch Anwendung der Gruppe 11. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Kneippkur:** Heublumenwickel mit folgenden Knie- und Schenkelgüßen. Siehe auch noch Massage und Heilgymnastik im Inhaltsverzeichnis.

Massageanwendung bei chronischer Kniegelenkentzündung wird nach Dr. Neumann wie folgt gemacht:

Die Massage wird hier rechtzeitig, d. h. bei Abwesenheit von Eiter und Fieber angewendet, in Form von Reibungen und Streichungen, um die entzündlichen Produkte zu zerstören und ihre Aufsaugung zu bewirken, sowie durch Kneten der benachbarten atrophischen Muskeln. Bei großer Ausdauer

### Kniegelenkentzündung, veraltete, Massage bei derselben.



Fig. 182.

und Geduld kann man auch nach langer Zeit noch Heilung bringen, man darf sich anfangs nur nicht durch die oft heftigen Schmerzen von dieser Heilmethode zurückschrecken lassen.

Bei der Behandlung von Gelenkkrankheiten darf nie vergessen werden, daß die denselben von Natur eigenen Bewegungen, passiv und aktiv ausgeführt, mehr oder weniger immer das Heilverfahren zu unterstützen vermögen, daß also eine übertriebene Ruhelage, wenn sie nicht durch ganz besondere Anzeichen bedingt wird, eher schaden als nützen kann.

Dr. Reibmeyer zeigt uns die Handgriffe der Massageanwendung bei einer Dame, welche mit einer alten Kniegelenkentzündung behaftet ist. Er sagt in seinem Buch „Technik der Massage“ Seite 11: Es ist ebenso schwer, diesen Handgriff zu beschreiben, wie ihn durch eine Zeichnung zu versinnbildlichen.

Er besteht in kräftigen, kreisförmigen Reibungen mit der Hand, speciell mit den Fingerspitzen oder Daumenballen, abwechselnd mit centripetalem starken Streichen der gleichen oder der anderen Hand (Fig. 182). Bei kleineren Partien wird das erste Daumenglied zur Ausführung dieser Manipulation benützt. Mit den übrigen Fingern der Hand oder beider Hände wird das zu behandelnde Glied umfaßt und als Stützpunkt benützt. Da der Zweck dieser Manipulation der ist, pathologische Produkte zu zerdrücken und in das umliegende, gesunde Gewebe zu verteilen, so wird man immer damit am Rande des pathologisch veränderten Gewebes beginnen und bezüglich der Richtung, wohin man das Zerdrückte verteilt, nicht wählerisch sein, wenn es nur gesundes Gewebe ist. Es kann diese Richtung auch eine centrifugale sein, wenn hier das gesunde Gewebe näher liegt. Nur müssen immer centripetale Streichungen die Massage à friction beschließen.

Die hier erwähnte Massagefriction ist nicht allein bei veralteten Gelenkentzündungen, sondern auch bei veralteten Wucherungen um die Gelenke anzuwenden.

Weiter giebt es Mißgestaltungen der Beine, als bleibende Beugungen des Kniegelenks und falsche Stellungen desselben, wie z. B. Säbel- oder Sichelbeine. Hier sind die Kniegelenke nach außen verkrümmt, die gekrümmten Unterschenkel bilden mit den Oberschenkeln die Figur eines O.

Die Entstehung dieses Übels fällt meist in die ersten Jahre der Kindheit infolge der englischen Krankheit; die bei dieser Krankheit weichen Knochen krümmen sich infolge der ihnen zu schweren Last des Körpergewichts. Der Gang solcher Kinder ist watschelnd, wie der einer Ente.

**Kurvorschrift.** Zunächst Bekämpfung der englischen Krankheit.

Ferner die Kniebeine oder Krbeine; dieselben entstehen bei jungen schwächlichen Leuten während der Entwicklungsjahre infolge fortwährenden Stehens, z. B. als Schmied, Schlosser u. und Heben schwerer Lasten (daher Bäckerbeine u.); hier ist das Kniegelenk nach innen verkrümmt, so daß die auswärts gerichteten Unterschenkel mit den Oberschenkeln die Form eines X bilden. —

Dieselben beruhen wohl auch auf übermäßigem Wachstum der inneren Gelenkrollen der Oberschenkelknochen und übermäßiger Dehnung der inneren Gelenkbänder.

**Kurvorschrift.** Bei rechtzeitiger Erkennung dieses Übels wird demselben durch ein anderes Gewerbe mit mehr sitzender Beschäftigung und Vermeiden des Tragens schwerer Lasten oft noch vorgebeugt. Vor allem ist dabei Stärkungskur zu beobachten. Siehe auch wegen Kniegelenkkrankheiten unter „Kranksein“.

### Kniegelenkkrankheit geheilt.

Aus Prof. Tralls Buch „Die rationelle Heilmethode“.

Frau A. Peafes aus Holme's Hole, 22 Jahre alt, verlor infolge einer ungeheueren Lebererweiterung den Gebrauch eines Beines. Die Muskeln des rechten Beines waren so erschlaßt, daß die Kniescheibe um einen Zoll oder mehr verrückt und die geringste Bewegung des Gliedes von den

peinigend  
Die zu  
ganz fals  
und um  
Nest der  
Verbände  
fest umga  
sie einen  
er dem  
Körper g  
ohne das  
örtliche  
und thör  
lähmt.  
Zwinger  
Monat l  
auf die  
tischen  
stopfung  
mittelfst  
die Leber  
Monats  
vier Mo  
ginn un  
stadt, u  
anfänglic  
dieselben

### Knie

Ar  
geschwoll  
Arzt Dr.  
ordnete  
verschlim  
für notw  
Auf Anr  
Gesundh  
rufen, n  
D  
Auffschlä  
gewechsel  
Leibumje  
in der  
Knie wa  
dung etw  
einigen  
angewan

peinigendsten, oft von einer Ohnmacht gefolgt Schmerzen begleitet war. Die zu Räte gezogenen Bostoner Wundärzte faßten die Natur des Leidens ganz falsch auf, indem sie die Lähmung bloßer Muskelschwäche zuschrieben, und um sie zu kräftigen, schlugen sie ein Verfahren ein, welches noch den Rest der Muskelkraft vernichten mußte. Sie erfanden schwere Schienen und Verbände, mit denen sie das kranke Glied von den Zehen bis zur Hüfte so fest umgaben, daß alle Bewegung ausgeschlossen war. Außerdem erfanden sie einen auf Rädern befindlichen Stuhl, welcher so eingerichtet war, daß er dem Zwecke eines Sitzes oder Bettes entsprach und auf welchem ihr Körper gehoben und erniedrigt und von Ort zu Ort bewegt werden konnte, ohne das schwache Glied zu stören. Diese Behandlung verschlimmerte die örtliche Schwäche bedeutend und durch den Gebrauch dieser schauderhaften und thörichten Maschinerie wurde sie schnell über den ganzen Körper gelähmt. Als sie in meine Naturheilanstalt kam, war sie in diesem barbarischen Zwinger länger als drei Monate fest gehalten gewesen. Einen ganzen Monat lang lag sie zwischen Leben und Tod, die vergrößerte Leber drückte auf die Lungen und erschwerte das Atmen wie bei einem heftigen asthmatischen Anfall. Wir lockerten allmählich die Verbände, bewältigten die Verstopfung mit Klystieren und grober Nahrung, stellten die Hautthätigkeit mittelst lauwärmer Abwaschungen und Reibung wieder her und verringerten die Leberanschwellung durch feuchte Umschläge. Im Laufe des zweiten Monats war eine große Veränderung zum Bessern offenbar. In drei oder vier Monaten begann die Dame zu gehen und in sechs Monaten nach Beginn unserer Kur ging sie so gesund als je über die Straßen ihrer Geburtsstadt, und zwar so verändert, daß viele ihrer näheren Bekannten sie anfänglich nicht erkannten und ihren Augen kaum trauen wollten, als sie dieselben mit allem Anschein guter Gesundheit begrüßte.

#### Kniegelenkentzündung nebst Geschwürbildungen geheilt.

Anfangs März erkrankte unsere 14jährige Tochter plötzlich an einem geschwollenen Beine, verbunden mit großen Schmerzen. Der hinzugerufene Arzt Dr. med. N. N. hier konstatierte eine Kniegelenkentzündung und verordnete Eisumschläge, sowie Pinseln des Beines mit Jod. Der Zustand verschlimmerte sich jedoch bedeutend und der Arzt erklärte eine Operation für notwendig, event. sollte die Kranke in das Hospital aufgenommen werden. Auf Anraten mehrerer Mitglieder des hiesigen Vereins für volksverständliche Gesundheitspflege ließen wir nun Herrn Naturarzt Welcker aus Frankfurt a/M. rufen, welcher folgende Behandlung verordnete.

Der heftigen Entzündung wegen wurden auf das Knie beruhigende Aufschläge von nicht ganz kaltem Wasser gemacht, welche alle paar Minuten gewechselt werden mußten. Außerdem wurden noch erregende Fuß- und Leibumschläge, sowie Ganzabwaschungen vorgenommen. — Dieser Wechsel in der Behandlung that der Patientin zwar sehr wohl, die Schmerzen im Knie waren aber immerhin noch sehr groß. Als nach 2 Tagen die Entzündung etwas nachließ, wurde täglich noch eine Ganzpackung gemacht. Nach einigen Tagen konnten Dampfkompresen und der Maltensche Dampfapparat angewandt werden, diese brachten die furchtbare Geschwulst schnell zur Er-

weichung und Eiterung. Nach ungefähr 10 Tagen öffnete sich das Knie von selbst, was Herr Welcker voraussagte, und es entleerte sich am ersten Tage eine große Menge Eiter und Blut. Mit dem Ausbrechen des Beines ließen die Schmerzen bedeutend nach, so daß die Kranke, welche nun schon wochenlang fast kein Auge geschlossen, in einen tiefen Schlaf verfiel. — Die Behandlung blieb vorläufig die gleiche, nur daß die Wunde täglich einige Male mit lauwarmem Wasser ausgespült und das Bein fachkundig massiert wurde. Nach einigen Tagen bildeten sich am ganzen Bein nach und nach noch eine große Anzahl bohnen- bis baumrußgroße Geschwüre, welche eine Unmasse von Eiter und Blut entleerten. Man kann sagen, daß das ganze Bein ein Geschwür war und mußte dasselbe der furchtbaren Schmerzen wegen mit allen Kunstmitteln möglichst frei gebettet werden!

Da Patientin in der Ganzpackung nicht mehr recht warm wurde, kamen von da ab wöchentlich 3—4 Bettdampfbäder zur Anwendung, welche ihr ganz vorzüglich bekamen. Wie schlimm der Zustand war, geht daraus hervor, daß ein Dr. med., jetziger Naturarzt, der einmal Gelegenheit hatte die Kranke zu sehen, erklärte, daß, wenn auch eine Heilung eintrete, das Bein doch höchstwahrscheinlich steif bleiben würde. Doch gottlob! die großen Bemühungen des Herrn Welcker, sowie die unsrigen wurden reich belohnt, denn das Bein wurde täglich besser, und als die Geschwüre zum Teil geheilt waren, wurde das Bein und teilweise auch der ganze Körper täglich massiert und von Herrn Welcker selbst Heilgymnastik in vielerlei Ausführungen vorgenommen. Das Bein wurde daraufhin zusehends gelenkiger und bald darauf konnten auch Gehübungen vorgenommen werden, so daß Herr W. uns jetzt die feste Versicherung geben konnte, daß das Bein wieder vollständig in Ordnung kommen würde. Erwähnt sei noch, daß während der ganzen Kurzeit strenge vegetarische Diät, bestehend in Haferscheim, leichten Gemüsen, Obst etc., verabreicht wurde. Nach einem 7 wöchentlichen Krankenzugang ging unsere Tochter noch 4 Wochen aufs Land, und schon nach 14 Tagen schrieb sie: „Ich fühle mich wohl und munter, ich kann hüpfen und springen wie ein Reh und niemand sieht mir etwas beim Gehen an, auch habe ich nicht die geringsten Schmerzen.“

Kurz nach der Genesung begegnete unser früherer Hausarzt unserer Tochter, derselbe war ganz erstaunt und sagte etwa: „Sa ja, in manchen Fällen wird die Wasserkur ganz gut sein.“ Diesen günstigen Heilerfolg haben wir nur allein dem Naturheilverfahren zu verdanken und wünschen wir, daß dieses Heilverfahren recht bald in jeder Familie Eingang finden möge.

Offenbach, Herrenstr. 1.

Familie Müller.

**Knochenbau des Menschen** siehe „Knochengerüst“, sowie „Modell“.  
**Knochenbrand** entsteht infolge lange anhaltender Entzündung der Knochen, weil dadurch in der Blutzufuhr der feinen Blutgefäße, die den Knochen in seinem Innern ernähren, Stauungen eintreten, wodurch die Blutzufuhr (die Ernährung) verringert oder gänzlich aufgehoben wird.  
 Krankheitsbeschreibung. Heftige Schmerzen, dann zeigt sich eine kalte Geschwulst, später eiterige Stellen und Geschwüre. Durch diese Öff-

nungen, welche öfter aus einem engen Fistelgang bestehen, durch welchen dicker gelber Eiter ausfließt, versucht die Natur die abgestorbenen Knochenstücke auszustoßen.

**Kurvorschrift.** Siehe „Knochenfraß“. Erreicht man hierdurch den gewünschten Erfolg nicht, dann Regenerationskur, unter steter Fortsetzung örtlich erregender Kompressen, welche immer vor dem Trockenwerden zu erneuern sind.

Liegt das Knochenstück oberflächlich und ist es beweglich, so kann es herausgezogen werden.

### Knochenbrand geheilt.

Das Chemnitzer Tageblatt schreibt:

Ich kann deshalb nicht unterlassen, Herrn Naturarzt Dr. Meyner zu seiner Empfehlung beim Publikum meinen innigsten Dank öffentlich auszusprechen. Meine Tochter hatte sich das Fußgelenk verstaucht, was sich in 3 Wochen zum Knochenbrand im Schienbein verschlimmerte; gleichzeitig litt sie an Lungenkatarrh, Rheumatismus und Verstopfung und zehrte in der kurzen Zeit infolge der Schlaflosigkeit, die durch große Schmerzen verursacht war, bedeutend ab. Zwei zu Rate gezogene Ärzte erklärten, daß ein Stück des Schienbeines nach einigen Monaten herausgenommen werden mußte. Herr Dr. Meyner aber hat nicht nur den Knochen geheilt, sondern auch das Kind so wieder hergestellt, daß es nun frisch und rot aussieht und wieder gehen kann. Ich empfehle darum allen Kranken die Naturheilmethode. Wasser ist besser als Arznei!

Minna verm. Seltmann in Gablenz bei Chemnitz.

**Knochenbrüche** entstehen durch jede Gewalt, welche den Zusammenhang des betreffenden Knochens zu trennen imstande ist, es sei dies durch Fall, Stoß, Quetschungen oder Verletzungen anderer Art u. Am leichtesten brechen Röhrenknochen, am schwersten die runden Knochen. Auch brechen oberflächlich gelegene Knochen entsprechend leichter als solche, die durch ihre bessere Einhüllung (Weichteile) vor der einwirkenden Gewalt mehr geschützt sind. Je nach der angewendeten Gewalt oder durch sonstige Umstände kann die Beschaffenheit des Bruches eine sehr verschiedene sein. Man unterscheidet z. B. einfache glatte, splitttrige, Quers-, Längens- oder Schiefbrüche, doppelte, dreifache, verschobene, nicht verschobene, teilweise oder vollständige, frische oder veraltete Brüche u.

**Krankheitsbeschreibung.** Ein Gefühl von Reibung, welches der Verletzte bei jedem Bewegungsversuch empfindet. Ist der Knochen vollständig gebrochen, dann ist es unmöglich, das Glied zu bewegen. Ferner findet eine Verschiebung der Bruchenden gegen einander statt, wodurch die äußere Form des betreffenden Körperteiles eine auffallende Veränderung erfährt. Am deutlichsten tritt die Verschiebung der Knochen an den Gliedmaßen (Armen und Beinen) hervor. Wenn durch die Verschiebung die frühere Achse des Knochens verändert ist, so erscheint das Glied seitwärts ausgebrochen; ist das Bruchende in die Höhe gewandert und das untere

seitlich ausgewichen, so entsteht eine beträchtliche Verkürzung und eine auffallende Verdickung an der Bruchstelle (eine Verdickung in der Gegend der Bruchstelle kann auch durch angetretene Blutmassen entstehen). Auch findet man an der beschädigten Stelle entweder eine Furche, das ist die Spalte zwischen den beiden Bruchenden, oder man bemerkt eine scharfe Kante oder Spitze (Figuren 183 u. 184), es ist dies das Bruchende. Faßt man mit der Hand die Bruchenden, so lassen sie sich nach einer anderen Richtung verschieben, was bei unverletzten Knochen unmöglich ist.

**Knochenbruch am Unterschenkel, Ansicht eines solchen.**

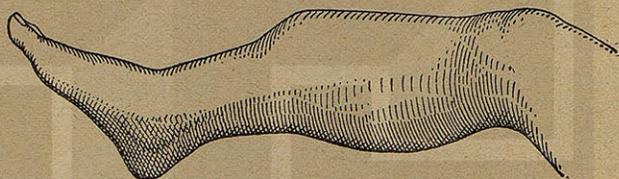


Fig. 183.

Auch kann ein solches Knochenbruchstück die Haut durchbohren und zu Tage treten, in welchem Falle man von einem „komplizierten Bruch“ spricht; dergleichen können auch an gequetschten Wunden Knochen splitter frei zu Tage liegen.

**Knochenbruch am Unterschenkel mit Freilegung des gebrochenen Knochens, Ansicht eines solchen.**

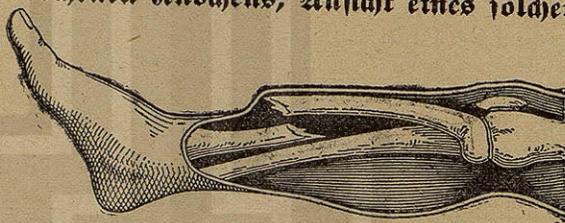


Fig. 184.

Bei einfachen Brüchen ist oft die Verschiebung der Bruchenden nur eine geringe, dagegen die Geschwulst in der Umgebung des Bruches eine bedeutende. Diese Brüchen sind schwieriger zu erkennen, und gelingt dies selbst Ärzten und Chirurgen oft nur mit Mühe. Auch ist das sogenannte Reibegeräusch ein Hauptkennzeichen des Knochenbruches. Schiebt man nämlich die Bruchenden aneinander, so hört man ganz deutlich ein Geräusch wie Schaben oder Knarren; es klingt ungefähr, als ob man zwei Stückchen Zucker aneinander reibt. Dann sind es vor allem Schmerzen, die der Patient empfindet, später erfolgt auch Entzündung und Anschwellung in der Gegend des Bruches

Eine  
stelle sich  
füllt und  
dichter, da  
nate) ein  
behandeln.

Kun  
ins Auge  
enden und  
der Norm

In  
nügt ein e  
schwierigen  
fehlerhafte  
Auch tritt

Nach

ist (was a  
besteht), s

Patienten

nannten

welches m  
kann. Es

verwenden  
von sacht

Bei

irgend ein  
der ganze

vom rich  
müssen al

Lage gebr  
die den

schobene  
Alsdann

4 mal loc  
schwulst.

aus dünn  
Bändern.

und als l  
gut zugeb

brochenen

Hilfe der  
im Umher

Kranken  
auf die C

wieder un  
Die unter

bleiben, r  
Schwamm

Eine Heilung findet gewöhnlich auf die Weise statt, daß die Bruchstelle sich mit neuer, anfangs weicher Knochenmasse (Callus) ohne Eiterung füllt und verwächst. Diese anfangs flüssige Knochensubstanz wird allmählich dichter, dann zuletzt hart und fest. Man muß daher eine Zeit lang (6 Monate) ein gebrochenes und wieder geheiltes Glied immer noch vorsichtig behandeln.

**Kurvorschrift.** Die Behandlung hat hauptsächlich zwei Momente ins Auge zu fassen, die möglichst genaue Vereinigung der beiden Bruchenden und die dauernde Festhaltung des Knochens in der ihm gegebenen, der Norm entsprechenden Lage.

In den Fällen, wo eine Verschiebung u. nicht stattgefunden hat, genügt ein einfaches Schienen des Knochenbruchs, in komplizierten (verwickelten, schwierigen) Fällen ist jedoch ein festerer Verband notwendig, um eine fehlerhafte Verwachsung mit Verkürzung des Knochens u. zu verhüten. Auch tritt bei solchen komplizierten Brüchen die Heilung viel später ein.

Nachdem das gebrochene Glied vorsichtig von Kleidungsstücken befreit ist (was am verletzten Gliede im Aufschneiden oder Auftrennen der Mähte besteht), sorgt man bei Beinbrüchen u. zunächst für geeignete Lagerung des Patienten bez. des gebrochenen Gliedes, welche zumeist auf einem sogenannten Häckerlingskissen (mit Strohhäcksel gefülltem Sack) geschieht, in welches man eine dem gebrochenen Teile entsprechende Vertiefung machen kann. Es lassen sich jedoch hierzu auch Federkissen, Sandsäcke, Drahtgitter u. verwenden. Alsdann wird zur Einrichtung des Bruches geschritten, was nur von sachkundiger Hand geschehen soll.

Bei Rippenbruch liegt Patient am besten auf einer Matratze oder irgend einem andern Lager, welches jede stärkere Knickung verhindert. Denn der ganze Heilverlauf und der glückliche Erfolg hängen zum großen Teile vom richtigen ursprünglichen Zusammenpassen der Bruchenden ab. Es müssen also bei jedem Bruch zunächst die Bruchenden wieder in ihre richtige Lage gebracht werden, wozu gewöhnlich eine zweite Person notwendig ist, die den regelrecht liegenden Teil des Gliedes festhält, während der verschobene oder verbogene Teil in die richtige, natürliche Lage gebracht wird. Alsdann wird die Bruchstelle mit einer 15 cm breiten feuchten Binde 3 bis 4 mal locker umwunden, aber ja nicht zu fest, wegen der eintretenden Geschwulst. — Über diese Hülle lege man 2 bis 3 passend geformte Schienen aus dünnem Brett oder genügend starker Pappe und befestige diese mit Bändern. Darüber kommt abermals eine 3fache Lage feuchter Leinwand und als letzte Hülle Watte und Flanellbinde. Alsdann wird der Verunglückte gut zugedeckt, der Ruhe und zwar besonders der absoluten Ruhe des gebrochenen Gliedes überlassen. In neuerer Zeit werden allerdings auch mit Hilfe der Hessingschen Apparate Brüche, sogar Beinbrüche ambulant, d. h. im Umhergehen behandelt (siehe hierzu unter „Orthopädie“). — Wird dem Kranken die eingetretene Wärme lästig, so entfernt man den Verband bis auf die Schienen, nimmt eine nasse frische Leinenhülle und legt das Ganze wieder um, während die erstere Hülle ausgewaschen und getrocknet wird. — Die unter den Schienen liegende feuchte Packung kann 3 bis 4 Tage liegen bleiben, während dessen kann sie nach Gefühl hin und wieder mit feuchtem Schwamm u. angefeuchtet, betupft werden. Man wechselt dann auch diese,

während man die Bruchstelle genau prüft. Wiederholung der Prozedur, bis die Heilung eintritt. Siehe auch hinsichtlich der Amputation unter „Wunden und deren Behandlung“.

Genuß von möglichst reizloser Kost, frischer Luft und entsprechende Hautpflege, weil alles dieses eine günstige Wirkung auf die Heilung ausübt. Wenn der Verband nicht bald angelegt werden kann, so sind zur Milderung der eintretenden Entzündung kalte Umschläge vorteilhaft. Siehe auch unter „Armbrüche“.

### Knochenbruch des Oberschenkels, Notverband.

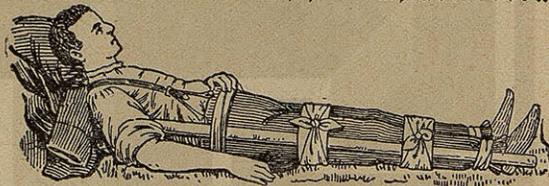


Fig. 185.

Über Massagebehandlung schreibt Dr. Werner wie folgt:  
Das Bestreben der die Massagebehandlung anwendenden Ärzte geht dahin, durch dieselbe bei unkomplizierten Brüchen das an der Bruchstelle und ihrer Umgebung angesammelte Blut zu entfernen, es mittelst der Streichfur zur Aufsaugung zu bringen, um eine genaue und innige Aufeinanderlagerung beider Bruchenden zu ermöglichen. Erst dann wird die Extremität durch immobilisierende Verbände festgestellt und so lange liegen

### Knochenbruch am Unterschenkel, einfach geschienter.

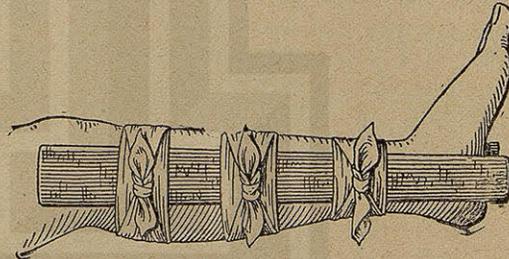


Fig. 186.

gelassen, bis eine feste Vereinigung erfolgt ist. Ist diese erfolgt, so fängt man wiederum mit der Massage an, um etwaige Gelenksteifigkeiten zu beseitigen, indem man noch dazu aktive und passive (heilgymnastische) Bewegungen ausführen läßt. Nachdem z. B. der Verband nicht mehr nötig ist, kann mit einer gelinden Streichmassage begonnen werden. Später auch gelindes Kneten und Klopfen und nach diesem auch vorsichtig ausgeführte passive und aktive Bewegungen.

Weil bei Knochenbrüchen die erste Hilfeleistung (welche gar nicht selten auf die spätere Heilung gut oder schlecht einwirken kann) von Laien (Unkundigen) ausgeführt wird, sollen hier die nötigen Winke zu einem Notverband gegeben werden. Man nimmt zwei Holzstücke, Stangen, Pfähle, Latten, Hacken- oder Besenstiele zc. Bei Brüchen am Unterschenkel müssen die Holzstücke bis zum Knie reichen (Fig. 186), bei Brüchen des Oberschenkels läßt man dagegen das innere Holzstück bis gegen den Leib, das äußere bis in die Achselhöhle hinaufreichen. Diese Holzstücke werden außen und innen an den Beinen angelegt, mit Unterlagen von zusammengelegten Tüchern, Strohgeflecht und dergl. gefüttert und mit Tüchern oder Stricken gut befestigt. Man bindet beide Oberschenkel und Unterschenkel (etwa auf drei Stellen) zusammen und den oberen Teil der äußeren langen Schiene befestigt man durch Umwicklung um den Kumpf (Figur 185).

Auch ist es schon von großem Vorteil, wenn beim Aufheben und Fortschaffen des Kranken das gebrochene Bein auf ein Brett von der Länge des ganzen Beines gelegt und locker befestigt wird. Dies ist ebenfalls eine Art Notverband.

Ein Notverband läßt sich nach Dr. Ruff in einfacher Weise folgendermaßen herstellen: man nimmt 2 Latten, dünne Stangen, Besen- oder Hackenstiele, von der Länge des gebrochenen Knochens, legt je eine oder einen derselben auf den Seitenrand eines mehrfach zusammengelegten Tuches — es kann hierzu jeder genügend starke Stoff, jedes Strohgeflecht, selbst die Bluse des Arbeiters genommen werden — und rollt beide vom Tuche umwickelt gegeneinander, bis sie nur so viel Raum zwischen sich lassen, als notwendig ist, um das gebrochene Glied aufzunehmen. Durch Schnüre oder Nägel wird das Tuch an den Latten festgemacht, so daß man nun eine Rinne mit weicher Unterlage und festen Seitenrändern besitzt (Fig. 187). Diese wird nun langsam unter den verletzten Knochen — den die Hilfsperson oberhalb und unterhalb der Bruchstelle langsam zu fassen, in einem Tempo ein wenig in die Höhe zu heben hat — geschoben. Hat man dies gethan und noch seitlich vom gebrochenen Beine je eine Schiene mit Schnüren befestigt, so wird das Lager des Kranken auf der Tragbahre demselben keine bedeutenden Schmerzen verursachen und eine Verschiebung der Bruchenden unmöglich sein.

Bei Brüchen des Vorder- und Oberarmes genügen als Notverband Schienen aus flachen Holzstücken, Baumrinde u. dergl., welche mit Laub, Stroh, Gras zc. gefüttert und mit Tüchern oder Stricken befestigt werden.

Gewöhnlich wird ein gebrochener Vorderarm in eine Schlinge aus einem 3 eckig zusammengelegten Sacktuche oder großem Halstuche gelegt, damit derselbe in gleichmäßiger Ruhe verharre. Das kann auch von Laien geschehen (Fig. 188).

#### Knochenbruch-Notverband nach Dr. Ruff.

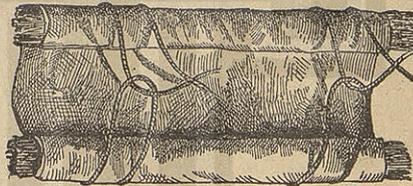


Fig. 187.

**Knochenbruch des  
Ober- u. Vorderarmes,  
einfacher Verband des-  
selben.**

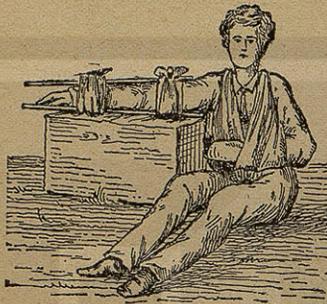


Fig. 188.

Verletzung im freien Felde oder im Walde durch herabfallende Baumstämme, Steine *z.* geschah und der Verletzte ein Stück Wegs zu transportieren ist, wird dann zu Hause durch sachkundige Hand mit einem regelrechten Schienenverband verfauscht.

