

23277. II. L. g.  
65

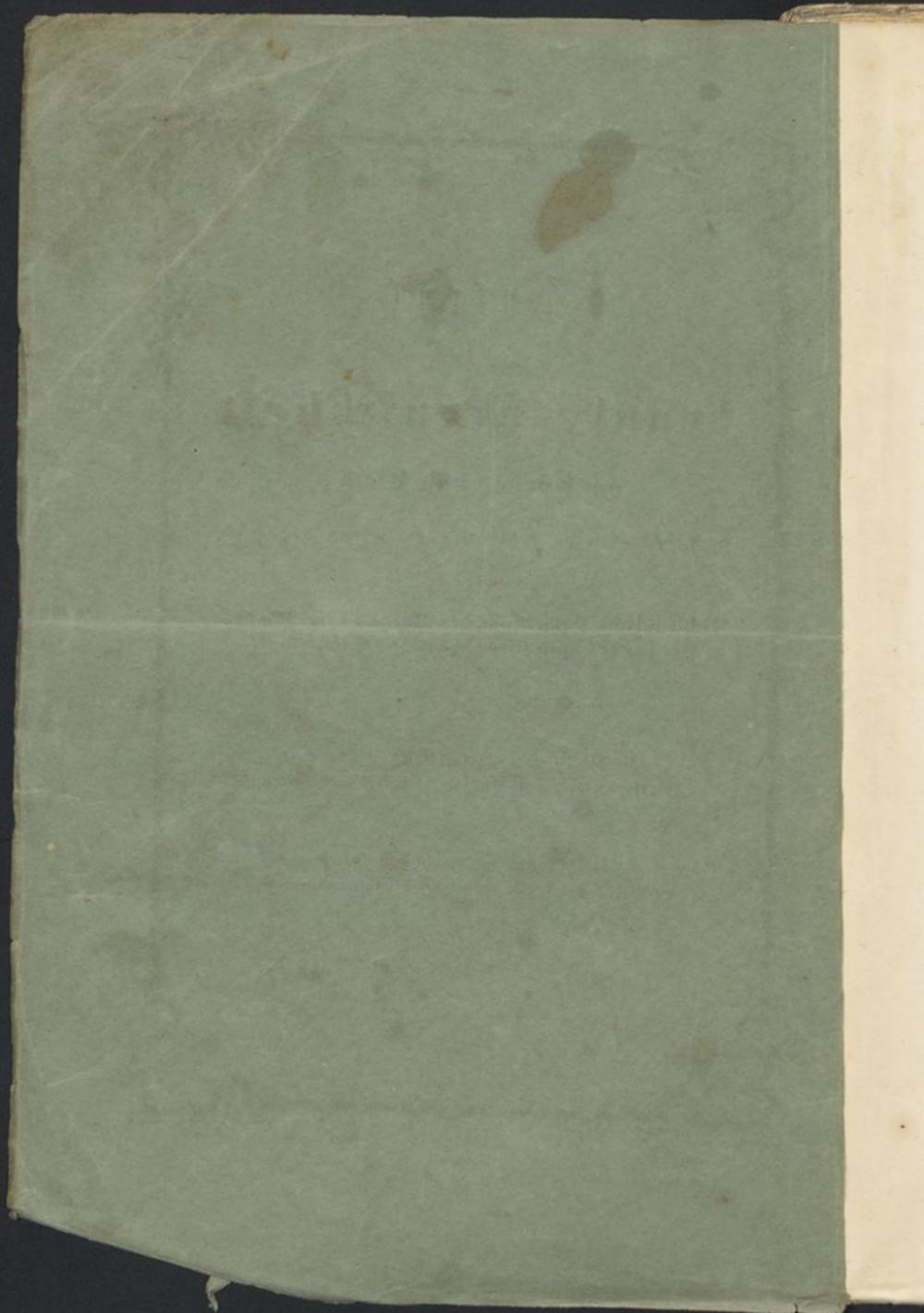
**Ausruf**  
an die  
**franke Menschheit**  
an Körper und Geist,

nach den Gesetzen der Natur-Heillehre zu genesen,  
oder  
leichtfaßliche Darstellung der Natur-, resp. Wasser-  
Heilkunde, nach ihrem heutigen Standpunkt.

Von  
**A. REICHERT,**  
autorisirter Hydropath im Badeort Welbes in Oberkrain.

Nebst einem Stahlstich mit der Ansicht von Welbes, worin jedoch  
die Bade- und Wohngebäude nicht aufgenommen sind.









Bade Ort Veldes in Ober-Krain.

Verlag u. Eigenthum von C. Maditsch in Laibach.

Stabath v. L. Möglic in Graz.

J. Wagner

# A u f r u f

an die

## franke Menschheit

an Körper und Geist,

nach den Gesetzen der Natur-Heillehre zu genesen,

oder

leichtfaßliche Darstellung der Natur-, resp. Wasser-  
Heilkunde, nach ihrem heutigen Standpunkt.

Von

A. Rikli,

autorisirter Hydropath im Badeort Beldes in Oberkrain.

---

Mit einem Stahlstich mit der Ansicht von Beldes.

---

Laibach, 1857.

Druck von Ignaz v. Kleinmayr & Sedor Bamberg.



Motto: Als Pythagoras seinen Lehrsatz gefunden,  
opferte er hundert Ochsen — seitdem zit-  
tern alle Ochsen, so oft eine große Wahr-  
heit an's Tageslicht kommt.

**Börne.**

030006193

# V o r w o r t.

---

Eine populäre Schrift entsteht immer unter der Voraussetzung, daß der zu behandelnde Gegenstand dem lesenden Publikum mehr oder weniger neu sei. Manche Schriftsteller haben es daher als zweckmäßig erachtet, in solchen die wichtigsten leitenden Grundsätze unter verschiedenen Gestaltungen und Verbindungen mehrfach wiederzugeben, indem sie sich dadurch leichter und gründlich einprägen. Auch wir folgten diesem Grundsatz getreulich nach. Der geneigte Leser wolle daher, diesen Zweck stets vor Augen haltend, an den öftern Wiederholungen keinen

Anstoß nehmen, vielmehr sie rechtfertigen, indem das vorliegende Schriftchen keine direct ästhetische, sondern allein eine praktisch nützliche Tendenz verfolgt.

Möge sie in ihrem aufrichtigen Streben recht viele Anhänger, Vertheidiger und Jünger finden!

Der Verfasser.

# Einleitung.

---

**D**er Zweck unseres Daseins ist kein anderer, als  
**Möglichst glücklich zu sein!**

Dieser Zustand beruht in der richtigen (wohlthuendsten) Wahrnehmung aller natürlichen Lebensreize; wir sind ihm um so näher, je mehr wir die Entwicklung unseres Wesens vollziehen.

Was ist aber das Wesentliche unseres Wesens, ist's bloß Körper, ist's bloß Geist (Erkenntniß-Vermögen)? Nein, es ist eine polare Einheit von Körper und Geist, eine unzertrennliche Verbindung dieser Gegensätze, wovon bildlich genommen der Körper dem positiven, der Geist dem negativen Pol entspricht. Mit andern Worten:

Der Körper ist die reelle (positive) Unterlage des Geistes, als der negativen (relativen) Blüthe des menschlichen Wesens.

In der Körper = Einheit (Reinheit) beruht mithin die normale Wahrnehmungs-Fähigkeit, d. i. individuell richtiges oder natürliches Denken, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Wo die Körper = Einheit gestört ist, ist auch die Wahrnehmungs-Fähigkeit eine gestörte. **Mit ihr verrückt sich** der Lebensgenuß, das Lebensglück!

**Ergo ist Körper-Einheit, das ist die Gesundheit, der wahre Lebensgenuß, das höchste Lebensglück!**

Gehört zu unserer Vollendung immerhin die ebenmäßige Entwicklung beider Potenzen, so darf doch nie übersehen werden, daß die Entfaltung der negativen, nämlich des Geistes, nur so weit zu unserer constanten Glückseligkeit beiträgt, als dadurch der positiven oder leiblichen Unterlage kein Eintrag geschieht; wenn einer der Vorzug gebührt, so berechtigt ihn stets diese letztere, in so ferne man die erreichbarste und längstdauernde Lebensglückseligkeit als Zweck erkannt hat.

Wie dieß schöne Ziel nach Naturgesetzen zu erreichen sei, haben wir in praktischen Grundzügen darzustellen uns bemüht.

Für die Mehrzahl der Individuen, von denen wir aus guten Gründen voraussetzen mußten, daß deren leibliche Entfaltung abnorm (krank) sei, war es daher gebieterische Pflicht, uns mit dem heutigen Stand der Naturheilkunde (allgemeiner Wasserheilkunde genannt), in engste Beziehung zu setzen.

Motto: „Bei jeder großen Wahrheit hat es stets einer langen Zeit bedurft, ehe sie eine allgemeine Anerkennung gefunden. Wo die meisten Menschen als bornirt gelten müssen, ohne tiefen Trieb nach vorwärts, nach einer verbesserten Erkenntniß, da sträuben sie sich vermöge ihrer angeborenen oder anezogenen Indolenz bis auf's Aeußerste, ehe sie irgend eine ältere, ihnen geläufig gewordene Ansicht zu Gunsten einer besseren aufgeben.“

Von der Deken, Himmelreich.

**E**ine besonders auffallende Erscheinung ist es, daß, trotz dem Oesterreich die Wiege der Wasserheilkunde ist, sie in diesem Reiche noch so wenig Ausbreitung gefunden hat, während im übrigen Deutschland und der Schweiz eine Menge ihr huldigender Institute erstanden sind; in Nordamerika, dem jugendlichen Erdtheil, wo alles sich rasch entwickelt, erheben sie sich in solcher Großartigkeit, daß neben ihnen nur wenige Modebäder aufkommen können, aus dem einfachen Grunde, weil diese nicht die große Rationabilität für sich haben, wie jene.

Worin mag wohl die Ursache liegen, daß diese Gesundheit verbreitende Wissenschaft in ihrer großen Heimath so langsam sich Bahn bricht? Vielleicht in dem Umstande, daß

der Prophet nirgends weniger gilt, als in seinem Vaterlande. Wahrscheinlicher noch in der großen Abgelegenheit ihrer Geburtsstätte (Gräfenberg in österr. Schlesien); am meisten aber wohl darin, weil die Wasserkur als eine grausame Noßkur verschrieen ist, von der man sich einbildet, daß die Leidenden gleich in's eiskalte Wasser gesetzt oder gar geworfen werden!

In der That klebt ihr der Vorwurf der Grausamkeit in ihrem Mutterlande mit Recht am meisten an, deren Nachwirkung fatale Vorurtheile sind.

Obwohl von einem seltenen Genie (Prießnitz) geboren, dem wir noch ein würdiges Denkmal der Dankbarkeit schulden, konnte sie, bar aller Erfahrung und aller Theorien, unmöglich gleich Anspruch machen auf Kultur und allgemeine Bestimmtheit ihrer Wohlthaten.

Anfänglich als ein ganz unbekanntes Land, müßte sie zuerst nur auf dem Wege der Erfahrung kennen gelernt und ihre Irrwege zu sicher führenden Straßen geordnet und geebnet werden. In allen unsern Wissenschaften entbehrten wir zum Voraus der positiven Grundlagen, und waren genöthigt, uns dieselben erst durch negative Erfahrungen, d. h. Mißgriffe zu erwerben; so geschah es auch hier!

Durch unzählige Fehlgriffe reinigte sie sich in ihrem Jugendland von ihren größten Irrthümern; diese, mit vielem Ach und Wehe im Gefolge, ermangelten nicht, ihrer raschen Ausbreitung, welche sie verdiente, gewaltig Eintrag zu thun; indem man ihre wehethuende (falsche) Anwendung irrthümlich als allgemeine Eigenschaft auf sie übertrug, unterschied man die ungeheure Wohlthat ihrer Heilkraft (Heilungsimpulses) nicht von der mäßigen, vernunftbegrün-

deten Anwendung, sondern es geschah, wie so oft geschieht, daß man das Kind mit dem Bad ausschüttete!

Von diesen, theils gerechtfertigten Vorurtheilen nehmen wir Anlaß, die Anwendung der Wasserheilkunde und ihre Wirkungen näher zu erörtern, indem wir, die von ihr abhaltende Scheidewand niederreißend, sie Jedermanns Begriff zugänglicher machen.

Um zu diesem Ziele zu gelangen, erachten wir es für nothwendig, die allgemein faßliche Darstellung der Begriffe *Gesundheit* (normales Leben) und *Krankheit* (anormales Leben) vorausgehen zu lassen. Stellen wir uns zuerst die Frage: Was erhält hauptsächlich das sämmtliche organische Leben (Pflanzen- und Thierwelt) unseres Erdkörpers stets wach, frisch und geregelt? so müssen wir hierauf erwiedern: der Kreislauf des Erdkörperblutes, des Wassers. — Denken wir uns alle andern Bedingungen zum organischen Leben vorhanden, diese *e i n e* aber durch mehrere Monate abwesend, — wie bald würde alles organische Leben ersterben, und unsere Erde als trauriger, düsterer, ja organisch todter Körper im Weltenraume kreisen! Diese Vorstellung gibt ein recht trauriges Bild; in ihrer Consequenz verfolgt, zugleich ein sehr gutes für den Begriff eines kranken Menschenkörpers, wie wir im Verlaufe unserer Abhandlung mehr und mehr erkennen werden.

Unsere Mutter Erde ist in physiologischer Beziehung (der Naturlehre gemäß) als Kosmos (Weltgebäude) im Großen, in manchen Beziehungen unserem eigenen Körper als Kosmos im Kleinen sehr ähnlich; wie jener einer ihn stets ernährenden Feuchtigkeit durch den Kreislauf des Wassers bedarf, so dieser des geregelten Kreislaufes der Blutflüssigkeit, mit der Modification jedoch, daß in demselben

Verhältniß, als letzterer ein höher entwickelter Organismus ist, auch der Kreislauf seiner ihn befruchtenden Flüssigkeit zu seinem Normalleben wichtiger ist. Mit andern Worten: **Die Vollkommenheit des Blut-Kreislaufes im lebenden Körper ist das wichtigste Moment in der vollkommenen Körper-Entwicklung und Körper-Erhaltung, d. i. zur Erhaltung der Gesundheit.**

Allerdings gehören noch andere Bedingungen, als natürliche Nahrung, Licht, gute Luft u. dazu; allein diese bleiben jener immer untergeordnet, indem sie entweder bloß Theilfactoren vollkommener Blutcirculation, oder aber direkt von minderer Wichtigkeit sind, wie z. B. die Nahrung, welche bloß das mechanisch gemengte Material zur Zusammensetzung des Blutes liefert. Die Erfahrung lehrt, daß bei der einfachsten und einförmigsten Nahrung, unter übrigens natürlichen Verhältnissen in Circulation gebracht, sich normales gutes Blut bildet, während in der Regel bei der ausgesuchtesten Nahrung unter mangelhafter Circulation sich anomales, krankes Blut bildet.

Die heutige Physiologie (Naturlehre der Thiere und Pflanzen) erkennt an, daß durchs Leben stets fort Atome (kleinstdenkbare Theilchen) unseres Körpers abgenutzt und des Lebens unfähig ausgeführt werden; diese Lebensunfähigkeit gelangt an alle Theile, sowohl an die innerste Knochen-substanz, als auch an alle äußeren Hautpartikelchen, so daß in einem bestimmten Zeitraume der ganze Menschenkörper **des Gesunden** erneuert wird. Diese Ausfuhr von lebensunfähigen Atomen durch die verschiedenen Aussonderungsorgane, als durch die Lungen, die Haut, die Nieren, durch den Verdauungschlauch vermittelt, muß natürlich durch die

Einfuhr von Speise und Trank ersetzt und mittelst der eigenthümlichen Vorgänge in besonderen Organen, als in den Speisefastdrüsen, der Leber, der Milz, der Nieren, der Lunge, der Haut u. s. w. umgebildet (secernirt) werden. Wir verstehen sonach unter **Secerniren** jede Art Umbildung des Blutes, durch welche sowohl eine theilweise Aussonderung bewirkt wird, wie der Harn durch die Nieren, die Kohlensäure durch die Lungen, die Ausdünstung durch die Haut, die Galle durch die Leber u. s. f., als auch, wo keine Aussonderung folgt, sondern bloß Lösungen und Neuverbindungen vor sich gehen, wie der Speisefast durch die Drüsen, das Blut durch die Milz, durch die Bauchspeicheldrüse zc. und endlich auch, wie die Aufnahme von Sauerstoff, durch die Lungen u. s. w.

Diesen Wechselverkehr von abgenützten und neuzubildenden Körper-Atomen, durch die Blutströmung vermittelt, nennen wir **Stoffumsatz** oder **Wandlungsprozeß**. **Auf der Vollkommenheit desselben beruht Gesundheit, auf seiner Mangelhaftigkeit, Krankheit.**

Das Gefäßsystem (Blutkanäle, Blutlauffsystem) vollzieht ihn, und sonach haben wir demselben die größte Aufmerksamkeit zu schenken. Vor Allem betrachten wir seinen sinnreichen Bau, der uns in der Folge Manches klarer machen wird. Das Herz, als das Central-Organ des Gefäßsystems, ist in demselben das wichtigste Instrument, und wird am besten als eine organische doppelte Saug- und Druckpumpe bezeichnet, deren einfache Construction höchst bewundernswerth ist. Den noch weißlichen Speisefast aus zwei Hauptkanälen in sich saugend, treibt es ihn hierauf in die Lungen, damit er dort mit der Luft in Wechselwirkung trete (sich röthe, oxydire, d. h. mit dem Sauerstoff der Luft sich verbinde

und noch freien Sauerstoff mit sich auf den Weg nehmen). Ist dieß geschehen, d. h. der Saft zu Blut umgebildet, saugt es ihn wieder an sich und stößt ihn dann durch die Hauptader (Aorta) zu allen, allen Körpertheilen. Die Hauptader zertheilt sich bald nach dem Austritt aus dem Herzen in verschiedene Aderstämme, die Stämme in Aeste, die Aeste in Zweige und diese endlich in die feinsten Reiserchen von  $\frac{1}{5000}$  Zoll Durchmesser. Dieses baumähnliche, vom Herzen weg strömende Kanalsystem heißen wir das arterielle Gefäßsystem. An seinem Ende in allen Organen angelangt, in millionenfältiger Endigung und Bogenverbindung, nennen wir es das arterielle Gefäßnetz (Capillarnetz), durch dessen dünnste Wandungen das Blut in Dunst- und Gasform durchschwitzt, und an die Substanzinseln \*) organisch krystallisirt, d. h. fest wird. Allein, da Alles in der Welt der Auflösung unterworfen ist, dürfen auch diese festgewordenen Theilchen nicht lange ruhen, denn jenseits dieser Millionen kleiner Substanzinseln fängt ein ähnliches, aber einsaugendes Gefäßnetz an, führt die älteren, nun abgelebten Körper-Atome in immer größer werdenden Bächen (Venen) zum Herzen zurück, von welcher Seite her sie eigentlich als sogenanntes venöses Blut von ihm aufgesaugt werden. Dieses zum Herzen zurückführende Kanalsystem heißt das venöse Gefäßsystem.

