

# Aus der Einleitung zur ersten Auflage von »Meine Wasserkur«

Kein Blatt am Baume ist dem anderen absolut oder vollkommen gleich, viel weniger ein Menschenschicksal dem anderen. Könnte ein jeder vor seinem Sterben sein Leben schreiben, es wären so viele verschiedene Lebensbilder als Menschen selbst. Verworren sind die Wege, die in deinem Leben kreuz und quer sich durcheinander verschlingen - zuweilen gleich einem unentwirrbaren Knäuel, bei dem die Fäden ohne Plan und Zweck ungeordnet aufeinanderliegen. So scheint es oftmals; in der Tat jedoch ist es niemals so. Das Licht des Glaubens wirft seinen erhellenden Strahl in das wirre Dunkel und zeigt, wie all die verschlungenen Pfade weisen Zwecken dienen und sämtliche auf ein vom allweisen Schöpfer von Anfang an geplantes und gestecktes Ziel hinführen. Wunderbar sind die Wege der Vorsehung!

Wenn ich von der Hochwarte des Alters aus die zurückgelegten Lebensjahre überblicke und die Verschlingungen meiner Wege sehe, so schlängeln diese einigemal scheinbar am Rande des Abgrundes; zuletzt aber münden und führen sie gegen alle Hoffnung auf die Sonnenhöhe des Berufes, und ich habe allen Grund, das liebevolle und weise Walten der Vorsehung zu preisen, um so mehr, als die nach menschlichem Dünken schlimmen und zum Tode führenden Pfade mir und unzähligen anderen den neuen Lebensquell zeigten. Ich war über 21 Jahre alt, als ich mit dem Wanderbuche in der Tasche die Heimat verließ. Das Wanderbüchlein charakterisierte mich als Webergesellen; doch seit meiner Kindheit Tagen stand es auf den Blättern des Herzens anders geschrieben. Mit namenlosem Weh und sehnsüchtiger Ausschau nach Verwirklichung meines Ideals hatte ich auf diesen Abschied lange, lange Jahre gewartet; ich wollte Priester werden. So ging ich, nicht wie man wünschte und hoffte, das Weberschifflein weiter zu rudern, sondern ich eilte von Ort zu Ort und suchte, ob ich niemanden fände, der mir zum Studium behilflich wäre. Da nahm sich der nun verewigte Prälat Matthias Merkle (†1881), der damals Kaplan in Grönenbach war, meiner an, gab mir zwei Jahre hindurch Privatunterricht und bereitete mich mit so unermüdetem Eifer vor, daß ich schon nach diesen zwei Jahren ins Gymnasium aufgenommen werden konnte. Die Arbeit war keine leichte und allem Anschein nach eine vergebliche. Nach fünf Jahren der größten Entbehrung und Anstrengung war ich körperlich und geistig gebrochen. Der Vater holte mich einst aus der Stadt, und noch klingen mir die Worte des Wirtes, bei dem wir rasteten, in den Ohren. »Weber«, sagte er, »dieses Mal holt ihr den Studenten zum letztenmal.« Der Wirt war nicht der einzige, der so sprach; mit ihm teilten andere dieselbe Ansicht. Ein damals berühmter Militärarzt galt als großer Menschenfreund und als hochherziger Helfer armer Kranker. Im vorletzten Jahre meiner Gymnasialzeit besuchte er mich neunzigmal, im letzten Jahre wohl über hundertmal. So gerne hätte er mir geholfen; aber das fortschreitende Siechtum siegte über seine ärztlichen Kenntnisse und seine stets opferbereite Nächstenliebe. Ich selbst hatte alle Hoffnung aufgegeben und sah mit stiller Ergebung meinem Ende entgegen.

Zur Unterhaltung und Zerstreuung blätterte ich gerne in Büchern. Der Zufall - ich

bediene mich dieses gebräuchlichen, aber vagen, das ist nichtssagenden Wortes; denn es gibt gar keinen Zufall - spielte mir ein unscheinbares Büchlein in die Hand; ich öffnete es; es handelte von der Wasserheilkunde. Ich blätterte hin und blätterte her; da stand Unglaubliches. Am Ende, so blitzte ein Gedanke in mir auf, findest du gar deinen selbsteigenen Zustand! Ich blätterte weiter. Richtig, das paßte, das stimmte, das war fast bis aufs Haar getroffen. Welche Freude, welcher Trost! Neue Hoffnungen elektrisierten den welken Leib und den noch welkeren Geist. Das Büchlein wurde zuerst der Strohalm, an den ich mich klammerte; nach kurzer Zeit war es der Stab, auf welchen sich der Kranke stützte; heute gilt es mir als das Rettungsboot, welches eine barmherzige Vorsehung mir zur rechten Zeit, in der Stunde der höchsten Not sandte.

Das Büchlein, das von der Heilkraft des frischen Wassers handelt, ist von einem Arzte geschrieben; die Anwendungen selbst sind größtenteils sehr schroff und streng. Ich probierte ein Vierteljahr, ein halbes Jahr; ich fühlte keine wesentliche Besserung, aber auch nie Nachteile. Das gab Mut. Es kam der Winter des Jahres 1849; ich war wieder in Dillingen. Wöchentlich zwei- bis dreimal suchte ich eine einsame Stelle und badete einige Augenblicke in der Donau. Rasch war ich der Badestelle zugeeilt, noch rascher marschierte ich nach Hause in die warme Stube. Schaden brachte diese kalte Übung nie, Nutzen, wie ich meinte, nicht viel. Im Jahre 1850 kam ich in das Georgianum nach München. Da fand ich einen armen Studenten, dem es noch viel schlimmer erging als mir selbst. Der Anstaltsarzt weigerte sich, ihm zur Erlangung des für die Weihe notwendigen Tischtitels ein Gesundheitszeugnis zu schreiben; denn, so lautete das Verdikt, er lebe nicht mehr lange. Jetzt hatte ich einen lieben Kollegen. Ich weihte ihn ein in die Mysterien (Geheimnisse) meines Büchleins, und wir beide probierten und praktizierten um die Wette. Der Freund erhielt binnen kurzem das gewünschte Zeugnis und lebte noch mehrere Jahrzehnte. Ich selbst erstarkte mehr und mehr, wurde Priester und lebe im heiligen Berufe schon über achtunddreißig Jahre. Meine Freunde schmeicheln mir und sagen, daß sie heute noch, wo ich bereits siebzig Jahre zähle, die Stärke meiner Stimme bewundern und über meine Körperkräfte staunen. Ein treubewährter Freund blieb mir das Wasser; wer kann es mir verargen, daß ich ihm gleichfalls treue Freundschaft bewahre?

Wer selbst in Not und Elend saß, der weiß Not und Elend des Nächsten zu würdigen. Nicht alle Kranken sind in gleicher Weise unglücklich. Wer Mittel und Wege besitzt, sich Heilung zu verschaffen, kann sich leicht mit einer kurzen Leidenszeit versöhnen. Solche Kranke wies ich selbst in den ersten Jahren zu Hunderten und Tausenden ab und ließ sie abweisen. Jener Arme bedarf zunächst unseres Mitleids, welcher, selbst arm und verlassen, von den Ärzten aufgegeben und von den Medikamenten und Heilmitteln verlassen ist. Leute dieser Art zähle ich in großer Menge zu meinen Freunden; denn solche Arme und gänzlich Verarmte, die nirgends mehr Hilfe bekamen, habe ich nie abgewiesen. Hart, gewissenlos und undankbar wäre es mir vorgekommen und käme es mir noch vor, solchen Verlassenen die Türe zu verschließen, jene Hilfsquellen zu verweigern, welche mir selbst in meiner Not Heilung und Rettung gebracht haben.

Die große Zahl der Leidenden, die noch größere Verschiedenheit ihrer Leiden spornte an, die Wassererfahrung zu bereichern, die Wasserheilmethode zu vervollkommen.

Meinem ersten Wasserrate, dem bekannten Büchlein, bin ich für seinen einleitenden Unterricht von Herzen dankbar. Doch bald schon erkannte ich, daß manche Anwendungen zu schroff, für die menschliche Natur viel zu stark und abschreckend sind. »Roßkuren« nannte man mit Vorliebe die Wasserkur; und noch heutzutage lieben es viele, welche das beschimpfen, was sie gar nicht kennen oder nicht gründlich kennen, alles nach Wasser Schmeckende in Bausch und Bogen als Schwindel, Pfuscherei usw. zu bezeichnen. Gerne gebe ich zu, daß manche Anwendungen und Übungen der noch primitiven, das heißt erst entstehenden und noch unterentwickelten Wasserkur eher für ein starkmuskeliges und starkknochiges Roß paßten als für ein von Fleisch weich umkleidetes und mit zarten Nervchen besaitetes Menschengeriippe.

An dieser Stelle muß ich es sagen, daß ich nicht alle an unseren zur Zeit bestehenden Wasserheilanstalten üblichen Anwendungen billige, manchmal sogar entschieden mißbillige. Dieselben erscheinen mir viel zu stark und - man verzeihe den Ausdruck - viel zu einseitig. Gar zu vieles wird über denselben Leisten geschlagen, und viel zu wenig wird nach meinem Dafürhalten unterschieden zwischen den verschiedenen Patienten, ihrer größeren oder geringeren Schwäche, der mehr oder minder tief eingesessenen Krankheit, deren mehr oder weniger weit fortgeschrittenen Verwüstungen und Folgen. Darin gerade, in der Mannigfaltigkeit aller Anwendungen und in der verschiedenartigen, jedem einzelnen Patienten durchaus angemessenen Applizierung derselben Anwendung, wird und muß sich der Meister zeigen. Es kamen zu mir aus verschiedenen Heilanstalten Kranke, welche bitter klagend sagten »Es ist nicht zum Aushalten, es hat mich förmlich umgeworfen.« Das soll und darf nicht sein. Einst stellte sich mir ein gesunder Mann vor, welcher behauptete, er habe sich beim Waschen in der Frühe verdorben. "Wie haben Sie es denn angestellt?« fragte ich. »Ich habe«, lautete die Antwort, »eine Viertelstunde lang den Kopf unter das Brunnenrohr gehalten, welches eiskaltes Wasser ausspie.« Ein Wunder, wenn sich ein derart Mutwilliger nicht gründlich verderben würde! Wir spotten und lächeln über ein solch törichtes, unvernünftiges Verfahren. Und doch, wie viele, bei denen man voraussetzen mußte, daß sie vernünftig das Wasser anzuwenden wissen, haben ebenso töricht, nach meinem Dafürhalten noch törichter gehandelt und damit für immer die Patienten vom Wasser zurückgeschreckt! Zahlreiche Beispiele können meiner Behauptung als ebenso viele schlagende Belege dienen.

Ich warne vor jedem zu starken und vor jedem zu häufigen Anwenden des Wassers! Der sonstige Nutzen des Heilelementes kehrt sich in Schaden, das hoffende Vertrauen des Patienten in Furcht und Entsetzen.

Dreißig Jahre lang habe ich sondiert und jede einzelne Anwendung an mir selbst probiert. Dreimal - ich gestehe es, offen - sah ich mich veranlaßt, mein Wasserverfahren zu ändern, die Saiten abzuspannen, von der Strenge zur Milde, von großer Milde zu noch größerer herabzusteigen. Nach meiner heutigen, bereits über siebzehn Jahre feststehenden und durch zahllose Heilungen erprobten Überzeugung

wendet jener das Wasser mit den vorteilhaftesten Wirkungen und sichersten Resultaten an, welcher es in der einfachsten, leichtesten, schuldlosesten Form zu gebrauchen weiß.

In welchen Formen ich das Wasser als Heilmittel benütze, das besagt der erste Teil dieses Büchleins, welcher von den Wasseranwendungen, und der dritte Teil, der von den einzelnen Krankheiten handelt.

Im zweiten Teil (man lese dessen besondere Einleitung!) habe ich den Landsleuten insbesondere einige Mittel für eine Hausapotheke zusammengestellt, welche wie die Wasseranwendungen selbst im Innern des Körpers einen der drei Zwecke: Auflösung oder Ausscheidung und Kräftigung, verfolgen.

An jeden Fremden, welcher bei mir Hilfe sucht, stelle ich vorerst einige Fragen um nicht voreilig und zu meinem Schaden zu handeln.

Auch dieses Büchlein schuldet noch in Kürze Antwort auf folgende Fragen:

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

Der menschliche Körper ist eines der wunderbarsten Gebilde aus der Schöpferhand Gottes. Jedes Gliedchen paßt zum Gliede, jedes strenggemessene Glied zum harmonischen, zu staunenswerter Einheit verbundenen Ganzen. Noch merkwürdiger ist das Ineinandergreifen der Organe und ihre Tätigkeit im Innern. Selbst nicht der ungläubigste Arzt und Naturforscher, auch für den Fall, daß er »mit der Lanzette und dem Seziermesser noch keine Seele gefunden«, kann dem unnachahmlichen Menschengebilde die gerechteste und höchste Bewunderung versagen. Der ganze innere und äußere Mensch spielt nur die eine Weise: Alles an und in mir preise den Namen des Herrn! - Dieser Wohlklang und diese Wohlordnung, Gesundheit genannt, wird aufgehoben durch die verschiedenartigsten Störungen, durch die mannigfaltigsten Eingriffe, welche man mit dem Namen »Krankheit« bezeichnet. Krankheiten im inneren, Krankheiten, Leiden am äußeren Körper gehören zu dem täglichen Brote; das die meisten Menschen mit Willen oder Widerwillen kauen müssen.

Alle diese Krankheiten, welche Namen sie immer führen mögen, haben, so behaupte ich, ihren Grund, ihre Entstehungsursache, ihr Würzelchen, ihren Keim im Blute, vielmehr in Störungen des Blutes, mag dieses nun in seiner im gesunden Zustand geordneten Zirkulation gestört oder in seiner Zusammensetzung, in seinen Bestandteilen, durch nicht dahin gehörige schlechte Säfte verdorben sein. Gleich wohlgeordneten Bewässerungsanlagen durchzieht das Adernetz mit seinem roten Lebenssaft den ganzen Körper, alles, jeden Teil, jedes Organ des Körpers in seiner ihm zuträglichen Art nährend, befruchtend. Im Maße liegt die Ordnung; jedes Zuviel und jedes Zuwenig im Tempo des Blutlaufes, jedes Eindringen fremdartiger Elemente stört den Frieden, die Eintracht, bewirkt Zwietracht, setzt an Stelle der Gesundheit - Krankheit.

2. Wie erfolgt die Heilung?

An den Spuren im Schnee erkennt der geübte Jäger das Wild. Den Spuren geht er

nach, wenn er den Hirsch, die Gemse, den Fuchs erjagen will. Der tüchtige Arzt weiß schnell, wo die Krankheit steckt, wo ihr Ursprung ist, welche Ausdehnung sie genommen. Die Symptome zeigen ihm die Krankheit, diese bezeichnet ihm die zu wählenden Mittel. Höchst einfach ist dieses Verfahren, dieser Prozeß, möchte mancher sagen. Zuweilen ja, zuweilen auch nicht. Wenn jemand mit erfrorenen Ohren zu mir kommt, so weiß ich, das hat die Kälte getan; wer am Mühlstein sitzt und plötzlich wegen zerquetschter Finger laut aufschreit, den werde ich nicht fragen, wo es denn eigentlich fehle. Gar nicht so einfach verhält es sich schon mit ganz gewöhnlichen Kopfbeschwerden oder gar mit Magen- oder Nerven- oder Herz- und anderen Leiden, welche nicht nur einer mehr-, ja vielfachen Ursache entstammen, sondern sehr oft von Leiden benachbarter Organe herrühren können, welche Leiden den Magen; das Herz, die Nieren usw. schlimm beeinflussen; nachteilig auf dieselben einwirken. Ein Strohalm macht das Perpendikel der größten Standuhr stillestehen. Die kleinste Kleinigkeit vermag das Herz in die peinlichste Unruhe zu versetzen. Die Kleinigkeit sofort zu finden, darin besteht die Kunst. Diese Untersuchung kann oft sehr kompliziert, überaus verwickelt sein, und die mannigfaltigsten Täuschungen sind nicht ausgeschlossen.

Wenn ich mit dem Fuße oder mit einer Axt an den Stamm einer jungen Eiche schlage, so bebt der Stamm, es zittert jeder Ast, und es bewegt sich jedes Blatt. Wie verkehrt, wollte ich schließen: Das Blatt zittert, es muß angegriffen, von irgendeinem Gegenstande berührt worden sein! Nein, weil der Stamm zittert, zittert auch der Ast und das Blatt als Teil und Teilchen des Stammes. Die Nerven sind solche Äste am Baume des Körpers. »Er hat ein Nervenleiden, die Nerven sind angegriffen.« Was heißt das? Nein, der ganze Organismus hat einen Schlag erhalten, ist geschwächt worden. Deshalb zittern leider auch die Nerven.

Zerschneide vorsichtig mit der Schere einen vom Mittelpunkt zur Peripherie (zum äußersten Kreis) laufenden Netzfaden des Kunstgewebes der Spinne! Das ganze Netz fährt zusammen; die mit wunderbarer Genauigkeit gesponnenen, wie mit dem Zirkel abgemessenen Vierecke und Dreiecke bilden auf einmal die unregelmäßigsten, ungeordnetsten Figuren. Wie töricht, wollte ich urteilen: Das ist ein verworrenes Ding, die Spinne muß sich vergessen und beim Weben ihres Seidenhauses dieses Mal wesentliche Fehler begangen haben! Spanne den kleinen Faden wieder an, und die frühere, wundersame Ordnung ist augenblicklich hergestellt! Den einzigen winzigen Faden suchen und finden, darin liegt die Kunst. Wer statt dessen im Gespinste herumtappt, wird es ganz zerstören. Die Anwendung überlasse ich einem jeden selbst und schließe nur mit der eigentlichen Antwort auf unsere Frage: Wie einfach, unkompliziert und leicht, ich möchte sagen, fast jede Täuschung, jeden Irrtum ausschließend ist die Heilung; wenn ich weiß, jede Krankheit ruht in Störungen des Blutes! Die Arbeit der Heilung kann nur die zweifache Aufgabe haben: Entweder muß ich das ungeordnet zirkulierende Blut wieder zum richtigen und normalen Laufe zurückführen, oder ich muß die schlechten, die richtige Zusammensetzung des Blutes störenden, das gesunde Blut verderbenden Säfte, Stoffe (Krankheitsstoffe) aus dem Blut auszuschneiden suchen.

Eine weitere Arbeit, die Kräftigung des geschwächten Organismus ausgenommen,

gibt es nicht.

### 3. Auf welche Weise bewirkt das Wasser die Heilung?

Auflösen, ausleiten, kräftigen, diese drei Eigenschaften des Wassers genügen uns, und wir stellen die Behauptung auf:

Das Wasser, im Besonderen unsere Wasserkur, heilt alle überhaupt heilbaren Krankheiten; denn ihre verschiedenen Wasseranwendungen zielen darauf ab, die Wurzeln der Krankheit auszuheben; sie sind imstande:

- a) die Krankheitsstoffe im Blute aufzulösen;
- b) das Aufgelöste auszuschleiden;
- c) das so gereinigte Blut wieder in die richtige Zirkulation zu bringen;
- d) endlich den geschwächten Organismus zu stählen, das ist, zu neuer Tätigkeit zu kräftigen.

### 4. Woher stammt die Empfindsamkeit der jetzigen Generation, woher die auffallend schnelle Empfänglichkeit für alle möglichen Krankheiten, welche man, zum Teile wenigstens, früher nicht einmal dem Namen nach kannte?

Diese Frage würde mir gewiß mancher gerne schenken. Gleichwohl erscheint sie mir von besonderer Wichtigkeit, und ich zögere nicht zu sagen: Diese großen Übelstände rühren vorzüglich her von dem Mangel an Abhärtung. Die Verweichlichung der heutzutage lebenden Menschen hat einen hohen Grad erreicht. Die Schwächlichen und Schwächlinge, die Blutarmen und Nervösen, die Herz- und Magenkranken bilden fast die Regel, die Kräftigen und Kerngesunden die Ausnahme. Man fühlt sehr empfindlich jeden Wechsel der Witterung; der Übergang der Jahreszeiten geht nie ohne Schnupfen und Katarrh vor sich; selbst der zu schnelle Eintritt von der kalten Straße ins warme Zimmer bleibt nicht ungerächt. Das war doch vor fünfzig, sechzig Jahren noch ganz anders; wohin sollen wir kommen, wenn, wie die allgemeine Klage der Besonnenen lautet, es mit der Menschenkraft und dem Menschenleben so rapid, so auffallend schnell bergab geht, wenn das Hinsiechen schon anfängt, ehe das kräftige Leben noch begonnen? Es ist hohe Zeit, daß man endlich zur Einsicht komme!

Einen kleinen Beitrag zur Heilung solcher Notstände mögen die wenigen schuld- und gefahrlosen Mittel bieten, welche ich zur Abhärtung der Haut, des ganzen Körpers und einzelner Körperteile den Wasseranwendungen beifüge. Es wurden diese Mittel bereits von zahllosen Personen aus allen Ständen, von manchen mit anfänglichem kopfschüttelndem Lächeln, aufgenommen, später aber mit bejahendem Nicken und mit sichtlichen Erfolgen angewandt. Vivant sequentes!

Ebenso wichtige Kapitel wie über die Abhärtung wären zu schreiben über die Ernährung, Kleidung und Lüftung. Ich weiß, meine Sonderansichten werden auf großen Widerspruch stoßen. Gleichwohl halte ich an ihnen fest; denn eine langjährige Erfahrung erst hat sie gereift. Es sind nicht Pilze, die über Nacht im Gehirn aufschossen; es sind Edel Früchte, manchem eingefleischten Vorurteile hart und derb, einem gesunden Geistesmagen aber vortrefflich mündend.

Es soll nur angedeutet werden, daß bezüglich der Ernährung bei mir die Hauptregel lautet: Trockene, einfache, kräftige, nicht verkünstelte und durch scharfe Gewürze verdorbene Hausmannskost und das unverfälschte Getränk, das in jedem Quell der liebe Herrgott spendet, beides genügsam gebraucht, ist dem Menschenkörper am besten und förderlichsten. Ich bin jedoch nicht Puritaner und gestatte gern ein Glas Wein oder Bier, lege demselben aber durchaus nicht die allgemein beliebte Bedeutung bei. Größere Bedeutung lege ich dem Obst bei.

In der Bekleidung folge ich dem Grundsatz der Altvordern: Selbst gesponnen, selbst gemacht, ist die beste Landestracht. Ich bin zunächst gegen die auffallende Ungleichheit oder vielmehr ungleichmäßige Verteilung der Bekleidung, zumal im Winter – ein großes Verderben für die Gesundheit. Der Kopf hat seine Pelzmütze, der Hals die feste Halsbinde, darüber den Wollschlips; die Schultern tragen eine drei- bis vierfache Decke, beim Ausgehen noch den Überwurf oder gar den Pelzkragen; die armen, vernachlässigten Füße und Beine allein sind wie im Sommer mit Socken oder Strümpfen, mit Schuhen oder Stiefeln bekleidet. Was folgt aus dieser unvernünftigen Parteilichkeit? Das obere Umgebende und Umgewinde zieht, wie eine Pumpe das Wasser, Blut und Wärme in den oberen Stock, die unteren Körperteile werden blutarm und kalt; Kopfweg, Kongestionen, Erweiterung der Kopfadern, hundert Übelbefinden und Nöte sind damit gelöste Rätsel. Im weiteren bin ich gegen die direkte, unmittelbar den Leib berührende Wollkleidung und für die Bekleidung mit unverkünsteltem Linnen. Letzteres ist mir die liebste Haut auf der Haut, welche diese nie verweichlicht, vielmehr ihr stets die besten Frottierdienste tut. Das vielzweigige, haarige, fette Wollgeflecht auf bloßem Körper gilt mir als Säfte- und Wärmesauger, als Mitursache der schlechten Blutzirkulation und Blutarmut unserer schwachen, elenden Generation.

Ich komme nun zur Lüftung. Den Fischen, die aus Quellwasser kommen, insbesondere den Gebirgsforellen, geben wir bei weitem den Vorzug. Backfische stellen wir zurück; Fische aus Sümpfen und Mooren mit dem ekligen Geschmack schenken wir einem jeden. Es gibt auch eine Sumpf- und Moorluft. Wer sie einatmet, füttert seine Lunge mit »Pesthauch«. Die Luft, zum dritten Male eingeatmet, sagt ein berühmter Arzt, wirkt giftartig. Ja, wenn die Leute das verstünden und übten, in ihren Wohn- und insbesondere Schlafzimmern stets möglichst reine, frische, sauerstoffhaltige Luft zu haben, viel Unwohlsein und viele Krankheiten blieben ihnen erspart. Die reine Luft wird hauptsächlich durch das Atmen verdorben. Wir wissen gar wohl, daß 1-2 Weihrauchkörnchen, welche man auf der Glut vergehen läßt, ein ganzes Zimmer mit Wohlgeruch erfüllen. Wir wissen auch, daß 15-20 Zigarren- oder Pfeifenzüge hinreichen, einen großen Raum nach Tabaksqualm riechen zu machen. Das Kleinste, Unbedeutendste reicht oft hin, die reine Luft in der einen oder anderen angenehmen oder unangenehmen Weise zu verderben. Ist das Atmen nicht einem solchen Rauche ähnlich?

Wie viele Atemzüge machen wir in einer Minute, in einer Stunde, bei Tag, bei der Nacht.

Wie verdorben muß die reine Luft werden, wenn wir den Qualm auch nicht sehen!

Und wenn ich nicht lüfte, d. h. die schlimme, durch Kohlensäure verdorbene Atmosphäre nicht erneuere, welche verdorbene Luft wird in die Lunge einströmen! Die Folgen können und müssen nun gleichfalls schlimme, schädliche sein.

Wie Atem und Ausdünstung, ebenso nachteilig wirkt auf die reine, gesunde Lebensluft eine zu große Wärme, insbesondere eine zu große Zimmerwärme. Auch sie macht die Luft schlecht und, da sie den Sauerstoff, das die Luft belebende Element, verzehrt, zum Leben unfähig, für das Einatmen schädlich. 15-17 Grad Celsius Wärme sind ausreichend, 18 Grad sollen nie überschritten werden. Man Sorge für gründliche Lüftung sämtlicher Wohn- und Schlafräume und führe diese täglich mit Ausdauer durch in einer Ordnung, wie sie niemanden belästigt, der Gesundheit eines jeden nützt! Große Sorgfalt verwende man vor allem auf die Lüftung der Betten!

Ich habe gesagt, was ich an dieser Stelle zu sagen für gut befand. Das Gesagte ist wie das Bild eines anklopfenden Fremden; man möge ihn entweder freundschaftlich einlassen oder ungehört von der Tür weisen! Auf beide Arten des Empfanges bin ich gefaßt und mit beiden erkläre ich mich zufrieden.

## **ERSTER TEIL - Wasseranwendungen**

### **I. ABSCHNITT**

#### **Allgemeines**

Die von mir gebrauchten und in diesem ersten Teile beschriebenen Wasseranwendungen teilen sich in: Waschungen - Gießungen, Blitzgüsse - Wickel, Aufschläger, Auflagen, Packungen – Bäder - Dämpfe. Dem Wesen aller Krankheiten entsprechend, wonach diese durch Störungen des Blutes und der Gewebsflüssigkeit, nämlich durch anormalen, fehlerhaften Blutumlauf oder durch dem Blute und Gewebssaft beigemischte verdorbene fremdartige Bestandteile, die Krankheitsstoffe, entstehen, verfolgen die Wasseranwendungen den dreifachen Zweck: des Auflöses, des Ausscheidens der Krankheitsstoffe und der Kräftigung des Organismus.

Im allgemeinen kann gesagt werden, daß der erste Dienst des Lösens von warmen Kräuterbädern und Dämpfen besorgt wird; der zweite Dienst des Ausscheidens von sämtlichen Wickelungen, zum Teil von den Gießungen, Waschungen und Aufschlägern; der dritte Dienst der Kräftigung von allen kalten Bädern, allen Gießungen, zum Teil von den Waschungen, endlich von den gesamten Mitteln der Abhärtung.

Ins einzelne kann und will ich an dieser Stelle, um nicht zu Mißverständnissen Anlaß zu geben, nicht eingehen.

Da eine jede Krankheit in den oben angegebenen Blutstörungen wurzelt, so leuchtet sein, daß auch in einem jeden Krankheitsfalle alle drei Arten der Anwendung oder mit anderen Worten verschiedene Anwendungen vorkommen müssen, welche mehr

oder weniger auflösen, ausleiten und kräftigen; ferner, daß nicht der kranke Körperteil allein, etwa der Kopf oder der Fuß oder die Hand, in Behandlung kommt, sondern stets der ganze Körper, den ja in solchem Falle krankes Blut durchströmt: die kranke Stelle mit Vorzug und besonderer Berücksichtigung, der übrige Körper als Mitleidender. Es wäre einseitig und gefehlt, in diesen zwei wichtigen Punkten anders handeln zu wollen. Manche Beispiele im dritten Teile werden meine Behauptung rechtfertigen.

Wer immer das Wasser, so wie ich es denke und wünsche, als Heilmittel gebraucht, dem sind die Anwendungen niemals Selbstzweck, das heißt, er wird nie eine Anwendung vornehmen, weil es ihm jetzt gerade so gefällt; er wird nie wie ein Tor Vergnügen daran haben, daß er mit recht vielen, mit Dämpfen und Güssen und Wickeln, »hantieren und prahlen und wüten« kann. Die Anwendungen werden einem Verständigen stets nur Mittel zum Zweck sein. Erreicht er diesen durch das gelindeste Wässerchen, er wird glücklich sein; denn seine Aufgabe ist ja nur, der nach Gesundheit, das ist nach selbsteigener und selbständiger Tätigkeit, ringenden Natur zu dieser Freitätigkeit zu verhelfen, die Krankheitsbände, die Leidensketten zu lösen, auf daß sie ungehindert und frisch und freudig alle Arbeit wieder allein tue. Nach Vollendung dieser Aufgabe zieht der Heilende sofort und gerne seine Hand zurück.

Diese Bemerkung ist wichtig, noch wichtiger das Darnachhandeln. Gar nichts nämlich bringt das Wasser als Heilelement so sehr in Verruf und Mißkredit als maß- und vernunftloses Anwenden, scharfes, strenges, schroffes Verfahren. Diejenigen, ja allein diejenigen, ich kann es nicht oft genug wiederholen, welche sich als Sachverständige im Wasserheilverfahren aufspielen, aber mit ihren endlosen Wickeln, Bädern und Dämpfen u. a. jeden Patienten abschrecken, richten den größten Schaden an, der nur überaus schwer wieder gutzumachen ist. Ich heiße das nicht das Wasser zu Heilzwecken gebrauchen, ich heiße solche Gewalttaten - man verzeihe den Ausdruck - dem Wasser Schande antun.

Wer immer die Wirkungen des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen wie immer genannten Mittel übertroffen werden kann. Keines ist mannigfaltiger in der Wirkung als das Wasser. In der Schöpfung beginnt es mit dem unsichtbaren Luft- oder Dampfkügelchen, setzt sich fort im Tropfen und schließt ab mit dem den größten Teil der Erde erfüllenden Weltmeer. Das muß jedem ein Fingerzeig sein und ihm sagen, daß eine jede Anwendung, mag sie Wasser in tropfbar oder dehnbar flüssiger Form erfordern, der Steigerung von dem gelindesten bis zum höchsten Grade fähig sei, daß in jedem Einzelfalle nicht der Patient sich nach dem Wickel, dem Dampf usw., sondern jederzeit jedwelche Anwendung sich nach dem Patienten zu richten habe.

In der Auswahl der zu treffenden Anwendungen zeigt sich der Meister. Der Heilende wird den zu Heilenden ohne jede Auffälligkeit streng prüfen. Zuerst werden die sekundären Leiden in die Augen springen, das sind die Nebenkrankheiten, welche wie Giftpilze aus dem inneren Krankheitsboden hervorschießen. Sie lassen in der Regel schnell auf den Herd der Krankheit, auf das Hauptleiden, schließen. Man fragt und sieht nach, wie weit die Krankheit vorangeschritten, welches Unheil sie bereits

angerichtet. Dann schaut man den Patienten an, ob er alt oder jung, schwach oder stark, mager oder korpulent, ob er blutarm, nervös usw. sei. All diese Punkte und noch andere mehr zeichnen in den Geist das richtige Krankheitsbild; und erst wenn dieses klar und fertig ist, greift man in die Wasserapotheke und wendet an nach dem Grundsatz: Je gelinder, je schonender - desto besser und wirksamer.

An dieser Stelle mögen noch folgende allgemeine Bemerkungen Platz finden, welche die sämtlichen Wasseranwendungen angehen. Keine wie immer genannte Anwendung kann schaden, wenn sie in der vorschriftsmäßigen Weise genommen wird.

Die meisten derselben geschehen mit kaltem Wasser, sei es Brunnen-, Quell-, Flußwasser u. a. In allen Fällen, in denen nicht extra warmes Wasser verordnet ist, gilt der Ausdruck »Wasser« stets nur von kaltem Wasser. Dabei folge ich dem Erfahrungsgrundsatz: Je kälter, desto besser. Zur Winterszeit mische ich für Gesunde in das zu Güssen bestimmte Wasser noch kältenden Schnee. Man werfe mir nicht Schroffheit vor; denn man bedenke die überaus kurze Dauer meiner Kaltwasseranwendungen! Wer es einmal gewagt hat, hat für immer gewonnen; alle Vorurteile sind ihm genommen. Indessen bin ich nicht unerbittlich.

Anfängern in der Wasserkur, schwächlichen, insbesondere ganz jungen und älteren, hochbetagten Personen; Kranken, welche das Kalte zurückschreckt; Leuten, welche wenig Naturwärme haben; Blutarmen und Nervösen gönne ich namentlich zur Winterszeit zum gewärmten Bad- und Gießraume (17-19 Grad Celsius) mit Freuden für den Beginn laues, »abgeschrecktes« Wasser zu einer jeden Anwendung. Die Fliegen locke ich ja auch mit Honig, nicht mit Salz oder Essig.

Die warmen Anwendungen erhalten in jedem einzelnen Falle bezüglich der Wärmegrade, der Dauer usw. genaue, spezielle Vorschriften. Betreffs der kalten Anwendungen schulde ich (im dritten Teile ist dieser Punkt oftmals betont und des weiteren erörtert) in Kürze noch einige Winke, welche das Verhalten vor, während und nach der Anwendung regeln.

Niemand wage es, bei Kältegefühl, Frösteln usf. irgendeine kalte Anwendung vorzunehmen, wenn dieses an der betreffenden Stelle nicht extra erlaubt ist! Die Anwendung soll tunlichst schnell (jedoch ohne Angst und Hast) vorgenommen werden; auch beim Aus- und Ankleiden sollen durchaus keine Verzögerungen eintreten, zum Beispiel durch langsames Zuknöpfen, Binden. All diese Nebenarbeiten können geschehen, wenn der ganze Körper einmal ordentlich bedeckt ist. Ein kaltes Vollbad soll, um ein Beispiel anzuführen, zum Auskleiden, Baden und Ankleiden die Zeit von vier bis fünf Minuten nicht übersteigen. Es bedarf dazu nur einer Übung. Sooft bei einer Anwendung steht: »Zehn Sekunden«, soll damit die kürzeste Zeitdauer ausgedrückt werden; wenn es heißt eine halbe bis eine Minute, so soll die Kälte wohl nachhaltiger, aber doch nicht länger einwirken.

Nach keiner wie immer genannten kalten Anwendung wird (außer dem Kopfe und den Händen bis zur Handwurzel letzteres, um beim Anziehen der Kleider diese nicht naß zu machen) der Körper je abgetrocknet. Den nassen Körper bedeckt man sofort mit dem trockenen Hemde und den anderen Kleidungsstücken; man tut dieses

möglichst schnell, wie gesagt wurde, um tunlichst bald alle nassen Stellen luftdicht abzuschließen.

Dieses Verfahren erscheint manchen, ja den meisten, eigentümlich, da sie meinen, sie müßten jetzt den ganzen Tag »naß herumlaufen«. Bevor sie ein Urteil fällen, mögen sie es nur einmal probieren. Sie werden es alsbald fühlen, wozu das Nichtabtrocknen taugt und gut ist. Das Abtrocknen ist ein Reiben und erzeugt, da es unmöglich an allen Stellen auf ganz gleichmäßige Weise geschehen kann, ungleichgradige Haut- und Naturwärme, was bei Gesunden wenig, bei Kranken und Schwachen oft sehr viel zu bedeuten hat. Das Nichtabtrocknen verhilft zu der geordnetsten, gleichmäßigsten und schnellsten Naturwärme. Es geschieht gleichsam, wie wenn man Wasser ins Feuer spritzt. Die innere Körperwärme benützt das am äußeren Körper anklebende Wasser als Material zu rascher Bildung intensiver, größerer Wärme. Wie gesagt, nur auf eine Probe kommt es an.

Dagegen verordne ich strenge, daß der Angekleidete nach jeder Wasseranwendung sich, falls nicht Bettruhe vorgeschrieben ist, Bewegung mache (Arbeit oder Spaziergehen), welche so lange dauere, bis alle Teile des Körpers vollkommen trocken und normal warm sind. Im Beginne der Bewegung kann man etwas rascher gehen, nach Eintritt der Wärme langsamer. Man fühlt selbst am besten, wann die normale Körperwärme eingetreten ist und die Bewegung, das Gehen aufhören kann. Solche Patienten, welche schnell erhitzt sind und leicht in Schweiß kommen, sollen gleich von Anfang an langsamer und eher etwas länger gehen und ja nicht schwitzend oder erhitzt sich setzen, selbst nicht im warmen Zimmer. Ein Katarrh wäre die unausbleibliche Folge.

Als Regel für alle kann gelten, daß die Minimalzeit, die kleinste Zeit der Bewegung nach einer Anwendung, stets eine Viertelstunde betragen soll. Wie dieselbe ausgefüllt werde (durch Gehen, körperliche Arbeit usw.), bleibt sich, wie gesagt, gleich.\*

\*)Anmerkung des Herausgebers: In der Kritik zu dieser Anordnung ist zum Beispiel von Hauffe eingewandt worden, daß die Wärmebildung durch Bewegung die Hauptsache sei, die kalte Voranwendung Nebensache; ferner, daß warme Anwendungen wertvoller wären als kalte. Abgesehen davon, daß einer Vielzahl von Patienten die kalte Anwendung wohler bekommt als warme Anwendungen, besonders vielen Kreislaufgestörten, Stoffwechsel- und Nervenkranken, ist diese Kritik unzulänglich und einseitig, da Kreislaufgeschehen und Wärmebildung im Organismus nicht nur mechanisch aufgefaßt werden können. Die passive Erweiterung der Gefäße der Körperraußenteile durch Wärmeanwendungen ist etwas anderes als eine aktive Erweiterung infolge der anregenden Einwirkung des kalten Wassers. In der Kneipp'schen Anordnung erleben wir den aktiven Antrieb der körpereigenen Kräfte. Eine mechanische Auffassung des Kreislaufs und der Verteilung der Blutmassen im Körper und der damit im Zusammenhang stehenden Wärmebildung sieht das ganze Problem einseitig unter dem Gesichtspunkt einer Zufuhr von Wärme, wo Wärme fehlt. Das ist nur zum Teil richtig und dem Grundsatz der Schonung für den Anfang einer Behandlung entsprechend. Die körpereigene zu verbessernde

Blutverteilung und Blutbildung folgt nicht dem Grundsatz der Schonung, sondern dem der Übung durch langsam gesteigerte Belastungen. Leistungszuwachs folgt im Prinzip nur einer Übung und Reizeinwirkung durch Belastung als einem Grundgesetz der lebendigen Funktion im Gegensatz zu mechanischen Vorgängen. In der Geschichte der Hydrotherapie ist bemerkenswert, daß »einseitige Wärmekultur einem Niedergang der Hydrotherapie entspricht« (Bohn).

Bei denjenigen Anwendungen, die das Bett vorschreiben, vornehmlich bei Aufschlägern und bei Wickelungen, bestimmten Formen von Waschungen, ist das an Ort und Stelle angegeben, ebenso das einer jeden besonderen Übung Eigenartige. Wer bei einer solchen Anwendung einschläft, den soll man im Frieden schlafen und ruhen lassen, selbst wenn die vorgeschriebene Zeit vorüber ist. Wie beim kleinsten und größten Bedürfnis, versieht auch hier die Natur selbst die besten und genauesten Weckuhrdienste.

Sind Tücher notwendig, so verstehe ich darunter niemals feine Leinwand, sondern körniges, wo möglich gröberes Reisten. Wenn einfache arme Leute statt dessen nur abgenützten Zwillich (Zwilch), einen hanfenen Kaffeesack oder noch Ärmere einen weichen »Rupf« o. a. zur Hand haben, so sind sie nicht im Nachteil. Zum Abwaschen des Körpers, was oft vorkommt, taugt ebenfalls am besten ein ziemlich grobes linnenenes oder hanfenes Tuchstück.

Außerdem bin ich gegen die Wolle als Kleidungsstück auf bloßer Haut. Dagegen dient mir der Wollstoff vorzüglich als Umhüllung, zum Beispiel des kalten Wickels. Er entwickelt rasche und reichliche Wärme und steht in dieser Beziehung unübertroffen da. Aus dem gleichen Grunde empfehle ich bei solchen Anwendungen das Federbett als Zudecke.

Das sogenannte Frottieren, ob es nun durch Reiben oder Bürsten oder sonst einen Gewaltakt geschehe, schätze ich nicht. Den einen Zweck desselben, der im Erwärmen besteht, erfüllt bei mir gleichmäßiger und egalere das Nichtabtrocknen; den andern, nämlich die Öffnung der Poren, die Steigerung der Hauttätigkeit usw., besorgt das grobe Linnen- oder Reistenhemd, wieder mit dem Vorteile, daß dieses nicht, wie die Bürste, minutenlang, sondern bei Tag und bei Nacht, ohne Opfer von Zeit und Kraft, arbeitet. Wenn an manchen Stellen von kräftiger Abwaschung die Rede ist, so verstehe ich darunter lediglich ein schnelles Abwaschen der ganzen zu behandelnden Stelle. Das Naßwerden, nicht das Geriebenwerden, ist die Hauptsache.

Ein Punkt möge hier noch erwähnt werden. Die Anwendungen am Abend, in der Zeit vor dem Schlafengehen, behagen den meisten Menschen nicht; sie werden dadurch aufgeregt, gleichsam aus dem beginnenden Schlafe gerüttelt. Andere dagegen wiegt eine gelinde Abendanwendung in sanften Schlaf. Ich empfehle solche Anwendung im allgemeinen nicht, rate indessen einem jeden, er möge in diesem Stücke nach seinem Gutdünken, nach seinen Erfahrungen handeln, da ja er allein die Folgen zu tragen haben wird. Bezüglich der speziellen Kenntnisse für eine jede besondere Anwendung verweise ich auf den ganzen ersten Teil, bezüglich des Gebrauches derselben für Kranke insbesondere auf den dritten Teil dieses Büchleins. Dasselbst ist auch angegeben, welche Anwendungen für sich allein als sogenannte ganze und welche

nur als Teilanwendungen, das heißt als solche, welche nur in Verbindung mit anderen auftreten, zu gelten haben; ebenfalls, welche der Anwendungen (Dämpfe) besondere Vorsicht erheischen.

Ich schließe diesen allgemeinen Teil mit dem Wunsche, daß durch die Wasserübungen recht viele Gesunde noch mehr erstarken und recht viele Kranke genesen mögen, und beginne vorerst mit einer kurzen Aufzählung der Abhärtungsmittel, sodann mit der eigentlichen Abhandlung über die bei mir im Gebrauche stehenden Wasseranwendungen.

## **Einfache Abhärtungsmittel**

Als Abhärtungsmittel nenne ich:

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

1. Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel besteht im Barfußgehen.

Dieses kann entsprechend den verschiedenen Ständen und Lebensaltern auf die mannigfaltigste Weise geübt werden.

Ganz kleine Kinder, welche noch gänzlich auf die Hilfe anderer angewiesen und in die Windeln, ins Tragkissen, ans Zimmer gebannt sind, sollen wo möglich nie eine Fußbekleidung tragen. Könnte ich doch dieses allen Eltern, besonders den allzu besorgten

Müttern, als Kanon, als feststehende, unumstößliche Regel tief einprägen! Mit Vorurteilen behaftete Eltern, die sich dazu nie verstehen wollen, mögen sich der kleinen Unbeholfenen erbarmen und zum mindesten für eine solche Fußbekleidung sorgen, durch welche die frische Luft leicht auf die Haut dringen kann.

Kinder, welche bereits stehen und gehen können, wissen sich schon selbst zu helfen. Ohne alle Menschenrücksichten werfen sie die lästigen, die Füße quälenden Schuhe und Strümpfe von sich und sind ganz glücklich, besonders zur Frühjahrszeit, wenn man sie sich frei herumtummeln läßt. Manchmal blutet eine Zehe; doch das hält sie nicht ab, bald wieder barfuß zu gehen. Die Kinder tun dieses ganz instinktiv, einem gewissen Naturtrieb folgend, den wir Alten auch verspüren würden, wenn die überfeinerte, schablonierende, alles Natürliche wegdrechselnde Bildung uns nicht vielfach allen gesunden Sinn genommen hätte.

Die Kinder der Armen werden in ihrem Vergnügen selten gestört. Weniger vom Glücke begünstigt sind die Kinder der Bessergestellten, und sie fühlen wahrscheinlich das Bedürfnis nicht weniger als ihre Kameraden aus armem Stande. Ich sah einst die Knaben eines hohen, angesehenen Beamten. Kaum glaubten sie sich

aus der Schußweite der durchdringenden Augen des gestrengen Herrn Papas, da flogen auch schon die feinen Schühchen und die noch feineren roten, gelben, weißen Strümpfchen über alle Hecken, und fort ging's im Galopp über die saftig grüne Wiese. Die Mama, eine Frau mit gesundem Sinne, sah dies nicht ungern; erblickte aber zufällig der Papa seine Prinzen in solchem ungehörigen Aufzuge, dann gab es lange Strafpredigten und noch längere Standesunterweisungen über Unbildung und Bildung und Standesgefühl und Standesehre.

Das ging den Kleinen so zu Herzen, daß sie anderntags noch munterer barfuß im Grase hüpfen. Nochmals sage ich: Lasse man wenigstens den noch nicht verbildeten Kindern ihre Freude!

Einsichtige Eltern, welche solches gern gestatten wollten, aber in der Stadt leben und keinen einsamen Garten oder Rasenplatz besitzen, können den Kleinen das Barfußgehen zu gewissen Zeiten in irgendeinem Zimmer, auf irgendeinem Gange usw. gestatten, wenn nur die Füße wie Gesicht und Hände zuweilen einmal frei aufatmen, nach Fußeslust frische Luft einsaugen, sich in ihrem Elemente bewegen können.

Erwachsene Leute der ärmeren Kreise, insbesondere auf dem Lande, brauche ich nicht zu ermahnen; dieselben gehen viel barfuß und beneiden nicht den reichsten Städter um seine vornehmen, ausgeschnittenen oder nicht ausgeschnittenen, lackierten oder geschnürten Fußfoltern, die pressenden und die Füße fesselnden Schuhe und Strümpfe. Törichte Landleute mit städtischen Manieren, die sich schämen, es den Ihrigen gleichzutun, sind durch ihren Eigendünkel gestraft genug; die altmodischen Konservativen sollen an der guten Tradition treu festhalten! In meiner Jugendzeit ging auf dem Lande alles barfuß: Kinder und Erwachsene, Vater und Mutter, Bruder und Schwester. In die Schule, zur Kirche waren die Wege stundenweit; die Eltern gaben uns ein Stück Brot und einige Äpfel zur Reisezehrung, so auch Schuhe und Strümpfe als Fußbekleidung. Doch diese hingen wir bis zum Eintritt in die Schule oder in die Kirche über die Arme oder über die Achsel, nicht allein zur Sommers-, sondern auch in der kälteren Jahreszeit. Kaum machte im beginnenden Frühling auf der Höhe meiner Heimat der Schnee Miene, sich zurückzuziehen, da traten unsere bloßen Füße schon ihre Spuren in den mit seinem Wasser getränkten Boden, und wir fühlten uns froh, heiter und gesund dabei.

Erwachsene in den Städten, gar solche, welche besseren, ja den vornehmen Ständen angehören, können dieser Übung sich nicht unterziehen, das ist klar. Wenn sie in ihrem Vorurteile bereits so weit gekommen sind; daß sie meinen, sie könnten, wenn ihre zarten Füße beim Aus- und Ankleiden nur einen Augenblick auf dem bloßen Boden des Salons, nicht auf warmen, weichen Teppichen stehen, Rheumatismus, Katarrh, Halsleiden oder ähnliches sich zuziehen, so lasse ich sie vollkommen ungestört. Wenn aber manche doch etwas tun und sich abhärten wollten, was hindert sie, abends unmittelbar vor dem Schlafengehen oder in der Frühe beim Aufstehen zehn Minuten,  $\frac{1}{4}$  Stunde,  $\frac{1}{2}$  Stunde lang eine derartige Promenade zu machen: Dieselbe könnte die ersten Male, damit der plötzliche Beginn nicht zu stark empfunden wird, in den Strümpfen, später mit bloßen Füßen und noch später

barfüßig also geschehen, daß vor dem Zimmer-Spaziergange die Füße bis über die Knöchel einige Augenblicke in kaltes Wasser getaucht werden. Bei guter Einteilung, bei gutem Willen, bei wahrem Streben nach Erhaltung seiner Gesundheit wird ein jeder, selbst der Vornehmste, selbst der in seinem Berufe Angestregteste, noch so viel Zeit gewinnen, um sich selbst diese Wohltat zu spenden.

Eine Reihe Namen von Personen der höheren und höchsten Stände stünde mir zu Gebote, die den wohlmeinenden Ratgeber nicht verachteten und zu guter Jahreszeit bei Morgengängen im einsamen Walde oder auf abgelegener Wiese durch Barfußgehen sich abzuhärten suchten.

Einer aus dieser verhältnismäßig noch immer sehr kleinen Zahl gestand mir, er habe im Jahre selten eine Woche erlebt ohne einen, wenn auch nur kleinen Katarrh. Diese überaus einfache Übung habe ihn für immer von dieser Empfindsamkeit und Empfänglichkeit befreit.

Den Müttern widme ich an dieser Stelle noch ein besonderes Wort. Es kann kurz sein; denn an anderer Stelle habe ich versprochen, ihnen, wenn Gott mir Leben und Gesundheit schenkt, später einmal einige praktische Winke für eine gute, hauptsächlich den Leib betreffende Erziehung zu geben. Die Mütter sind in erster Linie dazu berufen, für die Heranbildung eines stärkeren, widerstandsfähigeren Geschlechtes zu sorgen, die wuchernde, so arge Lücken in die menschliche Gesellschaft reiße Verweichlichung, Entkräftigung, Blutarmut, Nervosität und wie alle die Lebenssauger und Lebensabkürzer heißen, beseitigen zu helfen. Das geschieht durch Abhärtung, durch weise Abhärtung des Kindes vom zartesten Alter an. Luft, Nahrung, Kleidung sind Bedürfnisse, welche der Säugling ebenso notwendig braucht wie der Greis. Sie bilden zugleich das Gebiet der Abhärtung. Je reiner die Luft ist, welche das Kleine einatmet, desto besser das Blut. Um dieses schwache Geschöpflein recht schnell an den Aufenthalt in frischer Luft zu gewöhnen, tun diejenigen Mütter gut, welche nach den täglichen warmen Bädern das Kleine zwei bis drei Sekunden in kälteres, wie von der Sonne erwärmtes Wasser tauchen oder es rasch kalt abwaschen. Das warme Wasser allein macht schlaff und verweichlicht; die abschließende kalte Waschung stärkt, härtet ab und sichert eine gesunde Körperentwicklung. Die anfänglichen Zeichen einer weinerlichen Empfindsamkeit werden bei der dritten oder vierten Anwendung von selbst ausbleiben. Diese Abhärtung stählt die noch ganz kleinen Kinder gegen die so häufigen Erkältungen und deren Folgen und erspart den Mütter, welche diesen Übelständen vorbeugen wollen, die jeden denkenden Menschen wahrhaft entsetzenden Einmummungen und Einhüllungen in Wolle und andere schwere, jeden Luftzutritt hindernde Stoffe. In diesem Stücke wird furchtbar gegen die Gesundheit gesündigt. Die zarten Körperchen stecken in förmlich verbrennenden Wollöfen. Der kleine Leib keucht unter der Last der Binden und Decken, das Köpfchen ist eingepuppt, daß ihm Hören und Sehen vergehen müssen; der vor allem abzuhärtende Hals trägt außer den allgemeinen noch besondere Wärmemittel, die ihn gegen die äußere Luft vollends abschließen. Schon wenn der oder die Kleine auf dem Arme des Kindermädchens ruht, um ausgetragen oder ausgefahren zu werden, sieht die verzärtelnde Mama nochmals nach, ob ja jedes Winkelchen und jede Ecke sorglichst

verschlossen sei. Wen darf es bei solchen Umständen, bei diesem gänzlichen Mangel der leisesten Spur von rationellem Abhärtungssinne wundern, wenn Katarrhe, Diphtheritis, Halsbräune usw. jährlich eine unzählbare Schar der kleinen, ich möchte sagen jedem Windhauche erliegenden Wesen hinwegraffen? Wenn viele Familien von Schwächlingen gleichsam wimmeln? Wenn die Mütter über hektische, krampfhaft und andere, früher fast unbekannt Zustände, insbesondere bei den Mädchen, täglich Klage führen? Und wer erst vermöchte die geistigen Gebrechen zu zählen, diese tauben Blüten und faulen Früchte eines Körpers, welcher vor der normalen Entwicklung und Kräftigung schon sein langsames Siechtum beginnt? Mens sana in corpore sano. Eine gesunde Seele wohnt nur in einem gesunden Körper. Eine Hauptvorbedingung der Entwicklung einer ausdauernden Gesundheit bildet die frühzeitige Abhärtung. Daß doch alle Mütter ihre diesbezügliche Aufgabe und Verantwortung früh genug und tief erfaßten und keine Gelegenheit versäumten, aus guten Quellen sich guten Rat zu holen!

2. Eine besondere, überaus wirksame Art des Barfußgehens ist das Gehen im nassen Grase<sup>1</sup>, gleichviel, ob dieses durch Tau, Regen oder Wasseraufguß genäßt sei. In meinen Büchern wird man dieser Abhärtungsübung sehr oft begegnen, und ich kann dieselbe jung und alt, Gesunden und Kranken, unbehindert jeder anderen Anwendung, bestens empfehlen.