**Notdürftig hergerichtete Tragbahre nach Dr. Gopf.**

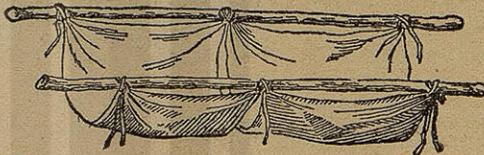


Fig. 189.

Wenn etwas anderes zum Transport nicht zur Verfügung steht, so trage man den Verunglückten auf dieser notdürftig hergerichteten Tragbahre nach Hause.

Ist weder Trage noch Wagen *z.* zu haben, so sind bei Beinbrüchen meist vier Personen zum sicheren Aufheben und Fortschaffen nötig, von denen zwei das gebrochene Bein in seiner ruhigen Lage sichern, während die anderen beiden den Rumpf des halb sitzenden und seine Arme um den Nacken der Tragenden legenden Kranken in der Weise erheben, daß sie ihre Hände unter den Rücken und das Gefäß desselben schieben. Stehen nur zwei Personen zur Verfügung, dann kann der sitzende Kranke seine Arme um den Nacken der Träger legen und diese fassen sich einander unter dem Gefäß und den Oberschenkeln desselben fest bei den Händen. Ein Stuhl, auf welchen der Kranke gesetzt werden kann, erleichtert den Transport. Im Notfall, wo bloß eine Person zum Fortschaffen vorhanden ist, läßt sich dies nur dadurch ermöglichen, daß der Verunglückte von dem Helfer mit herabhängenden Beinen auf dem Rücken fortgetragen wird. Auch kommt der Verletzte bei Beinbrüchen bisweilen in den Fall, sich ohne Beihilfe

Erst dann, nachdem ein solcher Notverband an der Unglücksstelle angelegt ist, wird der Verunglückte ganz vorsichtig und behutsam (damit nicht bloß großer Schmerz, sondern auch eine gefährliche Verschiebung des gebrochenen Knochens vermieden wird) auf eine Tragbahre (Figur 189), auf eine kurze Leiter oder auf einen Wagen, Schlitten *z.*, auf Strohsäcke oder Matratzen gelegt und nach Hause gebracht. Der gebrochene Knochen muß während des Transportes in ruhiger Lage verharren.

Kinder mit gebrochenem Ober- oder Unterschenkel können nach dem Anlegen eines Notverbandes ganz gut von einer erwachsenen Person nach Hause getragen werden.

Dieser hier beschriebene Notverband, welcher besonders dann nötig wird, wenn die

selbständi  
dadurch  
wärts) f  
geführt u

Von D.

Am  
beim Kir  
Armes i  
lenkopf,  
Direktor  
Privatpr  
übernehm  
ständig c  
wieder i  
sorge fi  
14 Tage  
erneuert  
fühler M  
Fingerber  
circulatio  
vorsichtig  
bewegung  
Verlanf  
im Gelen  
sondern  
Herrn M  
Sohn vo  
genau ei  
Hilfe bei  
Bruch s  
umschläg  
verursach  
genomme  
wäre, w  
Massage  
Zeiten fü  
krüppelst  
So  
Leis n

St  
zumeist  
wieder v

selbständig eine kleine Strecke weit fortbewegen zu müssen, was sich nur dadurch bewerkstelligen läßt, daß er auf dem Boden sitzend (gewöhnlich rückwärts) vorwärts, was mit den Armen und dem unverletzten Beine ausgeführt und wobei das gebrochene Glied nachgezogen wird.

### Knochenbrüche, Krankengeschichte hierzu.

Von D. Wagner, Direktor der Bilzschcn Naturheilanstalt in Radebeul-Dresden.

Am 31. Oktober 1894 wurde unser zweiter Sohn von 14 Jahren beim Ringkampfspiel so unglücklich geworfen, daß er einen Bruch des linken Armes im Ellenbogengelenk, einer äußerst gefährlichen Stelle, am sog. Gelenkkopf, davon erhielt. Auf unser Bitten war Herr Naturarzt Wagner, Direktor der Bilzschcn Naturheilanstalt, welcher damals in Leisnig noch Privatpraxis ausübte, bereit, die Behandlung eines so schweren Bruches zu übernehmen. Mit viel Geduld und unsäglicher Mühe brachte er den vollständig aus dem Gelenk herausgesprungenen gebrochenen Unterarmknochen wieder in die richtige Lage zurück, legte starke kühle Kompresse auf und sorgte für Feststellung des Armes durch leichten Pappschienenverband. 14 Tage lang wurde der Verband täglich geöffnet, die kühlen Umschläge erneuert und bei starken Schmerzen heiße Kompressen mit nachfolgender kühler Abwaschung gemacht. In der Zwischenzeit mußte der Patient aktive Fingerbewegungen mehrfach nach genauer Angabe ausführen, um die Blutcirculation im Gange zu erhalten. Nach Verlauf von 14 Tagen wurde vorsichtige Massage mit Heilgymnastik des Armes, Drehungen, Widerstandsbewegungen u. in angepaßter Weise zur Anwendung gebracht und nach Verlauf von 6 Wochen war der Arm vollständig gerade, ohne Schmerzen im Gelenk bewegbar wie der rechte. Schwäche ist nicht zurückgeblieben, sondern ist derselbe gebrauchsfähig wie der gesunde Arm. Wir fühlen uns Herrn Naturarzt Wagner um so mehr zu Dank verpflichtet, da unser erster Sohn von 16 Jahren vor einigen Jahren bei einem unglücklichen Falle sich genau einen solchen Bruch zuzog. Trotzdem wir damals sofort ärztliche Hilfe bei der Hand hatten, so gelang es doch dem Mediziner nicht, den Bruch sofort richtig einzurenken, das Gelenk schwoll sehr stark an, Eisumschläge und Gipsverband haben damals betreffendem fürchterlichen Schmerzen verursacht, der Arm ist im Gelenk steif geblieben und hat an Kraft abgenommen. Soviele ist uns nun klar, daß sicherlich dieses nicht eingetreten wäre, wenn wir damals Hilfe bei einem Naturarzt gesucht und durch Massage und Gymnastik, sowie durch Weglassen des Gipsverbandes bei Zeiten für normale Circulation des Blutes gesorgt hätten, es wäre ein verkrüppelter Arm vermieden worden.

Solches giebt zu Nutzen anderer kund  
Leisnig, am Schloßberg.

Familie M ü n c h.

**Knochenentzündung oder Knochenhautentzündung** kommt zumeist nach Verletzungen vor; der Knochen erfährt eine Verdickung, die wieder vollständig verschwinden kann oder dauernd bleibt, indem die anfangs

aufgelagerte weiche Masse verknöchert und der ganze Knochen dadurch massiger, kompakter wird. In wieder anderen Fällen kommt es zum Knochenfraß oder zum Knochenbrand.

Tritt die Entzündungsgeschwulst der Weichteile schnell auf, so hat man es mit Knochenhautentzündung zu thun, entwickelt sie sich aber nur ganz allmählich, dann ist Knochenentzündung vorhanden.

**Kurvorschrift.** Vor allem Ruhe des ergriffenen Gliedes, dann fortgesetzte 16—18° R. (laue) örtliche Umschläge, welche bei Lästig- und Heißwerden zu wechseln sind. Auch können laue Waschungen stattfinden. Ferner täglich 1—2 18° R. Ganzabreibungen, auch hin und wieder erregende Ganzpackungen mit kühlenden Extraktkompressen auf die Geschwulst, oder es ist ableitende Behandlung nebst Kühlen der Geschwulst angezeigt.

Bei Eitern der Geschwulst öfteres Reinigen der Wunde und erregende Umschläge auf die eiternde Stelle, welche beim Lästigwerden mit beruhigenden Umschlägen abwechseln müssen. Namentlich beobachte man eine reizlose Kost und Genuß frischer Luft, bei unregelmäßigem Stuhl giebt man Klystiere. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

Weil Knochenentzündung sehr oft Folge einer tiefliegenden Krankheit ist, so ist zunächst auch auf Aufhebung des Grundleidens hinzuwirken.

### Knochenhautentzündung geheilt.

Aus der Zeitschrift für Gesundheitspflege und Naturheilkunde.

Ende October vorigen Jahres erkrankte der 15jährige Sohn des Cigarrenfabrikanten C. Hemsath, Meherstraße 21, Bremen. Er wurde zwei Tage von einem hiesigen approbierten Medizinarzt im Hause behandelt. Nach dieser Zeit erklärte der Arzt: der Kranke leide an Typhus und müsse nach dem Krankenhause, und man brachte ihn dorthin. Das vom Kranken verlassene Haus wurde nun mit Karbolsäure ausgeräuchert und ausgesprengt, der Patient aber im Krankenhause als Typhuskranker noch einige Tage weiter behandelt. Plötzlich entdeckte man, daß hier von Typhus keine Spur sei, sondern daß man es mit Knochenhautentzündung der beiden Beine und des linken Armes zu thun habe. Demgemäß wurde nun der Kranke kunstgemäß mit Eisbeutel 6 Wochen lang behandelt. Dabei war er aber so weit heruntergekommen, daß er nicht imstande war, den Unterkörper zu bewegen und daß er vor Schmerzen stets jammerte. Jetzt hat er den Vater, er möge ihn doch wieder nach Hause nehmen, er könne die Behandlung nicht mehr aushalten. Da sich der Vater dazu entschloß und dem Oberarzte des Krankenhauses davon Mitteilung machte, erklärte derselbe, es wäre eine Überführung unmöglich; sein Sohn sei so sehr krank, daß er, der Vater, sich darauf gefaßt machen müsse, seinen Sohn wohl schwerlich lebend wieder zu bekommen, wenn aber, so doch nur als Krüppel. (Natürlich sollte das letztere jedenfalls nur als Beruhigung dienen.) Da der Vater aber entschieden auf Überführung ins Elternhaus bestand, gab der Arzt nach und man brachte nun den Schwerkranken unter großen Schmerzen auf einer Tragbahre nach Hause.

Beim Wegbringen aus dem Krankenhause wurde der Vater noch vor dem „Wasserdoctor“ v. Seth gewarnt, trotzdem bei demselben der Plan schon gefaßt war, diesen zu konsultieren. Noch an demselben Tag kam Patient in meine Behandlung. Ich besuchte den Kranken, den ich in folgendem Zustand fand: Beide Beine, mit einem Wort der ganze Unterkörper total angeschwollen, Patient unfähig, sich selbst im geringsten zu bewegen und fortwährend vor Schmerz jammernd. Ich verordnete vorläufig Umschläge aufzulegen und mit Flanell zu bedecken, — an Umschläge war nicht zu denken, — sowie reizlose Diät und Lüftung; ein Leibumschlag, so notwendig wie er war, war nicht anzulegen. Nach einigen Tagen nahmen die Schmerzen ab und zwar so, daß nach Verlauf von acht Tagen schon die Umschläge gemacht werden konnten. Die Besserung war so überraschend, daß selbst die Oberin vom Krankenhause, die den Patienten häufiger besuchte, erstaunt war. Nun brachen verschiedene Knochenentzündungen an den Armen und Beinen aus. Nach Besserung derselben erholte sich Patient von Tag zu Tag mehr, und jetzt kann er auf der Straße gehen, sowie die Treppen auf und nieder steigen. Die Diät war sehr einfach, morgens eine Tasse Gesundheits-Kaffee mit Brot, Frühstück ein Glas Milch oder Buttermilch mit Brot; mittags ein Teller Mehl- oder Milchsuppe, Brot und Obst; nachmittags wie morgens und abends wie mittags. Patient hat sich sehr gut bei dieser Diät an Fleischzunahme entwickelt.

Dieser Erfolg ist gewiß ein Triumph der Naturheilkunde. Aber anerkennend zu erwähnen ist die treue Pflege seitens des Vaters, die ich bei meinen vielen Patienten noch nicht ein einziges Mal in solchem Maße gefunden habe. Ohne diese wäre die Heilung auch nicht möglich gewesen, denn die Arbeit, welche solch Kranker verursacht, kann nur derjenige beurteilen, der einen ähnlichen Fall unter den Händen gehabt hat.

Naturarzt v. Seth-Bremen.

### Knochenhautentzündung und Gelenkverschiebung geheilt.

Von Bertrand Stahring, prakt. Lehrer der Naturheilkunde.

Am 7. Mai v. J. wurde ich zu Herrn C. B. nach B. gerufen, um sein an Gelenkhautentzündung seit mehreren Wochen krank liegendes Kind von 3½ Jahren in Behandlung zu nehmen. — Auf mein Befragen, ob bereits medizinisch eingegriffen sei, erfuhr ich, daß das Kind schon seit 2 Wochen vom dortigen Mediziner D. behandelt worden sei, jedoch ohne irgend einen Erfolg, im Gegenteil, es sei schlimmer geworden. — Ich nahm nun eine gründliche Untersuchung vor und fand, daß bereits infolge der sehr großen Anschwellung der Gelenkhaut die Knochen aus ihren Lagern herausgedrängt worden waren und zwar der rechte Oberschenkelkopf aus der Pfanne nach vorn und der linke nach hinten, die Kniegelenke beide nach links, so daß eine vollständige Verkrüppelung eingetreten war; ich fand aber auch einen unsinnigen Schnitt von dem bis dahin behandelnden Arzte im linken Kniegelenk, welcher nur noch zur Verschlimmerung des Zustandes beigetragen hatte. — In diesem Zustande sollte nun nach Aussage des betreffenden Arztes dem Kinde nie wieder zu helfen sein und es fortan — wenn es

überhaupt wieder gesund würde — mit sehr verstellten Beinen hinten müssen. Zudem war er hartherzig genug, den ohnehin geängstigten Eltern die zukünftige Gangart ihres Kindes vorzumachen! — Diese Aussage veranlaßte die Eltern, noch einen Versuch mit dem Naturheilverfahren zu machen. Nachdem ich denselben bedeutet hatte, daß diese Krankheit nur durch konsequente Ausdauer in der Behandlung heilbar sei, versicherte man mir, alles zu thun, was ich für gut befinden würde. Ich verordnete daher täglich mehrere 22 gradige Halbpäckungen von je einer Stunde mit jedesmaligem darauffolgendem Bade von 15—20 Minuten. In der Zwischenzeit ließ ich nur die Gelenke einpacken und des Nachts 2—3 stündliche Leibumschläge von 22° R. geben. Nach Verlauf von einigen Tagen setzte sich bereits die Anschwellung bedeutend; ich bemerkte aber, daß sich im Rücken, nahe am Rückgrat, eine Erhöhung bildete, worauf ich bald die Überzeugung gewann, daß sich hier eine Lokalisierung irgend welcher Exsudate gebildet haben müsse. Diese Erhöhung nahm so überhand, daß dadurch sogar das Rückgrat zur Seite gedrückt wurde. Durch fortgesetzte feuchte Kompressen lockerte sich die Säfteanhäufung schließlich so weit, daß sie freiwillig ausging und circa 1/2 Liter Eiter sich herausdrücken ließ. Nachdem dies geschehen, nahm sofort das Rückgrat seine richtige Lage wieder ein; das Kind befand sich von Stunde an bedeutend wohler und gelangte bald dahin, daß es nach Verlauf der ganzen Kur von kaum 4 Wochen die ersten Gehversuche machen konnte. Während alle Gelenke sich wieder in richtiger Lage befanden und beim Gehen nicht hinderten, mußte doch infolge des vom Mediziner gemachten Schnittes in das Knochenband (Flechte) eine Schiene zur Geradhaltung des Knies für die erste Zeit eingelegt werden, welche ganz erspart bleiben konnte, wenn das Naturheilverfahren früher in Anwendung gebracht worden wäre.

Ort und Namen kann durch die Redaktion des „Volksarzt“ erfragt werden.

**Knochenerweichung.** Diese Krankheit befällt zumeist Personen höheren Alters, auch Schwangere und Wöchnerinnen, sie beruht in einem falschen Bildungsprozesse der Knorpel- und Knochenmasse, oder in den blutbereitenden Organen und Systemen, mithin meist in einem konstitutionellen Leiden.

Die festen Bestandteile der Knochen, die Knochenrinde, wird aufgefangt, der Knochen wird weich, biegsam und erfährt die mannigfachsten Verkrümmungen.

Es werden gewöhnlich die Wirbel-Rippen und Beckenknochen u. betroffen, während die Schädel- und Gliederknochen unbehelligt bleiben.

**Kurvorschrist.** Stärkungskur ist streng durchzuführen.

Als Hauptpflege wähle man bei noch genügender Lebensenergie täglich 1 oder wöchentlich 4 Beißdampfbäder oder erregende Ganzpackung mit darauffolgender 18—20° R. (lauer) Ganzabreibung oder 25° R. (lauwarmem) Bad. Kommt man durch eine Stärkungskur nicht zum Ziele, dann ist bei genügend vorhandener Kraft des Patienten zu einer Regenerationskur oder Vorkur zu schreiten.

Schwächliche Patienten sind hierzu untauglich, besonders zur strengen Kur, und müssen vorerst durch eine längere fortgesetzte Stärkungskur entsprechend gekräftigt werden.

Weil der Stoffwechsel (die Ernährung) im Knochengewebe viel langsamer als in den anderen Geweben vor sich geht, so kommen auch Krankheiten in demselben viel langsamer zustande und ihre Heilung erfordert weit längere Zeit als bei den anderen Krankheiten.

Knochenweichung im kindlichen Alter, siehe „Englische Krankheit“.

Massagebehandlung wie bei Stärkungskur. Siehe auch noch die unter „Englische Krankheit“ angeführten Kurvorschriften. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

**Knochenfraß** ist eine Verschwärung des Knochens; diese Krankheit befällt entweder die harte Rinde desselben als oberflächlicher Knochenfraß, oder das mehr schwammige Innere als innerer Knochenfraß.

Krankheitsbeschreibung. Zuerst kommt es an einer kleinen Stelle zu einer Entzündung des Knochens und dessen Haut, dann entsteht Geschwulst, die besonders in der Wärme schmerzhaft ist. Die äußere Haut erscheint oft blaurot. Allmählich kommen Eiterungen und Verschwärungen zum Durchbruch und wird entweder dünner wässriger Eiter oder eine stinkende, teilweise mit kleinsten Knochenstückchen vermischte Jauche entleert. Auch werden hierdurch die entgegenstehenden Weichteile zerstört. Der Verlauf dieser Knochenkrankung ist immer ein langer, doch kann er bei naturgemäßer Heilweise sehr wohl in vollständige Genesung übergehen.

Ursachen sind weniger äußere Schädlichkeiten, die den Knochen an einer umschriebenen Stelle treffen, sondern vielmehr tiefliegende Krankheiten, welche von fehlerhafter Beschaffenheit des Blutes herrühren, z. B. Syphilis, Tuberkulose, Gicht, Skorbut, Skrofulose u.

Kurvorschrift. Vor allem Ruhe des ergriffenen Gliedes und Stärkungskur, um dadurch die Kräfte zu heben und besseres Blut zu bereiten. Hautpflege, als täglich eine 20° R. laue Ganzabreibung oder 25 bis 26° R. (lauwarmes) Bad. Außerdem sind die Wunden durch 22° R. Ausspritzungen mit reinem Wasser (bei üblem Geruch auch mit Kamillen- oder Zinnkrautabkochungen) zu reinigen. Darauf sind dicke erregende 16° R. (laue) Umschläge aus vier- oder mehrfacher Leinen, gut mit Wollstoff verdeckt, auf die Wunden zu legen. Dieselben müssen aber nach allen Seiten hin ein Stück über die ergriffene Stelle hinausreichen. Die ganze Kompresse muß entweder zusammengeheftet oder mit breiten Bändern verschnürt werden, damit dieselbe gut schließt und nicht locker wird; nachdem sie trocken ist, wird sie sofort erneuert und so lange fortgesetzt, als Eiter und schadhafte Knochen oder Knochenanteile ausgeschieden werden. Auch sind einen Tag um den andern erregende Dreiviertelpackungen oder Bett dampfbäder angezeigt, wodurch die im Körper sich befindenden Ungehörigkeiten (Schlacken u.), welche sonst an diesen wunden Stellen sich mit ablagern, immer ausgeschieden werden.

Im übrigen reizlose Kost, viel Genuß frischer, sonniger Luft (auch Sonnenbäder), Schlafen bei offenem Fenster und täglichen Stuhl, wenn nötig durch Abführer, in hartnäckigen Fällen Regenerationskur oder Vorkur

in Verbindung mit Dampfbädern oder Sonnenbädern. Siehe auch noch „Knochenfraß“ unter Aneippkur. (Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.)

### Knochenbrand geheilt.

Von Naturarzt Friedrich Harnisch-Ghemnitz.

Nachdem der 13jährige Knabe Otto, Sohn des Ökonomen M. in Hillersdorf, 2 Jahre lang von dem Hausarzte an einer leichten Knochenhautentzündung durch Anwendung von Salben, Medicamenten, operativen Einschnitten, falscher Diät u. verkehrt behandelt und die Krankheit so schlimm geworden war, daß eine Schienbeinknochenamputation vorgenommen werden sollte, erinnerten sich die Eltern meiner Person. (Ich hatte nämlich vor 3 Jahren ein scharlachkrankes Kind, sowie 3 an Masern erkrankte Kinder mit bestem Erfolg behandelt.) Ich wurde gerufen und untersuchte nun den Patienten, welcher folgende Erscheinungen bot: Strophulose durch und durch, gänzlichcs Daniederliegen der Verdauung, beschleunigter schwacher Puls, skelettartiges und erdfahles Aussehen, stellenweises Bloßliegen des zerpressenen Schienbeines, massenhaftes Hervorquellen eines grünlichen dicken Eiters aus der offenen Wunde. Auf meine Frage, warum man mich nicht früher zu Rate gezogen hätte, erwiderten die Eltern, sie hätten geglaubt, daß im vorliegenden Falle mit Wasser nichts zu schaffen sei; worauf ich denn nicht umhin konnte, mein Verwundern darüber auszusprechen, daß ich aber doch jetzt in dem schlimmern Stadium mit Wasser helfen sollte. Nur mit Widerwillen und auf dringendes Bitten übernahm ich die Kur.

Mein Kurplan war kurz gesagt folgender: Alle pikante Esserei mußte von nun an eingestellt und dafür nur leichte Nahrung verordnet werden, denn hier handelte es sich vor allen Dingen darum, die gänzlich daniederliegende Verdauung allmählich wieder zu heben, damit bessere Säfte zum neuen Ausheilungsbau sich bilden konnten, ohne welche ein Gelingen der Ausheilung nicht denkbar war. Die Wunden ließ ich des schlechten Geruches halber mit lauem Wasser auswaschen, dann mit feuchten Umschlägen belegen, mit einer Wollbinde verpacken und diese Umschläge nach Bedarf wechseln. Zur gelinden Hautanregung folgten 26° R. Wannenbäder, die ich später bis auf 22° R. herunter gab. Der Stuhlgang mußte durch Abführer geregelt und die Luft durch öfteres Fensteröffnen verbessert werden. Nach einigen Wochen schon bekam Patient besseres Aussehen mit mehr Glanz im Auge, bessere Verdauung, daher Zunahme des Körpergewichts. Die Eiterung am Bein ließ wesentlich nach, während aber der ganze Schienbeinknochen jetzt von Fleisch und Haut gänzlich entblößt war. Als der Patient bei seinem guten Appetite mehr zu Kräften kam, ließ ich jetzt hin und wieder, soweit es der Kräftezustand erlaubte, die Schroth'schen Kurformen von halben und ganzen Trockentagen zur Anwendung gelangen, um schlechte Säfte leichter zur Lösung, Aufsaugung und Ausscheidung zu bringen, wodurch teils mehrere kritische Erscheinungen in Form von leichten Fieberanfällen und sonstigem Unwohlsein sich abwickelten, wie sich das bei chronischen Ausheilungsprozessen verschieden kund zu geben pflegt, denn es ist ja sicher, daß nur die erhöhte Lebenskraft es ist, welche das Ungehörige aus dem Körper zu schaffen und dadurch in den meisten Fällen erst Ausheilung anzubahnen pflegt.

Bei unserem Patienten, den ich bereits nahezu 4 Monate in Behandlung hatte, löste sich der zerfressene Schienbeinknochen unterhalb des Knies allmählich und zwar für die Beobachtung in äußerst interessanter Weise los, indem man gleichzeitig die Bildung neuer Knochenzellen wahrnehmen konnte, bis eines Tages die Lostrennung des ganzen Knochens, den ich heute noch in meiner Expedition zur Ansicht ausliegen habe, mit größter Leichtigkeit erfolgte. Es hatte sich inzwischen ein neuer Schienbeinknochen gebildet, die Wunde in 9 Monaten sich geschlossen und mit neuer Haut überzogen, so daß nach 10 Monaten unser Patient, welcher jetzt wieder sich eines blühenden Aussehens erfreute, im Besitz einer leidlichen Gesundheit war und ohne jede Hilfe weite Ausgänge machen konnte. Alle die gebrauchten Kurregeln, welche bei dem langwierigen Leiden erforderlich waren, lassen sich des Platzes halber nicht so ausführlich wiedergeben. Unser Patient war nach einem Jahre wieder im Besitz seiner vollen Gesundheit, ist Ökonom geworden, hat die landwirtschaftliche Schule besucht, ist jetzt zu einem blühenden jungen Manne herangewachsen und verrichtet zu Hause die sämtlichen landwirtschaftlichen Arbeiten, wie sich jedermann, der sich dafür interessiert, überzeugen kann.

**Knochengerüst oder Skelett des Menschen, Figur 190 bis 192.** Der Schädel als der obere Teil des Kopfes bildet eine hohle knöcherne Kapsel, worin das Gehirn mit den Hirnhäuten u. sich befindet.

Der obere rundgewölbte Teil ist das Schädeldach oder die Hirnschale. Der Schädel wird durch 8 Knochen gebildet. Vorn das Stirnbein, hinten das Hinterhauptbein, an den Seiten die beiden Scheitelbeine und die beiden Schläfibeine, dann das Keilbein und das Siebbein am Schädelgrunde.

Der Gesichtsteil wird von 14 Knochen gebildet, die hauptsächlichsten sind die Oberkiefer- und Unterkieferknochen, die Wangen-, Gaumen- und Nasenbeine. Aus diesen Gesichtsknochen ist die Nasen-, Augen- und Mundhöhle gebildet.

In der Mundhöhle im Ober- und Unterkiefer sind die Zähne befestigt, deren ein Erwachsener gewöhnlich 32 besitzt. Vorn, unten und oben je 4 Schneidezähne, daneben hüben und drüben je 1 Spitzzahn und 5 Backenzähne. (Die Spitzzähne der Oberkiefer nennt man Augenzähne.)

Der Rumpf (Wirbelsäule nebst Auhängewirbeln und Becken) besteht im ganzen aus 57 Knochen:

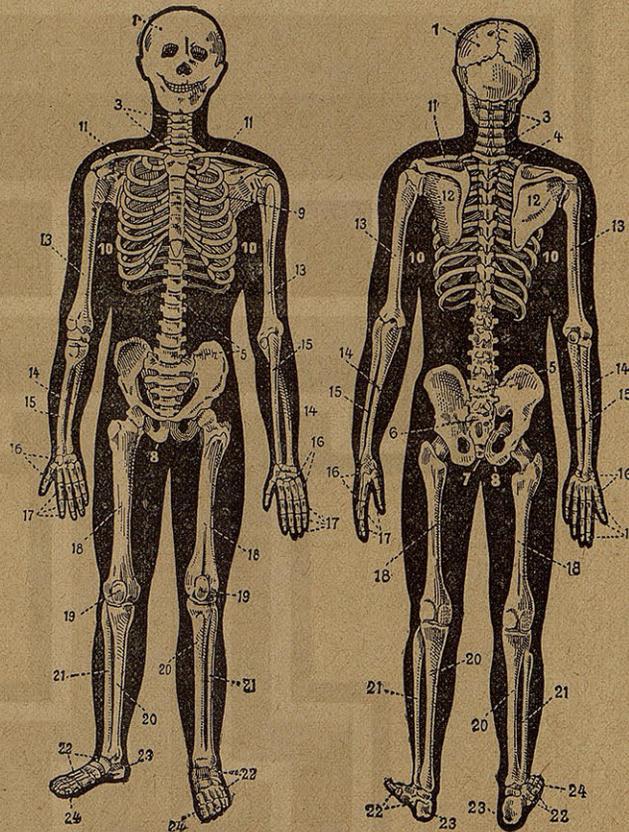
a) Wirbelsäule oder Rückgrat aus 24 Wirbeln. Figur 193 (7 Hals-, 12 Brust-, 5 Lenden- oder Bauchwirbel). An den untersten Lendenwirbel schließt sich das schaufelförmige Kreuzbein und an dieses das Steißbein an.

b) Je 12 Rippen an jeder Seite, welche hinten an dem Brustwirbelskörper mit einem straffen Gelenk angeheftet und vorn an dem Brustbein durch elastische Knorpel verbunden sind. Die 7 oberen Rippen auf jeder Seite (wahre Rippen genannt) reichen bis an das Brustbein heran, die 5 unteren Rippen (kurze Rippen genannt) laufen in einen gemeinsamen Knorpel zusammen.

Das Brustbein, ein eigentlich aus 3 Teilen bestehender breiter platter Knochen, erstreckt sich vom Hals bis mitten in die Herzgrube. Brustbein, Rückenwirbel und die Rippen bilden den Brustkorb. Dieser, im Vereine mit weichen Teilen, wird die Brusthöhle genannt.

Das Becken wird gebildet durch die unteren Lendenwirbel, das Kreuz- und das Steißbein und die Hüftbeine, bei letzteren unterscheidet man das Darm-, Sitz- und Schambein, welche gemeinschaftlich die Pfanne zur Aufnahme des Oberschenkelkopfes bilden.

**Knochengerüst des Menschen (von vorn nach hinten gesehen).**



Figuren 190 u. 191.