---

\*) Alle festeren Theile des Körpers, die Knochen so gut wie die Muskeln, finden in dem Ausdruck: Gewebe, Gewebesubstanz, oft auch nur Substanz genannt, allgemein zusammen genommen eine ganz richtige Bezeichnung, denn jeder einzelne Theil, durchschnitten und mit dem Vergrößerungsglas betrachtet, stellt sich als ein eigenthümlich geformtes, poröses Gewebe dar, ähnlich verschiedenen Leinengeweben oder einem durchschnittenen Brot, dessen Poren durchschnitene Blutkanäle vorstellen.

Unweit des Herzens, ehe sich dieß abgelebte (venöse) Blut in dasselbe ergießt, gesellen sich jene zwei oben erwähnten Speisefaströhren dazu, von wo beide Flüssigkeiten gemengt, neuerdings in die Lungen gestoßen werden. Dort wieder gereinigt und besauerstofft (oxydirt), wird der Rest abermals in Kreislauf getrieben u. s. f.

Sowohl in den Adern, als den Venen befinden sich Klappen, häutige Sackventile, durch welche das Blut verhindert wird, entgegengesetzt zu strömen, deren besonderen Zweck wir später einsehen werden. Gleichwie das Blut zur Lunge geführt wird, kommt es auch an alle anderen Umbildungsorgane (lebende Umbildungsinstrumente) mit dem Unterschied, daß jedes von ihnen seine eigene Zeit bedarf, bis alles Körperblut die Kunde bei ihm gemacht hat, und daß die Lunge allen anderen Umbildungsorganen vorsteht, indem sie für alle das Blut mit Sauerstoff sättigen muß, damit jedes seiner eigenthümlichen Aufgabe der Umbildung entsprechen kann. Wohlgemerkt also, **nur mit anwesendem freiem Sauerstoff** kann das Blut in allen Körpertheilen gehörig (normal) gebildet und rückgebildet (aufgelöst) werden. Ohne das entsprechende Quantum von Sauerstoff treten Stockungen, entweder in der Blutbildung oder in der Blut- und Substanz-Rückbildung ein. **In diesem gestörten Wandlungsprozeß (Stoffumsatz) liegen alle Krankheitsursachen, d. i. wirkliches Kranksein.** Von allen Umbildungs-Organen muß daher das Blut den häufigsten Durchgang durch die Lungen machen, diese sind somit **der Qualität nach** das höchste Bindeglied in der Kette der blutbildenden (und umbildenden) Organe. **Ohne vollkommen freie und vollthätige Lungen ist kein gesundes Blut denkbar.**

Was treibt denn aber das dicke Blut durch das lange, enge, doppelte Gefäßsystem? Das Herz, werden wohl die Meisten sich sagen; was treibt dann das Herz zu dieser unermüdblichen Thätigkeit? Die Herznerven. Was, die Herznerven? Das Nervencentrale, Hirn und Rückenmark. Was, das Nervencentrale? Hier stehen wir am Berge und es bleibt uns nichts Anderes zu erwiedern übrig, als: der innewohnende Gottesodem, Gottestrieb, Lebenshauch, Lebenskraft, Lebensidee, Heilskraft, Erhaltungstrieb, physisches Gewissen, Naturkraft &c. &c. Es sind alle Ausdrücke für diesen innersten und letzten Lebenstrieb gleich gut, indem sie alle nur **Eine** Kraft bedeuten, je nachdem wir sie in besonderer Richtung thätig finden. Sie ist den Individuen in ebenso verschiedenem Maße zugetheilt, als ihre äußere Erscheinung verschieden ist.

Die Bewegung des Blutes wird, körperlich genommen, also zunächst vom Nervensystem betrieben, dessen Fäden (Arme) nicht nur zum Herzen, sondern zum ganzen Kanalsystem sich zahlreich erstrecken und in dieser Abtheilung „Gefäßnerven“ heißen. — Den Lebenshauch zu vermehren oder zu verlängern, liegt in keines Sterblichen Macht; allein dessen Umkleidung, Körper genannt, zur höchsten gegebenen Entwicklung zu bringen, liegt in unserer vollsten Gewalt, d. h. **in unserm Willen und Wissen** (Erkenntniß). Sein Hauptinstrument, Hirn- und Rückenmark, mit seinen Ausstrahlungen, den Nerven, können wir durch allseitige Uebung (Befriedigung) der ihm innewohnenden Reizverlangen zur höchsten Energie steigern, wodurch auch alle ihm unterstehenden Treibwerke, als: die Gefäßströmung, die Athmung, die Verdauung, die Hautfunction u. s. w., einen kräftigen Impuls erhalten. Ein ziemlich allgemein bekanntes Maschinenwerk, die Dampfmaschine, dürfte

den Zweck des Nervensystems am anschaulichsten machen. Denken wir uns: Hirn und Rückenmark bilde den Dampfkessel; deren Ausstrahlungen, die Nerven, seien die verschiedenen Triebarme und Triebriemen der Dampfmaschine, welche, an verschiedene Organe sich anheftend, sie in ihre eigenthümliche Thätigkeit versetzen, wie jene Triebriemen die verschiedensten Maschinen; so die Gefäßnerven die Blutströmung, die Lungenerven die Athmung, die Magenerven die Verdauung, die Hautnerven die Ausdünstung und Hautathmung 2c. Ohne die Blut-Zu- und Abfuhr hätten aber alle Organe nichts zu verarbeiten, und wie das Wasser der Dampfmaschine, die Baumwolle der Spinnmaschine den Reiz gibt, so gibt das Blut den Organen den Reiz und das Material zur Thätigkeit. Die Nerven sind daher ganz eigentlich als die Motoren (Treiber) und Regulatoren aller organischen Functionen (Vorgänge im Menschen- und Thierleben) anzusehen. Ihre Betriebsstärke hängt außer dem inwohnenden Lebensodem von allen Einflüssen der Außenwelt ab, **je nachdem wir sie darin üben, d. h. denselben aussetzen.** Ihr wichtigstes Treibwerk ist das Gefäßgetriebe oder das Getriebe der Blutcirculation. Den in der Anatomie (Körper-Zusammensetzungslchre) ganz Unkundigen dürften wir das Nervensystem in seinem Bau und in seiner Wirkungsweise am begreiflichsten darstellen, indem wir es dem über Europa ausgespannten Telegraphen-Netz vergleichen. Aehnlich zieht es sich vom Hirn und Rückenmark aus in langen Fäden, Knoten und Netzen auch durch den ganzen Körper, und endet in millionenfacher feiner Ausstrahlung in den innern Organen und **besonders in der Haut.** Jeder Gedanke, jeder Athemzug, jeder Herzschlag, jedes Gefühl, jede Wahrnehmung und Bewe-

gung ruft eine elektrische Strömung in den betreffenden Nerven hervor mit der Blitzesschnelle wie im Telegraphendraht.

Wir erfassen sonach die in unserm Körper wichtigsten zwei Organensysteme am richtigsten folgendermaßen: Das Nervensystem ist als das bewegende, leitende, — das Gefäßsystem als das zu- und abführende System — und das Blut als den Reiz und das zu verarbeitende Material für alle organischen Funktionen anzusehen.

Einen andern Hebel des Blutkreislaufes finden wir in der Anziehungskraft sämtlicher Organe, zu dem ihrer eigenen Substanz (Gewebs-Zusammensetzung) verwandten neuen Blute und zu dem ihrer Umbildungsfunktion entgegengesetzten Blute. So z. B. hat die Leber Verwandtschaft, somit auch Saugkraft, zu solchem neuen Blute, womit sie ihr eigenes Gewebe erneuern kann, und ferner zu solchem abgelebten Blute, womit sie ihrer eigenthümlichen Umbildung (Secernirung, Reinigung) des Blutes entsprechen kann. So die Lungen nach ihrer Art, die Haut nach ihrer Art, die Nieren nach ihrer Art 2c.

Der dritte Förderer des Blutkreislaufes — **und weil er in unserm freien Willen liegt — der wichtigste,** ist physische Thätigkeit, allseitig körperliche Uebung und Anstrengung, wie sie der vielseitig gegliederte Bau unseres Körpers zuläßt und erfordert, um allen Bedingungen eines normalen Lebensprozesses zu entsprechen.

Diese Forderung der Natur zu erfüllen ist unendlich wichtiger, als es die Meisten ahnen. Wenn wir uns irgend welcher physischen Thätigkeit, z. B. dem Gehen unterziehen, so werden primitiv wohl immer die betreffenden Bewegungsnerven zur Thätigkeit (elektrischen Strömung)

angeregt, secundär aber die Muskeln (Muskelfleisch, schlecht-  
hin auch nur Fleisch genannt), in welchen jene Bewegungs-  
nerven endigen. Diese Muskeln mit ihren Enden an den  
Knochen befestiget, müssen sich zusammenziehen und aus-  
dehnen, welche Momente allein die Bewegung zu Stande  
bringen. Die Folge hiervon ist, daß die Blutkanäle (Adern  
und Venen) und die Millionen Kanälchen (arteriöse und  
venöse Capillarien) gepreßt, losgelassen und wieder gepreßt  
werden u. s. f. Das inwohnende Blut wird dadurch me-  
chanisch kräftig in seinem vorgezeichneten Lauf vorwärts  
getrieben, indem die früher bezeichneten Klappen dasselbe  
verhindern, entgegengesetzt zu strömen. Diese mechanische  
Unterstützung des Blutlaufes durch den ganzen Körper ist  
von großer Wichtigkeit und thut bei seiner Dichtigkeit und  
bei seiner starken Reibung in der Anzahl enger Kanälchen  
wirklich Noth.

Man betrachte einmal den Zustand der Extremitäten  
(Fingerspitzen und Zehen), wenn man längere Zeit physisch  
ausgeruht war, wie sie weiß oder kühl, d. h. blutleer und  
bei mageren Individuen auch runzelig sind. Hierauf  
unternehme man eine mäßige, kräftige Bewegung, bis  
man sich vollkommen erwärmt fühlt, und beobachte da-  
bei den Verlauf der Wärme-Entwicklung; nach einiger  
Anstrengung wird sie in der Brust beginnen und von dort  
aus deutlich wahrnehmbar sich auf- und abwärts ausbrei-  
ten, bis zuletzt Finger- und Zehenspitzen davon erfüllt sind.  
Nun vergleiche man sie gegen ihren früheren Zustand, das  
Gegentheil hat sich eingestellt, jetzt sind sie roth, voll,  
rund und warm, sie strozen von Blut, sie turgesciren  
kräftig, und die inneren, sonst blutüberfüllten Organe wer-  
den um so leerer, freier sein.

Wer glauben wollte, diese Bedingung kräftigen Blutlaufes **täglich** gehörig erfüllt oder vernachlässiget, sei unwesentlich für unsere somatischen Zustände, für unser leibliches Wohlergehen, für unsere Geistesfrische, würde sich einem argen Irrthume hingeben. Durch Genügen derselben wird, wie wir sahen, das Blut vollkommener und rascher in seinem Kreislauf getrieben, und muß mithin zum obersten aller anderen vorstehenden Umbildungsorgane, den Lungen, stärker in Berührung kommen, d. h. es muß das sämmtliche Blut die Lungen öfter durchpassiren. Die Wechselwirkung zwischen Blut und Luft, dadurch sehr begünstigt, bildet die Grundlage, daß alle andern Umbildungsorgane ihrer Aufgabe aus doppelter Hinsicht vollkommener entsprechen können; ein Mal, weil alle Neubildungen und Löösungen in den Organen nur dann normal vor sich gehen können, wenn das Blut genug freien Sauerstoff mit sich führt; das andere Mal, weil ihnen das Blut kräftig und allen verhältnißmäßig zugeführt wird. So empfangen sie durch beides den Reiz zur vollen Thätigkeit.

Wenn demnach die Lungen stärker secerniren, müssen es nothwendig auch die andern Umbildungsorgane, es wird dann die Haut besser, die Nieren besser, die Leber besser, die Milz besser, der Verdauungskanal besser, die verschiedenen Drüsen besser u. umbilden. Thun alle Theile eines gegliederten Ganzen ihre Schuldigkeit, muß folgerichtig sein Zustand ein harmonischer, ein normaler sein. In diesem Fall wäre hier Gesundheit die absolute Folge.

Das Wärmegefühl in den Extremitäten ist somit stets gepaart mit einem kräftigen Neubildungs- und Löseprozeß im ganzen Organismus, durch die reichere Einfuhr des Sauerstoffes aus der Luft bedingt; oder mit andern Wor-

ten: Jenes Gefühl vereinigt stets einen frischen, regen Stoffumsatz, Wandlungsprozeß.

**In diesem Letzteren allein liegt gesundes Leben!**

„Wenn Alles im ew'gen Wechsel kreist,  
Im Wechsel herrscht ein ew'ger Geist.“

Schiller.

Das subjective Wärmegefühl in den sogenannten Extremitäten vereinigt aber dasselbe Gefühl in der allgemeinen Extremität, der Haut, oder dem Grenzorgan des Blutlaufes. Der Naturbestimmung nach hat aber dieses Organ die Aufgabe, am meisten zu secerniren und ist es auch durch seine große Ausdehnung dazu befähigt. Nach Santorin übernimmt die Haut im normalen Zustand die Aussonderung von  $\frac{5}{8}$  aller Nahrung und Getränke, während die übrigen aussondernden Organe, als: Verdauungskanal, Lungen und Nieren zusammen nur  $\frac{3}{8}$ . Es ist also die Haut **der Quantität nach** das wichtigste secernirende Organ (Stoffumsatz-Instrument), allein sie kann ihre große Aufgabe nur im Zustande der Erwärmung lösen, wie auch die übrigen Stoffumsatz-Instrumente, und wir verstehen hier hauptsächlich organische, nicht künstliche Erwärmung, nämlich, wie wir früher auseinandersetzen, kräftig vor sich gehende Verbindungen, Lösungen und Ausscheidungen mittelst reichlich eingeathmeten Sauerstoffs. Künstliche Erwärmung durch warme Körperhüllen, Dampfbäder, Wasserbäder u. u. vermehrt allerdings auch die Gefäßthätigkeit und besonders in der Haut, aber hauptsächlich nur während der Dauer dieser künstlichen Nachhilfe. Man übersehe nie, daß in den Nachwirkungen beider Erwärmungsarten ein Unterschied von großer physiologischer Bedeutung liegt.

Vor Allem ist die erstere natürlich (normal), sie vereinigt daher alle Vorzüge in sich; letztere künstlich, also beziehungsweise, anomal, einseitig, namentlich darin, daß sie nicht im Verhältniß zu ihrer Anstrengung die Athmung vermehrt, sie darf somit als künstliche Nachhilfe nur periodisch dauern und auch dieß nur mit Vorsicht und Regelenkenntniß, denn es gilt als Hauptlehrsatz, daß nach jeder künstlichen Erwärmung eine entsprechende Erschlaffung der organischen Faser folgt. Mit andern Worten: In einem auf diese Art erwärmten Körpertheil sinkt die nachfolgende Thätigkeit im Verhältniß zu der vorausgegangenen **einseitigen** Anstrengung, während periodische Kühlung der Haut (bis zu einem gewissen Grade) das gerade Gegentheil bewirkt, nämlich ihre nachfolgende Thätigkeit erhöht.

Hieraus wird ersichtlich, daß warme Kleider allerdings für eine Zeit die Hautthätigkeit durch Concentrirung der Eigenwärme vermehren, allein wenn wir nicht gleichzeitig für deren nachfolgende Erfrischung (anregende Kühlung mittelst Waschung oder Lüftung) sorgen, sie auch in demselben Verhältniß nach und nach erschläfft und noch wärmere Kleidung nöthig macht, bis sie endlich den Dienst mehr oder weniger versagt. Die dadurch zurückbleibenden Aussonderungsstoffe (entfremdeten Körperatome oder organische Unreinigkeiten) sind als die Ursachen gefährlicher Krankheiten anzusehen, welche hinter der Thüre warten, bis eine Berköhlung sie aus ihrer Gefangenschaft befreit. \*)

\*) Man beobachte nur Landleute, die durch Arbeit sich erwärmen, und zwar unter natürlichen Verhältnissen, nämlich unter Einfluß des Lichtes und der freien, stets bewegten neuen Luft; ihr Hautsystem funktioniert kräftig, normal und ist dabei nicht empfindlich weder für Kälte noch Hitze. Würde diese Volksklasse

Hier haben wir nun den Begriff von Krankheit, von wirklichem Kranksein, nämlich Stockung im Stoffumsatz, in dem vorliegenden Fall speziell durch unzulängliche Thätigkeit der secernirenden Haut verursacht. Aber aus derselben Ursache, nämlich Mangel an physischer Anstrengung, welche stets mit mangelhafter Athmung und Blutumfuhr verbunden ist, können auch die übrigen secernirenden Organe zu unthätig sein, woraus der gleiche Nebelstand entspringt.