Je nasser das Gras ist, je länger die Übung fortgesetzt und je öfter dieselbe wiederholt werden kann, desto vorzüglicher wird der Erfolg sein. In der Regel dauert der Graslauf einige Minuten bis zu einer Viertelstunde.

Nach vollendeter Fußpartie werden alle nicht an die Füße gehörigen Anhängsel, wie Laubgras oder Sand, rasch abgewischt, die Füße indessen nicht abgetrocknet, sondern in statu quo, das ist naß, wie sie sind, sofort mit trockener Fußbekleidung versehen.

Auf das Gehen im Grase folgt jetzt ein Gehen mit bekleideten Füßen auf trockenem, mit Sand oder Stein bedecktem Wege, im Beginne etwas schneller, allmählich im gewöhnlichen Tempo. Die Dauer des Gehens hängt ab von dem Trocken- und Warmwerden der Füße und dürfte eine Viertelstunde nicht übersteigen.

Ich ermahne dringend, die Worte »trockene Fußbekleidung« wohl zu bemerken und niemals sich nach dieser Anwendung nasser, angefeuchteter Strümpfe zu bedienen! Die Folgen würden sich in Kopf und Hals bald schon melden; das hieße nicht aufbauen, sondern einreißen. Es dürfte angemessen sein, junge, schnelle, unbesonnene Leutchen an die Vorsicht zu mahnen, die ausgezogenen Schuhe und Strümpfe nicht ins nasse Gras zu werfen, sondern im Trockenen bereitzuhalten, daß sie später die naßkalten Füße warm empfangen und bald wieder in die gehörige Wärme bringen. Diese Übung, wie das Barfußgehen überhaupt, kann vorgenommen werden, selbst wenn die Füße kalt sind.

(Das Gehen im nassen Grase ist dem Gehen auf nasser Erde bei weitem vorzuziehen.)

3. Dem Gehen im nassen Grase kommt in der Wirkung ziemlich gleich das Gehen auf nassen Steinen, das vielen bequemer und leichter ist. Jedes Haus und Häuschen hat im Parterre oder in einem Stockwerke, in der Waschküche oder Backküche usw. ein

größeres oder kleineres Steinpflaster; beide genügen zu unserem bloßfüßigen Spaziergange auf nassen Steinen. Im langgestreckten Steingange wird man mit beflügelten Schritten hin und her wandern, auf dem Fleckchen von 4-5 Steinplatten wird man die Steine treten, wie der Winzerbube die Trauben, wie an manchem Ort der Bäckerlehrling den Teig tritt. Die Hauptsache besteht lediglich darin, daß die Steine naß sind und daß man nicht ruhig auf denselben stehe, sondern in ziemlich rascher Bewegung gehe. Zum Benetzen der Steine nimmt man eine Gießkanne oder einen Krug, zieht eine den Raumverhältnissen entsprechend dicke Wasserlinie, welche man durch das Treten erweitert. Sollten die Steine rasch trocknen, so müßte das Aufgießen ein-, zuweilen zwei- bis dreimal erneuert werden; hierbei dient das kälteste Wasser am vorzüglichsten.

In Fällen, in denen dieses Abhärtungsmittel zu Heilzwecken verwendet wird, darf seine Anwendungszeit die Dauer von 3-15 Minuten nicht überschreiten. Diese wird sich richten nach dem Zustande des Patienten, ob er stärker oder schwächer, blutarm usw. sei; in der Regel dürften drei bis fünf Minuten ausreichen. Als reines Abhärtungsmittel bei Gesunden kann die Übung bis zu einer halben Stunde und noch länger ohne Schaden ausgedehnt werden. Ich empfehle sie allen jenen, welche eine solide Abhärtung beginnen wollen. Selbst der Schwächste und Empfindlichste möge sich nicht abschrecken lassen!

Wer an kalten Füßen leidet, Halsbeschwerden, Katarrhen leicht zugänglich ist, Blutandrang zum Kopfe und von letzterem erzeugtes Kopfweg hat, trete oft diese Steinwanderung an! Er tut gut, wenn er dem aufzugießenden Wasser etwas Essig beimischt.

Für die Bekleidung und Bewegung gelten dieselben Regeln wie beim Gehen im Grase.

4. Größere Wirkung als durch die beiden vorhergehenden Übungen wird erzielt durch das Gehen im neugefallenen frischen Schnee. Wir bemerken ausdrücklich: im neugefallenen, frischen Schnee, der sich ballt oder wie Staub den Füßen anlegt, nicht in altem, starrem, festgefrorenem Schnee, welcher zu empfindlich kältet und nichts taugt. Zudem soll diese Wanderung nie angetreten werden bei schneidend kaltem Winde, wohl aber, wenn bei der Frühlingssonne der Schnee schmilzt. Eine kleine Überwindung kosteten nur die ersten Minuten des Beginnes; später zeigte sich von Unbehagen oder besonderer Kälte keine Spur mehr. Die regelmäßige Dauer dieses Schneeganges ist drei bis vier Minuten. Ich betone ausdrücklich: Es darf nicht stillgestanden, es muß gegangen werden.

Zuweilen kommt es vor, daß gar zu zarte, der äußeren Luft ganz entwöhnte Zehen die Schneekälte nicht ertragen können und Schneefieber bekommen, das ist trocken, heiß werden, schmerzhaft brennen und aufschwellen. Man erschrecke nicht! Die Sache hat keine Bedeutung, und die Heilung erfolgt schnell, wenn man die trockenen Zehen öfters mit Schneewasser tränkt oder mit Schnee leicht reibt.

Die Schneetour kann im Herbst zum Beispiel ersetzt werden durch einen Gang im Grase mit Reif. Das Kältegefühl ist hier viel empfindlicher, da der Körper in dieser Übergangszeit noch zu wenig der Sommerwärme entwöhnt ist. Im Winter selbst

vertritt den Schneegang ein Gang auf Steinplatten, welche mit Schneewasser getränkt wurden. Bezüglich des Ankleidens und der Bewegung lese man die in den vorherigen Abschnitten angegebenen Regeln! Das sind Torheiten, Narrheiten usw., so lauten in der Regel die Empfehlungen gerade dieser Abhärtungsübung, von der man Erkältungen, Rheumatismen, Halsleiden, Katarrhe, alles mögliche fürchtet. Es kommt alles nur auf eine Probe und kleine Überwindung an; man wird sich bald überzeugen, wie unbegründet die Vorurteile sind und wie der schreckliche Schneegang statt der Nachteile große Vorteile bringt.

Das wäre der Schneelauf von Gesunden; es folgt ein Fall, welcher zeigen soll, wie erfolgreich man ihn bei manchen Leiden anwendet. Eine Person litt viele Jahre hindurch zur Winterszeit an Frostbeulen, welche aufbrachen, eiteren und große Schmerzen verursachten. Im ersten Herbstschnee fing sie, meinem Rate folgend, die Schneegänge an, wiederholte diese öfters und blieb von den lästigen Beulen gänzlich verschont.

Niemals darf das Schneegehen stattfinden, wenn nicht der ganze Körper warm ist. Wen friert oder fröstelt, der suche zuerst durch Arbeit oder Bewegung die normale Leibeswärme sich zu verschaffen. Personen, die an Fußschweiß, offenen Füßen, aufgesprungenen oder eiternden Frostbeulen leiden, können selbstverständlich niemals im Schnee gehen, bis anderweitige Heilung (siehe Fußbad oder Fußdampf) eingetreten.

5. Im Wasser gehen. So einfach es scheint, bis an die Waden im Wasser zu gehen, so dient doch gerade dies Anwendung a) zur Abhärtung; es wirkt diese Anwendung auf den ganzen Körper, kräftigt die ganze Natur; b) sie wirkt günstig auf die Ableitung der Harnes; c) sie wirkt recht gut auf die Brust, erleichtert das Atmen und wirkt günstig auf die Gasbildung im Leib; d) sie wirkt besonders gegen Kopfleiden, Eingenommenheit des Kopfes, Kopfschmerzen. Man kann dieses Abhärtungsmittel anwenden, indem man in einer Badewanne (auch Schaff; Zuber) oder in einem Bache (Wassertretstelle), anfangs bis über die Knöchel, im kalten Wasser Bewegung macht. Wirksamer ist es, wenn die Abhärtung gesteigert wird und man bis an die Waden im Wasser geht, am wirksamsten, wenn das Wasser bis zu den Knien reicht.

Die Dauer betreffend, so kann man anfangen mit ein viertel bis drei Minuten. Je kälter das Wasser, um so besser. Nach solcher Anwendung ist Bewegung im Winter im warmen Zimmer, im Sommer im Freien bis zur vollständigen Erwärmung zu machen. Im Winter kann Schnee ins Wasser getan werden. Bei Schwächlingen kann man mit Wasser anfangen, das nicht sehr kalt ist, nach und nach dann zum kälteren und schließlich zum ganz kalten übergeben. Nachher trockene Strümpfe anziehen!

6. Zur Abhärtung speziell der Extremitäten, der Arme und Beine, dient folgende Übung in vorzüglicher Weise: Man stellt sich ins kalte Wasser bis an oder über die Knie, nicht länger als eine Minute. Beim Armbad entblößt man die Arme bis zu den Achseln und hält auch diese eine Minute in das kalte Wasser.

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

Das Eintauchen der Arme allein tut gute Dienste all denen, welche an Frostbeulen und kalten Händen zu leiden haben. Gut tut, wer die Hände (nicht Arme) nach dem Eintauchen gleich abtrocknet, weil scharfe Luft den freien Stellen sonst Hautsprünge verursachen könnte. Die Vornahme dieser Übung fordert, daß der Körper sich normal warm fühlt (nicht fröstelt). Füße, welche bis über die Knöchel (nicht bis über die Waden), Arme, die bis zum Ellbogen kalt sind, sollen von der Anwendung nicht abhalten.

7. Als letztes Abhärtungsmittel sei der Knieguß aufgezählt. Man suche die Art seiner Ausführung bei den Gießungen! Er ist der besondere Freund der Füße, indem er das Blut in deren blutleere Adern lockt. \*

\*) Bei einem hohen Herrn bildete sich anstatt der Nägel an den Zehen nur mehr eine weiche Masse. Die Kniegüsse reichten hin, das Blut also zu treiben, daß es auch den Nägeln wiedergab, was ihnen gehörte. Sie wurden fest wie früher.

An dieser Stelle habe ich nur zu bemerken, daß ich den Knieguß, wenn ihn Gesunde zur Abhärtung benutzen, in stärkeren Formen gebe. Es wird dieses zum Beispiel dadurch erreicht, daß ich den Strahl höher auffallen lasse, daß ich zur Winterszeit das Wasser durch Schnee und Eis noch mehr kühle usw. Die Übung kann nur vorgenommen werden, wenn der Körper warm ist (nicht fröstelt). Bis zu den Knöcheln kalte Füße sollen die Anwendung nicht hindern. Desgleichen darf der Knieguß allein, das ist ohne von einer anderen Anwendung begleitet zu sein, nicht zu lange fortgesetzt werden (nicht über drei bis vier Tage). Wer ihn länger gebraucht, gebraucht ihn im Wechsel mit dem Oberguß oder dem Eintauchen der Arme (siehe Nr. 6), in der Frühe die eine, nachmittags die andere Anwendung.

Diese angeführten Abhärtungsmittel mögen genügen! Dieselben können zu jeder Jahreszeit vorgenommen, im Winter und Sommer fortgesetzt werden. Im Winter wird man die eigentliche Anwendung etwas abkürzen, dagegen die Bewegung nach derselben um ein wenig verlängern. Ungewohnte tun gut, die Abhärtungsübungen nicht gerade im Winter zur kalten Jahreszeit zu beginnen. Vornehmlich gilt dieses allen, welche an Blutarmut, innerer Kälte viel leiden und durch Wollkleidung verwöhnt, verweichlicht, empfindlich geworden sind. Ich sage dies, nicht als ob ich Schaden befürchte; ich fürchte lediglich das Abgeschrecktwerden von einer überaus guten Sache.

Gesunde und Kränkelnde können ohne Bedenken sämtliche Übungen vornehmen, beide mit Vorsicht und die Anweisungen genau befolgend. Schlimme Folgen sind niemals der Anwendung, sondern stets irgendeiner größeren oder kleineren Unvorsichtigkeit zuzuschreiben. Selbst bei Schwindsüchtigen, bei denen das Leiden schon ziemliche Fortschritte gemacht hatte, habe ich die in den Abschnitten 1, 2, 3, 6 angegebenen Abhärtungsmittel mit großen Erfolgen angewendet.

All die Leutchen, denen mein Büchlein in erster Linie gilt, brauche ich nicht zur Abhärtung aufzumuntern. Ihr Beruf, die täglichen Pflichten bringen täglich, oft stündlich das eine oder andere der genannten und viele, unzählige ungenannte Abhärtungsmittel von selbst mit sich. Sie mögen ruhig ausharren und niemanden

beneiden, der es scheinbar besser hat als sie! Das sind Täuschungen, sehr oft, ja meistens große Täuschungen.

Diejenigen meiner verehrten Leser, welche die angeführten Dinge vielleicht noch niemals auch nur dem Namen nach gehört haben, lade ich ein, vor dem Verdammungsurteil eine kleine, die kleinste Probe anzustellen! Wenn diese zu meinen Gunsten ausfällt, soll es mich freuen, nicht meinetwegen, sondern wegen der Wichtigkeit der Sache. Es brechen im Leben viele Stürme über die Gesundheit der Menschen herein. Wohl dem, der ihre (der Gesundheit) Wurzeln durch die Abhärtung gut gefestigt, in die Tiefe geleitet und gegründet hat!

## **Anwendungen der Wasserkur**

### **A. Waschungen**

#### **1. Die Ganzwaschung**

##### a) Die Ganzwaschung für Gesunde

Die Ganzwaschung erstreckt sich, wie der Name besagt, auf den ganzen Körper (den Kopf ausgenommen), welcher von oben bis unten in einem Zuge gewaschen wird.

Am leichtesten geschieht sie in folgender Weise:

Man nimmt ein rauhes, grobes Handtuch (mit dem kleinen Badeschwamm geht es zu langsam), taucht es ins kalte Wasser und beginnt die Waschung an beiden Armen; dann wäscht man den Hals und geht mit großen Längsstrichen über Brust und Leib, dann Beine und Füße! In gleicher Weise wird der Rücken gewaschen und zum Schluß die Fußsohlen. Zwischendurch wird das gefaltete Waschhandtuch gewendet und mehrmals frisch benetzt.

Man kann eine solche Waschung auch ohne Hilfsperson selbst an sich ausführen. Dabei wird ebenso, wie oben angegeben, verfahren. Die Waschung des Rückens nimmt man hierbei zuletzt vor, indem das vorher gefaltete Handtuch auseinandergefaltet und lang über dem Rücken mehrmals hin und her gezogen wird. Alles muß in einer, längstens zwei Minuten fertig sein. Jede Waschung, die darüber währt, kann vom Übel sein. Man hüte sich, die Waschung an einem Orte vorzunehmen, an dem der Körper der freien Luft ausgesetzt ist. Das hieße sich absichtlich verderben wollen. Ohne abzutrocknen, zieht man möglichst rasch die Kleider an und sucht Arbeit oder Bewegung bis zur völligen Erwärmung und Trocknung der Haut!

Wann und wie oft können Gesunde die Ganzwaschung vornehmen?

Einmal, in der Frühe nämlich, wäscht sich jedermann Gesicht und Hände. Auch die Ganzwaschung wäre in der Morgenfrühe gleich beim Aufstehen vortrefflich angebracht. Da ist die Narurwärme, weil durch die Bettwärme gesteigert, am stärksten; die Waschung wäre eine angenehme Abkühlung, Auffrischung, die sofort

den Halbschlaf vertreiben und schon beim Beginne des Tagewerkes tüchtig, lebendig und frisch machen würde. Von Zeitverlust kann da nicht die Rede sein, denn in einer Minute ist die Ganzwaschung geschehen, und es kann sofort zur Arbeit geschritten werden.

Wie mancher in der Stadt macht im Frühjahr und im Sommer seinen Morgenspaziergang! Er probiere vor demselben die Ganzwaschung! Ich bin überzeugt, ich brauche ihn zum zweiten Male nicht aufzumuntern.

Solche, welche nach dem Ganzbade weder Bewegung machen noch an eine Arbeit gehen können und darin eine Entschuldigung suchen, tun unklug. Sie sollen die Ganzwaschung ruhig vornehmen und sich nach derselben ein halbes Stündchen zu Bette legen. Auch dieses geht an.

Wer es über sich bringt - es ist eine so kleine Überwindung! -, eine Zeitlang täglich oder wenigstens alle 2-3 Tage seinem Körper diesen Dienst zu erweisen, der dient demselben in Wahrheit gut und erwirbt sich selbst den besten Lohn.

Hat jemand in der Morgenfrühe keine Zeit, so ist jede Tagesstunde eine gute Stunde zur Waschung. Man ziehe sich zwei, drei Minuten in seine Schlafkammer, in die Waschküche usw. zurück, und die wohltuende Arbeit ist vorüber. Daß wir doch nicht so überaus bequem und wasserscheu wären!

Wenn der Schmied und Schlosser seine Werkstatt schließt, so wäscht er sich den Ruß und den Kohlenstaub vom Gesichte; wenn der Landmann, der auf Reinlichkeit was hält, vom Felde heimkehrt, so wäscht er sich die Hände und nimmt zur heißen Sommerszeit vor jeder anderen Erfrischung einen Schluck Wasser, um sich Mund und Gaumen auszuspülen. Wie gut wäre es erst, wenn beide nachdem ermüdenden Tagewerk den letzten Schweiß sich in einer Ganzwaschung abwischen würden! Ich wünschte, diese erquickende und stärkende Übung wäre viel mehr bekannt.

Abends vor dem Schlafengehen kann nicht jeder eine Wasseranwendung vornehmen, da diese manche Personen aufregt. Wer sie ertragen mag, verliert gerade da die wenigste Zeit und wird fester und ruhiger schlafen, als er sonst gewöhnt ist.

Gar vielen, welche nachts nicht einschlafen konnten, habe ich statt der Ganzbäder die leichtere Ganzwaschung und meistens mit gutem Erfolge empfohlen.

Zur Winterszeit rate ich stets an, zuerst ungefähr zehn Minuten ins Bett zu liegen und erst, nachdem der ganze Körper warm geworden, die Waschung vorzunehmen.

#### b) Die Ganzwaschung für Kranke

Gerade bei Kranken habe ich stets die Erfahrung gemacht, nicht nur wie wenig die Reibungen, Frottierungen usw. nützen, sondern auch wie sie vielmehr gar oft schaden durch ungleichmäßige Erwärmung, durch Aufregung u. a.

Vor allem dringe ich bei der Ganzwaschung der Kranken darauf, einmal, daß der ganze Körper, die Fußsohlen sogar inbegriffen, gewaschen werde, und dann, daß er gleichmäßig gewaschen werde: gleichmäßig sowohl in bezug auf das an Stellen des Körpers verwendete Quantum Wasser als auch in bezug auf die Reibung, die mit jedem, selbst dem gelindesten Waschen verbunden ist. So nur wird die Naturwärme

sich gleichsam natürlich, ungezwungen, gleichmäßig bilden; bei den angedeuteten Unregelmäßigkeiten müßte ihr Eintreten ebenfalls unregelmäßig, an den verschiedenen Stellen verschieden und, wenn nicht gerade von schädlicher, doch weniger günstigen Wirkung sein.

An Kranken lasse ich die Waschungen stets in folgender Weise vornehmen: Der Kranke setzt sich im Bett auf oder wird, wenn er allzu schwach ist, aufgesetzt und gestützt. Man wasche ihm schnell die Arme, dann Brust, Leib und Rücken, die ganze Wirbelsäule auf und ab! Der Kranke legt sich nieder. Noch kräftige, nicht allzusehr geschwächte Personen tun dieses in der Regel selbst. In längstens einer Minute ist auch dies geschehen. Nun kommen die Beine an die Reihe, In drei, längstens vier Minuten ist alles vorüber, und der Kranke fühlt sich wohl, ja wie neugeboren.

Man kann auch in zwei Abschnitten waschen: Zuerst den Oberkörper; dabei bleiben die Beine zugedeckt. Dann wird der Oberkörper wieder zugedeckt, und es folgt die Waschung der Beine und des Unterkörpers (Gesäßgegend).

Wie ich jedem, selbst dem schwer Erkrankten, täglich Gesicht und Hände waschen kann, geradeso leicht kann ich mit gutem Willen und mit liebevoller Sorgfalt diese Waschung vornehmen. Das zweite und dritte Mal wird auch die Praxis schon eine bessere und größere sein.

Sollte einem Schwerkranken die Waschung des ganzen Körpers in der Tat auf einmal zuviel sein, dann teilt man die Ganzwaschung in zwei oder gar drei Teilwaschung! Man wäscht in der Frühe Brust, Unterleib und Arme, nachmittags den Rücken und die Füße; oder man wäscht in den Morgenstunden die Brust und den Unterleib, gegen Mittag den Rücken, nachmittags die Arme und die Beine. Eine vorsichtige, schnelle Waschung kann niemals schaden, selbst wenn sie mit dem frischesten Wasser - was das beste ist - vorgenommen wird.

Wann und wie oft bei Kranken die Ganzwaschung zu geschehen habe, ist bei den einzelnen Krankheiten angegeben.

Ich bemerke hier nur noch, daß namentlich bei heftigem Fieber, dann bei allen von heftigem Fieber begleiteten Krankheiten, besonders beim Typhus und den Blattern, die Ganzwaschungen eine Hauptrolle spielen und stets an die Stelle der kalten Ganzbäder treten, wenn diese aus irgendeinem Grunde nicht genommen werden können.

Beim Fieber zeigen die sich steigernde Hitze und die damit verbundene Bangigkeit stets selber die Zeit der jedesmaligen Wiederholung der Waschung an, die unter Umständen jede halbe Stunde geschehen kann. (Siehe Vorbemerkung, Serienwaschung!)

Viele Krankheiten habe ich durch die Ganzwaschungen allein geheilt.

Bei schwächlichen Naturen verwende ich zur Waschung statt des Wassers sehr oft Essig (mit Wasser verdünnt). Abgesehen davon, daß er gründlicher die Haut reinigt, die Poren öffnet, stählt er auch.

Gar oft bekommt man zu hören, daß Waschungen mit Wein, Spiritus (den Essig

nehme ich aus) usw. ganz außerordentliche Wirkung hervorbringen sollen. Ich habe solche Waschungen recht oft probierend und forschend vorgenommen, bin aber über den Bereich der ordentlichen, manchmal der recht mittelmäßigen Wirkung nie hinausgekommen. Manchmal hat mich ein Versuch ohne jeglichen Erfolg gelassen.

Vor Jahren galt der Franzbranntwein als unübertreffliches Waschungsmittel; Tausende von Flaschen wurden verkauft und gekauft. Die Sache ruhte dann einige Jahre, und erst seit den letzten Jahren macht dieser Geist wieder in der ganzen Welt die Runde.

Derlei Mittel kamen und verschwanden zu verschiedenen Zeiten wie die Kometen. Sie ziehen oft einen großen Schweif nach sich, dann aber verschwinden sie für immer. Es sind nicht die regulären, die gewohnten Sterne, die allnächtlich auftauchen und ruhig, aber ohne Unterbrechung und ohne Aufhören leuchten. Mit letzteren möchte ich das Wasser vergleichen. Es wirkt, und seine Anwendungen werden bleiben, wenn derlei »außerordentliche« Strömungen längst zu fließen aufgehört haben, zum Teil, weil sie die Probe nicht bestanden.

Ich wünschte nur recht lebhaft, daß das Wasser sich allgemein Bahn bräche besonders in die Kreise hinein, die zu seiner nutz- und segensvollen Verbreitung und Anwendung alles tun könnten.

## **2. Die Teilwaschung**

Die Teilwaschung betrifft nicht den ganzen Körper, sondern einen Teil desselben. Sie wird mit einem gröberen Handtuch und frischem Wasser vorgenommen. Im weiteren gelten ganz die gleichen Regeln wie oben.

Ob der Finger oder die Zehe, der Fuß oder die Hand oder was immer entzündet sei - überall und stets lösche man, wo und wann es brennt!

### **a) Die Oberkörperwaschung**

Sie wirkt vorzugsweise auf die Zirkulationsverhältnisse der Brustorgane, also der Lunge, des Rippenfells und auf das Herz, und kommt somit bei folgenden Erkrankungen zur Anwendung: Schnupfen, Bronchitis, Hals- und Nasenkatarrh (akut und chronisch), Grippe, Lungenentzündung, Rippenfellentzündung, Tuberkulose, Herzklappenentzündungen. Bei Neurasthenie sind Oberkörperwaschungen ein Mittel, das man besonders leicht selbst anwenden kann. Bei Basedowkranken sind Oberkörperwaschungen vielfach verträglicher als Ganzwaschungen.

Die Technik: Man beginnt am rechten Arm, vom Handrücken an aufwärts bis zur Schulter, dann auf der Innenseite des Armes zurück und wieder aufwärts bis zur Achselhöhle, nach deren Benetzung die Waschung der Brust, des Leibes und der Seiten des Rumpfes in vier bis fünf großen Strichen folgt.

Nun wäscht man den linken Arm wie vorher den rechten und schließlich den Rücken mit großen Längsstrichen. Der Unterkörper des zu Behandelnden bleibt während der Waschung bedeckt. Das Handtuch wird zwischendurch einmal frisch ins Wasser eingetaucht. Es folgt rasches Ankleiden (Überziehen des Hemdes) und Erwärmung durch Bewegung oder im Bett.

## b) Die Unterkörperwaschung

Sie wirkt auf die Zirkulation in den Beinen, auf Bauchorgane, Pfortaderkreislauf ebenso ableitend auf den Oberkörper und ist demnach günstig bei folgenden Störungen: bei kalten Füßen, Krampfadern, Venenstauung und -entzündungen, Beingeschwüren unter Umgehung der wundhaften Stellen, Magengeschwüren, Entzündungen des Bauchfells und Beckenbindegewebes, bei Blasenstörungen, zur Ableitung bei Stauungserscheinungen der Brustorgane und bei Schlaganfall, bei Lähmungen der unteren Extremitäten, ferner bei Schwerkranken im Rahmen der allgemeinen Hautpflege zur Anregung von Hautstoffwechsel und Zirkulation. Die Technik: Nach Entkleidung des Unterkörpers beginnt man die Waschung am rechten Bein, vom Fuß an der Außenseite des Beines aufwärts streichend bis zur Hüfte und an der Innenseite zurück. In gleicher Weise die Hinterseite des Beines und die Fußsohle. Nach frischem Eintauchen des Handtuches wird das linke Bein ebenso gewaschen, nachdem das gewaschene rechte bereits zugedeckt war. Es folgt die Waschung des Leibes und des Gesäßes in großen Kreistouren unter leichtem Seitwärtsbewegen des zu Behandelnden.

## c) Die kleineren Teilwaschungen

Sie erfolgen sinngemäß wie die obigen an den betreffenden Teilen des Körpers.

# **B. Begießungen**

## **1. Der Knieguß**

Die Füße werden bis über die Knie entblößt, die Beinkleider möglichst weit zurückgeschlagen, um sie vor Nässe zu schützen. Man beginnt am rechten Fuß rückwärts und führt den Wasserstrahl über den Vorderfuß zur Ferse und geht langsam an der Wade hoch bis über die Kniekehle und hält hier den Schlauch so, daß die ganze Rückseite des Unterschenkels von einem gleichmäßigen Wassermantel umgeben ist. Nach einigem Verweilen an dieser Stelle geht man an der Innenseite des Unterschenkels bis zur Ferse zurück. Dann beginnt man am linken Fuß in der gleichen Weise wie vorher am rechten Fuß und führt wiederum den Wasserstrahl bis in die Gegend der Kniekehle, verweilt hier einige Zeit, wechselt einmal unmittelbar zur rechten Kniekehle über, dann wieder zurück zur linken Kniekehle und geht an der Innenseite des linken Unterschenkels zur Ferse abwärts.

Die Vorderseite wird in der gleichen Weise begossen. Wiederum am rechten Fuße beginnend, führt man den Wasserstrahl bis über die Kniescheibe und bleibt hier einige Zeit stehen, wobei die Vorderseite des Unterschenkels von einer gleichmäßig fließenden Wasserplatte umspült wird. Die Begießung des linken Unterschenkels mit kurzem Wechsel nach dem rechten Unterschenkel erfolgt wie bei der Begießung auf der Rückseite. Man vermeidet eine direkte Begießung des Schienbeins und geht mehr über die seitlichen Muskelteile auf- und abwärts. Bei blutarmen Personen und solchen mit einem schlechten Reaktionsvermögen sollen die ersten Begießungen kurz sein; die Dauer der einzelnen Begießung schwankt gewöhnlich zwischen drei bis

zehn Sekunden für die Vorder- oder Rückseite des rechten oder linken Unterschenkels. Sie ist aber streng individuell zu handhaben. Sobald die Reaktion eingetreten ist, die man an der Rötung der Haut oder dem subjektiven Wärmegefühl erkennt, muß die Gießung sofort abgebrochen werden. Eine bläuliche Verfärbung der begossenen Stellen deutet an, daß die Gießung zu lange gedauert hat.

Der Knieguß regt die örtliche Durchblutung der Haut, der Muskulatur und des Knochensystems des Unterschenkels an. Sie erstreckt sich aber auch auf die Organe des kleineren Beckens unter Beeinflussung des Nervensystems sowie auf die Harnwege und den Dickdarm. Die ableitende Wirkung erstreckt sich auf die Organe des Oberbauches und Oberkörpers, Leber, Magen, Brustorgane, Kopf und Hals. Kopfkongestionen (Blutwallungen zum Kopfe) lassen sich demnach durch Begießung der Unterschenkel beeinflussen, ebenso Stauungszustände der Lunge wie Stauungen im Pfortaderkreislauf. Es versteht sich, daß der Knieguß besonders günstig auf chronisch kalte Füße einwirkt, und wir beobachten nach längeren Kuren eine günstige Beeinflussung dieser und der damit im Zusammenhang stehenden Störungen. Die ableitende Wirkung bei Herzfehlern, bei katarrhalischen Zuständen, zum Beispiel Hals- und Bronchialkatarrh, ist seit jeher geschätzt.

Man kann den Knieguß auch im Sitzen verabreichen, bei Bettlägerigen, indem die Beine außerhalb des Bettrandes in ein Gefäß zum Auffangen des abfließenden Wassers gestellt werden. Hierbei wird ein kleines Bänkchen unter die Füße gestellt, damit das Wasser auch von den Füßen ablaufen kann. Die Benetzung des Bettrandes kann durch Unterlegen eines Gummituches, das bis in das Gefäß hinabreicht, vermieden werden. Benutzt man zur Gießung Gießkannen, so können deren zwei bis fünf verwendet werden. Über die Anwendung bei Kranken und Schwächlichen sagte Kneipp: »Sie halten den Guß beim ersten Anprall sehr schwer aus. Kein Anfänger tut ganz leicht. Schon Männer, welche zuerst über das Bagatellverfahren witzelten, dann die elektrischen Schlägen gleichende, bis ins Innerste hinein erschütternde Wirkung verbeißen wollten, habe ich wie Espenlaub zittern und vor Schmerz weinen sehen. Es ist das der beste Beweis für die elektrisierende, auffrischende, stärkende Wirkung dieses Gusses. Rekonvaleszenten, blut- und säftearmen Personen, deren Fußknochen nicht kernige Muskeln, sondern nur dünne, armselige Fleischmäntelchen tragen, rate ich, die erste Zeit nie mehr als zwei bis drei Güsse zu nehmen; auch bei jedem Anfänger soll das erstemal die Zweifzahl nicht überschritten werden. Sie können in den folgenden Tagen auf vier bis sechs steigen. Nach acht bis zehn Kniegüssen ist jedes Schmerzgefühl verschwunden. Mit Behagen, mit einem gewissen Sehnen, erwartet man den nächsten Strahl, der in so kurzer Zeit die verweichteten Füße so bedeutend gestärkt hat.«

Insbesondere wird in der Einleitung von Wasserkuren oder als Abhärtungsmittel vom Knieguß weitgehendster Gebrauch zu machen sein. - In der vorstehenden Beschreibung der Technik, wie in den folgenden Abschnitten, wird jeweils nur die »Strichführung« für eine einzelne Begießung dargestellt. Diese Strichführung gilt sinngemäß auch für die Wechselgüsse.

## **2. Der Schenkelguß**

Der Schenkelguß besteht darin, daß außer den beim Knieguß begossenen Stellen die Oberschenkel bis zur Hüfte in den Guß einbezogen werden. Man entkleidet sich also bis zur Gürtellinie, behält jedoch die Oberkörperkleidung an, um Wärmeverlust zu vermeiden. Der Guß beginnt rückwärts am rechten Fußrand wie beim Knieguß. Von hier führt man den Wasserstrahl langsam an der Außenseite des Beines bis zur Hüfte, von wo man das Wasser in breiter Platte über das Bein hinabfließen läßt, dann Abwärtsgang an der Innenseite des Schenkels bis zur Ferse. In gleicher Weise erfolgt nun links, vom äußeren Fußrande aufwärts bis zur Hüfte, die Begießung des linken Schenkels. Es wird dann einmal unterhalb der Gesäßmuskulatur bis zur rechten Hüfte hinüber gewechselt, dann wieder zurück zum linken Schenkel, wobei meist die Reaktion schon eingetreten ist. Abwärtsgang an der Innenseite des linken Schenkels bis zur Ferse. An der Vorderseite wird die Begießung rechts und links bis zur Leistenbeuge durchgeführt. Beim Wechseln von links nach rechts geht man über die Mitte des Oberschenkels, nicht jedoch direkt über Blase und Unterleib.

Die Wirkung des Schenkelgusses ist die erhöhte Wirkung eines Kniegusses; er wird meistens im Anschluß an eine Serie von Kniegüssen und damit erfolgter Gewöhnung durchgeführt. Er wirkt intensiver als der Knieguß, insbesondere auf die Blase, Unterleibsorgane, auf Leber und Pfortadergebiet und regt die Zirkulation mächtig an. Seine Heilanzeigen erfassen demnach die des Kniegusses, zum Beispiel ausgedehnte Krampfadern, Rheumatismus der Muskelgruppen des Oberschenkels, Lähmungen der unteren Glieder, ferner Ischias, hier besonders in der Form der Wechselschenkelgüsse, sowie Veränderungen am Hüftgelenk (Entzündungen, chronisch arthritische Veränderungen, hier auch im Wechsel mit heißen Packungen von Heublumen oder im Anschluß an heiße Bäder). Bei Nierenblutungen ist jedoch der Knieguß zu bevorzugen. Der Schenkelguß ist ein Mittelding zwischen Knieguß und Unterguß oder verstärktem Schenkelguß. Der Guß ist viel gebräuchlich auch als Wechselguß.

## **3. Der Unterguß**

Beim Unterguß wird der Körper vom Fuße beginnend rückwärts bis über die Hüften benetzt, in gleicher Weise auch von vorne, so daß der ganze Unterkörper, vorzüglich aber Kreuz- und Lendengegend, gut gespült wird. Weil er sich über den ganzen Unterleib erstreckt, ist sein Name »Unterguß« auch gerechtfertigt. Vorne wird der Strahl bis zum Rippenbogen hochgeführt. Die Wirkung ist eine noch intensivere als beim Schenkelguß und gleicht dem kalten Halbbad. Wir bevorzugen ihn bei Stauungszuständen im Magen und Darmkanal, bei Ausscheidungsveränderungen des Magens (Übersäuerung), bei krampfhafter Zusammenziehung der Magens und Darmmuskulatur wie auch bei Erschlaffung derselben. Stauungen im Pfortaderkreislauf, Schwellung der Leber, Gasstauung, Neigung zu Grieß- und Steinbildungen gehören zum Anwendungsgebiet des Untergusses. Im übrigen bestehen für den Unterguß die gleichen Heilanzeigen wie für Knie- und Schenkelguß. Eine Abart des Schenkelgusses bzw. Untergusses in der Form des Schenkelgusses mit Leibspirale ist bei chronischer Verstopfung gebräuchlich. Hierbei wird an der

Vorderseite nach Begießung der Schenkel der Strahl spiralenförmig um den Nabel herumgeführt. Als Wechselguß ist er wie der einfache Unterguß viel gebräuchlich.

#### **4. Der Rückenguß**

Beim Rückenguß wird die Gesamtrückseite des Körpers begossen. Man beginnt am rechten Fuß, führt den Wasserstrahl an der Außenseite des Körpers bis zur Hüfte langsam hinauf und geht an der Innenseite zur Ferse zurück. Die linke Seite wird in gleicher Weise bis zur Hüfte begossen. Von der linken Hüfte geht man dann über das Gesäß zum rechten Arm, wobei der Gießer zunächst den ganzen Rücken des Patienten mit einer Handvoll Wasser vorwäscht, damit der Kältereiz nicht zu schroff auf den Rücken trifft. Am rechten Arm wird nun der Schlauch in senkrechter Haltung (Mündung nach oben, sogenannte Kletterhaltung) bis zur Höhe des rechten Schulterblattes geführt, wo man einige Zeit verweilt und darauf achtet, daß die rechte Rückenhälfte mit Arm von einem gleichmäßigen Wassermantel bedeckt wird. Weiter führt man den Schlauch am Rücken abwärts und über das Gesäß zum linken Arm. Hier geht man aufwärts bis zum linken Schulterblatt, verweilt wieder einige Zeit und wechselt nun mehrmals von einer Rückenhälfte zur anderen. Beim Wechsel bevorzugt man den Gang über das Gesäß, um eine direkte Begießung der Wirbelsäule zu vermeiden. Da der Rückenguß eine starke Wirkung ausübt, fordert man den Patienten auf, während der Begießung ruhig und gleichmäßig ein- und auszuatmen. Auch beim Hochführen des Wasserstrahls am Rücken gehe man langsam vor! Sobald die Reaktion eingetreten ist, gehe man an der linken Seite bis zur Ferse abwärts. Zweckmäßig ist es auch, wenn sich der Patient, bevor die Begießung des Rückens erfolgt, mit ein wenig Wasser die Brust abwäscht. Schwächlichen Kranken und solchen, denen das Stehen schwerfällt, kann der Guß auch in sitzender Haltung verabreicht werden, wobei der Patient sich auf ein Brett, das auf eine Sitzbadewanne gelegt ist, setzt. Hierbei werden die Beine nicht begossen. Um Schockwirkungen zu vermeiden, ist auch hier ein Vorwaschen des Rückens und der Brust zweckmäßig.

Der Rückenguß ist eine sehr starke Anwendung und wird von vielen als noch stärker wie der Vollguß empfunden. Atmung und Herztätigkeit werden stark angeregt; ebenso ist die Wirkung auf die Baueingeweide auffallend. Zu seinen Heilanzeigen gehören: Schwäche der Rückenmuskulatur, Verkrümmung der Wirbelsäule. Beim Bronchialasthma wird der Auswurf gefördert. Die stoffwechselanregende Wirkung wird bei der Fettsucht geschätzt; auch wirkt er anregend auf die blutbildenden Organe. Schwache Patienten und nervös Überreizte vertragen den Rückenguß nicht. Als Rückenguß heiß mit nachfolgender kühler Waschung ist er oft verträglicher.

#### **5. Der Armguß**

Wie die Beine bei Knie- und Schenkelguß für sich allein in Behandlung kommen, so kann es öfters auch zweckdienlich sein, die Arme speziell zu begießen. Der Oberkörper wird vollständig entblößt, und bei leichter Rumpfbewegung werden die Arme auf ein kleines Bänkchen oder ein besonderes Gestell gestützt. Wir beginnen die Begießung an der rechten Hand und führen den Wasserstrahl über den

Handrücken langsam den Arm hinauf bis zur Schulter; hier wird einige Zeit verweilt, so daß das abfließende Wasser in einem breiten Mantel den ganzen Arm umfließt. Dann wird der Strahl den gleichen Weg wieder zurückgeführt und der linke Arm ebenso begossen. Beim zweiten Wechsel dreht der Patient den Arm etwas nach außen, und der Wasserstrahl geht nunmehr über die Innenfläche der Hand an der Innenseite des Armes hinauf und hinunter. Die Begießung kann ein- bis zweimal wiederholt werden. Wird das Gießen in gebückter Haltung nicht gut vertragen, zum Beispiel bei Blutandrang zum Kopf und Schwindelgefühl, so kann man den Guß auch im Sitzen verabreichen. Der Patient hält hierbei jeweils den rechten und linken Arm zur Begießung bereit, indem er in sitzender Haltung den Körper leicht seitwärts neigt.

Einfachsterweise kann der Armguß unter einem fließenden Wasserhahn genommen werden, indem man die Arme jeweils rechts und links von der Hand an aufwärts bis zur Schulter unter dem Wasserstrahl herbewegt. Die Wirkung des Armgusses bezieht sich in erster Linie auf eine Zirkulationsanregung, dann auf den Stoffwechsel und das Nervensystem der Arme. Reflektorisch wirkt der Armguß auch auf die Durchblutungsverhältnisse des Herzmuskels ein. Die Atmung wird angeregt. Bei allen Zirkulationsstörungen der Arme, Neigung zu kalten Händen und rheumatischen Veränderungen in den Armen ist der Armguß angezeigt. Ferner wirkt er auf nervöse Störungen (Schreibkrampf), vor allem nervöse Herzstörungen, Basedow. Bei Herzklappenfehlern und Veränderungen der Herzmuskeln, Herzmuskelschwäche und Verminderung der Herzkraft übt er eine günstige Wirkung aus. Bei Erkrankungen anderer Organe und gleichzeitiger Anstrengung des Herzens kommt ihm eine die Herzkraft unterstützende Wirkung zu. Stark ableitend wirkt er auf Kopf und Hals, und so ist er bei Blutandrang zum Kopfe, Benommenheit, Schwindelgefühl und bei katarrhalischen Veränderungen der oberen Luftwege angezeigt. Einleitend bei Kuren wird oft der Wechselarmguß genommen.

## **6. Der Oberguß**

Der Oberguß ist das Gegenstück zum Unterguß und stellt eine Begießung des gesamten Oberkörpers, also von Brust, Rücken, Hals und Armen, dar. Der zu Behandelnde entkleidet sich bis auf die Beinkleider, jedoch muß jede Einschnürung durch Hüftgürtel vermieden werden. Das Einfließen des Wassers in die Unterkörperbekleidung wird durch ein übergelegtes Handtuch verhütet. Der Oberkörper wird dann nach vorne geneigt, wobei sich die Hände auf das Obergußgestell stützen sollen, so daß das Wasser von der Kreuzbeingegend zum Nacken hinabfließen kann. Steht kein Obergußgestell zur Verfügung, so können die Hände auch auf ein Bänkchen, das in irgendein Gefäß zum Auffangen des Wassers, Badewanne oder Waschschaß, gestellt ist, gestützt werden. Das Gefäß, in welches das Wasser abfließt, kann aber auch statt auf der Erde selbst auf einen Stühlchen stehen. Der Kopf wird hochgehalten, jedoch nicht steif, und man läßt den zu Begießenden leichte drehende Bewegungen des Kopfes ausführen. Wie bei allen Begießungen ist die Aufforderung zum tiefen Ein- und Ausatmen während der Begießung wichtig. Man beginnt am rechten Arm, indem man an der Innenseite bis zur Schulter aufwärts geht, um dann sofort an der Außenseite des Armes zur Hand

wieder zurückzuleiten. Unter dem rechten Arm hindurch wird dann der Schlauch zur Innenseite des linken Armes, von der Hand an aufwärts bis zur Achselhöhle geführt von hier in Aufrechthaltung der Schlauchmündung zur Begießung der Brust mit einigen Kreistouren, bei Frauen in Achterform. Dann geht man mit dem Wasserstrahl langsam von der rechten Brustseite her auf die linke Seite über und läßt das Wasser in einem breiten Mantel über den Rücken fließen, wobei der Patient immer wieder zum Tiefatmen aufzufordern ist, da hierbei häufig eine kurze Atmungsstockung eintritt. Die Wirbelsäule darf nie von einem direkten Strahl getroffen werden, und man wechselt die Auftreffstellen des Strahles mit leichten Hin- und Herbewegungen rechts wie links gleichmäßig. Vorher legt der Gießer seine freie Hand in den Nacken des Patienten, so daß das Wasser ohne Benetzung der Haare über die Schultern abfließen kann. Nach Eintritt der Reaktion wird der Wasserstrahl über den linken Arm außen abwärts geführt.

Im Beginn einer Kur und bei schwächlichen Personen kann der Oberguß zunächst auch als verstärkter Armguß verabreicht werden. Hierbei begießt man zunächst den rechten Arm bis zur Schulter, geht dann über das Schulterblatt bis zum Rücken und läßt nun das Wasser, indem die Schlauchmündung armwärts gehalten wird, über die rechte Rückenhälfte zu Schulter, Brust und Arme abfließen. Der Strahl wird dann wieder bis zur Hand zurückgeleitet. Auf der linken Seite verfährt man ebenso. Nach Schluß der Begießung streift der Gießer mit den beiden Händen den Rücken des Patienten nackenwärts ab. Es folgt die rasche Bedeckung des Körpers; Hände, Hals und Haare, soweit sie benetzt worden sind, werden abgetrocknet. Frauen benutzen zweckmäßig eine Badehaube. Der Oberguß ist eine der schönsten Kneippischen Anwendungen, die wir kennen; das Erfrischungsgefühl ist sehr stark und von längerer Dauer. Die Wirkung ist eine starke örtliche und allgemeine. Sie umfaßt die großen Hautflächen des Oberkörpers und die Muskelgruppen des Schultergürtels, weiterhin die Organe der Brusthöhle, Lunge mit Brust- und Rippenfell, ferner das Herz. Vorsicht ist geboten bei Überfüllung der Lungengefäße, bei Lungentuberkulose, wenn Blutungsneigung besteht, bei Arteriosklerose der Brustschlagader und der Lungengefäße. Die Begießung des Halses regt die im verlängerten Rückenmark liegenden zentralen Schaltstellen für Atmung und Kreislauf stark an. Ohne ärztliche Verordnung soll der Oberguß nicht genommen werden. Bei Neigung zu Katarrhen der oberen Luftwege ist er ein ausgezeichnetes Mittel, ebenso bei engem Brustkorb, bei chronischer Bronchitis, bei Bronchialasthma, bei der Lungenblähung. Bei Tuberkulose der Lunge wird die Zirkulation geregelt, jedoch müssen, wie oben angedeutet, die Fälle zunächst ausgeschieden werden, bei denen Neigung zu Blutungen besteht. Nach Eingewöhnung innerhalb der Kur mittels Waschungen und Auflagen kann der Oberguß aber auch bei schlimmeren Krankheitszuständen angewandt werden. Gewöhnlich beginnt man mit dem Wechseloberguß oder Wechselarmguß mit Brustbegießung, bevor man zum kalten Oberguß in der Kur übergeht. Bei Erkrankungen des Halses und Kehlkopfes (Stimmbänder) ist der Oberguß ebenfalls von Vorteil. Herzranke nehmen den Oberguß erst nach längerer Eingewöhnung mit Kniegüssen, Armgüssen, Armbädern usw. Auch bei Erkrankungen der Bauchorgane kann der Oberguß im Wechsel mit dem Schenkelguß und Unterguß

zur Anwendung gelangen. Ableitend wirkt er bei Kopfkongestionen, Benommenheit und nervösen Erregungszuständen. Ebenfalls ist die ableitende Wirkung bei Stauungszuständen im Unterleib und bei Krampfadern geschätzt.

## **7. Der Kopfguß**

Dabei gießt man das Wasser über den Kopf, indem man hinter dem rechten Ohr beginnt und den Wasserstrahl an der Haargrenze entlang über den Hinterkopf am linken Ohr vorbei über die Stirne führt. Weiter umkreist man den Kopf in immer enger werdenden Spiralen bis zum Scheitel. Hier bleibt man einige Sekunden stehen und läßt das Wasser über den Kopf fließen; sodann geht man den gleichen Weg zurück. Länger als  $\frac{1}{2}$  Minute darf niemals gegossen werden. Nach dem Guß werden Gesicht und Haare abgetrocknet. Der Kopfguß wird selten verwendet, und die Empfindung dabei ist nicht immer angenehm, außer bei starkem Hitzegefühl. Bei Benommenheit des Kopfes kann er mit anderen Anwendungen in Frage kommen.

## **8. Der Gesichtsguß**

Man beugt sich leicht nach vorne und stützt dabei die Hände auf; um den Hals legt man ein Handtuch. Mit abgeschwächtem Gießstrahl beginnt man rechts unterhalb der Schläfe und umkreist langsam das Gesicht. Dann führt man den Strahl mehrere Male über die Stirne, gießt in langsamen Strichen von der Stirne zum Kinn das ganze Gesicht ab, ohne jedoch den Patienten zwischendurch beim Einatmen zu behindern. Die Beendigung des Gusses erfolgt mit einer ovalen Begießung des Gesichtes. Es folgt die Abtrocknung. In seiner Wirkung ist die Anregung der Hautzirkulation des Gesichtes bemerkenswert, was zu seiner Bezeichnung als Schönheitsguß beigetragen hat. Bei geistiger wie auch körperlicher Ermüdung wirkt dieser Guß sehr erfrischend, besonders bei Ermüdung der Augen nach Kopfarbeit und Lesen. Bei Migräne, auch zur Linderung der Zahnschmerzen, kann dieser Guß ebenfalls in Frage kommen.

## **9. Der Ohrenguß**

Kopf und Rumpf werden wie beim Gesichtsguß gehalten; eine leichte Seitwärtsdrehung des Kopfes ist zweckmäßig. Beginn der Gießung hinter dem Ohr mit abgeschwächtem Strahl und Umkreisung der Ohrmuschel mehrmals. In das Innere des Ohres soll das Wasser nicht eindringen. Zu diesem Zwecke kann man den Gehörgang mit Watte verstopfen. Dieser Guß wirkt auf die Zirkulationsverhältnisse im Innenohr sowie auf die knöchernen Teile des Gehörganges und seine Umgebung. Bei Ohrensausen, Gehörnervenschwäche und Schwerhörigkeit wird seine unterstützende Wirkung der Behandlung geschätzt.

## **10. Der Augenguß**

Man schwächt den Strahl stark ab und preßt die Schlauchöffnung mit Daumen und Zeigefinger etwas zusammen, so daß der Strahl fächerartig wird. Die Kopfhaltung ist wie beim Gesichtsguß. Man beginnt am rechten Auge, indem man von der Schläfe aus etwa dreimal das Auge langsam umkreist, ebenso links. Auch hier ist darauf zu

achten, daß der Patient beim Wechseln von rechts nach links Zeit zum Atemholen hat. Die jeweilige Begießung des einen oder anderen Auges darf nur ein bis zwei Sekunden dauern. Zweckmäßig ist es, zwischendurch mit der Begießung etwas auszusetzen. Die Wirkung dieses Gusses regt die aktive Durchblutung der Haut um das Auge, der Augenbindehäute und des Augeninnern an. Daher ist er bei geschwächten Augen (Brillenträgern), Ermüdung der Augen durch Lesen und Kopfarbeit sehr geschätzt. Auch Augenmuskellähmungen gehören zum Anwendungsgebiet dieses Gusses.

## **11. Der Vollguß**

Der Vollguß oder Ganzguß erstreckt sich, wie der Name besagt, auf den ganzen Körper. Man beginnt am rechten Fuß rückwärts und führt den Wasserstrahl an der rechten Außenseite des Körpers langsam bis zur Hüfte und sofort wieder zur Ferse langsam abwärts. Auf der linken Seite geht man ebenfalls langsam hoch bis zur Hüfte, gibt dem zu Begießenden etwas Wasser in die linke Hand, damit er sich die Brust abwaschen kann; gleichfalls wäscht der Gießer mit der freien Hand den Rücken vor. Über das Gesäß wird nun der Wasserstrahl zum rechten Arm und hier aufwärts bis zur Schulter geführt, von wo man das Wasser gleichmäßig über die rechte Körperhälfte fließen läßt. Der größere Teil des Wassers soll hierbei über die Rückseite, der kleinere Teil über die Vorderseite des Körpers fließen. Nun führt man den Schlauch am Rücken abwärts über das Gesäß zum linken Arm und hier aufwärts zur linken Schulter, gießt in gleicher Weise wie rechts die linke Körperseite ab, wechselt über dem Nacken nach rechts und wieder nach links und geht nach Eintritt der Reaktion an der linken Körperseite abwärts. Bei der Begießung von vorne beginnen wir nicht an den Füßen, sondern gleich am rechten Arm und führen den Wasserstrahl aufwärts bis zur Schulter, von wo wir die größere Wassermenge auf die Vorderseite und den kleineren Teil nach der Rückseite abfließen lassen. Dann geht man an der Vorderseite des Rumpfes abwärts und wechselt über die Mitte der Oberschenkel, also nicht über den Leib, zur anderen Seite und geht am linken Arm aufwärts zur linken Schulter, wo wiederum die gleichartige Begießung wie rechts erfolgt, und wechselt über dem Brustbein von einer Seite zur anderen; nach Eintritt der Reaktion führt man den Wasserstrahl linksseitig abwärts. Mit dem Vollguß erreichen wir eine sehr tiefgreifende Anregung der gesamten Zirkulationsverhältnisse. Es versteht sich, daß der Vollguß nur von Personen mit gutem Allgemeinbefinden vertragen wird; in allen Fällen wird er jedoch erst nach einer Reihe anderer kleinerer Anwendungen und der dadurch erfolgten Eingewöhnung genommen. Dann hinterläßt er ein starkes Gefühl der Erfrischung und einer allgemeinen Leichtigkeit. Mit dem Reaktionseintritt werden die Blutmassen in die Hautdecke und in die inneren Organe geleitet, womit das sogenannte Kesselgebiet des Kreislaufs entlastet wird. Das Hauptanwendungsgebiet des Vollgusses sind Abhärtungskuren für kräftige Personen und die Behandlung von Stoffwechselstörungen, wie Fettsucht. Auch bei örtlichen Stauungszuständen in der Blutzirkulation kann der Vollguß in Frage kommen, nicht jedoch bei fortgeschrittener Arterienverkalkung, Versagen der Herzleistung (Herzinsuffizienz), abnorm niedrigem Blutdruck und bei depressiven

Erregungszuständen.

## **12. Über die einfache Abgießung nach Warmanwendungen**

Es ist eine wohlbegründete Regel bei Kneipp, warmen Anwendungen, Vollbädern zum Beispiel, eine kurze kalte Begießung folgen zu lassen, um das Ermüdungsgefühl zu beseitigen und die weit geöffneten Poren zu schließen.