1. Schädel. 2. Gesicht. 3. Halswirbel. 4. Brustwirbel. 5. Lendenwirbel. 6. Kreuzbein.  
7. Schwanzbein. 8. Beckenknochen. 9. Brustbein. 10. Rippen. 11. Schlüsselbein.  
12. Schulterblatt. 13. Oberarmbein. 14. Speiche. 15. Ellenbogenbein. 16. Handwurzel  
und Mittelhand. 17. Finger. 18. Oberschenkelknochen. 19. Kniegelenk. 20. Schienbein.  
21. Wadenbein. 22. Fußwurzel und Mittelfuß. 23. Ferse. 24. Zehen.

Becken- und Bauchwirbel, in Verbindung mit weichen Theilen, bilden zusammen die Bauchhöhle (auch Bauch oder Unterleib genannt).

Die Gliedmaßen, Arme und Beine. a) Die Arme als obere Gliedmaßen bestehen jeder im wesentlichen aus 32 Knochen. Der obere, das

Schlüssel-  
ren Ende  
Schulterb-  
Teil der  
armknoche  
unteres G-  
armknoche  
und bilde  
Ellenboge  
Vorderarm  
und Ell-  
einigen sic  
das Han  
Handwur-  
verbunden  
Mittelhan  
sen wieder  
jeder ein-  
drei, der  
Gliedern

b) D  
gliedmaße  
Oberschen-  
seinem unt-  
gelenk mit  
knochen zu  
Kniegelenk  
Knochen,  
her schiebe  
Ober- und  
Muskeln  
bunden.

Die  
knochen (E-  
denbein)  
unteren G-  
schwellung  
letzte mit  
knochen da  
den 7 Fuß-  
det der ob-  
genannt)  
schenkelkno-  
lenk, unter-  
das Ferse  
ganzen R-  
dient.

Schlüsselbein, liegt am unteren Ende des Halses, das Schulterblatt am hinteren Teil der Brust. Der Oberarmknochen steht durch sein unteres Ende mit dem Vorderarmknochen in Verbindung und bildet mit diesem das Ellenbogengelenk. Die zwei Vorderarmknochen (Speiche und Ellenbogenbein) vereinigen sich nach unten durch das Handgelenk mit dem Handwurzelknochen. Hiermit verbunden sind die fünf Mittelhandknochen, mit diesen wieder die Finger, deren jeder einzelne wieder aus drei, der Daumen aus zwei Gliedern besteht.

b) Die Beine als Untergliedmaßen bestehen aus dem Oberschenkelknochen, der mit seinem unteren Ende am Kniegelenk mit dem Unterschenkelknochen zusammenhängt. Die Kniescheibe, ein rundlicher Knochen, der sich hin und her schieben läßt, ist mit dem Ober- und Unterschenkel durch Muskeln und Sehnen verbunden.

Die zwei Unterschenkelknochen (Schienbein und Wadenbein) bilden an ihrem unteren Ende je eine Anschwellung, die Knöchel, und letztere mit einem Fußwurzelknochen das Fußgelenk. Von den 7 Fußwurzelknochen bildet der oberste (Sprungbein genannt) mit dem Unterschenkelknochen das Fußgelenk, unter diesem liegt nun das Fersehenbein, welches dem ganzen Körper zur Stütze dient.

### Knochengerüst des Menschen (von der Seite gesehen).

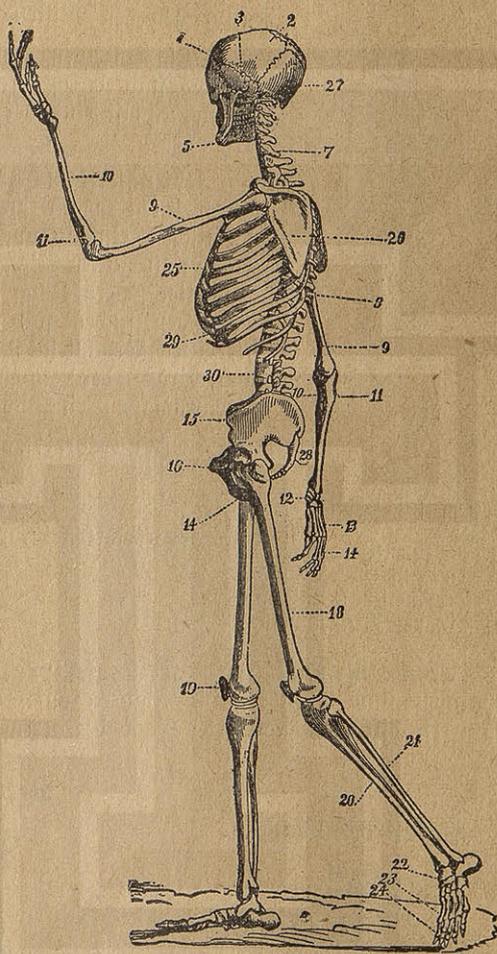


Fig. 192.

1. Stirn. 2. Scheitel. 3. Schläfe. 5. Unterkiefer. 7. Hals (mit 7 Halswirbeln). 8. Brustfaßen (Rippen). 9. Oberarmknochen. 10. Vorderarmknochen (Speiche). 11. Ellenbogenbein (am Vorder- oder Unterarm). 12. Handwurzelknochen. 13. Mittelhandknochen. 14. Fingerglieder. 15. Darmbein. 16. Schambein. 17. Sitzbein. 18. Oberschenkelknochen. 19. Kniescheibe. 20. Schienbein. 21. Wadenbein. 23. Fußwurzelknochen. 24. Fehen. 25. Brustbein. 26. Schulterblatt. 27. Hinterhaupt. 28. Kreuzbein. 29. Rippenknorpel. 30. Wirbelsäule.

**Rückgrat oder Wirbelsäule.**

Fig. 193.

Die obersten 7 Wirbel sind die Halswirbel, die nächsten 12 die Rückenwirbel, die untersten 5 die Bauch- oder Lendenwirbel. Am letzten Lendenwirbel liegt das Kreuzbein an.

Die fünf Mittelfußknochen, sowie die Zehen entsprechen den Mittelhandknochen und Fingern.

Die einzelnen Knochen des ganzen Knochengeriistes sind durch Muskeln, Sehnen, Scharniergelenke etc. mit einander verbunden.

**Knochenverhärtung.** Dieses Leiden ist bei Lebzeiten schwer zu erkennen und kommt nach chronischen Entzündungsprozessen vor, wobei die Knochen in ihrem Gefüge sich verdichten und elfenbeinartige Verhärtung annehmen. Solche Verhärtungen finden sich nach Knochenbrüchen an der verheilten Bruchstelle. Oft erfährt auch die Form und Größe der Knochen durch Neubildung von Knochenmassen eine Veränderung.

**Kurvorschrift.** Stärkungskur siehe Inhaltsverzeichnis.

**Knotenflechte,** siehe „Schwinden“.

**Kochapparate und Kochgeschirre, praktische.** Von Kochapparaten sind besonders die Figuren auf Seite 742—752 zu empfehlen. Figur 194 ist ein patentierter Gaskocher. (Außer den Gaskochern hat man

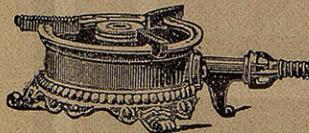
**Patent-Gaskocher.**

Fig. 194.

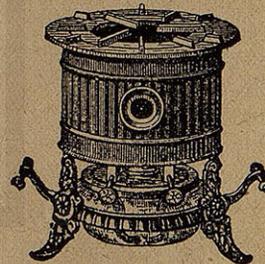
**Petroleumkocher.**

Fig. 195.

auch Gasheizbrenner.) Figur 195 u. 197 sind Petroleumkocher, dieselben werden mit 1, 2 und 3 Kochlöchern, jedes mit 1, 2 oder 3 Flammen angefertigt (je mehr Flammen, je größer die Wirksamkeit) und kosten von 2,25 bis 20 Mark.

Gebrauchsanweisung wird jedem einzelnen beigegeben. — Es giebt auch patentierte Petroleumkocher, welche in der Hauptsache dieselbe Konstruktion haben, nur daß sie in der Handhabung noch etwas praktischer sind und kostet das Stück hiervon etwa 1 bis 2 Mark mehr als die obigen. Dann giebt es auch Spirituskocher (sogenannte Expresbrenner [Fig. 196] schon für 1 Mark).

Die Kochapparate sind in allen größeren Küchengeräthhandlungen zu bekommen. Besonders empfehlen wir die Firma Gebr. Eberstein, Dresden.

### Spirituskocher.

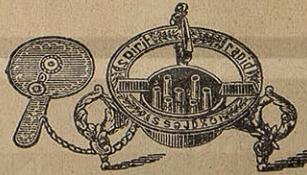


Fig. 196.

### Petroleumkocher

(mit zwei Kochlöchern).

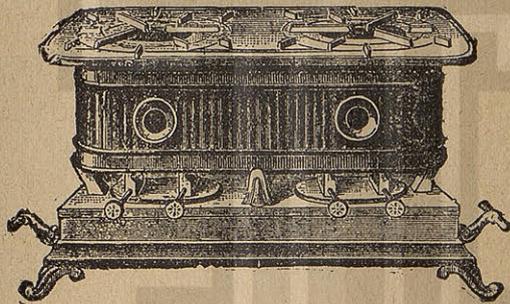


Fig. 197.

### Geschirre zu Petroleumkochern.

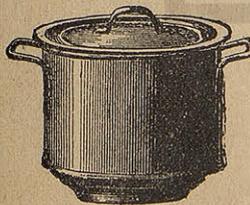


Fig. 198.

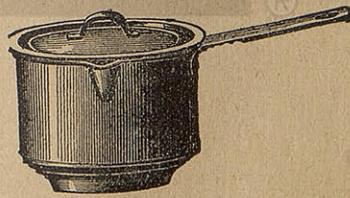


Fig. 199.

## Geschirre zu Petroleumkochen.

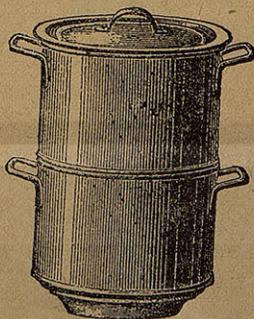


Fig. 200.



Fig. 201.



Fig. 202.

1. Kunkes patentierter Schnellbrater (Fig. 203). (In runder und ovaler Form aus Eisenblech gefertigt. Preis von Mk. 3,50 ab, Gebrauchsanweisung ist jedem Topf beigegeben.) Ich lasse einen Auszug aus einem solchen Gebrauchsanweisungs-Prospekt folgen.

Das Fleisch ist in spätestens zwei Dritteln der in anderen Gefäßen aufzuwendenden Zeit nicht allein vollständig zum Genuß fertig, sondern es ist sogar weit saftiger, nahrhafter und schmackhafter als solches, welches auf andere Weise zubereitet wird.

Kartoffeln brauchen nur gewaschen zu werden und genügt das wenige, der Kartoffel vom Waschen anhaftende Wasser zum Kochen, es ist aber nötig, dieselben während des Kochens öfters umzuschwenken. Man wird nie eine schönere und mehligere Kartoffel erhalten haben, als die in dem Schnellbrater gekochte. Salzkartoffeln werden in gleicher Weise behandelt; fügt man diesen außer Salz noch ein wenig Butter hinzu, so werden sie vollständig von der Butter durchzogen und bekommen einen vorzüglichen Wohlgeschmack.

Für Gemüse und Hülsenfrüchte wolle man den Schnellbrater wie jedes bisher dazu verwendete Kochgeschirr benutzen. Beim Zusetzen der Gemüse und Hülsenfrüchte in den Schnellbrater braucht man kaum die Hälfte der früher nötigen Fleischbrühe, das Gericht ist in zwei Dritteln der gewöhnlich verbrauchten Zeit genießbar und dabei sind namentlich Hülsenfrüchte viel weicher, also auch wohlschmeckender und nahrhafter. Ein wohlschmeckendes Gemüse läßt sich auch dadurch herstellen, daß man z. B. Reis und Graupen eine halbe Stunde vor Beendigung des Bratens dem Fleisch beigeibt. Diese Speisen sind dann mehr puddingartig und zeigen sich vollständig von der wohlschmeckenden Sauce durchzogen.

Auch zum Dünsten von frischem Obste eignet sich der Schnellbrater ganz vorzüglich, weil bei Zubereitung desselben in diesem Apparat das natürliche Aroma erhalten bleibt.

2. Malmwiecks patentierte Back- und Bratpfanne (Fig. 204) in ovaler und rundlicher Form, aus starkem Eisenblech gefertigt. Preis von Mk. 7,00 ab. Gebrauchsanweisung u. ist jeder Pfanne beigegeben. Ich lasse auch hierzu einen Auszug aus einer solchen folgen.

Vorteile der Pfanne: a) Außerst schmackhafte Zubereitung der Speisen, sei es Fleisch jeder Art oder seien es Mehlspeisen. Das Fleisch wird überaus zart und weich und bleibt dabei sehr saftig; der Braten bekommt eine schöne Farbe. Gleich günstig ist der Erfolg bei Kartoffeln, Kuchen, Auflauf, Dampfnudeln und dergleichen; b) fast absolute Unmöglichkeit des Anbrennens der Speisen, da solche in keine unmittelbare Berührung mit der Feuerung kommen; c) auf dem Boden befindet sich nämlich eine Art von Rost, worauf der zur Aufnahme der Speisen bestimmte Behälter aus Weißblech gestellt ist. Das Ganze wird mit einem fest schließenden Deckel überdeckt, welcher das Ausströmen von Dünsten verhindert.

Die Pfanne kann auf offenem Feuer oder auf der Herdplatte, am besten aber in einem Bratrohr (Bratofen), wie auch im Bäckofen, gebraucht werden.



Fig. 203.

Fig. 204.

Fig. 205.

Als besonderer Vorteil dieser Pfanne muß hervorgehoben werden, daß sie gleichsam ein selbständiger Bratofen ist, in welchen Geschirre verschiedener Art und Größe je nach Bedarf eingesetzt werden können.

Vorstehende Figur 205 zeigt einen gußeisernen Kochtopf bez. Dampftopf, welcher besonders zum Kartoffelkochen (Dämpfen) sehr empfehlenswert ist. Man setzt zu diesem Zweck einen durchlöchernten Blecheinsatz von etwa 4 bis 5 cm Höhe in den Topf ein, worauf die Kartoffeln geschüttet werden. Wasser giebt man nur wenig hinein, höchstens soviel, daß es noch nicht ganz über den Blecheinsatz reicht, damit die Kartoffeln nicht vom Wasser umspült, sondern nur von Dampf umgeben werden. Man kann außer Kartoffeln auch alles andere darin kochen. Der Verschluss ist ziemlich dicht, der Deckel wird in den Topf eingedreht und von den zu diesem Zweck angebrachten 3 Armen oder armartigen Vorrichtungen festgehalten. Oben am Deckel befindet sich ein Ventil, welches, wenn sich zuviel Dampf in dem Topf bildet, von demselben gehoben wird, wodurch letzterer entweicht.

Außer obigen Kochgeschirren lasse ich noch einige aus Dr. Meinerts Buch „Wie nährt man sich gut und billig“, nebst Beschreibung und bildlicher Darstellung folgen. Derselbe sagt:

Zu empfehlen sind die Beckerschen Patentkochtöpfe (Fig. 206—208). Sie bestehen aus eisernen Töpfen und inneren mehr oder weniger durchlöchernten Einsätzen, in welchen alle Speisen gekocht werden können, die abgegossen werden müssen. Das den Speisen beigegebene Wasser circuliert in beiden Gefäßen, aber zwischen den Wandungen und Böden befindet sich eine Wasserschicht von  $1\frac{1}{2}$  bis 3 cm, wodurch das Anbrennen sowohl beim Kochen wie beim Abdampfen verhindert wird. Der innere Topf kann leicht herausgenommen werden, wobei das Wasser in den äußeren Topf zurückläuft; läßt man darum nur wenig Wasser in diesem, stellt den Einsatz mit der Speise wieder hinein und hält ihn mäßig warm, so bleiben die Speisen in der Dampfumgebung Stunden lang frisch; oder man stellt den Einsatz allein warm und läßt seinen Inhalt, z. B. Kartoffeln, abdampfen.

### Beckersche Patentkochtöpfe.

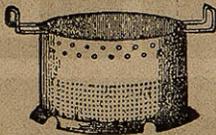


Fig. 206.

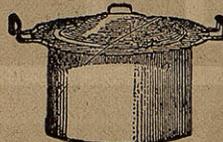


Fig. 207.

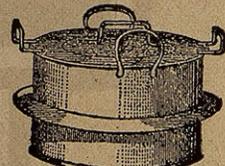


Fig. 208.

Zum Kochen von Milch und Milchspeisen, Schokolade *rc.*, auch zum Schmoren von Gemüse, zum Kochen von Frisasse, Brei *rc.* wird ein nicht durchlöcherter Einsatz benutzt, der einen Rand hat, welcher den äußeren Topf luftdicht abschließt. Der Inhalt des inneren Topfes, welcher also von Wasser und Dampf umgeben ist, kann daher niemals anbrennen und ist beliebig lange ohne Gefahr warm zu halten.

Diese Kochtöpfe sind sehr bequem und reinlich, machen das Anbrennen der Speisen, sowie das Verbrennen der Hände beim Abheben und Abgießen unmöglich und sparen viel Arbeit.

Geschirre von Eisenblech sind den gußeisernen Geschirren deshalb vorzuziehen, weil sie leichter und deshalb besser zu handhaben sind, weil sie beim Stoßen oder Fallen nicht brechen wie Guß und weil die Speisen schneller in Eisenblechgeschirren kochen.

Der Dampf-*Etagentopf* (Fig. 209 u. 210) ist als sehr praktisch und vorzüglich befunden worden; er dient zur gleichzeitigen Zubereitung von Fleisch, Gemüse, Kartoffeln *rc.* auf nur einer Feuerungsstelle und ist für alle offenen Herdfeuerungen oder Petroleum-Kochöfen von ganz bedeutendem Werte, da bei demselben Platz und Feuerung gespart wird.

Es ist eine erwiesene Thatsache, daß durch Dampf gekochte Speisen zarter und wohlschmeckender sind, als solche, welche im Wasser gekocht werden und begründet sich hierauf das System des Dampf-*Etagentopfes*. Der untere große Topf *a* dient als Dampferzeuger und zugleich als Wasser-Borratskessel. Von hier aus wird der Dampf durch Röhren nach den einzelnen Töpfen geleitet. Der Einhängetopf *b* ist zur Aufnahme des Fleisches bestimmt, während die anderen beiden Aufsatztöpfe *c* und *d* für Gemüse und Kartoffeln *rc.* benutzt werden sollen. Will man den Dampf-

*Etagentopf*  
zur Hä  
und m  
gieht m  
jedoch  
dann d

ersteres  
im T  
Wasser  
fieren  
Um d  
währen  
auf da  
oder S  
und i  
einzufo  
Rüchen

Stagentopf in Gebrauch nehmen, so füllt man den Kessel a ungefähr bis zur Hälfte mit Wasser, legt in den Einsatztopf b das vorgerichtete Fleisch und unter den Siebboden das Gewürz.

Sobald zur Zubereitung der Speisen Fleischbrühe erforderlich ist, so gießt man auf 1 Kilo Fleisch ca. 1½ Liter Wasser, wird Fleischbrühe jedoch nicht gebraucht, so ist es unnötig, Wasser zuzugießen und bleibt alsdann das Fleisch kräftiger und geschmackvoller.

Dampf-Stagentopf.

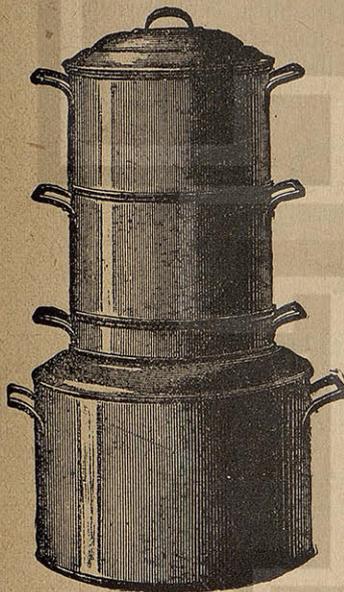


Fig. 209.

Inneres des Dampf-Stagentopfes.

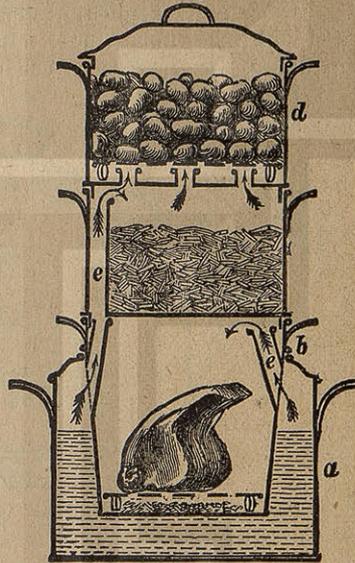


Fig. 210.

Die Töpfe c und d dienen zur Aufnahme von Gemüse und Kartoffeln; ersteres schüttet man in den Topf c, letztere legt man auf den Einlegeboden im Topfe d. Gemüse und Kartoffeln bringt man trocken, d. h. ohne Wasser in die Töpfe, da sich die Dämpfe zum Teil in den Gefäßen kondensieren und den Speisen die beim Kochen notwendige Feuchtigkeit liefern. Um dem Gemüse einen angenehmeren Geschmack zu geben, ist es ratsam, während des Kochens von Zeit zu Zeit einen Löffel Bouillon aus Topf b auf dasselbe zu gießen.

Bekanntlich bedarf Rindfleisch ca. 1—2 Stunden, junges Gemüse oder Kartoffeln ca. 1½ Stunde, trockenes Gemüse 1—2 Stunden Kochzeit und ist es deshalb erforderlich, Gemüse und Kartoffeln zur rechten Zeit einzuschütten, so daß alle Speisen zu gleicher Zeit fertiggestellt werden.

Zu beziehen von Gebr. Eberstein in Dresden-N. und allen größeren Küchengerät-Handlungen.

**Kochtopf „Kann Alles“** (Fig. 211). Dieser Topf kocht, brät, schmort, dämpft, dünstet, röstet auf jedem Kochherd und mit jedem Heizmaterial ohne jede Aufsicht. Derselbe besteht aus zwei ineinandergesetzten Töpfen. Zwischen beiden Böden lagert eine schwache Schicht einer Masse, welche die zu intensive Erhitzung des inneren Bodens verhindert; hierdurch ist weder Anbrennen noch Überkochen der Speisen möglich.

Der Raum zwischen den Seitenwandungen des Doppeltopfes, sowie zwischen dem doppelten Deckel enthält eine starke Einlage Wärmeschutzmasse, infolgedessen die in dem Geschirr entwickelte Wärme vollständig beisammen gehalten wird. Durch diese Konstruktion ergeben sich folgende bisher durch kein anderes Koch- und Bratgeschirr erreichte unschätzbare Vorteile: Dadurch, daß das Kochen, Braten, Schmoren u. langsam und vollkommen gleichmäßig stattfindet und keine Kraftteilchen in Dampfform entweichen, bleiben Saft und Kraft den Speisen voll und ganz erhalten; sämtliche Fleischspeisen,

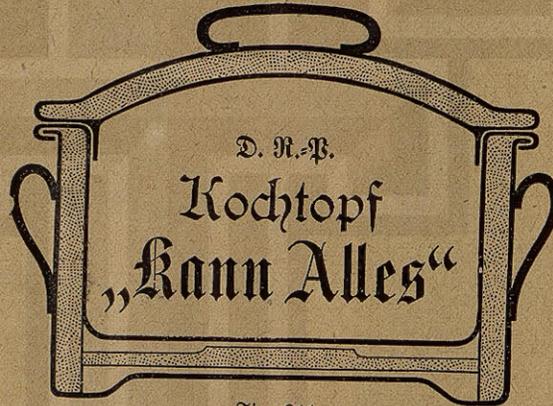


Fig. 211.

Braten, Gemüse u. sind deshalb wohlschmeckender, saftiger, kräftiger wie in irgend einem andern Kochgeschirr zubereitete, auch schmecken aufgewärmte Speisen wie frisch zubereitet.

Die im Geschirr aufgespeicherte Wärme kann nicht entweichen, daher bleiben die Speisen nach dem Garwerden stundenlang warm, wohlschmeckend und ehberet, auch werden dieselben, wenn erst einmal angebraten oder angekocht, mit äußerst wenig Heizmaterial gar. Hierdurch ist die Ersparnis an Feuerung ganz erheblich und naturgemäß wird auch eine übergroße Hitze in der Küche vermieden.

Des weiteren dringt kein Speisengeruch oder Kochdunst in die Küche oder Wohnräume und die oftmals gehörten Klagen der Hausfrau bei Tisch: „Ich bin schon vom Kochen satt geworden“ werden fortfallen.

Der äußere Topf ist emailliert, der innere doppelt im Vollbad verzinkt, das so übelbemerkte Abspringen der Emaile im Innern des Geschirrs kann daher nicht vorkommen.

Da dieser Kochtopf sehr dauerhaft gebaut wird, ist er trotz der höheren Anschaffungskosten das billigste Küchengeschirr.

Durchm  
Höhe  
Gewicht  
Inhalt  
Preis

Abbildu  
kommt  
löcherter  
schälten  
in den  
Deckel t  
Kartoffe  
Wohlge  
Art ber  
während  
außen z  
Kartoffe  
messer 2  
26 cm  
4,50 M  
Eberstei

lichteit,  
Strom  
apparat

per Mil  
denen e  
dieselber

und Li  
gestellt.

einer i  
treffend

wieder  
geputzt  
elektri  
eingesch  
raten fi

Der Kochtopf „Kann Alles“ wird in folgenden Größen geliefert:

	Größe I	Größe II	Größe III	Größe IV
Durchmesser . . .	15 cm	20 cm	25 cm	30 cm
Höhe . . . . .	11 cm	11 cm	13 cm	15 cm
Gewicht . . . . .	1350 gr	2200 gr	3250 gr	4150 gr
Inhalt . . . . .	2 Liter	3 Liter	6 Liter	10 Liter
Preis . . . . .	Mk. 4,50	Mk. 7,50	Mk. 10,50	Mk. 13,50

Zu beziehen von der „Deutschen Glühstoff-Gesellschaft“, Dresden-N.

### Kartoffeldämpfer.

Derselbe ist aus verzinnem Blech gefertigt und besteht, wie aus der Abbildung (Fig. 212) hervorgeht, aus Untersatz, Topf und Deckel. In den ersteren kommt Wasser und etwas Salz. Der Topf mit durchlöcherter Boden nimmt die geschälten oder nicht geschälten Kartoffeln auf und wird in den Untersatz gesetzt, in den er etwa um eines Fingers Breite hineinragt. Der Deckel trägt oben ein Ventil. Man rührt gedämpften Kartoffeln, besonders denen in der Schale, besonderen Wohlgeschmack nach. Soviel steht fest, daß sie, auf diese Art bereitet, viel trockener und gleichmäßiger weich werden, während sie, auf andere Weise gekocht, nicht selten nach außen zerfochen, während sie innen noch hart sind. Der Kartoffeldämpfer kostet in der Größe von 14 cm Durchmesser 2 Mark; bei den größeren von 16, 18, 20 u. bis 26 cm Durchmesser steigt der Preis entsprechend bis 4,50 Mark. — Zu beziehen ist derselbe von Gebr. Oberstein, Dresden-N.

### Kartoffel- dämpfer.

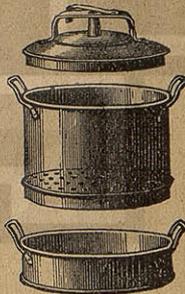


Fig. 212.

### Kochapparate u. elektrische, von Severin Senator, Berlin SW., Wilhelmstraße 128.

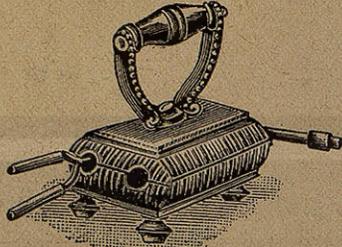
Die große Verbreitung der elektrischen Lichtanlagen und die Bequemlichkeit, mit der man überall durch eine einfache Drahtschnur den elektrischen Strom zur Verfügung haben kann, hat zur Einführung elektrischer Kochapparate, Heizapparate, Brennscherenwärmer, Cigarrenanzünder u. geführt.

Durch den hohen Preis des Platins — gegenwärtig über 2000 Mark per Kilo — ist es leider unmöglich, diese elektrischen Koch- u. Apparate, zu denen eine große Menge Platin erforderlich ist, billig herzustellen, so daß dieselben zunächst leider nur den besser Situierten zugänglich sind.

Die Verbindung zwischen Kochapparat (Kaffeekanne, Theekanne u.) und Lichtleitung wird durch eine einfache umspinnene Drahtschnur hergestellt. An jeder Seite dieser Schnur ist ein Stöpsel; von diesem wird einer in eine Glühlampenfassung eingeschraubt und der andere in das betreffende Kochgerät eingedrückt. — Nach wenigen Minuten kocht es.

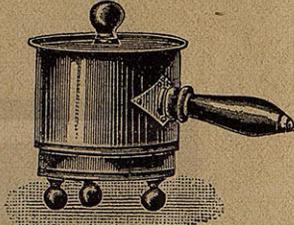
Nach dem Gebrauch wird die Drahtschnur mit den beiden Stöpseln wieder fortgelegt. — Die Koch- u. Geräte können, wie alle gewöhnlichen, gepuzt und gereinigt werden, ohne Zerstörungen ausgesetzt zu sein, da der elektrische Apparat in denselben unter dem Boden der Gefäße luftdicht eingeschlossen und verlötet ist. Außer nachstehenden elektrischen Koch-Apparaten siehe auch noch Seite 250 u. 251.

**Elektr. Brennscherentwärmer**  
vernickelt, für 1 Schere und 1 Loupeteisen.



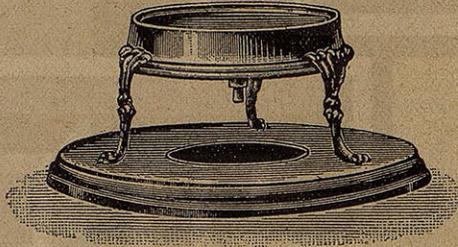
Preis 45 Mk.  
Fig. 213.