Untersuchen wir nun noch kurz die Wirkungen der Berührungen, welche allgemein irrthümlich als die Ursache so vieler Krankheiten angesehen werden.

Alles dem Körper fremd Gewordene, das er nicht zu seinem organischen Eigenthum machen (assimiliren) oder auf den gewöhnlichen Wegen ausscheiden kann, sucht die Heilkraft unseres Organismus entweder mittelst Entzündung (Eiterung) auszustoßen, oder mit einem indifferenten Schleim, wie eingedrungene Bleikugeln zu umhüllen, um dadurch deren fortwährende Fremdwirkung zu neutralisiren (aufzuheben). So verhält es sich mit Splintern, Schrotten, eingeführten, unassimilirbaren Medicinen, schlechter oder übermäßiger Nahrung, dem Alkoholgehalt aller spirituösen Getränke zc., und endlich mit der nicht umgesetzten Körper-Substanz, deren Theile als fremdgewordene im Innern geblieben sind, vor-

---

bei Einfachheit der Nahrung und Getränke bleibend, eine mäßige Hautkultur damit verbinden, z. B. allsonntäglich eine Ganzwaschung, im Sommer kühl, im Winter lau, so würde ihr Gesundheitszustand der höchst denkbare sein. Es würde nicht minder ihre Moralität heben, denn es erweckt ein ganz eigenes, behagliches, stolzes Gefühl, zu denken: ich bin rein, blank von der Behe bis zum Scheitel, wie weiße Linne!

ausgesetzt, daß sie nicht massenhaft ein edles Organ trafen und das Leben plötzlich aufhoben, wie bei einer raschen Vergiftung. Wird nun ein mit solchen Fremdstoffen inficirtes Individuum von einer Verkühlung getroffen, so tritt die dadurch aus der Haut auszutreten verhinderte Ausströmung (Ausdünstung) nach innen, löst jene neutrale, schützende Schleimhülle auf, wodurch die gefangenen Fremdstoffe oder Todtstoffe frei werden, die nun Rumor verursachen \*). Solchermaßen aus ihrer Isolirung befreite organische Unreinigkeiten erzeugen durch Berührung der ihnen zunächst liegenden Nervenparthie die verschiedenartigsten Erscheinungen: Trifft es die Gefäßnerven, sind Schmerzgefühle oder Geschwülste; die Bewegungsnerven, unwillkürliche Bewegungen, als: Zuckungen, Convulsionen, Krämpfe; trifft es die Sinnesnerven, Sinnesstörungen die Folgen u. s. w. Diese und ähnliche andere Erscheinungen werden gemeinhin Krankheit genannt, was ein höchst unglücklicher Irrbegriff oder wenigstens irrige Benennung ist, denn alle Schmerzen, Geschwülste, Krämpfe &c. sind nur als Actionen der Nerven **gegen die Krankheit, d. i. gegen die Fremdstoffe zu betrachten**, nur diese letztern sind die Krankheit; jene, gewöhnlich Symptome genannt, sind einzig Versucherscheinungen, die Stockung zu heben, die anomale Anhäufung lebensunfähiger Stoffe zu entfernen. Alle diese und ähnliche Erscheinungen sollten wir daher nie anders als Heilungsversuche, Heilungssymptome nennen und bedenken, **daß die Krankheit (Stoffumsatzstockung) der Verkühlung**

---

\*) Die Entdeckung dieser großen Wahrheit verdanken wir dem genialen Rauffe.

**längst voransging.** Zugleich geht die Nothwendigkeit hervor, mit dem bloßen Verschwinden der Symptome sich nie zufrieden zu geben, sondern wohlweislich darüber zu wachen, ob die organischen Unreinigkeiten (Fremdstoffe, Todtstoffe, Schlacken) zur Thüre hinausgeworfen worden sind, d. h. ob eine sinnlich wahrnehmbare, vermehrte Aussonderung eines Organes (**Krise**) stattgefunden hat. Denn wenn wir jene Symptome oder Abwehrbestrebungen der Nerven unterdrücken, so bleibt der Natur kein anderer Ausweg übrig, statt die Fremdstoffe hinauszuerwerfen, sie wieder einzulullen, sie wieder in indifferenten Schleim einzuhüllen, und es tritt im besten Fall für eine Zeit lang der *salus quo ante* (der vorhergegangene Zustand) ein. Es ist Waffenstillstand geschlossen, bis eine neue Verköhlung eintritt. Kommen alsdann wieder die alten Erscheinungen zu Tage, so sagt man, der Patient ist *recidiv* geworden, was ganz natürlich und sogar gut ist, weil die Krankheit nicht ausgeheilt, sondern bloß vertuscht wurde. Je kräftiger, energischer der Lebenshauch oder die Heilkraft, d. i. die Freiheit und Energie der Nerven, in einem Individuum ausgesprochen und entwickelt sind, desto schneller werden sich die Gefäßnerven der freigewordenen organischen Unreinigkeiten bemächtigen und sie wieder in Blutkreislauf einbeziehen, auf welchem Wege allein sie zu irgend einem Thor hinausexpedirt werden können, **weil es keinen andern gibt!** In diesem Moment liegt die große Triebfeder der Wasserheilkunde, wie wir später sehen werden. Je mehr die Heilungs-Symptome den Charakter erhöhter Gefäßthätigkeit an sich tragen, nämlich je mehr

sich **Entzündung, Geschwulst und Fieber** entwickelt, desto mehr und schnellere Aussicht des Feindes (der Fremdstoffe) los zu werden, d. h. radikal kurirt, aus dem Kampf hervor zu gehen! Je mehr hingegen die Heilungs-Symptome den Charakter der **Gefäßnerven-Unthätigkeit**, dafür erhöhte Thätigkeit in andern Nerven-Partgien, nämlich in den Bewegungs- und Sinnesnerven kundgeben, desto schlimmere Aussicht für das Gelingen der Heilbestrebungen (Symptome), desto mehr Unterstützung von Außen, desto längere Zeit ist erforderlich, die Fremdstoffe wieder in die Gefäßthätigkeit hineinzuziehen, um sie auf diesem einzigen Wege hinauszuschaffen.

Die beste Form der Heilungs-Symptome **ist sonach die reine Entzündungsform**, weil der Organismus in ihr die absolut energischste und reinste Kraft kundgibt, auf dem geraden Wege der Gefäßthätigkeit den Körper zu reinigen. Hieher gehören also vor Allem die Hautentzündung, dann Gedärmentzündung, Leber-, Nieren-, Milz-, Magen-Entzündung, endlich Lungen- und Gehirn-Entzündung, sowie noch manche andere Entzündungen nicht genannter Organe. Diese sind die sogenannten eigentlichen akuten Krankheiten, in Wirklichkeit die besten Heilungsformen, welche unser Organismus annehmen kann. Je träger, undeutlicher, energieloser die Heilungs-Symptome sich aussprechen, d. h. je weniger Schmerz und Röthung, je weniger Entwicklung von Wärme (Fieber) sich kundgibt, desto langwieriger der Kampf der Heilungsbestrebungen sein wird. Hieher gehören die sogenannten chronischen Krankheiten, in oberster Reihe die Nerven-

Frankheiten, als z. B. Hysterie, Hypochondrie, Krämpfe u. u., kurz, das ganze Heer der heutigen nervösen Leiden. Diese nagenden, zagenden Töne und Formen, wo es Einem überall fehlt und doch nirgends besonders schmerzt, sind sehr gut einem getretenen Wurme zu vergleichen, der sich jämmerlich krümmt, windet und kriecht unter des Feindes Druck, allein zu schwach ist, ohne Hilfe ihn mit Nachdruck anzugreifen.

Aus diesen Vorgängen müssen wir einsehen, daß starke Verkühlungen um so gefährlicher werden, je stärker ein Individuum mit organischen Unreinigkeiten behaftet ist, wenn die Nerven nicht die nöthige Energie besitzen, die Masse entbundener Fremdstoffe zu überwältigen. Es werden alsdann starke Krampfformen, im schlimmsten Falle Lähmungen der Nerven, Schlaganfälle auftreten. Dagegen sind kleine und oft wiederholte Kühlungen, sei es durch Luft oder Wasser, **ein ausgezeichnetes, wahrhaft nothwendiges Erhaltungsmittel**. Diese werden freilich öfters als kleine Verkühlungen wirken, indem sie die Befreiung der entfremdeten Körper-Atome (Toxstoffe) bewirken, was bei unserer künstlichen Lebensweise nur als eine höchste Wohlthat angesehen werden muß.

Durch solche kleine Verkühlungen wird der Organismus zur öftern Selbstreinigung in kleinen Parthien angetrieben und es kann sich sonach im Innern nie eine Masse organischer Unreinigkeit ansammeln. Wird aber eine große Menge Fremdstoffe (die, je künstlicher das Leben, um so gewisser vorhanden) auf ein Mal entbunden, so wird allzu leicht ein edles Organ davon überstürzt und zerstört oder die ganze Körperkraft in der Ausscheidung derselben erschöpft, denn die Feindesstoffe können nur unter Eskortirung getreuer Stoffe (Säfte) entfernt werden.

Ganz gleiche Bewandniß hat es mit der Erhizung (nämlich organischer oder natürlicher), denn je weniger ein Individuum sich erhizt oder schwizt, um so geschwängert ist es von entfremdeten Körperstoffen; es wird mithin bei kühler Haut unter denselben Umständen eine Verköhlung weit intensiver ausfallen, als bei warmer Haut, indem letztere der Kälte (komme sie von der Luft oder dem Wasser her) weit widerstandsfähiger ist.

Verköhlungen und Erhizungen, und zwar natürliche, nämlich durch die Luft, sind darum **vollendete, höchst schätzenswerthe** Erhaltungs- oder Gesundheitsmittel. Versteht sich, daß Ungewohnte sie nur nach und nach zur Geltung bringen sollen; Anfänger thun stets am Besten, diese mit Wasser zu beginnen, weil man demselben jeden beliebigen Verköhlungsgrad geben kann.

Weiter kann uns nicht entgehen, daß die Behaftung organischer Unreinigkeit (wirkliche Krankheit) im Allgemeinen um so gewisser und angehäufter sein muß, je weniger die Haut thätig ist, und daß endlich auf die Dauer künstliche Erwärmung die Haut nicht thätig erhält, sondern einzig und allein durch physische Anstrengung erzeugte organische Erwärmung; geschieht dieses unter Gottes freiem Himmel, wo wir des Lichtes, der reinsten Luft und anderer herrlich belebender Einflüsse theilhaftig sind, so werden sich noch andere Vortheile damit verbinden. Der Landmann, der als wirklicher Landmann sich Gerirende, hat somit bei gleichem Lebensfond immer den meisten Anspruch auf Gesundheit und es bleibt für den Gesundseinswollenden ein ewig wörtlicher Wahlspruch: „Im Schweiß deines Angesichtes sollst du dein Brot essen.“ \*)

\*) Der schönste Beruf ist und bleibt der des Landmannes, weil der natürlichste, der gesundeste, der gemüthberuhigendste und erhei-

Der physisch Unthätige, der wenig Gelegenheit hat, sich organisch zu erwärmen, und zwar unter Mangel des Lichtes und der freien Luft, somit alle Bielsitzer, alle in geschlossenen Räumen anhaltend Arbeitende, wie Gelehrte, Künstler, Kaufleute, Beamte, Handwerker zc., haben den meisten Anspruch auf Behaftung organischer Unreinigkeit, d. i. auf Nichtgesundheit, **oder wirklichem Kranksein**. Vollkommen gleichgültig ist es mithin, ob wir dann das später auftretende Befreiungsbestreben des Organismus, Rheumatismus, Gicht, Skropheln, Hämorrhoiden, Hysterie zc. nennen, denn zu ihrem Urheber haben sie alle einen Vater, nämlich den Stoffwechsellmangel. Als Brüder und Schwestern geben sie bloß darum verschiedene Physiognomien zu erkennen, weil sie verschiedene Wohnsitze angenommen haben.

Trifft er ganze Funktionssysteme, z. B. das Nervensystem (Bewegungs- und Sinnesnerven), so gibt man ihnen (bisher üblich) den bloßen Namen: Nervenkrankheiten; das Gefäßsystem, heißt man sie Dyskrasien, das Muskelsystem Rheumatismen zc. Trifft er einzelne Organe, so bekommen sie den entsprechenden Lokal-Namen: z. B. Lungenentzündung, Lungen-Kongestionen, Lungen-Tuberculose zc. Auf gleiche Weise charakterisiren sich alle andern Krankheiten, z. B. die Gicht durch Ablagerung der Todtstoffe in

---

terndste, um so mehr, wenn man das Leben in künstlichen Nichtigungen schon genugsam gekostet und den erstern philosophisch zu nehmen versteht. Die herrschende Industrie-Wuth mit Vernachlässigung der Agrikultur wird früh oder spät einen herben Rückschlag hervorrufen. In Frankreich, das uns in Manchem so lehrreich vorangeht, beginnen schon wichtige Symptome darüber sich kund zu geben.

den Gelenken, die Skropheln in den Drüsen, die englische und Merkurialkrankheit in den Knochen, die Katarrhe in den Schleimhäuten der Nase, des Halses, der Brust, bei Obstruktion in der Schleimhaut des Darmkanals u. s. w.

Es bedarf keiner weiteren Beweise, daß, wenn das größte, der Masse nach wichtigste secernirende Organ zu unthätig ist, dessen Aussonderungs-Autheil zuerst auf andere Secretions-Organen sich werfen wird, d. h. die stets conservirende Heilkraft unseres Körpers wird dafür die innern Organe stellvertretend um so mehr in Anspruch nehmen, oder aber ihn in neutralen Schleim einhüllen, um dessen palliative Fremdwirkung aufzuheben. Der erstere Fall ist immer der bessere, er beweist einen ziemlich kräftigen Lebenshauch. Diesen Vorgang sehen wir auffallend, wenn die ausscheidende Hautthätigkeit zum Theil wie durch eine große Brandwunde, oder gänzlich wie in der Fieberhitze unterdrückt ist, wie alsdann die Harnorgane stellvertretend fungiren. Eine ähnliche Sympathie besteht zwischen allen secernirenden Organen, die wichtigste bleibt aber immer die des Außenorgans, der Haut, **als großer Gegensatz zu den inneren Organen**, welche wir, alle zusammengenommen generell aufgefäßt, füglich die innere Haut nennen können. Die innern Organe, als: Magen, Darm, Nieren, Lungen, Herz, sind ja eigentlich nichts anderes, als große Aussackungen (Drüsen) der innern Haut in unzählige kleine Aussackungen unterabgetheilt, welche die Natur, um Raum zu gewinnen, summarisch in Kugelform statt in Flächenform dargestellt hat, ähnlich der äußeren Haut mit ihren unzähligen Schweiß- und Talgdrüsen. Bei Thieren auf niedrig entwickelter Stufe findet man diese

innern Organe in Flächenform ausgebildet, und es geht das Streben der Natur nach Einfachheit in einigen so weit, daß die Haut alle andern Organe vollständig vertritt, selbst die Nahrungsaufnahme.

Rehren wir zur anerkannten Stellvertretung der innern Organe für das große Außenorgan, die Haut, zurück, so kann dieser Zustand als abnorm doch nur für eine kürzere Zeit als vorübergehende Selbsthilfe des Organismus angenommen werden.

Wenn ein inneres Organ in die Länge übermäßig in Anspruch genommen oder belastet, muß es endlich ermüden und wird alsdann von seinem supernumerären Antheil liegen lassen. Sind z. B. die Harnorgane die stellvertretenden geworden, so wird endlich im besten Fall Nierenentzündung, im schlimmeren chronische Nieren-Leiden, als Stein-Krankheit 2c. auftreten. Aehnlich bei der Leber; im bessern Fall wird Leberentzündung, im schlimmern chronische Leberleiden, als Leber- und Gallenverhärtungen 2c. auftreten. Gleich verhält es sich bei der Lunge; im besten Fall wird Lungenentzündung, im mittleren Fall wird Lungen-Congestion und Asthma, im schlimmsten Fall Tuberculose 2c. auftreten, und so fort; je nach dem Ablagerungsplatz der Fremd- oder Todtstoffe und der Nervenenergie des Individuums, nimmt das Reinigungs-Bestreiben eine verschiedene Form und Stelle an. — Werden die verschiedenen darin bestehenden Rundgebungen als Krankheiten benannt, so ist dieß, wie wir nun erkennen müssen, unrichtig, indem diese stets Heilungsbestrebungen sind, wie sie auch genannt werden sollten, z. B. die Lungenentzündung: kräftigstes oder bestes Bestreben, den Körper durch die Lungen zu reinigen; Lungen-Congestion oder Asthma: mittelmäßig kräfti-

ges Bestreben, durch die Lungen zu reinigen; Tuberkulose: schwaches oder unterliegendes Bestreben, durch die Lungen zu reinigen u. s. w.

Ist auch die Stellvertretung unter den Organen eine Thatsache, so wird damit keineswegs ausgenommen, daß ein inneres Organ, ohne daß es stellvertretend fungirt, seiner ihm normalen Aufgabe nicht gewachsen sein kann, entweder durch zu schwache Anlage von Geburt aus (welche, wenn sie in hohem Grade vorhanden ist, Mißgeburt oder angeborener organischer Fehler genannt wird), so wie durch äußere Bedingungen die Lebensweise verhindert oder übermäßig belastet wird. Der erstere Fall ist seltener, der letztere sehr häufig; so z. B. verhindern die Damenmieder die Function der Lungen, des Herzens und des Magens; die anhaltende Athmung eingeschlossener Luft, die darum stets sauerstoffarm und unrein sein muß,bürdet der Lunge mehr Reinigung auf, als sie in die Länge zu leisten vermag; zu reichliche Einfuhr von Nahrung, welche der ganze Organismus durch die Lebensweise bedingt, nicht umzusetzen vermag; anhaltend sitzende, gekrümmte oder stehende Stellung behindert die Bewegung der Gedärme und die Function deren Anhängsel, des Gefäßes, der Leber &c., d. h. des ganzen Pfortadersystems u. s. w., u. s. w.