Die Begießung erfolgt rasch über den ganzen Körper, ähnlich wie beim Vollguß, jedoch mit dem Wasserstrahl, zu welchem Zwecke der Schlauch an seiner Öffnung etwas zusammengepreßt wird. Bei schwächeren Personen und solchen, die leicht zu raschen Verschiebungen der Blutmassen im Körper, zu Herz- und Kopfkongestionen, höherem Blutdruck neigen, empfiehlt es sich, die Begießung zunächst in Form des verkürzten Schenkelgusses durchzuführen und den Oberkörper mit der Hand kalt abzuwaschen, oder man gießt den Rumpf temperiert ab. Arme und Beine kalt, was fast jeder verträgt. Dem Grundsatz der Anpassung kann es in besonders gelagerten Fällen auch entsprechen, daß nur eine kalte Waschung statt einer Abgießung durchzuführen ist.

## **13. Blitzgüsse**

Allgemeines

Zum Kältereiz der einfachen Gießung tritt beim Blitzguß noch die gleichzeitige Einwirkung des mit größerer Kraft auftreffenden Wasserstrahls. Der Blitzguß »klopft und hämmert am ganzen Körper«; er entleert zunächst mechanisch die Hautgefäße und die Gefäße der Muskulatur. Dadurch entsteht eine intensive Bewegung der peripheren Blutmenge, die sich besonders dort als günstig erweist, wo eine lähmungsartige Erweiterung bzw. Stauung der Blutgefäße vorliegt. Erfahrungsgemäß ist letzteres nicht nur bei Zuständen beginnenden Versagens der Kreislauf- und Herzfunktion der Fall, sondern auch bei vielen Stoffwechselgestörten und solchen mit einer Neigung zur Gewebsverschlackung. Insbesondere werden der Lymphstrom und der Wasserhaushalt des Körpers durch Blitzgüsse stark beeinflusst. Die Verbrennungsvorgänge erfahren eine starke Anregung. »Unter der kräftigen Druckwirkung des Wasserstrahls werden zahlreiche Zellen der Haut zertrümmert. Die hierbei auftretenden Zerfallsstoffe der Zellen wirken im Sinne einer körpereigenen Reiztherapie und veranlassen die Bildung von auflösenden, entgiftenden und ausscheidenden Substanzen. Dies kann bei Anwesenheit von spezifischen Krankheitsstoffen Ursache zur Fieberbildung sein.« (Flamm)

Aus diesen Wirkungen leiten sich auch die Heilanzeigen ab:

Stoffwechselstörungen, insbesondere Fettsucht, Zustände des Versagens des peripheren Kreislaufs, ausgenommen bestimmte Herzfehler, z. B. Mitralstenose und Erweiterungs Zustände des Herzens (wie bei Aortenklappenfehlern). Nicht unter allen Umständen sind Herzfehler eine Gegenanzeige, besonders wenn Teilblitzgüsse angewandt werden und eine langsame, vorsichtige Gewöhnung durch andere Anwendungen stattfand. Erkrankungen der Ischiasnerven, chronische

Gelenkveränderungen und viele Zustände, die unter dem Sammelnamen des Rheumatismus zusammengefaßt sind, ausgenommen natürlich akuter Gelenkrheumatismus und alle entzündlichen Formen, können den Blitzguß angezeigt erscheinen lassen.

Es versteht sich, daß ein Blitzguß nur auf ärztliche Verordnung hin genommen werden darf.

In der letzten Zeit haben wir aus praktischer Erfahrung heraus auch den Heißblitz, insbesondere auf die Rückenzone, im Sinne einer Reflexzonenmassage mit dem Wasserstrahl, in die Kneippkur eingeführt. Es hat sich erwiesen, daß diese Art Güsse sich zur Umstimmung des gesamten Vegetativums (unbewußtes Nervensystem) recht gut bewähren, z. B. in der Behandlung der chronischen Magen- und Zwölffingerdarmerkrankungen, vorausgesetzt, daß keine Blutungsgefahr besteht, ferner bei Periodenstörungen, ja Wegbleiben der Periode, selbstverständlich auch zur mehr örtlichen Behandlung bei Wirbelsäulenveränderungen (Spondylose, Osteochondrose, Bandscheibenschäden), soweit nicht feststellende (fixierende) Behandlung erforderlich ist.

Nach dem Guß folgt dann entweder nur eine kühle Waschung oder ein Sprühregen, oder es unterbleibt jede kalte Nachanwendung bei ausgesprochenen Spastikern (nervlich bedingte Krampfstörungen), aber jedesmal muß unmittelbar anschließend eine Bettruhe von ein bis zwei Stunden eingehalten werden.

Eine Steigerung des Heißblitzes stellt das Blitzgußmassagebad (nach Fey) dar, das sich bei im allgemeinen kräftigen Personen mit Notwendigkeit einer allgemeinen Stoffwechsellage, bei Wirbelveränderungen, Bandscheibenschäden, gleichfalls mit der oben angegebenen Einschränkung, bei Periodenstörungen, Amenorrhöen (Unterentwicklung der Unterleibsorgane oder hormonale Störungen als Ursache) bewährt und in Konkurrenz mit den Unterwassermassagebädern tritt, die eine teure Apparatur zur Voraussetzung haben. Diese Bäder sind in jeder einfachen Kneippanstalt durchführbar, bei denen eine genügende Heißwasserbereitung besteht. Ausführung: 5 Minuten  $\frac{3}{4}$  Wannenbad, mit oder ohne Zusatz, 37 Grad Celsius. Darauf Patient aus Wanne steigen lassen zum Heißblitz/Rücken oder auch Vollblitz/Heiß, dann soll Patient wieder in die Wanne steigen, worin das Wasser stehenblieb, und bei 37 Grad fünf Minuten weiter baden. Es folgt dann nochmals ein Heißblitz wie vorher, zum Schluß übergehend zum kurzen kalten Blitz, oder es folgt eine kühle Waschung. Unbedingt anschließend zwei bis drei Stunden strenge Bettruhe. Zur Ausführung ist ein Wasserdruck von 1-3 Atmosphären notwendig. Am Ausflußende des Schlauches wird ein Blitzgußmundstück aufgesetzt, das aus einem etwa zehn Zentimeter langen Metallrohr und einem sich auf einem etwa zehn Zentimeter verengenden Ausflußende besteht. Der Patient stellt sich in drei bis vier Meter Entfernung vom Gießer auf. Das Mundstück wird mit der rechten Hand so gehalten, daß der Zeigefinger in gestreckter Haltung über die Mündung hinausreicht, um stets eine Abschwächung des Strahles mit Druck auf den Wasserstrahl ausführen zu können. Auch der Sprühregen, der am Schluß einer Anwendung erfolgt, wird mit Druck des Zeigefingers ermöglicht.

#### a) Der Knieblitz

Der Patient muß sich völlig entkleiden, höchstensfalls darf er den Oberkörper bis zum Gesäß mit einem Bademantel umhüllen. Nachdem der Gießer die richtige Druckstärke des Gusses auf die Entfernung von drei bis vier Meter, ohne dabei den Patienten zu begießen, ausprobiert hat, beginnt der Guß mit einem Sprühregen und von der Rückseite des Patienten. Es wird der Fußrücken rechts seitlich einmal begossen, dann führt man den Wasserstrahl an der Wadenmuskulatur seitlich aufwärts bis über die Kniekehle und von dort zur Innenseite des Unterschenkels bis zur Ferse zurück. In gleicher Weise werden der linke Fuß und Unterschenkel begossen und je nach Verträglichkeit das Ganze ein- bis dreimal wiederholt; dann werden beide Unterschenkel abgepeitscht. Das Abpeitschen besteht in einem Auf- und Abwärtsstreichen des Wasserstrahl über die begossenen Partien. Nun kehrt sich der Patient um. Der Blitzstrahl geht nun, am rechten Fuß beginnend, seitlich über die Wade bis zur Kniescheibe, umkreist das Kniegelenk in zwei bis drei kleinen Bögen und geht dann an der Innenseite des Unterschenkels unter Vermeidung des Auftreffens des vollen Strahls auf das Schienbein wieder zum Fuß zurück. Beim Abwärtsgehen wird der Wasserstrahl durch Fingerdruck abgeschwächt. Die Begießung am linken Unterschenkel folgt darnach in derselben Art; die Wiederholung der Gießung wie das Abpeitschen folgen genau wie rückwärts. Nun läßt man den Patienten eine Viertelumdrehung ausführen, so daß er dem Gießer die rechte Seite in Schrittstellung, also unter Voransetzung eines Fußes, zukehrt. Es folgt die Begießung der rechten Außenseite des Fußes und Unterschenkels bis über das Knie, zweimalige Abgießung und Peitschung. Die Innenseite des linken Fußes wird mit abgeschwächtem Strahl begossen; auch unterbleibt hier das Peitschen. Die entgegengesetzte Kehrseite des Patienten wird in gleicher Weise begossen. Zum Schluß läßt man abwechselnd die Fußsohlen sich entgegen zeigen, so daß diese abgeblitzt werden können. Die gesamte Anwendung wird mit einem Sprühregen beendet, der durch Fingerdruck des Gießers auf den Strahl erzeugt wird. Der Knieblitz wird häufig als Übergangsmaßnahme zum Schenkelblitz angewendet. Der Knieblitz wird auch im Wechsel gegeben.

#### b) Der Schenkelblitz

Die Ausführung ist die gleiche wie beim Knieblitz; es wird bei völliger Entkleidung des Patienten der Wasserstrahl bis zum Gesäß durchgeführt. Hier erfolgen mehrere Kreistouren, dann geht man an der Innenseite bis zur Ferse abwärts, ebenso am linken Bein. Wiederholung der Gießung und Peitschung beider Beine, ähnlich wie beim Knieblitz. Auf der Vorderseite des Patienten führt man den Wasserstrahl bis zur Leistenbeuge und von hier ohne längeres Verweilen mit abgeschwächtem Strahl an der Innenseite des Oberschenkels abwärts. Das Kniegelenk wird jedoch mit vollem Gießstrahl umgossen; der Unterschenkel wird unter erneuter Abschwächung bis zu den Füßen abgeblitzt. Das linke Bein wird in gleicher Weise begossen, ebenso folgen Wiederholung der Gießung und vorsichtiges Abpeitschen mit abgeschwächtem Strahl. Nach der Viertelswendung erfolgt wie beim Knieblitz die Begießung der Seitenflächen, nur geht man bis zur Hüfte aufwärts. Stärkere Fettentwicklung an der Hüftgegend darf etwas länger begossen werden; es folgen Abblitzung der Fußsohlen

und Abgießung durch Sprühregen bis zur Hüfte, indem man dabei den Patienten sich drehen läßt. Knie- und Schenkelblitz sind hervorragende Mittel bei veralteten Stauungszuständen und bei Beinwassersucht. Bei Hexenschuß und Ischias darf aber erst nach dem Abklingen der akuten Entzündungserscheinungen die Gießung angewendet werden. Auch chronische Gelenksveränderungen gehören zum Anzeigengebiet der Blitzgüsse. Nach dem, was wir in der Einleitung schon ausführten, ist der Blitzguß bei Fettsucht ein geschätztes Mittel. Venenentzündung und größere Krampfadern lassen den Blitzguß als nicht geraten erscheinen. Der Schenkelblitz wird auch als Wechsel-Schenkelblitz oder nach einem warmen Halbbad gerne gegeben.

### c) Der Vollblitz

Zuerst erfolgt Sprühregen, dann werden zunächst beide Beine nacheinander bis über Hüfthöhe abgeblitzt; über das rechte Gesäß geht man dann am rechten Arm aufwärts bis zum Schulterblatt, umkreist dieses dreimal und geht am rechten Arm wieder abwärts, wechselt über das Gesäß zum linken Arm hinüber und geht auch hier hinauf bis zum Schulterblatt, nach dessen Umkreisung wieder am linken Arm abwärts und über das Gesäß zur rechten Rückenhälfte. In senkrechten Strichen vom Gesäß bis zum Halse unter

Auswärtshaltung des Gießstrahles von der Rückenmitte ab wird nun die ganze rechte Rückenseite abgeblitzt. Das gleiche erfolgt auf der linken Rückenhälfte, dann führt man den Wasserstrahl im Zickzack von unten nach oben und wieder zurück über den Rücken, um am linken Fuß bis zur Ferse wieder hinabzugehen. Dann peitscht man die ganze Rückenseite des Körpers ab. Nach Kehrtwendung werden an der Vorderseite zuerst beide Beine bis zur Leistenbeuge und zurück abgeblitzt; dann leitet man den Strahl an der rechten Außenseite über den rechten Arm zur Brust, die mit dreimaliger Umkreisung und abgeschwächt begossen wird. Abwärtsgang am rechten Arm zurück und etwa über die Mitte der Oberschenkel zur linken Seite und zum linken Arm. Hier führt man den Strahl aufwärts zur Brust und begießt wie rechts. Abwärtsgang am linken Arm zurück; darnach erfolgt die Begießung des Leibes mit stark abgeschwächtem Strahl in Kreistouren. Abwärtsgang am linken Bein. Das Abpeitschen der Vorderseite wird am besten auf die Arme und Beine beschränkt. In der Schrittstellung wird dann zunächst die rechte und darauf die linke Körperseite begossen, indem man die Außenseite des Körpers bis zur Achselhöhe unter Hochhaltenlassen des Armes abblitzt. Nach Peitschen der Außenseite werden die Fußsohlen kräftig abgeblitzt sowie der ganze Körper mit einem feinen Sprühregen bei langsamem Drehen des Patienten auf der Stelle berieselt. Der Vollblitz darf nicht länger als fünf Minuten dauern.

Der Vollblitz regt den Stoffwechsel im allgemeinen sehr stark an; er belastet den ganzen Kreislauf sehr stark. Demnach ist er bei Fettsüchtigen und solchen mit gleichzeitiger Wasseransammlung im Organismus mit Auswahl anwendbar. Vor allem muß die Herzkraft eine genügende sein. Wechsel-Vollblitz bei besonders kräftigen Personen.

## C. Wickel, Aufschläger, Auflagen, Packungen

### Der kalte Wickel

Der kalte Reiz, der beim Anlegen eines feuchtkalten Wickels entsteht, ruft eine aktive Erweiterung der Gefäße der Haut und der tiefer liegenden Bezirke hervor. Dadurch kommt es zu einer vermehrten Durchblutung; ebenso wird der Lymphstrom stark angeregt. Auch die den einzelnen Hautpartien zugeordneten tiefer liegenden Organe werden von diesem Vorgang beeinflußt. Wie wir schon in der einleitenden Vorbemerkung zu diesem Buche ausführten, ist die Wirkung auf den allgemeinen Stoffwechsel besonders hervorzuheben. Durch den gesteigerten Blutumlauf wird es ermöglicht, daß die im Gewebe abgelagerten Schlackenstoffe aufgesaugt und fortgeschafft werden können. Fast alle nicht zu großen Wickelungen wirken vor allem beruhigend auf das Nervensystem. Die Tätigkeit der Haut und ihrer Gebilde wird insofern angeregt, daß die Talgdrüsen und Schweißdrüsen eine vermehrte Ausscheidung zeigen. Der Gasaustausch der feuchten Haut ist etwa um das Zehnfache gegenüber der trockenen Haut gesteigert.

Beobachten wir die Wirkung des Wickels auf den Wärmehaushalt, so sehen wir, daß diese je nach der Dauer der Anwendung verschieden ist. Zunächst gibt der Körper Wärme an das feuchtkalte Tuch ab, und deswegen spricht man von einer kühlen, wärmeentziehenden Wirkung des Wickels. Je nach dem Grade der körpereigenen Reaktion tritt nun bald ein Wärmeausgleich zwischen der Haut und dem umgebenden Medium ein. Die Tränkflüssigkeit des Tuches beginnt dabei zu verdunsten. Soll der Wickel wie bei Entzündungen, Ergüssen hauptsächlich der Wärmeentziehung dienen, so wird er beim Eintritt der Dunstwärme abgenommen. Lassen wir den Wickel länger liegen, so bleibt die vermehrte Hautdurchblutung bestehen, während eine weitere Wärmeabgabe nicht mehr erfolgt. Die Wärmebildung wird demnach erhöht. Um den bedeckten Körperteil bildet sich eine Schicht feuchtwarmen Dunstes. Im weiteren Verlauf werden die Wickeltücher immer trockener, und sie können keine Wärme mehr aufnehmen. Der Stoffwechselprozeß der Haut läuft aber unter der Wärmestauung weiter bis zur Schweißbildung. Wir können demnach drei verschiedene Anwendungsgebiete für den kalten Wickel unterscheiden:

1. zur Wärmeentziehung bei örtlichen Entzündungen, Gelenkergüssen, Verstauchungen, Venenentzündungen;
2. zur Steigerung des Stoffwechsels bei chronischen Krankheitsprozessen mit mangelhafter Wärmebildung, wobei der Wickel ein bis eineinviertel Stunden liegenbleiben soll;
3. als schweißtreibende Anwendung zur Behandlung von Erkältungs- bzw. Infektionskrankheiten und zur stärksten Stoffwechselanregung wie bei Behandlung der Fettsucht. Solche Wickel bleiben für die Dauer von eineinhalb bis zwei Stunden und länger liegen.

## **Der warme oder heiße Wickel**

Beim warmen Wickel kommt es durch Zufuhr der Wärme zu einer sofortigen Erweiterung der Hautgefäße. Es handelt sich aber um eine passive Erweiterung im Gegensatz zu einer aktiven Erweiterung (wie durch den kalten Wickel). Daher ist der warme Wickel nur dort anzuwenden, wo das Reaktionsvermögen herabgesetzt ist. Heiße Wickel sollen örtlich vermehrt Blut anziehen. Sie wirken aber auch entspannend, z. B. bei Krampferscheinungen, Koliken. Es kommt zu einer schnellen stärkeren Durchblutung der tieferen Hautschichten und der darunterliegenden Gewebe, was besonders zur Beeinflussung von Entzündungsprozessen wichtig ist. Keinesfalls braucht im Wickel jedesmal geschwitzt zu werden.

Die genannten Wirkungen gelten jedoch nur für die besondere Form der Kneippschen Wickelungen, nicht jedoch für Wickel, bei denen irgendwie undurchlässige Zwischenlage (Billrothbatist, Guttapercha) verwendet wird.

Heilanzeigen der kalten Wickel: Fieberhafte Erkrankungen, bei denen die Hitze ausgeleitet werden soll, entweder durch einfache Wärmeabgabe oder über die Schweißbildung. Gleichfalls dienen sie hier zur Beseitigung der durch die Infektion entstandenen Stoffwechselprodukte. Die entzündungswidrige Wirkung läßt sie bei örtlichen Eiterungen und Flüssigkeitsausscheidungen in entzündeten Gelenken zum Gebrauch empfehlen. Bei Knochenbrüchen werden sie in unmittelbarem Anschluß an den Unfall oder zur Beschleunigung der Aufsaugung des Blutergusses verwendet. Auf nässende Ekzeme wirkt der kalte Wickel austrocknend; aber auch trockene Ekzeme gehören zu seinem Anwendungsgebiet. Bei der Arteriosklerose sind kleinere Wickel einerseits zur Ableitung und andererseits zur leichteren Stoffwechselbeeinflussung zweckmäßig. Größere Wickel dienen bei der Fettsucht zu einer allgemeineren Anregung des Stoffwechsels.

Warme und heiße Wickel sind günstig bei chronisch veränderten und versteiften Gelenken und chronisch rheumatischen Muskelzuständen. Bei örtlichen Infektionen und zur Verhütung ausgedehnter Zellgewebseiterungen, wie bei Eindringen von Krankheitserregern in die Blutbahn, sind heiße Heublumenwickel oft von guter Wirkung im Sinne einer Lokalisierung des Krankheitsprozesses. Die Tiefenwirkung heißer Wickel wird zur Beeinflussung von Koliken im Bereich des Darmes, der Gallenblase, der Niere, der Blase und der weiblichen Unterleibsorgane schon seit je geschätzt. Im späten Stadium einer Sehnenscheidenentzündung dient der warme Wickel zur Aufsaugung entzündlicher Ablagerungen.

### **Vorbedingungen und Technik der Wickelanwendungen**

Als Grundregeln merke man sich: Sämtliche Wickel sind im Bett und im gut durchwärmten Zimmer anzulegen. Ist der zu wickelnde Körperteil kalt, so darf an ihm kein kalter Wickel angelegt werden, sondern man muß für vorhergehende Erwärmung sorgen, entweder durch Vorwärmung im warmen Bett, unter Umständen mit Wärmekrügen, oder durch warmes Bad. Vor allen Dingen müssen die Füße warm sein; ferner ist die Darreichung von warmen Getränken (Kräutertees oder Fruchtsäften) in solchen Fällen zweckmäßig. Für vorherige Entleerung von Blase und möglichst auch Darm muß man besorgt sein.

Als zweckdienlich hat sich die Verwendung von drei Tüchern statt zweien erwiesen:

1. ein grobes Leinentuch, grobfädig und porös, das als sogenanntes nasses Tuch unmittelbar auf die Haut kommt;
2. ein einfaches, poröses Leinentuch, das sogenannte Zwischentuch, zur unmittelbaren trockenen Bedeckung des feuchten Tuches;
3. ein Woll- oder Flanelltuch als Abschlußumwicklung.

Das trockene Zwischentuch wird hauptsächlich aus hygienischen Zwecken angewandt, um zu verhindern, daß ausgedünstete Stoffe in die schwer zu reinigende Wolldecke gelangen.

Vor Anlegung eines Wickels lege man sich alles zurecht, was notwendig ist! Bei kleineren Wickeln kann man bei Einhaltung der Grundregeln sofort mit dem Wickeln beginnen; bei den mittleren und größeren Wickeln breitet man Zwischentuch und äußere Umhüllung am besten vorher im Bette aus und läßt den Patienten diese Tücher schon etwas anwärmen, ehe der eigentliche Wickel, also die innere feuchte Umhüllung, angelegt wird. Kalte Wickel werden für gewöhnlich mit frischem kaltem Wasser gemacht. Bei starker fieberhafter Erhöhung der Körpertemperatur (40-41 Grad Celsius) kann zur Vermeidung einer Schockwirkung die Temperatur des Wassers etwas höher sein. Ohnehin werden solche Wickel dann noch als kalt empfunden.

Heiße Wickel werden so heiß wie möglich angelegt.

Wickel können zu jeder Tageszeit angelegt werden; jedoch werden größere Wickel zweckmäßig in den Morgen- oder Vormittagsstunden angelegt, außer der Patient wäre nach einer schlaflosen Nacht auf den Morgenschlaf angewiesen. Kleinere, ableitend wirkende Wickel können zur Begünstigung des Schlafes aber auch abends angelegt werden.

Die Häufigkeit der Wickelanwendung richtet sich nach dem Einzelfall; eine zu häufige Anwendung führt zu einer Schwächung des Organismus und einem zu starken Wärmeverlust; jedoch können kleinere Wickel, zum Beispiel bei Entzündungen im Halse oder an Gelenken, häufig nacheinander angelegt werden.

Das Zwischentuch muß das nasse Innentuch an beiden Seiten überragen, es soll aber mindestens so breit liegen wie die Wolldecke, die mit der Haut nicht in Berührung kommen darf. Kleinere Wickel, wie Brust- und Lendenwickel, Leibauflagen, Waden- und Fußwickel, kann man bei einiger Fertigkeit sich selbst anlegen; zu größeren Wickeln wird eine zweite Person benötigt. Nachdem alle Vorbereitungen getroffen sind, taucht man das nasse Tuch ins Wasser und wringt es gut aus. Es wird so um den Körperteil gelegt, daß es völlig faltenlos und unbedingt fest anliegt. Zwischen Wickeltuch und Haut darf kein Luftraum sein; ebenso wird das Zwischentuch so fest wie möglich angelegt; jedoch darf es dabei nicht zu einer Abschnürung und Behinderung der Atmung kommen. Das Wolltuch wird gleichfalls fest umwickelt. Sämtliche Wickeltücher sind rasch nacheinander anzulegen, jedoch nicht mit nervöser Hast. Heiße Wickel taucht man möglichst erst am Bett in die heiße

Flüssigkeit, nachdem man vorher den Wickel von beiden Seiten bis zur Mitte eingerollt hat. Das Auswringen kann in einem darumgelegten Handtuch geschehen. Selbstverständlich muß man dafür Sorge tragen, daß keine Verbrennung eintritt. Nach vorschriftsmäßiger Einwickelung deckt man den Patienten mit einer Woldecke oder dem Oberbett gut zu. Die Arme des Patienten müssen unter dieser Bedeckung liegen. Keinesfalls dürfen diese nach außen frei liegen, wie auch das Lesen oder irgendeine andere Beschäftigung im Wickel verboten ist.

Bei Schwerkranken und bei größeren Wickeln, bei denen die Arme mit eingepackt sind, muß unbedingt eine Hilfsperson beim Patienten bleiben. Wenn der Patient in einem kalten Wickel in einer halben Stunde noch nicht warm ist, muß die Erwärmung künstlich herbeigeführt werden, entweder mit Wärmeflaschen oder mit heißen Getränken. Tritt die Erwärmung trotzdem nicht ein, dann muß der Wickel abgenommen werden. Das gleiche gilt für den warmen oder heißen Wickel, wenn der Patient nach Abkühlung nicht warm wird. Insbesondere gilt es für Kranke mit Schüttelfrost, daß für eine möglichst baldige Wärmezufuhr gesorgt wird.

Während der Wickelung soll sich der Patient ruhig und völlig entspannt verhalten. Wenn jeweils Schwächezustände auftreten, ist der Wickel abzunehmen. Schläft der Patient unter dem Wickel ein, dann soll man ihn im allgemeinen weiter schlafen und im Wickel liegen lassen, außer der Patient sei geschwächt, und durch die verlängerte Anwendung wäre eine weitere Schwächung zu erwarten. Dann muß der Wickel zur vorgeschriebenen Zeit abgenommen werden.

Das Abnehmen der Wickel muß möglichst rasch erfolgen. Man bleibt dann mindestens noch eine halbe Stunde im Bett, um nachzudünsten; darnach wird abgetrocknet, und gegebenenfalls kann der Patient dann aufstehen. In manchen Fällen wird eine kurze Abwaschung nach dem Nachdünsten und der Bettruhe als angenehm empfunden.

Bei Schwerkranken muß man beim Anlegen des Wickels besonders vorsichtig vorgehen. Es ist jede Erschütterung und schroffes Anpacken des Patienten zu vermeiden, besonders wenn es sich um Lungenentzündung oder eine andere schwere Infektionskrankheit handelt. Größere Wickel werden bei Schwerkranken sowieso nicht angewendet. Es sind zwei Hilfspersonen erforderlich. Die drei Wickeltücher werden schon vorher aufeinandergelegt und von einer Seite bis zur Hälfte aufgerollt. Soll zum Beispiel ein Lendenwickel angelegt werden, so hebt die zweite Hilfsperson den Patienten vorsichtig hoch, indem sie unter Becken- und Lendengegend greift. Inzwischen kann die auf der Gegenseite stehende Person die ausgerollten Tücher dem Kranken in richtiger Lage unterschieben. Man legt den Kranken wieder zurück und dann die Wickeltücher unter Vermeidung jeglicher Bewegung des Patienten sorgfältig um. Auch beim Abnehmen des Wickels muß beim Schwerkranken eine zweite Hilfsperson anwesend sein und den Kranken so halten, daß der Wickel rasch und ohne Störung abgenommen werden kann.

#### Zusätze zu Wickeln

Sie dienen zur Verstärkung der Gesamtwirkung eines Wickels oder zur Erzielung bestimmter örtlicher Heilwirkungen. Kalte Wickel werden meist ohne Zusätze

angewandt, warme und heiÙe Wickel jedoch regelmäÙig mit solchen. Wir unterscheiden Zusätze, die aus Kräuterabkochungen bestehen, und solche aus Essig, Salz, Lehm, Senfmehl usw.

1. Heublumen: Man kocht etwa ein bis drei Handvoll Heublumen in vier bis fünf Liter Wasser ungefähr eine halbe Stunde und bringt die Brühe auf ein Sieb zur Abtrennung des Brühwassers, oder man bringt die Heublumen in ein Säckchen und kocht sie mit diesem aus. Das Wickeltuch wird dann zusammengerollt und eingetaucht und ausgewrungen. Entweder wird heißer oder erkalteter Absud als Zusatz gebraucht. Heublumen dienen zur Steigerung der örtlichen Reaktion, zur Anregung des Stoffwechsels. Sie begünstigen Auflösung und Ausleitung.

2. Haferstroh: Menge und Zubereitung sind dieselben wie bei Heublumen. Die Wirkung ist nur milder, aber stärker aufweichend auf die oberflächlichen Hautschichten.

3. Zinnkraut: Etwa drei Handvoll Zinnkraut werden ungefähr eine halbe Stunde gekocht. Sie können kalt oder warm angelegt werden. Zinnkraut wirkt günstig auf schlecht heilende Wunden, Unterschenkelgeschwüre, nässende Ekzeme.

4. Eichenrinde: Man nimmt 1 Handvoll und kocht sie eine halbe Stunde aus. Sie werden meist kalt angelegt. Die Eichenrinde wird nur für kleinere Wickel gebraucht. Sie bewährt sich wegen ihrer zusammenziehenden Wirkung bei Hautrissen, oberflächlichen Hautschürfungen. Man muß nur vorsichtig sein, da Eichenrindenabsud schlecht entfernbare Flecken in der Wäsche hinterläÙt.

5. Kamille: Zwei bis drei Handvoll Kamillen werden eine halbe Stunde gekocht und meist heiß angelegt. Man kann Kräuterabsud auch gemischt verwenden.

6. Essigwasser: Man mischt etwa ein Drittel Weinessig auf zwei Drittel Wasser. Essigwasserwickel werden meist kalt angelegt. Sie beschleunigen die Reaktion. Die Essigsäure wirkt auch unmittelbar auf die Hautoberschicht.

7. Salz: Man nimmt ein bis zwei gehäufte Eßlöffel auf einen Liter Wasser zu kalten Wickeln. Sie wirken hautreizend und werden vielfach zur beschleunigten Erzeugung des Hautausschlages, zum Beispiel bei Scharlach und Masern, verwendet.

8. Lehmwasser: Man nimmt mehrere Handvoll trockenen, pulverisierten Lehmes auf zwei bis drei Liter Wasser und mischt, bis eine dickflüssige Brühe entsteht. Lehmwickel werden fast immer kalt angelegt. Zur Verstärkung der Wirkung können auch Kräuterabkochungen als Flüssigkeit genommen werden. Lehm hält länger kalt und wirkt infolgedessen stark entzündungswidrig. Der Gebrauch ist bei Venenentzündung geschätzt.

9. Senfmehl: Man nimmt drei bis sechs gehäufte Eßlöffel voll Senfmehl und übergieÙt es mit Wasser von einer Temperatur von 45 bis 50 Grad Celsius. Keinesfalls darf kochendes Wasser verwendet werden. Man läÙt einige Minuten ziehen und taucht das Wickeltuch ein. Die Anwendungsdauer ist zwischen zehn bis zwanzig Minuten bis zum Auftreten eines starken Brennens und stärkerer Hautrötung: dann wird der Wickel abgenommen, und die anhaftenden Senfkörnchen

werden durch eine warme Waschung von der Haut entfernt. Der Wickel wird warm oder heiß angelegt. Senfmehlwickel werden dort bevorzugt, wo eine starke Hautreizung erwünscht ist. Sie kommen jedoch seltener zur Anwendung.

### Die Maße für Wickel

Fußwickel, Wadenwickel, Unterschenkelwickel und Kopfwickel	80 X 80 Zentimeter
Beinwickel	80 X 130 Zentimeter
Lendenwickel, Brustwickel, Aufschläger	40 X 180 Zentimeter
Kurzwickel	80 X 180 Zentimeter
Unterwickel	190 X 210 Zentimeter
Ganzwickel	190 X 210 Zentimeter
Schal	150 X 150 Zentimeter
Handwickel	60 X 60 Zentimeter
Armwickel	60 X 90 Zentimeter
Halswickel	10 X 60 Zentimeter

Einzelne Wickel werden auch doppelt genommen.

Die Größe von Heusäcken richtet sich nach der Breite der zu behandelnden Körperstelle:

20 X 25 Zentimeter

25 X 30 Zentimeter

25 X 40 Zentimeter

### 1. Der Halswickel

Zum Halswickel kann man als nasses Tuch ein Handtuch verwenden, das mehrmals zusammengefaltet wird und ungefähr eine Handbreit hoch sein soll. Man windet es zweimal um den Hals, luftdicht, jedoch nicht einengend. Zwischentuch und Wolldecke müssen das nasse Tuch überragen. Hat man ein genügend langes, schmales Handtuch zur Verfügung, so kann man das Zwischentuch sparen, wenn nur die eine Hälfte des Tuches naß gemacht, die andere Hälfte zur trockenen Umwindung benützt wird. Es ist aufs genaueste nach der ärztlichen Vorschrift zu verfahren, da gerade beim Halswickel durch zu langes Liegenlassen viele Fehler gemacht werden. Soll der Halswickel entzündungswidrig und wärmeausleitend wirken, so muß er stets abgenommen bzw. erneuert werden, wenn eine gründliche Durchwärmung erfolgt ist. Im anderen Falle tritt eine ungünstige Wärmestauung ein. Besonders ist am Abend darauf zu achten, daß der Gewickelte nicht im Wickel einschläft. »Ich bin durchaus gegen vielstündige oder ganznächtige Anwendungen. Eine vollständige Anwendung dauert eine, höchstens eineinhalb Stunden, und es soll nach jeder halben Stunde, unter Umständen nach je 20 Minuten, der nasse Umschlag erneuert, das ist von neuem eingetaucht und nach obiger Vorschrift umwunden werden. Dieses Neueintauchen kann also innerhalb einer Anwendung zwei- bis viermal geschehen. Es ist nicht bei jedem Patienten gleich und hängt ab von der geringeren oder größeren Hitze, welche dieser verspürt. Das Gefühl einer gewissen Unlust und Bangigkeit darf als der beste Zeiger gelten, der die Zeit zum Wechseln angibt.«

Außer der entzündungswidrigen Wirkung bei Infektionsprozessen im Halse wirkt er im Sinne einer Regelung der Zirkulation in der Schleimhaut von Hals, Kehlkopf und Nase, außerdem ableitend auf das Schädelinnere. Bei Kehlkopfkrampf ist der kalte Wickel jedoch nicht anzuwenden.

## **2. Der Kopfwickel**

Er wird selten angewendet und umfaßt den ganzen Schädel mit Ausnahme des Gesichtes. Man gebraucht ein großes Handtuch oder entsprechendes Leinentuch als erstes nasses Tuch und faltet es dreieckig; die Basis des Dreiecks kommt über die Stirn und Schläfen, die Enden kreuzen sich hinten und werden beiderseits nach vorne untergesteckt. Die Spitze des Dreiecks kommt so nach hinten zu liegen. Zwischentuch und Wolldecke werden in gleicher Weise angelegt. Bei langem Haar kann man auch so verfahren, daß die Haare gewaschen werden, so daß das Wasser bis auf die Haut dringt; jedoch dürfen die Haare nicht vom Wasser triefen. Über den ganzen Kopf windet man ein trockenes Tuch in der Art, daß es gut anliegt und luftdicht abschließt und nur das Gesicht frei läßt. Nach dem Wickel muß der Kopf jedoch gut trockengerieben werden. Der Kopfwickel kommt in Anwendung bei Ekzemen der Kopfhaut und Entzündungen des Haarbodens, außerdem bei rheumatischen Kopfleiden. Da die Blutgefäße der Kopfhaut einerseits und die Gefäße der Gehirnmasse andererseits gleichsinnig reagieren, kann man durch den Kopfwickel auch auf die Zirkulation in den Hirngefäßen, zum Beispiel bei Arteriosklerose und Schlaganfall, einwirken.

## **3. Der Brustwickel**

Er reicht von der Achselhöhle bis zum unteren Rippenbogen. Man läßt den Kranken im Bett sich aufrichten und das Hemd über die Schultern hochnehmen. Die Tücher werden dann in richtiger Höhe auf das Bett gelegt, so, daß der größte Teil der Wickeltücher auf der Gegenseite überhängt. Dann legt sich der Patient zurück, und nunmehr werden die Tücher der Reihe nach um den Körper gewunden. Sie müssen glatt und faltenlos anliegen und dürfen die Atmung nicht beeinträchtigen. Zu diesem Zwecke läßt man den Patienten ruhig aus- und einatmen und zieht die Tücher bei mittlerer Atemstellung - also nicht bei tiefstem Ein- und Ausatmen - fest an.

## **4. Der Schal**

Der Schal ist eine spezielle Anwendung für die Brust und den oberen Teil des Rückens. Zwischentuch und Wolldecke werden am oberen Rande jeweils handbreit nach außen umgeschlagen und so hingelegt, daß sie dem Patienten etwa bis zur Mitte des Hinterkopfes reichen. Das quadratische Wickeltuch wird zu einem Dreieck gefaltet und so dem Patienten mit der längsten Seite des Dreiecks über den Rücken gelegt, daß je ein Zipfel an jedem Schultergelenk liegt und der dritte Zipfel am Rücken herunterhängt. Die lange Seite des Schals liegt dann wie ein Kragen um den Hals. Das nasse Tuch muß am Rücken unbedingt glattliegen. Dann legt sich der Patient zurück, über die Brust wird ein besonderes Handtuch gelegt und zu beiden

Seiten fest eingesteckt, so daß auch die beiden Seitenflächen des Oberkörpers und die Arme in die nasse Wickelung hineinkommen. Sodann wird der Schal von der Gegenseite unter mehrfacher Faltenlegung über Arme und Brust gezogen und zwischen Arm und Rumpf eingesteckt. Mit der anderen Seite wird ebenso verfahren, nur muß man das letzte Ende des Wickeltuches über den Arm führen und dort einstecken. Das Zwischentuch umschließt den Schal mit einer entsprechenden Faltenlegung am Hals und über den Schultern; die Wolldecke wird in gleicher Weise fest umwickelt. Zwischentuch und Wolldecke müssen den Schal, wie bei allen Wickeln, überragen. Um einen guten Abschluß am Halse zu erreichen und ein Kratzen der Wolldecke zu verhindern, wird ein kleines, trockenes Handtuch rundherum eingesteckt. Der Schal kann nur von solchen Personen richtig angelegt werden, die mit der genauen Ausführung vertraut sind. Wenn das nicht der Fall ist, begnügt man sich mit einem einfachen Brustwickel. Auch kann man den Schal durch einen Kreuzwickel ersetzen, was besonders bei solchen gilt, denen die Einwicklung der Arme wegen der damit verbundenen Bangigkeit unangenehm ist. Man benutzt hierzu ein 30-40 Zentimeter breites und eineinhalb bis zwei Meter langes Leinentuch. Die Mitte des nassen Tuches kommt über die Brust zu liegen, und man zieht dann die eine Hälfte unter dem linken Arm hindurch über die rechte Schulter nach vorne, und die andere Hälfte des Tuches wird auf der Gegenseite durchgezogen und nach vorne geführt. Über die feuchte Einpackung kommen Zwischentuch und Wolldecke in gleicher Weise. Die Brustwickel und Schals sind beliebte Wickelformen bei Erkrankungen der Lunge und des Rippenfells. Als kalte Wickel werden sie bei der akuten und chronischen Luftröhrenentzündung verwendet, bei letzterer, wenn kein Frösteln besteht. Im Beginn einer Entzündung des Rippenfells sind sie angebracht, wenn sich noch kein Flüssigkeitserguß vorfindet. Ebenso ist der kalte Wickel bei Lungenentzündung von guter Wirkung. Bei Infektionskrankheiten mit Gefährdung der Luftwege (Masern und Scharlach) können diese Wickel angewendet werden, ebenso bei Lungentuberkulose und Lungenerweiterung. Durch die reflektorische Beeinflussung der Zirkulation in den Lungen und in den Schleimhäuten der Lunge können die Ernährungsverhältnisse des Lungengewebes und der Schleimhäute beeinflußt werden; Katarrhe werden flüssiger, und der Schleim kann durch Husten leichter entfernt werden. Krampflösend wirken die Wickel, wenn sie warm angelegt werden; ebenso eignen sich warme Wickelungen zur Behandlung von alten Veränderungen mit Neigung zu Verhärtungen, gegebenenfalls auch bei Asthma, Keuchhusten, wo sie krampflösend wirken können. Herzkranke und Herzschwache können wegen der Atembehinderung weniger gut diese Wickel vertragen; hier sind ableitende Anwendungen notwendig.

## **5. Der Handwickel**

Hierbei wird die Hand einschließlich des Handgelenks gewickelt. Sämtliche Tücher werden so gefaltet, daß ein Dreieck entsteht. Zwischentuch und Wolldecke müssen das nasse Tuch um ein bis eineinhalb Zentimeter überragen. Die Hand wird so auf das nasse Tuch gelegt, daß die Fingerspitzen zum mittleren Zipfel weisen, aber von diesem noch so viel frei lassen, daß beim Zurückschlagen des Zipfels der Handrücken

bedeckt wird. Von der Gegenseite aus wird der Seitenzipfel mit Falten so herangezogen, daß er den mittleren Zipfel überdeckt und mit straffem Zug über den Handrücken auch das Handgelenk fest abschließt. Der Zipfel wird fest eingesteckt. In gleicher Weise wird von der anderen Seite her der dritte Zipfel übergewickelt; ebenso verfährt man mit Zwischentuch und Woldecke. Der Wickel soll fest liegen, aber nicht einschnüren.

## **6. Der Armwickel**

Er umfaßt Hand und Arm bis zur Schulter. Das Wickeltuch wird viereckig angelegt und an dem körpernahen Ende so schräg nach außen umgeschlagen, daß die längere Seite des Wickeltuches an die Außenseite des Armes, die kürzere Seite an die Innenseite kommt. In gleicher Weise wie beim Handwickel beginnt man mit der Faltenlegung an der Hand und packt darnach den Arm ein. Wichtig ist, daß Hand und Arm fest eingewickelt sind und an der Schulter ein guter Abschluß erfolgt.

Hand- und Armwickel dienen vorwiegend einer örtlichen Behandlung, zum Beispiel bei Entzündungen, Lähmungen, Stauungen und auch Stoffwechselstörungen. Die reflektorische Wirkung kommt entzündlichen Veränderungen der Herzhäute, der Herzmuskeln und -klappen zugute, ebenso in Verbindung mit anderen geeigneten Maßnahmen der Kranzarterienverkalkung.

## **7. Der Fußwickel**

Dieser Wickel ist stets eine wichtige Nebenanwendung, das heißt ein Hilfsmittel, welches andere Anwendungen helfend ergänzt. Es werden stets beide Füße bis über die Knöchel eingewickelt, und man verfährt genau wie beim Handwickel. Die einfachste Anlegung von Fußwickeln besteht darin, daß man ein Paar nasse Socken und darüber trockene Wollstrümpfe anzieht und sich dann während der Anwendungszeit ins Bett legt. Die Anwendung dauert ein bis eineinhalb bis zwei Stunden. Man verwendet am besten eigens hergestellte Leinensocken; im Notfall tut ein Baumwollsocken den gleichen Dienst. Das Wolltuch wird durch einen wollenen Strumpf ersetzt und übergezogen. Auch bei dieser Anwendung muß die trockene Umhüllung die nasse überdecken.

»Entwickelt sich starke Hitze und handelt es sich bei der betreffenden Anwendung gerade um deren Ableitung, wie zum Beispiel bei der Lungen-, der Brustfellentzündung, bei Entzündung im Unterleib, so soll der Wickel wiederholt, bei jeder größeren Hitze neu eingetaucht werden. In allen Fällen, in denen es sich darum handelt, krankhafte Säfte aus den Füßen auszuziehen, bei Entzündungen die Hitze zu nehmen, das Blut vom oberen Körper nach unten abzuleiten, leistet dieser Fußwickel treffliche Dienste. Wer diese Wasserübungen am Abend vertragen kann, der ziehe nasse Socken an beim Schlafengehen, darüber natürlich stets trockene. So wirkt die Anwendung schlaffördernd, und es braucht auf eine bestimmte Zeitdauer nicht gewartet zu werden. Nur das eine merke man sich, daß die nassen Socken beim Aufwachen in der Nacht oder in der Morgenfrühe ungesäumt abgelegt werden. Vielen, die abends recht müde sind, zieht dieser Sockenwickel alle Müdigkeit aus den

Füßen, häufig noch gründlicher als das kalte Fußbad. Wer an kalten Füßen leidet, probiere einmal diese Nachtwickel! Auch Fußschweißler nehmen sie mit Vorteil, jedoch erst, nachdem mehrere Fußdämpfe vorangegangen waren.«

## **8. Der Wadenwickel**

Er reicht von den Fußknöcheln bis zur Kniekehle. Fast stets werden wegen der beabsichtigten Allgemeinwirkung beide Waden eingepackt. Die einfache Technik dieses Wickels erlaubt es, daß man ihn sich selbst anlegen kann. Einfache Handtücher und ein passendes Wolltuch genügen hierzu; es gelten die allgemeinen Regeln der Wickeltechnik. Man kann zum nassen Tuch und Zwischentuch auch ein und dasselbe, aber möglichst ein großes Handtuch benutzen, indem nur die eine Hälfte naß gemacht und die zweite Hälfte trocken belassen wird, um den Dienst des Zwischentuches zu erfüllen.

## **9. Der Fußwadenwickel (Unterschenkel- oder verlängerter Fußwickel)**

Er stellt eine Verbindung zwischen Fuß- und Wadenwickel dar. Seine Anwendung ist meist doppelseitig. Wie beim Armwickel werden die Tücher nicht dreieckig zusammengefaltet, sondern viereckig verwendet. Die Technik ist einfach und beginnt wie beim Fußwickel mit der Einwickelung des Fußes und geht dann zur Wickelung der Waden bis zum Knie über.

## **10. Der Beinwickel**

Wie der Name besagt, wird das ganze Bein eingewickelt, meist doppelseitig. Das viereckig anzulegende Tuch wird durch Umschlagen am körpernahen Ende so abgeschrägt, daß eine längere und eine kürzere Seite entsteht. Hierdurch wird ein genaues Anliegen an der Leistenbeuge ermöglicht. Die längere Seite kommt an die Außenfläche des Beines, die kürzere an die Innenseite zu liegen. Nach Einwickelung von Fuß und Wade wird der Oberschenkel gewickelt. Alle angeführten Einwickelungen der unteren Gliedmaßen wirken auf die örtliche Zirkulation und den Stoffwechsel, daneben reflektorisch auf die Organe des kleineren Beckens; ableitend wirken sie auf die Bauchorgane, Magen, Leber, Milz, ebenso auf die Brust- und Kopforgane. Als kalte Wickel verwenden wir sie bei Venenentzündung, schlecht heilenden, eitrigen Geschwüren, chronischen Beingeschwüren, aber auch beim akuten Gelenkrheumatismus, bei Knochenfraß, Gelenktuberkulose, Platt- und Spreizfuß, allgemein bei Fußmüdigkeit, ferner bei Ekzemen. Als warme Wickel bei chronischem Rheumatismus der Gelenke und Muskulatur, im Spätstadium der Sehnenscheidenentzündung, bei Wadenkrämpfen, anfallsweise auftretendem Hinken, Krampfständen der Gefäße und Muskulatur, bei Ischias und Lähmungen.

Die ableitende Wirkung macht sie bei der Behandlung von akuten und chronischen Halskatarrhen, bei Halsentzündung, akuter und chronischer Mittelohrentzündung und Entzündung der Hirnhäute, Lungen-, Rippenfell- und Herzbeutelentzündung zu geschätzten Mitteln. Der Vorteil der Wickel ist, daß sie den Patienten verhältnismäßig wenig anstrengen, was bei bestehender allgemeiner Schwäche, und besonders

Herzschwäche, günstig ist. Bei Schüttelfrost sind diese Wickel selbstverständlich heiß anzulegen, ebenso wenn bei den genannten akuten Erkrankungen ein Kaltfuß besteht. Ihre schlaffördernde Wirkung ist sinngemäß gleich der des Fußwickels.

## **11. Der Lendenwickel**

Er reicht vom unteren Rippenbogen bis zur Mitte der Oberschenkel. Die Anlegung des Lendenwickels ist einfach und folgt den allgemeinen Regeln der Wickeltechnik. Man muß nur darauf achten, daß der Wickel trotz der verschiedenen Breite der Körperteile, zum Beispiel an der Hüfte, fest anliegt, was man durch Faltenlegung erreicht. Man kann sich den Wickel auch selbst anlegen. Die Wirkung des Wickels erstreckt sich über die gesamten Verdauungsorgane und die Drüsen des Bauchraumes, ebenso den Unterleib wie über die Zentren des Eingeweide-Nervensystems. Die Ausscheidungsverhältnisse in Magen und Darm sowie deren Nervenbeeinflussung werden von der Wirkung erfaßt und können normalisiert werden. Eine schlaffe Verdauungsfunktion kann angeregt, eine übermäßige beruhigt werden. Ableitend wirkt der Wickel auf die Brustorgane (Lunge, Herz). Wir können demnach vor allem den kalten Lendenwickel wegen seiner anregenden Wirkung bei chronischer Verstopfung, verbunden mit schwacher Darmfunktion, Senkung der Eingeweide verwenden. Bei akuten Katarrhen des Magens und des Darmkanals wirkt der Wickel ausleitend; ebenso sind Entzündungen des Blinddarms, Typhus und Ruhr Anwendungsgebiete des Lendenwickels. Bei Darmgeschwüren ist darauf zu achten, daß der Wickel nicht unmittelbar nach Blutungen angewendet wird. Ferner wird der Wickel bei fieberhaften Entzündungen des Beckenbindegewebes angewandt, jedoch nicht bei Eiterbildung. Ebenso kommt er für die Behandlung der akuten Entzündung des Bauchfells in Frage. Bei Störungen der Zirkulation, entweder örtlich im Bauchraum oder allgemein, ist er angezeigt. Bei der Behandlung der Fettsucht wird er als einleitende Anwendung zu den Wickeln verwendet. Störungen der Wechseljahre und das künstliche Klimakterium reagieren auf den Lendenwickel günstig. Zuckerkrankheit und Arteriosklerose der Eingeweidegefäße mit Darmkrämpfen, Leber-Gallenblasenstörungen oder Milzstörungen erfahren durch den Lendenwickel eine gute Einwirkung.

Der warme und heiße Lendenwickel wird bei chronischen Entzündungen des Bauchfells, Dickdarmkatarrh und späterem Stadium der Blinddarmentzündung, bei Magengeschwüren, bei chronischer Nierenentzündung, bei Grieß- und Steinleiden und chronischer Leberschwellung angewendet. Wegen der krampf lösenden Eigenschaft kann er bei allen Zuständen, die mit Krämpfen einhergehen, verwendet werden (Koliken). Vielfach wird der Lendenwickel auch bei Entzündungen der Brustorgane verwendet, wenn Herzfehler vorliegt und der Brustwickel beengend wirkt. Beim sogenannten gastrokardialen Symptomenkomplex (Herzklopfen und schmerzhaftes Herzbeengungen) wirkt er besonders vorzüglich, wie auch bei Blutandrang zum Kopf und Schwindelgefühl. Bei einer großen Anzahl von Patienten ist die schlaffördernde Wirkung hervorstechend.

## 12. Der Kurzwickel

Der Kurzwickel reicht von den Achselhöhlen bis zur Mitte der Oberschenkel. Er ist also eine Verbindung von Lendenwickel und Brustwickel. Die Technik dieses Wickels ergibt sich aus der allgemeinen Wickeltechnik. Nach unten muß der Wickel gut abschließen, die Beine müssen also eng aneinandergelegt werden; die Arme werden jedoch nicht mit eingeschlossen.

»Er wirkt auf den ganzen Körper, steigert die Naturwärme und zieht andererseits zu große Hitze aus, je nachdem seine Anwendung längere oder kürzere Zeit dauert. Die ganze Anwendung dauert ein bis eineinhalb bis zwei Stunden, je nach Vorschrift. Würden gesunde Leute alle acht, auch nur vierzehn Tage einen Kurzwickel nehmen, so könnten sie einer großen Anzahl Krankheiten vorbeugen.«

Hervorstechend ist die Beeinflussung des Wärmehaushaltes seitens der temperaturvermindernden und schweißtreibenden Wirkung, sowie die Anregung des Stoffwechsels. Besonders gern benutzen wir den Kurzwickel bei Fettleibigkeit. Im übrigen ist er bei denselben Krankheitszuständen, wie bei Lenden- und Brustwickel angegeben, angezeigt. Auch die Arteriosklerose mit Blutdruckerhöhung bei gleichzeitig guter Herzkraft gehört zu seinem Anwendungsgebiet.

## 13. Der Unterwickel

Er beginnt unter dem Arm und reicht bis über die Fußspitzen. Der oberste Teil des Oberkörpers, die Schultern mit den Armen, die frei bleiben, sind unberührt und müssen gut mit dem Hemd oder Tüchern bedeckt werden, daß von oben her nicht etwa Luft eindringe. Die Technik ist folgende: Man nimmt zwei Woldecken und legt die eine davon, die zur Umwicklung des Oberkörpers bestimmt ist, der Breite nach und die für den Unterkörper bestimmte der Länge nach auf das Bett, darüber das entsprechend große Zwischentuch, darauf das nasse Tuch. Die Einwicklung erfolgt vom Oberkörper abwärts und entspricht der des Kurzwickels unter straffer Einwicklung der entsprechenden Körperteile. Die Einpackung der Beine geschieht wie beim Beinwickel, jedoch werden beide Beine zusammengenommen; nur muß darauf geachtet werden, daß das nasse Tuch zwischen die Beine eingesteckt wird. Die Füße werden wie beim Fußwickel eingepackt. Auch die Einwicklung der Beine und Füße muß straff sein, und es darf kein Luftraum zwischen Körper und Bedeckung vorhanden sein.