**Nelson-Kasserolle**  
aus Kupfer, innen verzinkt.



Preis 37,50 Mk.  
Fig. 214.

**Wärm- und Kochplatte**  
aus poliertem Kupfer oder vernickelt.



Preis 42 Mk.  
Fig. 215.

**Kochapparat**  
à 1 1/4 Liter Inhalt, aus Kupfer poliert.



Preis 65 Mk.  
Fig. 216.

**Plätteisen,**  
Hein, aus poliertem Messing, Gewicht 3 kg.

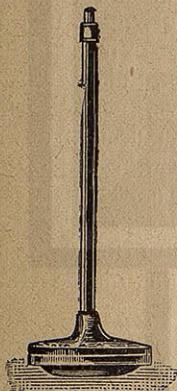


Preis 33 Mk.  
Fig. 217.

**Krone**  
für 7 Lampen in Goldbronze oder  
cuivre poli. Preis 350 Mk.

**Cigarrenanzünder**  
aus Goldbronze, hängend  
mit Platinstößel.

**Wasserwärm-  
apparat**  
aus vernickeltem Messing.



Preis 25 Mk.

Fig. 218.

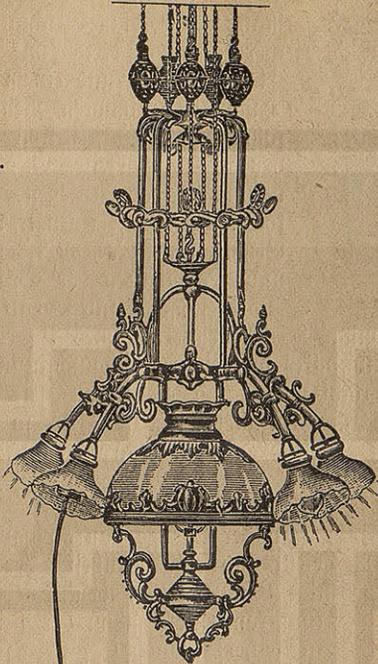
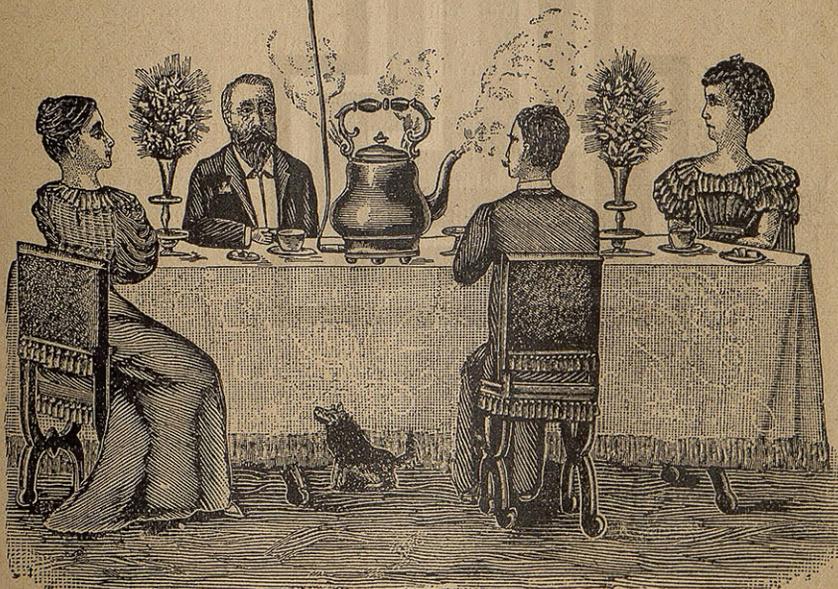


Fig. 220.



Preis 46 Mk.

Fig. 219.



### Rohdes Reform-Kochtopf.



Fig. 221.

Für alle Speisen verwendbar. Dieser Kochtopf bildet einen, am oberen Rande dampfdicht verschlossenen Doppeltopf, welcher an der Seite mit einer verschließbaren Einguhöffnung und einem zum Ausströmen des Dampfes bestimmten Ventil versehen ist. Infolge dieser Konstruktion bietet derselbe außerordentliche Vorteile. Rohdes Reform-Kochtopf verhindert das Ansetzen, Anbrennen und Überkochen der Speisen, erhält letztere in ihrem vollen Gehalt und Nährwert, ermöglicht Aufwärmen und Warmhalten der Speisen, ohne ihnen den Wohlgeschmack und Gehalt zu nehmen u.

Die Handhabung des Reform-Kochtopfes ist eine sehr einfache: man füllt das Bodenbassin durch die seitliche Einguhöffnung mit Wasser, ehe der Topf zu Feuer gebracht wird, und gießt von Zeit zu Zeit etwas Wasser nach. Nimmt man zum Einfüllen heißes Wasser, so wird ein sehr schnelles Kochen der Speisen erzielt. Durch alle größeren Küchengerät-Handlungen. zu beziehen.

**Lampenkocher.** Zu der Menge von Kochapparaten für Spiritus, Gas und Petroleum gesellt sich eine Neuheit, der bei Gebr. Eberstein in Dresden vorrätige Lampenkocher, welcher, ebenso einfach als praktisch konstruiert, schon der Heizungsersparnis halber in keinem Haushalt fehlen sollte.

### Lampenkocher.

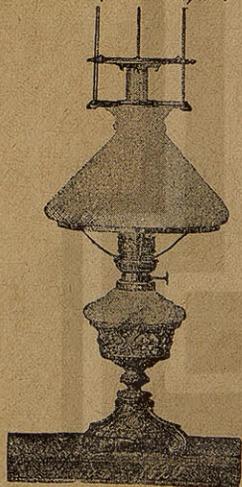


Fig. 222.

Die brennende Zimmerlampe wird nämlich mittelst desselben zum Kochen benutzt. Für jede kleine Wirtschaft, namentlich aber für alleinstehende Personen, wäre dieser Apparat eine willkommene Zugabe, und auch wo Kranke während der Nacht einer Tasse Thee oder eines warmen Umschlages bedürfen oder ein kleines Kind zu trinken verlangt, erweist sich der Lampenkocher als zweckmäßig. Die Gefahr des Explodierens bleibt bei seiner Anwendung gänzlich ausgeschlossen. Der Apparat ruht fest auf der Lampenglocke und ist beliebig verschiebbar, je nachdem man nur zu wärmen oder zu kochen beabsichtigt, also mehr oder weniger Hitze bedarf. Aus Gußeisen gefertigt, stellt sich der Kocher in der Form eines Dreifüßes dar. Drei senkrecht stehende, etwa 20 cm hohe, dicke Drähte stehen mittelst Ose und Schrauben mit dem Oberteil in Verbindung; dem verzierten Kranz sind drei Arme radial angegossen, auf welche das Kochgeschirr zu stehen kommt. Es bleibt sich gleich, ob die Lampe mit Petroleum gespeist wird oder eine Gasflamme besitzt; letztere heizt natürlich stärker. Obwohl der Kocher aus Eisen besteht, wird doch durch Erhitzung desselben weder Lampenglocke noch Cylinder beschädigt. Schraubt man den oberen Teil tief herab, so münden die inneren Armzacken

direkt i  
Anwen

folgend

stonsfic  
Dochtes  
Flamm  
flamme

des au

flämmd

Spiritu

oder er

oberhal

nach m

Ringes

muß n

Will m

koher

Lampe

andere

f

f

f

rungs

Pflanze

Alkohol

f

dem Ei

Zeugen

lichung

f

am B

Brude

angekom

Erkrank

vergiftu

Bau ein

nach der

Mitten

dampfer

vergebli

direkt in den Cylinder. Die Abbildung zeigt, in welcher Weise der Kocher Anwendung findet. Der Preis des Kochers beträgt nur 1 Mark.

**Spiritusgaskocher.** (Deutsches Reichs-Patent.) Derselbe hat folgende Vorzüge:

Schnelleres Kochen als mit jedem anderen Kocher. Absolute Explosionsicherheit. Sehr geringer Spiritusverbrauch. Keine Erneuerung des Dochtes (derselbe verkohlt niemals). Größte Sauberkeit. Kein Rußen der Flammen, weil nicht der Spiritus selbst, sondern die Spiritusgase (Stichflammen) brennen.

Gebrauchsanweisung: Durch Anzünden des auf dem Kessel befindlichen kleinen Spiritusflämmchens (gleichzeitig Einfüllöffnung für den Spiritus, indem man die Kapfel abschraubt) wärmt oder erhitzt man den Docht, welcher in dem Ringe oberhalb des Kessels verschlossen liegt, so lange, bis nach wenigen Sekunden die aus den Löchern des Ringes strömenden Spiritusgase brennen. Alsdann muß man das kleine Dochtflämmchen auslöschen. Will man, nachdem das Wasser kocht, den Spirituskocher auslöschen, so bläst man ihn wie eine Lampe aus.

**Spiritusgaskocher.**

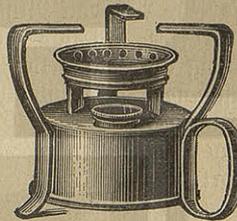


Fig. 223.

Preis Mk. 1.25, zu beziehen durch Gebr. Eberstein, Dresden und andere größere Küchengeräte-Handlungen.

**Kochen der Speisen,** siehe „Kost, gemischte“.

**Kochöfen bez. Heizöfen,** siehe unter „Ofen“.

**Kochtöpfe,** siehe „Kochapparate“ Seite 742.

**Kohlenhydrate.** Hierunter gehören alle jene Körper bezieh. Nahrungsmittel, welche fettbildende Substanzen enthalten, als Stärkemehl, Zucker, Pflanzengalle, Pflanzenschleim, Gummi, Milchzucker, Honig, Milchsäure, Alkohol u. Im übrigen siehe unter „Eiweiß“.

### Kohlenoxydgas-Vergiftung geheilt.

Fran Sattlermeister Emilie Beher in Breslau, Bischofsstraße 1, teilte dem Einsender dieses unter genauester Angabe der beteiligten Personen und Zeugen nachstehende hochinteressante Thatsache mit der Bitte um Veröffentlichung mit:

Am 10. April dieses Jahres erhielt ich aus Strelitz bei Strübel am Zobtenberge ein Telegramm des Inhalts: „Sofort kommen. Bruder und Schwester gefährlich krank.“ Am bezeichneten Orte angekommen, fand ich beide bewusstlos vor. Als Ursache dieser plötzlichen Erkrankung war seitens eines sofort herbeigerufenen Arztes Kohlenoxydgasvergiftung festgestellt worden. Durch die Errichtung eines Notofens beim Bau eines neuen Schornsteins war nämlich eine reichliche Gasausströmung nach den durch eine dünne Wand getrennten Schlafräumen veranlaßt worden. Mitten in der Nacht erwachte der junge Mann unter Kopfschmerzen und dumpfer Betäubung. Seine Bemühungen, das Fenster zu öffnen, waren vergeblich. Er sank um und blieb bewusstlos auf der Diele liegen. Sein

Befinden besserte sich bald; bei der Schwester war die Betäubung jedoch eine so intensive, daß alle Bemühungen der Wiederbelebung, die seitens des nächstwohnenden Arztes, Dr. L., angestellt wurden, völlig fruchtlos blieben. Nach meiner Ankunft in Sirelitz erschien der Arzt zum zweiten Male. Auf meine Frage, ob noch Hoffnung vorhanden sei, erwiderte er, daß eine Heilung ganz unmöglich sei. Das einzige, was er noch versuchen könne, wäre, der Kranken Blutegel zu setzen. Als getreue Anhängerin der Naturheilmethode widersprach ich einer solchen Manipulation, zumal ich wußte, daß die Besinnungslose früher in so hohem Grade an Blutarmut gelitten, daß sich Herzbeutelwassersucht herausgebildet hatte, von welchem Leiden sie erst durch naturgemäße Behandlung befreit worden war. Ich verweigerte also jede Art von Blutentziehung ganz entschieden. Vom Arzte auf diese Weise jeder Aussicht auf Genesung meiner Schwester beraubt, war ich vollständig auf mich selbst angewiesen. Ich versuchte zunächst durch kalte Abwaschungen, Wadenpackungen und kühle Kompressen u. auf die Kranke erregend einzuwirken. Gleichzeitig ließ ich auch die prakt. Naturheilarztin Frau Ronge aus Breslau telegraphisch zu mir bitten, welche auch kam und sofort die Kur begann. Bei der Kranken blieben jedoch alle Wasseranwendungen augenscheinlich ohne jede Wirkung. Mit geschlossenen Augen, festzusammengepreßten Zähnen und Rippen lag sie starr und steif da. Nur das leise Atmen und der Herzschlag gaben Zeugnis von dem noch vorhandenen schwachen Leben. So blieb es 18 Tage hindurch. Auf Anordnung der Frau Ronge wurde die Kranke die ersten 6 Tage nur mit Milchkytieren genährt, da durch den festgeschlossenen Mund Nahrung nicht zuzuführen war. Nach acht Tagen wurde auf teilnehmendes Zureden anderer, denen der Zustand gar zu lange dauerte, namentlich auch zur Beruhigung der bejahrten Eltern, Dr. R. . . . aus Breslau herbeigerufen, welcher durch Stiche mit Nadeln in die verschiedenen Körperteile sich von der absoluten Gefühl- und Regungslosigkeit meiner Schwester überzeugte. Er bemerkte, daß jetzt der Zustand zwar nicht mehr hoffnungslos sei, jedoch ließen erfahrungsgemäß derartige Vergiftungsfälle Lähmungen und Gedächtnisschwäche zurück. Wie weit dieselben bei der Verunglückten bestehen bleiben würden, müsse man der Natur und der Zeit überlassen.

Die naturgemäßen Ausscheidungen gingen bei der Bewußtlosen regelmäßig und ungehindert von statten. Mittlerweile hatten sich mancherlei andere Erscheinungen eingestellt, welche mich als Pflegerin in höchster Anspannung zwischen Furcht und Hoffnung hielten. Einmal setzte der Herzschlag völlig aus. Durch Massieren, Umschläge und andere Vornahmen wußte jedoch Frau Ronge Rat zu schaffen; die Lebensgeister kehrten wieder. In der 2. Woche zeigte sich eine auffallende Entfärbung der Fußsohlen. Unter der Oberhaut hatten sich große Massen verdorbener Säfte angesammelt und bildeten Beulen. Der obengenannte Arzt, Dr. R., erklärte diese Erscheinung als ein Verbrennungsprodukt infolge der bei den ersten Packungen angewandten vielleicht zu heißen Dampfruten. Diese Eröffnung machte mir das Herz in ganz unnötiger Weise schwer. Frau Ronge dagegen bezeichnete diese kritische Erscheinung, welche auch an andern Körperteilen, an welche überhaupt keine Ruten gelegt worden waren, zu bemerken war, als eine örtliche Blutvergiftung. Die Haut der Fußsohlen wurde

vorsichtig geöffnet und es entleerten sich große Mengen vergifteter Säfte; später lösten sich sogar Stücke in Fäulnis übergegangenen Fleisches, jedoch ohne Blutung, los. Angesichts solcher Thatsachen konnte Dr. A. nicht umhin, seinen Irrtum bezügl. der Verbrennung zuzugeben. Auf Befragen, was nun zu thun nötig sei, äußerte er die Absicht, die brandigen Teile gehörig auszuscheiden und durch Stücke aus gesunden Körperteilen zu ersetzen. Als erklärte Feindin vom Schneiden hat ich, die Operationen bis später zu verschieben; das geschah. Der Herr Dr. A. verschrieb statt dessen ein Pulver, warnte mich aber, damit nicht etwa gesunde Teile zu berühren. Vorsichtshalber wandte ich das Pulver überhaupt nicht an.

Als endlich nach 4 Wochen die Kranke zeitweilig die Augen öffnete und nach regelmäßigem und oft wiederholtem Massieren des Halses und der unteren Gesichtspartien durch Schluckbewegungen Verlangen nach Nahrung zeigte, da machte die Besserung des für hoffnungslos gehaltenen Zustandes rasche Fortschritte.

Infolge der vielen Wollbäder hatte sich innerhalb der krampfhaft zusammengeballten Hände eine tiefgreifende Erweichung der Haut eingestellt, die aber, nachdem die Finger gewaltsam geöffnet worden waren, ebenfalls in Heilung überging. Kurzum, jetzt nach 3 Monate lang fortgesetzter naturgemäßer Behandlung durch Frau Ronge hat sich die Patientin so weit erholt, daß sie täglich ihre regelmäßigen Spaziergänge unternehmen kann und sich eines außerordentlich guten Appetits erfreut.

Das Merkwürdigste aber an der Sache ist in ihrer äußeren Erscheinung das Faktum, daß alle Höhlungen und Unebenheiten, welche durch Herausfallen aus den vergifteten Fleisch- und Muskelteilen sich gebildet hatten, nunmehr vollständig wieder ausgeglichen sind, und zwar so, daß nicht einmal eine sichtbare Narbe oder Schramme zurückgeblieben ist. So heilt die gütige Mutter Natur, auch ohne die von den Allopathen resp. Chirurgen in solchen Fällen für notwendig erachteten Fleischtransplantationen aus anderen Körperteilen.

Von Lähmungen und Gedächtnisschwäche, welche der vorgenannte Arzt uns in sichere Aussicht stellte, ist bei der Genesenen auch nicht das Mindeste zu entdecken. Die Hilfe der beiden medizinischen Ärzte wurde nach den zwei ersten Besuchen nicht mehr beansprucht.

Als ich kürzlich zufällig mit Dr. A. hier in Breslau auf der Straße zusammentraf und dieser sich nach dem Befinden meiner Schwester und der Wirkung des von ihm verordneten Pulvers erkundigte und ich bezüglich des letzteren antwortete, daß die Wunde, sowie die ganze Krankheit nur auf naturgemäßem Wege ausgeheilt worden sei, konnte er seiner Anerkennung und Bewunderung nur durch die Worte Ausdruck geben: „Man sollte nicht glauben, was das Wasser alles kann!“

Frau Prediger Ronge, der an dieser Stelle für die mit so glücklichem Erfolge begleiteten Bemühungen herzlicher Dank ausgesprochen sein möge, hat im vorliegenden Falle eine ans Wunderbare grenzende Heilung vollführen helfen.  
S. in Breslau.

**Kohlensäurebergiftung** geschieht meist in Kellern, in denen Weingährung vor sich geht, dann in tiefen Brunnen, engen Gruben etc., infolge Anhäufung von Kohlensäure, die vermöge ihrer Schwere die tiefste Schicht des Raumes einnimmt.

Bei eingetretenem Unglücksfall suche man betreffende Personen sobald als möglich in frische Luft zu bringen; wenn dies nicht schnell möglich ist, z. B. in tiefen Brunnen etc., so muß man schleunigst die Kohlensäure aus diesem Raum zu entfernen suchen. Als einfachstes und wirksamstes Mittel empfiehlt es sich, einen geöffneten Regenschirm mit dem Griff an eine lange Schnur zu binden und ganz in die Tiefe hinabzulassen und rasch wieder in die Höhe zu ziehen. Hat man dies einige Male wiederholt, so ist die Luft oft schon genügend erneuert. Auch durch Anmachen eines lebhaft brennenden Feuers auf dem Brunnenkranz wird eine Strömung in den Luftschichten hervorgerufen.

Zur Verhütung solcher Unglücksfälle ist es geraten, stets bevor man in solche bedenkliche Räume eintritt, einen Luftwechsel nach oben in angegebener Weise zu veranlassen. Im übrigen siehe „Erstickte“.

Die viel verbreitete Ansicht, daß ein der Kohlensäureanhäufung verdächtiger Raum betreten werden könne, solange noch ein Kerzenlicht darin brenne und nicht verlösche, ist nur zum Teil richtig, denn die Kerze brennt auch fort, allerdings mit kleiner, ruhender Flamme, wenn nur sehr wenig Sauerstoff in der Luft noch übrig ist, so wenig, daß der Mensch nicht mehr atmen kann. Die Anwendung einer brennenden Kerze für diesen Zweck ist zwar zu empfehlen, man darf jedoch nicht bloß das Verlöschen der Kerze als ein Zeichen der Gefahr ansehen, sondern muß sich schon entfernen, wenn die Kerze anfängt, klein und trübe zu brennen. Man nehme daher in jeden verdächtigen Raum ein brennendes Licht mit und halte dies beim Hinabsteigen möglichst tief, weil in solchen Fällen die tieferen Luftschichten immer kohlensäurereicher und gefährlicher sind als die höheren, und es darum besser ist, wenn das Licht sich tiefer befindet als der Kopf.

**Kollit.** Hierunter versteht man nicht bloß Schmerzen in den Gedärmen etc. ohne Entzündung, sondern besonders eine Nervenkrankheit, welche unter heftig schneidenden oder kneipenden Schmerzen im Unterleib in einzelnen Anfällen auftritt.

**Krankheitsbeschreibung.** Heftige, zusammenziehende, reißende und schneidende Schmerzen oberhalb des Nabels im Quergrümdarm oder vom Nabel an gegen den Unterleib ausstrahlend, verbunden mit Übelkeit, schwachem Puls, entstelltem Aussehen, Ausbruch eines kalten Schweißes, ferner Straffgespanntsein der Bauchdecken, Blähungen nach unten, Stuhlverhalten, auch Erbrechen.

**Ursachen.** Zu reichlicher Genuß von schwerverdaulichen, blähenden Speisen, auch unreifes Obst, schlechtes Bier, Erkältung der Füße oder des Unterleibs, Arger, eingeschlossene Darmgase, Würmer, Kotanhäufung, zu starke Abführungsmittel, Bleivergiftung etc.

**Kurvorschrift.** Gleichmäßig warmes Verhalten, auf den Leib heiße Aufschläge, ganz strenge reizlose, aber knappe Kost, täglich etwa 5 kleine

kühle Abstiere, am besten wenn diese aufgesogen werden. Gegen Stuhlverstopfung große Abstiere. Auch empfiehlt sich innerlich eine Tasse warmer Fenchelthee.

Bei eingeschlossenen Darmgasen zc. Reiben des Bauches mit warmen Händen oder warmen Tüchern und vor allem Bauchmassage inkl. Vibration bez. Schüttelungen. Siehe auch noch „Kolik“ unter Aneippfur, sowie „Massage“ im Inhaltsverzeichnis. In sehr schmerzhaften Fällen sind auch heiße Umschläge oder warme Bäder von 30° R. und darüber (so warm wie sie vertragen werden) oder Dampfbäder mit darauffolgendem 25° R. Bad, mit Begießung des Unterleibs, anzuwenden.

In hartnäckigen Fällen, wo sogenannte Anlage zur Kolik vorhanden ist, Stärkungskur. Anwendungsformen siehe Inhaltsverzeichnis.

Massagebehandlung. Ganz sanftes, später eindringlicheres kreisförmiges Streichen, Reiben und Drücken des Bauches, in Verbindung mit Abstieren. (Es ist nur dann eindringlicher zu verfahren, wenn es vertragen wird). Siehe auch Aneippfur.

**Kollern oder Knurren im Bauche**, siehe „Blähungen“ Seite 106.

**Kompott**, siehe Kost.

**Kompressen**, siehe „Umschläge“ im Inhaltsverzeichnis.

**Kopfbad**, siehe Inhaltsverzeichnis.

**Kopfdampfbad**, siehe Inhaltsverzeichnis.

**Kopfformen verschiedener Nationen**, siehe „Gesichtsbildung“ Seite 460.

**Kopfgelenkkrampf**, siehe „Genickstarre“ Seite 454.

**Kopfgeschwür, inneres**, siehe Seite 766.

**Kopfgicht**, siehe „Gicht“.

**Kopfgriind**, s. „Erbgriind“, auch Krankengeschichte unter „Diphtheritis“.

**Kopfguß**, siehe Inhaltsverzeichnis.

**Kopflaus**, siehe „Ungeziefer“.

**Kopfleiden, chronisches**, siehe unter „Kranksein“. Siehe auch noch „Kopfleiden“ unter Aneippfur.

**Kopfmassage**, siehe Inhaltsverzeichnis.

**Kopfpackung**, siehe Inhaltsverzeichnis.

**Kopfroße**, siehe „Rose“.

**Kopfschmerz**. Bei keinem Leiden ist die Entstehungsursache vielfältiger und deshalb schwieriger zu ermitteln als bei Kopfschmerz. Schon bei irgend welcher Unregelmäßigkeit des Blutkreislaufes, bei Verdauungsstörungen, Verstopfungen, Reizung des Gehirns zc. zc. wird der Kopf in Mitleidenschaft gezogen. Es giebt auch keinen andern Schmerz, der so häufig vorkommt als der Kopfschmerz; derselbe kommt z. B. bei fast allen fieberhaften, auch fieberlosen Krankheiten, namentlich bei ersteren und besonders, wenn Blutentartung vorliegt, als Vorbote und begleitendes Symptom vor, dann bei Verdauungsstörungen oder Krankheiten im Verdauungskanal, bei hysterischen und hypochondrischen Zuständen, bei Blutandrang oder Blut-

leere u. Zuweilen kommt er auch als für sich bestehende, von anderen Leiden völlig unabhängige Erscheinung vor.

#### Krankheitsbeschreibung des Kopfschmerzes im allgemeinen.

Der Kopfschmerz kann vorübergehend und mäßig oder anhaltend und ungemein heftig sein, oder bald zeitweilig mäßiger werdend oder gleichmäßig bleibend auftreten, er kann also die verschiedenartigsten Variationen (Veränderungen) annehmen und von der leichtesten Unbequemlichkeit bis zu unerträglichsten, zur Verzweiflung und zum Wahnsinn führenden Graden gesteigert, auftreten, sowie nur eine kurze oder eine lange Zeit, selbst über ein ganzes Leben andauern.

Es giebt Personen, die schon von frühester Kindheit an von zeitweise andauerndem Kopfschmerz befallen sind und denselben in der Jugend oder im späteren Alter gar nicht mehr los werden.

Auch kann der Kopfschmerz nur eine kleine Stelle, z. B. an der Stirn, den Schläfen, den Augen, oder eine Seite befallen (halbsseitiger Kopfschmerz), oder aber allgemein auftretend, den ganzen Kopf, selbst die Knochen nicht ausgenommen, umfassen.

Ursachen. Die verschiedensten Arten von Krankheiten, sowie Ablagerung von Krankheitsstoffen im Kopfe, z. B. bei Blattern, Masern, Typhus, Luftfeuche und anderen Leiden.

Ferner durch äußere Gewaltwirkung auf den Kopf, fremde Körper im Ohr oder in der Nase, Insektenstiche, Sonnenstich, grelles Licht, scharfe Töne, Arznei, besonders betäubende Mittel, Stuhlverstopfung, Gemütsbewegungen, besonders Horn, Trauer, Freude, reichlichen Haarwuchs; zu wenig Haare, Färbung der Haare, liegende Körperstellung, also beim Schlafen in dumpfen oder mit Kohlendampf und anderen starken Gerüchen angefüllten Räumen, auch in frisch geweißten Schlafzimmern. Ferner Mangel an Schlaf, auch zu langes oder zu ungewöhnlicher Zeit schlafen, plötzliches Aufwachen, ungehöriges Anwenden der Elektrizität und des Galvanismus, Trunkenheit, Überladung des Magens, Schwelgereien und Säufereien, also Mißbrauch von Alkohol (geistigen Getränken), Genuß von verdorbenen Nahrungsmitteln und Getränken, also gefälschte Weine, Biere u., Süßigkeiten, Würmer, besonders der Bandwurm, fehlerhafte Beschaffenheit der Galle, Mächtigkeit des Magens, Blähungen, Samenverschwendung, als zu oft ausgeübter Weis Schlaf oder Onanie u. Zu häufige oder unterdrückte, oder unregelmäßige Monatsperiode, unterdrückte Blutflüsse oder andere gewohnte Absonderungen, z. B. Nasenbluten, Fußschweiß, goldene Ueber, Ohrenausfluß u., Unterdrückung oder Vertreibung der Kräfte, Kopfsgrind, alte Geschwüre u. dergl.

Ofter ist auch, besonders bei Frauen, eine schleichende Magenentzündung die Ursache eines langwierigen Kopfschmerzes.

Der Kopfschmerz, der bei horizontaler (wagerechter) Lage zunimmt, läßt auf Blutüberfüllung des Kopfes und auf alle damit verbundenen Zustände, als Entzündung in dem Schädel u., schließen. Der Kopfschmerz, der in aufrechter Stellung des Patienten am heftigsten ist, deutet hingegen auf Hirnblutleere.

Der von Leiden des Gehirns und der Hirnhäute veranlaßte Kopfschmerz sitzt immer tiefer, steigert sich nicht durch Druck, wohl aber bisweilen durch schnelles Bücken oder Umbrechen, Schütteln des Kopfes, schnelles Aufrichten, Anhalten des Atems, Brechen, Husten, Niesen und besonders durch geistige und Sinnesanstrengungen.

**Kurborschrift gegen Kopfschmerz im allgemeinen.** Bei jedem Kopfschmerz zunächst Vermeidung der Ursachen und Beseitigung derjenigen Umstände, unter welchen der Kopfschmerz eintrat. Alsdann sorge man für Beförderung des Stuhles durch Klystiere, auch sind täglich 2—3 kleine kühle Klystiere zur Ableitung zu geben, ferner frische reine Luft im Zimmer, Schlafen bei offenem Fenster, körperliche und geistige Ruhe oder mäßige Bewegung in frischer Luft, auch Atemgymnastik treiben, freundliche Unterhaltung. Man halte alles Geräusch fern. Alsdann kalte, kühle oder laue Kopfumschläge (man wähle solche, die am besten zusagen), welche in vielen Fällen mit ableitendem Verfahren zu verbinden sind *rc.* Auch längere Zeit fortgesetztes Reiben der Schläfe mit in kaltes Wasser getauchten Händen. Geregelte Hauptpflege durch tägliche Ganzabreibung, Waschung oder Bad und nach Befinden reizlose oder gemischte Kost, Wassertrinken. Befolgt man diese Winke, dann wird auch bei Unkenntnis der Hauptursache gewöhnlich der Schmerz mehr oder weniger gelindert, wenn nicht ganz beseitigt.