Das ist eben des Irrthums Fluch, daß einer ein Heer anderer nach sich zieht! Würden wir das Außenorgan, die Haut, auf natürliche Weise pflegen, nämlich organisch warm erhalten und fleißig reinigen, so würde dadurch eine kräftige Zu- und Abfuhr des Blutes zur großen Peripherie, zur allgemeinen Extremität des Körpers stattfinden; dem entsprechend müßten die innern Organe

von Blut befreiter, eine gleichmäßige Vertheilung seines Reizes erfahren, es würden somit alle zur ebenmäßigen Umbildung und Aussonderung gereizt und getrieben.

Als absolute Nachwirkung resultirte normales, reines Blut, normale reine Gewebssubstanz, weil stets gleichmäßig und rechtzeitig umgesetzt. **Beides zusammen konstituiert den Begriff positiver Gesundheit.** — Aus dem bisherigen Verlauf der Abhandlung ergibt sich, daß dieser oder ein annähernder Zustand nur durch entsprechende Uebung der Körperkräfte im freien Naturraum erreicht wird, was die Erfahrung vollkommen bestätigt; denn das höchste Alter findet sich nur unter Landleuten, Gärtnern, Jägern, Matrosen und Soldaten. \*)

Wir nahmen keinen Anstand, die Nothwendigkeit körperlicher Thätigkeit im freien Raum weitläufig zu deduziren, in der Voraussetzung, dadurch in Vielen den moralischen Muth geweckt zu haben, sich täglich ein bis mehrere Male solcher zu unterziehen, und zwar magere Constitutionen bis zur leichten, fettleibige bis zur starken Transudation, sei es in Garten-, Feld- oder Waldarbeit, sei es im Auf- und Absteigen eines Hügels, eines kleinen Berges. Ihr Unglücklichen, ihr Kränkelden, die ihr fast nie eine wahrhaft frohe, glückliche Stunde feiertet, nähert euch der allliebenden, gerechten Mutter Natur; labet euch an ihren schwellenden Brüsten mit Luft, Licht, Wasser, im Gang über Berg und Thal; werdet einfach und mäßig in euren sinnlichen Genüssen, und sie wird euch lohnen mit einer nie geahnten Fülle von Wohlbehagen, Zufriedenheit und Heiterkeit!!

\*) Siehe Gufeland's Makrobiotik.

Versteht ihr die Winke der Natur, so werdet ihr Ungewohnte recht sachte beginnen, und euch nur allmählig eine größere Aufgabe auferlegen, denn im Uebermaß würden die Nerven und Muskeln überreizt und geschwächt zurücksinken; im Ebenmaß, d. h. im Verhältniß zur vorhergehenden Kraft geübt, werden sie und euer Geist gekräftigt hervorgehen. Eine derart eingeleitete Arbeitseur würde allein hinreichen, tausend und tausend Kränkelnde genesen zu machen. \*) Kömmt ihr, durch eure Mitgesellschafter verhindert, zu Hause obigen Regeln nicht nachkommen, so forschet, laufet nach Natur-Heilanstalten, wo ihr sie findet! Jede kann euch retten oder nützen, wenn ihr diese mitgegebenen Lehren weise anwendet!

Ah! also wir sollen Alle Landleute, Jäger und Gärtner werden und unsere edleren Beschäftigungen, als: Kultur von Kunst und Wissenschaft, Industrie, Gesetzgebung, Rechts-handhabung &c. aufgeben? — Nein, das just nicht, obgleich ein Bißchen von Beiden nicht schaden, sondern recht nützlich würde! Wohl aber sollen wir Alle für unser eigenes Wohl als auch für unsere nachkommende Generation ernstlich bemüht sein, unsere Thätigkeiten derart einzutheilen, **daß wir das Eine thun, das Andere nicht lassen.** Nach gemachten Beobachtungen sind täglich 5 — 6 Stunden Geistes-

\*) Oh Schade, Jammerschade um die aufgegebenen Fuß- Erholungsreisen; diese auf den eigenen Knappen gemachten Touren, sie allein sind wahre Gesundheits- Reisen!

Pferd, Maulthier oder Esel seien Last- und Gepäck-Trabanten; wenn müde, zur Abwechselung das Lastthier selbst benutzen zu können.

Mit den Eisenbahnen reizen wir allerdings sehr schnell, aber auch eben so rasch durch's Leben hindurch! Oh Dest'reich, Dest'reich! Lob und Heil sei dir, daß wir auf deinen Bahnen nicht so grausam rasch durch's Leben fahren!

arbeit für Erwachsene, 6 — 7 Stunden für das Jugendalter das Maximum, welches sich mit Erhaltung der Gesundheit verträgt. Die übrige Zeit sollte stets mit physischer Arbeit oder körperlicher Ausbildung verbracht werden, wovon der größere Abschnitt unter freiem Himmel.

Kaiser Josef II., der erhabene Regent, als Gesetzgeber wie als Krieger groß, fand keinen Abbruch an seiner Ehre, auch hinter dem Pfluge zu gehen; auch die ältere Geschichte weist uns Männer auf, die groß im Geist, sich nicht schämten, ein Gleiches zu thun.

Die herrschende Manie, die Jugend übermäßig zum Lernen anzutreiben, sie recht schnell geschickt und zum Erwerb reif zu machen, wird ihre bitteren Früchte tragen; wäre es nicht viel naturgemäßer, ihr von diesem täglichen Uebermaß einige Stunden abzubrechen, diese Zeit körperlicher Thätigkeit und Ausbildung zu widmen, und die geistige Entwicklung zwei, drei und mehr Jahre hinauszuziehen? Ebenso sind die langen Urlaube von 2 — 3 Monaten total zweckwidrig; der Geist erholt sich freilich in dieser Zeit, allein er verliert zu viel von seiner Übung, wird demnach durch's andere Extrem schlaff. Weit angemessener ist es, der Jugend täglich eine größere Geistesruhe zu vergönnen und jene langen Urlaube zu reduzieren.

Um zum erstern Ziele zu gelangen, nämlich spätere Geistesreise, gehört freilich Enthaltung der Jugend aller piquanten Nahrung, als: Kaffee, Thee, Wein, Bier, Tabak und andere Gewürze, an deren Statt eine reizmilde Verpflegung durch viel Milch- und Obstspeisen, Gemüse und Brot, mäßig Fleisch, letzteres nur ein Mal des Tages.

Es führte uns zu weit von unserem Ziel ab, wollten

wir unsere Ideen alle zur Erzielung jenes großen philanthropischen Zweckes entwickeln; wir beschränken uns, einige Andeutungen zu geben, und zu bemerken, daß es jedes Menschenfreundes würdige Aufgabe ist, dahin zu wirken, wie dieser vereinte Zweck am besten zu erreichen sei. Vor Allem wäre die Verbreitung allgemeiner Kenntniß der wichtigsten Gesetze unseres Organismus nothwendig, und diese als Schuldisciplin einzuführen. Das Leben sehr vieler Menschen würde sich anders gestalten; der Bauer würde seine Dienstleute, der Fabriksherr seine Arbeiter, der Lehrer, der Vater, die Mutter ihre Kinder, der Minister seine Beamten, Jeder seinen eigenen Leib in mancher Beziehung anders behandeln; der Zimmer- und Maurermeister baueten das neue Haus mit denselben Mitteln zweckentsprechender — kurz, es würde in vielen Richtungen eine große Umgestaltung des Lebens nach sich ziehen, was nicht verschlen könnte, in einigen Decennien eine Generation heranzubilden, bei der weit mehr Glück und Zufriedenheit zu Hause wäre.

Außer allem Zweifel ist unsere derzeitige Bildung und Übung eine zu einseitig geistige, spekulative, mit Vernachlässigung der somatischen Gesetze, der körperlichen Ausbildung und Erhaltung. Unwillkürlich, uns unbewußt, wirkt aber diese Vernachlässigung von Generation zu Generation degenerirend auf unsern Geist zurück, indem der Körper endlich doch das Substrat aller Geisteskräfte ist, und wo die Grundlage sticht, muß logisch auch der Oberbau angegriffen sein. Mit gesunden Augen erblicken wir den Abdruck davon in manchen unserer öffentlichen Zustände. Erinnern wir uns nur an Eines: Es ist nicht lange her, daß in manchen Kreisen, und vielleicht jetzt noch, ein Mädchen nur dann für schön galt, wenn sie blasse, farblose

Wangen mit schmachtenden Augen zur Schau trug! Dieß hieß man interessant, wahrhaft schön! Zu diesem Zweck tranken die Töchter fleißig Essig und wuschen sich wohl auch damit, um interessant zu werden und die blasirten Männer zu fesseln. Man wußte oder bedachte nicht, daß unter blassen Wangen und matten Augen der Todeswurm (chronische Krankheit) schon stark eingebissen hat, und daß der Geist eines solchen Wesens nothwendig ebenso verschoben sein muß, als ihr Blut!

Würde für unsere Geisteszustände nicht ein weit günstigeres Zeugniß sprechen, wenn wir Männer die schönere Hälfte unseres Geschlechtes uns unter den hehren Symbolen der majestätischen Göttin Natur dächten, wünschten und heranzubildeten. Ein solches Bild vereinigt aber ganz andere Eigenschaften in sich: schlanke, vollrunde Formen, ein herrliches Ebenmaß zwischen Länge und Breite, karminrothe Lippen, blühende Wangen, glänzende Augen, perlenähnliche Zähne, inkarnaten Schmelz der Haut, üppigen Haarwuchs, lebendige Bewegung, und als Krone einen frischen Geist. Welch gewaltiger Unterschied der Begriffe! Das Alles gibt Mutter Natur mit vollen Händen, wenn wir an ihrer Hand uns führen lassen. Ohnehin bei diesem Thema angelangt, können wir nicht umhin, noch ein Mal unser großes Bedauern über den Mangel obenberührter Schuldisciplin auszudrücken. Dieser Mangel ist eine ganz falsch verstandene Züchtigkeit für unsere erwachsenen Jungfrauen. Die meisten, ja fast alle gelangen in Ehestand und wissen nicht einmal das ABC ihrer heiligsten, wichtigsten Lebensaufgabe, die da ist, Menschen zu erbilden, Menschen zu erziehen, **vor Allem Männer**, nicht aber Kränklinge, Siechlinge, bloße Treibhausgeister. Es muß jeder Mutter heißestes Verlangen, edelster Stolz sein,

Söhne, wahrhafte Männer zu erziehen, die vor Allem körperliche Thatkraft und Kühnheit entwickeln. Dieß ist der Mütter heiligste Pflicht, höchste Aufgabe, nicht aber Parade zu spielen vor der Männerwelt. Letzteres ist eine ausschließliche Prærogative der Jungfrauen in erster Reihe, der gesunden, blühenden!!

Aus solcher Körpergrundlage wird dann schon von selbst geistige Schwungkraft hervorsprossen; freilich erst später, aber um so viel kräftiger und nachhaltiger. Aber ach! welcher Unterschied heute. Wenn ein Kind im dritten Jahre schon lesen, im vierten ein Gedicht herunterleiern kann, wie ein Papagei sein Liedchen, dem man es eingetrichtert hat — Welch' unendliche Freude der Alten! O, die Kurzsichtigen ahnen nicht, daß dieß unzeitige (anormale) Geistesentwicklung ist, die als Treibhauspflanze um so früher saft- und kraftlos dahinwelken wird, ehe sie noch eine eigene Geistesfrucht produzirte, sondern nur Fremdes, Ungeeignetes zum Besten gab! Geistesgeweckte Kinder sollten daher in dieser Richtung stets zurückgehalten, dafür vermehrte Aufmerksamkeit der Körperentwicklung zugewendet werden, bis diese vollendet ist. Man scheint ganz zu vergessen, daß die Wurzeln der Geisteskräfte im Leibe des Menschen ruhen. Betrachte man doch das Kind. Es kommt als bloß vegetirende Masse zur Welt und hat nicht das mindeste Selbstbewußtsein; dieses ist ganz an die Entwicklung des Körpers gebunden und hängt rein von ihm ab. Indem die Natur also dem Körper das Uebergewicht gab, zeigte sie deutlich, daß dieser zuerst ausgebildet werden muß, und daß nur auf diesem Wege die wahre, vollkommene Menschenform hergestellt werden kann, weil der vollendete Mensch in der harmonischen Einheit zwischen Körper und Geist beruht.

Der Körper ist und bleibt aber die positive, vorausgehende Grundlage.

Gleich verkehrt ist die Putschucht an diesen kleinen Repräsentanten der folgenden Generation. Schöne, engpassende Kleider sind rein unverträglich mit normaler Körperentwicklung; denn ein gesund sich entwickelndes Kind muß der vollsten Freiheit der Bewegung auf Boden, Erde, Sand, Wiesen, Bäumen &c. genießen; hierdurch bilden sich alle Organe im Ebenmaß aus. Beim Gebrauch solcher Freiheit können aber geputzte Kleider unmöglich rein bleiben und sind darum zweckwidrig; endlich geben wir zur Ueberlegung:

Kann man denn den Kindern ein schöneres Gewand geben, als das der Gesundheit und der Kraft? Wird aus solchem Boden zur Zeit nicht von selbst ein frischer Geist hervorblühen? Gesundheit identifizirt ja nicht bloß den Normalzustand des Körpers, sondern nicht minder den des Geistes. Der Kultur aber bedürfen beide:

Hier stellen wir daher die allgemeine Frage auf: Warum läßt man die erwachsenen Töchter total unwissend in ihrer größten Lebensaufgabe, warum ertheilt man ihnen keinen dahin zielenden Unterricht? Warum errichtet man keine Anstalten, die ihnen dieselbe theoretisch und allenfalls auch praktisch vor die Augen führten?

Die Folge muß nothwendig sein, daß sie ungeheuer viel Mißgriffe machen, und eine fürchterliche Kinderzahl mit ihrem Leben oder stechen Körper das Lehrgeld zahlen müssen. Es ist ganz widernatürlich und wahrhaft grauenerregend, wie viele Kinder in den ersten Altersjahren dahinwelken, und doch sind diese von der Natur zum Leben und nicht zum Sterben bestimmt. Dieses kann allein von der Unwissenheit der Mütter

und Väter über die Gesetze physischer Entwicklung herrühren. Man versteht es, Blumen, Bäume, Pferde, Hühner, Gänse, Ochsen stark und schön, sein eigenes, gottähnliches Ebenbild aber entsprechend zu erziehen, darin ist man total unwissend, völlig bornirt. Hier sollten die Staatenregierungen die Initiative ergreifen, denn das Menschenkapital ist das oberste, wichtigste für den Staatenbestand. Unsere transatlantischen Brüder gehen uns mit gutem Beispiel voran; sie haben bereits mit Kinderausstellungen begonnen, an welchen die Eltern der kräftigst entwickelten Kinder mit Ehrenzeichen belohnt werden. Hoffen wir, daß sie bald weiter gehen und auch die Grundlage zur Erreichung dieses Zweckes durch allgemeinen Unterricht vorbereiten werden. Später gedenken wir uns über diesen Zweig näher auszulassen, für heute begnügen wir uns auf Dr. Munde's Hydrotherapie aufmerksam zu machen, welcher ein gediegener Anhang über Kinder-Erziehung beigegeben ist.

Nehmen wir nun einmal die Welt, wie sie jetzt ist, und bestreben uns, ihr auseinanderzulegen, wie bei der herrschenden, einseitigen Lebensweise die Wasserheilanstalten wahre Oasen in der Wüste bilden, Sammel- und Turnierplätze für natürliches Leiben und Leben, in denen eine Wiedergeburt, eine Regeneration des Menschengeschlechts angebahnt wird, die sie bei allgemeinerer Anlage in ihrer moralischen Rückwirkung auf das Familienleben einst auch erfüllen werden.

Endlich kommen wir zum Kern unserer Aufgabe. Was hat denn die Wasserkur für eine Beziehung zu unserer einseitigen anormalen Lebensweise? Sie hat bis zu einem gewissen Grade die Gewalt, die verschiedensten üblen Folgen derselben in verhältnißmäßig kurzer Zeit aufzuheben, aufzulösen, beziehungsweise die versäumten Erhitzungen und Berühlungen nachzuholen.

Wir wissen, daß anormales Leben ungleich mäßige Blutströmung bewirkt, dadurch Stockung im Stoffwechsel zur Folge hat. Die Wasserheilkunde ist wesentlich eine **Blut-circulations-Regulirungs-Methode**, damit ein gesteigerter Stoffwechsel, das Uebrige gibt sich von selbst. **Sodach ist auch keine einzige Krankheitsform von der Heilwirkung durch die Wassercur ausgeschlossen**, nur der Grad derselben ist ein sehr verschiedener:

- 1) Je nach dem inwohnenden Lebensfond, hier am besten Heilkraft zu nennen, denn diese Kraft heilt eigentlich allein, sie wird bloß von Außen gereizt, getrieben und zuletzt in ihrem Werk geleitet;
- 2) je nach dem Grad der Entartung der Todtstoffe, denn es gibt Entartungen, Verbildungen, falsche Verbindungen und mit ihnen Lähmungen, Zerstörungen von Organen, die ablosut unlöslich oder wenigstens unersetzbar geworden sind, wie z. B. Knoten in der Hirnsubstanz, der Nervenmasse und den Lungen, Verwachsung der Lungenfäcke, Ausdehnungen und Zerfressung der Gefäßwände und des Herzens, höchste Verhärtungen der Leber, Nieren, Milz, Bauchspeicheldrüse, Wasseransammlungen in den verschiedenen Körperhöhlen u. s. w.