Die Wirkung des Unterwickels ist verschieden. Über die Beeinflussung der gesamten Organe der Brust, der Bauchhöhle sowie der unteren Gliedmaßen wirkt er zirkulationsregelmäßig im Sinne einer Entlastung des Herzens bzw. Kesselgebietes. Den Stoffwechsel regt er mächtig an und wirkt dadurch auflösend und ausleitend. Bei rheumatischen und gichtischen Zuständen, Fettsucht, chronischen Katarrhen, Blähungen, Störungen der Wechseljahre, Hautleiden, Infektionskrankheiten gelangt er zur Anwendung. »Wer die Furcht vor dem kalten Wasser nicht überwinden kann, wer nur wenig Naturwärme, zarte Nerven usw. hat, taucht den Wickel ganz ruhig in heißes Wasser ein. Schwächlichen, gebrechlichen, blutarmen, namentlich älteren Leuten mache ich dieses Eintauchen nicht gerade zur strengen Vorschrift, gebe ihm

aber stets den Vorzug.«

#### **14. Der Ganzwickel**

Hierbei wird der gesamte Körper vom Halse bis zu den Füßen umwickelt. Die Herrichtung geschieht wie beim Unterwickel, nur müssen die Tücher hier bis zur Mitte des Hinterkopfes reichen und hier zwecks besseren Abschlusses am Halse eine nach außen umgeschlagene Falte besitzen. Sämtliche Tücher werden im Bett sorgfältig der Reihe nach hingelegt, während der Patient entweder in einem anderen angewärmten Bette oder mit irgendeiner anderen Umhüllung sich bis zum Wickelbeginn gut warmgehalten hat. Sind alle Vorbereitungen erledigt, so legt sich der Patient auf das nasse Tuch und bekommt dann zuerst ein feuchtes Handtuch über die Brust gelegt, das zu beiden Seiten zwischen Arm und Rumpf eingesteckt wird, damit auch die Seitenflächen des Brustkorbes in gleicher Weise wie der übrige Körper mit eingepackt sind. Die Wickelung erfolgt ähnlich wie beim Unterwickel, beginnt jedoch am Halse, wobei durch straffe Faltenlegung für einen guten Abschluß am Halse zu sorgen ist. Den oberen Zipfel der Gegenseite zieht man demnach über Halsseite, Brust und Schulter und steckt ihn unter die Schulter der Seite, auf der man neben dem Patienten steht. In gleicher Weise wird der andere Zipfel nach der Gegenseite übergezogen und eingesteckt. Brustkorb, Unterkörper und Beine werden wie beim Unterwickel eingepackt. Füße und Beine sind wiederum wie beim Unterwickel straff und fest einzuwickeln. Zum Abschluß werden mit der längs liegenden Wolldecke die Füße zuerst eingepackt und mit der quer liegenden darnach der Oberkörper. Am Halse wird ein Handtuch eingesteckt, um das Kratzen der Wolldecke zu vermeiden und einen guten Abschluß zu bewirken. An Fußende und Seiten können Wärmeflaschen gelegt werden.

#### **15. Der spanische Mantel**

Er unterscheidet sich von der Ganzpackung dadurch, daß statt des nassen Tuches ein weißes, mantelartiges Gewand aus grobem Leinenstoff verwendet wird. Es reicht vom Hals bis über die Füße, seine Ärmel reichen bis über die Fingerspitzen. Nach vorne ist der Mantel offen. Man läßt den Patienten den Mantel außerhalb des Bettes anziehen und sich dann wie zur Ganzpackung in das mit Tüchern hergerichtete Bett legen. Nach Glattstreichen des Linnens erfolgt die Einwickelung, ähnlich wie beim Ganzwickel. Zur raschen Erwärmung können Wärmeflaschen an den Füßen und Seiten benutzt werden.

Die Wirkung der Ganzpackung wie des spanischen Mantels ist ähnlich der des Unterwickels. Beide eignen sich zur Entfettung und zur Einwirkung auf den Stoffwechsel im Sinne einer Umstimmung. Die ausleitende und entgiftende Wirkung dieser Anwendungen ist hervorstechend.

Die Zeitdauer einer Anwendung beträgt eine, eineinhalb, längstens zwei Stunden. Sie richtet und bemißt sich nach der Kraft des Individuums, insbesondere nach der Korpulenz. Für einen schwächlichen Bauernmann werden eine, eineinhalb Stunden genügen; einem Herrn Bräumeister kann man ohne Zögern zwei Stunden verordnen.

## **16. Nasse Hemden**

»Diese Anwendung habe ich gewählt, weil sie auch von den einfachsten Menschen mit geringer Fassungskraft nicht leicht mißverstanden werden kann. Ein gewöhnliches Linnenhemd wird in Wasser getaucht, ordentlich ausgewrungen und angezogen. Die Hemden stellen somit einen verkürzten spanischen Mantel dar, da Hände und Füße vom nassen Tuch unbedeckt bleiben. Man legt sich, wie üblich, auf die im Bett ausgebreiteten Tücher, Trockentuch und Wolldecke, und läßt sich wie beim spanischen Mantel einwickeln.

Die Hemden werden fast immer mit Zusätzen von Heublumen, Salz oder Lehm verwendet.

Das Salzhemd wird kalt und warm angelegt, je nach dem Wärmebedürfnis. Man nimmt auf etwa fünf Liter Wasser ein Achtel Kilo Kochsalz. Die Einwicklung in die Wolldecke muß recht sorgfältig vorgenommen werden, damit durch das Wickeln das Hemd recht genau auf den Leib zu liegen kommt.

Salzhemden haben eine anregende Wirkung und sind günstig bei Skrofulose und lymphatischer Konstitution. Bei den Ausschlagkrankheiten der Kinder, Masern, Scharlach, wird die rasche Entwicklung des Ausschlages durch das Salzhemd gefördert.

Das Heublumenhemd wird warm angelegt. Zur Herrichtung gibt man zwei bis drei Doppelhandvoll Heublumen auf fünf Liter Wasser und stellt einen heißen Absud her, in welchen das Heublumenhemd zusammengerollt getaucht wird. Die Anlegung muß rasch erfolgen. Heublumenhemden dienen im allgemeinen als blutreinigendes Mittel bei Blutvergiftungen, Skrofulose, Rachitis, Gicht, aber auch zur Behandlung bei infektiösen Kinderkrankheiten.

Das Lehmhemd wird kalt angelegt. Das Wickeltuch wird in eine dickflüssige Lehmbrühe getaucht, die aus zwei bis drei Doppelhandvoll pulverisiertem Lehm auf einige Liter Wasser hergestellt ist. Es leistet gute Dienste bei der Behandlung von Hautkrankheiten, Ekzemen und Schuppenflechte. Bei Flechten, die den ganzen Körper überwuchert hatten und bei welchem man fast nicht mehr wußte, was man tun soll, um die glühende Hitze und das unerträgliche Jucken zu entfernen, habe ich Hemden, in Lehmwasser getaucht, anziehen lassen. In dreiviertel bis einer Stunde hat so ein Lehmhemd recht viele Krankheitsstoffe aufgesaugt und entfernt. Ein solches in Lehmwasser eingetauchtes Hemd darf ja nicht so oft genommen werden, höchstens ein- bis zweimal wöchentlich, weil es den Organismus ziemlich stark angreift.«

## **17. Der Oberaufschläger**

Der Unterschied zwischen einem Aufschläger und einem Wickel besteht darin, daß das nasse Wickeltuch nur einen Teil des Körpers in mehrfacher Zusammenfaltung des Tuches bedeckt. Daraus ergibt sich eine mehr lokale Wirkung.

Ein größeres grobes Linnenstück wird also mehrmals zusammengefaltet, so breit und so lang, daß es die ganze Vorderseite des Körpers vom Halse an bis zur Mitte der Oberschenkel bedeckt. Rechts und links am Körper soll es nicht wie abgeschnitten

aufhören, sondern noch ein kleines Stück herunterhängen. Der Rücken ist frei vom nassen Tuch. Zwischentuch und Woldecke werden nun um den ganzen Körper, wie beim Kurzwickel, fest herumgelegt.

»Der Aufschläger bleibt dreiviertel bis eine Stunde liegen. Muß nach Vorschrift die Anwendung, welche in diesem Falle durch Kälte wirken soll, fortgesetzt werden, so muß auch der indessen warm gewordene Aufschläger erneuert, das heißt von neuem naßgemacht werden. Die Anwendung des Oberaufschlägers wirkt speziell auf die Austreibung versessener Gase im Magen und Unterleib.« Im übrigen wirkt er bei den gleichen Krankheitszuständen wie beim Kurzwickel angegeben.

### **18. Der Unteraufschläger**

Dem Oberaufschläger entspricht der Unteraufschläger mit dem Unterschied, daß das nasse Tuch die Rückenseite von den Schultern bis zu der Mitte der Oberschenkel bedeckt. Zwischentuch und Woldecke werden wieder wie beim Kurzwickel umgelegt, nur muß man sorgen, daß in Kreuz- und Lendengegend der Wickel fest anliegt und hier keine Luftblasen entstehen. Er wirkt vorzugsweise auf die Zirkulations- und Stoffwechselerhältnisse der rückseitigen Partien, Rückenmark usw. Als kalte Anwendung belebt er die Nerventätigkeit und wirkt andererseits beruhigend bei nervöser Reizbarkeit (sexuelle Neurose, Pollutionen). Bei akutem Zustand der Kinderlähmung und sonstigen entzündlichen Erkrankungen des Rückenmarks und der Rückenmarkshäute wird er am besten heiß oder mit Senfmehlzusatz angewandt. Auch die fortschreitende Versteifung des Rückgrats, frischer Hexenschuß und neuromuskuläre örtliche Störung, auch Keuchhusten gehören zu seinem Anwendungsgebiet.

### **19. Die Leibauflege**

Man nimmt ein zwei- bis sechsfach zusammengelegtes Leinentuch und legt es so auf den Leib daß es vom Rippenbogen an bis in Hüfthöhe reicht. Der Abschluß erfolgt mit Zwischentuch und Woldecke wie bei allen Wickeln, das heißt, man soll sich nicht mit einer einfachen Bedeckung von trockenen Tüchern über die nasse Auflage begnügen, sondern den ganzen Leib wie beim Lendenwickel umwickeln. Die Wirkung erstreckt sich hauptsächlich auf die Bauchorgane, vor allem die Verdauungsvorgänge, das Nierensystem und die Geschlechtsdrüsen. Sie wird kalt oder warm angelegt. Gewöhnlich werden die kalten Auflagen entfernt, wenn sie gut warm geworden sind, was nach dreiviertel bis eineinviertel Stunden der Fall ist. Die Warmauflege ist in der gleichen Zeit abgekühlt und muß abgenommen bzw. durch eine neue ersetzt werden. Vielfach werden die Auflagen mit einem Zusatz von Essigwasser genommen.

Die Heilanzeigen der Leibauflege entsprechen der des Lendenwickels. Besonders werden die Senkungserscheinungen und -beschwerden günstig beeinflußt. Ableitend wirkt die Leibauflege auf den Kopf (Schlaganfall); es kann aber auch eine erregte Herztätigkeit gemildert werden. Vielfach wird die kalte Leibauflege eine Stunde vor dem Essen aufgelegt.

Die warme bzw. heiße Leibaufgabe wirkt entkrampfend auf die Bauchorgane, so bei der Behandlung der Magengeschwürkrankheit, bei Krämpfen im Unterleib (Periodenbeschwerden). Anwendungszeit etwa eine halbe bis eine Stunde nach dem Essen. Ferner ist sie angezeigt bei chronischem Blasenkatarrh; bei Herzgefäßkrämpfen kann sie zusammen mit einem heißen Hand- oder Unterarmbad am linken Arm eine günstige Wirkung entfalten. Die Leibaufgabe wird häufig in mehrfacher Zusammenfaltung eines größeren Tuches hergestellt: 2-, 4-, 8-, 16-, 32fach.

## **20. Sitzen auf nassem Tuch**

Man breitet eine Wolldecke über einen Stuhl aus und legt darauf ein vier- bis achtfach zusammengefaltetes nasses Leinentuch. Nachdem der Patient sich daraufgesetzt hat, schlägt er die Wolldecke fest über sich zusammen. Oberkörper und Füße bleiben jedoch bekleidet. Sobald die Auflage warm geworden ist, muß sie entfernt werden.

Die Anwendung wirkt örtlich bei Hämorrhoidalbeschwerden und außerdem anregend auf den Dickdarm. Bei gereizter Blase und Vorsteherdrüsenentzündung kommt sie jedoch nicht in Frage. Hier sind warme Anwendungen am Platz.

## **21. Kompressen**

Sie bestehen aus feuchten Auflagen von mehrfach zusammengefaltetem Leinentuch oder Handtuch, das mit einer Abdichtung durch ein trockenes Wolltuch auf die zu behandelnde Körperstelle gelegt wird. Die Kompressen werden kalt oder warm angelegt, und es ist durch häufigen Wechsel dafür zu sorgen, daß die Temperatur eine gleiche bleibt.

Kalte Kompressen entziehen Wärme und hemmen die örtliche Zirkulation bzw. den Zufluß aus den Gefäßen in die Gewebe. Daher rührt ihre schmerzlindernde Wirkung. Bei nervösen Erregungszuständen wirken sie beruhigend (Herz-, Stirnkompressen). Auch bei Infektionen des Herzens sind sie angezeigt. Bei frischen Quetschungen wirken sie mit kalten Wickelungen günstig ein.

## **22. Die Dampfkompresen**

Hierzu sind vier Tücher notwendig, nämlich außer den üblichen drei Tüchern noch ein viertes Wollflanelltuch zum Einschlagen des nassen, heißen Tuches. Man faltet also ein Leinentuch sechs- bis achtfach zusammen, so groß, daß es die zu behandelnde Körperstelle im ganzen gut bedeckt. Dann rollt man es ein und legt es für einige Minuten in kochendes Wasser. Mit einer Wäscheklammer oder ähnlichem wird es dann herausgenommen und mit einem trockenen Handtuch umwickelt, um es damit kräftig auszuwinden. Das heiße Tuch wird in den Wollflanell so eingeschlagen, daß an der unteren, dem Körperteil zugewandten Seite nur eine Lage des Wollflanells zu liegen kommt. Das Auflegen auf den Körper und die Einpackung müssen vorsichtig geschehen. Zweckmäßig läßt man den Patienten die Wolldecke und das Trockentuch bereits vorher im Bett anwärmen, während der Wollflanell auf der Bettdecke bereitgelegt wurde. Zwischentuch und Wolldecke werden wie üblich

umgewickelt. Nach Erkalten kann die Dampfkompresse durch eine neue ersetzt werden. Die Dampfkompresse ist in allen den Fällen gebräuchlich, wo schwere heiße Packungen wegen der Schwächung des Patienten nicht gut ertragen werden.

Die Wirkung ist eine schmerz- und krampflindernde. Die Wärmewirkung bedingt Blutzufuhr und ist demnach heilungsfördernd, wenn eine geringe Eigenwärme und Funktionsschwäche der Organe bestehen. Ihre Heilanzeigen gleichen denen, die beim Heusack angegeben sind (siehe weiter unten).

### **23. Breiauflagen**

Es handelt sich um eine Abart der Dampfkompresen. Die Breie werden heiß in ein Säckchen gefüllt oder in ein Tuch eingeschlagen und auf die zu behandelnde Körperstelle gelegt. Sie halten länger die Wärme als die einfachen Dampfkompresen. Beim Auflegen prüft man die Verträglichkeit, indem man die Auflage an die eigene Wange hält oder mit dem Handrücken abtastet. Damit keine Verbrennungen entstehen, ist vor dem endgültigen Einpacken etwas zu warten, um sie gegebenenfalls wieder rasch abnehmen zu können. Im übrigen bleibt sie in der Einpackung bis zum Erkalten liegen. Eine kalte Nachanwendung erfolgt meist nicht.

#### **a) Der Kartoffelsack**

Man kocht Kartoffeln in der Schale, füllt sie dann in ein Säckchen und quetscht sie darin zu Brei. Zwischentuch und Wolldecke werden wie üblich umgelegt.

#### **b) Leinsamen**

Sie werden wie die Kartoffelbreiaufgaben hergerichtet. Je nach Größe der zu behandelnden Stelle nimmt man 2-4 Handvoll Leinsamen und kocht sie unter ständigem Umrühren zu einem dicken Brei, den man auf einen Leinenlappen streicht. Durch Umfalten entsteht ein Päckchen ähnlich der Dampfkompresse. Zwischentuch und Wolldecke sichern einen guten Abschluß.

#### **c) Bockshornklee oder Foenum graecum**

Die Bereitung ist ähnlich der Leinsamenaufgabe. Je nach benötigter Größe nimmt man 2-3 Handvoll Bockshornkleepulver, das man mit kaltem Wasser ansetzt und unter ständigem Umrühren zum Kochen bringt. Der dickflüssige Brei wird auf einen Leinenlappen dick aufgestrichen, und es wird wie bei der Dampfkompresse verfahren. Packung gegebenenfalls erneuern, sobald sie erkaltet ist.

Die Breiaufgaben dienen zur Behandlung kleinerer oberflächlicher Krankheitserscheinungen, so etwa zur Beschleunigung der Reifung eines Furunkels.

### **24. Die Heublumenpackung oder der Heusack**

Man nimmt einen der Größe der zu behandelnden Stelle angepaßten Sack und füllt ihn etwa zu Dreiviertel mit Heublumen und knüpft ihn zu. Der Sack wird mit kochendem Wasser übergossen und das Gefäß zugedeckt. Keinesfalls darf der Heusack in kaltem Wasser angesetzt und darnach das Wasser zum Kochen gebracht werden. Nachdem der Sack 5-10 Minuten im heißen Wasser gelegen hat, wird er mit

einer Heusackpresse oder zwischen zwei Brettern ausgepreßt. Hat man keine Presse zur Hand, so nimmt man am besten einen kleinen Lattenrost und legt den Heusack darauf und das Brett darüber. Mit mehrmaligem kräftigem Darauftreten und nach ebenfalls mehrmaligem Umdrehen des Sackes gelingt es, alles überflüssige Wasser zu entfernen. Vor dem Hinbringen zum Bett des Patienten und um unnötigen Wärmeverlust zu vermeiden, wird der Sack in ein Woll- oder Gummituch eingeschlagen. Zweckmäßig läßt man den Patienten vorher die anderen Wickeltücher im Bett bereits anwärmen. Da beim Auflegen des Heusackes leicht Verbrennungen eintreten, muß dieses besonders vorsichtig geschehen und die Verträglichkeit durch Abtasten mit dem Handrücken vorher geprüft werden. Hat man so den Eindruck, daß die heiße Auflage vertragen werden könne, so wird sie aufgelegt; jedoch werden die Tücher zuerst nur lose daraufgelegt, um durch Auflockern und rasches Lüften die Anwendung erträglich zu machen. Wenn dieses der Fall ist, wird der Sack mit den bereitliegenden Tüchern straff an die zu behandelnde Körperstelle angewickelt. Der Abschluß muß nach allen Seiten dicht sein, damit keine Dunstwärme entweichen kann. So bleibt der Heusack etwa  $\frac{3}{4}$  – 1  $\frac{1}{2}$  Stunden liegen. Nach Abnahme des Heusacks bleibt der Patient noch mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde liegen, um die Wirkung abklingen zu lassen; darnach folgt eine kalte Nachanwendung, meist in Form einer Ganzwaschung.

Man kann den Heusack auch wie folgt herstellen: Statt durch Eintauchen in heißes Wasser wird er durch Dampf erhitzt. Man bringt ihn dann in einen Kartoffeldämpfer oder anderen gut schließbaren Topf, der zu einem Viertel mit Wasser gefüllt ist, über das man etwa in halber Höhe einige kleine Holzleisten einpreßt und den Sack darauflegt. Es ist jedoch zweckmäßig, den Sack schon vorher mit wenig heißem Wasser anzufeuchten.

In allen Fällen ist beim Anlegen für eine gute Faltenlegung der Wickeltücher zu sorgen und daß am oberen und unteren Rande des Heusacks kein lufthaltiger Raum entsteht. Das gilt besonders für Packungen an den Gliedmaßen, zum Beispiel an Knie, Füße, Arme oder Schultern. Bei Stirnauflagen muß man die Augen etwa durch einen aufzulegenden großen Wattebausch schützen. Hierbei verfährt man mit dem Zwischentuch wie beim Kopfwickel. Die Umwicklung geschieht am besten mit einer Wollflanellbinde.

Der Heusack wirkt vor allem schmerzstillend, außerdem kommen ihm, gegenüber den anderen heißen Auflagen, noch besondere Einwirkungen des Spezifikums der Heublumen zu.

Die Wirkung der Heublumenpackung wie der oben erwähnten Packungen ist vorwiegend örtlich, aber auch allgemein, besonders wenn die Größe der Packung so gewählt wird, daß sie den kranken Körperteil überragt. Das Hauptanwendungsgebiet sind Störungen der Verdauungsorgane. Schmerzhaftes Krampfzustände wie auch Erschlaffungen, Eingeweidesenkung, Funktionsschwäche der Drüsen werden günstig beeinflußt (Leberfunktionsstörungen, Leberschwellung, Bauchwassersucht). Bei chronischen Entzündungsvorgängen zeigt sich ihre auflösende und heilungfördernde Kraft, so bei katarrhalischen Veränderungen im Magen- und Darmgebiet und bei

chronischen Katarrhen der oberen Luftwege (Bronchitis, Keuchhusten usw.). Akute Entzündungen des Rippenfells, auch Blinddarmreizungen können bei einer zum richtigen Zeitpunkt angelegten Heublumenpackung rasch zurückgebracht werden. Unterleibsentzündungen, Entzündungen des Beckenbindegewebes werden nach Rückgang der Temperatur im Sinne rascher Aufsaugung entzündlicher Ausschwitzung beeinflusst. Bei Muskelrheumatismus (Hexenschuß), auch bei chronisch rheumatischen Gelenksveränderungen, Ischias, gichtisch-rheumatischen Gewebsveränderungen und Ablagerungen sind Heusäcke immer angezeigt. Bei Nieren- und Gallensteinkrankheiten werden die kolikartigen Erscheinungen so günstig beeinflusst, daß man diese Anwendungen als das Morphium der Naturheilkunde bezeichnet hat.

## **25. Die Lehmpackung und das Lehmplaster**

Diese Anwendungen werden meist kalt angelegt und sind nicht zu verwechseln mit dem Lehmwasserwickel. Als Lehm nimmt man entweder keimfreien, in Apotheke oder Drogerie käuflichen Lehm, oder man holt sich Lehm aus einer Grube und macht ihn selbst keimfrei durch etwa einstündiges Erhitzen auf der heißen Herdplatte. Alsdann wird er pulverisiert. Zum Herrichten des Lehmbreies nimmt man entweder Essigwasser oder einen Kräuterabsud oder verdünnte Arnikatinktur, je nach der Wirkung, welche erwünscht ist. Hat man so einen dicken, salbenartigen Lehm hergestellt, so streicht man ihn auf einen Leinenlappen, der der Größe der zu behandelnden Körperstelle entspricht, oder streicht den Lehm unmittelbar auf die Körperstelle. Der kalte Brei soll etwa fingerdick aufliegen. Bei offenen Wunden darf nur keimfreier Lehm verwendet werden. So können einzelne Hautpartien als auch ganze Gliedmaßen, ja selbst der ganze Körper in Lehm eingepackt werden. Bei letzterem ist es gebräuchlich, die Einschmierung des Körpers zuerst vorzunehmen, dann erst die Wickelung umzulegen und für Erwärmung eventuell mit Heusäcken zu sorgen. Das Lehmplaster ist eine Lehmauflage kleineren Umfangs. Für gewöhnlich bleibt die Lehmpackung bis zum Trockenwerden des Lehmes liegen, wonach mit warmem Wasser die Haut vom anhaftenden Lehm befreit wird. Meist bröckelt der trocken gewordene Lehm gut ab. Da Lehm packungen stark entfettend wirken, wird die Haut nach häufigerem Anlegen zweckmäßig eingefettet (Olivenöl oder Fettcreme).

Lehm packungen bleiben verhältnismäßig lange kühl und wirken stark wärmeentziehend. Das ist von Vorteil bei der Behandlung von Entzündungen. Ihre Saugwirkung beim Trocknen leitet aus. Krankheitserreger und Ausscheidungsstoffe werden gebunden. Da fast alle erdigen Substanzen radioaktive Einwirkungen haben, kann dies auch für die Lehm packungen angenommen werden. Es ergibt sich, daß Lehm packungen vielfach dort verwendet werden, wo einfache Wasserwickel angezeigt sind. Wunden und frische Verbrennungen und Entzündungen, insbesondere solche mit hohem Fieber, können mit sterilem Lehm günstig beeinflusst werden. Die gute Wirkung von Lehm packungen bei einer mit hohem Fieber einhergehenden Infektion mit Entzündungen der Lymphgefäße und Schwellen der Lymphdrüsen konnte in Verbindung mit anfänglichen schweißtreibenden Maßnahmen

(Waschungen) der Arbeiter an sich selbst erproben. Es wird aber immer Sache des Arztes sein, zu entscheiden, ob im Fall von örtlichen Entzündungen ableitende kalte Lehm packungen oder auch heiße Anwendungen (heiße Heublumenwickel, Heusack) in Frage kommen. Auch bei Venenentzündungen werden Lehm packungen als angenehm empfunden; ebenso zeigen Insektenstiche bei Auflagen mit Lehm raschen Rückgang von Entzündung und Schwellung, wobei die Auflagen stündlich erneuert werden können. Die Stoffwechselwirkung von Lehm packungen, die größere Teile des Körpers umfassen, ist bei Stoffwechselstörungen und ausgebreiteten Stauungszuständen im Gewebe und in der Muskulatur gemäß den allgemeinen Eigenschaften des Lehms auffällig.

## **26. Die Topfen- oder Quarkauflage**

Ihre Wirkung ähnelt der der Lehm packung. Man rührt den Topfen (Quark oder Klatschkäse) mit Topfenwasser oder Milch und einigen Tropfen Essig zu einer dicken Salbe an und streicht sie etwa fingerdick auf ein Leinentuch. Am besten wird der Topfen unmittelbar auf die Haut gebracht und im übrigen wie die Lehm packung mit Zwischentuch und Wolledecker zugewickelt. Topfenaufgaben wirken wärmeentziehend, und zweifellos ist bei der Heilwirkung der Gehalt an Butter- und Milchsäure mitbeteiligt. Die Topfenaufgabe wird bei allen mit hohem Fieber einhergehenden Erkrankungen, so bei Entzündungen des Rippenfells, der Lunge, Entzündungen der Gelenke, der Venen und bei entzündeten Augen (Bindehautentzündung) verwendet. Es gibt viele, die hauptsächlich bei Lungenentzündung ihr Leben dieser so einfachen Auflage verdanken. Gewöhnlich bleiben die Packungen bis zum Krümelig- und Trockenwerden des Käses liegen. Sie können auch mehrmals erneuert werden.

## **D. Bäder**

### **Allgemeines**

Wir unterscheiden kalte, warme, heiße, temperaturansteigende und Wechselbäder, bei denen entweder der ganze Körper oder Teile desselben in eine Flüssigkeit eingetaucht werden.

Die Wirkung ist demnach durch die Temperatur bedingt, außerdem kommt dem gleichmäßigen Druck der Wassermenge, besonders bei den größeren Anwendungen, eine nicht geringe Bedeutung zur Erzielung bestimmter Wirkungen auf den Kreislauf zu. Bäder mit hautreizenden Zusätzen steigern die Wirkung. (Siehe unter Wirkung der Wasseranwendungen - Einleitung!)

In der modernen Kneipptherapie sind von den Teilanwendungen Armbad, Fußbad, Sitzbad, Halbbad am gebräuchlichsten. Gegenüber komplizierten medizinischen Bädern ist der Einfachheitswert bei Kneipp'schen Bäderanwendungen besonders zu betonen, außerdem die systematische, kurgemäße Verabfolgung.

## **Kalte Bäder**

Temperatur bis 15 Grad Celsius

Die Wirkung erstreckt sich auf Zirkulation, Stoffwechsel und Nervensystem nach ziemlich übereinstimmenden Beobachtungen. Der Kältereiz fordert eine aktiv gesteigerte Durchblutung zunächst des Gefäßsystems der Haut heraus, die sich nach der Tiefe fortsetzt. Zuerst kommt es zu einer Spannung im Gefäßsystem und damit im Zusammenhang zu einer vorübergehenden Erhöhung des Blutdrucks, besonders bei größeren Anwendungen. Eine wellenförmige rhythmische Verengung und Erweiterung der feinen Hautgefäße folgen sich mehrmals. Die Arbeit des Herzens wird zunächst erhöht, weshalb kalte Vollbäder bei bestimmten Herzfehlern (Mitralstenose) nicht angezeigt sind.» In der Mehrzahl der Herzfehler jedoch darf dies als ein außerordentlich zweckmäßiges Übungsmittel für die Herzmuskulatur angesehen werden.« (Flamm) Bei den kalten Teilanwendungen (Armbad, Fußbad) steht die ableitende Wirkung im Vordergrund.

Die erregende Wirkung auf den Stoffwechsel macht man sich bei gestörtem und verlangsamtem Stoffwechsel (Fettsucht, Zuckerkrankheit, gichtisch-rheumatischen Zuständen) zunutze. In Verbindung mit vorhergehenden auflösenden und ausleitenden Warmanwendungen erhöht sich die Wirkung ganz beträchtlich. Kalte Bäder an den unteren Teilen des Körpers leiten Blut von Kopf und Brust nach abwärts; ebenso beobachtet man dies bei Leberblutstauung. Bei nervösen Menschen wirken die kleinen Teilbäder beruhigend und schlaffördernd. Bei Gesunden bezwecken sie Auffrischung (Entziehung der Mattigkeit) und Kräftigung.

Als allgemeine Grundsätze für die Anwendung gelten die Voraussetzungen und Bedingungen wie für jede kalte Anwendung. Der zu Behandelnde muß also vor der Anwendung warm sein. Auch muß der Raum, in dem die Behandlung vorgenommen wird, unbedingt warm sein. Ein Umherstehen im entkleideten Zustand vor oder nach der Anwendung muß vermieden werden. Es werden demnach bei Selbstanwendung alle Vorbereitungen im noch bekleideten Zustande getroffen. Die Dauer der Anwendung richtet sich nach dem Eintritt der Reaktion bzw. nach dem subjektiven Wärmegefühl, etwa 6-20 Sekunden. Das anfängliche Kältegefühl, das je nach der Größe des Bades mehr oder weniger ausgesprochen ist, weicht in der Reaktion einem Wärmegefühl; es kann aber auch eine vorübergehende erhebliche Schmerzempfindung die kalte Anwendung begleiten. Im letzteren Falle ist das Auftreten der örtlichen Reaktion das Zeichen zur Beendigung des Bades, und das Wärmegefühl tritt nach dem Bade auf. Nach dem Bade wird nicht abgetrocknet, sondern man zieht nach Abstreichen des Wassers mit der flachen Hand unverzüglich seine Kleider wieder an. Zweckmäßig ist die Anwendung vom warmen Bett aus, entweder in der Frühe oder abends und nachts. Überempfindlichen sind kalte Bäder am Abend weniger bekömmlich. Auch soll unmittelbar vor (das heißt 1-2 Stunden) einer Mahlzeit und nach derselben (bis 2 Stunden) keine kalte Badeanwendung gemacht werden.

## Warme Bäder

Temperatur 32-37 Grad Celsius

Warme Bäder sollen einerseits durch Zufuhr von Wärme die Körperwärme erhöhen, andererseits zur Auflösung und Ausleitung von Stoffen beitragen. »Warme Bäder allein, das ist ohne darauffolgende kalte Bäder oder kalte Waschungen, verordne ich niemals. Die erhöhte Wärme, zumal wenn sie längere Zeit andauert und einwirkt, stärkt nicht; sie schwächt und macht den Organismus schlaff; sie härtet nicht ab, sie macht die Haut noch empfindsamer für Kälte; sie schützt nicht, sie bringt Gefahr. Das Warmwasser öffnet die Poren es dringt kalte Luft ein; die Folgen zeigen sich schon in den nächsten Stunden. Sämtlichen Übelständen helfen die auf warme Bäder folgenden Kaltbäder, Begießungen oder Kaltwaschungen (ich kenne keine warme Wasseranwendung ohne die darauffolgende kalte) gründlich ab; das frische Wasser stärkt, die erhöhte Wärme herunterdrückend; es erfrischt, die überflüssige Hitze gleichsam wegwischend; es schützt, die Poren schließend und die Haut fester machend.«

Die kalte Nachanwendung nach einem warmen Bad muß aber unbedingt kurz sein. Grundsätzlich unterscheiden sich warme Bäder in der Wirkung von kalten, indem bei den warmen Bädern eine lähmungsartige Erweiterung der Gefäße (passive Erweiterung) im Vordergrund steht, während kalte Anwendungen eine aktive Erweiterung und Durchblutung der Körperaußenteile hervorrufen. Daraus ergibt sich zunächst die Verwendung warmer Bäder in den Fällen, in denen eine Aufladung des Körpers mit Wärme mangels vorhandener Eigenwärme zweckmäßig ist; jedoch wird diese Maßnahme nur als eine vorübergehende zu betrachten sein. (Siehe oben.)

Die Heilwirkung des warmen Bades steht im Zusammenhang mit der gesteigerten Durchblutung von Haut, Geweben und Muskulatur, die es dem Organismus erleichtert, Krankheitskeime zu vernichten. Die Krankheitsstoffe werden beschleunigt durch Lymph- und Blutbahnen zu den Ausscheidungsorganen abtransportiert. Die Drüsenfunktion der Haut wird im allgemeinen stark angeregt. Warme Vollbäder wirken auf einen örtlichen Krankheitsprozeß allgemein verteilend, während warme Teilbäder mehr von einer örtlichen

Blutzuleitung gefolgt sind. Bei Entzündungsprozessen der Haut, die schlechte Heiltendenz zeigen, auch bei Hautkrankheiten wirken Warmbäder ausscheidend auf dem Wege dieser verstärkten Durchblutung. Die Entspannung im Gefäßsystem setzt sich auf eine Entspannung und Lockerung der Muskeln fort. Infolgedessen sind sie angezeigt bei Muskelspannungen infolge von Entzündungen, Lähmungen und Gelenkversteifungen. Die Bewegungsübungen bei solchen Zuständen gehen im warmen Bad erleichtert vor sich; auch wird die Schmerzempfindung erheblich gemildert. Aber nicht nur für die begleitenden Muskelveränderungen, sondern auch zu Lockerung der Gelenkversteifungen, zum Beispiel bei chronisch-rheumatischen Zuständen, sind warme Bäder anfangs wertvoll. Nur ist darauf zu achten, daß sie in den fieberfreien Zeiten genommen werden.

Auf das Nervensystem wirken warme Bäder von einer Temperatur von 32-36 Grad Celsius beruhigend, und manchen Patienten dienen sie, vor allem in der Form von

Teilbädern, als Schlafmittel. Die Wirkung verlängerter warmer Bäder bei Geisteskranken wird in den entsprechenden Heilanstalten schon seit längerer Zeit geschätzt.

Für gewöhnlich beschränkt sich die Dauer der warmen Bäder auf etwa 15-20 Minuten; in vereinzelt Fällen dauern sie länger.

[Zum Beispiel verordnete Kneipp bei chronischem Gelenkrheumatismus auch schon mal Bäder von 1 Stunde Dauer, wenn er den Eindruck gewann, daß dies von Vorteil sei. Solche verlängerte Bäder kehren übrigens heute in der sogenannten Schlenzkur wieder, wie sie auch vorher schon von Schweningen im breiteren Maße verwandt wurden. Es erzieht sich jedoch notwendig, hierbei die Temperatur des Bades zu kontrollieren bzw. die Bäder mehr als sogenannte temperaturansteigende zu gestalten oder auf den Temperaturabfall einen neuen Temperaturanstieg durch Zufließenlassen heißeren Wassers folgen zu lassen.

Die mächtig stoffwechsellanregende und schweißtreibende Wirkung solcher Bäder steht außer Zweifel: jedoch handelt es sich immer um Einzelfälle, in denen sie mit Vorteil verwandt werden, wenn auch nach mehreren Bädern die anfängliche Herzbelastung einer auffälligen Gewöhnung weicht. Die Wirkung dieser Bäder, die gewöhnlich noch mit nachfolgender Bettschwitzpackung ergänzt werden und so ein drei- bis vierstündiges Schwitzen hervorrufen, erzieht sich dem Bearbeiter zum Beispiel auch bei der Behandlung von schwer Nierenausscheidungsgestörten (Schrumpfnieren).

Es ist selbstverständlich, daß solche Bäder aber nur nach Anordnung und unter Aufsicht des Arztes genommen werden können.]

Eine weitere Ausnahme von der gewöhnlichen Dauer warmer Bäder stellen die Wechselbäder dar, bei denen mehrmals gewechselt wird. (Siehe weiter unter Wechselbäder!)

Soll mit dem warmen Bad eine schweißtreibende Wirkung hauptsächlich erzielt werden, so folgt dem Bad eine Trockenpackung bis zum Eintritt des Schweißausbruches und dann erst die kalte Abschlußanwendung. In allen übrigen Fällen folgt die kalte Nachanwendung unmittelbar auf das Bad, wie oben angegeben und begründet wurde. (Siehe auch unter Begießungen, Über die einfache Abgießung nach Warmanwendungen!)

Nach allen warmen größeren Bädern muß eine etwa 1- bis 1 ½-stündige Bettruhe eingehalten werden. In der Kur werden warme Vollbäder meist in der Morgenfrühe genommen, während eine kleinere Teilanwendung, Armguß oder Armbad (kalt), am Nachmittag sich an den Badetagen als physiologisch zweckmäßig erweist. Am Abend wirken bei vielen Patienten warme Vollbäder schlafhindernd, statt -fördernd.

## **Heiße Bäder**

Temperatur 38-45 Grad Celsius

Je höher die Temperatur eines Bades ist, um so mehr wird die Herzarbeit vermehrt.

Die Zusammenziehungen des Herzens müssen sich bedeutend beschleunigen, um der Haut die zur Wärmeabgabe benötigten Blutmengen zu liefern. Deshalb werden heiße Anwendungen von Herzschwachen weniger vertragen, besonders Vollbäder. Sinngemäß steigern sich die Stoffwechsel- und Verbrennungsvorgänge im Körper bei Bädern mit höherer Temperatur mehr als solche der Körpereigenwärme angepaßt. Hinsichtlich der übrigen Wirkungen gilt das, was unter den Heilwirkungen der warmen Bäder angegeben ist, mit dem Unterschiede, daß bei erfüllter Voraussetzung einer guten individuellen Verträglichkeit und bei längerer Dauer der Anwendung aller Vorgänge mächtiger gesteigert werden können. Da diese Bedingungen nur bei wenigen voll zutreffen, werden heiße Bäder in der Kneippkur selten verordnet. Zu empfehlen ist bei Vollbädern, die Temperatur des Bades zu erhöhen, wenn der Patient in die Wanne schon eingestiegen ist. Eine kalte Kopfkompresse wird zweckmäßig sein.

Die Dauer des Bades beträgt gewöhnlich 10-20 Minuten. Folgt dem heißen Bade eine Trockenpackung, so kann die schweißtreibende Wirkung erhebliche Grade annehmen. Bei den Heilanzeigen sind besonders die verschiedenen Arten der rheumatischen Erkrankungen, ferner manche Infektionskrankheiten, wie die katarrhalische Lungenentzündung, namentlich der Kinder, Gehirn- und Rückenmarkshautentzündung, Nierenentzündung und Harnvergiftung (Urämie), zu nennen.

Als Kräftigungs- und Anregungsmittel benutzen übrigens die Japaner die kurzen heißen Bäder, die in der Weise genommen werden, daß nach einer kurzen heißen Übergießung am Kopf mit 40 Grad Celsius heißem Wasser in einer besonderen Wanne in die eigentliche Badewanne mit Wasser von einer Temperatur von 42-43 Grad Celsius eingestiegen und 2 Minuten gebadet wird. Darauf begibt man sich in die erste Wanne zurück und läßt sich dort wieder mehrmals mit heißem Wasser übergießen, um danach ein zweites Mal in der zweiten Badewanne für 2-3 Minuten zu baden. Danach erfolgt Ankleiden ohne Ausruhen. Herzschwachen und Gefäßnervenempfindlichen (vasomotorische Neurosen) bekommen diese Bäder jedoch nicht, während Patienten mit gesunden Zirkulationsorganen sie gut vertragen und ähnlich wie bei kalten Bädern das Gefühl der Kräftigung und Anregung erhalten. In unserer Praxis werden wir daher schon der Einfachheit wegen den kalten Bädern für diese Fälle den Vorzug geben.

Physiologisch wichtig erscheint nur die Tatsache der gleichartigen Wirkung kurzer heißer und kurzer kalter Bäder.

Bei warmen und heißen Bädern sowie auch bei den im folgenden beschriebenen Anwendungen ist stets auf die individuelle Verträglichkeit (Herz- und Kreislauffunktionen, allgemeinen Kräfte- und Wehrzustand) zu achten, da ein individuell verschiedenes und unter Umständen von allen Regeln abweichendes Verhalten häufiger beobachtet wird. Das gilt natürlich auch von den kalten Anwendungen. Die genaueste Erkennung eines Krankheitszustandes kann diesen Faktor nicht immer ausschließen; auch die genaueste Inbedachtnahme aller physiologischen Erkenntnisse über die im Einzelfalle zu erwartenden und erhofften

Wirkungen kann durch diesen individuellen Faktor überholt werden, so daß die unmittelbare Erfahrung wichtig bleibt, ebenso wie neben den genauesten wissenschaftlich-physiologischen Erkenntnissen die Intuition des Arztes ihren Wert beibehält. Die Lehre der Homöopathie, nämlich daß im Grunde keine Krankheit in der Ausprägung bei den verschiedenen Patienten trotz aller übereinstimmenden Merkmale die gleiche ist - das »Gleiche« ist nur immer das Ähnliche! -, erinnert uns daran. Und daraus erklären sich wohl alle jene Fälle erfolgreicher Behandlung mit nach den physiologischen Erkenntnissen scheinbar entgegengesetzt arbeitenden Mitteln.

### **Temperaturansteigende Bäder**

Darunter versteht man Bäder, bei denen die Temperatur des Wassers während der Anwendung allmählich gesteigert wird, jedoch nicht die Wassermenge im benützten Gefäß.

Die Wirkung ansteigender Bäder ist verschieden von der Wirkung kalter und heißer Bäder. Ohne vorhergehende Gefäßzusammenziehung kommt es zu einer sich allmählich steigernden Erweiterung der Hautgefäße zunächst an dem gebadeten Körperteil, dann aber auch an der gesamten Körperoberfläche. Der Blutumlauf wird gesteigert, so daß es bei den ansteigenden Teilbädern zumal nicht zu einer Stauung bei der erreichten Gefäßerweiterung kommt. Sind alle Voraussetzungen zur richtigen Anwendung gegeben, so erfährt der gesamte Kreislauf eine wesentliche Entspannung; das Saugvermögen des Herzens wird durch die vertiefte Atmung gesteigert. Das Herz wird entlastet, und so wird bei Stauungszuständen des Herzens, die das Herz im Röntgenbild vergrößert erscheinen lassen, der Herzumfang bzw. -inhalt verkleinert. Eine auffällige Blutdrucksenkung ist zu bemerken.

Ansteigende Teilbäder verbessern also die Zirkulation und beseitigen Stauungen. Ansteigende Bäder, besonders größere, stellen stets starke Eingriffe dar, da die Erhöhung der Körpertemperatur, die diesen Bädern auch die Bezeichnung künstliche Fieberbäder eingetragen hat, nicht von allen Patienten vertragen wird. Die Erhöhung der Körpertemperatur kann aber sonst bei Krankheitszuständen, die wenig Heiltendenz zeigen und bei denen eine krisenhafte Temperaturentwicklung erwünscht erscheint, von Vorteil sein. Die entspannende Wirkung auf tiefer liegende Organe läßt solche Bäder bei der Krampfbekämpfung und Steinabschwemmung, zum Beispiel bei Nierensteinen, in Verbindung mit anderen Maßnahmen (Einläufen, wassertreibenden Tees, Wickeln, Heublumenpackungen) angezeigt erscheinen.

Die Technik ist wie folgt: Man beginnt nach Einsteigen ins etwa 34-35 Grad Celsius warme Wasser mit dem Beifließenlassen heißeren Wassers und steigert die Temperatur langsam und stetig auf etwa 42-45 Grad Celsius. Der Anstieg der Temperatur muß Grad für Grad gesetzmäßig erfolgen und darf keinesfalls rascher vor sich gehen. Die Mindestdauer beträgt etwa 25 Minuten, und auf diese Zeit muß der Anstieg verteilt sein. Eine längere Dauer bis zu 45 Minuten kann in Frage kommen. Auf der Endtemperatur wird einige Zeit (etwa fünf Minuten) verweilt. Das Zufließen des heißeren Wassers darf keine übermäßigen Hitzegefühle oder Beklemmung auf der

Brust bewirken. In diesem Falle wären die Bäder vorher abzubereiten und der Patient in Ruhelage zu bringen, evtl. kalte Kompressen auf Stirn und Herz zu legen. Bei gutem Allgemeinbefinden tritt am Schluß der Anwendung leichte Schweißbildung auf. Auch beim Teilbade soll der Patient so eingedeckt sein, daß keine Auskühlung der nicht gebadeten Teile eintritt. Nach dem Bade erfolgt meist hinterher keine Kaltanwendung, sondern man läßt sich gut einpacken und bleibt so noch mindestens eine Stunde liegen. Wir geben die ansteigenden Teilbäder heute bei manchen Herzkranken viel kürzer, 34 Grad bis 40 Grad zehn bis fünfzehn Minuten.

### **Wechselbäder**

Sie sind Übungsmittel für Herz und Kreislauf. Das Bestimmende der Wirkung ist der rasche und mehrmalige Wechsel mit Bädern erheblich verschiedener Temperatur. Infolgedessen ist die Reizwirkung eine besonders geartete. Wechselvollbäder werden wegen ihrer hohen Anforderungen an Kreislauf, Atmung und Nervensystem nur von kräftigen Menschen vertragen; daher sind Wechselfuß-, Wechselsitz- und allenfalls noch Wechselarmbäder fast ausschließlich allein gebräuchlich.

Die Temperatur des warmen Bades beträgt 35-40 Grad Celsius, die des kalten bis 15 Grad Celsius. Man geht auf die Dauer von fünf bis zehn Minuten ins warme Bad und für die Dauer von fünf bis zehn Sekunden ins kalte. Der Wechsel erfolgt zwei- bis dreimal unmittelbar nacheinander, der Beginn jedoch stets mit dem warmen und der Abschluß immer mit dem kalten. Das warme Wasser muß aber während der ganzen Übung auf der gleichen Temperaturhöhe gehalten werden.

Im allgemeinen trocknet man sich auch nach den Wechselbädern nicht ab, sondern sorgt für reaktive Erwärmung durch Bettruhe oder Bewegung.

### **Die Badezusätze mit Angabe der Menge**

Die Badezusätze vermitteln auf dem Wege der intensiveren Hautreizung eine verstärkte Reaktion von längerer Dauer. Bäder, die bei niedriger Temperatur wegen des fehlenden Temperaturreizes kaum eine Hautreaktion erzielen, also indifferent sind, werden, so man ihnen Zusätze beifügt, wirksam.

In der Kur werden fast alle Bäder als Zusatzbäder genommen. Die am häufigsten verwendeten Zusätze sind: Heublumen, Fichtennadeln, Haferstroh, Zinnkraut, Kamille, Kalmuswurzeln, Eichenrinde, Walnußblätter, Feldkümmel und andere Kräuter bzw. deren Extrakte; ferner auch Kleie, Salz, Senfmehl usw.

#### **< A=" \_\_Heublumen\_1">Heublumen**

Als Heublumen bezeichnet man die Abfälle und Ablagerungen des Heues, insbesondere Blüten, Samen, Blätter verschiedener Gräser- und Blumenarten.

Die Heublumen enthalten zahlreiche ätherische Öle; an deren Anwesenheit ist die spezifische Reizwirkung zweifellos gebunden. Sie wirken hautreizend. (Gelegentlich kann man sich in unfreiwilligem Versuch von der Wirkung überzeugen, wenn nämlich bei schon bestehender Hautüberempfindlichkeit, zum Beispiel beim Ekzemkranken, eine verstärkte Entzündung auftritt, die bei zusatzlosen Bädern nicht

erfolgt. Dasselbe beobachten wir auch bei Fichtennadelzusatz.)

Ihre Wirkung auf den Stoffwechsel macht sie bei der Behandlung von Grieß- und Steinleiden, gichtisch-rheumatischen Zuständen, Gelenkversteifungen wertvoll. Bei Ergüssen (Gelenke und Körperhöhlen), Sehnenscheidenentzündung, Furunkelbildung kommt ihre aufsaugende Wirkung zur Geltung. Auffällig ist auch ihr entkrampfender Einfluß bei Koliken (Gallenblase, Magen, Darm, Niere).

Die für ein Vollbad benötigte Menge ist etwa dreiviertel bis ein Kilo, für ein Halbbad die Hälfte, für ein Sitzbad einviertel Kilo, für ein Armbad und ein Fußbad je drei bis vier Hände voll.

Man setzt Heublumen mit kaltem Wasser an, bringt das Wasser zum Kochen und läßt etwa eine halbe Stunde sieden. Um die Arbeit des Durchsiehens zu sparen, bringt man am besten die Heublumen vorher in einen porösen Leinensack. Den Absud setzt man dem Badewasser zu.

### **Haferstroh**

Gehäckseltes Haferstroh in der Menge von ein bis eineinviertel Kilo, für Teilbäder entsprechend weniger, wird kalt angesetzt und eine halbe Stunde länger gekocht. Besser noch sind käufliche Extrakte zuverlässiger Firmen. Kieselsäure, ätherische Öle sind in solchen Extrakten vorhanden.

Die Verwendung erfolgt bei den gleichen Zuständen, wie bei den Heublumen angegeben, meist jedoch bei schwächlichen und nervösen Personen. Nieren-, Blasen- und Steinleiden gehören zum bevorzugten Anwendungsgebiet des Haferstrohabsudes.

### **Fichtennadelextrakt**

Man benutzt zur Herstellung des Extraktes Fichtennadeln, Fichtenreisig sowie die harzreichen Zapfen. Fichtennadeln enthalten ätherische Öle und das im Harz enthaltene Terpentin. Bei der Zubereitung werden die genannten Materialien klein gehackt und etwa eine halbe Stunde lang gekocht. Dann läßt man sie noch zwölf Stunden ziehen. Etwa eineinhalb Kilo reichen für ein Vollbad, für ein Halbbad die Hälfte davon und bei den anderen Teilbädern entsprechend weniger (vergleiche Heublumen!). Außer diesem Absud kommen aber auch die im Handel käuflichen reinen Extrakte und Latschenkieferöle zur Anwendung, während Tabletten, Pulver oder Salz nicht verwendet werden. Die Farbe eines Fichtennadelbades geht ins Bräunliche; die grünliche Farbe von Tabletten usw. entspricht künstlichen Zusätzen. Von dem fertigen Extrakt nimmt man etwa eine halbe bis eine Tasse der sirupartigen Masse zu einem Vollbad. In fertigen Extrakten sind die ätherischen Öle eher enthalten als in Abkochungen. Die Wirkung ist vorwiegend eine hautreizende, auf deren Bedeutung in der Einführung hingewiesen wurde. Stärkere Abkochungen wirken auf den Stoffwechsel, während sonst Fichtennadelbäder im allgemeinen eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem ausüben.

### **Zinnkraut**

Das Zinnkraut wird kalt angesetzt und eine halbe Stunde gekocht und dem Badewasser zugesetzt. Menge: dreiviertel Kilo für ein Vollbad, dreiachtel Kilo für ein

Halbbad, einviertel Kilo für ein Sitzbad, einviertel Kilo für ein Fußbad. Fertige Extrakte sind indessen zu bevorzugen. Zinnkrautbäder kommen meistens als Teilbäder zur Anwendung. Sie wirken durch ihren starken Gehalt an Kieselsäure. Ihre Verwendung ist üblich bei krampfartigen Zuständen von Niere und Blase und bei Blasenschwäche und Blasenkatarrh. Auch auf schlecht heilende Wunden wirken Zinnkrautbäder günstig ein. Hier wird es vielfach in Form von Zinnkrautlappchen verwendet.

### **Eichenrinde**

Es wird Eichenrinde getrocknet und zerkleinert, in kaltem Wasser für einige Stunden angesetzt und hierauf eine halbe Stunde lang gekocht. Der Absud wird dem Badewasser beigesetzt. Menge: Vergleiche Heublumen! Die Eichenrindenbäder wirken durch ihren Gehalt an Gerbsäure vor allen Dingen entzündungswidrig und auf Wunden schorfbildend. Sie dienen zur Behandlung von Hautsprüngen, Froststellen und Krampfadern, ferner bei skrofulösen Kindern. Fertigextrakte guter Firmen sind zu bevorzugen.

### **Kalmuswurzeln**

Wurzeln und Kraut werden kalt angesetzt und eine halbe Stunde lang gekocht. Menge: Für ein Vollbad einviertel Kilo oder von der Tinktur oder dem Extrakt zwei bis drei Eßlöffel, für die Teilbäder entsprechend weniger. Die Kalmusblätter dienen zur Behandlung der Skrofulose. Auch von Kalmus gibt es gute Fertigpräparate.

### **Kamille**

Kamillenblüten werden kalt angesetzt, in einem geschlossenen Gefäß zehn Minuten gekocht. Menge: Für ein Vollbad ein halbes Kilo, für ein Halbbad einviertel Kilo, 150 Gramm für ein Sitzbad, 100 Gramm für ein Fußbad. Kamillenbäder wirken vor allen Dingen durch ihren Gehalt an ätherischen Ölen. Auf Entzündungen wirken sie heilungsfördernd. Daher werden sie bei der Behandlung von katarrhalischen Zuständen geschätzt sowie zur Spülung von Wunden. Auch bei juckenden und entzündlichen Ekzemen haben sie eine begünstigende Wirkung.

### **Walnußblätter**

Man verwendet die Blätter in frischem oder getrocknetem Zustande, setzt sie kalt an und kocht sie etwa dreiviertel Stunden in einem geschlossenen Gefäß. Für ein Vollbad verwendet man etwa ein Kilo, entsprechend weniger bei den anderen Bädern (vergleiche Heublumen!). Diese Bäder gelangen hauptsächlich in der Kinderpraxis (Skrofulose, Lymphatismus) zur Anwendung.

### **Kleie**

Man verwendet Weizenkleie in der Menge von etwa eineinhalb Kilo für ein Vollbad, für die Teilbäder entsprechend weniger, und kocht jedoch nur kurz. Kleiebäder wirken auf Entzündungen dämpfend ein, indem sie den Hautreiz vermindern. Es bildet sich eine Schutzschicht über der Hautoberfläche, die entzündungshemmende Eigenschaft hat. Infolgedessen kommen sie für stark entzündliche Hauterkrankungen und übermäßige Hautempfindlichkeit in Frage (Ekzem, Akne).