Bei manchem Kopfschmerz bringt auch Druck des Kopfes, mit der Hand oder durch festes Binden, Vinderung; Liegen mit etwas erhobenem Kopf, oder sitzende Stellung, bei manchen Fällen auch Tiefschlaf und schlaflose Nächte, Warmhalten der Füße. Vorübergehenden Kopfschmerz lindert und stillt man sehr oft durch ein 20° R. (laues) Klystier und darauf erfolgten Stuhl.

Bei kalten Füßen warme Fußbäder, Fußdampfbäder oder Bettfußdampfbäder, verbunden mit kalten oder kühlen bez. lauen Kopfwaschungen oder Kopfumschlägen, darauf kräftige kalte Abreibung der Füße und Beine oder auch 18° R. (laue) Ganzabreibung. Auch ist täglich 1 oder wöchentlich 3—4 Bettdampfbäder oder Halbdampfbäder mit darauffolgendem Bad nebst Begießung und Waschung des Kopfes in vielen Fällen angezeigt.

Bei chronischem Kopfschmerz sind außer dem ableitenden Verfahren (als nächtliche Fußpackungen *rc.*) morgens partielle oder Ganzabreibung, Klystiere, Genuß frischer Luft, geistige Ruhe *rc.*, auch 22° R. (lauwarme) Sitzbäder, von 5—8 Minuten Dauer, mit am Plaze; wohingegen bei akutem Kopfschmerz schon ein ableitendes Verfahren nebst beruhigenden Kopfumschlägen und Klystieren meist genügt.

Vor allem Behandlung der Grundkrankheit, der Ursache des Kopfschmerzes, weil mit Hebung dieser erst wirklich Heilung und Beseitigung des Kopfschmerzes dauernd eintreten kann. Bei Anlage hierzu Stärkungskur.

**Massagebehandlung.** Bei Kopfschmerz, der infolge Blutandrang nach dem Kopfe entsteht, ist eine kräftige Halsmassage, sowie kräftiges Abwärtsstreichen und -reiben des Nackens, der Schultern und des Rückens, nebst Durchkneten der Arme und Beine, geraten. Bei Kopfschmerz blutärmer und nervöser Personen wirken Streichungen der Stirn- und Schläfengegend sehr wohlthunend, siehe auch Figur 224, Seite 764. Zur Beseitigung

chronischen Kopfschmerzes dient je nach den Ursachen eine Massagebehandlung, wie unter Stärkungskur angegeben.

Wenn Blutandrang zum Kopfe die Ursache des Schmerzes ist, empfiehlt sich auch Heilgymnastik und zwar die 7. Gruppe. (Anwendungsformen, sowie näheres über Massage und Heilgymnastik siehe Inhaltsverzeichnis). Siehe auch Kneippkur Seite 683.

Um die Bedeutung des Kopfschmerzes einigermaßen zu kennen und die richtige Anwendungsform zu treffen, muß man den Unterschied der verschiedenen Arten desselben kennen lernen und lasse ich zu diesem Zwecke noch eine nähere Beschreibung von mehreren Arten des Kopfschmerzes folgen.

Es sind hauptsächlich folgende Arten des Kopfschmerzes zu unterscheiden:

1. Gastrischer Kopfschmerz oder verdorbener Magen, hier ist die Zunge mit einem galligen, zähen Schleim bedeckt, Patient klagt über Druck in der Stirn und über Mattigkeit, hat ein blaßes Gesicht, tiefe Röthe der Backen und gelbe Färbung an den Nasenflügeln, einige Tropfen Blut meist aus dem rechten Nasenloch, riechenden Atem, trägen Stuhl, dicken, trüben Urin, Hüfteln, Übelkeit, Erbrechen und goldene Ader.

Die Ursachen sind Diätfehler, Genuß von verdorbenen Speisen, Würmer, Säure, Galle, Gemütsbewegung. Dieses Leiden kommt meist bei sehr empfindlichen und solchen Personen vor, die eine sitzende Lebensweise führen.

**Kurvorschrift.** Vermeidung der Ursachen. Abends täglich oder einen Tag um den andern Bettdampfbad von 1—1½ stündlicher Dauer, darauf 18° R. (laue) Ganzabreibung, wobei besonders Waschen des Kopfes mit bloßen Händen stattfinden muß. Nächtlicher Leibumschlag und Beinpackung, Abführer gegen Verstopfung, sowie zur Ableitung. Knappe, leichte und reizlose Kost.

Thunlichst Bewegung in frischer Luft, reine Luft im Zimmer, Schlafen bei offenem Fenster. Die Kopfwäsungen sind bei fortgesetztem Schmerz öfter zu wiederholen, wobei die Hand recht oft in 18° R. Wasser einzutauchen ist. Siehe auch Kurvorschrift gegen Kopfschmerz im allgemeinen.

2. Rheumatischer Kopfschmerz. Hieron werden auch solche Personen ergriffen, die sonst gar keine Neigung zu Kopfschmerz haben. Derselbe folgt gewöhnlich auf rheumatische Beschwerden der Augen, der Zähne, des Zahnfleisches, des Halses oder der Glieder und hat keine bestimmten Erscheinungen, er ist heftig, wütend und quält Tag und Nacht.

Bei Rheumatismus der äußeren Schädelbedeckung läßt sich die Kopfhaut nur unter Schmerzen verschieben.

Gewöhnlich wird der Kopfschmerz schlimmer durch starke Bewegungen, Erschütterungen, durch das Drängen beim Stuhl, durch Bücken, Husten, Niesen. Er beginnt meist mit einem Gefühl von Steifheit und Ziehen im Nacken, breitet sich dann über den ganzen Kopf bis zur Stirn aus. Die Berührung des behaarten Teiles des Kopfes fühlt der Kranke meist sehr empfindlich, gleichsam, als ob die Haare selbst wehe thäten und ist der Schmerz mit einem deutlichen Klopfen verbunden.

Zeitweilig läßt der Schmerz kurze Zeit nach, um bald darauf wieder mit doppelter Heftigkeit zu beginnen.

Auch der in den muskulösen (fleischigen) und sehnigen Theilen des Schädels befindliche Schmerz, welcher reißender, spannender oder zusammenziehender Art ist und besonders durch Druck und Bewegung (Kauen, Kopfnicken, Stirnrünzeln) vermehrt wird, ist dem rheumatischen Kopfschmerz ähnlich.

**Kurvorschrift.** Sobald man die Annäherung eines solchen Anfalles merkt, suche man sich in Schweiß zu bringen, vielleicht durch starke Bewegung im Freien. Dampfbad, darauf 20° R. Kopfübergießung und warmes Einpacken des Kopfes. Massage (im Anfang werden die Schmerzen oft vermehrt, nach und nach vermindern sie sich).

Gegen vorhandene Anlage wendet man öfter Schwitzkuren, besonders Dampfbäder an, sowie Genuß reizloser Kost.

Reiben des Kopfes mit bloßen Händen, welche recht oft in kaltes Wasser einzutauchen sind. Dieses ist fortzuführen, bis der Schmerz nachgelassen hat, wenn derselbe wieder auftritt, dann Wiederholung des Reibens.

Alsdann täglich eine Schwitzkur mittelst Dampfbad oder Bett dampfbad, ersteres mit darauffolgender Ganzpackung. Beiden folgt 25° R. (lauwarmes) Bad mit Übergießung des Kopfes oder Anwendung von Brause und Douche. Auch örtliche Dampfbehandlung in Form des Kopfdampfbades ist in diesem Falle zu empfehlen.

Bei Stuhlverhaltung, sowie zur Ableitung Abhstiere. Ferner viel Bewegung in frischer Luft, frische, reine Luft im Zimmer, Schlafen bei offenem Fenster. Unter dieser Behandlung ist dieser Kopfschmerz meist schon in einigen (2—3) Tagen beseitigt.

3. Nervöser Kopfschmerz und Kopfhautschmerz tritt periodenweise in einzelnen Anfällen auf.

Hierher gehören alle diejenigen Kopfschmerzen, welche die Monatsperiode begleiten, nach Gemütsbewegungen oder durch Schwäche entstehen und die Hypochondrie und Hysterie begleiten. Der Schmerz ist bald ein dumpfer oder heftiger und dann reizend oder brennend u., setzt oft aus, tritt also, wie schon oben erwähnt, anfallsweise auf. Druck auf die schmerzhafteste Stelle oder den leidenden Nerv vermehrt den Schmerz, ebenso das Aufstreichen der Haare.

**Kurvorschrift.** Halbdampfbad oder Fußbett dampfbad, Dauer nach Gefühl des Patienten, mit fleißigem Kühlen des Kopfes, indem man die Hand öfter in kühles Wasser taucht und den ganzen Kopf nebst dem Nacken damit wäscht und reibt (weun's nicht bekommt, weglassen). Dann folgt 25° R. (lauwarmes) Bad mit Übergießung, besonders auch des Kopfes. Abhstiere zur Ableitung und gegen Verstopfung. Viel Bewegung in frischer Luft, frische Luft im Zimmer, Schlafen bei offenem Fenster. Nächtlicher Leibmischlag und Bein- oder Fußpackung und morgens 18° R. (laue) Ganzabreibung. Außerdem sind auch öfter 24° R. (lauwarme) Waschungen des Kopfes mit bloßen Händen, weichem Lappen oder weicher Bürste anzuwenden. Auch Anwendung eines leichten galvanischen Stromes, 1—2 Min., oder der Influenz-Elektricität thut hier oft gute Dienste; ebenfalls Anwendung des Magnetismus.

4. Kopfschmerz bei kaltem Kopf. Übergießung des Hinterkopfes 25—27° R. Erregenden 25° R. Halsumschlag, liegen lassen, damit der Gefäßkrampf sich legt.

5. Der entzündliche oder durch Blutandrang zum Gehirn entstandene Kopfschmerz, welcher in einem drückenden, klopfenden, ziehenden oder reizenden Schmerz besteht, zeigt starkes Pulsiren der Schläfen- und Halsadern, Ohrenklingen, Glanz der Augen, ein Gefühl von Schmerz in der Augengrube, Trockenheit der Nase u. Ferner stellt sich derselbe oft nach dem Essen und schon bei Genuß einer mäßigen Menge geistiger Getränke ein und wird durch höhere Grade von Wärme oder Kälte gesteigert.

Die Ursachen sind gewöhnlich aufregende Gemütsbewegung, Zorn, Freude, Sonnenstich, erhitzen Getränke, unterdrückte Blutflüsse und joustige widernatürliche Reizung des Gehirns. Hierher gehört auch der Kopfschmerz der Kinder und junger, vollblütiger Leute.

Kurvorschrift. Vermeidung der Ursachen, langdauerndes Sitzbad mit Dampfstruken an die Füße bis zu 1 Stunde und darüber. Fußdampfbad, kühlende Kopfschläge, im übrigen Kurvorschrift wie bei nervösem Kopfschmerz.

Junge, vollblütige Leute müssen sich besonders viel Bewegung machen, dürfen nicht zu lange schlafen, müssen eine reizlose Kost genießen und stets auf offenen Stuhl, durch Klystiere, halten.

6. Kopfschmerz bei Kopfgicht erscheint gewöhnlich heftig und allgemein, meist verschont er keinen Teil des Kopfes, selbst die Knochen nicht und wüthet längere Zeit fort, oder er tritt zeitweilig wiederkehrend und halbseitig auf. Derselbe steht mit der Gicht, namentlich mit zurückgetretenem Podagra in Verbindung, entsteht jedoch auch in Folge von Rücktritt der Hufe, der goldenen Ader, des weißen Flusses, der Flechten, gewöhnlicher Schweiß u. dergl.

Kurvorschrift. Zunächst dem Grundübel entsprechende Behandlung. Im übrigen Kurvorschrift wie bei rheumatischem Kopfschmerz.

7. Der periodische Kopfschmerz, bei dem sogenannten versteckten Wechselstieber, befällt den Kranken gewöhnlich jeden Tag, meist morgens zur bestimmten Stunde, oft schon um 3 oder 4 Uhr und wüthet 1, 2, 4, sogar bis 8 oder 12 Stunden fort. Tritt er sehr heftig auf, so ist seine Dauer gewöhnlich kurz, bei mildem Auftreten hingegen dauert er gewöhnlich lange.

In manchen Fällen kehren diese Anfälle auch nachmittags wieder. Meist nimmt der Schmerz die linke Seite der Stirn ein.

Kurvorschrift. Körperliche und geistige Ruhe, sitzende Körperstellung, Fernhalten allen Geräusches, sowie zu grelles Licht. Alsdann Dreiviertelbetttdampfbad unter öfterem Kühlen des Kopfes mit in kaltes Wasser eingetauchten Händen oder kalte Umschläge um denselben, die bei Warmwerden zu wechseln sind. Dem Betttdampfbad folgt 18° R. Ganzabreibung nebst Waschen des Kopfes, ebenfalls mit bloßen Händen.

Ableitende Klystiere. Ferner 2—3 stündlichen Leibumschlag am Tage, welcher des Nachts ebenfalls anzulegen ist und, wenn derselbe nicht belästigt, ohne Wechsel die Nacht über verbleiben kann. Auch kann man des Nachts

über erregende Beinpackungen beifügen. Im übrigen ist auch die Behandlung des Wechselfiebers zu beachten.

8. Halbseitiger Kopfschmerz (Migräne). Diese Krankheit, welche in jedem Alter und bei jedem Geschlecht vorkommt (beim weiblichen Geschlecht weit häufiger als beim männlichen), überfällt den Kranken schnell, anfallsweise. Bald wird die linke, bald die rechte Seite, bald mehr die vordere, bald mehr die hintere Kopspartie vom Schmerz betroffen. Der Schmerz quält den Kranken nur einige Stunden, aber auch  $\frac{1}{2}$  oder ganzen Tag, selten aber länger. In den meisten Fällen stellt sich, wenn der Anfall seinen Höhepunkt erreicht hat, Erbrechen ein. Dann folgt ein wohlthätiger, mehrstündiger Schlaf, aus welchem Patient ohne eine Spur von Kopfschmerzen oder anderen Beschwerden erwacht.

Solche Anfälle kehren gewöhnlich alle 3—4 Wochen wieder, wenn inzwischen nicht Heilung oder Besserung eintritt.

Krankheitsbeschreibung. Manchmal gehen dem Anfall Vorboten voraus, als Frösteln, Übelsein, Eingenommenheit des Kopfes, Unfähigkeit zum anhaltenden Denken, gereizte Stimmung, Heißhunger, auch Gähnen u.; dann heftige, bohrende, drückende, spannende, reißende oder dumpfe Schmerzen in einer Kopfhälfte, der Gehör- und Gesichtssinn ist höchst empfindlich und suchen die Kranken, um sich dieser Eindrücke möglichst zu erwehren, gern ein dunkles Zimmer auf. Auch körperliche und geistige Schwäche und Abspaltung, Gleichgültigkeit, Übelkeit, krampfhaftes Gähnen, selbst Frostschauer.

Manchmal erscheint die kranke Gesichtseite bleich, verfallen, das Ohr kalt, die Pupille erweitert, im andern Fall ist sie heiß, gerötet und angeschwollen, die Schläfaderu angespannt, stark pulsierend, das Weiße im Auge gerötet, die Pupille verengt, das Auge thränend und schmerzhaft.

Ursachen dieser Krankheit sind noch nicht völlig klar, es scheinen Verdauungsstörungen, Störungen im Blutlauf oder besser Stockung des Blutkreislaufes im Gehirn, welches mit einem Leiden der Verdauungswerkzeuge (Magen, Leber, Galle u.) und dem damit verbundenen unregelmäßigen Blutumlauf im Gesamtorganismus im engsten Zusammenhange steht, dann wohl auch Blutleere des Gehirns u., auch Menstruationsstörungen, Erkrankungen einzelner Nervenstämmen, allgemeine Nervenreizbarkeit, dabei zu wirken.

Auch scheinen weibliches Geschlecht und jugendliches Alter die Migräne zu begünstigen, desgleichen scheint erbliche Anlage vorzuliegen. R

Kurvorschrift. Morgens 18° R. (laue) Ganzabreibung, dann wöchentlich etwa 4 Dreiviertelbettbaddämpfbäder mit darauffolgendem 25° R. (lauwarmem) Bad, nebst Waschen und Begießen des Kopfes. Täglich ein 22° R. (lauwarmes) Sitzbad, Dauer bis 15 Minuten. Nächtlichen Leibumschlag und Beinpackung, sowie Abstiege gegen Verstopfungen und zur Ableitung. Alsdann Ruhe, viel Genuß frischer Luft im Freien, sowie im Zimmer, Schlafen bei offenem Fenster. Vermeidung von Federkopfkissen, Hüten vor starker Zugluft. Als schmerzstillend ist auch elektrische Behandlung, von sachmännischer Seite ausgeführt, angezeigt. Massage, kräftige

Streichungen über die Stirnhöhle bei geschlossenen Augen. Gegen chronisch kalte Füße auch Fußdampfbäder.

Der halbseitige Kopfschmerz soll auch dadurch Vinderung und Heilung erfahren, wenn man täglich ca. 5 kalte Übergießungen so lange fortsetzt, bis allemal ein unangenehmes Gefühl entsteht. Falls eine Wasserleitung nicht vorhanden ist, kann man zu dieser Behandlung eine kleine Gießkanne verwenden, um den Wasserstrahl direkt auf die schmerzhafteste Stelle zu applizieren. Diese Prozedur wird verbunden mit Ableitung auf den Darm durch mehrere kalte Abführer täglich. Um völlige Heilung der Krankheit zu erzielen, muß man diese Behandlungsweise oft längere Zeit fortsetzen.

Massageanwendung besteht bei blutarmen und nervösen Personen nach Reibmeyer in mächtigem Streichen mit beiden Daumen über die Stirn nach den Schläfen zu (siehe Figur 224) (auch gleichmäßiges Streichen der ganzen Kopfhaut mit den Fingern von oben nach unten); bei vollblütigen Personen und bei Blutandrang nach dem Kopfe aber in einer kräftigen Halsmassage nebst Durchkneten der Arme und Beine. Siehe hierzu folgende Krankengeschichten.

#### Streichmassage bei Migräne.



Fig. 224.

9. Bei Gehirnentzündung zeigt sich neben Kopfschmerz ein schneller, voller, harter Puls, gerötetes Gesicht; im chronischen Falle große Aufregung und Schlaflosigkeit.

10. Bei Gehirnblutleere stellen sich Kopfschmerz nebst Schwindel, Ohnmachten, Herzklopfen ein, die Ernährung ist gänzlich gestört, die Schleimhäute haben ein blaßes Aussehen. Auch tritt dieser Schmerz bei Nüchternheit ein und verschwindet nach dem Essen.

11. Bei Gehirngeschwülsten besteht der Kopfschmerz jahrelang ohne Unterbrechung fort und zwar vom frühen Morgen an, gleichzeitig stellen sich Schwindel und Lähmungen ein.

12. Bei Knochenauftreibungen rheumatischer Natur zeigen sich auf der Stirn und dem Scheitel Erhöhungen, welche schmerzhaft sind.

13. Bei Knochenauftreibungen syphilitischer Natur erscheinen in der Nacht in der Bettwärme heftig bohrende Schmerzen infolge der Auftreibungen der inneren Schädelfläche.

Man beachte auch noch folgendes:

Der am meisten auftretende, dumpfe und drückende Kopfschmerz kann sich bei allen Krankheiten einstellen, besonders aber bei Gehirnkrankheiten.

Der stechende Kopfschmerz tritt bei Blutleere, nervöser Reizbarkeit, bei Hirnhautentzündung und Hirntrebs auf.

Der klopfende Kopfschmerz findet sich bei Blutüberfüllung und Geschwülsten des Gehirns, dann bei Blutleere und Hysterie.

Der bohrende Kopfschmerz kommt bei schweren Schädel- oder Gehirn-erkrankungen und bei rein nervösen Zufällen vor.

Der reizende Kopfschmerz kommt meist bei Krankheiten der äußeren Teile vor.

**Kopfschmerz geheilt.**

Aus Pastor Königs Buch „Die Naturheilmethode“.

Ein Schreiben der Frau Stadtrichter Dittlie Fischer in Berlin an den Pastor emer. König.

Geehrter Herr Prediger!

Es macht mir großes Vergnügen, Sie davon in Kenntniß setzen zu können, daß infolge der mir von Ihnen vorgeschriebenen und von mir drei Wochen gebrachten Kur nach der Naturheilmethode ich den Kopfschmerz, an dem ich seit Jahren fast ununterbrochen gelitten habe, gänzlich verloren habe, und erlaube ich mir, Ihnen meinen wärmsten Dank auszusprechen.

Ein zweiter Fall aus demselben Buch entnommen.

Meine Frau litt und leidet auch jetzt zeitweise an heftigen nervösen Kopfschmerzen, die sich fast zu Kopfkrämpfen ausbildeten; beim Eintreten dieses Übels behandelte ich sie nach der Naturheilmethode des Herrn Prediger König und in wenig Stunden sind die Schmerzen gehoben, so daß ich mich fest überzeugt halte, würde ich meine Frau ganz systematisch und mit Einhaltung strenger Diät behandeln, dieses Übel würde mit der Zeit gänzlich verschwinden; wer diese nervösen Kopfschmerzen kennt und weiß, wie solche oft tagelang anhalten und den Kranken peinigen, nur der kann es ermessen, wie wohlthätig diese einfache Methode hierbei wirkt.

N. N., Berlin.

**Kopfschmerz und Schwindel geheilt.**

Aus Theodor Hahns Buch „Das Paradies der Gesundheit“.

Meine Frau hatte viele Jahre an (alle drei bis 4 Wochen wiederkehrendem) sehr heftigem Schwindel und Kopfschmerz, verbunden mit Übelkeit und Erbrechen, zu leiden, so daß sie alsdann 2 bis 3 Tage in einem regungslosen Zustande mit geschlossenen Augen blieb, das Bett nicht verlassen und nicht die geringste Nahrung zu sich nehmen konnte, da alles sie anekelte. Nachdem sie aber seit längerer Zeit zur naturgemäßen Diät (reizlosen Kost) übergegangen ist, sind ihre früheren Leiden gänzlich beseitigt und befindet sie sich jetzt ganz gesund und wohl.

Ehrenfeld bei Köln.

J. Höcker.

**Kopfschmerz, chronischer, geheilt.**

Aus Prof. Tralls Buch „Die rationelle Heilmethode“.

Rev. Hunting aus Sag Harbor, L. I., hatte von Kindheit auf an periodischen Kopfschmerzen gelitten. Die Anfälle waren sehr heftig und von Würgen und Erbrechen begleitet, wodurch er gewöhnlich 2 oder 3 Tage arbeitsunfähig wurde. Sie kehrten regelmäßig einmal in 5 Wochen wieder. Nach Betretung meiner Naturheilanstalt hatte er nur noch einen Anfall und war in drei Monaten von aller Geneigtheit dazu geheilt.

**Kopfschmerz (Doppelseitige Migräne) geheilt.**

Von Edmund Schneidenberg.

Zu den selteneren Krankheiten gehört die doppelseitige Migräne und doch habe ich im Laufe eines Jahres zweimal Gelegenheit gehabt, dieselbe mit sehr günstigem Erfolge zu behandeln.

Ein Herr, der ein Körpergewicht von mehr als 250 Pfund hatte, wurde seit einem Jahre von der furchtbarsten doppelseitigen Migräne geplagt, die mit der Zeit immer öfter kam und so schlimm wurde, daß der Arme tagelang seinem Geschäfte nicht nachgehen konnte. Er war an das Zimmer gebannt, die Schmerzen waren so drückend, daß sein Gehör und Gesicht in der normalen Thätigkeit gestört wurden. Konstant kalte Füße und Waden, sowie Stuhlverhaltung begleiteten die Krankheit, waren aber nicht die Ursache, sondern nur die Wirkung derselben. Die Ursache lag in den Verdauungsorganen. Nach einer 20tägigen Kur ging der betreffende als völlig Gesunder in seine Heimat und erfreut sich heute nach 6 Monaten ungestörter Gesundheit. Er stellte sich vor kurzer Zeit wieder hier vor und zwar gerade, als sich ein Leidensgefährte von ihm hier befand.

Der Kranke erhielt gemischte Diät. Zur Erhöhung des Blutlebens in den Füßen wurden teils Beindampfbäder, teils hochgradige Fußbäder mit nachfolgender kräftiger Fuß- und Beinmassage angewandt. Zur Regulierung der allgemeinen Blutcirculation kamen anfangs Halb-, später Dreiviertelpackungen in Anwendung und zur Stärkung der Verdauungsorgane wurde eine energische Bauchmassage ausgeführt. Die Kräftigung des Herzens wurde durch systematisches Bergsteigen (mitten im Winter) erzielt. Daß nun zuguterletzt die frische Gebirgswinterluft, Tag und Nacht eingeatmet, nur günstig wirken konnte, ist erklärlich. Halb- und Sitzbäder brachte ich nicht in Anwendung, weil meine Badewannen für den Patienten nicht groß genug waren. Die Gewichtsabnahme betrug 19 Pfund und betone ich, daß der Kranke nicht auf schmale Kost gesetzt worden war. Wenn nun hier in wenig Tagen ein wirklich glänzendes Resultat erzielt worden ist, so will ich damit nicht sagen, daß ähnliche Krankheiten in ebenso schneller Zeit geheilt werden müßten; was ich schon in meinem Buche „Die Lungenlebensschwäche“ sage: „Kranker, hüte dich vor allen Menschen, welche Wunder thun wollen, mögen sie approbiert oder nicht approbiert sein“, — das rufe ich auch jetzt allen Kranken zu. Jede Krankheit hat ihre Zeit; der eine wird schneller gesund, der andere langsamer. Jedem aber blüht das Pflänzchen Gesundheit, gleichviel, ob früher oder später.

**Kopfgeschwür, inneres, geheilt.**

Von H. Sperling, Naturarzt in Berlin.

Herr Maske, Berlin, seiner Zeit Friedrichsbergerstraße 20 wohnhaft, hatte sich in finsterner Hausflur mit dem Kopfe an einen Treppenauffsatz gestoßen. Da er nun ohnehin längere Zeit an Kopfstenosen und Kopfschmerzen litt, so war es nicht zu verwundern, daß diese infolge des Stoßes sich so steigerten, daß sie kaum auszuhalten waren. Es war Herrn M. oft, als sollte der Kopf zerspringen und obwohl der Hauptschmerz auf eine

Stelle  
Schme  
Kopf u  
auf die  
erklärte  
möglich  
schon z  
Körper  
wenn  
nicht v  
Brand  
glücklich  
Dhr o  
Stoffe  
diese  
edle D  
mungen

gestione  
nach d  
Die S  
dem K  
das W  
sie gan  
Gehirn  
fließend  
weilen  
binden  
auch B

24—25  
Fuß-  
nach B  
In ein  
die Gar  
auch a  
giezung  
Infolge  
schwulst  
war so  
und na  
aus der  
über di  
so groß  
Naturh  
Geschw  
formen

Stelle begrenzt war, schloß dies doch nicht aus, daß der ganze Kopf von Schmerzen eingenommen wurde. Als man mich konsultierte und ich den Kopf untersuchte und fand, daß Herr M. schon bei dem allerleisesten Druck auf die betreffende, ebenfalls begrenzte, schmerzhafteste Stelle betäubt wurde, erklärte ich, daß ein Kopfgeschwür vorhanden sei und man soviel als nur möglich ableiten, den Kopf aber gelinde fühlen müsse u. u., wenn es nicht schon zu spät sei, da die Symptome (Ohnmachten, Gelähmte des ganzen Körpers) sehr schlimme Anzeichen waren. Bei medizinischer Behandlung tritt, wenn die Naturheilkraft nicht stark genug ist und der Heilungsprozeß sich nicht rasch genug vollzieht, gewöhnlich der Tod ein, indem sich entweder Brand einstellt, oder der Eiter zerstörend auf das Gehirn einwirkt. Im glücklichen Falle hilft sich die Natur dadurch, daß sie den Eiter durch das Ohr oder durch die Nase ausscheidet. Bei Anwendung scharfer medizinischer Stoffe wird jedoch diese Ausscheidung unterdrückt, und indem nun der durch diese Stoffe verstärkte Krankheitsstoff das Gehirn oder andere nächstliegende edle Organe in das Bereich seiner zerstörenden Wirksamkeit zieht, treten Lähmungen und andere Erscheinungen ein und der Tod ist unausbleiblich.

Ein Kopfgeschwür kann entstehen durch längere Zeit währende Kon-  
gestionen aus irgend welcher Ursache, da durch den vermehrten Blutandrang nach dem Kopfe die kleinen und größeren Blutgefäße ausgedehnt werden. Die Stauung des Blutes bringt es mit sich, daß nunmehr daselbst alte, dem Körper fremde oder feindliche Stoffe sich ablagern, falls sie nicht durch das Ausgleichungsgesetz wieder vertrieben werden, sich festsetzen und indem sie ganze Gewebstücke oder einzelne Teile ergreifen, einen Druck auf das Gehirn ausüben. Oder sie entfalten sich zur Entzündung, bilden ein zerfließendes Faserstoff-Ersubat und arten in Verschwärung, Vereiterung, bisweilen auch Brand aus. Mit den örtlichen Krankheitserscheinungen verbinden sich die eines Fiebers, Hirn- und Hirnhautaffektionen oder es kann auch Blutvergiftung — Pyämie — eintreten.