Alle dieser Art Leidende finden in der Cur doch stets eine wesentliche Erleichterung, die Zunahme des Uebels kann verhindert und abgeleitet werden.

Diesen Heilungstrieb des Wassers wollen wir versuchen anschaulich zu machen; er beruht hauptsächlich in der ihm inwohnenden Kraft, elektrische Strömungen des Nervensystems zu erzeugen. Bringen wir kaltes Wasser mit dem lebenden menschlichen Körper in Berührung, so empfinden wir es sub-

jektiv durch ein Gefühl, welches wir Kälte, Schauer, Sensation nennen; objektiv ist es eine Nervenerschütterung, eine Nervenirregung oder eine elektrische Strömung in den Nerven. Diese Art elektrische Strömungen heißen wir thermo-elektrische, weil sie sich durch die verschiedene Temperatur zweier in Berührung kommender Körper erzeugen und eben so lange andauern, bis sich die Temperatur beider in's Gleichgewicht gesetzt hat. Solche an der Körper-Peripherie erzeugten Elektrisirungen pflanzen sich mit Blitzesschnelle nach Innen fort, und erhöhen nicht nur in ihrem Verlauf die Nerven-thätigkeit, sondern sie steigern besonders an der vom Wasser berührten Stelle die Gefäßthätigkeit. \*)

Zunächst veranlassen sie eine starke Zusammenziehung der Blutgefäße (Capillarien) in der Haut, wodurch dasselbe mehr nach Innen gedrängt wird, und es entsteht Blässe, diese heißen wir die Erstwirkung (primäre Action) der Kälte. Sobald aber die Kälte-Einwirkung auf derselben Stelle nachläßt, so tritt die Nachwirkung (secundäre Action, Rückwirkung, Reaction) des Organismus ein. In seinem Selbsterhaltungstrieb, die Integrität des Körpers, somit auch die entsprechende Wärme desselben zu erhalten, sucht er das momentane durch Kälte unterdrückte organische Leben (Stoff-Wechsel) jener Stelle zu ersetzen, und wird daher im nächstfolgenden Zeitabschnitte Doppeltes leisten; es wird eine entschieden vermehrte Blutströmung dahin fühl- und sichtbar, die Capillarien erweitern sich, die betreffende **Stelle** wird roth. Dieser letzte Vorgang ist also die **Nachwirkung** der angeregten

\*) Wer Näheres darüber lesen will, den verweisen wir auf die „Theorie des Wasserheil-Verfahrens von H. F. Erfurt“, einen wackern Apostel der Naturheilkunde. Hamburg, Hofm. & Campe.

**Gefäß- oder Gefühlsnerven** auf das Gefäßsystem, welches einen nach der Körper-Peripherie verstärkten Blut-umlauf zur Folge hat.

Es steht demnach in unserer Gewalt, mittelst Wasser das Blut nach Gutmünken hinzureizen oder hinzuleiten, wie es mit keinem andern Mittel der Welt, namentlich mit keinem so natürlichen, so allgemein verbreiteten gelingen wird.

Bedenken wir nun, daß in allen Krankheits-Zuständen eine Blutströmungs-Anomalie vorhanden ist, so wird nunmehr die ungeheure Bedeutung des Wassers auf die Regulirung derselben ersichtlich.

Alle Kaltwasser-Applicationen lassen sich in zwei Hauptklassen eintheilen, nämlich in die constante und in die periodische Anwendung, welche in ihren Wirkungen einander gerade entgegengesetzt sind. Das kalte Wasser an ein und derselben Stelle unausgesetzt, also **constant** angewendet, unterdrückt das Blutleben, weil es nur die Erstwirkung aufkommen läßt, während **periodisch** angewandt, d. h. von kurzer Kältebauer und nach verlaufener Reaction wiederholt, es das Blutleben erhöht. Einige Beispiele möchten diese Lehrrsätze am Besten darthun. Jemand klagt über heftigen Hirnschmerz; der Kopf ist roth, heiß, die Kopfadern schwellen stark, die Füße sind kalt und alle diese Erscheinungen sind mit Fieberhitze begleitet; das Blut strömt also übermäßig zum Gehirn, dem edelsten Organ. Was erkennen wir hier anderes, als die Symptome einer sogenannten Gehirnentzündung. Das wäre aber gleichgiltig, ob wir diese Nomenclatur wüßten oder nicht, denn wir behandeln die Krankheiten nicht nach aufgestellten Namen, sondern allein nach Erscheinungen. Vergessen wir nicht, daß alle diese Erscheinungen (Symptome) nicht die Krankheit, sondern Heil-

bestrebungen der Krankheit sind, nämlich die Fremdstoffe, die hier im Gehirne ihre Ablagerung fanden, auszufondern. Vergessen wir ferner nicht, daß die Entzündungsform die beste ist, weil sich in ihr die höchste Gefäßthätigkeit entwickelt, durch welche allein alte Stoffe aufgesaugt, ausgestoßen und auch ersetzt (neugebildet) werden können. In heftigen (kräftigen) Entzündungen überwiegt der Neubildungstrieb (Plasticität) den Auflösungstrieb, d. h. die arterielle Blutströmung (Hinströmung) ist stärker, als die venöse (Rückströmung) und es tritt somit Gefahr ein für den normalen Bestand des betreffenden Organes, hier des Gehirnes. Was ist nun natürlicher, als daß wir den Kopf constant mit Wasser kühlen, sei es durch Umschläge oder sanfte Uebergießungen, wodurch wir das Blutleben moderiren; was ist logisch richtiger, als daß wir das Blut in die vom Kopf entfernten Theile **nämlich in die Füße (polarisch)** abzuleiten suchen, indem wir dieselben *periodisch* mit kaltem Wasser reizen, resp. reiben; d. h. wir werden Letzteres so oft wiederholen, als die Nachwirkung in denselben eingetreten ist, während wir im Kopf **keine Nachwirkung** eintreten lassen. Ist es nicht eben so eine Blutableitung vom Kopfe, wenn wir den heißen Rumpf **periodisch** in ein naßkaltes Leintuch wickeln? Wird da nicht zu Folge dem erklärten Rückwirkungsgesetz das Blut vermehrt nach der Haut, der allgemeinen und großen Extremität strömen, und jenes edlere, bedrohte Organ um so freier davon werden? Ohne Zweifel, und wir verbinden damit noch andere Wohlthaten; das übermäßig erhitzte Blut, wie es in jeder starken Entzündung ist, wird durch den großen Rumpfschlag gekühlt, sein Volumen dadurch vermindert und übt schon deshalb weniger Druck auf das bedrohte Organ; die Nerven, durch die Fieberhitze matt geworden, er-

fahren durch die Kühlung eine herrliche Erfrischung und Belebung, der Kranke fühlt sich auffallend erleichtert. Gern erinnern wir uns jedoch, daß wir mit dem bloßen Schwinden der Symptome uns **nicht zufrieden** geben sollen, eben weil diese nicht die Krankheit ausmachen, sondern wir müssen bemüht sein, dem Organismus die krankmachenden Todtstoffe in die Außenwelt zu entlocken, und dieß geschieht eben am ausgiebigsten durch die periodische Reizung der Haut, welches zugleich die **Entreizung** des bedrohten innern edlen Organs erfüllt. —

Durch solche und ähnliche Blutströmungs-Regulirung werden wir das aufgestellte Resultat erzielen; sind wir nur einigermaßen achtsam, so kann uns nicht entgehen, daß eines der Aussonderungsorgane die Entfernung außergewöhnlich vieler Fremdstoffe (nämlich **die Krise**) übernimmt: entweder die Haut in einem besonders scharfen Schweiß-Ausschlag, oder in Geschwüren, oder die Nieren in vielem trübem Harn, oder die Lungen in Schleim-Secretion, oder der Verdauungskanal in Diarrhöe u. s. w. Der Patient, der eine solche totale Krise überstanden hat, ist radical curirt; die Symptome des Krankseins sind nicht bloß vertuscht, unterdrückt, sondern der böse Feind, der sie erzeugte, ist zum Thor hinausexpedirt. Er, der Sieger, der gewesene Patient, nun Reconvalescent, wird es deutlich fühlen, ahnen, spüren in allen Fibern, daß er den drückenden Alp, den nagenden Wurm losgeworden; nur einige Tage vergönne man ihm zur Ausruhe von dem heftigen Kampf (Fieber) und er wird jubelnd und dankbar bekennen, daß er jetzt gesunder ist als vor dem Ausbruch der Entzündungs-Symptome, er

wird das Wasser als unerseßbares Naturheilmittel anerkennen und anempfehlen.

Die Entzündungs-Symptome, obgleich sie gewaltig schmerzen und sengen, sollen wir dennoch stets als die willkommenste Schlachtmusik begrüßen, weil in ihnen der kräftigste Heilungstrieb ausgesprochen ist! Unter dieser Musik haben wir stets die beste Hoffnung, die schönste Aussicht zum Sieg! **So verhält es sich mit allen Entzündungen, haben sie Namen, welchen sie wollen.** In ihnen zeigt sich aber auch der volle Glanzpunct der Heilwirkung kalten Wassers, eine Sicherheit und Raschheit in der Krisen-Erzielung, daß es unendlich zu bedauern ist, seine Anwendung noch so wenig bekannt zu finden, weil Tausenden das Leben erhalten, Millionen aber eine entschieden verbesserte Gesundheit dadurch gegeben werden könnte! Und wie wenig Material benöthigt man dazu! Ein Paar Leintücher und Schnupftücher, ein Wasserschaff und allenfalls eine Wäschwanne; dieß sind Mobilien, welche jeder Familie zu Gebote stehen, so daß der wahrhaft großartigen Heilwirkung des Wassers gegen diese und mehrere verwandte Krankheits-Formen in keinem Haus und keiner Familie etwas anderes entgegensteht, als der Mangel allgemeiner Kenntniß **der einfachen Gesetze** seiner Anwendung. Jeder Hausvater wird einst die s. g. acuten Krankheiten seiner Angehörigen auf's Radicalste zu heilen verstehen, und bloß in complicirteren Fällen eines Rathgebers, eines Arztes, bedürfen; dahin muß und wird es kommen, geschehe es nur recht bald!

Welch himmelweiter Unterschied des Resultates, wenn die Entzündungsform nach der alten medicinischen Schule behandelt wird. Radikale Heilungen zählen da zu den großen

Seltenheiten, weil das gutmüthig gläubige Volk der Laien die Symptome stets für die Krankheit nimmt, mit dem Verschwinden der Symptome sich gesund wähnt und **der absolut nothwendigen Krise** gar keiner Beachtung würdigt. — Irgend eine Frucht muß stets der Endzweck, das Resultat solcher Anstrengung unserer Natur sein; die Krise ist die Frucht! Man muß sie sehen, riechen oder hören! —

Wenn aber der unheimliche Feind versteckt geblieben ist, später neuerdings in der Entzündungsform losbricht, so ist noch von großem Glück zu reden, weil es eine starke, innewohnende Heilkraft beweist. Wie aber, wenn statt des kurz dauernden Entzündungs-Schmerzes ein beständig nagender Wurm in dem einst entzündet gewesenen Organe gräbt?! Da bedenkt wohl der Tausendste nicht, daß er diesen Wurm der seinerzeitigen altmodischen Behandlung, welche wir füglich eine Mißhandlung nennen könnten, zu verdanken habe! Den Verlauf medicinisch behandelter Entzündungen dürfen wir hier zu erörtern nicht übergehen; denn ein Mal bricht die Wahrheit sich doch Bahn, und wenn wir Etwas dazu beitragen, daß es früher geschieht, so haben wir der vielgeplagten Menschheit nur einen Freundschafts-Dienst erwiesen!

Gelingt es der erwähnten veralteten Heilmethode nicht, die übermäßige Blutströmung zu einem edlen Organ hintanzuhalten, so daß der Neubildungs-Prozeß (durch die arterielle Hinströmung des Blutes) den Aufsaugungs-Prozeß (die Rückströmung des Blutes) bedeutend überwiegt: so tritt eine rasche Ausschwizung (sogenanntes Exsudat) aus dem Capillarnetz (Gefäßnetz) in die innern Körperhöhlen, als: Hirn-, Herz-, Lungen-, Magen- und Bauchhöhle ein,

bewirkt durch dessen Druck eine plötzliche Lähmung oder langsame Zerstörung. Trifft sie die edlern Organe, als: Hirn, Herz und Lungen, so ist der Tod rasch im Gefolge. Trifft er die weniger edlen, so wird langsame Lähmung oder eiterige Zerstörung, Brand, Verhärtung nachfolgen und auch da bald zu demselben Ende führen. — Gelingt es ihr, die Heftigkeit der Blutzuströmung so zu mildern, daß die Ausschwizung nur langsam erfolgt, so ist dadurch eine sachtere Verbildung (Entartung) gegründet, welche bei Gehirnentzündung verschiedene Sinnes- und Geistesstörungen, auch partielle Lähmungen; bei Lungenentzündung die Verwachsung der Lungensäcke mit dem Brustfell; bei Herzentzündung Herzklopfen und eine Menge anderer chronischer Leiden nach sich zieht. — Gelingt es ihr, jede Ausschwizung zu verhindern, oder auch eine leichte Ausschwizung wieder zur Aufsaugung zu bringen (d. h. die Heilungs-Symptome zu vertuschen, zu löschen), ohne eine Krise zu erstellen, so tritt im besten Fall über einige Zeit eine neue Entzündung auf, im schlimmern irgend ein chronisches Leiden (ein nagender Wurm), nur mit dem Unterschied, daß sie sich hier am langsamsten ausbilden, und deshalb fast nie auf ihren wahren Ursprung, die einst falsch (nämlich trocken) behandelte Entzündung, zurückgeführt, d. h. von dort herkommend erkannt wird.

Die Cardinal-Mittel der altmodischen Entzündungs-Behandlung sind:

- a) trockenes Verfahren in der Fieberhize;
- b) das Blutabziehen in verschiedenen Formen: Aderlaß, Blutegel und Schröpfunghütchen;
- c) das Eingießen der verschiedensten Medicinen (man trinkt sie nicht, man muß sie verschlingen!).

Sie sind einiger Betrachtung werth, um sie wo möglich etwas schneller der Vergangenheit zu überliefern.

ad a) Es ist eine allgemeine Erscheinung, daß, wenn wir uns erhitzt fühlen, wie Sommerszeit, das Bedürfniß nach Kühlung, namentlich durch ein labendes Bad sich energisch kund gibt, und daß, wer es nur immer möglich machen kann, diesem Verlangen des Instinktes gehorchend, nachzukommen strebt. Was ist denn dieser Instinkt anders, als der Erhaltungstrieb unseres Organismus? Dieser Naturtrieb ist aber ein und derselbe, der sich in der reinsten Heilungsform (der Entzündungsform) als Heilkraft, Heiltrieb, geltend macht. Nie spricht sich das Verlangen nach Kühlung, Erfrischung, namentlich durch Wasser, energischer aus, als in dieser höchsten Heilungs-Energie, in welcher der Körper einem Glühofen gleicht. Ist es da nicht eine unbarmherzige, widersinnige, die Natur mißhandelnde Weise, dem besten aller Aerzte (dem Heilungs-Verlangen) vornehm entgegenzutreten, die Kühlung in Luft und Wasser zu untersagen, ja unmöglich zu machen?! Muß denn der arme, in afrikanischer Fieber-Blut Schwachtende, gerade in eis-kaltes Wasser gesteckt werden? Gibt es nicht hundert andere Auswege, Mittelwege, als: Abwaschungen, Abreibungen, Halbbäder, Sitzbäder u. s. w., und alle sind in so mannigfaltigen Kälte-Graden ausführbar; denn was minder warm ist als das Fieber-Blut, nämlich  $30-33^{\circ}$  R., ist kühlend für dasselbe, ist kräftigend für unsere Nerven, je nachdem es des ersteren Temperatur entfernter ist. — Das Fieber, an sich nichts Anderes als die günstigste, kräftigste Gefäßthätigkeit den organischen Schmutz auszukochen, **dieses stets willkommene heilige Feuer** darf daher nie und nimmer unterdrückt, unter keinen Umständen ge-

Löscht werden, wenn man Genesung (Ausheilung) erzielen will, sondern wenn es zu stürmisch auflodert, muß es leise besänftiget (beschwichtigt), werden. Diesem entsprechen jedoch die mittleren Temperaturgrade des Wassers 14 à 20 Grad weit besser, als die kälteren und wärmeren Grade, welches der untriegliche Instinkt des Fieber-Leidenden laut bestätigt.

Der größte Unsinn und Mißgriff ist es aber, einem in Fieberhize Leidenden das Trinken frischen Wassers zu untersagen!