## **Salz**

Ohne weitere Vorbereitung setzt man Salz ungefähr in einer Menge von zwei Kilo für ein Vollbad zu; für Teilbäder entsprechend weniger, Fußbad 100 bis 150 Gramm. Salzbäder wirken hautreizend und steigern die Ausscheidung von Wasser, Harnstoffen und Kohlensäure durch die Haut. Die Haut wird stärker durchblutet. Daraus ergibt sich ihre Anwendung auf tiefergreifende Stoffwechselstörungen, zum Beispiel rheumatische Krankheitszustände, und bei skrofulösen Kindern. Salzbäder dienen auch zur Steigerung der Abhärtung.

## **Senfmehl**

Meist kommen nur Teilbäder zur Anwendung, wobei man für ein Fußbad oder Armbad zwei bis drei Handvoll nimmt. Diese werden mit heißem Wasser von etwa 50 Grad Celsius übergossen, zu einem Brei verrührt und dem Badewasser zugesetzt. Das ätherische Öl, das hierbei frei wird, hat gegenüber den anderen Zusätzen die stärkste hautreizende Wirkung. Daher darf ihre Anwendung nur fünf bis zehn Minuten bis zum Auftreten eines stechenden Gefühls oder Brennens erfolgen. Die betroffenen Körperstellen werden durch Übergießen mit warmem Wasser von den anhaftenden Senfmehlresten gereinigt. Keinesfalls darf der Senfmehlzusatz gekocht werden, sonst ginge seine Wirkung verloren; auch soll immer nur frisches Senfmehl genommen werden.

## **Holzasche**

Sie wird nur in Verbindung mit anderen Zusätzen, die eine hautreizende Wirkung besitzen, angewendet. Die Holzasche wirkt durch ihren Gehalt an laugenhaltigen Stoffen. Auch bei der Holzasche kommen nur Teilbäderanwendungen in Frage, und man nimmt für ein Fußbad etwa zwei bis drei Doppelhandvoll.

## **Gemischte Badezusätze**

Grundsätzlich dürfen nicht gegensätzliche oder sich gegenseitig in der Wirkung aufhebende Zusätze gemischt werden. Am häufigsten verwendbare Mischungen sind folgende: Heublumen und Haferstroh zu gleichen Teilen, Fichtennadelextrakt mit Salz (zu einem Fichtennadelvollbad etwa ein Kilo Kochsalz), Kalmus und Walnußblätter zu gleichen Teilen, Holzasche mit Salz ebenfalls zu gleichen Teilen.

Die Menge von Kräuterzusatz für Augenbäder, die in den bisherigen Beschreibungen nicht angegeben war, beträgt so viel, als man mit etwa drei Fingern fassen kann.

## **1. Das Armbad**

### **Das kalte Armbad**

Temperatur bis 15 Grad Celsius

Bei diesem wie den folgenden verschieden temperierten Armbädern werden beide Arme bis zum halben Oberarm ins Wasser getaucht. Zur Ausführung dient entweder die im Handel käufliche Kneipp-Armbadewanne oder als Ersatz eine der gewöhnlichen Waschwannen. Die Arme beugt man rechtwinklig im

Ellenbogengelenk und taucht sie langsam ein, worauf besonders solche Personen achten müssen, die zu Krämpfen der Herz- und Armgefäße neigen. Auch soll man sich nicht gar zu tief zu dieser Anwendung bücken müssen. Deshalb stellt man die Armbadewanne zweckmäßig auf einen höheren Stuhl oder auf einen Tisch.

Das Armbad wirkt zunächst örtlich auf die Zirkulation, Temperatur und den Stoffwechsel, die Gelenke und Nerven der oberen Gliedmaßen. Im Zusammenhang mit diesen Wirkungen wird auch die Durchblutung des Herzmuskels beeinflusst. So ist es eine vielfach beobachtete Tatsache, daß das kalte Armbad auf ein erregtes Herz und einen beschleunigten Puls beruhigend wirkt. Es ist die Anwendung daher auch bei nervösen und organischen Störungen des Herzmuskels, der Herzklappen und der Herzhäute angezeigt. Sehr auffällig ist die Erfrischung nach einem solchen Bade. Gerne wird das Armbad als Abhärtungsmittel gebraucht. Nach dem Bade, dessen Dauer zehn bis dreißig Sekunden, je nach Anordnung des Arztes, beträgt, ist durch leicht schwingende Bewegungen der Arme für Erwärmung zu sorgen. Der schwerer Kranke kann das Armbad auch im Sitzen bequem nehmen und ebenfalls auch die erwärmenden Bewegungen so ausführen, daß er zum Beispiel auf dem Stuhle sitzend die Arme zu beiden Seiten in Viertelkreisen seitwärts nach vorn und hinten bewegt. Ohne stärkere Rückstauung nach dem Herzen zu verursachen, zunächst milde belastend, dann aber wieder ableitend, wirkt so das Armbad beim Herzkranken im Sinne einer zweckmäßigen Übung.

Manchen dient das kalte Armbad am Abend als schlafförderndes Mittel.

### **Das warme Armbad**

Temperatur 35-38 Grad Celsius. Dauer fünf bis zwanzig Minuten lang. Es wird meist mit Kräuterzusätzen genommen und wirkt in erster Linie wärmezuführend, dann auch krampflösend auf die Herzkranzgefäße. Bei örtlichen Entzündungsvorgängen wirkt es durch die Anregung des Blutzuflusses entzündungswidrig, ferner aufsaugend auf Flüssigkeitsansammlungen.

Heilanzeigen: Nagelbetteiterungen (Panaritium), Blutvergiftung (hier können länger dauernde Armbäder mit Heublumen den Prozeß durch den gesteigerten heilenden Blutzufluß zum Stillstand bringen; jedoch ist es unbedingt Sache des Arztes, zu entscheiden ob er jeweils nach dem Stande der Entzündung und dem Eindrucke, den ihm die Entzündung macht, kalten, entzündungsdämpfenden Umschlägen den Vorzug gibt. Letzteres dürfte meistens bei fieberhaftem Verlauf in Frage kommen, wie der Bearbeiter bei schwerster Blutvergiftung an sich selbst erproben konnte. Die warme, blutzuführende Anwendung kommt nur für den allerersten Beginn einer Blutvergiftung in Frage), eiternde und schlecht heilende Wunden, Rheumatismus und chronische Gelenkveränderungen, in den späteren Stadien nach Gelenkverletzungen, Krämpfe der Herzkranzarterien und Herzangst, Asthma.

### **Das heiße Armbad**

Temperatur 38-45 Grad Celsius. Dauer vergleiche warmes Armbad! Heilanzeigen siehe warmes Armbad!

## **Das ansteigende Armbad**

Man taucht beide Arme wie üblich in das Gefäß mit Wasser bei einer Temperatur von 34-37 Grad Celsius und läßt danach heißeres Wasser langsam im Verlauf von 20-25 Minuten beifließen, bis eine Temperatur von 40-42 Grad Celsius erreicht ist. Dauer und Temperatur bestimmt der Arzt. Zu achten ist darauf, daß der Patient bequem sitzt und bequem seine Arme in das Gefäß tauchen kann. Auch ist er mit einer Wolldecke bis zum Halse zuzudecken. Am geeignetsten sind eigens konstruierte Armwannen mit Zu- und Ablauf. Nach der Anwendung folgt unmittelbar hinterher Bettruhe oder Liegen auf einem Ruhebett unter leichter Einhüllung in eine Decke. Die herzentlastende Wirkung des ansteigenden Bades macht es für Zustände bestimmter Stauungen zum Herzen infolge von Herz- und Kreislauf Fehlern (Herzinsuffizienz) angezeigt. Ferner kann es bei Herzangstzuständen verwendet werden; jedoch ist besondere Vorsicht notwendig. Zum Zwecke der Abmilderung des Armbades kann man auch das ansteigende Handbad durchführen, bei dem die Hände bis über das Handgelenk in das Bad eingetaucht werden oder einseitig die Bäder durchführen, ferner kürzere Zeiten nehmen und den Temperaturanstieg geringer gestalten.

## **Das Wechselarmbad**

Es wird selten angewendet und dient zur Anregung und Übung des Gefäßsystems in den beteiligten Abschnitten (Neigung zu kalten Händen), ferner auch zur Ableitung. Die Dauer ist jeweils etwas kürzer als beim Wechselfußbad, zum Beispiel vier bis fünf Minuten warm und fünf bis zehn Sekunden kalt bei dreimaligem Wechsel. Es kann auch zum gleichen Zwecke als Wechselhandbad durchgeführt werden.

## **2. Das Augenbad**

Das Augenbad ist kalt oder warm zu nehmen. Man bereitet es in beiden Fällen folgendermaßen: Man taucht das Gesicht in das Wasser ein, öffnet mehrmals die Augen. Dann erhebt man sich, setzt ungefähr einviertel bis eine halbe Minute aus und taucht das Gesicht von neuem ein. Die Wiederholung kann drei- bis fünfmal geschehen. Die Augenbäder, vor allem die warmen, erhalten meist Zusätze: dünne Abkochungen von Fenchel, Kamille, Zinnkraut, Wermut, Alaun oder Augentrost. Die Temperatur des warmen Bades liege zwischen 32 und 36 Grad Celsius. Ein anfangs auftretendes Schmerzgefühl beim Öffnen der Augen im Wasser weicht nach einiger Gewöhnung. Augenbäder beeinflussen die Zirkulation in den Augen und ihrer Umgebung. Das kalte Augenbad stärkt und erfrischt den ganzen Sehapparat und ist daher angezeigt bei Nachlassen der Sehkraft und bei chronischen Entzündungen der Bindehaut.

Das warme Augenbad wird selten verwandt; es dient dazu, eitrige Flüssigkeiten auszuleiten.

## **3. Das Fußbad**

Fußbäder kommen kalt, warm, heiß, ansteigend und als Wechselfußbad zur Anwendung.

## **Das kalte Fußbad**

Temperatur bis 15 Grad Celsius. Die Dauer ist individuell verschieden: einmal bis die Kälte in den Füßen nachläßt und die Füße einem warm vorkommen, dann aber auch bis zum Eintritt einer schneidend schmerzhaften Empfindung, was beides im Einzelfalle in etwa einviertel bis zwei Minuten der Fall ist. Nach dem Bad streift man das Wasser ab, kleidet sich an und sorgt für Nacherwärmung. Als Gefäß diene die Kneipp-Fußbadewanne oder auch jedes andere Gefäß, in das sich die Füße bequem hineinstellen lassen.

Eine ebenso einfache wie zweckmäßige Form des kalten Fußbades ist das Wassertreten (Wassergehen). Hierbei soll das Wasser bis zur mittleren Wadenhöhe reichen. Wassertreten besorgt man entweder an eigens eingerichteten Wassertretstellen, die in den Kneipphäusern oder auch offen (Bächen usw.) angelegt sind. Aber auch in jeder Badewanne, die man bis zur mittleren Wadenhöhe mit kaltem Wasser füllt, kann man das Wassertreten ausführen, indem man hin und her spaziert. Man achte nur darauf, daß man beim Gehen die Beine möglichst weit aus dem Wasser heraushebt. Dauer einviertel bis eine Minute.

Örtlich wirkt das Fußbad anregend auf den Stoffwechsel der Haut und der Muskulatur, auf dem Wege nervöser Überleitung auch auf die Zirkulation in den Organen des kleinen Beckens, des Harnapparates und des Dickdarms, ferner ableitend auf die Organe des Oberkörpers und den Kopf.

»Bei Krankheiten dienen kalte Fußbäder vornehmlich dazu, das Blut von Kopf und Brust abwärts zu leiten; sie kommen indessen meist nur in Verbindung mit anderen Anwendungen vor, zuweilen in Fällen, in denen Ganz- oder Halbbäder von den Patienten verschiedener Ursachen wegen nicht ertragen werden.

Bei Gesunden bezwecken sie Auffrischung und Kräftigung und sind besonders zur Sommerszeit anzuraten, wenn nach anstrengenden, ermüdenden Tagen nachts der Schlaf sich nicht einstellen will. Sie ziehen Müdigkeit aus, bringen Ruhe und guten Schlaf.«

## **Das warme Fußbad**

Das warme Fußbad wird gewöhnlich nur mit einem Zusatz von Salz und Asche, Heublumen, Haferstroh, Kamille, Zinnkraut und, wenn eine besondere Hautreizung erzielt werden soll, mit Senfmehl angewendet. Die Temperatur beträgt 32-37 Grad Celsius, die Dauer zehn bis zwanzig Minuten; darnach kalte Nachanwendung (kaltes Fußbad oder Knieguß).

## **Das heiße Fußbad**

Es wird in gleicher Weise genommen wie das warme Fußbad, bei einer Temperatur von 38-45 Grad Celsius und einer Dauer von zehn bis fünfzehn Minuten. Auch nach dem heißen Fußbad folgt in der Regel eine kalte Schlußanwendung. Nur in den Fällen, wo eine

Neigung zu Gefäßkrämpfen besteht, unterbleibt die nachfolgende Kaltanwendung.

Auch gilt das für die Bäder, die mit Asche und Salz angerichtet sind, da hierbei das stark nach den Füßen geleitete Blut abermals von unten nach oben zurückgeschreckt würde und dann keineswegs in so ausgiebiger Weise in die Füße herabfließt. Die erste Wirkung würde auf diese Weise wenigstens teilweise aufgehoben und der Zweck vereitelt.

»Die warmen und heißen Fußbäder dienen vortrefflich überall da, wo wegen Kränklichkeit, Gebrechlichkeit, mangelnder Körperwärme usw. strenge und kalte Mittel nicht leicht gebraucht werden können, weil zu geringe oder gar keine Reaktion stattfindet, d. h., da kaltes Wasser wegen Blutmangels zu wenig Wärme entwickelt. Es sind die eigentlichen Fußbäder für Schwächliche, Blutarme, Nervöse, sehr Junge und sehr Alte, vorherrschend für Personen des weiblichen Geschlechts, und sie erweisen sich sehr wirksam bei allen Störungen im Blutumlauf, bei Kongestionen, Kopf- und Halsleiden, Krämpfen.« Insbesondere kommen diese Fußbäder bei chronisch kalten Füßen zur Verwendung, wenn das kalte Fußbad zunächst noch unmöglich ist. Ferner sind sie angezeigt bei örtlichen Entzündungen der Haut, der Knochen und der Gelenke, gichtisch-rheumatischen Zuständen, Schweißfüßen (hier ohne kalte Nachanwendung), bei Fußschwäche (Muskel- und Sehnenschwäche), Senk- und Spreizfußbeschwerden. Auch bei entzündlichen Vorgängen im kleinen Becken, bei Harnverhaltung mit Blasenkatarrh infolge von Erkältung (auch kalte Füße), akuter und chronischer Nierenentzündung, bei Dickdarmkatarrh, zur ableitenden Wirkung bei Entzündungen des Rachens, Kehlkopfes und Halses.

»Bei Heublumenfußbädern ist es gleichgültig, ob die Heublumen selbst im Fußbade verbleiben oder ob nach Entfernung derselben der Absud allein zur Verwendung kommt. Die Heublumen wirken auflösend, ausleitend und stärkend und dienen sehr gut bei kranken Füßen, Fußschweiß, bei offenen Schäden, bei Quetschungen aller Art (ob durch Schlag, Stoß, Auffallen usw. entstanden), bei Geschwülsten, bei der Fußgicht, bei Nagelgeschwüren, Verknorpelungen und Aufweichungsprozessen zwischen den Zehen, bei Beschädigung des Fußes durch zu enge Schuhe.«

Ähnlich wirken die Haferstrohfußbäder insbesondere »zur Auflösung aller möglichen Verhärtungen an den Füßen, bei Verknorpelungen, Knoten usw., Podagra, Folgen von Gicht, bei Hühneraugen, bei eingewachsenen Nägeln. Selbst offene, eiternde Füße und durch zu scharfen Fußschweiß verwundete Zehen können in diesem Fußbad behandelt werden.

Wer an Rheumatismus, Gicht oder ähnlichen Übeln leidet, wird die Heilwirkung am besten spüren.

Eine Bemerkung, welche für sämtliche Fußbäder gilt, ist folgende: Bei Personen, die mit Krampfadern behaftet sind, sollen die Fußbäder nie weiter als bis zu den beginnenden Waden reichen, und die Temperatur soll 30 Grad Celsius nicht übersteigen.«

### **Das ansteigende Fußbad**

Man beginnt bei einer Temperatur von 34-35 Grad Celsius und steigert sie durch

Zufluß von heißem Wasser innerhalb von etwa 20 Minuten auf etwa 40-45 Grad Celsius. (Siehe Allgemeines über ansteigende Bäder!) Auf der Endtemperatur verbleibe man noch etwa fünf Minuten, wobei meist ein leichter Schweißausbruch erfolgt. Es erfolgt meist keine kalte Nachanwendung, sondern man gehe unmittelbar hinterher ins Bett oder lasse sich auf einer Liegestatt leicht zudecken! Zur reinen Zirkulationsanregung lassen wir häufig aber auch Güsse folgen: Knieguß oder Schenkelguß.

Das ansteigende Fußbad eignet sich bei Erkältungskrankheiten mit Fieber, besonders im Beginn derselben, bei Halsentzündung, akuter Bronchitis und Lungenentzündung. Die herzentlastende Wirkung ist bei organischen Herzfehlern geschätzt, ebenso kann es asthmatische Zustände günstig beeinflussen. Da es auch den Stoffwechsel erheblich beeinflusst, wird es bei gichtisch-rheumatischen Zuständen mit Erfolg genommen bzw. bei allgemeiner Arteriosklerose. Ferner ist es angezeigt bei Gefäßkrämpfen wie auch bei anfallendem Hinken in Verbindung mit anderen Maßnahmen einer diätischen und wassertherapeutischen Umstimmungskur.

### **Das Wechselfußbad**

Die Technik ist einfach, indem man zwei Gefäße (Fußbadewanne oder großen Eimer oder Waschzuber), eines mit kaltem, eines mit warmem Wasser von 37-40 Grad Celsius, bereitstellt, wobei die Wasserhöhe beim Hineinstellen des Fußes bis über die Waden reichen soll. Das kalte Wasser mit einer Temperatur nicht über zehn Grad Celsius. Man beginnt mit dem warmen Bad und endigt mit dem kalten. Der Wechsel erfolge zwei- bis dreimal. Die Dauer beträgt fünf bis zehn Minuten im warmen Wasser, fünf bis zehn Sekunden im kalten. Die Nacherwärmung erfolge durch Bettruhe oder Bewegung. Die Heilanzeigen des Wechselfußbades gleiche der des einfachen warmen und heißen Fußbades.

### **4. Das Sitzbad**

Das Sitzbad wirkt vorzugsweise auf die Durchblutung der Unterleibs- und Bauchorgane, und zwar ohne Beeinflussung der Zirkulation der unteren Gliedmaßen. Die Wirkung stellt sich einerseits als eine anregende dar und andererseits als eine Beseitigung vorhandener Stauungen; jedoch bewirken häufig wiederholte Sitzbäder das Gegenteil von dem, was bezweckt wurde. Daher gilt die Regel, daß Sitzbäder, kalt wie warm, nie mehr als zwei- bis dreimal in der Woche zu nehmen sind.

### **Das kalte Sitzbad**

Temperatur bis zu 18 Grad Celsius. Dauer sechs bis zehn Sekunden.

»Das kalte Sitzbad wird in folgender Weise genommen:

Die eigens für die Sitzbäder gefertigte Sitzbadewanne oder in deren Ermangelung ein weites, nicht tiefwandiges Gefäß aus Holz, Blech oder Zink wird zum vierten oder fünften Teile etwa mit Kaltwasser angefüllt. In diese Wanne setzt man sich ausgekleidet wie auf einen Stuhl, derart, daß der halbe Unterleib bis in die

Nierengegend und die obere Hälfte der Schenkel in das Wasser kommen. Die andere Schenkelhälfte gegen die Knie zu und die Füße kommen außer Wasser zu stehen. Wer schon einige Praxis hat, braucht sich nicht ganz auszukleiden.

Diese kalten Sitzbäder gehören nebst den Halbbädern zu den bedeutsamsten und wirksamsten Anwendungen speziell für den Unterleib. Sie sind schwache Verdauung und den Stuhlgang fördernd, gasaustreibend, den Blutumlauf regelnd, stärkend und deshalb bei Bleichsucht, Blutfluß und ähnlichen Zuständen, bei Unterleibsgebrechen der delikatesten Art nicht genug zu empfehlen. Niemand braucht die naßkalte, kurz dauernde Anwendung zu fürchten. Gut und nach Vorschrift ausgeführt kann sie niemals schaden.

Um Erkältungen vorzubeugen, um gefeilt, gekräftigt, unempfindlich zu werden gegen den häufig so arg mitspielenden Temperaturwechsel, nehme man solche Sitzbäder, am besten nachts vom Bette aus! Man erwacht zu irgendeiner Stunde, steigt schnell ins Sitzbad (das Auskleiden bleibt erspart) und sofort, ohne abzutrocknen, wieder ins Bett! Vor oftmaligem Gebrauche hintereinander möchte ich jedoch warnen, weil dadurch das Blut zu sehr in die Sitzteile geleitet wird und so Hämorrhoiden großgezogen werden; zwei- bis dreimal in der Woche geht an.

Wem der gesunde, ruhige Schlaf fehlt, schon beim Beginn der Nachtruhe, wer nachts aufwacht und nicht wieder einschlafen kann, wer überhaupt an Schlaflosigkeit leidet, benütze das kalte Sitzbad! Die Sitzungen benehmen die Aufregung und verschaffen angenehme Ruhe.

Ein Patient vermochte geraume Zeit hindurch selten länger, als ein bis zwei Stunden zu schlafen und wälzte sich, alle möglichen Gedanken aufgreifend, in immer tiefere Aufregung hinein. Diese Bäder brachten ihm den heißersehten Gast. Wer in der Frühe mit eingenommenem Kopfe, wer matter aufsteht, als er zur Ruhe ging: beiden rate ich dringend diese Anwendung. Auch allen Gesunden sei dieselbe hiermit nochmals aufs wärmste empfohlen.«

### **Das warme Sitzbad**

Temperatur 32-37 Grad Celsius. Dauer zehn bis fünfzehn Minuten.

Das warme Sitzbad wird nur als Kräuterbad verwendet. Der Patient muß sich vollkommen entkleiden, und nach dem Hineinsetzen in die Wanne werden die Füße auf ein Fußbänkchen gestellt, damit durch diese bequeme Haltung der Beine Blutstauungen in den Kniekehlen durch das Auflegen auf den Rand der Badewanne vermieden werden. Niemals soll ein warmes Sitzbad genommen werden, wenn die Füße kalt sind. In diesem Falle muß durch Erwärmung der Füße vorgesorgt werden. Über den Rand der Sitzbadewanne wird jetzt ein schmales Brett gelegt, damit bei der nun folgenden Einpackung die Decken nicht ins Wasser fallen können. Die Eindeckung besteht aus einem großen waschbaren Leinentuch oder Badetuch, das unmittelbar auf den Körper kommt; nach außen schließt eine Wolledecke ab. Die Tücher sollen bis auf den Boden reichen und auch die Füße mit einpacken. Am Halse läßt man das Leinentuch etwas überstehen und legt es wie eine Halskrause um den

Rand der Wollbedeckung. Auf das warme Bad folgt entweder ein kaltes Sitzbad oder eine Abgießung des Unterkörpers und der Beine (kurzer Unterguß) oder einfacherweise eine Waschung. Die meistverwendeten Zusätze sind: Zinnkraut, Haferstroh und Heublumen.

Das warme Sitzbad steigert sehr stark die Durchblutung der Organe des Beckens und des Bauches, und damit im Zusammenhang wirkt es entzündungswidrig und aufsaugend. Krämpfe der Organe werden beseitigt. Zum Anzeigengebiet gehören daher Blasenschwäche, akute und chronische Entzündungen der Blase und der Nieren, Erschlaffung der Magen- und Darmmuskulatur, Kreislaufstörungen in den Unterleibsorganen, geschwürige Veränderungen in Magen und Darm, Entzündungen im Beckenbindegewebe und an den Unterleibsorganen.

»Das Zinnkrautsitzbad dient hauptsächlich bei krampfhaften Zuständen der Nieren und der Blase, bei Gieß- und Steinleiden und bei Beschwerden im Wasserlassen.

Das Haferstrohsitzbad ist ein vorzügliches Bad bei allen gichtischen Leiden.

Das Heublumensitzbad hat mehr allgemeine Wirkung und wird in Ermangelung von Zinnkraut und Haferstroh bei allen obengenannten Unterleibsleiden angewandt.«

Sitzbäder mit anderen Zusätzen siehe unter speziellen Wirkungen der Zusätze!

### **Das heiße Sitzbad**

Es wird selten verwendet. Die Temperatur beträgt 38 bis 45 Grad Celsius, die Dauer nicht mehr als zwölf Minuten. Auch nach dem heißen Sitzbad folgt eine kalte Nachanwendung. Es dient hauptsächlich zur Bekämpfung von hartnäckigen Krämpfen der Darmmuskulatur (Spasmen); auch bei Durchfallsneigung und gegen Störungen der Menstruation kann es in Frage kommen.

### **Das ansteigend Sitzbad**

Die Ausführung ist ähnlich wie beim warmen und heißen Sitzbad, nur wird die Temperatur des Bades von 35-37 Grad Celsius im Verlauf von etwa 25 Minuten bis auf etwa 42 Grad Celsius gesteigert. Als eine sehr eingreifende Anwendung darf es nicht ohne ärztliche Verordnung genommen werden. Es wird bei krampfhaften Zuständen an Niere und Blase, gegebenenfalls auch bei Steinbildungen und beim Versuch, abgangsfähige Nierensteine aus dem Harnleiter in die Blase abzuführen, mit Erfolg angewandt. Eine kalte Nachanwendung fällt hierbei fort, und der Patient begibt sich zum Nachdünsten in das vorgewärmte Bett.

### **Das Wechselsitzbad**

Hierzu benötigt man zwei Sitzbadewannen oder eine Sitzbadewanne und ein anderes passendes Waschfaß. Beim Hineinsetzen in das warme Sitzbad werden, wie beim einfachen warmen Sitzbad, alle außerhalb des Wassers befindlichen Teile eingepackt, damit keine Auskühlung eintritt. Nach fünf bis zehn Minuten begibt man sich in das kalte Sitzbad, das eine Temperatur bis 18 Grad Celsius hat. Also zuerst fünf bis zehn

Minuten im warmen oder heißen Sitzbad von 35 bis 40 Grad Celsius, darnach fünf bis zehn Sekunden ins kalte Sitzbad. Der Wechsel kann zwei- bis dreimal erfolgen. Für gewöhnlich begibt man sich nach der gesamten Anwendung ins Bett oder sorgt durch Bewegung für allgemeine Erwärmung des Körpers. Das Wechselsitzbad wirkt in besonderer Weise anregend auf die Durchblutung der Unterleibs- und Bauchorgane. Es wird daher besonders zur Beseitigung von Stauungen im Unterleib und in den Bauchorganen und zur Behebung von Darmerschläffungen bzw. Versteifungszuständen mit gutem Erfolg angewandt.

## **5. Das Halbbad**

»Unter Halbbädern versteht man Bäder, welche den Körper im höchsten Falle bis zur Mitte des Unterleibes, ungefähr bis zur Magengegend herauf, abspülen, aber sehr oft unter diesem Wasserstande bleiben.« Zum Halbbad verwendet man für gewöhnlich eine Badewanne; es ist aber auch jedes andere Gefäß brauchbar, in dem das Eintauchen des ganzen Unterkörpers in kniender, hockender oder sitzender Haltung möglich ist. In der Kneippkur wird das kalte Halbbad am meisten angewandt.

### **Das kalte Halbbad**

Temperatur bis 18 Grad Celsius. Dauer acht bis fünfzehn Sekunden.

Unter Beachtung der üblichen Vorsichtsmaßnahmen für kalte Anwendungen setzt man sich langsam eintauchend in das Bad hinein oder indem man zu Beginn das Gesäß auf die Fersen aufsetzt. Im Bad benetzt man die Herzgegend und ebenso auch kurz den Rücken. Nach dem Bade verschaffe man sich durch Bewegung Wärme oder gehe ins Bett!

Die Wirkung auf die Zirkulation bedingt zunächst eine Verengung der Hautgefäße und Blutrückstauung nach dem Körperinnern, die aber vom Körper gut vertragen wird. Relativ rasch tritt die reaktive Erwärmung ein, und durch den ganzen ausgelösten Vorgang wird auch die Durchblutung des ganzen Unterkörpers stark beeinflusst.

»Bevorzugt ist das kalte Halbbad als Abhärtungsmittel, und infolgedessen sollen auch die Gesunden von ihm reichlich Gebrauch machen. Die Unterleibsschwächen und Unterleibskrankheiten, deren Ursachen im Grunde nur ein Mangel an Abhärtung, Verweichlichung sind, werden durch Halbbäder günstig beeinflusst. Tausende und Tausende von Menschen tragen eine, zwei, mehr Leibbinden und anderes. Sie binden die Verweichlichung, das Gebrechen erst recht sozusagen in den armen Leib hinein. Man probiere einmal langsam, aber entschieden unser Halbbad! Außerdem werden die Klagen über Hämorrhoiden, Windkolik, Hypochondrie, Hysterie sich in Bälde bedeutend mindern.«

Das kalte Halbbad erweist sich demnach günstig bei chronischer Darmschwäche, Blähsucht und Verstopfung, ferner bei Leberstauung. Auch Schwächezustände der Blase, mit Neigung zu häufigem Urindrang, lassen sich beeinflussen. Mit der Kräftigung der Muskulatur durch das Halbbad können auch Senkungserscheinungen

der Unterleibsorgane sich zurückbilden. Während der Schwangerschaft haben kalte Halbbäder von zwei bis drei Sekunden Dauer eine kräftigende Wirkung. Bemerkenswert ist auch die Wirkung des kalten Halbbades auf nervöse Überreizungszustände (sexuelle Überreizung) und Depressionen, die mit Verstopfung und Blähsucht im Zusammenhang stehen. Ableitend wirkt das kalte Halbbad bei Basedow. Da es die Blutandrangszustände zum Kopfe mildert, kann es nachts, vom Bett aus genommen, ein vorzügliches Schlafmittel sein. Auch nervöse Herzstörungen werden durch kalte Halbbäder in ableitendem Sinne günstig beeinflusst. Bei organischen Herzerkrankungen, und insbesondere bei Aderverkalkung, ist anfangs Vorsicht geboten. Kompensierte Herzfehler, selbst auch Angina pectoris, lassen sich jeweils günstig beeinflussen. Bei akuten entzündlichen Erkrankungen, die mit starken Durchfällen einhergehen, und nach starken Blutungen ist das kalte Halbbad nicht angezeigt.

»Gesunden gebe ich den Rat, sie sollen morgens beim Aufstehen den Oberkörper waschen, nachmittags oder abends unser Halbbad nehmen. Haben sie zur Waschung in der Frühe keine Zeit, so mögen sie im Halbbad selbst die Waschung des Oberkörpers (der Brust und des Rückens) vornehmen!«

### **Das warme Halbbad**

Temperatur 32-37 Grad Celsius. Dauer zehn bis fünfzehn Minuten.

Es wird meistens gebraucht zur Vorwärmung für eine kalte Anwendung oder mit einem Kräuterzusatz an Stelle eines Kräutervollbades bei solchen Personen, bei denen das Vollbad zu stark wirkt. Nach dem Bade folgt unbedingt eine kalte Nachanwendung, entweder Unterkörperwaschung oder Abguß des Unterkörpers. Darnach Bettruhe.

### **Das heiße Halbbad**

Temperatur 38-45 Grad Celsius. Die Dauer: Je heißer, desto kürzer, niemals länger als zwölf Minuten. Es kommt verhältnismäßig wenig zur Anwendung, manchmal an Stelle des heißen Vollbades, wenn das Vollbad zu stark ist.

### **Das ansteigende Halbbad**

Die Technik ist die gleiche wie bei allen ansteigenden Bädern. Man beginnt bei einer Temperatur von etwa 35 Grad Celsius und steigt im Verlauf von 25 (evtl. sogar bis 45) Minuten auf etwa 42-45 Grad Celsius. Der Badende wird gewöhnlich so eingepackt, daß ein größeres Leinentuch und eine Woldecke, unter Freilassung von Hals und Kopf, über die Wanne gelegt werden. Als stark eingreifendes Behandlungsmittel kommt das ansteigende Halbbad auch nur selten zur Anwendung, zum Beispiel als schweißtreibende Maßnahme oder bei gichtischen Veränderungen, die hauptsächlich an den Beinen sich befinden, und bei ausgedehnten Krampfadern. Im Beginn von drohenden Erkältungskrankheiten mit Fieber kann das ansteigende, schweißtreibende Halbbad kupierend wirken. Auch bei abtreibfähigen Nierensteinen können ansteigende Halbbäder infolge ihrer krampflösenden Eigenschaften in Frage

kommen, hier jedoch in Verbindung mit anderen Maßnahmen (Einläufen, abführenden Tees usw.).

## **6. Das Vollbad**

Wir unterscheiden je nach der Temperatur kalte, temperierte, warme, heiße, ansteigende und Wechselvollbäder. Man nennt sie Vollbäder, weil der ganze Körper bis zum Halse in das Wasser eintaucht.

### **Das kalte Vollbad**

Temperatur bis 15 Grad Celsius. Dauer des Bades acht bis fünfzehn Sekunden.

Nach Erfüllung aller Vorbedingungen (siehe Einleitung) steige man nicht zu rasch in das kalte Vollbad, sondern stelle sich zuerst mit den Füßen hinein und benetze sich mit raschen großen Strichen Brust, Rücken und Stirne mit kaltem Wasser! Dann legt man sich langsam zurück. Nach dem Bade wird das Wasser mit der Hand von der Haut abgestreift, und man kleidet sich ohne Abtrocknen an und sucht sich durch Bewegung oder Bettruhe zu erwärmen. Über die Wirkung siehe Einleitung zu diesem Abschnitt! Wegen seiner stark angreifenden Wirkung wird das kalte Vollbad nur selten angewandt. Vor allem dürfen schwächliche Personen keine kalten Vollbäder nehmen. In erster Linie ist die Wirkung des kalten Vollbades auf den Stoffwechsel hervorzuheben; deshalb kommt es bei Stoffwechselstörungen, insbesondere solchen, die mit Fettsucht einhergehen, zur Anwendung. Bei fieberhaften Erkrankungen und gleichzeitig kräftigem Allgemeinzustande wirken kalte Vollbäder wärmeentziehend, daneben auch kräftigend auf die Zirkulation. Daher erklärt sich die Verwendung kalter Vollbäder bei Typhus. Bei organisch bedingten Zirkulationsstörungen, Herzfehlern, allgemeiner Herzschwäche, Aderverkalkung, Blutarmut, Lungentuberkulose sind sie jedoch nicht angezeigt. Als Abhärtungsmittel sind sie im Sommer für kräftige Personen von Vorteil. Sie kräftigen ungemein. Als Nachanwendung zu den warmen Vollbädern tritt ihre gefäßübende Wirkung stark hervor.

»Auf diese meine Sonderanschauungen (betreffend die Kürze des Bades) werde ich im folgenden noch einige Male zurückkommen müssen. Hier stehe nur die Bemerkung, daß ich vor ungefähr zwanzig Jahren selbst noch anderer Meinung war, Bäder von längerer Dauer anriet und im Glauben lebte, die Wasserheilanstalten können von der besten Methode nicht weit abirren.

Die langjährige Erfahrung und die tägliche Praxis an mir und an anderen haben mich seit langer Zeit, wie ich glaube, eines Besseren belehrt. Diese Lehrmeisterinnen brachten mich zu der festen Überzeugung, daß bei Kaltwasserbädern der Grundsatz der richtige und wahre ist:

Je kürzer das Bad, desto besser die Wirkung! Wer eine Minute im kalten Vollbade bleibt, handelt klüger und sicherer als derjenige, welcher fünf Minuten darinnen bleibt.

Mögen Gesunde oder Kranke dieses Bad gebrauchen, ich verwerfe ein jedes, das über

drei Minuten dauert.

Diese Überzeugung, die unzählige Tatsachen gebracht und seitdem bestätigt haben, macht es erklärlich, daß ich über die schroffen Anwendungen in Wasserheilanstalten, auch über das vielfach unüberlegte Baden zur Sommerszeit meine eigenen Anschauungen habe.

Was den letzten Punkt angeht, so gibt es Leute, welche einmal, ja zweimal im Tage je eine halbe Stunde und darüber im Wasser bleiben. Bei tüchtigen Schwimmern, die starke Bewegung machen und nach dem Baden gute, kräftige Nahrung zu sich nehmen können, sage ich weniger. Die kräftige Natur wird schnell ersetzen, was das Bad ihr genommen. Den Landratten aber, die ohne rechte Bewegung wie mühsam gehende Schildkröten eine halbe Stunde im Wasser herumkriechen, nützt so ein Badmartyrium nicht nur nichts (die Reinigung der Haut hätten sie billiger haben können), es schadet; und wenn es öfters, gar zu oft wiederkehrt, schadet es viel: Derlei Bäder machen schlaff und müde. Statt daß sie der Natur, dem Organismus, nützen, ziehen sie ihn aus; statt daß sie kräftigen und nähren, zehren sie. Noch zwei Punkte seien hier berührt.

Eine wichtige Rolle im Gesundbleiben spielt das Abgehärtetsein gegen die verschiedenen Einflüsse, den Wechsel der Temperatur (Witterung, Jahreszeiten). Unglücklich der Mensch, dem jeder Windhauch, jedes Lüftchen die Lunge, den Hals, den Kopf verdreht, der das ganze Jahr aufmerken muß, wie heute und morgen die Windfahne gerichtet ist! Dem Baum in der freien Natur kann es gleichgültig sein, ob Sturm, ob Windstille, ob Hitze, ob Kälte herrscht. Er trotzt Wind und Wetter, er ist abgehärtet. Der Gesunde probiere unser Bad, er wird dem starken Baume gleichen!

Die Hauptfragen, die wir zu beantworten haben, sind folgende: In welchem Zustande, in welcher Disposition (Beschaffenheit) muß der gesunde Körper sein, daß er solche kalten Vollbäder mit gutem Erfolge gebraucht? Ferner:

Wie lange darf ein Gesunder im Bade bleiben? Endlich:

Zu welcher Jahreszeit beginnt man am leichtesten diese Abhärtungskur?

Die gute Disposition für die kalten Vollbäder erfordert wesentlich, daß der ganze Körper vollkommen warm sei.

Wer somit durch den Aufenthalt im warmen Zimmer, wer durch Arbeiten oder durch Gehen vollständig durchwärmt ist, befindet sich in der richtigen Verfassung.

Wem kalt ist, wer an kalten Füßen leidet, wen fröstelt, der soll bei solchem Kältezustande nie ein kaltes Vollbad nehmen, er habe sich denn zuvor durch Gehen usw. gehörig erwärmt!

Umgekehrt: Wer schwitzt, wer erhitzt (ich rede von gesunden Menschen), im größten Schweiß wie gebadet ist, nehme ruhig unser Vollbad!

1) Wer durch Regen oder sonst etwas durchnäßt wurde, soll mit dem Wasser nichts zu tun haben; es bekäme ihm nicht gut. An dieser Stelle warne ich auch davor, nach solchem Bade irgend nasse Kleider anzuziehen. Diese müssen vollständig trocken sein.

Kaum wird irgendetwas von ruhigen, besonnenen, einsichtsvollen Männern so sehr gefürchtet, als in der Hitze, im Schweiß sich ins kalte Wasser zu begeben. Und doch, nichts ist schuldloser. Ja, ich stelle kühn die wohlüberlegte und langjährig erprobte Behauptung auf: Je ärger der Schweiß, um so besser, um so wirksamer das Bad! Bei Unzähligen, die früher geglaubt hatten, es müsse sie bei solcher Roßkur sofort der Schlag treffen, war nach einem einzigen Versuch, nach der ersten Probe alle Furcht, alle Angst, alles Vorurteil geschwunden.

Wer hat denn je, wenn er schwitzend nach Hause kommt, wenn ihm der salzige Saft übers Gesicht rinnt und die Finger wie mit Klebstoff zusammengeleimt erscheinen, Bedenken und Furcht, Hände und Gesicht zu waschen, wohl auch noch Brust und Füße? Das tut ein jeder, denn es macht behaglich und wohl. Muß die Wirkung für den ganzen Körper - das ist die notwendige Folgerung - nicht dieselbe sein? Sollte eine Sache, die einzelnen Teilen vortrefflich zustatten kommt, für dieselben eine Wohltat ist, für das Ganze ein Nachteil, ein Verderben sein?

Ich glaube, die Angst vor der schädlichen Wirkung der kalten Bäder für Schwitzende rührt meistens her von der Wahrnehmung, daß Personen, die, von Schweiß triefend, plötzlich an die Kälte kommen oder der frischen Luft, besonders der Zugluft, sich aussetzen, sich manchmal schon für ihr ganzes Leben gründlich verdorben haben. Das ist ganz wahr.

Auf das Wie des Gebrauches also kommt es an. Wer in diesem Stücke seinem Kopfe nachgeht, der mag auch die Folgen, an denen er leichtfertigerweise selbst die Schuld hat, allein tragen.

Damit stehen wir bei der Beantwortung der zweiten Frage: Wie lange darf ein Gesunder im kalten Vollbade bleiben?

Ein Herr, dem ich wöchentlich zwei solcher Bäder verordnet hatte, kam nach vierzehn Tagen zu mir und jammerte, daß sein Zustand sich bedeutend verschlimmert habe, er sei wie ein Eisklumpen. Das Aussehen war sehr leidend, und ich begriff nicht, daß das Wasser mich auf einmal so im Stich gelassen. Auf meine Frage, ob er die Anwendung genau nach Weisung gemacht, antwortete der Herr: Auf's genaueste; ich habe noch mehr getan, als Sie befohlen haben; statt einer Minute bin ich fünf Minuten im Wasser geblieben, dann aber kaum mehr oder nicht mehr warm geworden. Er machte es die folgenden Wochen richtig und hatte in Bälde die frühere Naturwärme und Frische.

Dieser eine Fall erläutert alle Fälle, in denen das Wasser geschadet haben soll. Nicht das Wasser, nicht die Anwendung fällt aus der Rolle; die unvorsichtigen und ungenauen Menschen sind die Missetäter. Wie nun aber einmal die Gewohnheit besteht, muß ihre Schuld das unschuldige Wasser tragen.

Wer das kalte Vollbad nimmt, kleide sich rasch aus und lege sich eine Minute in die bereitstehende Badewanne. Wer es im Schweiß nimmt, setze sich in die Wanne, das heißt, gehe nur bis an die Magengegend ins Wasser und wasche sich schnell und kräftig den Oberkörper ab! Dann tauche er einen Augenblick bis zum Halse unter, gehe ungesäumt aus dem Wasser und kleide sich, ohne abzutrocknen, in tunlichster

Eile an! Der Hand- oder Feldarbeiter kann sofort wieder seine Arbeit aufnehmen; andere müssen (mindestens eine Viertelstunde) so lange Bewegung machen, bis der Körper trocken und normal erwärmt ist. Ob dieses nun im Zimmer oder im Freien geschieht, bleibt sich ganz gleich; ich für meine Person gebe selbst im Herbst und Winter stets der frischen Luft den Vorzug.

Was du tust, mein lieber Leser, das tue vernünftig und überschreite nie das rechte Maß! Auch die Anwendung des Vollbades soll in der Woche die Zahl von drei in der Regel nicht übersteigen.

Wann soll ich am besten diese Bäder beginnen?

Solche, denen es Ernst ist, mögen nach Anwendung der Abhärtungsmittel zuerst noch mit Ganzwaschungen (siehe Waschungen) beginnen und diese, wenn sie das Waschen vor Schlafengehen nicht aufregt und wach erhält, abends vor dem Zubettgehen, sonst in der Frühe beim Aufstehen vornehmen. Abends verliert man gar keine Zeit, auch früh ist in einer Minute alles fertig. Wer nicht gleich zu tüchtiger Handarbeit oder in kräftige Bewegung kommt, soll sich nochmals (bis zur Trocknung und Erwärmung) ein Viertelstündchen niederlegen.

Diese Übung, wöchentlich zwei- bis viermal vorgenommen, was genügt, oder täglich praktiziert, bildet die beste Vorbereitung zu unserem kalten Vollbade. Man versuche es nur einmal! Dem ersten Unbehagen wird bald ein bis ins Innerste hinein wohltuendes Behagen folgen; und was früher gescheut und gefürchtet war, wird bald fast Bedürfnis werden.

Für Verwendung bei Kranken ist zu merken:

Bei Beschreibung der einzelnen Krankheiten wird genau angegeben werden, wann und wie oft das kalte Vollbad zur Verwendung kommen soll. Nur einige Bemerkungen von mehr allgemeiner Natur mögen hier ihre Stelle finden.

Eine kräftige Natur, ein gesunder Organismus ist imstande, die Krankheitsstoffe, welche sich ansetzen wollen, selbst auszuscheiden. Dem kranken und durch Krankheit geschwächten Körper muß man beispringen, ihn unterstützen, daß er anfangs, diese Arbeit selbst wieder zu tun.

Für einen Schwerkranken, der wegen zu großer Schwäche unfähig ist, die kalten Vollbäder zu gebrauchen, dienen als Ersatz die Voll- und Ganzwaschungen, die bei jedem, auch dem schwächsten Kranken, leicht im Bette vorgenommen werden können. Wie sie vorzunehmen sind, sehe man bei den Waschungen! Sie werden wie die Vollbäder so oft wiederholt, als der Hitze- oder Bangigkeitszeiger einen hohen Grad, eine hohe Ziffer aufweist.

Gerade bei solchen ans Bett gefesselten Schwerkranken hüte man sich doppelt vor dem großen Fehler einer zu schroffen Anwendung! Man würde stets das Übel ärger machen.«

### **Das warme Vollbad**

Temperatur 35-37 Grad Celsius. Gewöhnliche Dauer fünf bis zwanzig Minuten.

Treten Kongestionen zum Herzen und zum Gehirn auf, Herzklopfen, Herzdruck, so kann mit kühlen Kompressen auf die Stirne oder mit kalter Abwaschung der Arme dem entgegengewirkt werden. Warme Vollbäder werden entweder zur Reinigung oder als Kräuterbad verabreicht. Man darf sie wegen der Gefahr der Verweichlichung nicht zu oft nehmen. Nach dem Bad erfolgt stets eine kalte Anwendung: entweder Waschung oder Abguß oder Schenkelguß mit Oberkörperwaschung, wenn die volle Begießung einen zu starken Reiz ausübt, oder Nachdünsten im Bett ohne vorherige Nachanwendung.

Über die Wirkung der warmen Vollbäder siehe unter »Allgemeines« zu diesem Abschnitt! Darnach ist die Wirkung auf die Zirkulation hervorzuheben, indem zuerst die Hautgefäße passiv erweitert werden, das Herz aber stärker arbeiten muß. Es kommt zu einer Wärmestauung im Inneren des Organismus bzw. zu einem Temperaturanstieg, da während des Bades Wärmeausleitung und das Dunstvermögen der Haut ausgeschaltet sind. Auch der mechanische Druck des Wassers kommt beim warmen Vollbad zur Geltung. Häufig tritt im Bade oder im Anschluß daran Schweißausbruch ein. Es erhöhen sich die Stoffwechselfvorgänge. Die Zubereitung der Kräuterzusätze siehe unter Badezusätze!

Heublumen- und Haferstrohbäder eignen sich bei Stoffwechselstörungen, Fettsucht, Gicht, Rheuma der Muskeln, Sehnen und Gelenke, ferner bei Grief- und Steinleiden.

Fichtennadelbäder und Salzbäder sind gebräuchlich bei Erkrankung der oberen Luftwege, Bronchitis und Bronchialkatarrh, bei Nierenentzündung, bei Rachitis und Skrofulose. Auf Nervöse wirkt das Fichtennadelbad, aber auch das Haferstrohbad beruhigend; jedoch darf die Temperatur nicht über 34 Grad Celsius betragen.

Salzbäder werden mit Erfolg verwendet bei akuten Infektionskrankheiten mit Hautausschlag; Masern und Scharlach; ferner sind sie auch bei Asthma gebräuchlich. Bei Ekzemen (Flechten) wirken Kleiebäder unter Umständen in Verbindung mit Lehm packungen günstig ein. Gegenanzeigen gegen das warme Bad stellen alle stärkeren organischen Erkrankungen an Herz und Kreislauf dar. Da alle diese Zusätze leicht zu beschaffen sind, kann sich jeder ihrer bedienen.

Heublumen und Haferstroh sind leicht zu haben, besonders auf dem Lande, ebenso Fichtenreisig. Zapfen usw.

### **Das heiße Vollbad**

Temperatur 38-45 Grad Celsius. Dauer bis zwanzig Minuten. Es wird selten angewandt und ist nie ohne ärztliche Verordnung zu nehmen. Nach dem Bade folgt eine kalte Anwendung: Ganzwaschung oder Abguß und Bettruhe. (Über die Wirkung der heißen Vollbäder siehe unter »Heiße Bäder« - Einleitung!) Bei den verschiedensten Arten der rheumatischen Erkrankungen können ebenso wie die warmen Vollbäder auch heiße Vollbäder bei sonst kräftigen Personen mit Erfolg verwendet werden, zumal wenn es sich darum handelt, eine besonders starke Stoffwechselwirkung, stärkeren Schweißausbruch hervorzurufen; ebenso bei Infektionskrankheiten (Gehirn- und Rückenmarksentzündung, katarrhalischer

Lungenentzündung, namentlich der Kinder), ferner bei Nierenentzündung und Harnvergiftung.

### **Das ansteigende Vollbad**

Es wird selten und nur bei kreislaufkräftigen Personen angewandt. Hauptwirkung: stark schweißtreibend und stoffwechsellanregend, besonders wenn eine Trockenpackung zum Nachschwitzen folgt. Man beginnt bei einer Temperatur von 35-37 Grad Celsius und läßt heißes Wasser langsam im Laufe von 15-20 Minuten zufließen, bis eine Temperatur von 42-45 Grad Celsius erreicht ist. Sinngemäß kommt das ansteigende Vollbad bei einer Reihe von Störungen, insbesondere Stoffwechselstörungen, zur Anwendung, bei denen auch warme und heiße Vollbäder angewandt werden. Es muß demnach dem Arzt überlassen bleiben, ob er dem warmen, heißen oder ansteigenden Bade den Vorzug gibt. Eine Gegenanzeige bilden alle Kranken mit Herz- und Kreislaufstörungen. Man merke sich noch, daß bei allen genannten Bädern der Patient niemals allein zu lassen ist, da Schwächezustände und Ohnmachten auftreten können.

### **Das Wechselvollbad**

Technik: Fünf bis zehn Minuten in heißem Bade von 37-40 Grad Celsius, darnach 6-20 Sekunden ins kalte Bad von einer Temperatur bis zu 15 Grad Celsius. Es kann zwei- bis dreimal gewechselt werden. Beginn mit dem warmen Bad, zum Abschluß immer das kalte Bad.

Das Wechselvollbad ist ein energisches Übungsmittel für Herz und Kreislauf. Es wird jedoch selten angewandt, da es hohe Anforderungen an Kreislauf, Atmung und Nervensystem stellt und nur von kräftigen Menschen vertragen wird.

## **E. Dämpfe**

Unter einem Dampf versteht man eine Wasseranwendung, mit der unter der Einwirkung des Wassers in Form des heißen Dampfes eine Erwärmung eines mehr oder weniger großen Teiles des Körpers eintritt. Die Wirkung auf die Zirkulation beruht in einer starken Erweiterung der Gefäße, womit Hautdecke und Organe eine vermehrte Durchblutung, das Herz und zentrale Bluträume eine Entlastung erfahren. Zu merken ist jedoch in erster Linie, daß Dämpfe nicht so häufig genommen werden dürfen.

»Wie unsere sämtlichen Wasseranwendungen, so wirken auch die Dämpfe in der gelindesten Form und deshalb durchaus ungefährlich und unschädlich. Gleichwohl erheischt die Anwendung der Wasserdämpfe große Vorsicht. Was den Kranken, der richtig und nach Vorschrift anwendet, gesund macht, kann bei Nachlässigkeit und Sichgehenlassen einen Gesunden krank machen. Wer zum Beispiel unmittelbar nach einem Dampfbad ohne vorhergehende Abkühlung ins Freie, an die kühle Luft tritt, kann nicht nur krank, er kann tödlich krank werden; die Anwendung ist daran so unschuldig wie ein neugeborenes Kind. Diese erste Bemerkung soll zur Vorsicht,

nicht zur Ängstlichkeit ermahnen. Ich wiederhole, daß bei richtigem Gebrauch niemals eine, selbst nicht die leiseste Gefahr zu befürchten ist.

Sind Dämpfe zur Heilung überhaupt notwendig? Wenn eine Hausfrau ihre Wäsche reinigt, so gebraucht sie warmes und kaltes Wasser. Das warme Wasser soll das zu Entfernende auflösen, das kalte Wasser soll das Gelöste wegschwemmen. Ein ähnlicher Prozeß (Vorgang) vollzieht sich beim Heilverfahren: Auch bei Krankheiten muß verschiedenes, wie Blutanstauungen, verdorbene Säfte usw., auf- und ausgelöst werden. Das geschieht durch die Wärme. Sodann muß der Körper gekräftigt und widerstandsfähig gemacht werden. Das geschieht durch die Kälte.

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

Jeder kränkelnde Körper fühlt sehr bald den Abgang, das Fehlen der notwendigen inneren Wärme. Diese muß auf irgendeine Art ersetzt werden. Bei vielen Patienten genügen die Wickelungen und Umschlage; bei anderen tun die Dämpfe, diese künstliche Zufuhr, ich möchte sagen Einpressung der Wärme, bessere Dienste.

Meine sämtlichen Dämpfe sind eigentlich nur Teildämpfe, das heißt, sie berühren direkt nur Teile des Körpers; dennoch bleibt keiner derselben ohne Einwirkung auf den ganzen Körper. Gerade darin scheint mir der große Vorteil zu liegen. Die Dämpfe berühren oder, wenn man will, schwächen nur die leidende Körperstelle und lassen den übrigen gesunden Körper intakt, unberührt, ungeschwächt. Dieser behält seine volle Kraft und ruht, während der leidende, vom Dampf angegriffene Teil in voller Arbeit ist, unterdessen gleichsam eine Weile aus, um dem geschwächten Mitgenossen alsbald von seiner Kraft mitzuteilen.