Die Kur wurde mit Fußdampfbädern mit darauffolgenden Fußbädern 24—22° R., Abstiege 18° R., Massieren der Beine und Arme, erregende Fuß-, Bein und Wadenpackungen begonnen, turbanähnliche, feuchtkühle, nach Bedürfnis gewechselte Kopfumschläge beschloßen die Anwendungsformen. In einigen Tagen konnten erst die Halb-, wieder in einigen Tagen später die Ganzdampfbäder, Ganzabreibungen, Abklatschungen und nach Umständen auch andere Anwendungsformen, wie milde, 28—26—24° R. Kopfüberziehungen und verschiedene feuchte Packungen u. v. vorgenommen werden. Infolge dieser Behandlung bildete sich hinter dem rechten Ohr eine Geschwulst, die von Tag zu Tag größer und schmerzhafter wurde, die Spannung war so stark, daß ich mich veranlaßt sah, Dämpfe in das Ohr zu lassen, und nach einigen Tagen ergoß sich nach einem starken Knall ein Eiterstrom aus demselben, der mehrere Tage mehr oder weniger anhielt, so daß man über die Menge verwundert war und gar nicht begreifen konnte, wo eine so große Menge Eiter geseßen hatte. Wären die Anwendungsformen der Naturheilkunde schon früher angewendet worden, wäre es gar nicht zum Geschwür gekommen, weil der Naturheilprozeß durch diese Anwendungsformen in seiner Thätigkeit unterstützt worden wäre.

Je mehr Eiter sich entleerte, desto mehr ließen die Schmerzen nach, der Patient konnte nun etwas schlafen und bekam Appetit zum Essen und Trinken, welcher in reizlosen Speisen und Getränken befriedigt wurde.

Die Schmerzen verloren sich nach und nach ganz, während die Ausscheidungen durch das Ohr noch eine Zeit lang anhielten, bis sie nach 4 bis 6 Wochen ganz aufhörten. Ich ließ die Behandlung nun in 18° R. Alstyere täglich eins, eine Nacht um die andere Leib- und Wadenpackungen, wöchentlich 1 Dampfbad mit darauffolgender Ganzpackung, täglich Ganzabreibung und gelinde Kopfübergießung, Atemgymnastik, Massage fortsetzen und dabei die strengste und reizloseste Kost beobachten.

Dies alles war nötig, um den Organismus, welcher sich daran gewöhnt hatte, unbrauchbare, ihm feindliche Stoffe im Kopfe abzuladen (anstatt sie den gewöhnlichen Ausscheidungsorganen, Haut, Lungen, Nieren, Darm zuzuführen), in den Stand zu setzen, sich dieser Organe wieder zu bedienen. Schließlich ließ ich tägliche Ganzabreibung, einige Bäder in der Woche und reizlose Kost noch längere Zeit fortsetzen. Die völlige Genesung krönte die Kur.

**Kopfschuppen** nebst Ausfallen der Haare deuten stets auf schlechte Säftemischung. Bei einfacher Lebensweise, den Kopf des Morgens mit lauem Wasser waschen und sich im Sommer viel im Freien bewegen und im Winter bez. bei kalten Tagen nach dem Kopfwaschen denselben gut bedecken, wird sich das Übel mit der Zeit verlieren. Im übrigen siehe unter „Flechten“.

**Körpermassage**, siehe „Massage des ganzen Körpers“ im Inhaltsverzeichnis.

**Körperwärme des Menschen** beträgt im normalen Zustand 37 $\frac{1}{2}$ ° Celsius (Zeichen hierfür ist ° C.), gleich 30° Reaumur (Zeichen hierfür ist ° R.). Dr. Walzer schreibt hierüber:

Die Körperwärme entstammt einer eigenen Quelle, den chemischen und physikalischen Vorgängen des Stoffwechsels im Körper selbst und ist beim Menschen und vielen Tieren ganz unabhängig von der äußeren Temperatur, deren Schwankungen sie nicht beeinflussen. Sie wird hauptsächlich in den Drüsen und Muskeln gebildet und zwar läßt sich dies bei der Muskelarbeit direkt nachweisen, durch welche letztere sie um 1,5° C. erhöht werden kann. Sie schwankt überhaupt den Tag über, entsprechend der Aufnahme von Nahrung und dem Wechsel von Ruhe und Bewegung. Von morgens 7 bis mittags 4 Uhr steigt sie langsam, erreicht dann ihren, bis abends 9 Uhr anhaltenden höchsten Stand und geht wieder zurück. Die Wärmebildung findet im Körper nicht überall gleichmäßig statt; ihre erste Bedingung ist der Vorgang des Stoffwechsels, indem durch die Oxydation der Nahrungstoffe in Kohlensäure, Wasser und Harnstoff Wärme erzeugt wird. In erhöhtem Maße ist dies an denjenigen Orten der Fall, deren Muskeln in Bewegung sind, und diese liefern dann einen Überschuß von Wärme. Die Verteilung derselben erfolgt dann durch das diese Bezirke durchfließende Blut, welches die Wärme auch jenen Teilen zuführt, die für sich keine Wärme erzeugen. Doch sind letztere immer im Nachteile, wie die kalten Füße bei sitzender Lebensweise bezeugen, da eben der in den Muskeln selbst stattfindende Oxydationsprozeß die eigentliche Heizungsstätte ist.

Dieser Wärmeerzeugung gegenüber steht der Wärmeverbrauch des Körpers, der sich in einer Umgebung von anderer Temperatur befindet. Zunächst verliert er Wärme durch Strahlung, wenn die ihn umgebende Luft kälter ist, und zwar um so mehr, je größer der Unterschied der Temperatur ist, sodann durch Leitung, indem er an ihn berührende kältere Körper Wärme abgibt, endlich durch Verdunstung des auf der Haut sich verflüchtigen Wassers. Letztere Art entzieht dem Körper nach Schätzung von Helmholtz etwa 15 % der gesamten abgegebenen Wärme, an die ausgeatmete Luft werden ca. 5 % abgegeben.

Der Ersatz dieses Wärmeverlustes wird von der Nahrung geliefert und richtet sich die Bedeutung der Nahrungsstoffe auch auf den Wert, den sie in dieser Beziehung haben. Unter einer Wärmeeinheit versteht man, wie bereits bemerkt, diejenige Wärmemenge, die nötig ist, um 1 Kilogramm Wasser um 1° R. zu erwärmen und dabei finden wir für Eiweiß 5,7, Stärke 4,2 und Fett 9,5 Wärmeeinheiten. Das Eiweiß entwickelt jedoch nicht seinen ganzen Wert, sondern nur etwa 4,5 Einheiten, indem es nur unvollkommen (zu Harnstoff) verbrannt wird.

Um die beständige gleiche Höhe der Temperatur zu erzielen, muß der Körper mit Regulierungsvorrichtungen versehen sein, die ihm gestatten, sich den Veränderungen der äußeren Temperatur anzupassen; er muß sowohl fehlende Wärme ersetzen, als überflüssige entfernen können. Ersteres bewirkt er durch Nahrungsaufnahme, wir sehen dies an dem größeren Appetit, den wir im Winter gegenüber dem Sommer haben, als zweites Hilfsmittel dient Muskelbewegung. Wer steht oder sitzt, friert im gleichen Raum, den ein streng Arbeitender als „zu warm“ erklärt. Ferner reguliert sich der Körper unwillkürlich bei Kälte dadurch, daß infolge des Reizes, welchen letztere auf die Haut ausübt, diese wiederum den Körper zur Wärmebildung und eine gesteigerte Blutzufuhr nach ihr anregt, wodurch sie für ihren Verlust wieder entschädigt wird. Zur Ermöglichung dieser reichlicheren Blutzufuhr dient die Eigenschaft der Arterien, sich ausdehnen und zusammenziehen zu können. Angeregt dazu werden dieselben durch unwillkürlich arbeitende Nerven. Auch wenn die Körpertemperatur steigt, erweitern sich die Hautarterien und gestatten so dem Blute eine raschere Abkühlung, bei sinkender Temperatur verengern sie sich und benehmen denselben die Möglichkeit, sich noch mehr abzukühlen. Endlich wird bei gesteigerter Temperatur auf die Ausscheidung von Schweiß gewirkt, der dann verdunstet und durch diesen Vorgang Kühlung verursacht. Willkürlich schützen wir uns endlich durch die Kleidung, die wir nach Bedarf dicker oder leichter wählen, auch den Unterschied zwischen schwarz und weiß wissen wir hierbei zu würdigen.

Wir sehen also, daß sich die physikalischen Erscheinungen der Wärme unausgesetzt in uns und um uns abspielen, und daß es gar nicht unnötig ist, wenn wir uns über solche, auf den ersten Blick gar nicht hierher gehörende Gegenstände näher unterrichten.

**Korsett**, siehe Seite 421.

**Kost, gemischte.** Hierunter versteht man eine Kost, welche aus Gemüsen, Hülsenfrüchten, Milch-, Mehl- und Eierspeisen, dann Salat, Kom-

pott (Obst und Beerenmus) u. nebst Brot und etwas gebratenem, gedämpftem oder gekochtem Fleisch besteht (gebratenes und gedämpftes Fleisch ist dem gekochten vorzuziehen). Statt mit Fleisch giebt man die verschiedenen Gemüse auch mit Speck, Talg, Butter, Hering, Eiern u.

Als Gemüse u. nennen wir Reis, Hirse, Gries, Grütze, Graupen, Nudeln, Klöße; die verschiedenen Kartoffel-, Wehl-, Milch- und Eierspeisen, dann Hülsenfrüchte. Ferner gehören zu gemischter Kost Butter, Käse, Quark, Wurst, Hering u. u.

Getränke sind Wasser, Milch, Buttermilch, Limonade, Bier, Wein, Thee, Kaffee und wie dieselben alle heißen, die im gewöhnlichen Leben vorkommen.

Wird die gemischte Kost für Patienten verordnet, was in der Regel der Fall ist, so darf Fleisch, Bier, Wein, Gewürze, Kaffee, Thee und alle anderen Reizmittel nur mäßig genossen werden. Die Gemüse, Brot, Kompott u. müssen immer die Hauptnahrung und das Fleisch nur die Zukost bilden.

Trotzdem viele Naturärzte ihren Patienten fast ausschließlich eine reizlose Kost verordnen und die gemischte Kost nicht gestatten, so verordnen doch auch manche derselben bei verschiedenen Krankheiten (dies gilt besonders von chronischen Krankheiten) die gemischte Kost, und zwar mit gutem Erfolg.

Hauptsache ist es sowohl hier, wie dies ja auch bei den Anwendungsformen der Fall ist, gut zu individualisieren, d. h. abwägen, welche Nahrungsmittel, welche Kost, ob gemischte, ob reizlose oder Krankenkost für betreffenden Patienten die zuträglichste ist.

In manchen Fällen wird die gemischte Kost schon bei Beginn der Kur, in anderen Fällen wieder erst dann verordnet, nachdem sich der Zustand des Patienten etwas gehoben hat, wo dann allmählich von der reizlosen zur gemischten Kost übergegangen wird.

Zur Specialisierung und Ergänzung der gemischten Kost verweisen wir zunächst auf die Speiserezepte der reizlosen Kost, sodann lassen wir außer unseren Angaben einige Speiserezepte aus den kleinen Kochbüchern von Emma Pötzold „Die kleine deutsche Köchin“, Verlag von der E. Schneiderschen Buchhandlung, Dresden und von Katharina Siegl „Die bürgerliche Köchin“, Verlag von Carl Flemming, Blogau folgen. Wir können diese beiden Kochbücher ihrer Reichhaltigkeit an Speiserezepten wegen (für eine einfache, sparsame, aber trotzdem gute schmackhafte Küche) und dann wegen der verschiedenen nützlichen Winke für die Hauswirtschaft bestens empfehlen, zumal der Preis derselben ein billiger ist und noch unter 1 Mark beträgt.\*) (Siehe auch Artikel „Kochgeschirre, praktische“ Seite 742—752.)

\*) Wir haben die gemischte Kost besonders deshalb bei geeigneten Krankheiten erlaubt bezieh. empfohlen, um außer dem direkten Nutzen, den sie für manchen Patienten haben kann, auch den heutigen Verhältnissen thunlichst Rechnung zu tragen, da dieselbe heute doch meist in unserer Gegend gebräuchlich ist und ferner haben wir sie deshalb ausführlich behandelt, um unseren geehrten Lesern diese praktischen Winke über Zubereitung von Speisen nicht entgehen zu lassen (Salz und Gewürze u. für Kranke sehr beschränken). Ganz besondere Vorzüge bietet die vegetarische Ernährung resp. Pflanzenkost, welche vortrefflich und ausführlich behandelt ist in dem Kochbuche von Schulz, Berlin bei Max Breitkreuz, Preis Mk 1.—, geb. Mk. 1.50 (kleine Ausgabe Preis 40 Pfg. bez. 60 Pfg.), sowie in Weilschäfers vegetarischem Kochbuch, Leipzig, Th. Grieben, geb. Mk. 2.— und Walpers vegetarischem Kochbuch, Leipzig, Verlag von Hartung & Sohn, Preis Mk. 1.—, geb. Mk. 1.25.

pfl  
glaub  
nisse  
zu la  
tischen  
dieser  
nicht,  
Tisch  
und  
Tisch  
senkte  
half!  
Eine  
gießen  
einen  
lich j  
empfi  
näml  
natur  
sein;  
herzig  
tyran  
Kurb  
hades  
Bade  
Bade  
Brüf  
dabei  
zeiten  
lustig  
Supp  
bewu  
Ich k  
gewü  
Wenn  
zend  
das  
unve  
stund  
den  
ohrfe  
wohl  
die o  
Kohl  
den

Die Schädlichkeit des Genusses heißer Speisen  
und Getränke.

Dr. Glaser veröffentlicht im „Journal für öffentliche Gesundheitspflege“ einen Aufsatz, der viel Beherzigenswerthes enthält. Es ist nicht zu glauben, wie hartnäckig Hausfrau und Köchin an dem Unfuge, die Erzeugnisse des häuslichen Herdes nur in heißem Zustande kauen und verschlingen zu lassen, mehr als an allen übrigen Küchenünden festhalten. Das Auf-tischen der Speisen in Halbglut ist zu einem Küchenlaster geworden. In diesem Punkte ist es mir noch nirgends, selbst in meiner eigenen Familie nicht, gelungen, ein erträgliches Übereinkommen zwischen Hausfrau und Tischgesellschaft zustande zu bringen. Einmal, als mir's zu bunt wurde, und Suppe und Kaffee immer wieder kreischend vor Glut auf den gedeckten Tisch gebracht wurden, nahm ich das Thermometer von der Wand und versenkte es zum Schreck der Hausfrau in die volle Suppenschüssel. Das haß! Das Thermometer zeigte 56° R., d. i. 26 mehr als die Blutwärme. Eine Brühe von 56° R., welche man sich ungestraft nicht über die Füße gießen kann, eine solche Glühbrühe sich auf die Zähne und Zunge wie in einen Abkühlosen zu gießen — daß so etwas Tierquälerei sei, müßte eigentlich jeder einsehen, und doch leuchtet es fast niemandem ein. Einen minder empfindlichen Körperteil als die Mundschleimhaut und den Zahnschmelz, nämlich die äußere Haut, in einem Badewasser von ähnlich hoher Temperatur zu baden, das würde gleichbedeutend mit Tötung des ganzen Menschen sein; und die Mundhöhle, mit allem, was darin ist, muß sich solch unbarmherziges Verbrühen, nur weil es nun einmal zur Küchenmode, zur Küchen-tyrannie der Hausfrau gehört, gefallen lassen! Wie pedantisch läßt der Kurbadende mit dem Thermometer sich die 24 oder 25° R. seines Hauptbades abmessen! Wie würde er, und zwar mit Recht schimpfen, wenn der Badedienter ihm das Wannenbad auf 40° R. erhitzte! Und dieser nämliche Badegast badet tagtäglich beim Mittagsmahle Mund und Magen mit einer Brühe und mit Brocken von 50° R. und noch darüber und denkt sich nichts dabei. Den Köchinnen diese ihre Heißblütigkeit im Auf-tischen der Mahlzeiten abzugewöhnen, ist der Zweck des gegenwärtigen Winkes. Es ist gar lustig anzuschauen, wie an einer Mittagstafel jeder bei den ersten Löffeln Suppe, die er zu Munde führt, seine besonderen Grimassen schneidet; unbewußt runzelt er die Stirn und verzieht alle Wangen- und Stirnmuskeln. Ich habe mir manchmal photographische Augenblicksbilder einer Tischgesellschaft gewünscht, welche eben über die erste heiße Schüssel mit Löffel oder Gabel herfällt. Wenn unsere Haustiere uns Menschen vor den glühend heißen Schüsseln schmatzend sitzen, uns zornentbrannt wie „Feuereßer“ die heißen Stücke Kartoffeln über das Gehege der Zähne hinweg verschlingen sähen, wie würden sie über unser unvernünftiges Gebahren die Köpfe schütteln! Ich war einmal um die Mittagstunde in einem Bauernhause Zeuge, wie eine Bauersfrau ihre Tochter, welche den Futterinhalt eines Kuhfessels unabgekühlt in die Viehtröge tragen wollte, ohrfeigte und sie scheltend frug, ob sie die Kühe mit dem heißen Futter wohl töten oder krank machen wolle? Und doch trug diese nämliche Frau, die also des Viehes sich erbarmte, den Ihrigen in der nächsten Minute das Kohlgemüse glühend heiß in großen Schüsseln vom Herde unmittelbar auf den Tisch. Die vor Hunger ungeduldig Harrenden führten vor meinen

Augen jenes interessante Grimassenspiel der Feuerprobe auf, an deren Anblick ich mich schon so häufig ergötzt habe. Jung und alt spizen über den heißen Löffel den Mund; es ist ein allseitiges Blasen und Schnüffeln und Schlürfen am Löffelrande, ein Säuseln und Flöten am Tisch, als ob's einem Straffessen gälte. Es ist gerade, als ob uns Menschen aufgegeben wäre, bei jeder Mahlzeit durch Zunge und Gebiß ganz genau den Verbrennungspunkt der Schleimhaut und die Sprengtemperatur für den Zahnschmelz am Lebenden zu ermitteln, so gewissenhaft bemüht sich jeder, die ersten Bissen so heiß wie nur immer möglich dem Mundboden aufzuladen und hier sie zwischen den Kiefern und den oberen Zähnen tanzen zu lassen. Die nächste unmittelbare Wirkung dieser abscheulichen Küchenplage, des Feuereffens, ist das moderne allgemeine Zahnelend mit all seinen gesundheitschädlichen Folgen. Das Heer der Zahnärzte stützt sein Dasein in erster Reihe auf den Unfug der Köchinnen, Speise und Trank in einer Temperatur von 40—60° R. aufzutischen. Man sucht noch immer nach einer Erklärung, warum die Zähne des Oberkiefers in der Regel früher zu Grunde gehen, als die des Unterkiefers; man vermutet die Ursache u. a. in den chemischen Eigenschaften, namentlich in der schützenden Beschaffenheit des mehr im Unterkieferbecken sich aufhaltenden Speichels. Aber wir brauchen nur einen frisch geschnappten heißen Bissen in der Mundhöhle zu verfolgen, um gleich einzusehen, daß die Zerstörung des Zahnschmelzes hauptsächlich am Oberkiefer ein mechanischer Sprengvorgang ist, hervorgebracht durch unnatürliche Temperaturgegensätze innerhalb der Mundhöhle. Der heiße Bissen wird zunächst auf dem Zungenrücken durch ein unwillkürliches Schnalzen und Zittern der Zungenmuskeln, welche hierin mit der Zeit eine unglaubliche Fertigkeit erlangen, hin und her geworfen, dabei stößt er, wie die Billardkugeln am Randpolster, an den Zähnen des Oberkiefers an und ab. Die nächste Folge ist, daß die oberen Zähne die ersten sind, welche zerklüftet werden, und zwar an ihren inneren, der Mundhöhle zugekehrten Ranten. Gleichwie in Glashütten schon eine punktförmige, leise Berührung eines Glaszylinders mit dem Sprengbolzen im Feu die ganze Walze spaltet, gerade so muß die heiße Kost einer unvernünftigen Hausfrau schon durch vorübergehende Berührung der Zahnoberfläche den Zahnschmelz immer mehr zerklüften und für das Eindringen und Nachdringen schmelzfeindlicher Flüssigkeiten, wie Zucker, Säuren u. a. aufschließen. Aus diesen Andeutungen über Gesundheitsverwüstungen, welche durch heiße Getränke und Speisen angerichtet werden, ziehen wir die Lehre: schenken wir unseren Hausfrauen oder Köchinnen, wenn wir sie anders nicht von der heißen Kost abbringen können, zu Weihnachten für die Küche ein Suppen- oder Kaffeethermometer, damit sie die Speisen und Getränke, ehe sie auf den Tisch kommen, auf den zuträglichen Wärmegrad abstimmen. Steinalt gewordene Menschen pflegen zu bekennen, daß sie nie im Leben heiß gegessen oder getrunken haben.

#### Kost, gemischte. (Suppen.)

Apfelsuppe. Man schält 8—10 Äpfel von guter Art, schneidet sie in Viertel und entfernt die Kerne, dann kocht man sie mit 1—1½ Liter Wasser weich, quirlt sie und schlägt sie durch ein weites Sieb, man giebt

etwas Zucker, Zimmet, wohl auch geriebene Semmel oder Zwieback dazu und läßt das Ganze nochmal aufkochen. Auch kann man beim Anrichten noch ein wenig Zucker und Zimmet darüber streuen.

In ähnlicher Weise werden Obstsuppen auch von anderen Obstarten zubereitet.

Biersuppe, siehe Seite 810.

Blumentohl-suppe. Man nimmt 3 mittlere Rosen schönen, weißen Blumentohl, macht ihn rein, schneidet ihn in schöne Stücke und siedet ihn 15—20 Minuten in guter Rindsbrühe, dann nimmt man in eine Kasserolle ein Stück Butter, läßt sie warm werden, giebt 2 Kochlöffel voll Mehl dazu, läßt es ein wenig anlaufen, dann gießt man die Suppe von dem Blumentohl darauf; dazu nimmt man noch ein wenig gestoßene Muskatblüte und 2 Löffel voll saurer Sahne. Bevor man anrichtet, giebt man den Blumentohl dazu, fröstert die Suppe mit 2 Eidottern und richtet sie über gebähte Semmel an. (Aus Katharina Siegl's Kochbuch.)

Bohnensuppe, siehe Seite 807.

Eiersuppe. Man reibt für 3 Pfg. harte Semmel, rührt dann 2 Eier durcheinander, läßt etwas Butter schmelzen und quirlt das Ganze nebst ein wenig Muskat, gießt es in etwa 1 Liter Fleischbrühe oder Wasser (bei letzterem muß man etwas mehr Butter nehmen) und läßt es unter beständigem Umrühren gut aufkochen.

Erbsensuppe, siehe Seite 807.

Einlaufsuppe. Man rührt einige Löffel Weizenmehl mit etwas Milch und 2 Eiern zu einem nicht steifen Teig, läßt denselben über den Quirl in kochende Fleischbrühe oder in kochendes Wasser einlaufen (in letzteres giebt man vorher etwas Butter und Salz), darauf läßt man das Ganze nochmal aufkochen.

Gerstenschleimsuppe, siehe Seite 807 und 809.

Griessuppe, siehe Seite 807 und 809.

Grüne Suppe (Kräutersuppe). Spinat, Spitzwegerich, Schafgarbe, Korbel, Gundermann und etwas Petersilie, auch Schnittlauch wird gewiegt, einige Minuten in Butter geschmort und in Fleischbrühe oder Wasser nebst einem Ei, etwas Salz und einem Löffel Mehl gequirlt und aufgekochen gelassen (hat man keine Fleischbrühe, dann nimmt man etwas mehr Butter). Diese Suppe wird über in Butter gerösteter Semmel angerichtet.

Hafergrühsuppe, siehe Seite 807 und 810.

Hagebutten-suppe.  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  Liter Hagebutten werden gewaschen, dann gießt man  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser darauf, thut etwas ganzen Zimmet, Citronenschale und einige Nellen hinzu und kocht sie weich, dann wird es durch ein Sieb geschlagen, gezuckert, giebt etwas Citronensaft, wenn man will, auch etwas Wein dazu, um ihr hierdurch einen besonderen Wohlgeschmack zu verleihen und richtet sie über gerösteter Semmel oder Zwieback an.

Heidelbeer- oder Schwarzbeersuppe. Die Beeren werden gewaschen und in Wasser weich gekocht, dann gequirlt und reichlich Zucker, etwas Zimmt und Nelken dazu gethan und wieder aufgekocht. Man richtet sie entweder mit in Butter gerösteten Semmelschnitten oder Brotwürfeln an, oder giebt, wenn noch kochend, etwas in Wasser gequirltes Kartoffelmehl hinein, in welchem Fall man sie auch kalt, als Kompott, zu Tische geben kann.

Kartoffelsuppe. Übrig gebliebene Kartoffeln werden auf dem Reibeisen gerieben und nebst etwas Salz in siedendes Wasser geschüttet, man läßt sie  $\frac{1}{4}$  Stunde kochen, thut einige Löffel gebräuntes Mehl, etwas Butter, auch Speck oder geröstete Brotwürfel hinzu (wer es machen will, kann auch einige Löffel Sahne dazu thun, dieselbe verleiht der Suppe einen besonderen Wohlgeschmack.) Ein zweites Rezept „Kartoffelsuppe“ findet man unter „Kost, reizlose“.

Kürbissuppe. Der Kürbis wird geschält in Stücken zerschnitten, wobei das Faserige inwendig beseitigt wird, und in Milch oder Wasser weich gekocht, dann durchgeschlagen, mit Butter, Zucker oder Zimmt und etwas Salz angerichtet. Gewöhnlich thut man auch noch geröstete Semmelscheiben dazu.

Limonsuppe, siehe Seite 807

Mehlsuppe. 2 Löffel Mehl und etwas Zwiebel werden in Butter gebräunt und zu einem Liter siedenden Wassers mit Salz oder Fleischbrühe gegossen, noch einmal aufgekocht und dann über in Würfel geschnittenes Brot oder Semmelstückchen angerichtet. Ein anderes Rezept von Mehlsuppe steht unter „Kost, reizlose“.

Milchsuppe. Man nimmt soviel Milch als nötig, läßt dieselbe kochen und quirlt etwas Salz, einige Löffel Mehl und ein Ei hinein, alsdann richtet man sie über geschnittener Semmel oder Brot an. Ein zweites Rezept „Milchsuppe“ findet man unter „Kost, reizlose“.

Nudelsuppe [Fadennudelsuppe]. Etwa 60 Gramm Fadennudeln werden, nachdem man die Köllchen einmal durchbrochen hat, in etwa 1 Liter kochende Fleischbrühe unter beständigem Heben mit dem Quirl, langsam fallen gelassen, man läßt sie etwa  $\frac{1}{4}$  Stunde kochen und richtet sie mit etwas Muskatnuß an. Ein anderes Rezept „Nudelsuppe“ siehe unter „Kost, reizlose“.

Obstsuppe, siehe Seite 809.

Pilzsuppe [Schwämmchensuppe, Suppe von Pilzen]. Frische oder getrocknete Pilze werden gut gereinigt, ausgewaschen und abgekocht. Das Wasser wird abgegossen, die Pilze oder Schwämme klein gehackt oder klein geschnitten. Inzwischen macht man mit einigen Löffeln Mehl und Butter ein braunes Einbrenn, dem man eine zerschnittene Zwiebel zum Rösten beisetzt. Die zerkleinerten Pilze werden nebst dem Einbrenn mit kochender Fleischbrühe oder mit kochendem Wasser, in welches man etwas Butter gebracht hat, übergossen und geschnittene Petersilie, gestoßenes Neugewürz und Pfeffer beigegeben. Das Ganze wird 10 Minuten zum Feuer gestellt,

bis die Suppe angezogen hat. — Morchelsuppe (Maurachensuppe) wird ähnlich bereitet. — Die Morcheln werden mit kochendem Wasser abgebrüht, die sandigen Stiele abgeschnitten, die Morcheln nochmals gewaschen, klein geschnitten, mit etwas Butter gedünstet, in kochende Fleischbrühe geschüttet und 10 Minuten gekocht. Zwei Eidotter und ein Ei quirlt man mit etwas Wasser, ein wenig Mehl und Petersilie ab und gießt dies in die Suppe, die man mit Muskat würzt und ein wenig anziehen läßt. (Aus Emma Regolds Kochbuch.)

Um Pilze an die Suppe zu thun, kann man auch in folgender einfacherer Weise verfahren. Nachdem dieselben gereinigt sind, schneidet man sie in feine Scheibchen, legt sie  $\frac{1}{4}$  Stunde lang in Salzwasser und schüttet sie dann mit demselben in die noch kochende Suppe. Dazu eignen sich besonders die Hahnkämmen. Man kann sie auch mit Schinken und Brotkrumen kochen.

Semmel-suppe, siehe Seite 809.

Taubenbrühsuppe. Man zerlegt eine ausgenommene Taube, setzt sie mit  $\frac{1}{2}$  Liter kaltem Wasser an und läßt sie etwa 2 Stunden kochen. Die Taubenbrühe wird dann durch ein Sieb gegossen, gefalzen und ein gehäufter Eßlöffel Gries mit kalter Fleischbrühe angerührt, in ersterer weich gekocht. Statt des Grieses kann man auch Semmel nehmen.

Wassersuppe. 1. Man schneidet Brot oder Semmeln in Scheiben, gieße kochendes Wasser darüber, thue Salz und ein Stück Butter dazu und lasse es noch einige Minuten ziehen.

2. Sellerie, Porree und Petersilie werden weich gekocht, dann thut man in Würfel oder Scheiben geschnittenes Brot, Salz und etwas Butter dazu und läßt es nochmals aufkochen. Siehe auch Brotsuppe unter „Kost, reizlose“.

### **Kost, gemischte. (Einlagen zu Suppen.)**

Fleischklöße. Mageres Schweinefleisch, auch Kalbfleisch, befreit man zuvörderst von allen Sehnen, schneidet es in Würfel, hakt es zu einem sehr feinen Teige, schlägt ein paar Eier dazu und rührt dies nebst Salz, Muskatnuß oder abgeriebener Zitronenschale und geriebener Semmel zu einer nicht zu steifen Masse. Im Fall solche zu steif geworden wäre, läßt sie sich mit einem Ei noch verdünnen. Davon werden kleine Klößchen gedreht, solche in Fleischbrühe gar gekocht oder auf ein Blech gesetzt und gelblich gebacken, aber zuvor in geschmolzener Butter oder geriebener Semmel gewälzt oder in Butter gebraten; sie sind zu empfehlen und können sehr gut in braunen Brühsuppen gegeben werden. (Aus Katharina Siegl's Kochbuch.)