Das Blut, des ihm höchst bedürftigen, kühlenden und verdünnenden Fluidums entbehrend, geht alsdann in seinem übermäßigen Bildungstrieb (Plasticität) um so schneller und gewisser in falsche Gebilde (Verbildungen, Entartungen) über; z. B. in die schleimige Haut- oder Knollen-Bildung in der Luftröhre beim Croup, in die vertrocknende Verhärtung der Brustschleimhaut in der Grippe, in die Verwachsung der Lungenfäcke in der Lungen-Entzündung, und hundert andere, ähnliche falsche Gebilde; das sind nicht Producte des Heilungs-Prozesses (Krankheit genannt), sondern der Mißhandlung, weil man diese Fieber-Leidenden in trockener Fieberhize liegen läßt! sie! Dieser anormale Vorgang wird noch begünstigt, indem man das Kranken-Zimmer tüchtig heizt, um den Zutritt neuer, reiner Luft hinaufzuhalten. Nie bedarf der Mensch absolut mehr, und zwar reinsten und kühler Luft, als in der akuten Krankheitsform (Entzündungsform). Der Löse- und Neubildungs-Prozeß kann nur, wie wir früher sahen, mittelst Sauerstoff-Aufnahme vor sich gehen. In der Entzündung, wo der Heilungstrieb einen Knoten aufzulösen, oder eine Scharte auszuwehen sich bestrebt, ist dieser Prozeß außergewöhnlich stark; darum auch ein außerordent-

lich starkes Bedürfniß nach Sauerstoff, nach reiner Luft, welches sich in den raschern Athmungen kund gibt. Man gewähre daher den armen Lungen die reine Luft in steten vollen Strömen durch ein oder mehrere Fenster, und regulire, mäßige einfach den Bildungstrieb des Blutes durch kühles und kaltes Wasser. —

ad b) **Im Blut liegt der Lebensstrom, nicht minder der Heilungsstrom.** Diese Erkenntniß zieht sich als ein einiger Faden durch unsere ganze Abhandlung. Blutabziehen heißt daher, den Lebensstrom verkürzen, den Heilungsstrom stören! Die stockenden Todtstoffe können nur durch eine vermehrte Blutströmung gelöst und irgend einem Secretions-Organ zur Ausscheidung zugeführt werden. Ziehen wir dem Körper Blut ab, ehe jene Stoffe aufgelöst sind, so stören wir den Heilungs-Vorgang oder heben auch ganz auf, und die noch an der gleichen Stelle lagernden Fremdstoffe werden neuerdings von dem Erhaltungstrieb eingeschleimt. Ziehen wir es ab nach geschעהner Auflösung, also während sie im Blute schwimmen, so stören wir deren Ausscheidung, und sie müssen sich in einem andern Organ ablagern. Ganz unstatthaft ist aber vollends die Vorstellung, als sei das abgezapfte Blut böses Blut, und damit das Spiel gewonnen! Was in unserem lebenden Blut böse ist, haben wir noch nicht die Macht erlangt, zu erkennen, weder mit Mikroskop noch mit chemischen Reagentien. Die Natur hat da für uns noch ein so geheimes, tiefes Walten, daß wir es **nur ihr** überlassen können, die bösen Stoffe zu finden und als Schlacken auszuwerfen. Andererseits zertheilt sich das Blut in seinem Laufe so schnell, daß wir unbedingt den Satz aufstellen müssen: **Jeder Aderlaß ist ein**

**partieller Todtschlag.** Er ist nur zu rechtfertigen, wenn kein kühlendes Wasser in der Nähe und einem edeln Organ Gefahr des Unterliegens droht. Diese beiden Umstände dürften jedoch höchst selten zusammentreffen.

ad c) Unter Medicin verstehen wir Materien, Substanzen, die, wenn sie unserem Organismus ohne Vertuschung, d. h. ohne Beimengung von deckenden, einhüllenden Zuthaten, als: Honig, Syrup, Mehl &c., gereicht werden, ihm unbedingt widerstehen, d. h. die Abwehr, den Widerwillen des Instinktes erregen. Eine solche Einhüllung, Vertuschung, ist darum nichts anderes, als ein Betrug an unserem Erhaltungstrieb, eine Verheimlichung gegen unser physisches Gewissen. Allein trotz dieser List ist derselbe noch oft scharfsinnig genug, den bösen Geist, der ihn umbringen will, herauszuwittern und mit einer wahrhaft großartigen, bewundernswürdigen Energie von sich zu stoßen. Hebe dich weg von mir, Satanas! ruft er diesen vielfarbigen Suppen und Pillen zu. Von der Zehe bis zum Scheitel wird der Mensch alterirt, diese Exanzen und Latwerge nur zu riechen, und ist er Thor genug, sie gläubig in sich zu zwängen, schleudert sie dieser edle Wächter oft noch mit einer Wucht von sich, die im Verhältniß tausend Mal mächtiger ist, als die des lavaspeienden Vesuves.

Was dieser große Arzt von sich weißt, das ist unbedingt als Gift für den Organismus anzusehen, sei es nun gewöhnliche Speise (quantitatives Gift), seien es unbedingte (absolute) Fremdstoffe (oder qualitatives Gift); er gibt damit untriegliches Zeugniß über die Unmöglichkeit, sie zu seinem organischen Eigenthum, zu seiner Einheit verarbeiten zu können. Zwängen wir es ihm dennoch auf, so begehen wir eine unbegreifliche Beleidigung gegen den in uns wohnen-

den Gottestrieb, die Reinheit oder Einheit unseres Körpers zu erhalten! Statt ihn von dem Feind befreien zu helfen, führen wir ihm einen zweiten hinzu. Was heißt das anders, als seinen Untergang befördern? **Im günstigsten Fall** setzt er den Kampf fort und sucht sich von diesen beiden Feinden den lästigeren aus. Ist dieser die Medicin, werden die bestehenden Kampf-Symptome (Reinigungs-Bestrebungen) nachgeben und andere austauschen; ist es der alte Unreinigkeitsstoff, so werden die alten Symptome, doch etwas schwächer fort dauern. **Im minder günstigen Falle** wird er der Ueberzahl an Feinden sich ergeben, sie in seinem Haus einnisteten, d. h. beide einschleimen lassen. Wir haben für eine Zeit lang Waffenstillstand; der gesund sich Wähnende, jämmerlich betrogen, ist nunmehr doppelt krank gemacht! Nach einiger Zeit beginnt ein neuer Kampf; **im bessern Fall** abermal ein heftiger (Entzündungsform), **im schlimmern** einheimlicher, unterminirender, langwieriger (chronische Form).

Ist es da ein Wunder, wenn statt natürlicher Unterstützung bei solchen naturwidrigen (aber künstlich genamiten) Eingriffen und Tortur-Mitteln der Zweck des Natur-Heiltriebes in den meisten Fällen vereitelt wird, und nur Wenige, sehr Wenige wahrhaft genesen?! Ist es nicht vielmehr ganz natürlich, daß unter solchen Umständen selten vollkommene Krisen zu Stande gebracht werden, und sich daher nach vollbrachtem Kampf nur **sehr Wenige** eines **absolut höhern** Wohlsseins erfreuen können?

Statistische Daten aus Rußland liefern sprechende Beweise für unsere Behauptung. Man fand, daß mit dem Zunehmen der Apotheken die Zahl der Kranken und ihre Todesfälle sich mehrten. Am Auffallendsten zeigte sich dieß in der Cholera, indem in Districten mit Apotheken verhältniß-

mäßig viel mehr starben, als in solchen ohne Apotheken, wo man die Natur sich selbst überließ!

Die Erfahrung bestätigt mithin die Theorie, daß die Apotheken, statt gesundheitsmehrend, gesundheitszerstörend wirken! —

Ueberhaupt zählt es zu den unbegreiflichsten, traurigsten und folgenschwersten Irthümern der Menschheit, daß eine Anzahl absoluter Fremdmaterien (Gifte) als Heilpotenzen in so ausgedehntem Maß gelten und angewendet werden konnten!! Was ist denn die Mehrzahl der Medicinen anderes, als absolut unassimilirbare Substanzen, sowohl aus dem anorganischen als aus dem organischen Reiche gesammelt?! Metalle, Ammetalle, Alkalien, Erden, Salze, Säuren, Gase, giftige, eckelerregende Vegetabilien oder deren Extracte, Säfte, Tincturen genannt; diese machen den vorzüglichsten Schatz der alten Heilmethode aus, und je mehr noch solchen Zeugß aus allen Zonen aufgetrieben werden kann, desto mehr hört die Welt von der hohen Stufe der Heilkunde. Oder sollte etwa Gift (absolutes und relatives) aus der Hand eines Individuums, welches das Privilegium dazu von andern Sterblichen besitzt, minder giftig sein?

**O traurige, grauerregende Verblendung! o finstere Nacht!** Doch ergeben wir uns nicht allzu sehr dem Pessimismus; schon beginnt die Morgendämmerung!

Die gebildeteren Stände haben die Wahrheit der gerügten Nebelstände zum Theil schon erkannt, so daß sie sich in ihrer Mehrzahl zu einer besseren, d. h. weniger schädlichen Heilmethode bekennen, welche seit ungefähr drei Decennien sich Bahn bricht; wir meinen die Homöopathie. Kann diese auch nicht auf Rationabilität Anspruch machen,

denn sie ist immerhin noch eine kleine, wenn auch sehr kleine Giftmischerin, und zeigt sich in der Entzündungsform (in der besten Heilungsform) ganz unzulänglich und ohnmächtig. Immerhin heißen wir sie willkommen, denn sie bildet eine Verbindungsbahn von der rohen Allöopathie zur Hydrotherapie, d. h. zur Naturheilkunde.

Auch vom philosophischen Standpunkte aus müssen wir zu diesem Resultat gelangen:

Im **Werden** und **Sterben** gehen wir Alle den gleichen Weg; der ärmste Bettler gleich dem chinesischen Kaiser, obgleich der sich Himmelssohn nennt. Sollten wir nicht auch in Beziehung auf **Erhaltung** des körperlichen Ich's, Alle auf dieselben Gesetze angewiesen sein? **Ohne Zweifel unbedingt**, sagt eine gesunde Denkweise! Wäre es aber nicht eine Parteilichkeit, eine Bevorzugung der Natur, wenn man mit Geld die Gesundheit in der Apotheke sich erkaufen könnte? Wäre da nicht der Arme unvergleichlich verfürzt im höchsten, unveräußerlichen Menschengut?! **Nein, nein, das kann nicht sein:** Mutter Natur ist unbestechlich, allliebend, allgerecht; vor ihren unwiderruflichen Gesetzen sind wir Alle gleich! Nur im ergebeneu, selbst-eigenen Unterwerfen unter ihre majestätischen Gesetze erreichen, erhalten wir die Gesundheit und Geisteskraft.

Bleibet bei ihr, an ihrer weisen Hand laßt euch führen, sie wird euch gesund und stark erziehen, kräftig an Körper und Geist!

Wenden wir uns endlich zu einem andern Beispiel über die principielle Verschiedenheit der constanten und der periodischen Wasser-Anwendung.

Es beklagt sich Jemand über Blutwallungen in der Brust, gleichviel ob es speciell das Herz oder die Lungen betrifft. Vergessen wir abermals nicht, daß dieß nicht die Krankheit ist, sondern **Heilungsbestrebungen** des Organismus. Sehr wahrscheinlich bezweckt die Heilkraft, wenn es die Lungen betrifft, das Blut dorten durch stärkeren Wechselverkehr mit der Luft zu reinigen; wenn es das Herz betrifft, dasselbe zum stärkeren Stoß anzuregen, um das Blut kräftiger zu allen umbildenden Organen zu treiben. Das ist indessen bloße Vermuthung, und gleichgiltig, ob wir den speciellen Zweck der Natur errathen haben oder nicht, die Hauptsache ist nie aus den Augen zu verlieren, daß es Heilungsbestrebungen sind, und wenn sie zu heftig auftreten, wir sie auf natürliche Weise mildern, wenn sie zu schwach auftreten, sie unterstützen, erregen sollen. Nehmen wir an, die Congestion zur Lunge sei heftig, so daß Gefahr für deren normalen Bestand auftritt, was ist natürlicher, als daß wir dem Leidenden, so lange Gefahr droht, constante Wasserfälle auf die Brust anwenden; ebenso constante Wasserwärme (warme Umschläge) ihm auf den Hinterkopf legen, um die Lungennerven, deren Wurzeln hier entspringen, zu erschlaffen, zu beruhigen. Was ist gerechtfertigter, als daß wir polarisch mit periodischer Wasserfälle erregen, in Form von Fußbädern, Sitzbädern, von periodischen Umschlägen auf Unterleib, Schenkel, Waden und Füße, in Form von Abreibungen und Douchen dieser Parthien &c. Nach jeder periodischen Kaltwasser-Anwendung, d. i. Erregung, wird das Blut verstärkt zu der mit Wasser berührten Stelle hinströmen.

Setzen wir diese periodischen Erregungen längere Zeit

consequent fort, so bekommen die Gefäßnerven daselbst eine habituelle erhöhte Thätigkeit (Kraft), das Blut wird nach und nach constant vermehrt dahin und oben weg strömen, daselbst ebenso Heilungsbestrebungen (Symptome) und endlich eine Krise bilden, womit wir unsern Zweck erreicht haben.

Sind aber die Heilbestrebungen (Symptome) der Art, daß kein edles Organ bedroht ist, so kann auch alsogleich die ganze Körper-Peripherie zur Ableitung, resp. Ausschcheidung angeregt werden; es treten die Ganzbenäffungen, die großen allgemeinen Wasser-Anwendungen, d. h. die totalen Anregungen auf das ganze peripherische Gefäßnerven-System in Kraft. Dadurch bewirken wir allmählig eine nachhaltig vermehrte Blutströmung nach der ganzen Haut; sie wird mithin zum stärksten secernirenden Organ gereizt und bestimmt, was sie ohnehin sein sollte; dadurch wird der gerade Gegensatz vom gewöhnlichen Leben herbeigeführt: dorten nämlich schwache Hautthätigkeit, übermäßige Belastung der inneren Organe — hier erregte übermäßige Hautthätigkeit größere Freiheit der inneren Organe.

Die vicarirende Sympathie zwischen diesen und dem Außenorgan, der Haut, wird nachhaltig eine umgekehrte. Die Haut übernimmt außerordentlich gern die Aussonderung aller Rückstände und damit wird die Integrität des Körpers wieder hergestellt.

Ist es nicht eine logisch gerechtfertigte Taktik, wenn wir die große Peripherie, das ausgedehnte Außenfeld des Organismus zum Sammel- und Tummelplatz aller unedlen Geister bestimmen? Einmal auf dieses Feld gelockt, ist unser Spiel gewonnen, wir können daselbst dem Feind mit derber Hand beikommen; er entwischt unserer Gewalt nimmermehr!

Genugsam ist hiemit die Aufforderung gerechtfertiget, im gewöhnlichen Leben die Haut täglich durch eine kalte Waschung zu erfrischen, d. h. anzuregen, um der durch die übrige Lebensweise bedingten übermäßigen Belastung (Reizung) der innern Organe stets entgegen zu wirken, d. h. die stellvertretende stärkere Sympathie nach der Haut aufrecht zu erhalten. — Ihr Koryphäen des schönen Geschlechtes, eurer sind wenige, die da wissen, daß darin zugleich die kostbarste Hautschminke liegt, welche euch jenes bezaubernde Aussehen gibt! Ihr wißt es nicht, daß die in Frankreich geschichtlich berühmt gewordene Ninon de Lenclos die blühende Erhaltung ihrer Schönheit bis ins hohe Alter dem kühlen Thau verdankte, womit sie ihre Haut (Nerven-Peripherie, Negations-Nervencentrale) täglich erfrischte.\*) Wollt ihr sie nachahmen? Wohl an, Glück auf! Ihr werdet ähnliche Triumphe feiern! Doch ihr, solchen Reizes Ungewohnte, beobachtet einen weisen Uebergang, beginnet sachte in des goldenen Morgens Stunde, wann ihr die schlaftrunkenen Glieder erhebt!

Wir rathen dieß folgendermaßen einzuleiten: Die ersten Tage begnüge man sich, die Füße und Unterschenkel mit einem feuchten Handtuch kräftig abzureiben bis sie sich leicht röthen. Dieß Handtuch muß jedoch, so oft es sich erwärmt, in nebenstehendem frischen Brunnenwasser oder Flußwasser mit ungefähr 8 Grad Temperatur) eingetaucht, d. h. wieder ausgekühlt und jedesmal fest ausge-

---

\*) Mit sechzig Jahren hatte sie noch einen ebenso üppigen wie zarten Mädchenwuchs, und ihre Wangen trugen den natürlichen Karmin der Gesundheit. — Sie war nahe an siebenzig, als ein Enkel von ihr sich leidenschaftlich in sie verliebte, daß er sich den Tod gab, weil er nicht erhört werden konnte.

rungen werden. Nach und nach zieht man auch die andern Körpertheile in diese Abreibung einzeln hinein, nämlich Oberschenkel, Unterleib, Brust- und Rückengegend, Arme, Hals und zuletzt den Kopf. Die nicht abgeriebenen Theile, sowohl wie die abgeriebenen und abgetrockneten, werden bedeckt gehalten, besonders die erstern. Nach einiger Zeit kann man diese Abreibung statt partiell auf ein Mal vornehmen, indem man ein in jener Weise gefühltes Leintuch oder Bademantel über sich werfen und durch eine Bedienung damit sich kräftig reiben läßt, indem man selbst das Mögliche darin beiträgt. Die untern Extremitäten müssen stets am meisten mit der Reibung bedacht werden. Unmittelbar darauf gehört die Ankleidung und ein Spaziergang in freier Luft bis zur vollkommenen Wiedererwärmung, wodurch der schöne Erfolg gesichert ist. Nach und nach soll dieser Gang bei jedem Wetter geschehen, denn der Morgenspaziergang ist ein **wahrer Goldgang**, ein äußerst wohlthätiger, erfreuender Nachhall der in der Morgenluft genossenen freien Blicke in die Natur, durchweht dann Körper und Gemüth mehr oder weniger den ganzen Tag. Diese herrlich belebende Nachwirkung ist nach dem Mittagsspaziergang bei Weitem weniger der Fall. Später kann man diese totale Abreibung immer nasser nehmen und endlich zur Waschung übergehen; es gehört zu letztern jedoch eine entsprechende einfache Vorrichtung, um die Zimmer nicht zu benezen, wie sie beim Verfasser Dieses einzusehen sind.