Die notwendigen Vorsichtsmaßregeln bezüglich der Abkühlung, Bekleidung, Bewegung enthält die spezielle Beschreibung der einzelnen Dämpfe. - Noch muß ich warnen vor einer Täuschung:

Sehr oft kommt es vor, daß einer der verschiedenen Dämpfe, insbesondere Kopf- und Fußdampf, in besonderer Weise günstig wirkt. Sie machen, weil sie stark auflösen und ausscheiden, sehr leicht, ungemein behaglich, viele Patienten überaus froh und glücklich. Die Gefahr liegt nahe, daß sie das Gute mißbrauchen, den betreffenden Dampf zu häufig vornehmen und so unüberlegterweise ihrer Gesundheit großen Schaden zufügen. Modus est in rebus!

## **1. Der Kopfdampf**

Die Anwendung des Kopfdampfes erheischt einige kleinere Vorbereitungen. Zu dessen Vornahme nämlich sind notwendig ein kleines Gefäß, mehr tief als weit, mit einem gut abschließenden Deckel; sodann zwei Stühle und zum Zudecken des zu Behandelnden eine größere Wolldecke. Von den Stühlen dient der eine zum Sitzen, der zweite als Untergestell für das Gefäß (Topf, Schaff, Schafferl, Kübel, Gelte).

Wenn all die genannten Gegenstände bereitstehen, wird das auf den Stuhl gestellte Gefäß bis zu dreiviertel Teilen mit strudelndem Wasser angefüllt und mit dem Deckel

und einem feuchten Tuche gut verschlossen, damit bis zum Gebrauche möglichst wenig Dampf entweiche. Der Patient hat den ganzen Oberkörper bis zu den Beinkleidern entblößt und über diese als abschließende Binde ein trockenes Tuch gelegt, um den niederrinnenden Schweiß aufzuhalten und das Naßwerden der Beinkleider zu verhindern. Er setzt sich auf den Stuhl und stützt die flachen Hände neben das Gefäß auf die Stuhlränder, den Oberkörper über das Gefäß neigend. Oberkörper und Gefäß werden sodann mit Leinentuch und großer Wolldecke locker, aber nach allen Seiten hin derart eingehüllt, daß auch nicht durch die kleinste Öffnung Dampf entweicht. Jetzt erst entfernt der Behandelnde, dem zu Behandelnden gegenüber befindlich und von unten her die Wolldecke etwas lüftend, in die Höhe hebend, den abschließenden Deckel mit dem angefeuchteten Tuche; der Dampf dringt ungehindert wie ein glühender Strom auf Kopf, Brust, Rücken, auf den ganzen Oberkörper ein und beginnt seine auflösende Arbeit.

Wer zur Aufsicht und Bedienung beigegeben ist, Sorge wohl dafür, daß schwächere Patienten, denen der Rücken leicht weh tut, bequem sitzen, eine gute Stütze im Rücken haben usw. Dagegen achte er nicht auf Klagen und die verschiedenartigsten Ausrufe wie: Ich halte es nicht ferner aus! Mich muß der Schlag treffen! u.a.

Im ersten Augenblick mag mancher ob der ungewohnten Glühtemperatur erschrecken; doch bald hat er sich an das tropische, das heiße Klima gewöhnt und schnell einige kleinere Vorteile gefunden. Beim ersten Ansturme der hitzigen Wolken suche er eine mehr aufrechte Stellung einzunehmen, den Kopf zu heben, nach verschiedenen Richtungen zu wenden usw.! Mit dem Angewöhnen und dem Nachlassen der Hitze kehrt der Oberkörper in die vorgeschriebene gebückte Stellung zurück. Man kann aber auch dem Patienten die Entfernung des Deckels selbst überlassen, und zur Vermeidung einer allzu schroffen Wirkung kann der Deckel stückweise bis zur vollen Abnahme gelüftet werden.

Zu befürchten hat man absolut nichts. Ich kenne nicht einen Fall, in welchem der Kopfdampf, genau nach Vorschrift angewendet, auch nur im geringsten geschadet hätte. Ich habe ihn den verschiedensten Personen in den verschiedensten Krankheiten appliziert und stets gute Erfolge erzielt. Schaden zugefügt haben nie die Dämpfe, wohl aber jene Selbstklugen sich selbst, welche ohne alle Vorsicht und Regel taten, wie es ihnen gutdünkte, nicht wie die Ordnung es vorschrieb. Eine Anwendung dauert 20-24 Minuten. Der Patient soll während der ganzen Dauer nicht nur willig mit seinem Kopf herhalten, er soll auch nach Vermögen Augen, Nase, Mund öffnen und an Dampf einströmen lassen, was und wieviel er nur ertragen kann.

Nach Ablauf der Zeit von 20-24 Minuten wird die Bedeckung entfernt und, wenn die schweißtreibende Wirkung erwünscht ist, abgetrocknet; dann folgt Bedeckung von Kopf und Oberkörper mit einem Leinentuch und Nachdünsten im vorgewärmten Bett. Soll aber nur die stoffwechselsteigernde Wirkung zur Geltung kommen, so wird der ganze Oberkörper mit frischem Wasser kräftig, abgewaschen. Der Patient macht sich zur Winterszeit im Zimmer, zur Sommerszeit im Freien Bewegung, bis die gehörige Trocknung und die normale Wärmetemperatur der Haut eingetreten sind. Ich schulde an dieser Stelle noch einige wichtige und nicht zu übersehende Bemerkungen.

Der reine Wasserdampf wirkt auf manche Augen, ebenso beim Einatmen auf den Magen zuweilen nicht ganz günstig. Deshalb mische ich dem heißen Wasser stets Kräuter bei. Zunächst empfehle ich Fenchel, der sich vortrefflich bewährt. Ein Löffel gemahlener Fenchel reicht für eine Anwendung aus. Auch Kräuter von Salbei, Schafgarbe, Minze, Holunder, Spitzwegerich, Lindenblüten tun treffliche Dienste. Und wenn dir auch diese abgehen, so nimm eine Handvoll Brennesseln oder Heublumen und mische sie bei! Das Kräutchen mag verachtet sein, sein Dienst ist dennoch gut. - Bei den meisten Menschen tut der Dampf bald seine Wirkung; schon nach den ersten fünf Minuten rinnen die Schweißtropfen von der Stirne; nach acht bis zehn Minuten perlen sie aus allen Poren hervor.

Es gibt jedoch Patienten - es sind in der Regel blutarme Individuen mit wenig Naturwärme -, bei denen der Dampf nicht so leichte Arbeit hat. Man hilft nach, indem man im Herde ungefähr den sechsten Teil eines Ziegelsteins glühend macht und diesen zirka zehn Minuten nach Beginn der Anwendung in das Dampfbad bringt. Es braust gewaltig, und die Wolken steigen von neuem dichter und lebhafter auf.

Unmittelbar nach beendetem Kopfdampf, der wie die folgende Abkühlung im Winter stets in erwärmten Räumen vorzunehmen ist, soll man es nie wagen, ohne vorherigen kalten Abguß ins Freie zu gehen, wodurch die durch den Dampf geöffneten Poren wieder geschlossen werden. Zur Winterszeit verbleibe man vor solchem Austritt ins Freie noch ungefähr eine halbe Stunde im gewärmten Zimmer, in demselben auf und ab gehend. Ohne diese Vorsicht könnte man sich leicht nicht nur einen Katarrh, sondern unter Umständen eine schwere, tödliche Krankheit zuziehen.

Wer nach dem Kopfdampf Gelegenheit hat, rasch ein kaltes Vollbad von höchstens einer Minute zu nehmen, macht seine Sache gleichfalls gut, wenn er solche Gelegenheit benützt.

Die Wirkungen dieser Anwendung sind bedeutende; sie erstrecken sich auf die ganze Hautfläche des Oberkörpers, deren Poren sie öffnen, so dann auf das Innere des Körpers, indem sie in der Nase, in der Luftröhre, in der Lunge usw. auflösen und ausleiten. Bei Erkältungen durch Nässe oder raschen Temperaturwechsel, bei Kopfleiden, Ohrensausen, rheumatischen und krampfhaften Zuständen im Genick und auf den Schultern, bei Enge auf der Brust, bei noch nicht vorgerücktem Schleimfieber, lauter Begleiter und Begleiterinnen der verschiedenen Katarrhe, tut der Kopfdampf vorzügliche Dienste. Zwei Anwendungen innerhalb dreier Tage bringen in der Regel vollständige Heilung. Beginnende Katarrhe hebt gewöhnlich ein einziger Kopfdampf auf und aus; sie mögen sitzen, wo sie wollen.

Da der Kopfdampf stark auflösend wirkt und allzu reichliche Schweißbildung leicht allzusehr schwächen könnte, so darf diese Anwendung nicht zu oft vorgenommen werden. Als Regel soll gelten, daß man die Zahl 2 in der Woche nicht überschreite. In seltenen Fällen, in welchen ganz besondere Auflösungen und Ausscheidungen notwendig sind, kann eine Woche hindurch der Kopfdampf jeden zweiten Tag zur Anwendung kommen, jedoch mit verkürzter Dauer (geringste Zeit 15 Minuten, längste Zeit 20 Minuten).

## 2. Der Fußdampf

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

Über den zum Sitzen bereitgehaltenen Stuhl werden der Länge nach ein Zwischentuch (Leinen) und eine ziemlich breite und dichte Wolldecke ausgebreitet. Darauf setzt sich der zu Behandelnde mit bekleidetem Oberkörper, mit entkleideten Füßen (Beinen). Vor ihn kommt wie zum Fußbade das mit heißem Wasser etwas über die Hälfte gefüllte Gefäß zu stehen. Es ist das auch zum Kopfdampf benützte Gefäß. Auf dem oberen Rande desselben liegen zwei schmale Holzstäbe oder ein Lattenrost, auf welche der zu Behandelnde die Füße bequem aufstellen kann. Man suche dieselben durch irgendeine kleine Vorrichtung zu befestigen, daß die Gefahr des Nachgebens und des Verbrühens der Füße den Patienten nicht ängstigt. Hat dieser sodann seine Stellung eingenommen und steht das dampfende Wasser vor ihm, dann wird die Bedeckung derart um die Beine und das Gefäß gelegt, daß kein Dampf unbenützt verlorengelht und durch eine große Wollröhre das warme Element von unten nach oben, zu den Füßen, zu dem Unterleibe und weiter, aufsteigt. Zu den Fußdämpfen benütze ich in der Regel leichtere, strudelnde Absude von Heublumen. Wie beim Kopfdampfbad kann ich auch bei dieser Anwendung den Dampf und damit die Wirkung steigern, indem ich nach je fünf oder zehn Minuten das glühende Stück eines Ziegelsteines in das heiße Wasser sachte und vorsichtig einsenke. Man lasse die Steine ja nicht ins Wasser fallen! Dieses müßte ein Spritzen und Brandwunden absetzen. Die Zahl der glühenden Ziegelstücke sowie die Dauer des Fußdampfes richten sich genau nach dem höheren oder geringeren Grade der Wirkung, welche man erzielen will. Oft soll lediglich der untere Teil der Füße in Schweiß gebracht werden, wie zum Beispiel bei Fußschwitzern; manchmal aber sucht man die ganzen Füße, die Schenkel inbegriffen, öfters den ganzen Unterleib, zuweilen den ganzen Körper durch einen Fußdampf in Schweiß zu bringen. Viele habe ich gesehen, denen bei dieser höchst einfachen und primitiven Anwendung der Schweiß von der Stirne rann wie bei der forciertesten (angestregtesten) Schwitztour unter zwei bis drei Federbetten. Bei den leichtesten Anwendungen werden ein glühendes Ziegelstück und eine Zeitdauer von 15-20 Minuten genügen. Um die größte Wirkung eines eigentlichen Schwitzdampfbades zu erzielen, wird es notwendig werden, die glühende Masse alle fünf bis zehn Minuten zu erneuern und die Anwendung bis zu 25 und 30 Minuten auszudehnen.

Dem Dampfbade folgt stets die kalte Abkühlung, welche sich ganz nach der Ausdehnung der schwitzenden oder in Schweiß gebadeten Stellen richtet. Füßen, welche nur bis an die Knie schwitzen, genügt eine rasche kalte Abwaschung mit einem Linnentuch, kräftigeren Naturen ein Knieguß. Bei mitschwitzenden Schenkeln und Unterleib reicht ein Halbbad aus. Ist der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen, so muß auch der ganze Körper entweder durch ein Halbbad mit Waschung des Oberkörpers oder durch ein Ganzbad oder durch eine Ganzwaschung abgekühlt werden. Die Regeln über die Vornahme dieser Anwendung lese man an den betreffenden Stellen (bei den Bädern und Waschungen), die Regeln über das

Verhalten nach dem Fußdampfe beim Kopfdampfe nach! Sie gelten auch hier ohne allen Unterschied.

Die Anwendung des Fußdampfes geschieht vornehmlich bei den verschiedenartigsten Fußleiden, so bei starken übelriechenden Fußschweißen, wo es gilt, die faulen Säfte aufzulösen und auszuleiten; bei angeschwollenen Füßen, die auf Säfte- und Blutstauungen schließen lassen; bei gichtisch-rheumatischen Ablagerungen; bei kalten Füßen, bei denen die Transpiration auf null Grad steht und zu denen das Blut sozusagen den Weg nicht mehr findet. Diese Dämpfe wecken neue Tätigkeit und bringen frisches Leben, sind zuweilen auch nur, wie bei den einzelnen Krankheiten gesagt werden wird, notwendige vorbereitende Übungen, welche anderweitigen Wasseranwendungen die Wege ebnen und deren Erfolg sichern. Wer an Nagelgeschwüren, eingewachsenen Nägeln usw. leidet, wer Blutvergiftung befürchten muß, zum Beispiel wegen unglücklicher Behandlung von Hühneraugen, Ausreißen von Nagelwurzeln usw., lasse sich baldigst diesen Dampf bereiten!

Gesteigerte Anwendungen, welche mehr oder weniger auf den ganzen Körper wirken sollen, kommen vor bei krampfartigen, besonders durch Erkältung entstandenen Leiden des Unterleibes; bei Kopfleiden, deren Ursache auf Kongestionen, zu heftigen Blutandrang nach dem Kopfe, zurückzuführen ist.

Bei blutarmen Individuen, denen vor dem Beginn irgendeiner Kaltwasseranwendung mehr Wärme einzupumpen ist, haben leichtere Fußdämpfe sehr oft große Dienste erwiesen.

Als Regel bezüglich der Wiederholung dieser Anwendung gilt wie beim Kopfdampfe, daß man damit recht sparsam sei. Einmal, zweimal in der Woche wird man öfters, dreimal nur selten lesen, letzteres nur bei Einzelfällen, welche stets diese Notiz ausdrücklich enthalten müssen.

Nun noch eine Bemerkung!

Oft schon sind mir Klagen zugekommen wegen der zu großen Umständlichkeit der von mir verordneten Dämpfe. Ich frage jeden Wohlmeinenden: Was ist einfacher, mein Fußdampf oder ein Schwitzbad nach soundso vielen Tassen heißen Tees, nach soundso vielstündiger Tortur, unter soundso vielen Federbetten, ein Schwitzbad, welches selten, fast nie vorübergeht ohne die heftigsten Kopfschmerzen und anderes Weh?

### **3. Der Leibstuhldampf**

Dieser Dampf tut seiner leichten Bereitung, bequemen Applizierung und überaus schuldlosen, das ist ungefährlichen Wirkung wegen, besonders bei Krankheiten, große Dienste. Selbst Schwerkranke, bei denen wegen Schwäche oft sehr schwer der erwünschte Schweiß zu erzielen ist, können auf diese Weise recht leicht zum Schwitzen gebracht werden.

Man benutzt den Leibstuhl oder einen anderen Stuhl mit durchlöcherter Sitz (Rohrsessel) und stellt das Gefäß mit der strudelnden Kräutermischung darunter. Der Patient setzt sich; die Bedienung sorgt, daß kein Wölkchen des wohltuenden Rauches

unnütz entweicht. Dazu Bedeckung des entkleideten Unterkörpers bis zur Gürtellinie. Die Tücher müssen fest auf dem Boden aufliegen; oben muß die Bedeckung gut abschließen. Rasch steigt der heiße Qualm zum Körper auf und erzeugt in Bälde schwächeren oder stärkeren Schweiß, der sich manchmal zu einem förmlichen Schwitzbade, das heißt zu einem allgemeinen Schwitzen des ganzen Körpers steigert. Die Anwendung dauert 15-20 Minuten. Erscheint es notwendig, den Kranken in länger dauerndem Schwitzen zu erhalten, oder soll es zur Lösung von Krämpfen dienen (zum Beispiel bei akutem Blasenkatarrh, Harnverhaltung, Vorsteherdrüenschwellung, Gebärmutterkrämpfen), so bringt man (da das Sitzen beschwerlich und der Dampf vielleicht für längere Dauer nicht wirksam wäre) ihn ohne kalte Nachanwendung zu Bette. Nach dem Dampfe soll in allen anderen Fällen eine Ganzwaschung, ein Halbbad mit Abwaschung des Oberkörpers oder ein Vollbad je nach Können des Patienten die ganze Anwendung beschließen. Bei Schwerkranken wird stets die Ganzwaschung am leichtesten und ungefährlichsten vorgenommen werden können.

Die Wirkung des Leibstuhldampfes ist, wie von selbst einleuchtet, auflösender und ausleitender Natur. Die Ausscheidungen geschehen in Form und durch Abgang des Schweißes. Niemals benütze ich für diese Dämpfe das Wasser allein; stets mische ich Kräuter bei, und zwar wieder die bekannten Kräuter von Heublumen, Haferstroh, vor allen anderen indessen von Zinnkraut.

Bei Nieren- und Steinleiden wende ich Dämpfe an von Haferstrohabsud; bei Erkältungen und krampfhaften oder rheumatischen Zuständen des Unterleibes, bei Blasenkatarrhen, bei beginnender Wassersucht solche von Heublumenabsud.

Weitere Heilanzeigen: Stoffwechselstörungen, Leberstauung und -schwellung, Vorsteherdrüsenvergrößerung, Nieren-, Blasen-, Darmkolik, Krämpfe bei der Periode.

Wie die Dämpfe mit Anwendung von Kaltwasser wechseln, lese man im dritten Teile bei den einzelnen Krankheiten nach!

Die auffallendsten und erstaunlichsten Erfolge habe ich erzielt mit Dämpfen von Zinnkrautabsud in all den höchst peinlichen Fällen, in welchen das Urinieren (Wassermachen) unmöglich wurde und infolgedessen die entsetzlichsten, wahnsinnigsten Schmerzen den armen Patienten quälten und fast zur Verzweiflung brachten. Die meist durch Erkältung und Entzündung entstandenen krampfhaften Zustände der Blase wurden durch den heißen Zinnkrautdampf in verhältnismäßig kurzer Zeit behoben, und das Organ tat wie früher seine reinigenden Dienste.

#### **4. Besondere Dämpfe auf einzelne kranke Stellen**

Im Wechsel mit anderen Wasseranwendungen dienen in vielen Fällen die Dämpfe sehr gut bei Leiden an den Augen, in den Ohren, im Mund, an den Fingern, an der Hand, am Arme.

Für Augendämpfe dient sehr gut Absud von Fenchelpulver oder Augentrost oder Schafgarbe; für Ohrendämpfe Absud von Taubnesseln oder Brennesseln oder Schafgarbe; für Verschleimung im Halse Absud von Kamille, Schafgarbe oder

Spitzwegerich oder Brennesseln.

Bezüglich der Anwendungszeit überschreite man 20 Minuten nie! Die kürzeste Dauer umfaßt 10 Minuten.

Jene Dämpfe, welche zum Einatmen dienen, nach innen wirken oder die Augen und Ohren betreffen, sollen vorsichtigerweise niemals übermäßig schroff genommen werden.

## **5. Der Volldampf**

Er wird mit zwei Dampftöpfen, einen für unter die Füße, einen unter den Sitz des Stuhles, hergerichtet. Die Eindeckung erfolgt mit Laken und Woldecken bis zum Halse (bei völlig nacktem Körper). Der Volldampf ist überall da angezeigt, wo eine starke Wärmewirkung mit nachfolgendem Schwitzen erzeugt werden soll. Dauer: ca. 20 Minuten. Nach dem Dampf erfolgt Trockenpackung oder Abgießung.

## **Über das Trinken des Wassers**

In diesem Stücke kann ich mich sehr kurz Fassen. Ich warne vor zwei Extremen, das heißt vor zwei das richtige Maß überschreitenden Ansichten. Es sind einige Jahrzehnte her, da gab es förmliche Wassertrinkuniere. Wer die meisten Maßerl zwang, der war der größte Held. Ein tägliches Quantum von 4, 6, 8, 10 Maß zählte durchaus nicht zu den Seltenheiten. Noch heutzutage spukt in manchem Kopf der Gedanke, viel Wassertrinken müsse gesund machen. Besser noch diese Grille als die andere, welche dem glühenden Hirn vorsingt, 3, 4, 5 Maßerl braunes Gerstenwasser seien nicht zuviel Flüssiges für die Menge des täglich eingenommenen Festen.

Den Leuten der zweiten Gattung scheint das Gegenteil von dem Gesagten das Richtige zu sein: sie trinken wochen-, ja monatelang gar kein Wasser, denn das Wassertrinken ist nicht vom Guten, wie sie meinen.

Wie doch die Menschen zuzeiten allen gesunden Sinn verlieren, sich förmlich jedes vernünftige Urteil unterbinden, jedem instinktiven Trieb und Gefühl, dem die Tiere blind Folge leisten, um es gemein zu sagen, von vornherein den Hals abschneiden! Ist dieses vernünftig?

Einige Minuten, bevor die Uhr schlägt, kündigt sich's an. Hat denn der große Werkmeister, unser Schöpfer, etwas Halbes, ein Pfuschwerk gemacht? Oder haben die Menschen in seine wunderbare Ordnung die Unordnung gebracht? So ist es. Der unendlich weise Schöpfergott läßt den Hunger ein Zeichen geben, wann gegessen, den Durst anklopfen, wann getrunken werden soll. Der Menschenkörper, diese lebendige Uhr vom besten Gang und Schlag, liefe und schлüge vortrefflich, wenn nicht der Menschentor Schmutz und Sand und den anderen Unrat zwischen die Räder werfen und so den geordneten Lauf stören, vielleicht zerstören würde.

Sooft die zahmen und wilden Tiere Hunger verspüren, suchen sie Nahrung; sooft der Durst sich einstellt, eilen sie zum frischen Quell. Nach erfolgter Sättigung hören sie sofort auf, ein Weiteres zu sich zu nehmen.

Geradeso handelt der unverdorbene Mensch bei geregelter Lebensweise, gleichviel, ob er gesund sei oder krank.

Demnach lautet unser einziger und oberster, hierher gehöriger Grundsatz, ein goldener Grundsatz, den ein jeder befolgen sollte: Trinke, sooft es dich dürstet, und trinke nie viel!

Wer vor dem Essen Durst hat, der trinke! Durch den Durst zeigt sich die Dürftigkeit der Säfte an; die Magensäfte sind zudem dick und erleiden eine Verdünnung.

Bei Tisch soll womöglich nicht oder sehr wenig getrunken werden, damit der reinste Magensaft auch noch den letzten Bissen trinke und durchdringe.

Ist eine längere Zeit nach dem Essen vorüber, verlangt der Speisebrei zu seiner weiteren Verarbeitung vom Magensaft wieder Flüssiges, mit anderen Worten, stellt sich nach 1, 2, 3 Stunden wieder Durst ein, dann kann auch wieder mäßig getrunken werden.

Trinke, sooft es dich dürstet, und trinke nie viel!

Ein Beispiel meines Vorgehens möge diesen Abschnitt schließen! Es leidet jemand an hartem Stuhlgang, große Hitze quält den Unterleib, heftiger Durst den armen Kranken; er könnte, wie er sagt, zwei, drei, vier Glas Wasser, Glas auf Glas trinken; es ist ihm, als ob es in einen Glühofen geschüttet werde. Ich glaube das, die Wassermasse kommt in den Magen und macht dann, ohne die leidende Stelle irgend zu berühren und günstig zu beeinflussen, eine rasche Wanderung durch den Leib, bis sie ausgeschieden wird. Man gebe dem Kranken statt der vielen Gläser mit Wasser während eines Tages jede halbe Stunde einen Eßlöffel voll! Man wird ganz andere Wirkung verspüren, eine Wirkung, welche das notwendige Ergebnis einer vernünftigen Behandlung sein muß.

Die kleine Menge Wasser wird schnell vom Magensaft erfaßt und leicht mit demselben vermischt. Die eine jede halbe Stunde erfolgende Nachspeisung gibt reichlichere Säfte, die kühlend und in normalem Laufe den Körper, die Eingeweide durchströmen und erweichend und lösend binnen kurzer Zeit allen Stockungen und Verhärtungen ein Ende machen. Unzählige haben in dieser Beziehung meinen Rat befolgt, und schnell ward ihnen geholfen. Probatum est!

In der allerneuesten Zeit wurde viel gesprochen und geschrieben von den Wirkungen des Trinkens vom heißen Wasser, besonders bei chronischen Krankheiten. Ich selbst habe vor Jahren bei manchem Patienten gute Erfolge erzielt. Ehre, wem Ehre gebührt! Wer dem warmen Wasser vor dem kalten, frischen Elemente den Vorzug gibt, wer wollte ihn tadeln oder gar verurteilen! Das ist Geschmacksache. Ich habe indessen durch Erfahrung gefunden, daß kaltes, frisches Wasser dieselben, wenn nicht bessere Dienste tut. Ich für meine Person ziehe es jedem lauwarmen oder heißen Wasser vor. Jeder wähle, wozu ihn das Verlangen treibt!

# ZWEITER TEIL - Apotheke

## II. ABSCHNITT

### Allgemeines und Einteilung

Zu den Dingen, welche ich verabscheue und hasse, zählt als ein gründlich und grundsätzlich gehaßtes das Geheimmittel-Wesen, die Krämerei mit Heilmitteln, welche als Geheimnis des Erfinders gelten.

Diesen Vorwurf soll mir niemand machen können. Darum öffne ich in diesem zweiten Teil die Läden meiner Apotheke und lasse einen jeden hineinschauen und hineinschmecken bis ins letzte Teeschächtelchen und ins kleinste Öfläschen.

In jeder Apotheke steckt ein teures Geld; in der meinigen ist nicht viel Rares. Ich gestehe dieses sehr gerne zu und betrachte diesen leicht möglichen Vorwurf als einen großen Vorzug meiner Apotheke. Fast sämtliche meiner Tees und Extrakte, Öle, Pulver rühren von früher geachteten spottbilligen Heilkräutern her, welche der liebe Herrgott im eigenen Garten, auf freiem Felde, manche ums Haus herum an abgelegenen und unbesuchten Stellen wachsen läßt, Heilkräutern, die meistens keinen Pfennig kosten.

Mein Büchlein ist ja in erster Linie für arme Kranke geschrieben. Für sie suchte ich mit Absicht all die gleichfalls armen alten Bekannten auf, vieles andere beiseite lassend. Lange Jahre hindurch habe ich sondiert und geprüft, getrocknet und zerschnitten, gesotten und gekostet. Kein Kräutchen, kein Pulver, das ich nicht selbst versucht und als bewährt empfunden habe! Ich wünsche nur das eine, daß die alten Bekannten zu neuen Ehren gelangen.

Ich habe mich lange besonnen, ehe ich mich entschloß, den für sich allein ausreichenden und genügenden Wassermitteln diese Apotheke, das ist dieses Verzeichnis der dem Wasser von innen heilsam entgegenwirkenden Hilfsmittel, anzufügen. Es könnte wie eine

Mißtrauenskundgebung gegen die Wasserheilkraft aussehen.

Doch es gibt Kranke, welche aus unüberwindlicher Wasserangst sich schwer zu einer oft notwendigen längeren Wasserkur entschließen können. Diesen wollte ich es erleichtern, mit anderen Worten: die Wasseranwendungen reduzieren, vereinfachen und die Zeit des Gebrauches abkürzen. Solches aber kann und wird geschehen, wenn ich der äußeren Kur (mit Wasser) durch eine innere Kur (die Heilmittel) in die Hand arbeite.

Wer sämtliche Artikel dieser Apotheke überblickt, sieht sofort, daß sie wie die gesamten Wasseranwendungen selbst dreifachen Zweck haben: ungesunde, kranke Stoffe im Innern aufzulösen, auszuleiten, sodann den Organismus zu kräftigen. Insofern glaube ich mit vollem Rechte behaupten zu können, daß beide Verfahren, das innere und das äußere, zusammenstimmen und einheitlich zusammenwirken. Ich

warne vor einer Täuschung. Wer glaubt, er müsse die Wasserkur recht streng anwenden, irrt!

Wer meint, er müsse nach innen recht häufig und viel anwenden, irrt ebenfalls! Immer und in allen Fällen gilt der goldene Grundsatz: Die gelindeste, ob äußere oder innere Anwendung ist die beste.

Es gibt viele Patienten, welche meinen, recht viel Medizin und Pillen u. a. müssen gesund machen. Ich erinnere mich gut an einen sehr tüchtigen Arzt, der möglichst wenig verschrieb und oft über die Unvernunft der Leute klagte, welche trotz des ärztlichen Ausspruches stets nach Medikamenten schreien. »Wenn mir solche unausstehlichen Toren kamen und nicht Ruhe gaben«, sagte er einst, »dann gab ich ihnen Brotpillen mit einer kleinen, gleichgültigen Mischung, welche den - Apothekengeruch brachte. Sie nahmen die Pillen, und wenn ich wiederkam, so hatten diese besten Pillen, die sie im Leben genommen, fast regelmäßig geholfen!«

Hier ein Wort über die Süßigkeiten und Schleckereien. Wenn ich von Männern höre, die derlei Kindereien treiben, so ärgere ich mich; wenn ich von Kindern solches höre, so bemitleide ich die Armen und bedauere die Kurzsichtigkeit oder mangelhafte Wachsamkeit der Eltern<sup>1</sup>. Absolut und entschieden spreche ich mich gegen all diese Schleckereien aus, mögen dieselben was immer für einen Namen und Ruf haben, aus was immer für einem Laden kommen und für Katarrhe, Husten, Magenleiden, alles Denkbare und Undenkbare, Mögliche und Unmögliche angepriesen werden. Man kann damit gründlich den Magen und anderes verderben.

Unsere Hausapotheke soll vier Hauptabteilungen oder Hauptfächer und einige kleinere Nebenfächer enthalten.

In die Hauptfächer stellen wir:  
in das erste die Tinkturen,  
in das zweite, größte, die Teesorten,  
in das dritte die Pulver,  
in das vierte die Öle.

1) Kranken derlei Zeug zu reichen, wäre ein unverantwortlicher Frevel.

In die Nebenfächer kommt wieder gut geordnet alles andere, was nicht unter obige vier Abteilungen fällt. Auch die Leinwandabfälle zum Überbinden und Überlegen (stets rein und frisch) die Baumwolle usw. können eines der Nebenfächer einnehmen.

Die Tinkturen und die Öle müssen in Gläsern aufbewahrt werden, die verschiedenen Tees und Pulver entweder in festen Papiertüten oder besser in Schachteln. (Wer neue machen läßt, soll sie länglich-rund und gleichmäßig, wenn auch in verschiedenen Größen, machen lassen, daß sie dastehen wie Soldaten in Reih und Glied. Das macht einem jeden Freude und gibt der Hausapotheke ein Ansehen – und das gehört ihr auch.) Alles an einem kühlen, jedoch nicht feuchten (daß sich nicht Schimmel ansetze) und nicht allzu abgelegenen Orte im Hause!

Auf einem jeden Glase oder Fläschchen, auf jeder Schachtel oder Tüte soll genau und

für jedermann sehr gut leserlich die Aufschrift des Inhaltes stehen. Am besten werden die verschiedenen Heilmittel in jeder Abteilung alphabetisch, das ist nach dem Abc, geordnet. Vor allem soll in der Hausapotheke große Ordnung sein. Hier soll nur noch ein Wort stehen über die Bereitung der Tinkturen, des Tees, der Pulver.

## **Tinkturen oder Extrakte**

Die inneren Kräfte, die Heilsäfte, können aus einer Pflanze in verschiedener Weise ausgezogen werden. Den besten, stärksten Auszug erhalten wir im eigentlichen, sogenannten Extrakt.

Der Extrakt wird folgendermaßen bereitet:

Man sucht unter den Kräutern, Beeren usw., aus denen man den Extrakt gewinnen will, die besten aus: die reifsten, die untadelhaftesten! Diese trocknet man auf einem Brett an der frischen Luft, stets jedoch (das merke man sich gut) im Schatten, niemals an der Sonne! Beim Trocknen wird sich noch manches zeigen, was als untauglich verworfen werden muß.

Nachdem die Kräuter, Beeren usw. gut getrocknet sind, zerkleinere, zerschneide man sie, wenn notwendig, und bringe sie in eine verschließbare Flasche (Weinflasche)! Diese nun wird mit echtem Kornbranntwein - den ich allen anderen vorziehe - oder in dessen Ermangelung mit reinem Spiritus oder Fruchtbranntwein aufgefüllt und luftdicht verschlossen für einige Zeit an einen mäßig warmen Ort gestellt<sup>1</sup>. Ich habe derart gefüllte Flaschen schon ein Jahr lang und noch länger ruhig stehenlassen und dann erst den mit dem ausgezogenen Saft des betreffenden Heilmittels durchtränkten Spiritus als Extrakt abgegossen. Im Not- und Bedarfsfalle kann man diesen schon nach wenigen Tagen des Ansatzes in Gebrauch nehmen.

Die Tinkturen nimmt man tropfenweise; in gewissen Fällen (es ist das jedesmal ausdrücklich angegeben) wird auf den Kaffeelöffel (kleineres Maß) und auf den Eßlöffel (größeres Maß) hingewiesen.

<sup>1</sup> Sämtliche Kräuter, Beeren usw., die zu Extrakten dienen, können auch in Wein angesetzt werden, wie dieses an Ort und Stelle stets bemerkt ist. Dieser Wein dient indessen nur zum sofortigen, wenigstens ziemlich schnellen Gebrauche, nicht zum Aufbewahren.

## **Tee**

Bei trockener Witterung, vielleicht wenn du vom Felde heimkehrst oder wenn du hinausgehst, den Stand der Saaten zu betrachten, mache einen Abstecher und sammle da diese, dort jene Heilkräuter! Was auf trockenem Grunde wächst, gar an sonnigen Berghalden; verdient den Vorzug; und welche Pflanzen du in der schönsten Blütezeit sammelst, diese werden dir die herrlichste und in Leiden die gesegnetste Frucht bringen. Manches der Kräuter und Kräutchen wächst in deinem Gras- oder Gemüsegarten, am Haus oder an der Scheune. Du brauchst nur dem zehnjährigen Knaben oder deinem kleinen Mädchen es vorzumachen, wie sie es anstellen sollen,

und du verlierst beim Sammeln der Kräuter keinen Augenblick und bereitest deinen Kindern eine Freude. Die Garten- und Feldkräuter sollen jedes Jahr erneuert, das heißt neu gesammelt, die alten weggegeben werden.

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

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

Bei mir werden die Kräuter durch längere Zeit förmlich abgekocht, gründlich ausgesotten, daß auch nicht ein Teilchen der Heilkraft verlorengeliebt, vielmehr alle im Wasser gefangen werden. Die Art des Einnehmens, ob tassen-, ob löffelweise, ist bei jeder einzelnen Krankheit genau angegeben.

## **Pulver**

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

Manchen Kranken ist damit leichter beizukommen als mit Tee. Man streut ihnen das vorgeschriebene Pulver wie Gewürz (Pfeffer, Zimt usw.) an eine Speise oder mischt es an einen Trank, daß sie dasselbe gar nicht gewahr werden.

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

## **Öle**

Die Bereitung der Öle, soweit diese nicht in der Apotheke gekauft werden, ist bei jeder Krankheit besonders angegeben.

An der Reinhaltung der Ölfaschen insbesondere wird man den Sinn für Ordnungsliebe, Reinlichkeit usw. erkennen.

## **Heilmittel**

In alphabetischer Aufzählung sind die von mir verwendeten Heilmittel folgende:

### **Agave (Agave americana L.) [Aloe]**

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

ausländische Pflanze in einem Topfe unter seinen Blumen haben:

Die Wirkungen sind folgende: Wenn man ein solches Blatt nimmt, es in Wasser siedet und den Absud trinkt, so reinigt eine Tasse voll davon Magen wie Gedärme. Auch auf kranke Leber und Gelbsucht wirkt diese Pflanze, wenn sie zu Pulver gemacht und täglich zweimal eine Messerspitze von davon eingenommen wird.

Wenn man von derselben so ein Blatt mit einem Kaffeelöffelvoll Honig in einem Schoppen Wasser siedet und diesen Absud in kleinen Portionen einnimmt, dann nimmt er die innere Hitze aus den Augen, wenn diese damit gut ausgewaschen werden. Wermut, mit Aloe gesotten, treibt schlechte Stoffe aus und macht einen recht guten Magen.

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

### **Aloe (Aloe arborescens)**

Aloe (man kauft das Pulver in der Apotheke) ist, sowohl innerlich als äußerlich verwendet, von guter Wirkung. Siedet man ein bis zwei Messerspitzen Aloepulver mit einem Kaffeelöffel voll Honig, so reinigt diese Mixtur den Magen gründlich ohne die geringste Blähung.

Wird Aloe mit anderen Kräutern vermengt und als Tee bereitet, so ist obige Wirkung noch nachhaltiger. Die Mischung hat gewöhnlich folgende Zusammensetzung: Eine Messerspitze Aloe, Holunderblüten für zwei Tassen Tee, ein paar Messerspitzen *Foenum graecum*, ein Kaffeelöffel Fenchel. Die zwei Tassen Tee sind innerhalb zweier Tage zu nehmen. Die Wirkung, die nicht in heftigem Abführen, sondern lediglich in reichlichem Stuhlgang besteht, tritt erst nach zwölf bis dreißig Stunden ein.

Aloe wirkt besonders auf die Verstopfung des Dickdarms. Jedoch wirkt sie nur bei der Anwesenheit von Galle und ist daher bei Verschuß der Gallenwege ohne Erfolg. Bemerkenswert ist die blutanreichernde Wirkung in den Unterleibsorganen, die bei unterdrückter oder verringerter Periode in einzelnen Fällen genutzt werden kann. Hingegen sind wegen derselben Eigenschaft größere Gaben bei Neigung zu vermehrter Blutung aus der Gebärmutter, bei Hämorrhoiden und bei Schwangerschaft gefährlich. Auch soll Aloe nicht längere Zeit genommen werden.

Eine Anwendung von Aloe mit Johanniskraut und Schafgarbe wird an anderer Stelle erwähnt werden.

Dieselbe reinigende Kraft, welche Aloe, innerlich angewendet, zeigt, hat sie auch bei äußerlichem Gebrauch. Wer kranke, trübe, rot unterlaufene, tiefende Augen hat, aus denen Eiter und anderer Unrat sich ausscheiden, bereitet sich aus Aloe ein vorzügliches Augenwasser. Eine kräftige Messerspitze Aloe wird in ein Medizinglas geschüttet, mit heißem Wasser übergossen, gerüttelt – das Augenwasser ist zum sofortigen Gebrauche fertig. Drei- bis viermal täglich wasche man die Augen äußerlich ab und innerlich aus! Das anfängliche Jucken und leichte Brennen darf einen nicht stören. Alte Schäden, faulendes Fleisch, tiefe Narben mit viel Eiter

werden vorzüglich gereinigt durch solches Wasser, das sie heilt. Es werde zu dem Zwecke ein Lappen in Aloewasser getaucht und auf die leidende Stelle gelegt!

Sollte an irgendeiner Körperstelle die Neubildung der Haut durch Geschwüre oder vielmehr durch die aus denselben ausströmende scharfe Flüssigkeit gehindert werden, so streue man Aloepulver auf die Geschwürstelle so dicht, daß der ganze offene Schaden bedeckt ist! Das Ganze werde trocken überbunden! Dieses täglich einmal. Das Pulver bildet, die schlechten Stoffe aufsaugend, eine harte Kruste, unter welcher bald die neue Haut sich zeigt.

Wunden, frische wie alte, heilt Aloe sehr schnell zu. Bei alledem kann das reinliche und reinigende Heilmittel, wohin es immer komme (in das Auge oder in die Wunde), niemals schaden.

### **Angelika, wilde oder Wald- Engelwurz (*Angelica silvestris* L.)**

Es wächst auf feuchten Wiesen und an nassen Waldstellen eine Pflanze mit einem Stengel, der einen halben bis ganzen Meter hoch ist. Der Stengel ist hohl, und die Buben machen gerne Pfeifen daraus. Die Pflanze führt den Namen Angelika, Wald- oder wilde Angelika; sie heißt Waldangelika, weil sie meist im Walde zu finden ist; sie heißt auch wilde Angelika, weil sie wild, ohne menschliches Zutun, wächst und sich so von einer anderen Art (*Angelica archangelica* L., edle Engelwurz) unterscheidet, die einer eigenen Pflege bedarf. Beide sind Heilpflanzen im gleichen Sinne und mit gleicher Wirkung, ich ziehe erstere aber vor, weil man sie ohne Mühe haben kann. Hat jemand ungesunde oder halbgiftige Speisen bekommen, so ist ein Tee, von ihren Wurzeln, Samen und Blättern gesotten, ein vorzügliches Mittel, diese schlechten Stoffe wieder zu entfernen.

Weil das Blut aus den verschiedenen Nährstoffen bereitet wird und die Nährstoffe für die Natur nicht alle gut und gesund sind, so leitet dieser Tee die schlechten Stoffe wieder aus dem Blut. Wie oft kommt es vor, daß im Magen eine unbehagliche Kälte herrscht! Eine Tasse Tee von solchen Wurzeln bringt dem Magen wieder mehr Wärme. Am besten ist es, wenn man eine solche Tasse Tee in drei Portionen teilt und die erste am Morgen, die zweite am Mittag, die dritte am Abend nimmt.

Wenn ungesunde Stoffe im Magen und in den Gedärmen sind oder wenn verhockte Gase Grimmen verursachen, so ist wieder dieser Tee ein Hauptmittel, das Übel zu beheben, besonders wenn man zum Tee halb Wein und halb Wasser nimmt.

Starke Verschleimungen in der Lunge und der Brust, Magenbrennen, Verschleimungen der Luftröhre werden gerade durch diesen Tee am leichtesten beseitigt.

Zum Tee nimmt man einen halben Teelöffel auf eine Tasse Wasser, setzt kalt an, kocht dann kurz auf, läßt einige Minuten ziehen. In der Verbindung mit Enzian oder Wermut kommt die Bitterstoffwirkung, in der Mischung mit Faulbaumrinde oder Dorschlehlblüte die stuhlfördernde Wirkung mehr zur Geltung.

Man kann mit Recht die Angelika als ein vorzügliches Hausmittel empfehlen, und die Landleute sollten fleißig auf ihren Wiesen und in ihren Wäldern eine ziemliche

Portion für das ganze Jahr sammeln, an der Luft trocknen und an einem trockenen Orte aufbewahren! Diese Wurzeln, Samen und Blätter, gut getrocknet, können auch zu Pulver gemacht werden, und wenn man täglich zwei- oder dreimal eine Messerspitze solchen Pulvers einnimmt, so ersetzt dieses den Tee.

Dem Pflanzenunkundigen gebe ich notgedrungen den guten Rat, nicht Angelika zu sammeln, er möchte sonst aus der Wiese Roßkümmel oder aus dem Walde gar Schierling (Giftpflanze) zu seinem Verderben nach Hause tragen. Ich setze diese Worte her, weil beides sich ereignet hat.

### **Anis (*Pimpinella anisum* L.)**

Anis ist wie Fenchel sehr zu empfehlen. Seine Wirkung auf Gase (Winde) übertrifft jene des Fenchels bei weitem. Meistens werden beide Heilmittel miteinander gemengt und verbunden.

Besonders werden Gasverhaltungen des Magens und des Dickdarms (Koliken) beeinflußt. Weniger zu empfehlen ist der Tee, wenn die Koliken auf einer Entzündung (akute Magen-Darm-Entzündungen) beruhen. Nervenwirkung und Wirkung auf eine gesteigerte Durchblutung ergänzen sich. Die Durchblutungssteigerung macht sich auch auf die Organe des kleinen Beckens bemerkbar; deshalb dient Anis auch als Mittel zur Förderung der Periode und zur Wehenanregung bei Geburten. Ebenfalls steht damit die Steigerung der Milchbildung bei stillenden Frauen im Zusammenhang. Da das ätherische Öl neben der Ausscheidung über Haut und Nieren auch über die Lunge austritt, werden auch die Bronchialdrüsen angeregt. In der Mischung mit Lungenkräutern (Spitzwegerich, Huflattich) wirkt Anis lösend auf zähen Bronchialkatarrh und günstig, auf Krampfhusten.

Menge: Ein Teelöffel auf eine Tasse; aufkochen, zehn Minuten ziehen lassen!

Die Öle von Anis und Fenchel kauft man am leichtesten in der Apotheke. Gegen obiges Leiden genügen vier bis sieben Tropfen auf Zucker täglich ein- bis zweimal zu nehmen.

### **Anserine oder Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina* L.)**

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

Tee von Anserinenkraut ist ein vortreffliches Mittel bei Krampfanfällen, seien diese im Magen oder im Unterleib oder wo immer. Beim Beginn der Anfälle, besser noch bei den sich zeigenden Symptomen (Vorzeichen) der Krämpfe, gebe man dem Kranken täglich dreimal recht warme Milch (so warm sie der Kranke ertragen kann), in welcher solche Heilkräuter (soviel mit drei Fingern zu fassen sind) wie zu Tee abgebrüht wurden!

Das Kraut kommt demnach zur Verwendung bei Koliken des Verdauungsapparates, aber auch bei Krämpfen anderer Organe. Bei leichten Verlaufsarten der Epilepsie

konnte der Bearbeiter krampfausschließende Wirkungen beobachten.

Anserine wird vielfach in Zusammensetzung mit anderen Teesorten verwendet.

Doppelte Wirkung erzielt der, welcher solchen Tee einnimmt und zugleich auf die krampfhaften Stellen Überschläge mit dem im Wasser angeschwellten oder abgebrühten Kraute macht.

Keine Familienmutter soll es unterlassen, einen hinlänglichen Vorrat solchen Krautes zu sammeln und zu trocknen. Sie weiß selbst zu beurteilen wie schmerzhaft solche häufig vorkommenden Krampfanfälle sind und wie es noch größeren Schmerz bereitet, Angehörige leiden zu sehen, ohne helfen zu können.

### **Arnika oder Bergwohlverleih (*Arnica montana* L.)**

Arnika besitzt in der ganzen Welt den Ruf einer vorzüglichen Heilpflanze. Weshalb gerade viele von denen, die solches wissen könnten und sollten, dieses bestreiten, begreife ich wenigstens nicht. Die Arnikatinktur ist so allgemein bekannt und bei Wunden zu deren Auswaschung, zu Kompressen (Aufschlägen) usw. so allgemein in Übung, daß es mir nicht notwendig erscheint, darüber auch nur ein Wort zu verlieren.

Bei Quetschungen, Kontusionen ist die Wirkung oft zauberhaft. Oberflächlich und tiefer gelegene Entzündungen, Schwellungen, Blutergüsse bilden sich bei Auflagen mit verdünnter Arnikatinktur (eins zu zwei mit Wasser oder ein Eßlöffel auf ein Viertelliter Wasser) rascher zurück. Die innerliche Verwendung geschieht mit ein oder zwei Tropfen der Tinktur auf ein Glas Wasser zum Beispiel bei Magen-Darm-Katarrh und Magengeschwür, Blutergüssen, ferner bei Herzschwäche und Kreislaufschwäche. Zum Tee nimmt man einen Teelöffel Blüten auf eine Tasse siedenden Wassers und läßt drei bis fünf Minuten ziehen. Einnahme nach Abkühlung schluckweise. Die Blüten sind auf ein eventuelles Vorhandensein der Larve der Arnikafliege zu prüfen, die giftig ist. Erregungszustände, gesteigerte Reizbarkeit sind Gegenanzeigen gegen die innerliche Darreichung von Tinktur und Tee.

Man kauft diese Tinktur billig; ein jeder kann sie aber auch leicht selbst bereiten. Die Blüten werden Ende Juni und Anfang Juli gesammelt und in Branntwein oder Spiritus angesetzt. Nach ungefähr drei Tagen schon kann die fertige Tinktur in Gebrauch genommen werden.

### **Attich oder Zwergholunder (*Sambucus ebulus* L.)**

Am Rande der Wälder, besonders abgetriebener (ausgehauener), sieht man Stauden, einen Meter und darüber hoch, die im Juli weiße große Doldenblüten, im Herbst prächtige, schwere glänzende Doldentrauben tragen. Das ist Attich oder Zwergholunder. Der Tee, aus solchen Wurzeln bereitet, treibt mit außerordentlicher Wirkung bei Wassersucht das Wasser ab und reinigt die Nieren. Mir sind mehrere Fälle bekannt, in denen solcher Tee die ziemlich vorangeschrittene Wassersucht vollständig heilte und ausheilte.

Auch bei anderen Zufällen im Unterleib, die von schlechten Säften herrühren, wirkt er gut; er scheidet die Säfte durch den Urin aus.

Attichtee, den man aus dem Pulver bereitet, tut dieselben Dienste. Zu einer Tasse, die auf zweimal zu verschiedenen Zeiten des Tages genommen wird, reichen zwei Messerspitzen des Pulvers aus.

Im Spätherbste sammelt man die Wurzeln, trocknet sie gut an der Luft und bewahrt, die gedörrten Wurzeln oder das aus den zerstoßenen Wurzeln gewonnene Pulver in der Hausapotheke auf.

### **Augentrost (*Euphrasia officinalis* L.)**

Zum Lohn und aus Dankbarkeit für treue Dienste haben unsere Voreltern diesem kleinen Kräutchen den schönen Namen »Augentrost« gegeben. Wenn oft kein Mittel mehr helfen wollte, spendete dieses Blümchen den Augen den letzten Trost. Ich habe dasselbe schon recht häufig geraten und mit guten Erfolgen.

Wenn die Öhmd-(Grummet-)Ernte zur Hälfte reif ist, im August etwa, findest du dieses Heilkräutlein fast auf jeder Wiese. Oft wächst es so zahlreich, das eigentliche Futter verdrängend, daß die Bauersleute ihm gram werden.

Sowohl die getrockneten als die zerriebenen Blätter kommen als Tee und als Pulver zur Anwendung. Mit dem Tee wäscht man täglich zwei- bis dreimal die Augen gut aus, oder man taucht in denselben kleine Fleckchen, die man über Nacht aufs Auge legt und mit einer Binde befestigt. Das Auge wird so gereinigt, geklärt, die Sehkraft gestärkt (Augenentzündung, Bindehautentzündung). Menge: Ein Teelöffel des getrockneten Krautes oder eine Messerspitze des Pulvers auf eine Tasse Wasser; kurz aufkochen. Zu Aufschlägen wie auch innerlich.

Nach meiner Praxis lasse ich zu gleicher Zeit die Patienten das Pulver nach innen anwenden, und zwar täglich eine Messerspitze in einem Löffel Suppe oder Wasser. Damit ist die Heilkraft des Kräutchens nicht erschöpft. Auch Magentrost könnte man es nennen. Wegen seiner angeborenen Bitterkeit gilt sein Tee als »Magenbitter« zu regerer Verdauung und zur Verbesserung der Magensäfte; er wirkt auf die linderen katarrhalischen Zustände von Magen und Darm. Probiere es einmal, lieber Leser! Das Kräutchen wird auch bei dir mit seinem Trost nicht kargen.

### **Ausscheidungsöl (im Volksmund »Malefizöl«)**

Es gibt Fälle, wo im Körper sich so viele kranke Stoffe, angesammelt haben, daß es ungemein schwer ist, diese gänzlich aufzulösen und auszuleiten. Die Schwierigkeit besteht nicht in der zweifelhaften Leistungsfähigkeit des Wassers oder der verschiedenen Anwendungen, vielmehr in der Frage: Wird ein solcher Patient, werden insbesondere schwächliche Naturen vor den notwendig anzuwendenden Übungen und der Langwierigkeit einer solchen Kur nicht zurückschrecken und so alle Bemühungen vereiteln? Dieser Gedanke hat mich viel beschäftigt, und manche Erfahrung hat zu neuem ernstem Nachdenken angespornt.

Da fiel mir ein, daß ja manches innere Leiden plötzlich verschwand, sobald nach außen hin ein Ausschlag zutage trat.

Könnte man, so frage ich mich, nicht auf künstliche Weise solchen Ausschlag

bewirken, mit anderen Worten, durch irgendein Mittel den im inneren Körper verborgenen kranken Stoffen zum Durchbruch verhelfen, sie herauslocken an die Oberfläche der Haut und so der Wasserkur ihre Arbeit um ein gutes Stück erleichtern<sup>1</sup>? Nach langem Suchen traf ich auf ein Öl, welches diese Dienste in vortrefflicher Weise leistet, in manchen Fällen geradezu mit auffallenden Erfolgen. Dasselbe ist, wie gesagt, zur Heilung nicht absolut notwendig, keine *conditio sine qua non*; das Wasser allein kann wohl die Arbeit tun. Aber es unterstützt und fördert das oft sehr schwere Werk der Auflösung und Ausleitung um ein bedeutendes. Das Öl wird nur äußerlich angewendet und allein in solchen Fällen, in denen so auf die leichteste Weise eine vorteilhafte Ausleitung des kranken Stoffes erzielt werden kann.

1) Patienten, die schon Wasserheilanstalten besucht haben, behaupten, man erblicke im Erscheinen eines Ausschlages ein sicheres Zeichen vom guten Gelingen der ganzen Kur.

Es besteht aus einer Mischung von Kroton- und Lorbeeröl, die in jeder Apotheke zu einem geringen Preise erhältlich ist.

Die Wirkung ist ganz und gar unschädlich, aber gründlich, tiefgehend bis ins Innerste. Weil es die Rebellen im Körper und im Blut mit scharfer Spürnase wittert und sicher ans Tageslicht bringt, hat ein Herr, bei dem es prächtig und erfolgreich diente, ihm den Namen »Malefizöl« gegeben, den es bis heute behalten. Ich hatte keinen Grund, den originellen Namen irgendwie anzufechten.