Griesklößchen. 100 Gramm Butter in einer Schüssel bis zum Schaumigwerden gerührt und mit 2—3 Eiern, auch, wenn man will, 2 Dottern mehr, abgetrieben. Dann giebt man das nötige Salz und soviel Gries hinein, daß der Teig nicht zu fest wird, läßt ihn  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen, sticht eigroße Klößchen ab und kocht sie eine Viertelstunde in siedender Fleischbrühe. Läßt man die Klößchen noch eine weitere Viertelstunde fern vom Feuer in der Brühe stehen, so werden sie noch einmal so groß aufgehen.

Man kann dann besonders schön aufgelaufene und sehr gut durchgekochte Klößchen zur Tafel bringen. — Diese Klößchen können auch als Nebenspeise gegeben werden, da sind sie aber statt in Fleischbrühe in mäßig gesalzenes, siedendes Wasser zu legen, auf die vorige Art zu kochen und auf eine Schüssel zu geben, bestreut mit in Butter gerösteten Semmelbröseln und mit heißer Butter abgeschmalzen. (Aus Emma Bezolds Kochbuch.)

**Mehlkloßchen.** 150 Gramm Butter rührt man, bis sie weiß wird, giebt nach und nach 4—6 Eier und Weizenmehl dazu, so daß ein mäßig steifer Teig wird, man formt denselben zu Klößchen, welche zum Garkochen in siedendes Wasser geworfen werden.

**Schwemmkloßchen.** Man läßt in einer Kasserolle 25—30 Gramm Butter zergehen, gießt  $\frac{1}{4}$  Liter Milch hinzu. Bei langsamem Feuer bringt man diese zum Kochen und giebt dann unter beständigem Rühren  $1\frac{1}{2}$  Overtasse und nach Bedarf mehr feines Mehl hinein. Man rührt die Masse in einem fort, jedenfalls so lange, bis sie sich von der Kasserolle löst und einen großen Klotz bildet. Man nimmt denselben vom Feuer und läßt ihn erkalten, schlägt dann 2 Eier und 1 Dotter dazu, setzt etwas Muskatblume zu und arbeitet die Eier in die kalte Klotzmasse. Die Masse streicht man in Stärke eines Dichtuchens auf den Kuchendeckel oder das Küchent Brett. Hierauf sticht man mit einem in heiße Fleischbrühe getauchten Löffel würfelförmige Stücke ab und kocht diese 5—8 Minuten in Salzwasser. Die angekochten Klößchen werden in eine Suppenschüssel gelegt und mit einer hellen, weißen oder einer braunen Brühe übergossen oder auch mit einer Kräutersuppe angerichtet. (Aus Emma Bezolds Kochbuch.)

**Kost, gemischte. (Dämpfen, Braten oder Kochen des Fleisches.)** Um das Fleisch nahrhaft zu erhalten, leichtverdaulich und schmackhaft zu machen, empfiehlt es sich, dasselbe zu dämpfen oder zu braten statt zu kochen; will man es dennoch kochen, so setze man es wenigstens mit kochendem statt mit kaltem Wasser zu. Legt man z. B. ein Stück Fleisch in kaltes Wasser und bringt es langsam zum Kochen, so entzieht man ihm den ganzen Fleischsaft, macht die Muskelfasern desselben hart und zäh, das Fleisch unschmackhaft und schwerverdaulich. Dr. Munde sagt hierüber in seinem Buch „Natur- und Wasserheillehre“, Seite 106:  
Soll das Fleisch und nicht die Suppe gegessen werden, so setzt man es in kochendem Wasser an und zwar in einem möglichst kompakten Stücke, in welches das siedende Wasser nicht schnell durchdringen kann, das sofort eine harte Schicht um das Fleischstück bildet und dadurch das Entweichen der löslichen Stoffe verhindert. Das Sieden darf in diesem Falle nicht länger anhalten als nötig, um das Fleisch essbar zu machen. Sollte sich dieses auch fester anfühlen als ausgekochtes Suppenfleisch, so schneidet es sich doch leichter, schmeckt kräftiger, verdaut sich besser und ist nahrhafter. Die dabei entstehende Fleischbrühe ist freilich äußerst arm an Fleischbestandteilen, enthält jedoch noch immer etwas Fleischsaft. Es ist aber auch ganz unmöglich, beim Kochen aus dem Fleischstück ebensowohl ein saftiges Fleisch als eine kräftige Brühe zu gewinnen, hier heißt es entweder — oder! entweder gutes Fleisch und schlechte Brühe oder umgekehrt. Eine gute Fleisch-

Nährpflanzen. I.



Sellerie.



Möhre.



Spinat.



Reis.



Kohl.



Hopfen.



Preiselbeere.

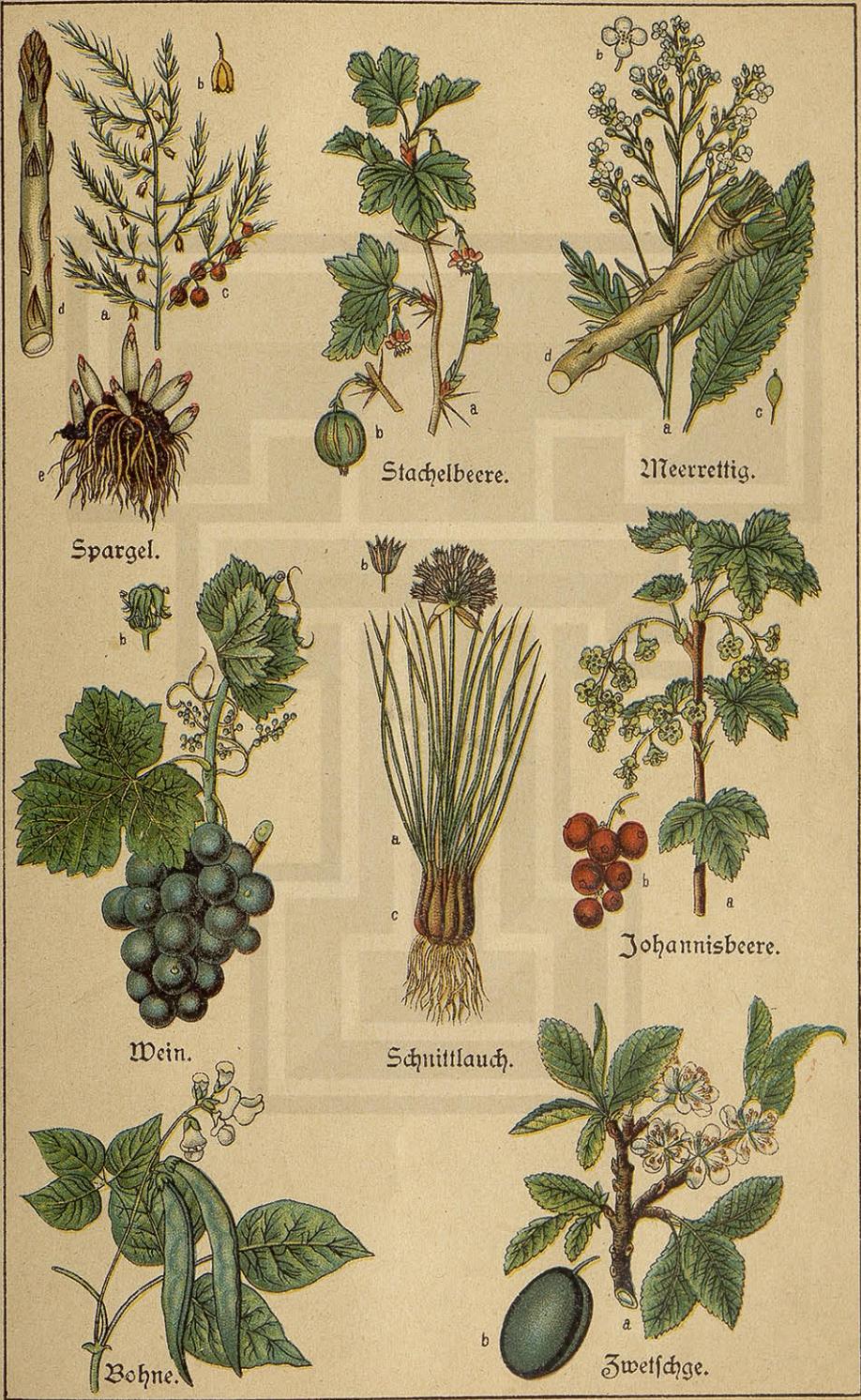


Erbse.



Erdbeere.

Nährpflanzen. II.



brühe (Bouillon) läßt sich dadurch herstellen, daß man das Fleisch in kleine Stückchen schneidet, mit kaltem Wasser zusetzt, langsam zum Kochen bringt und tüchtig auskocht. Das so ausgelauchte Fleisch stellt dann aber eine fade, unverdauliche, fast geschmacklose, faserige Masse dar.

Besser noch als durch das schnelle Sieden wird das Fleisch durch das Dämpfen oder Braten in der Pfanne. (In manchen Gegenden brätet man das Fleisch auf dem Roste, wo es dann seinen ganzen Saft behält, da das Feuer sofort eine Kruste um das ganze Fleischstück bildet und das Äußere desselben gar macht, während das Innere teilweise noch roh, trotzdem aber schmackhaft bleibt. Dieses auf dem Roste gebratene Fleisch findet oder bereitet man in Deutschland nur selten, in England und Amerika aber häufig, da jeder Kochofen darauf eingerichtet ist.) Wir empfehlen, das Fleisch in dem Kunkeschen Schnellbrater u. (Seite 745) zu dämpfen, entweder mit ein wenig Wasserzusatz oder besser mit ein wenig Butterzusatz, letzterer wird, ehe man das Fleisch in den Topf thut, in demselben zuvor mäßig gebräunt, um dadurch ein wohlgeschmeckendes Gemüse bereiten zu können.

Das Dämpfen des Fleisches (in einem verschlossenen Gefäße mit wenig Wasser auf dem Boden) ist ein Mittelweg zwischen Braten und Sieden, indem dabei das Weich- und Garwerden desselben durch die Einwirkung des Dampfes erfolgt, von dem das Fleisch umgeben ist, ohne daß es aber bedeutenden Verlust an Saft erleidet. Gedämpftes Fleisch ist deshalb nahrhafter, saftiger und verdaulicher als gefochtes. Wird beim Dämpfen zugleich Butter, Schmalz, fettes Öl und dergl. angewendet, das Fleisch also geschmort, so wird ebenfalls das Fleisch saftig erhalten. Dr. Boek.

Es ist wichtig, daß das nötige Kochsalz gleich anfangs zugesetzt werde, da es sich mit den löslichen Teilen des Fleisches verbindet und diese löslicher, soll aber das Fleisch gegessen werden, dieses auch schmackhafter macht. Der Zusatz von ein wenig Essig bei grobem Fleische oder das Aussetzen desselben dem Einflusse des Sauerstoffes der Luft macht es ebenfalls mürber und verdaulicher. Dr. Munde.

Um Kochfleisch zu erhalten, muß das Fleisch direkt in kochendes Wasser gethan werden, damit das siedende Wasser alle genießbaren Eiweißstoffe gerinnen macht und dadurch alle Kanäle verschließt, in denen der Fleischsaft sich befindet. Nach etwa 20 Minuten läßt man das Fleisch bei mäßigem Feuer noch eine bis zwei Minuten lang ziehen. Die Fleischbrühe ist dann allerdings nur dünn, das Fleisch aber saftig, schmackhaft und verdaulich. Dr. Meinert.

**Beefsteak** (Rindfleischschnitzeln). Fleisch von Rindsleude wird von Haut und Fett befreit, in fingerstarke oder beliebig runde Scheiben geschnitten, geklopft, auf beiden Seiten mit Salz eingerieben und etwas Pfeffer und Zwiebel aufgestreut. Man läßt Butter in der Pfanne oder in dem Schnellbrater aus, legt die Fleischstücke in die aufsiedende Butter und läßt sie auf beiden Seiten braun braten, wobei man sie öfter wendet. Eine Sauce erhält man dadurch, daß Butter und Wasser nachgegeben wird. Den Kranken richtet man sie ohne die fette Sauce an.

In gleicher Weise dünstet man auch Kalbfleisch, Wildbret u.

**Beefsteak, roh** (Wiegefleisch) oder gebraten. Man nimmt Rindfleisch von der Lende, befreit es von Fett und Haut, wiegt oder hakt es klein, giebt Pfeffer, Salz und kleingeschnittene Zwiebeln dazu, verziert es wohl auch noch mit einem aufgeschlagenen Ei; gebraten wird es in Butter, man nimmt dann lieber die Hälfte Schweinefleisch dazu und giebt es zu Salat, Kompott, Salzkartoffeln zc.

**Kalbbraten.** Man nimmt gewöhnlich Brust oder Keule, oder von dem Mierenteil, Kalbsnierenbraten, wäscht und häutet es ab und klopft es tüchtig, darauf legt man das Fleisch in die Bratpfanne (oder Schnellbrater zc. Seite 745), welchem etwas geschmolzene Butter beizugeben ist. Nachdem er  $\frac{1}{2}$  Stunde mäßig gebraten, gießt man heißes Wasser zu, giebt auch etwas Zwiebel, Wurzelwerk, später auch Brotkruste bei; hat selbiges auf der unteren Seite braun angebraten, dann wird es gewendet. Der Braten wird mit geriebener Semmel bestreut und öfter mit feiner Brühe übergossen. In  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden ist er weich. Man giebt ihn zu Salzkartoffeln, Apfelmus, Kopfsalat und vielen anderen Kompotts oder Salaten, auch zu jungen Schotengemüsen zc.

**Kalberbrust, gefüllte.** Nachdem man die Brust rein abgewaschen, schneidet man sie oben am dünnsten Teil auf, bereitet eine Füllung aus eingeweichter Semmel, Eiern und in Butter geschwitzter grüner Petersilie, oder statt dessen kann die Füllung auch aus geschälten und kleingeschnittenen, in Butter gerösteten Äpfeln, wozu geriebene Semmel, Eier, wohl auch etwas Zimmt und Zucker und kleine Nostinen gethan werden, bestehen. Man läßt die Brust unter fleißigem Begießen in Butter gelb braten.

**Kalbfleisch zu kochen** (sieden). Dasselbe wird rein gewaschen, dann mit Salz und kochendem Wasser angebraten (es kocht weißer, wenn es statt mit kaltem mit heißem Wasser ans Feuer gesetzt wird). Man wende es einige Male im Topf, um das Anlegen zu verhüten. Ehe es anfängt sehr zu kochen, muß man es rein abschäumen, alsdann giebt man einiges Wurzelwerk nach Wohlgeschmack hinzu. In  $1-1\frac{1}{2}$  Stunde ist es weich. Kalbfleisch wird zu Graupen, Reis, Nudeln, Majoransauce (man nimmt zu Majoransauce geriebene, in Butter geröstete Semmel und Majoran, welches man zusammen in der Fleischbrühe aufwallen läßt) und verschiedenen anderen Saucen gegeben. (Siehe auch die gegebenen Winke bei „Dämpfen, Braten oder Kochen des Fleisches“ Seite 776, sowie „Kochapparate und Kochgeschirre, praktische“ Seite 742—752.

**Kalbfleischstückel** [Kalbfleischwürfel] in weißer Salsa [Sauce], frisstassiertes Kalbfleisch. In Süddeutschland wird dieses Gericht „eingemachtes Kalbfleisch“ genannt. Hierzu eignet sich des Anorpels wegen besonders Brustspitze, die man mit etwas Wurzelwerk nicht ganz weich, ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden lang, kocht. Das Fleisch wird aus der Brühe genommen und in kaltes Wasser gelegt, damit es schön weiß bleibt. Man schneidet das Fleisch dann in beliebige Stücke. Nun bereitet man folgende Salsa (Sauce): Bei 6 bis 8 Personen, auf die man 2 Kilo Fleisch rechnet, nimmt man 125 Gramm Butter in eine Kasserolle, läßt diese heiß werden, giebt Salz, einige mit Nelken besteckte kleine Zwiebeln, Petersilie,

Vorbee  
schwiz  
Löffel  
geben,  
in wel  
Glas  
kann  
abquir  
Rahm  
gerinn  
Durch  
Gieb

Stück  
Man  
immer  
schneid  
lassen  
auf ei  
mürbe  
Pfeffer  
dann  
lassen  
Gemitt

man  
Sastes  
alle  
braun  
etwas  
andra  
zu der  
mit

süddeu  
nordde  
vorzu  
wärts  
fernt  
das  
es mi  
will,  
darauf  
begieß  
Nach  
Rücher  
Brate

Vorbeerblatt, etwas Muskatblüte dazu und läßt alles, untereinander gerührt, schwitzen. Man giebt nach und nach unter fortwährendem Rühren 3 Eßlöffel Mehl hinein; man kann auch einige feingeschnittene Sardellen dazu geben, da diese die Gflust besonders reizen. Nach und nach die heiße Brühe, in welcher man das Fleisch kochte, hinzugegossen, giebt man auch noch ein Glas Wein oder den Saft einer Citrone oder etwas Essig hinein. Man kann die Salse (Sauce), wenn sie vom Feuer weg ist, mit 1 bis 2 Eiern abquirlen und sie noch damit anziehen lassen. Manche nehmen  $\frac{1}{4}$  Liter Rahm (Sahne) an Stelle der Eier. Nach jenen ist Rahm besser, denn er gerinnt nicht so leicht. Die Salse schlägt man durch ein Sieb oder einen Durchschlag, und läßt das Fleisch in der Salse noch ein wenig anziehen. Sieb Salzartoffeln u. dazu. (Aus Emma Beholds Kochbuch.)

Kalbskotelettes zu machen. Von 3 Pfund Fleisch können 8—9 Stück werden, je nachdem sie von einem starken oder schwachen Kalbe sind. Man schneidet das Rückgrat heraus, die obere Haut davon weg und dann immer 2 Rippen zugleich mit dem Fleische davon ab; von diesen 2 Rippen schneidet man dann einen Knochen ab, den andern, welchen man daran lassen muß, schabe man mit einem Messer recht rein ab, lege das Kotelett auf ein Brett, klopfe es mit der flachen Seite des Hackbeiles breit und mürbe, formiere es mit dem Messer oval, bestreue es mit Salz und gestoßenem Pfeffer, tauche es in zerschlagenes Ei und bestreue es mit geriebener Semmel; dann lege man die Kotelettes in eine Pfanne, in welcher man Butter zerlassen hat, brate sie auf beiden Seiten schnell hellgelb und gebe sie zu Gemüße oder mit einer braunen Sardellensauce.

Anmerkung. Zart und saftig bleiben die Kotelettes nur dann, wenn man ihnen sogleich eine rasche Hitze giebt, wodurch das Auslaufen des Saftes verhindert wird. Von dem Abgange, dessen nicht wenig ist, indem alle Knochen und Sehnen abgeschnitten werden müssen, kocht man eine braune kräftige Sauce, indem man es in einer Kasserolle nebst Wurzeln, etwas rohem mageren Schinken, Speckabgang und Gewürz unten braun aubraten läßt, kocht es dann mit Wasser los und kurz ein und giebt es zu dem Saß, worin man die Kotelettes gebraten hat, wenn sie als Braten mit Salat gegeben werden. (Aus Katharina Siegl's Kochbuch.)

Kinder- oder Ochsenbraten. „Schlachtbraten“ ist sein Name in der süddeutschen, „Lungenbraten“ in der österreichischen, „Lendenbraten“ in der norddeutschen Küche. Hier geben wir die Bereitungsort, welche die Lende vorzugsweise in Süddeutschland erfährt, aber man versuche sie auch anderwärts, es ist eine erprobte Vorschrift. Man häutet das Lendenstück, entfernt alles Sehne, schneidet das Fett weg und die Knochen aus, reibt das Fleisch mit Salz ein, läßt es eine Stunde im Salze stehen und spickt es mit Speck. In eine Bratpfanne schneidet man Zwiebeln und, wenn man will, eine Petersilienwurzel, legt das Fleisch hinein, giebt reichlich Butter darauf, eine halbe Obertasse Wasser, besser jedoch Fleischbrühe daran und begießt es öfters mit der eigenen Brühe, damit es immer Saft behält. Nach Verlauf einer Stunde wendet man das Fleisch und gießt ein Glas Küchenwein oder in Ermangelung dessen etwas Essig daran. Sobald der Braten weich und braun gebraten ist (meist innerhalb 2—3 Stunden),

nimmt man ihn vom Feuer, er verliert sonst den guten, saftigen Geschmack. Man schüttet den Saft herab, schlägt diesen durch ein Sieb, gießt beim Durchtreiben etwas Fleischbrühe nach, preßt den Saft einer halben Citrone dazu und bratet mit dieser Salse (Sauce) das Fleisch noch ein wenig. Man nimmt das Fleisch aus der Pfanne und schneidet es in Scheiben. Die Scheiben ordnet man auf der Bratenschüssel der Reihe nach an, wie sie geschnitten wurden und gießt die Bratenbrühe darüber. 2 oder 3 Löffel Rahm in die Salse gerührt, machen sie besonders wohlschmeckend. Lendenstück giebt man mit frischen Schmorkartoffeln (gerösteten Kartoffeln), Macaroni oder in Salzwasser gesottenem Blumenkohl. (Aus Emma Beholds Kochbuch.)

Rinderbraten auf andere Art. Man nimmt ein schönes Stück Rindfleisch, Oberohale, Schwanzstück zc., wasche und klopfe es und spide es nach Belieben. Dann legt man dasselbe in die Bratpfanne auf eine Bratensleiter, giebt ein wenig Wasser, Salz, Butter, Zwiebeln nach Belieben, auch Sellerie, Petersilie zc. dazu und läßt es unter fleißigem Begießen dünsten. Nach einer halben bis dreiviertel Stunde wendet man es, wobei man noch Citronenscheiben, etwas Lorbeerblätter und Essig hinzu thut, desgleichen auch etwas Pfeffer dazu oder eine Brotkruste, wenn man eine dicke Brühe haben will. Das Fleisch ist so lange zu braten, bis es schön gelb und weich ist, etwa 2 $\frac{1}{2}$  bis 3 $\frac{1}{2}$  Stunden, während dessen es mehrere Male gewendet wird. Hat man einen Schnellbrater zc. (s. Seite 745), so kann man auch diesen zum Braten nehmen, hier wird das Fleisch schneller weich.

Passend hierzu sind Kopf- und Staudensalat zc., Salzkartoffeln u. a. m.

Rindfleisch, frisches, (Ochsenfleisch) zu kochen (sieden). Ein dickeres Stück Rindfleisch, soviel als man nötig hat, wird abgemaschen, aber nicht gewässert, etwas geklopft, in kochendem Salzwasser ans Feuer gesetzt und 2 bis 4 Stunden, je nachdem das Stück groß oder klein ist, kochen gelassen. Sobald es anfängt zu kochen und sich ein grauweißer Schaum zeigt, so nimmt man sogleich immer wieder mit einem Schaumlöffel denselben rein ab, bis es hell kocht. Soll die Brühe schmackhaft werden, so werden Sellerie, Möhren, Petersilienwurzeln, Zwiebeln, Pfefferkörner oder einige Lorbeerblätter beigegeben. Das Fleisch muß immer vom Wasser bedeckt sein. Sollte die Brühe eingekocht sein, so muß man kochendes Wasser nachgießen. Die Brühe, welche man durch Abgießen oder Durchschlagen, was man nicht unterlassen darf, damit die Knöchelchen zc. zurückbleiben, erzielt, braucht man zu Suppe oder Gemüse. Auf 1 Kilo Fleisch nimmt man 2 Liter Wasser und einen halben Speiselöffel Salz und setzt es zugedeckt zum Feuer, schäumt es nach und nach ab und giebt dann das obengenannte Wurzelwerk dazu. Zuletzt läßt man es, nachdem es vom Feuer weg ist, 10 Minuten stehen. Räme es direkt aus der kochenden Fleischbrühe auf den Teller, so würde es leicht schwarz. (Kochbuch von Emma Behold.)

Siehe auch die gegebenen Winke in dem Artikel „Dämpfen, Braten oder Kochen des Fleisches“ Seite 776, sowie „Kochapparate und Kochgeschirre, praktische“ Seite 742—752.

**Sauerbraten.** Man nimmt ein Stück Rindfleisch, wäscht es ganz rein und läßt das Wasser wieder gut ablaufen. Nun legt man es in einen steinernen Topf, thut gleich Wacholderbeeren und einige Lorbeerblätter hinzu, giebt so viel Essig oder halb Essig, halb Wasser darauf, bis es über das Fleisch weggeht, bindet den Topf gut mit Papier zu, damit keine Fliege hinein kann, deckt noch überdies eine Stürze (Deckel) darüber und setzt es an einen kühlen Ort. Hier kann es 4 bis 6 Tage stehen. — Will man das Fleisch nun braten, so nimmt man es aus dem Essig heraus, wäscht es ab, legt es in eine Bratpfanne auf eine Bratenleiter, giebt Wasser oder halb Essig und halb Wasser hinzu, salzt es, thut noch Zwiebel, neue Würze, eine Brotrinde, Citronen- und ein wenig Pomeranzenschale hinzu und läßt es unter öfterem Wenden und Begießen weich braten, was etwa  $2\frac{1}{2}$  bis  $3\frac{1}{2}$  Stunden dauert. Ist nun die Brühe eingebraten, so gießt man Essig und Wasser zu; auch kann man kurz vor dem Anrichten ein Stückchen Pfefferkuchen dazu legen und die Brühe, nachdem man zuvor das Fett rein abgeschöpft hat, erst durch den Durchschlag gießen. — Sehr beliebt ist Sauerbraten mit Klößen oder mit Backobst ic. (In Runzes Schnellbrater gebraten, wird er schneller weich.)

**Schöpfenbraten.** Man klopft den Braten auf beiden Seiten, zieht die zähe Haut ab, wäscht ihn rein und legt ihn mit Salz, Zwiebeln, vielleicht auch mit etwas Majoran oder Knoblauch in eine gewöhnliche Bratpfanne auf die Bratenleiter (oder in den Schnellbrater ic. Seite 745). Man gießt Wasser bis zu dem Fleisch reichend darauf. In  $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$  Stunden ist er weich, derselbe wird währenddessen öfter mit seiner Brühe übergossen, und nachdem er etwa eine Stunde gebraten, wird er gewendet, auch wird er jetzt oder später mit geriebener Semmel überstreut. Sollte die Brühe stark eingebraten, so muß kochendes Wasser nachgegossen werden.

Man giebt ihn zu Salzkartoffeln, Klößen ic.

**Schöpfensfleisch zu kochen (sieden).** Man wäscht es rein ab, brüht es noch mit heißem Wasser und setzt es mit kochendem Wasser zu, giebt gehörig Salz, eine Zwiebel, einige Lorbeerblätter und einige Stückchen Möhre oder sonstiges Wurzelwerk hinein. In  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden ist es weich. Beliebt ist das Schöpfensfleisch zu Kartoffelstückchen, Klößen, Weißkraut, Bohnen, Gemüse, Schnittbohnen, Rüben und allen Kohlarten, Zwiebelauce, Gräupchen. (Siehe auch die Winte in dem Artikel „Dämpfen, Braten oder Kochen des Fleisches“ Seite 776, sowie „Kochapparate und Kochgeschirre, praktische“ Seite 742—752.)

**Schöpfenskeule wie Wildbret zubereitet.** Die Schöpfenskeule wird rein abgehäutet, tüchtig geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben und in guten Weinessig gelegt oder damit übergossen und etwa 3 Tage darin liegen gelassen, dann wird sie gut gespickt, mit Zusatz von verschiedenen Gewürzen, als: Zwiebel, Pfefferkörner, einige Lorbeerblätter, Nelken, Citronenscheiben und etwas Salz und Essig in der gewöhnlichen Bratpfanne (oder dem Schnellbrater ic. Seite 745) gebraten, bis sie gar ist (etwa  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden); hierbei muß sie fleißig begossen und gewendet werden.

Um dieselbe pikant zu machen, giebt man etwas saure Sahne oder in Butter geröstete kleingeschnittene Apfel und etwas Honigkuchen und süßen Wein dazu.

Ganz in derselben Weise kann man auch ein Rückenstück vom Schöps behandeln.

**Schweinebraten.** Man nimmt hierzu Keule, Rückgrat oder Nierenstück *z.*, wäscht es und legt es in eine gewöhnliche Bratpfanne (oder in den Schnellbrater *z.* Seite 745) mit der Schwartenseite auf die Bratenleiter, giebt reichlich Wasser, Salz, eine Zwiebel *z.* dazu. Nach einer reichlichen Stunde wendet man ihn und schneidet dabei mit dem Messer lange Streifen (die Länge und die Quere) in die Schwarte in Zwischenräumen von etwa 1 Zoll. In  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden ist der Braten meist gar. Das Fett wird während des Bratens und auch danach abgeschöpft. Kocht die Brühe sehr ein, so gießt man heißes Wasser nach.

Um den Braten schön gelb zu bekommen, streut man  $\frac{1}{2}$  Stunde vor Garwerden geriebene Semmel mit ein wenig klarem Zucker vermengt, darüber.

Man giebt denselben mit Salzkartoffeln und den verschiedenen Kompotts oder Salaten, sowie zu verschiedenen Gemüsen und Klößen *z.*

**Schweinefleisch zu kochen (sieden).** Dasselbe wird in gleicher Weise wie das Rind- und Schöpsfleisch gekocht (siehe dasselbe), nur giebt man frischem Schweinefleisch etwas mehr Salz, Pöfelschweinefleisch hingegen wenig oder kein Salz. In 1—2 Stunden ist dasselbe weich. Man giebt es zu Sauerkraut, Hülsenfrüchten, Hirse, Meerrettig, Kartoffelklößen, vogtländischen Klößen *z.*

Gepöfeltes, geräuchertes, sowie ausgekochtes Suppenfleisch ist für Patienten nicht zu empfehlen, weil dadurch die Fleischfasern fester und unverdaulicher gemacht, der Fleischsaft entzogen und das Fleisch daher schwer verdaulich wird. Siehe auch die unter dem Artikel „Dämpfen, Braten oder Kochen des Fleisches“ Seite 776 gegebenen Winke, sowie „Kochapparate und Kochgeschirre, praktische“ Seite 742—752.