Auch die Waschung muß mit Unterschied genommen werden. Reizbare Personen zwischen 18 — 15°, nervenstarke zwischen 15 — 10° R., im Sommer kühler, im Winter temperirter, den Kopf wasche man stets zuletzt, auch nur

Leise und kurz, und die tägliche ganze Körperwaschung dauere nie über 2 Minuten. Sollten bei Einzelnen, in Folge dieser diätetischen Hautreinigung und Nervenkräftigung, Ausschlag oder Geschwüre sich zeigen, so sind diese als kritische Reinigung freudigst zu begrüßen, nie aber mit Salben und Medicinen zu behandeln, sonst können sie leicht zurücktreten und gefährlich werden. In einem solchen Fall wende man sich schleunigst an den nächsten Wasserarzt, der jede Krise zu einem guten Ende führen wird. Die regelmäßige Ausführung dieser einfachen Conservationsmittel kann man auch Beamten, Kaufleuten, kurz allen in geschlossenen Räumen Arbeitenden nicht genug an's Herz legen.

Der gemeinste Bauer reinigt täglich sein Pferd, und man weiß, daß solche tägliche Action diese Thiergattung nicht wenig veredelt, — weniger ist vielleicht bekannt, daß eine tägliche Hautreinigung auf andere Säugethiere angewandt, ihre Producte entschieden verbessert, veredelt, z. B. die Milch der Kühe, das Fleisch der Ochsen etc.

Warum überträgt man diese Ordnung nicht auch auf den Menschen, dem obersten Glied der Säugethier-Gattung? wir gewöhnen dadurch eine unglaubliche allgemeine Steigerung **unseres höchsten Productes, der Intellectualität!** Wie denn dieß? werden Viele fragen: Weil die äußere Haut dasjenige Einzel-Organ ist, welches im körperlichen Wege den gewichtigsten Einfluß auf unsere oberste Gehirnes-Thätigkeit, nämlich der Geistesfunction (Erkenntnißvermögen) ausübt, indem sie als das entgegengesetzte Central-Organ unseres Lebens-Central-Systems (Nervenmasse = System) ausgebildet ist, und daher mit Recht das negative Nerven-Centrale genannt werden kann, dem Gehirn, als dem positiven Nerven-Centrale gegenüber.

In der natürlichen (ebenenmäßigen, d. h. nicht zu kalten, nicht zu warmen und nicht zu langen, aber regelmäßigen) Hautreinigung beruht die wahre mittlere Empfindungs- und Rückwirkungs-Fähigkeit der Gefühls- oder Gefäßnerven-Enden. Diese überträgt sich durch die Nerven-Radien auch auf die andern Sinnesnerven, d. h. auf Gesicht-, Gehörs-, Geruchs-, Geschmacks- und Bewegungs-Nerven. In der gleichmäßigen Empfindungsfähigkeit aller Sinnes-Organen liegt aber das höchste Erkenntniß-Vermögen. Der seine Haut nicht reinigt, pflegt und übt (d. h. den verschiedenen atmosphärischen Einflüssen aussetzt), macht sie entweder empfindungsgereizt (empfindlich schwach) oder empfindungslos, im letztern Fall durch Verdickung der Oberhaut (Epidermis), wie beim Bauer, der viel im freien Raum sich aufhält. Beide vernachlässigen im körperlichen Wege die Pflege des wichtigsten Organes, der intellectuellen Entwicklung, und sucht sie der Eine einseitig, bloß durch geistige Übung (Denkvermögen, wie der Gelehrte), statt durch Übung und Anregung aller Erkenntniß-Vermögen (Sinne), oder er sucht sie gar nicht, wie der rohe, uncultivirte Mensch, welcher weder das Gehirn übt, noch die Haut pflegt.

Um das Gesagte recht populär sinnbildlich darzustellen, vergleichen wir dießmal die Gestaltung unseres Lebens-Central-Systems (Nervenmasse) einem Wagenrad. Im Centrum der Radbüchse liegt die Achse oder das Gehirn, von ihm aus strahlen die Radfelgen oder die Nervenfasern, als sogenannte Radien bezeichnet, und im äußern Radring sammeln sie sich zur vereinten Kraft in einem geschlossenen Ganzen oder der Haut wieder zusammen, bestimmt, hier die Eindrücke der Außenwelt aufzunehmen und nach dem Centrum zu übertra-

gen, nämlich den Wagen in die Bewegung oder das Gehirn in die Erkenntniß. Der äußere Umfang des Rades (Ring) entspricht daher vollkommen als dem negativen Centrale desselben, dem Radbüchsen-Inhalt, wie die Haut am Menschen gegenüber dem positiven Centrale, dem Gehirn.

Auf diese **generelle Anschauung** und **Behandlung der Haut, als doppeltes Haupt-Organ**, nämlich der **Aussonderung und Empfindung**, gründet sich ihre hohe Bedeutung der **intellectuellen und moralischen Rückwirkung über alle Volksclassen**.

Von höchster Wichtigkeit ist die Regel der diätetischen Kaltwaschung im Kindesalter, wo der Stoffwechsel ein viel regerer ist, wo die stete Erfrischung und Reinigung der Haut das allerausgiebigste Mittel wird, die Kinderwelt vor epidemischen Krankheiten neutral zu erhalten, als: vor Scharlach, häutiger Bräune, Grippe &c. Durch das regelmäßige Offenerhalten der Haut mittelst jenem einfachen Mittel, können sich die giftigen Schärfen der Epidemien, **nämlich nicht umgesetzte, faulig werdende Körper-Atome** im Innern nicht ausbilden, zugleich gibt man damit der Haut die wahre Grundlage, um diese Kleinen den größten Theil des Tages bei fast jedem Wetter in freier, reiner Luft verbringen zu lassen. Werden diese beiden Bedingungen consequent durchgeführt, mögen dann Epidemien kommen, so viel da wollen, mag der Bürgengel um unser Haus herum noch so reiche Ernte halten — für unsere Kleinen kümmert uns wenig. War die Grundbedingung zu jenen Heilungsformen (Krankheiten genannt), nämlich die Stockung der Fremdstoffe, wenig oder gar nicht vorhanden, so können sie jetzt auch wenig oder gar nichts ernten, d. h.

sie werden unser Haus gar nicht oder doch nur sehr leicht berühren. Nicht eindringlich genug kann man daher allen Vätern und Müttern, die ihre Kinder lieben, anempfehlen, jene Waschung täglich vorzunehmen, worüber wir nochmals einstweilen auf das vorerwähnte Werk von Dr. Munde verweisen. Das blühendst aussehende Kind kann ohne diese Erfüllung in wenigen Stunden jenen Heilungsformen zum Opfer fallen. Freilich läßt sich da oft mit Wasser noch an's Wunder grenzende Rettung bewirken; allein die Wasserärzte sind bis jetzt nur noch selten, und endlich ist es unflug, einer Gefahr, die man leicht und sicher umgehen kann, nicht auszuweichen, umsomehr, als man andere sehr gute Zwecke damit verbindet.

Hier hat ganz besonders das Sprichwort: „Vorsicht ist die Mutter der Weisheit“ seine Anwendung. Gleiche Bewandniß hat es mit den epidemischen Heilungsformen (Krankheiten genannt) der Erwachsenen, als: den Blattern, Typhus, Cholera &c. Sie würden wie jene in ihrer Entstehungsbursache erstickt, d. h. durch geregelte Stoffwechsel-Pflege hat der Organismus keine Ursache, kein Bedürfniß sich zu reinigen oder auszuheilen. Es ist daher **so unglücklich wie nur möglich, die Heilungs-Symptome als die Krankheit anzusehen!**

Diese Anschauung, durch die alte Medizinschule uns beigebracht, verleitet uns stets auf den Irrweg, die Symptome nur zu löschen, zu binden, zu unterdrücken, statt sie zu cultiviren und zu leiten, analog den Grundsätzen der Homöopathie. So z. B. wird durch das Einimpfen eines fremden Thierstoffes das Blatterngift im Körper nur gebunden, um nach einer gewissen Anzahl Jahre bei starker Lebenskraft doch wieder in Blatternform aufzu-

treten. Ist der Organismus zu schwach, diese energische Form zu erreichen, so wird die Schärfe dafür in einer schlimmern Form, in Scropheln, Typhus, Cholera u. s. w. ihren Ausweg suchen. Das Impfen ist somit vom Standpunkte der Naturheilkunde, sowie der Humoral-Pathologie stets zu verdammen. Bei ernsterer Prüfung des Gegenstandes kann man die Impfung, als einen unnatürlichen Auswuchs von Künstlichkeit, zunehmend weniger begreifen. Schon der Gedanke, die pustulöse eiterige, also krankhafte Ausschwizung (Aussonderung) eines Viehes in das Blut des viel höheren edleren Menschenleibes mit Gewalt einzuführen, stößt jeden natürlichen Forscher auf's Empfindlichste!

Es läßt sich um so weniger rechtfertigen, als die secundäre Nachwirkung einer solchen Handlung im endgiltigen Entscheid weit wichtiger und maßgebender ist, als die primäre. Jene hat man aber noch viel zu wenig der Prüfung gewürdigt, weil es sehr complicirt und schwierig ist. Es ist ganz unbestreitbar, daß die größere Häufigkeit nervöser Zustände, dann des Typhus, der Cholera, der Scropheln, der Tuberculosen u. a. Heilungsformen in der secundären Nachwirkung der Impfung und anderer falschen Behandlung von Krisen eine Hauptursache haben, denn die Aufnahme des Impfstoffes ins menschliche Blut ist eine sehr verschieden individuelle. Eine starke Lebenskraft wird gegen diesen gewaltsamen feindseligen Eingriff in seine göttliche (natürliche) Integrität auch eine starke Abwehr oder Rückwirkungskraft äußern, d. h. er wird eine starke Entzündung (pustulöse Eiterung) erzeugen, **gegen den fremden Impfstoff**, nicht gegen das Blatterngift, das noch gar nicht in seinem Leibe vorhanden ist, sondern sich erst entwickeln muß. Je entschiedener

er aber den Impfstoff a u s w a r f, um so größere Freiheit gewinnt er damit, das sich durch mangelhafte organische Reinlichkeit ausbildende Blatterngift, später in Blatternform, der besten Entzündungsform, auszuwerfen. So hat man Beispiele, daß Geimpfte dennoch drei Mal in ihrem Leben die Blatternkrisis durchmachten; dazu gehört aber eine t ü c h t i g e Lebenskraft, die allen Eingriffen zum Trotz dennoch ihr göttliches Recht geltend macht. Je schwächer hingegen die Lebenskraft eines Individuums ist, um so mehr wird von dem f r e m d e n Impfstoff (Eiterstoff) ins Blut eingefogen, eingeschleimt, gebunden, benimmt dadurch dem Organismus seine wenige Energie, in dieser guten Form sich auszuhellen, welcher nun gezwungen ist, in einer energieloseren, langwierigeren Form, wie die schon erwähnten, sich einen Ausweg zu bahnen. In einer so hochwichtigen Angelegenheit hat aber nicht bloß eine Partei zu prüfen und zu sprechen das Recht, sondern Alle, die es angeht, sind berufen dazu. **Die Blattern sind ja nichts Anderes, als die allergünstigste Heilungsform (Krise), nämlich Entzündung des Außen-Organs, hervorgerufen durch das kräftigste Reinigungsbestreben unseres Körpers, die Schlacken nach der Peripherie zu werfen, ähnlich wie Scharlach, Masern und andere Ausschlags-Krankheiten.** Je erhabener die Ausschlagsform über der Haut sich erhebt, destomehr Auswurfskraft zeigt sich darin. Die Blattern zeichnen sich hierin aus, als die kräftigste Hauterhebung. Einmal vorhanden, hat man mit Wasser das sicherste Mittel in der Hand, sie vollkommen und mackellos, d. h. narbenfrei aus- und abzuheilen. Periodisches kaltes Waschen des Körpers, periodisches Einhüllen desselben in naßkalte

Tücher (versteht sich, daß auch das Gesicht mit Lappen bedeckt werden muß), macht den Ausschlag wo möglich noch stärker heraustreten, verdünnt die Blatternschärfe, saugt sie in die Tücher hinein, und der Organismus wird solchermaßen rasch und sicher vom Gift befreit und zu einer Reinheit geführt, die in erhöhter Gesundheit entschieden sich kundgibt. — Wie viel fataler sind andere Epidemie-Formen, wie z. B. der Typhus, wo die Natur oft in längster Zeit kein deutliches, kritisches Bestreben (Reinigungsbestreben) entwickelt; oder wie die Cholera, wo das kritische Bestreben mit Wuth nach Innen drängt und laborirt, und dadurch innere Organe zerstört, die, einmal zerfressen, oder sonst gelähmt, sich nicht wieder ersetzen lassen, wie die äußere Haut, die, wenn auch momentan zerstört, sich sehr leicht wieder neu erbildet. \*) Jede Haut-

---

\*) Das heißt, die Haut bildet sich in den Blattern und andern Ausschlagsformen nur dann normal neu, wenn man ihr auf natürliche Weise zu Hilfe kommt, indem man sie in jenem unreinen Zustande wäscht und die Schärfe durch Verdünnung keine Haut-Partikelchen zerfressen läßt. Wenn die Haut mechanisch verunreinigt ist, wäscht man sich dieselbe gern rein, warum denn weniger, wenn sie organisch verunreinigt ist, da letztere Art doch viel schärfer, ekelhafter, also in einem noch höheren Grade unrein ist. — Organisch unrein wird aber die Haut jeden Tag; davon überzeugt sich der, welcher sie täglich wäscht, denn er wird stets eine leichte Schleifigkeit an ihr wahrnehmen, namentlich wenn er früher organisch schwigte. Unglaublich ist, wie eng die Gemüthsstimmung mit der Haut-Cultur (dem negativen Centrale unseres Nerven-Systems) verknüpft ist; unter einer unreinen Haut ist keine vollendet entwickelte Seele denkbar. Es bleibt somit ein unbestreitbares Axiom, daß ohne tägliche Hautreinigung der wahren Bildung stets ein Appendix abgeht.

Krisis ist ohne Vergleich jeder innern Krise tausend Mal vorzuziehen. Die Menschen, sehr geneigt in der Ferne zu forschen und das Nahe zu übersehen, suchen die Ursache der Blattern und anderer Exantheme in allerlei kosmischen Ursachen, statt im eigenen Unverstand. Heilungs-Symptome, gewöhnlich Krankheiten genannt, sind allerdings im Vergleich zur Gesundheit ein anormaler Zustand; allein in Beziehung auf das Vorleben **ein ganz gesetzmäßiger nothwendiger Zustand**. In unserem Vorleben sollen wir daher die Entstehungs-Ursache der Epidemien suchen, in Uebertretung ganz bestimmter Naturgesetze, in einem **allgemeinen selbstverschuldeten Lebensfehler**, und zwar im Mangel an geregelter Pflege der Haut, der Lungen, des Magens und der Muskeln.

Den massenhaften Reinigungs-Ausbruch in Folge solcher Vernachlässigungen müssen wir nur günstigen und nicht schlechten tellurischen und kosmischen Constellationen zuschreiben, z. B. anhaltenden kalten Luftströmungen, welche durch erhöhten Nerventonus die Krankheitsstoffe in vielen Menschen zugleich entbinden, vorzugsweise in Entzündungsformen; warme und feuchte Luftströme, welche die Nerven-Energie herunter setzen und nervöse Heilungsbestrebungen (Krankheiten genannt) erzeugen; positive und negative Electricitäts-Strömungen in der Atmosphäre, wovon jede besondere Formen von Reinigungs-Bestrebungen (fälschlich Krankheiten genannt) begünstigen muß. Beobachtungen in diesem optimistischen Sinn würden ganz andere, glücklichere Resultate (Schlüsse) hervorbringen. Jubeln sollten wir, wenn eine solche großartige Menschenreinigungskrise, wie die Blattern sind, losbricht, indem wir sie naß reinigend und besänftigend herausziehen.

Es gab eine Zeit im Mittelalter, wo man weit mehr auf Cultur der Haut hielt, wo Reich und Arm, Groß und Klein unter Trommelschall und Pfeifenklang zum Bade zog, zum edelsten aller sinnlichen Genüsse. In jener Epoche erschienen aber auch weit weniger innere Krankheiten, die Natur warf von selbst alle Schlacken mehr nach der Peripherie. Hoffentlich gelangt man bald wieder zur allgemeinen Erkenntniß dieser Wahrheiten und wird dem entsprechend eine Ordnung zur Genüge für alle Stände einführen. Die vielen neuerstehenden Dampfbäder sind ein günstiges Omen dafür. Diese viel Gutes in sich tragenden Anstalten sollten aber stets unter der Leitung eines Hydropathen oder überhaupt eines Arztes stehen, der die verschiedenen Wirkungen der Dampfbäder in ihrem rechtmäßigen und einseitigen Gebrauch genau kennt und das Publicum leitend vor Schaden wahrt. Durch falsche Anwendung derselben ruiniren sich nicht Wenige Haut- und Nerven-System. — Trotz der Einfachheit der Wasserheil-Methode bleibt es nichtsdestoweniger eine Wissenschaft, ihre Grundlehren in chronischen Krankheiten (secundären Heilbestrebungs-Symptomen) richtig durchzuführen, während es für jeden Hausmanns-Verstand eine Spielerei ist, sie in Krankheiten (primären Heilbestrebungs-Symptomen), nämlich in Entzündungsformen nebst allen andern, mit kräftigen Fiebern auftretenden Formen richtig in Anwendung zu bringen. Die Schwierigkeit im ersteren Falle bezieht sich mehr auf das Maß, als auf die Gattung der curativen Einflüsse; warum, ist leicht ersichtlich zu machen. Wir haben gesehen, daß alle unsere willkürlichen physischen Thätigkeiten, wie auch alle Wasseranwendungen am lebenden menschlichen Körper zunächst immer das Nerven-

System afficiren, um von ihm, als dem Neg der Motoren und Regulatoren aller organischen Functionen, zur Belebung oder zur Modificirung nach Innen geleitet zu werden, je nachdem man kaltes oder warmes Wasser constant oder periodisch applicirt.