Die Art der Verwendung mögen einige Beispiele veranschaulichen. Jemand klagt über Augenleiden: Die Augen sind gerötet, jede Helle tut weh. Sie triefen sehr stark und schmerzen aufs empfindlichste. In diesem Falle reibe ich die Hautfläche hinter den Ohren (an Ohrmuschel und Hinterhaupt) leise, um sie etwas zu erwärmen, und trage dann sachte drei bis vier Tropfen solchen Öles auf die erwärmte Stelle auf. Schon nach einer halben Stunde spürt der Patient die Wirkung, ein leichtes Spannen und Brennen; nach ungefähr 24 Stunden erscheinen unzählige, mit Eiter angefüllte Bläschen, die je nach der Masse des auszuziehenden kranken Stoffes wachsen, später vertrocknen und als verdorrte Krusten abfallen. Sollte der erste Versuch nicht gelingen, das heißt, sollte das Öl nach zirka 30 Stunden nicht wirken, so bringe man am zweiten Tage nochmals ein paar Tropfen auf die geröteten Stellen! Die Wirkung wird sicherlich nicht ausbleiben und der Giftstoff, der im Auge die Entzündung verursacht hat, »in Bälde ausgegangen« sein. Bei einer Reihe derartiger Augenleiden ließ bei Anwendung besagten Öles schon nach ein bis zwei Stunden der Schmerz nach, und binnen kurzer Zeit waren die Augen rein und gesund.

Heftiges Zahnweh plagt einen anderen Patienten; das Zahnfleisch ist angeschwollen, der Kiefer schmerzt, als ob er zerrissen werde; den ganzen Kopf peinigt die schmerzlichste Aufregung. Wie beim ersten Falle bringe man einige Tropfen unseres Öles hinter die Ohren oder ins Genick! Der Erfolg muß ein günstiger sein.

Eine Eigentümlichkeit des Öles besteht noch darin, daß es bei der ersten und vornehmeren Arbeit des Ausziehens die bestrichene Stelle verwundet, dann aber, sobald es seine Pflicht getan, in zweiter Arbeit dieselbe schnell und gut zuheilt.

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

Wir benützen allein die Wurzel, die entweder zur Teebereitung zugeschnitten oder zu Pulver zerrieben und stets nur (als Tee und als Pulver) in kleinen Portionen genommen wird.

Baldriantee beeinflußt das Nervensystem und wirkt über das Großhirn besonders auf seelische Erregungszustände beruhigend. Weit geschätzt ist die Verwendung als Schlafmittel, besonders wenn die Schlaflosigkeit eine Folge von Übermüdung und Erschöpfung ist. Ebenso werden Zustände von Herzunruhe mit Herzklopfen, soweit sie den Teil einer allgemeinen Nervosität bilden, beruhigt. Baldrianwurzel lindert Kopfschmerzen und behebt krampfartige Zustände, ähnlich wie die Raute; sie wirkt auf beide Leiden gut ein, weil sie deren hauptsächlichsten Ursachen, die Gase nämlich, ausscheidet.

Hierbei ist die Mischung mit Fenchel, Anis, Kümmel oder Anisette und der Kamille zweckmäßig.

Menge: Ein Teelöffel auf eine Tasse Wasser, kurz aufkochen; eine Tasse täglich. Man kann die gleiche Menge auch kalt ansetzen. Von der Tinktur nimmt man etwa 20-25 Tropfen mit Wasser.

### **Bitter- oder Sumpfklee (*Menyanthes trifoliata* L.)**

ist eine Pflanze, welche auf Moorgrund und gewöhnlich in der Nähe von laufendem Wasser steht. Da, wo das Wasser im Fließen keinen Ausweg mehr gefunden hat und eine kleinere oder größere Pfütze bildet, wächst unter saurem Grase auch diese Sumpfpflanze. Sie hat drei Blätter und ist sehr bitter, daher der Name Bitterklee. Dieses Kraut gibt vorzüglichsten Tee für den Magen; er wirkt gut auf die Verdauung und hilft gut die Magensaften bereiten.

Bitterklee in Brantwein angesetzt, gibt den sogenannten »bitteren Geist«, der demselben guten Zwecke dient.

Menge: Ein Teelöffel des getrockneten Krautes auf eine Tasse aufgießen, zehn Minuten ziehen lassen; eine Tasse schluckweise als Tagesmenge. Die Mischung mit Faulbaumrinde (40), Berberitze (20), Löwenzahn (10) oder Mennig (15), Bitterklee (15 Gramm) regt die Gallenabscheidung an.

### **Bockshornklee (*Trigonella foenum graecum*)**

siehe Foen. gr.

### **Brennnessel, große (*Urtica dioica* L.)**

Die Brennnessel ist die verachtetste unter den Pflanzen. Manche zartbenervte Seele sticht und brennt es schon, wenn sie nur diesen Namen hört. Ob wohl mit Recht? Jüngst hörte ich, daß ein Wanderlehrer, ich glaube in Böhmen, über die Brennnesseln und deren Bedeutung eine ganze Broschüre geschrieben habe. Der fängt's wieder einmal gut an, das lobe ich mir! Die Brennnessel hat in der Tat für Kenner den größten

Wert.

Frische Brennesseln, vom Standorte gerade weggenommen, gedörrt und zu Tee verwendet, lösen die Verschleimungen in Brust und Lunge, reinigen den Magen von verlegenen Stoffen, wirken auf die Nierenfunktion.

Kräftiger als die Blätter wirken die Brennesselwurzeln, ob man sie im Sommer grün ausgegraben oder im Winter gedörrt verwendet. Eine beginnende Wassersucht kann durch Tee von Brennesselwurzeln behoben werden. Derselbe räumt überhaupt mit faulen Säften im Innern gründlich auf.

Wer unreines Blut hat, soll zur Sommerzeit recht oft Brennesseln, wie Spinat gekocht, essen. Salat und frischer Preßsaft dienen zur Frühjahrskur. Man liebt besonders in Italien die Kräutersuppen. Kräuterknödel aus Brennesseln sind nicht bloß ein Nähr-, sondern auch ein Gesundheitsmittel.

Wer an Rheumatismus leidet und kein Mittel mehr findet, denselben auszutreiben, bestreiche oder schlage die schmerzenden Stellen täglich ein paar Minuten lang mit frischen Brennesseln! Die Furcht vor der ungewohnten Rute wird bald der Freude über deren vorzügliche Heilwirksamkeit weichen.

### **Dornschlehlüte (Prunus spinosa L)**

Dornschlehlüten sind das schuldloseste Abführmittel und sollten in jeder Hausapotheke in vorderster, leicht zugänglicher Reihe zu finden sein.

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

Nimm solche Dornschlehlüten, drei Teelöffel auf eine Tasse Wasser, siede sie eine Minute lang und trinke drei bis vier Tage lang solchen Tee, täglich eine Tasse! Der Tee wirkt leicht ohne alle Unannehmlichkeiten und Beschwerden, dazu dennoch gründlich. Viel gebräuchlich und in der Wirkung sich gegenseitig unterstützend ist die Mischung von Faulbaumrinde (40), Rhabarberwurzel (30), Dornschlehlüte (30 Gramm). Hiervon ein Eßlöffel auf eine Tasse Wasser.

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

### **Eibisch (Althaea officinalis L.)**

Eibischtee wird sehr viel gebraucht bei Erkältungen, Husten und Heiserkeit: Ich bin für denselben nicht besonders eingenommen, da er meinen Erwartungen zu wenig oder nicht entsprochen hat. In der Mischung: Eibischwurzel (35), Süßholz (20), Veilchenwurzel (15), Huflattichblätter (30 Gramm) wirkt die Eibischwurzel lösend auf die anderen Wirkstoffe; angewandt bei Bronchialkatarrhen. Menge: Ein Eßlöffel zerschnittene Wurzel auf eine Tasse Wasser, zehn Minuten auf mäßigem Feuer kochen. Die Abkochung wird durchgeseiht und mit Honig oder Kandiszucker gesüßt. Zu heftiges Kochen der Wurzel ergibt einen widerlichen Geschmack. Bei

Magengeschwür ist die Mischung mit Tormentillwurzel oder Kamille zweckmäßig.

### **Eichenrinde**

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

Junge Eichenrinde, längere Zeit (eine halbe Stunde) abgebrüht, gibt einen heilkräftigen Absud. Man tauche nur ein Handtüchlein in denselben und winde es als Wickel um den Hals! Solche Wickel lösen auf und verdrängen dicke Häuse; und wenn ein Kropf noch nicht zu groß und zu fest ist, sind sie selbst die wirksamsten und zugleich schuldlosesten Kropfmittel. Mit den Drüsen räumen diese Wickel nicht weniger gründlich auf.

Wer an Mastdarmvorfall leidet, nehme fleißig Sitzbäder mit Absud von Eichenrinden, dazu zuweilen kleine Klistiere mit verdünntem Absud!

Die lästigen und oft gefährlichen Mastdarmpisteln können durch den Absud günstig beeinflußt werden.

Auch harte Geschwülste, die nicht entzündet sind, können ebenso behandelt und beeinflußt werden.

Tee von Eichenrinde wirkt auf katarrhalische Zustände des Verdauungsapparates, so auf Durchfälle, die durch eine Entzündung bedingt sind. Bei der äußerlichen Anwendung sind Wirkungen auf oberflächliche Wunden, auf oberflächliche Ekzeme, Frostbeulen zu nennen. (Hierbei bewährt sich die Verbindung der Eichenrindenabkochung mit Lehm). Bereitung: Entweder Kaltwasserauszug ein bis zwei Teelöffel auf eine Tasse Wasser oder ein Eßlöffel auf eine Tasse Wasser zehn Minuten kochen. Tagesmenge: ein bis zwei Tassen. Die gleiche Menge bei der Verwendung als Spülflüssigkeit.

### **Enzian, gelber (*Gentiana lutea* L.)**

Der gelbe Enzian wächst besonders auf den Bergen. Durch zuverlässige Leute kann man leicht und billig dieses prächtige Heilkraut sich sammeln lassen. Vor allem rate ich, Extrakte von Enzian zu bereiten. Die Enzianwurzeln werden zu diesem Zwecke gut getrocknet, kleingeschnitten und so mit Branntwein oder Spiritus in Glasflaschen angesetzt.

Dieser Extrakt ist eines der ersten Magenmittel. Man gieße davon 20-30 Tropfen an sechs bis acht Eßlöffel Wasser in ein Glas und nehme diese Mischung längere Zeit hindurch täglich! Die gute Verdauung wird ein nicht minder guter Appetit recht bald anzeigen. Spürt man, daß eine Speise schwer im Magen liegt und belästigt, das Magentränklein von einem Kaffeelöffel Extrakt in einem halben Glas warmen Wassers wird die Störung bald beendigen.

Für Magendrücken, aufgetriebenen Magen; Aufstoßen, Sodbrennen, soweit sie mit mangelhafter Magendrüsentätigkeit im Zusammenhang stehen, ist Enzian, auch als Tee, ebenfalls sehr gut. Auf größeren Reisen, wenn man tagelang oft schlecht ißt,

noch schlechter trinkt und todmüde und halbkrank am Ziele ankommt (Erschöpfungszustände), leistet ein winziges Fläschen Enziantinktur, tropfenweise auf Zucker zu Rate gezogen, treffliche, unbezahlbare Dienste.

Übelkeiten und Anfälle von Ohnmachten entfernt ein Kaffeelöffel Tinktur in Wasser genommen; sie erwärmt, weckt auf, bringt Körper und Geist wieder in Frieden.

Enzian, zu Tee verwertet, tut ähnliche Dienste. Man siedet dann entweder die geschnittenen Wurzeln (ein Teelöffel auf zwei Tassen Wasser, kurz aufkochen, drei bis fünf Minuten ziehen lassen, eine halbe bis eine Stunde vor dem Essen zur besseren Magenverdauung, oft genügen nur einige Schlucke) oder selbst das Enzianpulver. Vom Enzianpulver sonst dreimal täglich eine kleine Messerspitze, ist ein Mittel gegen Magenerschlaffung. Bei Gefahr einer Blutung ist Enzian jedoch nicht anzuraten.

Bei Blutarmut und Bleichsucht macht man sich die blutbildende Wirkung der Bitterstoffe, also auch des Enzians, zunutze.

### **Erdbeere (*Fragaria vesca* L.)**

Welche Freude, wenn Kinder das erste Erdbeersträußchen den Eltern, dem Lehrer, dem Pfarrer bringen! Welcher Genuß, wenn als Nachspeise der erste Teller kühlender Erdbeeren auf den Tisch gebracht wird!

Nicht allein die Früchte dieses kleinen, so überaus fruchtbaren Pflänzchens sind gerne gesehen; auch die Blätter sammelt und trocknet manche für ihre schwachen Kleinen besorgte, von schwerer Arbeit heimkehrende Mutter, denn diese Erdbeerblätter, das weiß sie, sind ein sehr gutes, gesundes und so ein überaus billiges Nahrungsmittel.

Wie bereitet sie diesen Tee? Sie nimmt Erdbeerblätter, soviel sie mit drei bis vier Fingern fassen kann, schüttet ungefähr ein Viertelliter siedendes Wasser daran und deckt beides gut zu. Nach fünfzehn Minuten gießt sie den Tee ab, und sie hat reinen Erdbeerblätterttee. Dann mischt sie daran heiße Milch, etwas Zucker und das Tränklein ist fertig.

Würde die Mutter statt des dritten oder vierten Teiles der Erdbeerblätter Waldmeister (*Asperula odorata* L.) nehmen, so gewänne der Tee an Geschmack und Gehalt.

Die Erdbeeren selbst sind als Gesundheitsmittel gar nicht zu unterschätzen. Man gebe dieselben besonders Rekonvaleszenten, die große Schwäche und Entkräftung nach schwerer Krankheit spüren! Man gebe sie verbunden mit anderen Nahrungsmitteln! Wer im Sommer längere Zeit hindurch, gleichsam zum Kurgebrauch, täglich zum Beispiel einen Schoppen Milch mit einem halben Schoppen Erdbeeren vermischt (wie man dieses in Süddeutschland vielfach tut) oder täglich zweimal ein Stück guten Roggenbrot mit je einem Viertelschoppen Erdbeeren genießt, wird bald die überaus wohltuende Wirkung verspüren, die neben der Kräftigung auch in Blutreinigung besteht. Werden die Erdbeeren eingekocht wie Kirschen, Weichseln, Amorellen usw. dann kann obige Kur mit bestem Erfolge selbst im Winter vorgenommen werden.

Bei innerer Hitze leisten Erdbeeren im Sommer selbst Kranken die besten Dienste. Welch herrliches kühlendes Labsal kann dem Lechzenden damit gereicht werden!

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

Dasselbe gilt für Leberleidende (täglich in verschiedenen Malen bis zu zwei Schoppen) und für solche, die mit aus dem krankhaften Blute herrührenden Ausschlägen behaftet sind (morgens und nachmittags je einen Schoppen).

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

Manche Menschen bekommen nach dem Genuß von Erdbeeren einen - übrigens unschädlichen - Nesselauerschlag. Diese sowie solche mit schwachem Magen und schlaffer Darmtätigkeit müssen demnach vorsichtig sein und greifen besser zu anderen Obstarten.

### **Fenchel (*Foeniculum officinale* All.)**

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

Auch Lungenkranken ist Fencheltee zu empfehlen; ja, die krampflösende Eigenschaft läßt ihn bei Asthma und Keuchhusten, ferner auch bei Migräne und Scheinepilepsie, die durch Magen-Darm-Störungen bedingt sind, als gutes Mittel gelten.

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

Das Pulver wird gewonnen, indem man Fenchelkörner im Ofenrohre röstet (dörret) und in einer gewöhnlichen Kaffeemühle mahlt. Fenchelöl kauft man in der Apotheke.

Fenchel, als Augewasser verwendet, klingt manchem Geheilten, der dies liest, nicht mehr neu. Man koche einen halben Eßlöffel Fenchelpulver ab und wasche mit dem Absud ungefähr dreimal des Tages die Augen aus!

Reinigender und stärkender noch wirken die Augendämpfe. Da ich bei jedem Kopfdampfe behufs Lösung im Innern stets einen, zum mindesten einen halben Löffel Fenchelpulver verwende, so ist eigentlich mit jedem Kopfdampf ein solcher Augendampf verbunden. Ähnliche Wirkungen wie mit Fenchel erzielt man mit Anis und Kümmel. Öfters werden zwei oder gar sämtliche drei Heilkräuter miteinander vermischt, zusammen gemahlen und benützt.

Mischt man zum Beispiel Fenchel-, Anis- und Kümmelpulver und gibt hierzu noch Kohlepulver und Heilerde, alles zu gleichen Teilen, so hat man ein gutes Mischpulver gegen Blähungsbeschwerden. Auch könnte man der Mischung noch einen Teil Rhabarberwurzelpulver zufügen, um die gleichzeitig stuhlgangfördernde Wirkung zu betonen. Von diesem Pulver nimmt man einen Teelöffel mit Wasser oder Milch nach dem Essen.

### **Foenum graecum**

Von dem Samen (foenum graecum) des Bockshornklees (*Trigonella foenum graecum*) wird ein Pulver bereitet, das vielen von denen, die meine Wassermittel gebrauchten, längst kein Fremdling mehr ist. Sie schätzen es und benützen es fleißig. Man habe keine Furcht! Es ist ganz unschädlich.

Nach innen wirkt es, als Tee zubereitet kühlend bei hitzigen Fiebern. Vor allem dient es zur Behandlung von Katarrhen des Verdauungsapparates und als leicht stuhlförderndes Mittel. Menge: Ein Teelöffel auf eine Tasse Wasser, kalt ansetzen, einige Stunden ziehen lassen, kurz aufkochen, mit Honig süßen und schluckweise ein bis zwei Tassen täglich trinken.

Bei Halsleiden mit starken Hitzen im Halse dient der Tee als gutes Gurgelwasser.

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

Bei offenen Füßen ziehen solche Auflagen die sogenannten »Zuschläge«, das sind die Entzündungen um die Ränder der Wunde, aus und verhindern die Bildung des faulen Fleisches oder gar einer Blutvergiftung. Diese letztere Anwendung empfehle ich der, besonderen Aufmerksamkeit aller, denen solche Fußwunden recht viel Leid und Sorge bereiten.

*Foenum graecum* kauft man sich in der Apotheke.

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

Ein tüchtiges Sieden entzieht den Haferkörnern - auf gleiche Weise kann Gerste behandelt und gebraucht werden - die innewohnende Kraft. Solches Getränk, nahrhaft, leicht verdaulich, kühlend bei vorhandenen inneren Hitzen, ist für Rekonvaleszenten, die zum Beispiel durch die Blattern, durch den Typhus und andere ähnliche Krankheiten übermäßig entkräftet und geschwächt wurden, ein vorzügliches Nahrungsmittel, ein wahres Labsal. Wie oft bedauere ich es, daß man derlei armseligen Kreaturen, die doch vor allem neues, gesundes Blut brauchen, alle möglichen, nur nicht solche Getränke bereitet und bietet!

Die Bereitung ist einfach. Ein Liter Hafer wird sechs- bis achtmal mit frischem Wasser gewaschen, dann in zwei Liter Wasser so lange abgekocht, bis dieses zur Hälfte eingesotten ist. In den abgegossenen Absud rührt man zwei Löffel Honig und

läßt die Mischung noch einige Minuten kochen.

Das Haferstroh, das große Mengen Kieselsäure enthält, wird außerdem gerne als Teebestandteil zu Mischungen verwendet, die auf gichtisch-rheumatische Krankheitszustände günstig wirken, zum Beispiel mit Ginster, Birkenblättern. Der Saponingehalt der Birkenblätter erleichtert die Aufnahme der Kieselsäure. Da Haferstroh leicht zu beschaffen ist, wird es äußerlich (als Badezusatz siehe unter Badezusätze) an Stelle von Zinnkraut und Hohlzahn genommen.

### **Hagebutten**

Am Hundsrosenstrauch (Heckenrose, *Rosa canina* L.) pflückt die an ihre Hausapotheke denkende Mutter nicht allein die schönen Rosen, sondern auch mit Fleiß die sogenannten Hagebutten, und zwar nicht allein für Soßen, sondern auch zu Heilzwecken. Diejenige Hausmutter wird mit noch größerem Eifer ihren Garten und auch fremdes Eigentum durchmustern, die in der Familie ein Glied hat, das an Griefß oder an Nieren- und Blasenstein, diesen schrecklichen und schmerzlichen Übeln, leidet. Sie weiß, Hagebuttentee lindert und reinigt die Nieren und die Blase.

Ich kenne einen hochbejahrten Greis, welcher in jüngeren Jahren viel an Griefß und Stein gelitten hat und sich oftmals nicht zu raten und zu helfen wußte. Man riet ihm diesen Tee, und er gewöhnte sich mit solcher Vorliebe daran, daß abends beim Schlafengehen die seit Jahren übliche Tasse nie fehlen darf; sie ist ihm lieber als ein Glas des besten Weines. »Das sind meine Spirituosen«, sagt er, »das ist Öl, welches die bald ausgelaufene Maschine des alten Körpers täglich von neuem zum Gange ölt.«

Die Hagebutten werden ausgekernt, die Hülsen getrocknet und daraus der Tee bereitet: zwei Teelöffel auf eine Tasse Wasser, eine halbe Stunde kochen, einige Stunden stehenlassen, dann durchseihen. Täglich drei Tassen.

### **Harz- und Weihrauchkörner**

Wie die Kerze träufelt, so träufelt es manchmal aus der Rinde der Tanne oder der Fichte. Ein jeder, der zur Sommers- oder zur Herbstzeit in den Wald geht, kann dieses Träufeln gewahren. Wie hängengebliebene Tränen sehen diese Harzperlen aus, weiß wie Wachs, klar wie Honig, frisch wie Quellwasser.

Das Harz ist das Blut der Tanne, der Fichte; und wenn ein solcher lebenskräftiger Baum ins Fleisch hinein verletzt wird, so blutet er oft ganz gewaltig. Dieses Harz, das so zäh klebt und dem Ansehen nach edle, kernige Stoffe enthält, muß gewiß eine besondere Kraft haben.

Fünf bis sechs solcher erbsengroßer Harzkügelchen oder Harztränen, längere Zeit hindurch täglich eingenommen und geschluckt, kräftigen die Brust und wirken merkwürdig stärkend auf die inneren Gefäße.

Ich kannte einen sehr schwächlichen Priester, der täglich ein größeres Quantum dieser harzigen Flüssigkeit zu sich nahm. »Diesem Kraftsirup«, meinte er, »verdanke ich die Erstarkung meiner Brust.«

Diese Harzpillen kann derjenige, dem sie der nahe Wald nicht liefert, durch Weihrauchkörner weißer Sorte ersetzen. Weihrauch ist ja auch nur ein feines Harz. Sechs bis acht solcher Körner, auf längere Zeit täglich genommen, bilden eine gute Brustkur.

Die Angst vor Unverdaulichkeit dieser Harzsteinchen, wie sie eine hochgehende Phantasie befürchten möchte, soll dir nicht bange machen. Die Natur verarbeitet auch solcherlei Ware recht gut.

### **Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus* L.)**

Um Jakobi herum gehen die Kinder so gerne in die Wälder. Die Heidelbeeren sind reif, eine Leibspeise für die jungen Springinsfelde. Auch alte Kinder lassen sich diese Beeren recht gut schmecken. Auf den Obstmärkten in Großstädten sieht man die schwarzen Bekannten korbweise stehen; manches Studentlein denkt an vergangene schöne Jugendzeit, wo es mit der kleinen Schwester in die »Hoidlen« - wie die Schwaben sagen - ging, und läßt sich von der Obstfrau für ein paar Pfennige die anheimelnden Schwärzlinge in die Tasche schütten.

Kein Haus sollte sein, das nicht eine gute Portion Heidelbeeren dörrt und fürs Jahr aufbewahrt. Sie sind zu gar vielem nütze.

Man bringt Heidelbeeren, soviel man mit zwei bis drei Handvoll fassen kann, in ein Glas und gießt guten, echten Branntwein darauf. Je längere Zeit (selbst jahrelang) die angesetzten Beeren stehen, das heißt, je besser sie ausgezogen werden, um so schärfer wird und wirkt die Medizin solchen Beerengeistes.

Wer an leichten Diarrhöen mit Schleimbeimengungen leidet, nehme von Zeit zu Zeit einige getrocknete rohe Heidelbeeren, verkaue und schlucke sie! Sehr oft genügt dieses leichteste Mittelchen. Ich sah Badegäste in großen Badestädten, die, um unangenehmen Überraschungen auf dem Spaziergange vorzubeugen, von der erfahrenen und umsichtigen Hausfrau derlei »Diarrhöestillpillchen« mit auf den Weg bekamen.

Heftiges, andauerndes Abweichen, mit großen Schmerzen verbunden, bei dem mitunter Blut abgeht, stillt ein Löffel Heidelbeerbranntwein, genommen in ein achtel Liter warmen Wassers. Nach acht bis zehn Stunden kann man die gleiche Medizin nochmals nehmen.

Bei gefährlichen Ruhrerkrankungen arbeitet derselbe Heidelbeergeist der äußeren Wasseranwendung (warme Aufschläge von Wasser und Essig auf den Unterleib) von innen überaus wirksam entgegen.

Unter den Tinkturen unserer Hausapotheke ist die Heidelbeertinktur die erste und unentbehrlichste. Sie dient in all den obenbezeichneten Fällen und ist einer der wärmsten Freunde des Unterleibes. Die Dosis richtet sich nach dem Grade des Übels: Die kleinste beträgt zehn bis zwölf Tropfen auf Zucker, die stärkere etwa dreißig Tropfen, die stärkste und größte einen Kaffeelöffel, in warmem Wasser oder in Wein (sechs Löffel voll) genommen.

Tee von Heidelbeerblättern gilt bei Zuckerkrankheit als nützliches Mittel; auch in der Mischung mit anderen Tees, zum Beispiel von Bohnenschalen (10), Brennesseln (10), Birkenblättern (20), Heidelbeerblättern (60 Gramm), oder Bohnenschalen (60), Heidelbeerblättern (40 Gramm). Menge: Bei ersterer Mischung: ein Eßlöffel auf eine Tasse Wasser abkochen, zwei- bis dreimal täglich eine Tasse warm vor dem Essen; bei zweiter Mischung: zwei Eßlöffel auf drei Tassen Wasser und auf zwei Tassen einkochen, zwei- bis dreimal täglich eine Tasse vor dem Essen trinken.

### **Holunder, schwarzer (*Sambucus nigra* L.)**

Dem Hause am nächsten stand in den guten alten Zeiten der Holunderbusch; jetzt ist er vielfach verdrängt und ausgerottet. Es sollte kein Wohnhaus geben, wo er nicht gleichsam als Hausgenosse in der Nähe wäre oder wieder in die Nähe gezogen wurde; denn am Holunderbaum sind wirksam die Blätter, die Blüten, die Früchte, die Rinde und die Wurzeln.

Zur Frühlingszeit sucht die kräftige Natur manche Stoffe, die sich im Körper den Winter über angesammelt haben, zu entfernen. Wer kennt nicht diese Zustände, die sogenannten »Frühlingskrankheiten«, wie Ausschläge, Abweichen, Kolik und ähnliches!

Wer durch eine Frühlingskur Säfte und Blut reinigen und verlegene Stoffe in leichter und natürlicher Weise ausscheiden will, der nehme sechs bis acht Blätter des Holunderbaumes, schneide sie klein, wie man Tabak schneidet, und lasse den Tee etwa zehn Minuten lang sieden! Dann nehme er in der ganzen Kurzeit täglich morgens nüchtern eine Tasse solchen Tees, eine Stunde später sein Frühstück!

Dieser einfachste Blutreinigungstee säubert die »Maschine« des menschlichen Körpers in vortrefflicher Weise (harntreibende Wirkung!) und ersetzt armen Leuten die Pillen und Alpenkräuter u. a., die in feinen Schachteln und Schächtelchen heutzutage die Runde machen und oft gar sonderbare Wirkung tun.

Wie im Frühling, so kann diese Kur auch zu jeder anderen Jahreszeit vorgenommen werden. Selbst die gedörrten Blätter liefern guten Tee zur Auflösung und Reinigung.

Wer hat nicht schon von Holunderblüten zubereitete Kuchen (die schwäbischen sogenannten »Küchlein«) gegessen? Viele Leute backen sie gerade zu der Zeit, in welcher der Baum im weißen Frühlingsschmucke prangt, und sagen, diese Blütenkuchen schützen vor Fieber.

Auch die Holunderblüte reinigt, daran zweifelt niemand; und es wäre gut, wenn in jeder Hausapotheke eine Schachtel gedörrter Blüten aufbewahrt würde. Der Winter ist lang, und es kann Fälle geben, in denen ein derart lösendes und schweißtreibendes Mittelchen treffliche Dienste leistet. Schaden kann solcher Tee niemals. Häufig mischt man ihn mit ähnlich wirkenden Heilkräutern, zum Beispiel mit Lindenblüten oder mit Kamille, wobei die Hauttätigkeit stark angeregt wird. Bei allen mit Fieber einhergehenden Erkrankungen der Luftwege, Schnupfen, Rachen-, Kehlkopf-, Luftröhrenentzündung, Mandelentzündung, Bronchialkatarrh, grippeartigen Erkrankungen, ist er als schweißtreibende Maßnahme angezeigt. Menge des

einfachen Tees: fünf Teelöffel auf eine Tasse heißen Wassers (Aufguß); bis fünf Tassen täglich. Süßung mit Honig oder braunem Zucker.

Bei Organismen, in welche die Wassersucht Einzug halten, sich ansetzen will, treibt die Holunderwurzel, als Tee zubereitet, so kräftig Wasser aus, daß sie kaum von irgendeinem anderen Medikament übertroffen wird. Größere Mengen von Rinde und Wurzel sind jedoch unzweckmäßig.

Die Beere, welche zur Herbstzeit häufig gekocht und als Brei, als Mus gegessen wird, wurde von den Alten als Blutreinigungsmittel hochgeschätzt. Meine selige Mutter hat alle Jahre vierzehn Tage bis drei Wochen lang eine solche Holunderkur vorgenommen. Dieses war der Hauptgrund, weshalb unsere Altvordern noch vor fünfzig bis sechzig Jahren mindestens ein paar Holunderbäume vors Haus pflanzten. Wie die hohen Herrschaften heutzutage zu der teuren Traubenkur wandern, oft nach fernen Ländern, so gingen unsere Eltern und Großeltern in die Kur zum Holunderbaum, der sie in nächster Nähe so billig und oft viel besser bediente. - Vor mehreren Jahren kam ich in ein österreichisches Alpenland. Da sah ich zu meiner großen Freude auch den Holunderbaum noch in Ehren. »Ja, daran«, sagte mir ein alter Bauer, »lassen wir keine Beere zugrunde gehen.« Wie einfach, wie rationell (vernünftig)! Die Vögel selbst suchen, ehe sie ihre Herbstwanderung antreten, noch überall den Holunderbaum auf, um ihr Blut zu reinigen und ihre Natur für die weite Wanderung zu stärken. Wie schade, daß der Mensch alle diese Naturtriebe, »den gesunden Sinn« vor lauter Kunst und Gekünsteltem nicht mehr fühlt und achtet!

Wird die Beere mit Zucker oder besser mit Honig eingekocht, so dient diese Masse zur Winterszeit besonders solchen Leuten vorzüglich, die wenig Bewegung haben, die mehr zu ruhiger, sitzender Lebensweise verurteilt sind. Ein Löffel voll von solchem Eingekochten, in ein Glas Wasser gerührt, gibt den herrlichsten Kühl- und Labetrunk ab, reinigt den Magen, wirkt auf Urinausscheidung und günstig auf die Nieren.

Viele Landleute dörren die Beeren. Verkocht man diese gedörrten Beeren zu Brei oder siedet man sie ab zu Tee oder ißt sie dürr, in allen Formen wirken sie sehr gut bei heftigem Abweichen.

Weil man sich an die überaus guten Dienste des Holunderbaumes, dieses treuen und früher so geachteten Hausfreundes, nicht mehr erinnerte, deshalb hat man ihn vielfach verworfen. Daß der alte Freund wieder zu neuem Ansehen kommen möchte!

## **Honig**

Die früheren Generationen behaupteten, junge Leute sollten ja nicht viel Honig essen, er sei für sie viel zu stark; den Alten dagegen »helfe er nochmals auf den Gaul«.

Ich habe den Honig vielfach verwendet und stets gefunden, daß er von vorzüglicher Wirkung ist. Er wirkt lösend, reinigend, stärkend.

Als Beimischung zu Tee für Katarrh und Verschleimungen benützt man den Honig seit langer Zeit. Die Landleute verstehen es gut, für äußere Geschwüre die Honigsalbe anzuwenden. Wer nicht die Gewandtheit besitzt, solche Geschwüre mit

Wasser zu, behandeln, dem rate ich entschieden, vor jeder anderen Schmiererei nach diesem einfachen, unschädlichen und wirksamen Mittel zu greifen. Die Bereitung ist höchst einfach. Man nimmt halb Honig, halb weißes Mehl und rührt die Mischung durch Zugießen von wenig Wasser gut durcheinander. Die rechte Honigsalbe soll ziemlich fest, nicht flüssig sein.

Auch nach innen wirkt der Honig bei verschiedenen kleineren Übeln heilkräftig.

Wem das Schlucken wegen Katarrh oder eines ähnlichen Übels schwergeht, lasse einen Kaffeelöffel Honig in ein Viertelliter Wasser aufkochen! Jeder Sänger hat so das herrlichste und süßeste Gurgelwasser. Selbst wenn ein Tropfen hinunterrinnt, braucht man sich vor dem Magenverderben und Vergiften nicht zu fürchten. Das reinigende und stärkende Honig-Augenwasser ist bekannt. Siede einen Kaffeelöffel Honig in ein Viertelliter Wasser fünf Minuten lang. Als bald kannst du das Augenläppchen eintauchen. Eines noch liegt mir am Herzen. Ich kenne einen Herrn von mehr als achtzig Jahren. Dieser bereitet sich seinen Tischwein täglich selbst. Er gießt einen Eßlöffel echten Honig in siedendes Wasser und läßt dieses eine Weile kochen. Der Trank ist fertig; er soll gesund sein, kräftigen und vortrefflich munden. »Meine Gesundheit und meine Rüstigkeit in solchem Alter«, meinte der Greis, »verdanke ich diesem Honigwein.« Mag sein! Soviel kenne ich aus eigener Erfahrung (ich habe sehr viel Honigwein bereitet, sehr viel trinken sehen, selbst auch manchmal ein Glas getrunken): Dieser Wein wirkt lösend, reinigend, nährend und stärkend. Nicht nur dem schwachen, auch dem starken Geschlechte würde so ein Trank alle Ehre machen. Ich denke dabei stets an den Honigmet der alten Deutschen. Diesem unverfälschten Biere schrieben sie, wie Tacitus erzählt, hauptsächlich ihre Gesundheit und ihr hohes Alter zu. Wer als echter Sohn urdeutscher Väter sich einmal also gestimmt fühlt, kann das Rezept dieses außer Gebrauch gekommenen Getränkes am Ende dieses Abschnittes finden.

### **Huflattich (*Tussilago farfara* L.)**

Der Schöpfer hat manches Kraut und manche Pflanze wachsen lassen, die man wenig achtet oder gar verachtet, so daß man eine Freude hat, einer solchen Pflanze einen Fußtritt geben zu können. Dieses Schicksal trifft auch den Huflattich, weil er gewöhnlich als das reinste Unkraut gilt. Wer aber diese Pflanze kennt, wird sie hochschätzen und als vorzügliches Hausmittel behandeln.

Zum Reinigen der Brust und zum Säubern der Lungen ist es sehr ratsam, Lattichtee zu trinken. Engbrüstigkeit und Husten können recht leicht durch diese eine Pflanze behoben werden, besonders wenn eine Anlage zu Schwindsucht vorhanden ist. Der Husten wird gedämpft, der Schleim verflüssigt und damit der Auswurf gefördert. Die beim Verräuchern von Huflattichblättern entstehenden Dämpfe wirken krampflosend bei asthmatischen Anfällen. Hinsichtlich der Wirkung des Tees auf Magen und Darm ist die entzündungshemmende Eigenschaft bei Katarrhen mit Schleimbildung hervorzuheben. Die Schleimhaltigkeit der Droge sowie ihr Gerbstoffgehalt wirken hierbei zusammen.

Menge: Drei Teelöffel auf zwei Tassen Wasser, zehn Minuten leicht aufkochen; warm

mit Honig oder braunem Zucker oder Kandiszucker trinken, täglich ein bis zwei Tassen. Empfehlenswert ist die Mischung von Huflattich und Zinnkraut bei starker Brustverschleimung oder Zinnkraut, Salbei und Huflattich bei Heiserkeit. Für die äußere Anwendung merke man sich das folgende: Die Blätter können auf ein Tuch geheftet oder auch ohne dasselbe auf die Brust gelegt werden. Sie ziehen die Hitze aus, hemmen Schwächen oder entfernen die Fieber. Vorzüglich wirken diese Blätter auf offene Geschwüre gelegt; sie nehmen die Hitze, den Zuschlag (Röte) und ziehen die schädlichen Stoffe nach außen.

Ganz besonders wirksam zeigen sich die Blätter bei offenen Füßen, wenn die Stellen blau und schwarz, stark entzündet sind; sie nehmen die Hitze und den Schmerz, und wiederholt aufgelegt sind sie ein ausgezeichnetes Heilmittel. Also bei hitzigen Geschwüren, bei Rotlauf, Gesichtsrose und ähnlichen Zuständen haben wir im Huflattich ein vorzügliches Mittel. Diese Huflattichblätter können auch, im Schatten getrocknet, zu Pulver gerieben und als solches eingenommen werden; täglich zwei- bis dreimal jedesmal ein bis zwei Messerspitzen voll. Dieses Pulver kann sogar in der Kost genommen werden.

### **Johanniskraut (*Hypericum perforatum* L.)**

Das Johanniskraut führte seiner großen Wirkungen wegen früher den Namen Hexenkraut. Heutzutage sind seine Leistungen und es selbst ganz vergessen.

Dieses Heilkraut übt besonderen Einfluß aus auf Gasbildung; Verstopfung, Leberstauung; sein Tee ist ihr vorzügliches Heilmittel. Eine kleine Beimischung von Aloepulver erhöht die Wirkung, die sich im Urin zeigt, der oft ganze Flocken unreiner Krankheitsstoffe mitschwemmt.

Kopfleiden, die von wässerigen Stoffen oder Verschleimungen im Kopfe herrühren, leichte Verschleimungen von Brust und Lunge heilt Tee von Johanniskraut in Bälde.

Ferner beeinflußt längerer Gebrauch von Johanniskraut die weiblichen Unterleibsorgane im Sinne einer Kräftigung. Daher rührt die Verwendung bei zu geringer und zu seltener Periode bei jungen Mädchen. Auch die Unterleibskrämpfe werden hierbei gemildert. Mütter, denen kleine Bettnässer viel Arbeit und Sorge bereiten, wissen von der stärkenden Wirkung solchen Tees manches zu berichten.

Menge: Vier Teelöffel Blüten und Blätter ohne Stengel auf eine Tasse Wasser, kurz aufkochen; morgens warm eine Tasse trinken; auch als Kaltwasserauszug mit der gleichen Menge eine Tasse täglich. In Ermangelung von Johanniskraut wende man für all die genannten Zustände die Schafgarbe (*Achillea millefolium* L.) an. Das Johanniskrautöl wird äußerlich ähnlich wie Leinöl als Brandöl verwendet. Es fördert die Wundheilung und dient auch als Einreibungsmittel bei Quetschungen und gichtisch-rheumatischen Veränderungen. Herstellung des Öles: Man setzt frische Blumen mit reinem Oliven- oder Leinöl in verschlossener Flasche für etwa zehn bis vierzehn Tage an die Sonne. Danach entfernt man die Blumen und erneuert sie so oft, bis eine dunkelrote Färbung des Öls erreicht ist.

### **Kamille (*Matricaria chamomilla* L.)**

Kamillentee wird bei Erkältungen, besonders wenn diese fieberartige Zustände begleiten, bei Grimmen (heftigem Leibweh), Krämpfen, starken Kongestionen usw. verwendet. Kamillen wirken blähungstreibend, entzündungswidrig und krampflösend. Nur darf die Dosierung nicht zu stark sein. Auf wunden und geschwürigen Magen wirkt Kamillentee heilend, wenn er schluckweise genommen wird. Auf dem Wege nervöser Überleitung kommen Wirkungen auf Harnsystem und Kleinbeckenorgane zustande. Krämpfe zu Beginn der Periode werden gemildert, die Periode selbst verstärkt. Ferner wird Kamillentee auch als schweißtreibendes Mittel vielfach gebraucht. Menge: Zwei Teelöffel auf eine Tasse siedenden Wassers, fünf Minuten ziehen lassen.

Als Spülflüssigkeit (Entzündungen der Mund- und Halsschleimhäute, Angina, Lidrandentzündung, Zahnfleischeiterung, Unterleibs- und Blasenkatarrh) gebraucht man ein bis zwei Eßlöffel auf ein Liter Wasser.

Die Kamillensäckchen sodann, die trefflichen Wärmer bei verschiedenen Zuständen, sind in jedem Hause so liebe Bekannte, daß es überflüssig erscheint, darüber ein Weiteres zu sagen. (Siehe auch Badezusätze!)

### **Kümmel (*Carum Carvi* L.)**

Der Kümmel wirkt ähnlich wie Fenchel und Anis, vor allem blähungstreibend und magenanregend. Er begünstigt Beginn und Verlauf der Periode, wirkt bei der Geburt wehenanregend und erleichtert den Geburtsvorgang. Auch wird die Wasserausscheidung der Nieren gesteigert.

Menge: Ein Teelöffel Samen auf eine Tasse Wasser, aufkochen, zehn Minuten ziehen lassen, durchsiehen und warm trinken, täglich eine Tasse. Vom Kümmelöl nimmt man drei Tropfen auf Zucker. (Siehe auch unter Fenchel).

### **Lavendel, Spike (*Lavandula vera* DC.)**

siehe bei »Spiköl«.

### **Leinsamen (*Linum usitatissimum* L.)**

Leinsamen hat einen hohen Gehalt an Schleim und fettem Öl. Bei innerlicher Verwendung wirken diese Stoffe als Gleitmittel, während die ganzen Körner durch ihre Quellung die Stuhlmasse vergrößern und damit den Stuhlgang anregen. Man nimmt ein bis zwei Teelöffel geschroteten Leinsamen als mildes Abführmittel. Als Tee (zwei Teelöffel auf eine Tasse Wasser, zwei Minuten kochen, zehn Minuten stehenlassen, durchsiehen und trinken) ist er wirksam bei katarrhalischen Magenveränderungen, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren. Ferner wird ihm eine schmerzstillende Eigenschaft bei Nieren- und Nierenbeckenentzündung, Blasenentzündung, Gallenstein-Nieren-Koliken (bei letzterer in Form von Einläufen) nachgerühmt. Leinsamenöl als Bestandteil der Brandsalbe gilt als ein vorzügliches Mittel bei Verbrennungen.

Die Leinsamenumschläge oder -aufleger sind allbekannt und allgemein in Übung. Damit erzielt man ähnliche Wirkung (kühlend, aufweichend, lösend, ausziehend) wie mit *Foenum graecum*. Ich gebe letzterem den Vorzug, da es mit mehr Kraft angreift.

### **Lindenblüten (*Tilia grandifolia* und *parvifolia* Ehrh.)**

Fast nur noch ältere Leute der alten Schule sammeln die einst so beliebten Lindenblüten. Sie haben ganz recht und mögen nur treu und konservativ bleiben!

Der Lindenblütentee ist neben dem Holundertee der bekannteste Schwitztee. Über das Schwitzen, wie es in der Regel betrieben, vielmehr dem mißhandelten Körper ausgepreßt wird, habe ich meine für dasselbe nicht günstigen Sonderansichten.

Dagegen verwende ich die Blüten sehr gerne für die den Schweiß erzeugenden und das Schwitzen ersetzenden Dämpfe.

Trefflich wirkt solcher Tee bei altem Husten, bei Verschleimungen der Lunge und Luftröhre, bei Unterleibsbeschwerden, die ihren Ursprung in der Verschleimung der Nieren haben.

Menge: Zwei Eßlöffel auf zwei Tassen Wasser, aufgießen, mit Honig oder Braunzucker süßen, täglich zwei bis drei Tassen auf einmal oder als Tagesgabe trinken.

Statt der Lindenblüten verwende ich oft das Johanniskraut mit oder ohne Mischung von Schafgarbe. (Siehe Johanniskraut)

### **Lungenkraut (*Pulmonaria off. L.*)**

Man nimmt drei Teelöffel auf eine halbe Tasse kochendes Wasser, gesüßt mit Honig oder Braunzucker, davon täglich zwei Tassen bei Hustenreiz, Heiserkeit und Halsentzündung.

### **Malve oder Stockrose (*Althaea rosae L.*)**

Unter den Blumen im Garten dürfen die Malven nicht fehlen. Als der gute Schöpfer ihre uns erfreuende Blüte malte, hat er mit der Farbe in jedes Blättchen einen Tropfen Heilsaft gegossen.

Die Malvenblüten besonders die der schwarzen Malve, als Tee bereitet, heilen Halsgebrecen und lösen Verschleimungen auf der Brust. Gewöhnlich mischt man diese Blüten mit jenen des Wollkrautes.

Menge: Zwei bis drei Teelöffel auf eine Tasse kochenden Wassers, zehn Minuten kochen, süßen mit Honig oder Braunzucker, täglich bis zwei Tassen trinken.

Zu Dämpfen, mögen diese zum Einatmen oder insbesondere als Ohrendämpfe dienen, erweist sich die Malve als sehr nützlich.

### **Mandelöl**

Das süße Mandelöl soll unter den Ölen der Hausapotheke einen der ersten Plätze

einnehmen. Es wirkt bei verschiedenen Leiden und Gebrechen, innerlichen wie äußerlichen, lindernd, kühlend, lösend.

Bei Verschleimungen in der Luftröhre, im Magen löst es auf und stellt in letzterem Falle den Appetit und die Verdauung wieder her. Bei Entzündungen, besonders bei der gefürchteten Lungenentzündung, kühlt es. Solche Kranke sollen täglich drei- bis viermal je einen Kaffeelöffel Mandelöl einnehmen.

Äußerlich angewendet, dient dieses Öl vorzüglich bei den verschiedenen Ohrenleiden. Bei Ohrensausen, Ohrenreißen, Ohrenkrampf, bei verhärtetem Ohrenfett ist Mandelöl das beste mir bekannte schmerzstillende, eventuell auflösende Mittel. Man gieße sechs bis acht Tropfen in das leidende Ohr und verstopfe dieses mit Watte.

Wer durch Erkältung, Zugluft, rheumatische Zustände am Gehör gelitten hat, gieße den einen Tag in das eine Ohr sieben bis acht Tropfen, den andern Tag in das andere ebensoviel und verstopfe jedesmal die Öffnung! Nach einigen Tagen kann er, mit lauwarmem Wasser das innere Ohr ausspülend, nach dem Erfolge forschen. Besser noch ist der Patient daran, welcher sich durch einen Sachverständigen sachte mit einem Ohrenspritzchen behandeln läßt.

Geschwülste mit großen Hitzen (Entzündungen) sollen mit Mandelöl zart eingerieben werden; es lindert den stechenden Schmerz und kühlt die brennende Hitze.

Die sogenannten »Schrunden« der Landleute, die manchmal recht wehe tun, die durch Sitzen, Liegen, Reiten usw. entstandenen Wunden, mögen diese was immer für einen Körperteil peinigen, werden durch Anwendung (gelindes Einreiben) mit süßem Mandelöl vortrefflich behandelt.

Wer unser Öl nicht besitzt, nehme statt dessen Salatöl!

### **Minze, Pfeffer- und Wasserminze (*Mentha piperita* L. und *Mentha aquatica* L.)**

Pfeffer- (im Garten) und Wasserminze sind verwendbar und in ihren Wirkungen wenig verschieden. Der Wasserminze, die stärker wirkt, gebe ich den Vorzug. Die Minze zählt zu den Hauptmitteln, welche den Magen stärken und die Verdauung fördern. Sie wirkt krampflösend und schmerzstillend. Mit Recht wird sie bei Leber-Gallenblasen-Störungen, Gallensteinen und Gallengriß angewandt. Das ätherische Öl hat deutlich gallentreibende Wirkung. Krampflösende und leberstoffwechselanregende Eigenschaft scheinen zusammenzuwirken. Schon der würzige Geruch zeigt an, daß dieses Kräutchen bezüglich seiner Heilkraft einen vornehmen Platz einnehmen müsse.

Wer Minzenkräuter bei heftigem Kopfweg auf die Stirne bindet, wird bald schon ein Nachlassen und eine Beruhigung fühlen.

Besser noch wirkt das Pfefferminzöl, das außer bei Kopfweg bei örtlichen Schmerzen und Neuralgien angewandt wird. Das Öl kann auch innerlich (zwei bis vier Tropfen) gegen Koliken und als blähungstreibendes Mittel gebraucht werden.

Minzentees, jeden Morgen und jeden Abend eine Tasse, fördert die Verdauung und

macht das Aussehen gesund und frisch.

Denselben Dienst tut das Pulver, wenn ich täglich ein bis zwei Messerspitzen davon in Speisen oder in Wasser nehme.

Durch Krankheit sehr Geschwächte, bei jeder Kleinigkeit von Herzklopfen Befallene, viel an Übelkeiten und häufigem Erbrechen Leidende sollen den Tee und das Pulver der Minze recht oft gebrauchen.

Minzentees, in halb Wasser und halb Wein bereitet, mehrere Tage hindurch täglich eine Tasse genommen, nimmt den übel- und faulriechenden Atem.

Minzenabsud, mit Essig bereitet, von Zeit zu Zeit löffelweise (ein bis zwei Kaffeelöffel) genommen, stillt das Blutbrechen.

Minzenabsud, in Milch wie Tee bereitet und warm getrunken, benimmt die Unterleibsschmerzen.

Menge: Zwei bis drei Teelöffel auf eine Tasse siedenden Wassers, etwas ziehen lassen. Ferner kann der Tee als Zusatz zu Klistieren gegen Dickdarmkatarrhe gegeben werden.

Daß doch jede Hausfrau diesen wohledlen Pflänzchen neben der Raute ein Eckchen im Garten anweisen möchte! Sie lohnen die Mühe allein schon durch den ungemein erfrischenden Wohlgeruch, den sie bei jeder Berührung freigiebigst in unsere Hand legen.

### **Mistel (*Viscum album* L.)**

Diese Schmarotzerpflanze, die insbesondere auf alten Bäumen gut gedeiht, ist gleichwohl eine treffliche Heilpflanze. Ihre Heilwirkungen erstrecken sich in erster Linie aufs Blut; und ich kann den Müttern nicht genug ans Herz legen, recht gute Bekanntschaft mit diesem Kraute zu machen.

Der Cholingehalt der Pflanze macht sie zunächst zu einem den Stoffwechsel anregenden Mittel, befähigt sie ferner zur Anregung der Verdauungsdrüsen. Mangelhafte Gallenabsonderung und Speicheldrüsentätigkeit, durch Drüsenchwäche bedingte Verstopfung, Zuckerkrankheit und Arterienverkalkung gehören zu ihrem Anwendungsgebiet. Bei Kreislaufschwäche und beschleunigtem Puls wird ähnlich wie bei Digitalis der Puls verlangsamt. Gesteigerter Blutdruck wird gesenkt, und die begleitenden Erscheinungen, wie Kopfblutandrang, Schwindel, schwinden bei längerem Gebrauch. Daher ist die Mistel ein beehrtes Mittel bei Aderverkalkung und Blutdruckerhöhung geworden.

Tee von Mistel stillt Blutflüsse. Ich könnte eine Reihe von Fällen aufzählen, bei denen eine einzige Tasse zur Stillung genügt hat. Auch bei anderen Störungen im Blutumlauf können diese Pflanze und ihr ganz unschädlicher Tee zu Rate gezogen werden.

Menge: Zum Tee vier Teelöffel auf eine Tasse Wasser; bis drei Tassen als Tagesgabe. Der Kaltwasserauszug wirkt dreimal stärker als der Aufguß und siebenmal stärker als die Abkochung, so daß ersterer vorzuziehen wäre.

Misteln kann man (zur Hälfte) Zinnkraut mischen; auch Santala, ein rotes Pulver, dient gut zur Beimengung.

### **Nelkenöl**

Das Nelkenöl wirkt ähnlich wie das Mandel- und das Salatöl, mit denen es auch häufig vermischt wird.

Als besonders dienlich hat es sich mir erwiesen gegen faule Gase und verdorbene, faule Säfte und Stoffe im Magen.

In der Regel nimmt man das Nelkenöl auf Zucker; täglich ein- bis zweimal je vier bis sechs Tropfen.

### **Raute, Garten- oder Weinraute (*Ruta graveolens* L.)**

Diese edle, heilkräftige Pflanze ist leider noch allzuwenig bekannt, das heißt in ihren vorzüglichen Wirkungen anerkannt. Die Pflanzen reden zu uns durch ihren Geruch. Wie klar und durchdringend meldet die Raute ihren guten Willen, uns Menschen, für die sie geschaffen, zu helfen, verschiedenes Leid zu lindern, als wenn jedes der kleinen Blättchen gleichsam ein Zünglein wäre! Daß wir dieses Sprechen stets verstünden!

Die Raute wirkt, wie und wo immer sie angewendet wird, stärkend und kräftigend. Wer nur ein Blättchen kaut, kann diese Wirkung alsbald auf der Zunge verspüren. Dazu erquickt sein Geschmack die ganze Mundhöhle; er tut wohl und hält an wie Weihrauchduft, der ein Haus erfüllt.

Bei Kongestionen, das ist Blutandrang zum Kopfe, bei Eingenommenheit des Kopfes, bei Schwindel bewährt sich Tee von Raute vortrefflich, nicht minder bei Atmungsbeschwerden, Verdauungsstörungen mit Blähsucht und Koliken, Herzklopfen und allen Unterleibsbeschwerden und -zuständen (Krämpfen usw.), die in Schwäche des Gesamtkörpers oder einzelner Organe ihren Grund haben. Ich empfehle diesen Tee insbesondere allen jenen Personen, die zu den genannten Schwächen, zu Krämpfen, Hysterie usw. Anlage verraten.

Menge: Tee: Ein Teelöffel auf eine Tasse Wasser. Der Saft der Raute, pro Tag ein Teelöffel, dient zur Frühlingskur. Wer Raute in Spiritus ansetzt, kann statt des Tees bei den bezeichneten Übeln täglich (höchstens) zweimal zehn bis zwölf Tropfen auf Zucker nehmen.

Rautenöl wird ebenso genommen. Die Bereitung des letzteren geschieht folgendermaßen: Gedörnte Rautenblättchen werden zerquetscht und in ein Glas gebracht. Daran gießt man feineres Salatöl und stellt das Glas längere Zeit an die Wärme. Später gießt man den Inhalt ab und nimmt ihn, wie angegeben, tropfenweise.