**Schweinskotelettes** werden in gleicher Weise wie die Kalbskotelettes (Seite 779) zubereitet, dürfen jedoch nicht so sehr geklopft, sondern nur breit geschlagen werden. Man giebt sie zu Krautsalat und Salzkartoffeln, zu den verschiedenen Gemüsen, dann zu Meerrettig, Klößen *z.*

### Kost, gemischte. (Wildbret.)

**Hasenbraten.** Nachdem man dem Hasen das Fell abgezogen, die Vorderläufe, die Brust, den Hals mit dem Kopfe abgeschnitten hat (dieses Abgeschnittene wird zum Hasenklein verwendet), wird er gut abgewaschen, die feine Haut ganz dünn und glatt abgeschnitten (gehäutet) und mit gutem, fein geschnittenem Speck gespißt; nach diesem legt man den Hasen in eine Pfanne, thut  $\frac{1}{2}$  Pfund Butter hinzu und läßt ihn unter recht fleißigem Begießen eine Stunde im Ofen braten, gießt 10 Minuten vor dem Anrichten

$\frac{1}{4}$  Lit  
richtet  
dazu.  
kurz v  
einige  
Braten

Spinat

Dämpf  
sind.

zwei b  
Kaffee  
wenig  
dämpfe  
Dberst  
die Sa  
kartoff  
geschm  
Kochbu

geschla

man

sie gu

und h

möglid

sie gef

Wasser

im Gel

das Fe

sie geh

Schlur

die Bl

rein ab

schneid

derselb

Magen

Abwas

der R

innerli

und B

halben

Tiere n

$\frac{1}{4}$  Liter saure Sahne darauf, begießt ihn noch recht fleißig damit und richtet ihn darauf an; die Sauce giebt man in einer Saucière besonders dazu. Statt saure Sahne darauf zu gießen, bestreut man den Hasen auch kurz vor dem Anrichten mit geriebener Semmel, begießt ihn dann noch einige Mal, streicht den Bratenfatz durch ein Sieb und giebt ihn zu dem Braten. (Aus Katharina Siegl's Kochbuch.)

Man giebt ihn zu Klößen, Salzkartoffeln, Krautsalat, Sauerkraut, Spinat, Kopfsalat, Sellerie u.

Hase, Hirsch oder Reh gedämpft (gedünstet). Zerlege das zum Dämpfen bestimmte Wildbretstück in so viele Teile, als Portionen nötig sind. Nimm ein tüchtiges Stück Butter nebst einer zerschnittenen Citrone, zwei bis drei Löffel Zucker, etwas Neuwürze und Wacholderbeeren in eine Kasserolle oder dergleichen, lege die Teilstücke des Wildbrets dazu, gieße ein wenig kochendes Wasser dazu und lasse es unter fleißigem Begießen langsam dämpfen. Vor dem Garwerden begießt man die Teilstücke noch mit einer Obertasse Wein oder halb soviel Weinessig, läßt es gut anziehen und gießt die Salze (Sauce) schließlich vor dem Anrichten noch durch. Es passen Salzkartoffeln, geschmorte Kartoffeln, Klöße, gedünstetes Rotkraut, als Beisatz geschmorte oder eingelegte Kirschen u. s. w. dazu. (Aus Emma Beßolds Kochbuch.)

#### Kost, gemischte. (Geflügel.)

Eine Gans zu schlachten und zu braten. Soll die Gans geschlachtet und das Blut zu Gänsefchwartz genommen werden, so biegt man den Hals krumm, schneidet vorn am Kopfe ins Genick,\*) läßt sie gut ausbluten und quirlt das Blut während des Fangens in Essig und hebt es zum Gänseflein auf. Das Rupfen der Gans muß so schnell wie möglich geschehen, damit die Gans nicht erkalte. Ist sie nun gerupft, so wird sie gesengt. Danach wird sie mit kochendem Wasser abgebrüht, mit kaltem Wasser abgewaschen und sauber gestoppelt. Flügel und Füße werden hierauf im Gelenke abgeschnitten. Alsdann bleibt die Gans liegen, bis sie kalt und das Fett inwendig hart ist. Meist läßt man sie 12—16 Stunden liegen, worauf sie gehörig ausgenommen, das Fett von den Därmen abgelöst, Gurgel und Schlund herausgenommen, der Magen abgeschnitten, die dicke Haut abgezogen, die Blume (Bauchfett) und das Darmfett besonders in kaltes Wasser gelegt, rein abgewaschen und die Leber wieder besonders gelegt wird. Von der Leber schneidet man die Galle behutsam heraus, damit ja nichts durch Verletzung derselben herausläuft, was verbittern würde. Flügel, Füße, Hals und Magen nimmt man zum Gänseflein und reinigt den Körper vollends durch Abwaschen oder Ausbrühen. Der Hals wird in beliebige Stücke gehackt, der Kopf abgetreunt und die Augen ausgestochen. Die Gans wird nun innerlich ausgebrüht, mit einem halben Löffel Salz inwendig eingerieben und Beisatz und Apfel guter Art hineingesteckt. Auch außen ist sie mit einem halben Löffel Salz zu überstreuen. Man legt die Bratenleiter in die Brat-

\*) In vielen Gegenden haßt man gleich den Kopf mit dem Beile ab, um die Tiere nicht so sehr zu quälen, was jedem mitfühlenden Menschen nur anzuraten ist.

pfanne,\*) die Gans darauf. Mit einer passenden Stürze bedeckt, bratet sie mit ziemlich viel Wasser. Ist die Gans unter öfterem Begießen weich geworden, hebt man den Deckel und läßt sie schön braun werden. Das Fett wird abgeschöpft und zum Braunbraten wieder etwas zugegossen, sobald man glaubt, nicht genug in der Pfanne zu haben. In 2—2½ Stunden ist sie gut gebraten. Im Juli und August setzt man die jungen Gänse mit einem Stückchen Butter und nur einem halben Eiter Wasser zu, weil diese Gänsechen nur wenig Fett haben.

Braunkohl, gedünstetes Rotkraut, Sauerkraut, Teltower Rüben, geschmorte Kartoffeln, Apfelmus, Preiselbeeren u. s. w. wird zum Gänsebraten gegeben.

Bei dem Einkaufe geschlachteter Gänse, sogenannter „Markt-Gänse“ (und dergleichen Enten), hat man darauf zu sehen, daß man ein junges Tier bekommt. Haupterkennungszeichen für alte Gänse: Füße und Schnabel dunkel; für junge: Füße und Schnabel hellgelb. Noch zu bemerken ist, daß bei ersteren um die Augenpille ein blauer oder gelber, bei letzteren ein weißer Ring sich befindet. (Aus Emma Beholds Kochbuch.)

**Gebratene Ente.** Dieselbe wird ebenso wie eine Gans hergerichtet und gebraten, man wird jedoch in den meisten Fällen etwas Butter dazu geben müssen. Junge Enten braten gewöhnlich 1 Stunde, alte 2 Stunden, bis sie weich sind.

**Junge Hühner und Hähne zu braten.** Zunächst schlachten, rupfen, ausnehmen, dann waschen und mit ein wenig Salz ausreiben, alsdann mit Petersilie und mit etwas frischer Butter gefüllt in die Pfanne (oder in den Schnellbrater zc. Seite 745), in welcher sich etwas Butter und ein wenig Wasser befindet, gelegt und darin unter fleißigem Begießen schnell gelbbraun braten.

Hierzu passen allerlei Obst- und Beerenkompotts, Salate zc., dann Spargel mit Buttersauce, Schotengemüse, Blumenkohl, Pilze zc.

**Tauben zu braten.** Wenn die Tauben gerupft, ausgenommen und gesäubert sind, nimmt man die Magen und Lebern, hackt sie klein, wirft Butter in eine Pfanne, quirlt einige Eier, schüttet sie in die heiße Butter und rührt sie, bis sie dicklich werden. Dann wirft man die gehackten Magen und Lebern auch hinein, würzt alles mit Ingwer, Pfeffer, Muskatnuß und Salz, rührt alles durcheinander, füllt es in die Tauben und bratet sie gehörig gar. Will man, so kann man die Tauben auch mit geriebener Semmel, Eiern, Butter, kleinen Rosinen, gestoßenen Muskatblumen, gehackten Citronenschalen, abgebrühten und kleingeschnittenen Mandeln und Salz füllen. (Aus Katharina Siegl's Kochbuch.)

Man läßt sie in Butter unter fleißigem Begießen weich und schön gelb braten und kann sie zu denselben Kompotts zc., wie zum jungen Huhn, geben.

\*) Statt in der gewöhnlichen Pfanne kann man die Gans auch in der Malmwiedschen Bratpfanne zc. (Seite 745) braten.

**Kost, gemischte. (Fische etc.)**

**Hering zu backen.** Der Hering wird einige Stunden gewässert oder in Milch gelegt, dann ausgenommen, Gräten nebst Flossfedern ausge schnitten, dann nimmt man einen Löffel Milch, 2 gute Löffel Mehl und ein Ei, zerquirlt es, wendet den Hering darin um, giebt etwas Butter in einen Tiegel und läßt denselben schön gelb backen.

**Heringe zu marinieren.** Die Heringe, gewöhnlich milcherne, werden 20—24 Stunden gewässert, wobei das Wasser einige Male erneuert wird, dann häutet man dieselben (d. h. man schabt mit einem Messer oder dem Messerrücken die Schuppen ab), nimmt die Milch heraus, wiegt sie nebst etwas Zwiebel fein und zerquirlt sie in halb Wasser und halb Essig. Die Heringe werden nun in Gläser oder Töpfe gelegt und das Ganze nebst etwas Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Nelken, Gewürzkörnern, geschnittenen Zwiebeln, wohl auch einige Citronenscheiben darüber gegossen, so daß die Heringe davon bedeckt sind.

**Krebse zu kochen.** Zu einem halben Schock rein gewaschener, ziemlich großer Krebse setzt man eine Kasserolle mit einem Liter Wasser, etwas Salz, einigen Lorbeerblättern und einer Zwiebel aufs Feuer; sobald dasselbe kocht, schüttet man die Krebse hinein und läßt dieselben 3—4 Minuten kochen, gießt alsdann das Wasser ab, läßt sie zugedeckt bis zum Anrichten stehen und bereitet unterdessen folgende Sauce dazu. Man legt ein Stück Butter in eine Kasserolle oder einen Tiegel; sobald dieselbe steigt, thut man kleingehackte Petersilie nebst etwas Dill hinein, richtet die Krebse aufwärts stehend an, garniert sie mit grüner Petersilie und giebt obige Butter mit der Petersilie und Dill als Sauce dazu. (Aus Katharina Siegl's Kochbuch.)

**Karpfen, Schleie und Forelle blau gesotten.** Nachdem der Bauch geöffnet und die Eingeweide herausgenommen, begieße man sie mit kochendem, gesalzenem Essig, daß sie schön blau werden. Viele blauen sie nicht erst. In einen Topf oder Kessel giebt man Wasser nebst Pfeffer, Neugewürz, Citronenschale, Lorbeerblatt, ganzen Ingwer und Weinessig, auf 2 Liter Wasser giebt zwei Löffel Salz; wenn das Wasser anfängt zu kochen, so werden die Fische hineingelegt und gar gekocht. Den Karpfen giebt man mit brauner Butter, einer Weinsauce und Salzkartoffeln, vielleicht auch Krautsalat daneben, oder mit brauner Butter und mit Meerrettig, den man gerieben und mit etwas Essig und Zucker vermenget, oder kalt mit Essig und Öl etc. Schleie giebt man in derselben oder ähnlichen Weise zu Tisch. — Die Forelle giebt man ganz. Man legt sie beim Anrichten zierlich auf eine Schüssel und bringt sie, mit grüner Petersilie verziert, mit frischer Butter und kleinen abgeschälten Kartoffeln zur Tafel; kalt giebt man sie mit Essig und Öl und Citronenscheiben. — Zur Spargelzeit kann man geräucherten Lachs mit Spargelgemüse geben.

In ähnlicher Weise siedet man auch den Aal, welcher von allen Fischen am längsten kochen muß.

Wird Fisch nicht sogleich aufgetragen, so überdeckt man ihn mit Papier, dann bleibt er blau und verliert nicht an Geschmack.

Seefische zu bereiten. Schellfisch, Dorsch, Steinbutt zc. werden ausgenommen, gut gewaschen, dann ganz gelassen oder in Stückchen zerschnitten, einige Stunden in kaltes Salzwasser gelegt; nachdem giebt man sie in den siedenden Fischsod (in Wasser gekochte Zwiebel, Salz, ganzen Pfeffer, Lorbeerblätter zc.) und läßt die geschnittenen Fische gegen acht Minuten kochen. Man giebt etwas braune Butter darüber und bringt sie nebst Salzkartoffeln auf den Tisch.

### **Kost, gemischte. (Kartoffelspeisen.)**

Gebratene und geschmorte Kartoffeln. Übrig gebliebene Kartoffeln schneidet man in einen Tiegel oder eine Pfanne, giebt etwas Salz, Butter oder Fett nach Belieben zu ersteren, auch in Butter geröstete Zwiebeln daran und brätet sie unter fleißigem Rühren.

Kartoffeln mit Rind- oder Schöpfensfleisch. Man schält die Kartoffeln roh, schneidet sie in Stückchen, wäscht sie, alsdann werden dieselben in Fleischbrühe langsam weich gekocht bez. weich gedämpft, wobei etwas Rümmelförner beigegeben werden. Nach Belieben thut man gewiegte Petersilie, Zwiebeln oder Sellerie dazu; man kann sie auch zuvor, ehe man sie in die Fleischbrühe bringt, mit kochendem Wasser übergießen und einige Male überwallen lassen und dann das Wasser ab- und die Fleischbrühe zugießen. (Siehe auch „Dämpfen zc. des Fleisches“ Seite 776, sowie praktische Kochgeschirre Seite 742—752.)

Kartoffeln mit der Schale zu kochen (Bellkartoffeln). Man setzt mittelgroße, gut gewaschene Kartoffeln, gut verdeckt, mit kaltem Wasser an; wenn sie zu kochen anfangen, gießt man einige Mal einen Löffel kalten Wassers nach, um dem zu frühen Aufspringen vorzubeugen. Sobald sie weich sind, wird das Wasser abgegossen, der Topf zugedeckt und noch einige Minuten zum Abdampfen warm gestellt. Man kann jedoch auch auf folgende Weise verfahren: Wenn die Kartoffeln halb gar gekocht, werden sie trocken abgegossen, mit etwas Salz bestreut, fest zugedeckt, an nicht starkem Feuer so lange gebraten, bis sie ganz weich geworden und Krüstchen erhalten haben. Das Dämpfen der Kartoffeln in einem sogenannten Dampfkoctopf (Fig. 205 und 212) mit einem durchlöcherten Einsatz oder in Runzes Schnellbrater ist dem Kochen derselben in gewöhnlichen Kochtöpfen vorzuziehen, weil sie hier nicht direkt mit dem Wasser, welches höchstens bis zum durchlöcherten Einsatz reichen darf, in Verbindung kommen, also nur vom Dampf weich und mürbe gemacht und deshalb mehlig werden. (Siehe hierzu auch den Artikel „Kochapparate zc., praktische“ Seite 742—752, sowie „Kartoffeln, Kochen zc.“ Seite 609.)

Wenn die Kartoffeln erst aus dem Lande kommen, schmecken sie am besten. Viele geben denselben zur Verbesserung des Geschmacks beim Kochen etwas Salz und Rümmelförner zu. Alten Kartoffeln schält man ringsum einen Streifen ab, dadurch kochen sie mehlig und werden schmackhafter.

Man giebt sie mit frischer Butter, Quark, Hering, Apfel- oder Pflaumenmus zc. auf den Tisch.

**Kartoffelmus.** Man schält die Kartoffeln roh, schneidet sie in Stückchen und kocht sie in Wasser weich, gießt nach diesem das Wasser ab, quirlt und drückt einen Brei daraus, giebt genügend kochend Wasser und Salz zu.

Man giebt dasselbe mit Speck oder Butter, hellgelb gerösteten Zwiebeln, dann auch mit etwas Sahne oder guter Milch, ferner mit Bratwurst, Schweinsfotelettes, Hering zc.

**Kartoffelsalat.** Man wäscht und kocht die Kartoffeln, schält und schneidet sie in Scheiben, vermischt die gut warm gehaltenen Scheiben in einer Schüssel mit etwas Essig, Speiseöl, geschnittener Zwiebel, Pfeffer und Salz nach Belieben, auch Schnittlauch, einigen Kapern, gewiegter Petersilie zc. und giebt denselben, nachdem er etwas angezogen hat, entweder mit Wurst, Braten, Hering zc. oder mit geröstetem Speck, oder auch ohne Zukost auf den Tisch. (Manche lieben den Kartoffelsalat, wenn die Kartoffeln, statt geschnitten, mit einem Rührlöffel zerdrückt werden, wo dann außer obigem Zusatz auch etwas Wasser mit untermischt werden kann.)

**Kartoffelstampf mit Milch.** Man wäscht, schält und schneidet rohe Kartoffeln in Stückchen und kocht sie in Wasser ohne Salz weich, gießt das Wasser ab, zerdrückt, salzt und verdünnt sie mit Milch zu einem Mus, giebt noch etwas gestoßenen Pfeffer und zerlassene Butter darüber.

**Kartoffelstückchen, saure.** Gekochte und geschnittene Kartoffeln läßt man in folgender Brühe aufkochen: Klar geschnittene, geröstete Zwiebeln, geröstetes Mehl, einige Scheiben saure Gurke nebst etwas Pfeffer, Meurwürze und einige Lorbeerblätter, kochendes Wasser oder Fleischbrühe; manche nehmen auch etwas Pfefferkuchen hinzu.

Man giebt dieses Gericht mit oder ohne Zukost, im ersteren Fall mit frischer oder geräucherter Wurst, Braten zc.

**Döckerloß.** Übrig gebliebene Kartoffeln werden gerieben, mit etwas Salz untermengt und in der Stärke eines Kuchens in einer mit Butter oder Fett ausgestrichenen Pfanne zc. gebacken, bis er auf der einen Seite eine schöne Kruste hat. Man kann den geriebenen Kartoffeln auch etwas Mehl beimischen und dann auf beiden Seiten schön goldgelb backen.

**Salzkartoffeln.** Man wäscht und schält Kartoffeln möglichst gleicher Größe, bestreut sie mit Salz, nach Belieben auch mit etwas Kümmel, gießt kochendes Wasser darüber und kocht sie schnell weich, nachdem gießt man sie ab und stellt sie zum Abdämpfen noch kurze Zeit warm. Am schönsten werden dieselben im Dampfkochof oder in Runzes Schnellbrater.

Man giebt sie zu allerlei Braten, Kotelettes, Beessteak, Fisch, Wild, Geflügel, besonders zu Gans nebst warmem Krautsalat oder sonstigem Salat oder Kompott.

### **Kost, gemischte. (Fleisch, Gemüse und Hülsenfrüchte.)**

**Blumenkohl mit Fleisch.** (Siehe zuvor „Dämpfen, Braten oder Kochen des Fleisches“ Seite 776, sowie praktische Kochgeschirre Seite 742 bis 752.) Der Blumenkohl wird geschält, jede Rose in 4 Teile zerschnitten

und in einem Topf mit ein wenig kochendem Salzwasser weich gekocht oder besser weich gedämpft. Währenddessen läßt man ein Stück Butter in einem Tiegel heiß werden und darin 2 Löffel Mehl anziehen, giebt etwas Fleischbrühe, nach Belieben auch etwas saure Sahne, Muskatblüten, 1 oder 2 Eier hinzu, läßt die Sauce aufkochen, alsdann legt man den Blumenkohl schön geordnet in die Schüssel, gießt die Sauce darüber und bringt ihn nebst Rindfleisch, Kalbriippchen, jungem Huhn u. zur Tafel. Ein weiteres Rezept Blumenkohl siehe Inhaltsverzeichnis unter „Gemüse mit Milchsauce“.

Bohnen, weiße, mit oder ohne Fleisch. Dieselben werden in gleicher Weise behandelt und zu Tisch gegeben wie die Linsen (siehe dieselben).

Eiernudeln, geschnittene Nudeln mit oder ohne Fleisch werden auch als „gestuzte“ und „abgetrocknete Nudeln“ bezeichnet. Auf die Person rechnet man ein Ei. Die Eier schlägt man in das Mehl, in welches man vorher eine Vertiefung drückte. Man nimmt soviel Mehl, daß der Teig fest wird. Den Teig treibt (mangelt) man mit dem Nudel- oder Kollholz nach Art der Kuchen möglichst dünn auf. Die dünn getriebenen Teigblätter rollt man zusammen, nachdem man etwas Mehl dazwischen gestreut hat und schneidet sie so fein als möglich. Die Nudeln läßt man an der Luft oder am Ofen etwas trocknen. Am besten ist es, die Nudeln tags oder abends vorher zu fertigen. Anderen Tags nimmt man Fleischbrühe, macht sie kochend und streut die Nudeln recht locker hinein. Während des Kochens muß man sie einige Male behutsam mit dem Quirl heben, damit sie nicht klumpig werden. In 15 Minuten sind sie gar. Schmecke sie mit Salz und Muskatblume ab und gieb sie mit Rindfleisch. — „Geschnittene Nudeln in Milch.“ An Stelle der Fleischbrühe tritt süße Milch, die man mit einem Stück Butter auffiedet. Sobald die Milch kocht, giebt man die Nudeln hinein und läßt sie kurz einkochen. Beim Kochen verfährt man wie oben angegeben. Beim Anrichten schüttet man die Nudeln auf die Schüssel und gießt noch ein wenig zerlassene Butter darüber. (Aus Emma Beholds Kochbuch.)

Erbisen mit oder ohne Fleisch werden in fast gleicher Weise behandelt und auf den Tisch gegeben wie die Linsen, jedoch nicht sauer. Wenn man keine Fleischbrühe hat, so giebt man braune Butter oder ausgelassenen Speck hinzu.

Gränpchen mit oder ohne Fleisch: Man quirlt den Schleim einige Male mit kaltem Wasser ab, läßt sie aufkochen, gießt Fleischbrühe daran, nach Befinden auch etwas Salz, vielleicht auch ein wenig Butter und läßt sie unter öfterem Rühren etwa 1 Stunde, grobe Graupen hingegen zwei Stunden langsam kochen.

Sie passen zu Rind-, Schöps-, auch zu frischem und Pölschweinefleisch, man kann sie auch mit in Butter gebräunter Zwiebel geben.

Graupen und Zwetschen, siehe Inhaltsverzeichnis.

Hirse mit Fleisch. (Siehe zuvor „Dämpfen, Braten oder Kochen des Fleisches“ Seite 776, sowie praktische Kochgeschirre Seite 742—752.) Dieselbe wird in kaltem Wasser gewaschen, dann noch im Durchschlag mit heißem Wasser abgspült. Man thut sie nun in einen Topf, giebt kochende

Fleischbrühe, nach Befinden auch etwas Salz hinein und läßt sie weich kochen, wobei man sie mit einem hölzernen Löffel fleißig umrühren muß, weil sie sehr leicht anbrennt.

Man giebt sie zu frischem, gepökeltem oder geräuchertem Schweinefleisch, dann auch zu Rindfleisch.

Kohl ohne Fleisch, siehe Inhaltsverzeichnis.

Kohlrabi mit oder ohne Fleisch. (Siehe zuvor „Dämpfen u. des Fleisches“ Seite 776, sowie praktische Kochgeschirre Seite 742—752.) Man schält und schneidet denselben in dünne runde Scheiben, nimmt auch die Herzblätter dazu, dämpft ihn erst in ein wenig Salzwasser, dann wird Fleischbrühe zugegossen und derselbe gar (weich) gekocht. Man giebt nach Belieben in Butter gedämpftes Mehl u. hinzu und läßt es nochmals aufkochen.

Mit Rind- oder Schöpfensfleisch oder Bratwurst u. wird derselbe auf den Tisch gegeben. Kohlrabi ohne Fleisch siehe Inhaltsverzeichnis unter „Gemüse mit Milchsauc“

Krautsalat, warmer, mit Braten. (Siehe zuvor „Dämpfen u. des Fleisches“ Seite 776, sowie praktische Kochgeschirre Seite 742—752.) Nachdem man das Kopfkraut (Hauptel) geschnitten oder gehobelt, vermennt man es mit Salz und klopft es tüchtig mit einem hölzernen Teller, bis es mürbe geworden (manche drücken und durchgreifen das kleingeschnittene Kraut auch gleich mit der Hand, andere klopfen oder drücken es gar nicht), dann thut man dasselbe mit der ausgedrückten Flüssigkeit nebst etwas Butter oder Fett in einen Tiegel, läßt es  $\frac{1}{2}$  bis 1 Stunde dämpfen, muß es jedoch gleich von Anfang an fleißig rühren oder umschwenken, damit es nicht anbrennt.

Nach Belieben giebt man noch etwas Weinbeeren oder länglich geschnittene Pflaumen hinzu und läßt den Krautsalat mit diesem noch kurze Zeit dämpfen. Manche geben denselben nunmehr mit etwas ausgelassenem Speck und dem nötigen Essigzusatz zu Tisch, andere geben jedoch noch etwas Wasser, ebensoviel Weinessig, 1 Löffel Mehl, 2 Eidotter untereinander gequirlt in den Topf und lassen das Ganze noch kurze Zeit über dem Feuer anziehen.

Warmer Krautsalat paßt nebst Salzkartoffeln zu fast allerlei Braten und Kotelettes, zu Fisch (besonders Karpfen), auch zu Bratwurst u.

Linzen mit oder ohne Fleisch. (Siehe zuvor „Dämpfen, Braten oder Kochen des Fleisches“ Seite 776, sowie praktische Kochgeschirre Seite 742 bis 752). Die Linzen werden gelesen, gewaschen, mit kaltem Wasser und etwas Salz zugelegt und darin weich gekocht. Man kann jetzt das Wasser ab- und Fleischbrühe zugeießen, dann thut man in Butter oder Fett geröstetes Mehl, will man sie sauer haben, etwas warm gemachten Essig hinzu und kocht alles zusammen auf. Es empfiehlt sich auch, die Linzen über Nacht einzuweichen.

Man giebt sie meist mit frischem, gepökeltem oder geräuchertem Schweinefleisch, gekochtem Schinken oder gekochter oder warm gemachter Blut-

oder Bratwurst u. Eine einfachere Speise ist Linsen mit Kartoffeln und etwas Speck.

Meerrettigsauc mit Rindfleisch oder Bökelschweinefleisch.

(Siehe zuvor „Dämpfen u. des Fleisches“ Seite 776, sowie praktische Kochgeschirre Seite 742—752.) Der Meerrettig wird gewaschen, geschabt und gerieben, dann nebst geriebener Semmel (manche nehmen, wenn die Sauce als Gemüse gilt, auch geschnittene Semmeln) und etwas Salz in Fleischbrühe aufgekocht. Derselbe darf jedoch nicht lange kochen, weil er dadurch zuviel an Schärfe verliert. Nach Belieben thut man noch ein Ei, gestoßene süße Mandeln oder etwas Muskatnuß hinzu.

Der Meerrettig ist auch zu Klößen sehr beliebt.

Milchgriez, siehe Inhaltsverzeichnis.

Milchreis, siehe Inhaltsverzeichnis.

Möhren mit Rindfleisch. (Siehe zuvor „Dämpfen, Braten oder Kochen des Fleisches“ Seite 776, sowie praktische Kochgeschirre Seite 742 bis 752.) Sie werden in gleicher Weise wie die Wurzeln gekocht, besser jedoch, statt in Fleischbrühe lieber in ein wenig Wasser dämpfen, weil sie in der Fleischbrühe gekocht an Süßigkeit verlieren. Auch nimmt man hierzu keine Semmeln, sondern in Fett oder Butter gebräuntes Mehl.

Möhren sind auch zu gebratenen Kalbsrippchen, gedämpfter Leber, Eierkuchen u. eine beliebte Speise.

Petersiliensauc mit Rind- oder Kalbfleisch.

(Siehe auch „Dämpfen u. des Fleisches“ Seite 776, sowie praktische Kochgeschirre Seite 742—752.) Gelesene und gewaschene Petersilie wird gewiegt und in Fleischbrühe gekocht, man röstet Mehl oder geriebene Semmel in Butter und nun wird das Ganze mit etwas Salzzusatz zur Fleischbrühe gethan und feimig eingekocht. (Manche nehmen, wenn die Sauce als Gemüse gilt, auch geschnittene Semmel, ohne sie zu rösten.) Wird nach Belieben mit etwas Muskatnuß zur Tafel gegeben.

Pilze (Schwämme) aller Art als Gemüse zu bereiten mit Fleisch. (Siehe zuvor „Dämpfen u. des Fleisches“ Seite 776, sowie praktische Kochgeschirre Seite 742—752. Von allen bei uns vorkommenden eßbaren Pilzen sind am bekanntesten der Stein- oder Herrenpilz, der Eierpilz, meist Gelbhühnchen, Geelchen oder Pfifferling genannt, der gemeine oder gelbe Ziegenbart, der traubige Keulenpilz, der auch mit dem Namen roter Ziegenbart oder Bärentage bezeichnet wird, und, wenn jung eingesammelt, ein schwachstes Gericht giebt ferner die wegen ihres Wohlgeschmackes so hochgeschätzten Champignons. Der eßbare Kaiserpilz, welcher in Südeuropa, auch noch in Osterreich und bei uns in den an Böhmen grenzenden Wäldern vorkommt, ist ein ebenfalls geschätzter Speisepilz. Frisch-gesammelte Pilze, und dieses gilt von jeder dieser genannten Arten, putzt und wäscht man, schneidet sie einige Mal durch und kocht oder dämpft sie