### **Rosmarin (*Rosmarinus officinalis* L.)**

Ein Sträußchen von Rosmarin darf am Hochzeitstage keinem Gaste, bei solennen Festlichkeiten keinem rechten Teilnehmer fehlen. Eine Schande aber wäre, es nicht

minder, wenn dem Sammler für die Hausapotheke dieses würzige Kraut entginge.

Rosmarin ist ein vorzügliches Magenmittel. Als Tee zubereitet und getrunken, reinigt er den Magen von Verschleimungen, bewirkt guten Appetit und gute Verdauung.

Blähungen werden ausgetrieben und jene Erscheinungen günstig beeinflußt, die mit einer schlechten Zirkulation im Verdauungsapparat zusammenhängen. Auf die Nieren wirkt Rosmarin harntreibend, besonders bei begleitenden Zirkulationsstörungen mit Herzschwäche. Der krankhaft beschleunigte Puls wird verlangsamt. Wegen der Steigerung der Durchblutung der Beckenorgane kommt ihm eine periodenfördernde Wirkung zu.

Menge: Ein Teelöffel auf eine Tasse Wasser, aufgießen; bis zwei Tassen täglich schluckweise trinken. Tunlich ist die Mischung mit anderen Tees: Schafgarbe, Tormentill zu gleichen Teilen oder mit Wermut und Zinnkraut.

Rosmarinwein sodann, in kleinen Portionen getrunken, hat sich als treffliches Mittel gegen Herzgebrecen bewährt. Er wirkt beruhigend und bei Herzwassersucht stark auf Ausscheidung durch den Urin. - Die gleichen Dienste leistet solcher Wein bei der Wassersucht überhaupt.

In beiden Leiden nehme man täglich morgens und abends drei bis vier Eßlöffel oder ein kleines Weingläschen von dem angenehmen Tranke, an den man sich bald gewöhnen wird!

Zur überaus einfachen Bereitung schneide man eine Handvoll Rosmarin möglichst klein, bringe das Zerschnittene in eine Flasche und gieße diese mit gutem, gelagertem (am besten Weiß-)Wein auf! Nach einem halben Tage schon ist der Abguß als Rosmarinwein verwendbar.

Dieselben Blättchen können zu einem neuen Ansatz nochmals verwendet werden.

### **Salbei, Gartensalbei (*Salvia officinalis* L.)**

Wer ein Gärtchen beim Hause hat, wird, wenn er es neu anlegt, den Salbeistock nicht vergessen; er ist eine hübsche Zierpflanze.

Hauptanwendungsgebiete sind die entzündlichen Veränderungen in Mund, Gaumen, Rachen, Zahnfleischblutungen und -eiterungen. Bei starker Lungenverschleimung und Lungentuberkulose mit Nachtschweiß wird gerne Salbeitee getrunken; ferner bei akuten und katarrhalischen Veränderungen des Verdauungsapparates und ihren Folgezuständen, wie Leberschwellung usw. Die Wirkung auf die Kleinbeckenorgane läßt die Anwendung des Tees bei verminderter Periode angezeigt erscheinen. Auch zur Behandlung von Stoffwechselstörungen kann eine Pflanze mit so vielseitigen Wirkungen herangezogen werden: Gicht, Rheumatismus, Fettsucht. Auch die Nierenabscheidung wird vermehrt.

Das Pulver als Zahnpulver. Wie Pfeffer, Zucker oder Zimt auf Speisen gestreut, leistet es bei den verzeichneten Leiden dieselben Dienste wie Tee.

Menge: Tee innerlich: ein Teelöffel auf eine Tasse Wasser, aufgießen, ziehen lassen; zwei Tassen täglich: Als Gurgelmittel ist der Tee besonders ausgezeichnet, und man

kann noch einen Eßlöffel Honig und einen Teelöffel Essig zu einer Tasse zufügen. Bei der innerlichen Verabreichung wird der Tee mit Wacholder und Zinnkraut oder mit Wacholder und Wermut zu gleichen Teilen gemischt bei Darmstörungen; mit Huflattich, Thymian, Eibisch bei Lungenerkrankungen.

### **Santala**

Santala ist ein rotes Pulver vom Santelholzbaum, eigentlich zum Rotfärben dienend; es kann in jeder Apotheke gekauft werden.

Ich mische dieses ganz harmlose Heilmittel stets mit dem Tee von Misteln, indem ich zu einem Eßlöffel Mistelblätter zwei Messerspitzen Santala nehme und so die Wirkung besagten Tees verstärke.

### **Sauerkraut**

Auch dieses bekannte Heilmittel möge hier seine wohlverdiente Stelle finden!

Es ist vitaminreich (Vitamin A und B), wirkt auf den Zuckerstoffwechsel und enthält als wirksamen weiteren Bestandteil die Milchsäure. Von der Milchsäure ist bekannt, daß sie auf krankhaftes Gewebe zerstörend wirkt; gesundes Gewebe wird dagegen nicht angegriffen. Auf dieser Tatsache fußt der Gebrauch.

Bei Verwundungen, Verbrennungen und anderen derartigen Zufällen, bei großen Hitzen, zur Auflösung und Ausleitung alter Schäden usw. tun Auflagen frischen (der Krautstände eben entnommenen) Sauerkrautes ausgezeichnete Dienste.

Man sehe bei den betreffenden Krankheiten selbst nach!

Im Darm verändern Milchsäure und Milchsäurebazillen die Darmflora; sie wirken entzündungshemmend und fäulniswidrig. Bei der Magenarbeit kommen der Milchsäure ähnliche Kräfte wie der Salzsäure zu. Daher ist die Einnahme von Sauerkrautsaft und Sauerkraut ein gutes Mittel gegen schlechte Magenverdauung, Gasbildung, Aufstoßen, Völlegefühl, schlechte Darmverdauung und Fäulnisdyspepsie, die auf der mangelhaften Abscheidung von Salzsäure im Magen beruhen. Seit längerer Zeit bedient man sich auch der sogenannten Sauerkrautkuren (vor jeder Mahlzeit ein Schälchen rohes Sauerkraut) gegen hartnäckige Verstopfung. Wegen dieser und der Wirkung der anderen Bestandteile darf man Sauerkraut mit gutem Recht als blutreinigend bezeichnen. Der Vitamingehalt wird bei Mangelerkrankungen und Zuckerkrankheit nützlich wirken.

Das Heilmittel ist für Landleute zumal um so beachtenswerter, je leichter und schneller sie es zur Hand haben.

### **Schafgarbe (*Achillea millefolium* L.)**

Sie ist reich an ätherischen Ölen und Bitterstoff (Achillein), und wir verwenden den Tee bei Appetitlosigkeit, Magen- und Darmkrämpfen, Magenentzündung, Dickdarmentzündung, Leberschwellung; ferner wirkt der Tee harntreibend. Bei Lungenerkrankungen beobachtet man eine leicht schleim- und krampflösende

Eigenschaft. Über die Wirkungen auf die Eingeweide kommt auch eine zirkulationsfördernde Wirkung zur Geltung, diese jedoch mehr bei Verwendung des Frischsaftes als bei Teebehandlung (Muskelentartung des Herzens, Herzkrampfanfälle - Angina pectoris, Arteriosklerose, anfallsweises Hinken, auch bei Blutungen, Hämorrhoidalblutungen, Blutspucken, bei Unregelmäßigkeit der Periode, bei Kongestionen zum Herzen). Neben der Beeinflussung der Verdauungsvorgänge sind also die kreislaufverbessernden und krampflösende Eigenschaften hervorzuheben.

Menge Tee: zwei bis drei Teelöffel auf eine Tasse aufgießen; täglich bis zwei Tassen. Vom Saft drei bis fünfmal täglich einen Teelöffel voll. Äußerlich kommt die Schafgarbe ähnlich wie Arnika zur Verwendung, der Saft zum Beispiel zur Behandlung von Schuppenflechte, schlecht heilenden Geschwüren, Wunden.

### **Schlüsselblume (*Primula officinalis* L.)**

Nur die dunkelgelbe Schlüsselblume hat Wert für die Hausapotheke. Schon der Geruch verrät, daß in all diesen Blütenkelchen eine besondere Heilflüssigkeit stecken müsse. Kaut man zwei bis drei dieser gelben Trichterchen, so fühlt man recht gut, welch medizinischen Gehalt sie bergen.

Wer Anlage hat zur Gliedersucht, zur Gliederkrankheit oder schon an diesen Gebrechen leidet, trinke längere Zeit hindurch täglich eine Tasse Schlüsselblumentee! Die heftigen Schmerzen werden sich lösen und allmählich ganz verschwinden.

### **Spiköl**

Spiköl oder Lavendelöl ist in jeder Apotheke leicht zu kaufen. Es darf unter den Hausmitteln nicht fehlen.

Täglich zu zwei Malen je fünf Tropfen auf Zucker eingenommen, fördert es die Verdauung und macht guten Appetit.

Wer an Blähungen leidet, an Kopfweh infolge von aufsteigenden Gasen, an Übelkeiten, nehme Spiköl wie oben angegeben!

Bei Gemütsleidenden habe ich Spiköl sehr oft mit bestem Erfolge verwendet, und ich behaupte, daß die Heilung in sehr vielen Fällen mit der Entfernung der namentlich auf das Gehirn schlimm einwirkenden Gase zusammenhängt. Nach meinem Dafürhalten schenkt man in der Behandlung Kranker diesen Gasen viel zu wenig Aufmerksamkeit. Wer je an Blähungen gelitten hat, weiß zu erzählen, welche fatale Rolle diese im Körper wütenden Winde und Stürme spielen.

Bei Appetitlosigkeit, Kongestionen, Schwindel und all den mannigfaltigen Kopfleiden mag man sich an die anfangs gegebene Verordnung halten!

### **Spitzwegerich (*Plantago lanceolata* L.)**

Wenn die Landleute sich bei ihren Arbeiten verwunden, so suchen sie rasch Blätter von Spitzwegerich und ruhen nicht mit Drücken und Kneten, bis das etwas störrige

Blatt sich einige Tropfen auszwängen läßt. Diese bringen sie entweder direkt in die frische Wunde, oder sie befeuchten damit ein Lämpchen, das sie an den wunden Teil bringen.

Verweigert das Blatt seinen Heilsaft läßt es sich bloß mürbe und etwas feucht reiben, so legen die Leute die mürben Blätter selbst auf. Ist dabei Gefahr der Blutvergiftung? Das kennt der Spitzwegerich nicht. Ein solcher Verband ist der erste aber manchmal der beste Notverband; denn die Heilung solcher Wunden geht rasch vor sich. Wie mit Goldfäden näht der Wegerichsaft den klaffenden Riß zu; und wie an Gold sich nie Rost ansetzt, so flieht den Spitzwegerich jede Fäulnis und faules Fleisch. - Die Wirkung dieser Pflanze nach innen ist nicht minder vorteilhaft. Daß doch Hunderte von Menschen im Frühjahr oder Sommer diese Heilblätter sammelten, zerquetschten, die Säfte auspreßten und tranken! Zahllose innere Gebrechen, die aus dem unreinen Blute und den unreinen Säften wie Giftpilze hervorschießen, würden nicht eintreten. Das sind Wunden, die freilich nicht bluten, aber vielfach noch gefährlicher sind.

Die gedörrten Blätter von Spitzwegerich geben gleichfalls eine prächtige Tee-pflanze ab gegen innere Verschleimung, Die Zeitungen bringen oft lange Anpreisungen der vortrefflichen Wirkungen von Spitzwegerich, noch längere über die da und dort bereiteten

Spitzwegerichsäfte.

Mancher kauft solche Sachen um sein teures Geld. Guter Bauersmann, mache selbst den Sammler und den Zubereiter und den Apotheker! Du darfst dir keine Grillen machen. Eines weißt du: Du hast echte Ware.

Wegen des Gehaltes an Kieselsäure kommen dem Spitzwegerich ähnliche Eigenschaften wie dem Zinnkraut zu. Der Bitterstoff wirkt appetitanregend, drüsenanregend und krampflösend; der Schleimgehalt hat seine Wirkung auf entzündliche Vorgänge der oberen Luftwege.

Zum Anzeigengebiet gehören also neben der genannten Verschleimung Katarrhe der Mundhöhle, des Halses, Keuchhusten, Asthma, Lungenspitzenkatarrh. Im Verdauungstrakt ist die Wirkung auf Blähungen, leichtere Formen von Stuhlverstopfung, Koliken, Magengeschwüren usw. zu nennen. Wegen der vielseitigen Eigenschaften darf man ihn als blutreinigend bezeichnen.

Menge: Drei Teelöffel auf eine Tasse, aufgießen; zwei bis drei Tassen täglich. Vom Frischsaft ein bis zwei Teelöffel voll nüchtern durch einige Wochen hindurch zu nehmen. Die harntreibende Wirkung (Kieselsäure) kann durch Beigabe von Zinnkraut verstärkt werden.

Mit gedörrten Spitzwegerichblättern kann zu Tee sehr gut das Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis* L.) verbunden werden (halb und halb).

### **Tausendguldenkraut (*Erythraea centaureum* L.)**

Welch merkwürdige Namen unsere Voreltern manchem Kräutlein beileigten! Sie kannten eben noch deren Wert. Unser Kraut muß bei ihnen in hoher Geltung und

Schätzung gestanden sein. Seine Verwendung kündigt schon der sehr bittere Geschmack an, der es begleitet.

Tee von Tausendguldenkraut leitet die Magenwinde aus, verdrängt unbrauchbare und ungesunde Säuren, unterstützt und verbessert die Magensäfte, wirkt vorteilhaft auf Nieren und Leber. Er ist das beste Mittel gegen Sodbrennen oder, wie die Landleute sagen, den Magensod.

Wer an Störungen im Blut, besonders an Blutmangel, Blutwallungen, Stoffwechselstörungen, wie Gicht und Rheumatismus, Zuckerkrankheit, Gemütskrankheit, Hysterie leidet, suche Rat und Hilfe beim Tausendguldenkraut!

Der Name lautet auf eine hohe Summe; die Hilfe spendet das Kräutchen einem jeden umsonst.

Menge: Ein Teelöffel auf eine Tasse kalten Wassers, sechs bis acht Stunden ziehen lassen und davon drei bis vier Eßlöffel voll vor den Hauptmahlzeiten nehmen.

### **Veilchen (Viola odorata L.)**

Dieses liebliche, wohlduftende Frühlingsblümchen soll mit seinem Heildufte auch unsere Hausapotheke erfüllen.

Wenn zur beginnenden Frühlingszeit infolge des oftmaligen Witterungswechsels die Kinder starken Husten oder Keuchhusten bekommen, koche die besorgte Mutter eine Handvoll grüner oder gedörrter Veilchenblätter (auch die Wurzeln des Blümchens können benützt, müssen aber vor dem Absieden zerquetscht werden) in ein Viertelliter siedendem Wasser ab und gebe dem Kinde nach je zwei bis drei Stunden jedesmal zwei bis drei Löffel solchen Tees! Erwachsene heilen den alten Keuchhusten, wenn sie den Tee dreimal im Tag (je eine Tasse) nehmen.

Schwindsüchtigen lindert er ebenfalls den Husten und unterstützt die Schleimauflösung. Er dient wie eine Medizin, soll auch so genommen werden, das ist alle zwei bis drei Stunden drei bis fünf Eßlöffel.

Gewöhnliche Menge und Bereitung: Blüten und Blätter werden in der Menge von zwei Teelöffeln in zwei Tassen kurz gekocht; die Wurzel läßt man drei bis vier Stunden kalt ausziehen und kocht sie dann. Beides zusammengemischt, stündlich für Kinder einen Eßlöffel, für Erwachsene zwei- bis dreimal täglich eine Tasse. Der Tee dient ferner bei Kopfweg und großer Hitze im Kopf.

Bei geschwollenem Halse (Angina) ist dieser Tee ein probates Gurgelwasser; man tauche zugleich den anzuwendenden Halswickel statt in gewöhnliches Wasser in den Absud!

Wer an Atemnot leidet, die indessen mehr eine Folge von in Magen und Gedärmen angesammelten Gasen und ungesunden Stoffen ist, der mache eine kleine Veilchenteekur, das ist, er trinke während einiger Zeit täglich zwei größere oder drei kleinere Tassen unseres Tees!

Veilchenblätter, zerquetscht und überbunden, kühlen und verteilen erhitzte Geschwülste; in Essig abgekocht, dient solcher Absud, wenn man ihn zu Auflagen

benützt, zur Behandlung von Podagra. Erfreue dich an dem Wohldufte und dem herrlichen Blau manches schönen Veilchensträußchen. Verwahre aber auch einen kleinen Vorrat des Heilkräutchens in deiner Hausapotheke, daß es dem Kranken dufte noch zu einer Zeit, in der das Frühlingsblümchen längst verblüht ist!

### **Wacholderbeere (*Juniperus communis* L.)**

Die Wacholderbeere, wer kennt sie nicht? Als Räucherwerk verbreitet sie in Zimmern und Gängen angenehmen Geruch und verbessert die Luft.

Ähnliche Wirkung übt der Wacholder im Innern des menschlichen Organismus aus. Die Verräucherung von Wacholderbeeren führt bei Einatmung der Dämpfe und Berührung des ätherischen Öls mit den Schleimhäuten der Lunge eine Verringerung einer übermäßigen Absonderung, zum Beispiel bei feuchter Bronchitis, herbei. Solche, die an schwachem Magen leiden, mögen das folgende Verfahren einhalten, gleichsam eine kleine erprobte Kur mit Wacholderbeeren machen:

Den ersten Tag sollen sie mit vier Beeren beginnen, den zweiten Tag mit fünf Beeren fortfahren, den dritten Tag sollen sie sechs, den vierten sieben Beeren kauen und so mit Tagen und Beeren bis auf zwölf (Tage) und fünfzehn (Beeren) auf- und dann wieder auf fünf Beeren heruntersteigen, beim Absteigen jeden Tag eine Beere auslassend. Viele kenne ich, deren gasgefüllter und infolgedessen geschwächter Magen durch diese einfache Beerenkur gelüftet und gestärkt wurde.

Bei Stein- und Grieß-, bei Nieren- und Leberleiden haben die Wacholderbeeren seit alten Zeiten guten Ruf, ebenso in all jenen Fällen, wo es gilt, faule Gase, faule, wässerige und schleimige Stoffe aus dem Körper zu entfernen.

Neben den Beeren benütze man die jungen Sprossen des Wacholderstrauchs zu Tee bei Anfängen der Wassersucht, desgleichen zur Reinigung des Blutes.

Hauptanwendungsgebiete sind demnach Störungen des Verdauungsapparates und der Nierenausscheidung; fassen wir zusammen, so sind hier zu nennen: Appetitlosigkeit, übler

Mundgeruch, Sodbrennen, Gasansammlungen und die Folgezustände der Verdauungsstörungen: Migräne, nervöse Herzstörungen, Leberleiden (Schwellung); bei Nierenstörungen: verringerte Wasserausscheidung, Wassersucht und Knöchelschwellung; bei gichtisch-rheumatischen Veränderungen, Harnsäureansammlung im Gewebe ist Wacholder in Verbindung mit anderen Heilkräutern zweckmäßig anzuwenden. Es dürfen jedoch nicht zu große Mengen von Wacholderbeeren genommen werden, da hierbei Nierenreizungen auftreten können.

Die Wirkung auf die Lunge infolge Ausscheidung des ätherischen Öls über die Lungenschleimhaut ergibt eine Anzeige für die Behandlung von Bronchialdrüsenenerkrankungen und Katarrhen (Bronchitis). Mit der Anregung der Durchblutung der Kleinbeckenorgane ist die Behandlung der verringerten Periode, die durch Wacholder gesteigert wird, gegeben. Zur harntreibenden Wirkung nimmt man einen Eßlöffel der gequetschten Beeren auf eine Tasse oder einen Eßlöffel Wacholdermus oder Wacholdersirup.

Das Öl kauft man am besten in der Apotheke. Es dient als Hautreizmittel bei chronischen Gelenkleiden und tiefliegenden Entzündungen.

Die Tinktur kann man sich selbst ansetzen in Wein, Branntwein oder Spiritus.

### **Waldmeister (*Asperula odorata* L.)**

siehe bei Erdbeere.

### **Wegtritt, Vogelknöterich (*Polygonum aviculare* L.)**

Es wächst ein Kräutlein ganz unbeachtet, gewöhnlich um die Häuser herum, besonders in den Bauerngehöften, auch am Rande der Gassen, das den Namen »Wegtritt« führt. Auch Knöterich wird es genannt, weil an jedem Glied ein kleiner Knoten sich befindet. Man heißt dieses Kräutlein Wegtritt, weil man gewöhnlich darübergeht. Dieses Kräutlein, das von einem Stock viele Ausläufer hat, selbst einen halben Meter lang oder noch länger, hat große Wirkung bei Steinleiden, wenn täglich ein oder zwei kleine Tassen getrunken werden. So hatte ein Herr Jahre hindurch viele Schmerzen in den Nieren, und es ging von Zeit zu Zeit Sand und Gries ab. Er trank diesen Tee durch mehrere Tage und erzählte, daß viele Hunderte größerer und kleinerer Steinchen abgegangen seien und dadurch auch der Schmerz vergangen sei. Es wirkt auch reinigend nach innen, wie auf Nieren, so auf Leber, Magen und Brust.

Menge: Zwei Teelöffel auf eine Tasse Wasser aufkochen. Bei Harn-, Gries- und Steinleiden mischt man zweckmäßig: Ginster (30), Wegtritt (20), Zinnkraut (30), Haferstroh (20 Gramm), um die auf dem Gehalt an Kieselsäure beruhende Wirkung zu verstärken. Hiervon trinkt man morgens nüchtern ein bis zwei Tassen. Ebenfalls eignet sich die Mischung verschiedener kieselsäurehaltigen Pflanzen, zum Beispiel Zinnkraut und Wegtritt, zur Behandlung von Katarrhen der Luftwege, wobei man auch noch andersartige, aber lungenschleimhautwirksame Heilkräuter zufügen kann (Veilchen, Huflattich usw.).

### **Wegwart (*Cichorium intybus* L.)**

Der Wegwart wartet auf den, der ihn in seine Hausapotheke einheimen will, auf jedem Wege. Er heißt auch Sonnenwirbel, da seine Blätter sich stets der Sonne zukehren. Wenn man ihn ansieht, den guten Wegwart mit seinem verkümmerten Stengel und den zerzausten Blättchen, so kommt er einem vor wie ein Struwelpeter unter den Pflanzen. Nur die blaue Blüte, etwas heller als die Kornblume, bringt ihn wieder etwas in Kredit und Achtung.

Das Aussehen täuscht gar oft; auch beim Wegwart ist es so, denn sein Inneres ist golden.

Tee von Wegwartkraut wirkt appetitanregend, drüsenanregend (Bitterstoff) und leicht stuhlfördernd. Stauungen in Pfortader und Leber, Milz, Hämorrhoiden werden günstig beeinflusst. Gleichzeitig werden die Nieren angeregt (Kaligehalt).

Menge: Ein Teelöffel auf eine Tasse Wasser, kalt ansetzen und vor Gebrauch die

Hälfte kurz aufkochen und alles wieder zusammenschütten. Täglich zwei Tassen.

Bei Magendrücken, auch bei schmerzlichen Entzündungen am Körper, lege man auf den Magen und auf die wehtuenden Stellen mit heißem Wasser abgebrühte und in ein Tuch gehüllte Wegwartkräuter und -blüten und erneuere diese Auflagen täglich zwei- bis dreimal!

### **Wermut (*Artemisia absinthium* L.)**

Wermut zählt mit zu den bekanntesten Magenmitteln. Er leitet die Magenwinde aus, verbessert und unterstützt die Magensäfte und hilft so guten Appetit und gute Verdauung bereiten, mag er als Tee oder als Pulver genommen werden.

Gegen üblen Geruch aus dem Munde, wenn er vom Magen ausgeht, wirkt Wermut vortrefflich.

Wer an der Leber leidet (Melancholie), der greife statt nach der Prise Tabak einmal oder zweimal im Tage nach dem Döschen mit Wermutpulver und streue den Inhalt der beiden Finger auf den ersten Löffel Suppe oder wie Pfeffer an eine Speise! Die abnehmende Gelbsucht wird bald die Verbesserung der Galle anzeigen; und der Kranke, dem die verfangene faule Luft und die oft noch fauleren Säfte - wahre Düngerstätten des Magens - gleichsam den Atem zuschnüren, wird wieder freier aufschnaufen.

Die Inhaltsstoffe (Bitterstoffe, ätherisches Öl und Kaliumnitrat) wirken auf fast alle Ausscheidungsorgane. Wie die Bittermittel sonst alle, so wirkt der Wermut auch kreislaufverbessernd und auf die Drüsen mit innerer Abscheidung (Blutdrüsen). Er fördert so auch die Periode, ja erleichtert den Geburtsvorgang. Auch bei Stoffwechselstörungen, Fettsucht, Zuckerkrankheit, Rheumatismus ist Wermuttee ein unterstützendes Mittel. Kleinere Mengen von Wermut steigern die Harnabscheidung; deshalb kann der Tee auch bei Katarrhen der Harnwege mit Nutzen verwendet werden. Größere Mengen zu nehmen ist jedoch schädlich. Bekannt ist die wurmtreibende Wirkung (Spulwürmer).

Menge: Vom Pulver eine kleine Messerspitze, eventuell in Oblaten, eine halbe Stunde vor der Mahlzeit. Zum Tee: einhalb bis ein Teelöffel auf eine Tasse Wasser aufgießen, eine Tasse täglich, eventuell schluckweise.

Wermut kann auch zu einer Tinktur verwendet werden, die sehr lange hält, ohne zu verderben. Wie ein einziges Körnchen Weihrauch, das auf der Kohle glimmt, ein ganzes Zimmer mit Wohlgeruch erfüllt, so vermag ein Blättchen Wermut den Inhalt einer ganzen Spiritusflasche mit bitterem Geschmacke anzuhauen – ein Zeichen, wie stark die Tinktur ist und wirkt.

Reisende, die viel von Magenbeschwerden und Übelkeiten geplagt werden, sollen ihr Fläschchen mit Wermuttinktur als treuen Begleiter nie vergessen!

Wermuttee hat manchen Augenleidenden auch schon als Augenwasser gute, ja die besten Dienste geleistet.

## **Wollkraut, Wetterkerze (Verbascum Schraderi Meyer)**

Die Blüten des Wollkrautes oder der Wollblume werden von den Landleuten fleißig gesammelt. Sie wissen gut, daß diese zur Winterszeit wirksames Gurgelwasser und noch wirksameren Tee abgeben gegen Halsgebreden, Husten, Katarrhe, Verschleimungen der Brust, Atemnot.

Menge: Drei Teelöffel auf eine Tasse Wasser, zehn Minuten kochen, mit Honig oder Kandis süßen, ein bis zwei Tassen am Tage trinken. Es sei solcher Tee recht warm empfohlen. Ich mische unter die Blüten des Wollkrautes in der Regel noch die der schwarzen Malve (halb und halb); solcher Tee wirkt auf die Schleimauflösung noch nachhaltiger und kräftiger.

## **Wühlhuber I**

Recht lange Zeit habe ich unter den verschiedensten Pflanzen diejenigen herausgesucht, die bei der trefflichen Sonder- oder Einzelwirkung doch nur viribus unitis, mit vereinten Kräften, dem Magen wirksam helfen, das heißt, die zur selben Zeit, zu welcher sie ihn durch gründliche Auflösung und Ausleitung allen verdorbenen Inhaltes schwächen müssen, ihn zugleich so stärken, daß er nicht nur keine Stunde die Arbeit einstellt, sondern nicht einmal mit Brummen und Murren arbeitet.

Die Mittelchen und deren Mischung denke ich gefunden zu haben. Das Rezept für den Wühlhuber I ist folgendes:

Man nehme zwei Eßlöffel gemahlene Fenchel, zwei Eßlöffel zerquetschte Wacholderbeeren, einen Eßlöffel Foenum graecum, einen Eßlöffel Aloepulver! Das Ganze werde gut gemischt und in einer Schachtel an trockenem Orte aufbewahrt! Das Mittel wirkt erst nach zwölf bis dreißig Stunden. Man nimmt den Tee, das ist eine kleine Tasse davon, gewöhnlich abends vor dem Schlafengehen. Zur Tasse genügt ein Kaffeelöffel der Mischung, welche während einer Viertelstunde gesotten, dann abgossen und kalt oder warm, mit oder ohne Zucker getrunken wird.

Kräftige Naturen können zwei Tage nacheinander eine Tasse Wühlhuber trinken.

Schwächere Patienten tun besser, die eine Tasse auf zwei bis drei Tage zu verteilen, so daß sie jeden Abend vier bis sechs Eßlöffel voll wie Medizin einnehmen.

Wie auf den Stuhlgang, so wirkt dieser Tee auf den Urin. Selbst große Verschleimungen auf der Brust leitet er aus.

Mir kamen Fälle vor, in denen der Wühlhuber nach langwierigen, schwer zu stillenden Diarrhöen den letzten Rest der Unreinigkeiten entfernte und auf die innere Revolution sofort der tiefste und dauerndste Frieden folgte. Eine kleine Tasse, während des Tages in drei Portionen getrunken, reicht vollkommen aus.

## **Wühlhuber II**

Das zweite Rezept dieses Tees ist das nachfolgende:

zwei Eßlöffel gemahlener Fenchel,  
drei Eßlöffel zerquetschte Wacholderbeeren,  
drei Eßlöffel Pulver von Attichwurzeln,  
ein Eßlöffel Foenum graecum,  
ein Eßlöffel Aloepulver.

Dieser Tee schließt die Wirkung auf den Stuhlgang nicht aus; doch sein Revier sind (statt des Magens und des Darmkanals) mehr die Nieren und die Blase; die kranken Stoffe treibt er aus durch Harnausscheidung. Wer Unbehaglichkeit im Unterleibe (in der Blasengegend) fühlt oder Beschwerden im Urinieren, Brennen in der Blase und den Nieren, die Anfänge der Wassersucht hat, wende ruhig diesen zweiten Wühlhuber an!

In der Gebrauchsanweisung gelten dieselben Regeln wie beim Wühlhuber I.

### **Zinnkraut oder Acker-Schachtelhalm (*Equisetum arvense* L.)**

Die vielseitige und vorzügliche Wirkung dieses Heilkrautes kann nicht genug hervorgehoben werden. Es reinigt nicht bloß die Geschirre, weshalb es bei allen Hausfrauen als treffliches Putzmittel gilt, es reinigt und heilt auch innere und äußere Gebrechen des menschlichen Körpers.

Bei alten Schäden, faulenden Wunden, bei allen, selbst krebsartige Geschwüren, sogar bei Beinfraß dient Zinnkraut in außerordentlicher Weise. Es wäscht aus, löst auf, brennt gleichsam das Schadhafte weg. Das Kraut kommt entweder als Absud bei Waschungen, Wickeln, Auflagen (Beingeschwüre) oder, indem es selbst in nasse Tücher eingehüllt und auf die leidenden Stellen gelegt wird, dann besonders bei gewissen Dämpfen zur Verwendung. - Näheres enthält die Beschreibung der einzelnen Krankheiten. Mannigfaltiger noch sind die Dienstleistungen des Zinnkrautes nach innen.

Sein Tee, der nie schaden kann, reinigt den Magen. Man nehme zeitweise zu diesem Zweck eine Tasse! Er wirkt harntreibend bei vielen Zuständen verringerter Nierenabsonderung, Wassersucht usw. und lindert die Schmerzen bei Gries- und Steinleiden, bringt vor allem den Leidenden Hilfe, die Beschwerden haben im Wassermachen (Urinieren); auch bei Nierenbecken- und Blasenkatarrh ist er gut. Die Zinnkrautdämpfe, speziell für diese Übel, sollen nur angedeutet werden. Gerade solche Leiden sind entsetzlich schmerzhaft - und so häufig! Man beachte wohl das einfache und ohne jede Mühe zu bekommende Schmerzstillkraut! Täglich sollen solche Kranke neben der eventuellen äußeren Anwendung eine Tasse Zinnkrauttee trinken.

Entzündungen der Schleimhäute (Lidrandentzündung, Bindehautentzündung, Halsentzündung [Angina], akute und chronische Mandelentzündung, Nasenschleimhautentzündungen chronischer Art, Polypen, Zahnfleischentzündung, Mundfäule) werden durch Zinnkrautabkochungen günstig beeinflusst; teilweise unterstützt die Behandlung andere Maßnahmen wirkungsvoll. Nasenspülungen mit Zinnkrautabsud macht man am besten mit einem Nasenspüler (Apotheke). Wegen des

Kieselsäuregehaltes bestehen Beziehungen zum Bindegewebe des Körpers. Kieselsäure regt die Bindegewebsneubildung an. Deswegen eignet sich Zinnkrauttee zur Behandlung der Tuberkulose der Lunge, Drüenschwellungen und allgemeinen Gewebsschwäche.

Bei Blutungen, Blutbrechen zählt er mit zu den ersten und besten Tees. Wer Blut bricht, nehme ihn schleunigst! Ich kenne Fälle, in denen nach vier Minuten schon völliger Stillstand eintrat. (Bei Magenblutungen eine Tasse auf einmal, bei Magengeschwür halbstündlich einen Eßlöffel, bei Lungenblutungen kühlen Tee, teelöffelweise, alle fünf bis zehn Minuten.)

Bei starkem Nasenbluten ziehe man durch die Nase wiederholt solchen Tee auf! Er wirkt zusammenziehend und hilft schnell.

Solchen, die von Blutflüssen heimgesucht werden, empfehle ich, täglich ein bis zwei Tassen dieses Tees zu trinken.

Menge und Bereitung: drei Teelöffel auf eine Tasse Wasser, eine halbe Stunde kochen, als harntreibendes Mittel früh nüchtern ein bis zwei Tassen, warm, sonst zwei Tassen tagsüber.

In jeder Hausapotheke sei Zinnkraut in genügender Menge vorhanden, daß man es im Falle der Not, die oft plötzlich hereinbricht, sofort zur Hand habe.

## **Inhalt einer kleinen Hausapotheke**

### **I. Tinkturen**

Arnika  
Heidelbeeren  
Wegwart  
Enzian Rosmarin  
Wermut  
Wacholderbeeren

### **II. Tee**

Angelika  
Holunder  
Schafgarbe  
Anserine  
Huflattich  
Schlüsselblume  
Attich  
Johanniskraut  
Spitzwegerich  
Augentrost  
Kamille  
Tausendguldenkraut

Baldrian  
Lindenblüten  
Veilchen  
Bitterklee  
Lungenkraut  
Wacholderbeeren  
Brennessel  
Malve  
Waldmeister  
Dornschlehlüten  
Minze  
Wegwart  
Eibisch  
Mistel  
Wermut  
Eichenrinde  
Raute  
Wollkraut  
Erdbeeren Rosmarin  
Wühlhuber  
Hagebutten  
Salbei  
Zinnkraut

### **III. Pulver**

Aloe  
Fenchel  
Leinsamen  
Angelika  
Foenum graecum  
Minze  
Attich  
Huflattich  
Salbei  
Augentrost  
Kampfer  
Santala  
Baldrian  
Wermut

### **IV. Öle**

Anis  
Kampfer  
Raute

Fenchel  
Wacholderbeeren

ferner:  
Mandelöl  
Nelkenöl  
Spiköl

## **Rezept zur Bereitung des Kleienbrotes**

Man läßt in der Mühle den Weizen mitsamt der Kleie mahlen. Von dem Kleienmehl nimmt man ein, zwei, drei bis vier Kilo (je nachdem man für wenige oder mehr Personen zu backen hat) in eine Schüssel und macht mit heißem Wasser einen Teig an, der über die Nacht an einem mäßig warmen Orte stehenbleibt. Weder Sauerteig noch Salz, noch anderes Gewürz darf an den Teig kommen.

Am andern Tage formt man aus dem Teig kleinere, länglichrunde Laibchen oder Wecken, bringt sie in den wie zum Backen gewöhnlichen Brotes geheizten Backofen und läßt sie eineinviertel bis eineinhalb Stunden in der Hitze!

Sogleich beim Herausnehmen taucht man das gebackene Brot auf drei bis vier Sekunden in siedend heißes Wasser, dann kommt es gleich wieder zur Trocknung in den Ofen.

Diese letztere Manipulation habe ich von einem Prior der Trappisten erfahren, der sagte, er habe das Backen solchen Brotes lange und auf verschiedene Weise probiert und gefunden, daß diese Art des Backens die beste sei, indem so aus der Kleie aller Nähr-, insbesondere Zuckerstoff ausgezogen werde.

Ich kenne viele Männer, die mit Vorliebe solches Brot gegessen haben, jetzt noch essen und sagen, daß es bei Magen-, bei Verdauungs-, insbesondere bei Hämorrhoidalbeschwerden vorzügliche, einzige Dienste leiste.

Andere habe ich gekannt, die das geschmack- und gewürzlose Brot beim ersten Verkosten sonderbar fad fanden, die aber später mit fast leidenschaftlicher Vorliebe darnach gegriffen haben.

Das gebackene Brot werde an einem kühlen Orte aufbewahrt und, sollte die Kruste zu hart sein, mit einem feuchten Tuche umwunden!

## **Etwas über die »Kraftsuppe«**

Ich bin der Überzeugung: Wenn die Kraftsuppe erkannt und benützt wird, kann man eine große Anzahl unglücklicher Menschen beglücken. Gerade die Kraftsuppe ist nicht bloß wegen ihrer außerordentlich guten Nährstoffe zu empfehlen, sondern auch weil sie sehr wohlfeil und leicht zu bereiten ist.

Ein Herr, der diese Kraftsuppe kennengelernt hatte, kaufte bei einem Bauern zwei, große schwarze Laibe Brot. (Das schwarze Brot ist bekanntlich nur von Roggenmehl bereitet und wird für die Landleute genau eingemahlen, so daß nur wenig Kleie

zurückbleibt und mithin aller Nährstoff des Roggens ausgenutzt wird.) Diese zwei Laibe Brot ließ der Herr in kleine Schnittchen schneiden und auf eine blecherne Platte bringen, welche auf den heißen Herd gestellt wurde, um das Brot soviel wie möglich auszutrocknen. So recht hart getrocknet wurde es in einem Mörser zu einem groben Pulver gestoßen. Wollte er eine Kraftsuppe, so rührte er zwei bis drei Löffel voll von diesem Brotpulver in siedende Milch, tat ganz wenig oder gar kein Gewürz daran. In zwei Minuten war die Suppe fertig. Sie schmeckt vorzüglich, gibt sehr gute Nahrung und bewirkt keine oder nicht viel Gase.

Hatte der Herr gerade keine Milch, so ließ er Wasser sieden und ins siedende Wasser dieses Brotmehl einrühren. Es kam dann etwas Gewürz und Rindsschmalz dazu, und auch diese Suppe verdient den Namen Kraftsuppe.

Diese Kraftsuppe ist ganz vorzüglich für recht schwache Kinder, weil sie leicht verdaulich und recht nahrhaft ist und keine Gase bewirkt. Sie ist auch der schwachen, heranwachsenden Jugend zu empfehlen, um die Blutarmut zu beheben, durch welche der Körper sehr leidet.

Endlich ist sie besonders dem hohen Alter zu empfehlen. Wenn die Zähne fehlen, um die festen Speisen gut zerkauen zu können, so soll man sich an diese Suppe halten. Es sollte keine Familie geben, wo die Kraftsuppe nicht eingeführt ist. Ich habe sie einst einem hohen Beamten geraten, der mir später versicherte, er kenne keine gesündere und nahrhaftere Suppe.

## **Bereitung des Honigweins**

(Sehr empfehlenswert für Gesunde und Kranke)

Die alten Deutschen hatten wenig oder auch keinen Wein. Das braune Bier kannten sie nicht, weil es noch keines gab: Ihre Speise war sehr einfach, und dennoch waren sie ein mächtiger Volksstamm; sie erreichten ein hohes Alter und erfreuten sich einer außerordentlichen Gesundheit. Dieses hohe Alter und diese außerordentliche Gesundheit schrieben sie dem Met (Honigwein) zu. Es ist nur schade, daß dieses edle Getränk so wenig bekannt und an dessen Stelle das allgemein verbreitete Braubier als Getränk gekommen ist, das durch die vielen Verkünstelungen oft nicht mehr als gesundes Getränk betrachtet werden kann. Es sind in den größeren Werken über Bienenzucht gewöhnlich auch Rezepte, wie der Honigwein bereitet werden könne. Man hört aber auch oft die Klage, daß man Versuche gemacht habe, diese Rezepte nachzumachen; aber nie zu einem glücklichen Resultat gekommen sei.

Ich lasse ihn gewöhnlich bereiten wie folgt: In einen recht reinlichen kupfernen Kessel lasse ich 60-65 Liter weiches Wasser bringen. Ist dasselbe ziemlich warm geworden, so werden zirka sechs Liter Honig darangerührt. Nun läßt man Wasser und Honig recht gelinde eineinhalb Stunden sieden. Zeitweilig wird der schmutzige Schleim, der sich oben ansetzt, weggeschöpft. Ist die Zeit des Siedens vorbei, dann wird dieses Honigwasser in blecherne oder irdene Geschirre ausgeschöpft. Wenn es dann so abgekühlt ist, daß es noch mehr Wärme hat als das Wasser, das an der starken Sonnenhitze erwärmt wurde, dann wird es in ein sorgfältig gereinigtes Faß gebracht.

Der Spund wird daraufgelegt, aber nicht befestigt. Ist der Keller ziemlich warm, dann beginnt nach fünf bis zehn Tagen die Gärung. Nach ungefähr vierzehn Tagen Gärungszeit wird dieser junge gegorene Honigwein in ein anderes Faß abgezogen. Die Hefe bleibt natürlich weg. Im zweiten Faß dauert die Gärung ungefähr zehn bis vierzehn Tage; und wenn der Honigwein ganz ruhig wird, daß man im Fasse nichts mehr hört, dann wird das Spundloch geschlossen. Nach drei bis vier Wochen wird er hell und ist trinkbar. Wird er dann in Flaschen abgezogen, gut verstopft und in kalten Sand gebracht, so moussiert er in einigen Tagen ziemlich stark. Dieses Getränk ist sehr kühlend; deshalb trinken es die Fieberkranken recht gerne. Wenn Kranke weder Wein noch Bier trinken können, so ist ihnen ein solcher Honigwein ein Labsal. Er ist aber auch den Gesunden ein gutes Getränk; er soll jedoch nur in kleinen Portionen getrunken werden, sonst widersteht er leicht.

## Schlagwortregister

Abgießung, einfache, [1](#)

Abhärtung, [1](#)

Abhärtungsmittel, [1](#)

Agave, [1](#)

Aloe, [1](#), [2](#)

Angelika, [1](#)

Anis, [1](#)

Anserine, [1](#)

Apotheke, [1](#)

Armbad, ansteigendes, [1](#)

Armbad, heißes, [1](#)

Armbad, kaltes, [1](#)

Armbad, warmes, [1](#)

Armguß, [1](#)

Armwickel, [1](#)

Arnika, [1](#)

Attich, [1](#)

Auflagen, [1](#)

Aufschläger, [1](#)

Augenbad, [1](#)

Augenguß, [1](#)

Augentrost, [1](#)

Ausscheidungsöl, [1](#)

Badezusätze, [1](#), [2](#)

Baldrian, [1](#)

Barfußgehen, [1](#)

Begießungen, [1](#)

Bäder, allgemeines, [1](#)

Bäder, heiße, [1](#)

Bäder, kalte, [1](#)

Bäder, temperaturansteigend, [1](#)  
Bäder, warme, [1](#)  
Beinwickel, [1](#)  
Bergwohlverleih, [1](#)  
Bewegung, [1](#)  
Bitterklee, [1](#)  
Blitzgüsse, [1](#)  
Bockshornklee, [1](#), [1](#)  
Breiauflagen, [1](#)  
Brennessel, [1](#)  
Brustwickel, [1](#)  
Dampfkompresen, [1](#)  
Dämpfe, [1](#), [2](#)  
Dämpfe, besondere, [1](#)  
Dornschlehlüte, [1](#)  
Eibisch, [1](#)  
Eichenrinde, [1](#), [2](#), [3](#)  
Engelwurz, [1](#)  
Enzian, [1](#)  
Erdbeere, [1](#)  
Extrakte, [1](#)  
Fenchel, [1](#)  
Fichtennadelextrakt, [1](#)  
Foenum graecum, [1](#)  
Fußbad, [1](#)  
Fußbad, ansteigendes, [1](#)  
Fußbad, heißes, [1](#)  
Fußbad, kaltes, [1](#)  
Fußbad, warmes, [1](#)  
Fußdampf, [1](#)  
Fußwadenwickel, [1](#)  
Fußwickel, [1](#)  
Ganzwaschung, [1](#)  
Ganzwickel, [1](#)  
Gartensalbei, [1](#)  
Gänsefingerkraut, [1](#)  
Gehen, [1](#)  
Gesichtsguß, [1](#)  
Haber, [1](#)  
Hafer, [1](#)  
Haferstroh, [1](#), [2](#)  
Hagebutten, [1](#)  
Halbbad, [1](#)  
Halbbad, ansteigendes, [1](#)  
Halbbad, heißes, [1](#)

Halbbad, kaltes, [1](#)  
Halbbad, warmes, [1](#)  
Halswickel, [1](#)  
Handwickel, [1](#)  
Hausapotheke, [1](#)  
Heidelbeeren, [1](#)  
Heilmittel, [1](#)  
Heißblitz, [1](#)  
Hemden, nasse, [1](#)  
Heublumen, [1](#), [2](#)  
Heublumenpackung, [1](#)  
Heusack, [1](#)  
Holunder, [1](#)  
Holzasche, [1](#)  
Honig, [1](#)  
Honigwein, [1](#)  
Huflattich, [1](#)  
Johanniskraut, [1](#)  
Kalmuswurzeln, [1](#)  
Kaltbaden, [1](#)  
Kamille, [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)  
Kampfer, [1](#), [2](#)  
Kartoffelsack, [1](#)  
Kleie, [1](#)  
Kleienbrot, [1](#)  
Knieblitz, [1](#)  
Knieguß, [1](#)  
Kompressen, [1](#)  
Kopfguß, [1](#)  
Kopfwickel, [1](#)  
Kraftsuppe, [1](#)  
Kurzwickel, [1](#)  
Kümmel, [1](#)  
Lavendel, [1](#)  
Lehmpackung, [1](#)  
Lehmpflaster, [1](#)  
Leibauflage, [1](#)  
Leibstuhldampf, [1](#)  
Leinsamen, [1](#), [1](#)  
Lendenwickel, [1](#)  
Lindenblüten, [1](#)  
Lungenkraut, [1](#)  
Malefizöl, [1](#)  
Malve, [1](#)  
Mandelöl, [1](#)

Mantel, spanischer, [1](#)  
Minze, [1](#)  
Mistel, [1](#)  
Nelkenöl, [1](#)  
Nichtabtrocknen, [1](#), [2](#)  
Oberaufschläger, [1](#)  
Oberguß, [1](#)  
Oberkörperwaschung, [1](#)  
Ohrenguß, [1](#)  
Öle, [1](#), [2](#)  
Packungen, [1](#)  
Pfefferminze, [1](#)  
Pulver, [1](#), [2](#)  
Quarkauflage, [1](#)  
Raute, [1](#)  
Rosmarin, [1](#)  
Rückenguß, [1](#)  
Salbei, [1](#)  
Salz, [1](#), [2](#)  
Santala, [1](#)  
Sauerkraut, [1](#)  
Schachtelhalm, [1](#)  
Schafgarbe, [1](#)  
Schal, [1](#)  
Schenkelblitz, [1](#)  
Schenkelguß, [1](#)  
Schleckereien, [1](#)  
Schlüsselblume, [1](#)  
Schneegehen, [1](#)  
Senfmehl, [1](#), [2](#)  
Sitzbad, [1](#)  
Sitzbad, ansteigendes, [1](#)  
Sitzbad, heißes, [1](#)  
Sitzbad, kaltes, [1](#)  
Sitzbad, warmes, [1](#)  
Sitzen auf nassem Tuch, [1](#)  
Spike, [1](#)  
Spiköl, [1](#)  
Spitzwegerich, [1](#)  
Stockrose, [1](#)  
Sumpfklee, [1](#)  
Tausendguldenkraut, [1](#)  
Tee, [1](#), [2](#)  
Teilwaschung, [1](#), [2](#)  
Tinkturen, [1](#), [2](#)

Topfenaufgabe, [1](#)  
Trinken, [1](#)  
Unteraufschläger, [1](#)  
Unterguß, [1](#)  
Unterwickel, [1](#)  
Veilchen, [1](#)  
Vogelknöterich, [1](#)  
Vollbad, [1](#)  
Vollbad, ansteigendes, [1](#)  
Vollbad, heißes, [1](#)  
Vollbad, kaltes, [1](#)  
Vollbad, warmes, [1](#)  
Vollblitz, [1](#)  
Volldampf, [1](#)  
Vollguß, [1](#)  
Wacholderbeere, [1](#)  
Wadenwickel, [1](#)  
Waldmeister, [1](#)  
Walnußblätter, [1](#)  
Waschungen, [1](#)  
Wasseranwendungen, [1](#)  
Wasserminze, [1](#)  
Wassertreten, [1](#), [2](#), [3](#)  
Wechselarmbad, [1](#)  
Wechselbäder, [1](#)  
Wechselfußbad, [1](#)  
Wechselsitzbad, [1](#)  
Wechselvollbad, [1](#)  
Wegtritt, [1](#)  
Wegwart, [1](#)  
Weihrauchkörner, [1](#)  
Weinraute, [1](#)  
Wermut, [1](#)  
Wetterkerze, [1](#)  
Wickel, bei Schwerkranken, [1](#)  
Wickel, kalte, [1](#)  
Wickel, warme und heiße, [1](#)  
Wickel, Zusätze [1](#)  
Wickelanwendungen, Technik, [1](#)  
Wickelmaße, [1](#)  
Wollkraut, [1](#)  
Wühlhuber, [1](#), [2](#)  
Zinnkraut, [1](#), [2](#), [3](#)  
Zusätze zu Wickel, [1](#)  
Zwergholunder, [1](#)

# Stolz auf 125 Jahre.

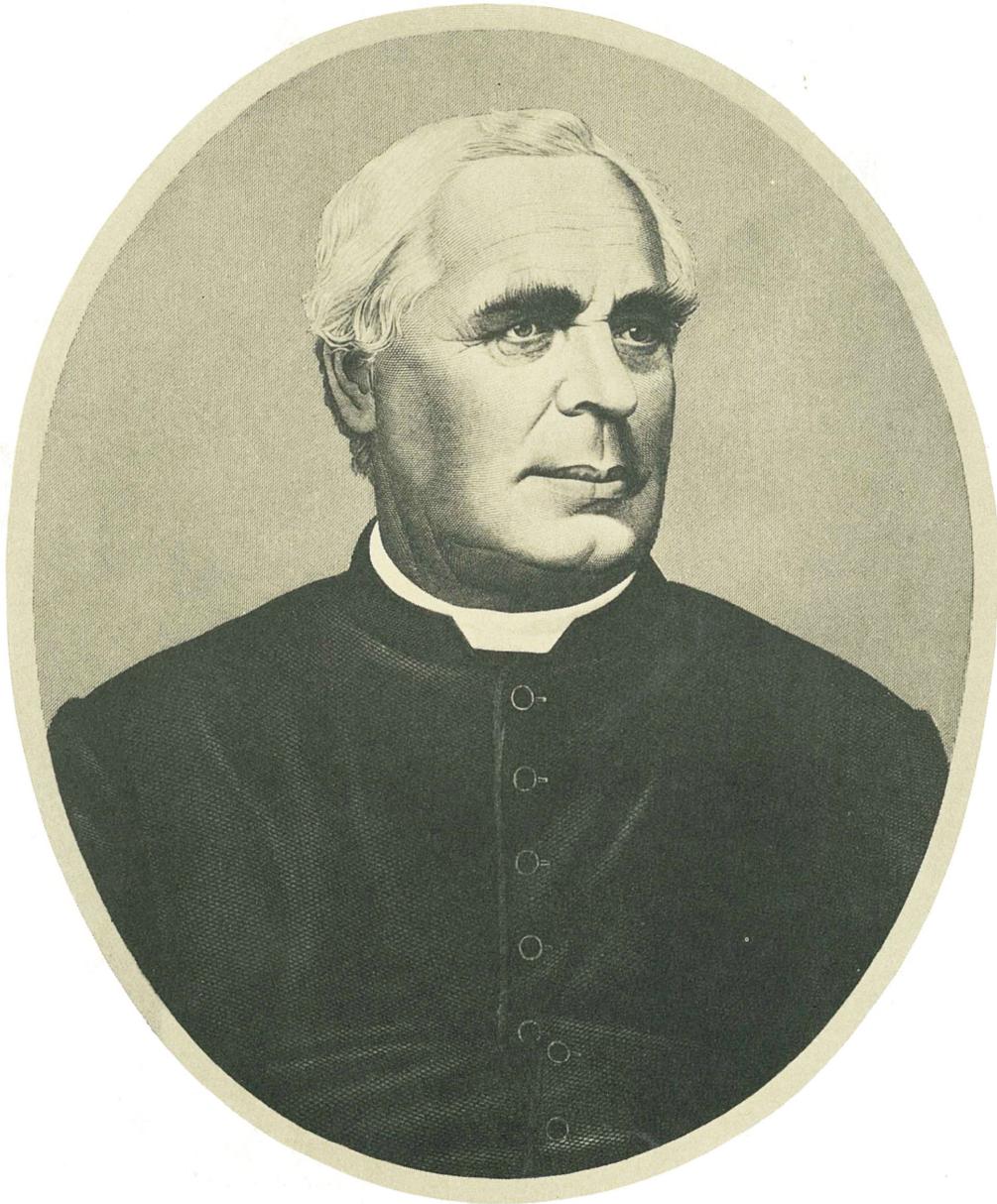


Historische Kneipp Produkte  
© Kneipp GmbH

# Stolz auf 125 Jahre.



Historische Kneipp Produkte  
© Kneipp GmbH



Sebastian Kneipp (1821-1897)  
ein Helfer der Menschheit, übertrug  
dem Kneipp-Heilmittel-Werk in Würzburg  
für alle Zeiten das Herstellungsrecht  
für Kneipp-Naturprodukte.

KNEIPP-HEILMITTEL-WERK  
WÜRZBURG - BAD WÖRISHOFEN

Das Taschenbuch „Kneipp – der Weg zur Gesundheit“ wird den Lesern der MERIAN-Ausgabe WÜRZBURG auf Wunsch kostenlos zugeschickt.  
Bitte, beziehen Sie sich auf MERIAN und schreiben Sie an das Kneipp-Heilmittel-Werk, 87 Würzburg 2, Postfach 1172.

**Historische Publikation**  
© Kneipp GmbH