Der aufmerksame Beobachter nimmt schon aus dem gewöhnlichen Leben wahr, daß die richtige Mitte überall das wahre Element ist, und daß das Beste in der Welt durch Uebertreibung schädlich wird. Dieser Grundsatz gediegener Lebensweisheit wurde in der Wasserheil-Praxis anfänglich leider unbeachtet gelassen. Durch übertriebene Anwendungen dieses herrlichen Mediums erzeugte man, wie Eingangs erwähnt, viel Unheil, welches mehrentheils in Ueberreizungen sich kundgab. Wenn das Nerven-System durch längere Zeit unthätig gewesen, also ungeübt, schwach ist, darf man es nicht plötzlich durch donnerähnliche Elektrisirungen (Erregungen) mittelst intensiver und extensiver Kaltwasser-Anwendungen exerciren, sondern es gebietet die Physiologie sowohl, als die Philosophie, daß wir nur schwache, mäßige, gradatim stärkere Nerven-Erregungen anordnen. Diese befriedigen dasselbe in wohlthuedster Weise, üben und kräftigen es ebenfalls gradatim. Was ist aber schwach, mäßig? Das ist sehr relativ, denn was der Eine kaum spürt, das ist dem Andern schon ein Grausen und ein Schauer. Was gibt denn den Maßstab für die entsprechende Anregung? Antwort: Die Reiz-Empfänglichkeit, die Reizbarkeit des Individuums. Diese Seitens des Arztes abzuschätzen, durch Beobachtungen, durch dahin zielende Fragen etc., und darnach das Maß der zu treffenden Reizung zu bemessen, das heißt man Individualisiren und ist die höchste Kunst des Arztes.

Die mannigfaltigsten, verschiedensten Maße dieser Reizungen richtig zu combiniren und constatairen, heißt Wasserheilkunde, in Verbindung mit den andern Heil-Potenzen, Luft, Licht, Diät, Anstrengung und Ruhe, Naturheilkunde. Die Mannigfaltigkeit der Wasserheilkunde unterstützt uns hierin vorzüglich, denn es kommen in ihr drei Haupt-factoren zur Geltung, wovon jeder der dehnbaren Modi-fication und Potenzirung fähig ist.

A. Die Temperatur des Wassers auf den menschlichen Körper anwendbar von 0 — 42° R.

B. Die Ausdehnung der zu erregenden oder beruhigenden Körperstellen, welche in Form der verschiedensten Benässungen ihren Ausdruck findet, vom Fingerbad bis zum kleinen Wassermeer (Bassin-Bollbad), vom Tropfbad bis zum donnernden Sturzbad (Douche). Inzwischen liegen die Mittelstufen, partielle Abreibung, ganze Abreibung, partielle Abwaschung, ganze Abwaschung, Triestuch, Halb-bad, Regenbad, Sitzbad, Fußbad, Fußsohlenbad und andere partielle Bäder, verschiedene Einspritzungen, nasse Einpackungen, Umschläge u. s. w. Jede dieser Applicationen mit einem und demselben Wassergrad hat ihre entsprechende Nervenerregung oder Nervenberuhigung, diesen entsprechend eine specielle Blutleitung zur Folge, nach dem Gesetze, daß es keine Wirkung gibt ohne bestimmte Ursache, und umgekehrt, keine Ursache ohne bestimmte Wirkung. Ist die Ursache verschieden, muß nothwendig auch die Wirkung verschieden ausfallen.

C. Die Zeitdauer der Applicationen und zwar der erregenden (periodischen) von  $\frac{1}{2}$  Min. bis zu 2 Stunden, der modificirenden (constant kalten oder constant warmen) bis zu 2 — 3 Mal 24 Stunden.

Bereinigen wir diese drei vielfältig theilbaren Factoren A, B und C nach dem mathematischen Gesetz der Combinationen und Variationen, so ergeben sich Hunderte verschiedener Reizungsgrade, wovon mit Einem oder dem Andern für alle Fälle richtig zu entsprechen möglich ist. Wir sagen „möglich ist“, denn das richtige Erforschen und Bestimmen der entsprechenden Reizungs-Modulation ist Sache der Erfahrung und des Talentcs.

Die periodischen Wasser-Applicationen lassen sich noch in zwei wesentliche Unterabtheilungen darstellen, nämlich in active und passive. Unter activen versteht man hauptsächlich, allgemein genommen, die Anwendung kalten Wassers auf die erwärmte Haut, unter den passiven, lauen Wassers auf die kühle Haut. Beide bringen eine Verköhlung des Körpers zuwege, allein mit sehr verschiedener Nachwirkung.

Je schwächer, oder an Fremdstoffen geschwängelter ein Individuum ist, desto sicherer muß man für die schnelle Rückwirkung der Kühlung (Verköhlung) besorgt sein, denn bei längerem Ausbleiben derselben würde der auszutreten gehemmte, daher zurücktretende Ausdünstungsstrom zu viel Krankheitsstoff im Innern entbinden (entschleimen), dadurch massenhafte und deshalb gefährliche Ausscheidungen anregen, zu denen meistens weder der Körper genügend gute Säfte zur Begleitung, noch die Nerven die ausdauernde Kraft haben.

Wird ein tiefer Kältegrad, bei kleinem Wasser-Quantum auf die erwärmte Haut, mit Reibung verbunden applicirt, so tritt die Rückwirkung schnell ein, d. h. die Haut wird rasch roth durch vorerwähnten arteriellen Blutzufluß, und es wird daher nur wenig Fremdstoff auf ein

Mal entbunden, was nie Gefahr für den Patienten bringt, selbst für den stärksten Leidenden nicht. Alle diese Momente finden sich in der früher beschriebenen partiellen Abreibung, deren diätetische Uebung wir so dringend empfehlen, vereinigt. Die Haut warm durch den Bettduff, das Handtuch kalt, weil es in Brunnwasser getaucht, enthält wenig Wasser, weil es ausgepreßt wurde; dieses mit Reibung applicirt, haben wir das sicherste und mildeste **active** Verfahren constatirt, welches selbst dem Sterbenden wohlthuend wird.

Das **passive** Verfahren supponirt aber immer ein in der Cur vorgerücktes, d. h. ziemlich gereinigtes Individuum. Wird laues Wasser auf dessen kühle Haut, ohne Reibung, daher zur Verdampfung (Verdunstung) applicirt, so kommt eine Verköhlung zu Stande, ähnlich der, wenn man sich im Schweiß der Luft aussetzt; das lauwarne Wasser oder die Schweißflüssigkeit auf der Haut verdampfend, kühlt diese langsam, mild, aber tief aus, ohne das Blut herzureizen, eben weil laues Wasser ohne Reibung angebracht, fast keinen activen Reiz auf die Nerven ausübt, sondern passiv, nämlich erschlaffend wirkt. Die Körper-Ausdünstung durch die milde Kühlung der Wasser-Verdampfung auszutreten verhindert, dringt tief ins Innere, und weil langsam zurückkehrend, löst sie weit mehr Fremdstoffe auf, als die active Kühlung (Verköhlung). Sind die Nerven des betreffenden Individuums kräftig, energisch, so wird auf eine solche Verköhlung bald eine Entzündungs-Krise folgen. Schwache Patienten benöthigen daher immer eine entschieden active (erregende) Cur, starke Patienten eine schwach active (d. i. passive) Cur, versteht sich bei Beiden gradatim eingeleitet.

Der höchste Grad des aktiven Verfahrens ist: mit

starkem Schweiß in's kalte Vollbad zu gehen; des passiven: im Schweiß oder in nasser Bekleidung an der Luft zu stehen, oder gegen die Luft zu fahren.

Der Schweiß, als eine schon mit Körperstoffen geschwängerte Flüssigkeit, hat noch weniger Saugkraft auf die Körperflüssigkeiten als laues Wasser, und erzeugt sonach noch weniger Reaction in der Verdampfung (d. h. er ist passiverwirkend als jenes); endlich vermehrt er noch mechanisch seine passive Wirkung durch Verkleisterung der Hautporen.

Die vollständige Wasser-Cur ist, weil wir keine Fische sind, allerdings eine außergewöhnliche, in gewisser Beziehung eine künstliche Reizung, allein, was als sehr wichtig beizufügen ist, mit einem **natürlichen Medium**. Unser körperliches Ich besteht schon aus  $\frac{4}{5}$  Wasser, also nur circa  $\frac{1}{5}$  ist feste Masse; Wasser ist in der Luft, die wir durch Lungen und Haut einathmen, Wasser ist sehr viel in allen festen Speisen, meistens zwischen 5—8 Zehnthellen; Wasser ist zu 8—9 $\frac{1}{2}$  Zehnthellen in der Milch enthalten; wo kein Wasser ist, können auch keine Menschen existiren. Das große Nervenetz unserer Haut will absolut mit Wasser in Berührung kommen, sei es auch nur durch feuchte Luft und durch Schweiß, soll es anders nicht durch Mangel an Übung verweichlichen, erschlaffen. Wenn wir also das Wasser überall in Fülle und Hülle um uns und in uns zur Benützung von der Natur angewiesen finden, fragen wir: **Gibt es noch ein anderes Medium, das ebenso natürlich wie allgemein ist, und zugleich so viel Heilkraft (Heilungs-Impuls) in sich birgt?** Die Kunst seiner regelrechten Anwendung liegt bloß darin, für jedes Individuum die richtige Mitte zu finden. Die wahrhafte Wasser-Heilkunde übt dieselbe nie im Extrem,

dem durch sie tritt nothwendig vorzeitig Ermattung der übermäßig, d. h. einseitig geübten Theile ein. Der denkende Wasser-Arzt vergißt nie, daß die nachhaltig höchste Schwungkraft aller Organismen in der mittlern Übung der Gegensätze liegt; er vergißt ferner nie, daß in der organischen Welt **die Nachwirkung nicht mit der Erstwirkung zu- oder abnimmt**, wie in der mechanischen und chemischen Welt, sondern ganz relativ, d. h. individuell ist, und auch da seine bestimmte Grenze hat. Nehmen wir ein Beispiel aus der mechan. Welt: Je länger die Arme eines Hebels ist, desto größere Gewalt gewinnen wir damit über die Schwerkraft eines andern Körpers. Die Lehre dieses Satzes dürfen wir aber nur mit Vorbehalt in die organische Welt aufnehmen. Wir dürfen z. B. nicht sagen, je stärker wir die Gefäßthätigkeits-Hebel (Kälte und Wärme) in Bewegung setzen, desto mehr erregen wir die Gefäßthätigkeit (Blutströmung), sondern, je näher das Maß dieser Hebel dem bisher gepflogenen angewandt und **fachte steigend erhöht wird**, desto sicherer erreichen wir die richtige (beste) Gefäßthätigkeit, versteht sich auch nur bis zu einem gewissen Grade. Die Natur geht in der organischen Welt stets gradatim, d. h. mit Uebergang, vor; das **Zuviel** eines Reizes, sei er an und für sich auch der natürlichste und richtige, erdrückt jede organische Kraft. So verhält es sich auch mit Kälte und Wärme, so ausgezeichnet sie sind als Gefäßthätigkeits-Hebel; ihr Zuviel verfehlt stets das gesuchte Ziel; das vergißt der wahre Natur-Arzt nie!

Die einseitige Übung unseres Geistes (Denkarbeit), mit Vernachlässigung seines Gegensatzes (Unterlage) des

Körpers, muß des erstern absolute, unzeitige Erlahmung, des letztern Versiehung mit sich bringen. Man kann daher annehmen, daß die nach heutiger Manier bloß geistig-thätigen Individuen im Durchschnitt nicht mehr denn 20 Jahre kräftig wirken! Würde aber die Hälfte der Tageszeit allgemein körperlicher Übung gewidmet, so könnten wir süklich 50 Jahre segensreich wirken; damit würde jene geistige Frucht nicht nur entschieden überholt, sondern sie müßte nothwendig viel gediegener und geläuterter sein, weil sie eine im praktischen Leben fußende und ausgedehntere Erfahrung für sich hätte, nebst dem einem reinern Geist entspröffe, der im gesunden Körper wurzelt! Alle Achtung vor dem heutigen Streben nach wissenschaftlicher Ausbildung, die nicht wenig zu unserer Veredlung beiträgt, allein es bleibt ein nie abzuspreekender großer Mangel oder Einseitigkeit (aus welcher unser Geschlecht einst erschreckt erwachen wird), die physischen Gesetze unserer Existenz so allgemein zu verläugnen. Weit mehr Glückseligkeit würde sich bei uns einfinden, wenn wir Beides harmonisch pflögten!

Rehren wir zu den Heilmethoden zurück: die Allopathie und Homöopathie behaupten auch, nur in der Erregung der Nerven durch ihre Medicinen eine Heilung zu provociren, allein wir fragen im Namen der verkrüppelten Menschheit: warum wählen sie dazu so unnatürliche, widersinnige, unbedingt giftige Medien, wie fast alle Medicinen sind, die der Instinkt (uns unbewußter Erhaltungstrieb) weit von sich stößt? Auch angenommen, sie wären keine absoluten Fremdstoffe (Gifte), daß also das Liegenbleiben derselben im Körper nicht zu befürchten wäre, so gibt es auch gar keinen sichern Maßstab, das Maß seiner Dosen individuell richtig zu treffen, während dem Hydropathen das

Gefühl des Patienten stets als untrüglicher Leiter dient. Einige allgemeine Beobachtungen über die wichtigsten Nerven-Functionen und die Frage an den Patienten: „War Ihnen die und die Anwendungsweise zu ergreifend?“ geben den sichersten Maßstab, die folgenden Wasser-Applicationen entweder in gleichem Grade zu belassen, zu steigern oder zu mäßigen. Die mildeste aller activen Wasser-Reizungen, nämlich die partielle Abreibung, verträgt aber **unbedingt Jeder**. Beginnt man mit dieser und steigt sachte höher, wird der Hydropath nicht leicht mißgreifen. Außerdem ist von der Mehrzahl der Medicinen zu beklagen, daß sie stets innerlich gereicht werden. Für Alles und Alles, selbst, wenn die Entzündung schon in der Peripherie (der Haut) liegt, müssen die Verdauungs-Organen noch erhalten, welche dadurch am meisten leiden, denn es ist eine ziemlich allgemeine Klage: „Medicinen verderben den Magen.“ **(Leider noch viel mehr!)** Endlich reiht sich noch an diese Einseitigkeit der Medicinen das fast gänzliche Unvermögen derselben, speziell auf die Gefäß-Nerven zu wirken, d. h. man hat durch sie sehr wenig Einfluß, die Blutströmung oder den Lebensstrom zu reguliren. Darin liegt ihre größte Impotenz!

Als eine außergewöhnliche Reizung darf die volle Wasser-Cur nicht Zeitlebens dauern, wie Manche wähnen darin den Stein der Weisen gefunden zu haben. Nothwendig muß einmal mit ihr Ueberreizung eintreten, welche sich in verschiedener Weise kund gibt; ihr folgt die Ermattung nach. Dieß ist, wie gesagt, bloß die Wirkung übertriebener Cur-Eingriffe, und hat nicht Geltung auf die mäßig in- und extensive Cur, welche eben darum auch nur eine Periode (Abschnitt unseres Lebens) dauern darf, um

Versäumtes, wo möglich, nachzuholen. Im Allgemeinen dürfte eine starke Lebenskraft (oder Heilkraft) längstens in 2 Jahren die letzte Wirkung der wohlthätigen Anregung einer vollen Wasser-Cur erfahren haben. Was in dieser Zeit nicht erlangt worden, bleibt als unerreichbares Ziel, vorausgesetzt, daß sie nach allen Gesetzen der Vernunft geübt wurde. Unter diesen Umständen läßt sich aber auch behaupten, daß das betreffende Individuum in solchem Zeitraum durch den vermehrten Stoffwechsel ganz umgegossen wird! Für Sanguiniker sowohl wie für Trostlose muß indessen hinzugesügt werden, daß in sehr vielen Fällen in 2—6 Monaten schöne Cur-Resultate erzielt werden. Auf was das Cur-Resultat in Qualität und Quantität sich gründet, d. h. durch was der Grad und die Zeitdauer der Besserung bedingt wird, haben wir schon früher festgestellt und bedarf also keiner Erwähnung mehr. Leider kommen in der größten Mehrzahl nur sehr veraltete Zustände zur Natur-Cur, nachdem die Patienten alle nur möglichen Curen und Mixturen (n u r k e i n e n a t ü r l i c h e n) erschöpft haben, ihre Heilkraft schon bedeutend gesunken, die Auflöslichkeit ihrer Stockung namhaft erschwert oder unmöglich geworden ist, und doch trotz alledem — werden noch oft an's Unglaubliche grenzende Wiederherstellungen erzeugt!

Die innere Wasser-Anwendung, d. i. außer dem Einspritzen in verschiedene Körperhöhlen, auch das Trinken des Wassers, unterstehen wesentlich keinen andern Regeln, als die äußern. Die constante innere Applicirung kommt nur selten zur Durchführung, z. B. in der Cholera, in der Magen- und Gedärmentzündung, wo das Blutleben unmaßig nach innen dringt. Die periodische Anwendung des Trink-

wassers, d. h. das zeitweise Trinken frischen Wassers, electricirt zunächst die Verdauungs-Nerven; diese erregen die Magenhaut und die Darmmuskeln, wodurch der Verdauungs-Act entschieden unterstützt wird. Das curmäßige Wassertrinken verdünnt nebstdem das zu dicke Blut, wodurch es leichtflüssiger wird; es erhöht die Nieren- und Haut-Secretion, begünstigt die organische Stoffumbildung, indem es selbst und sein Kohlen säure-Gehalt in ihre Elementar-Bestandtheile Wasserstoff, Sauerstoff und Kohlenstoff, zersetzt werden. Das unmäßige Wassertrinken, namentlich wenn es auf ein Mal geschieht, wird stets mehr schaden als nützen; wenn eine große Menge kalten Wassers in den Magen gelangt, kann es nicht schnell erwärmt werden, das Blut flieht alsdann aus seinem Gewebe, kehrt nur träge zurück, wodurch der Ernährungs-Prozeß (Stoffwechsel) der Magen-Substanz retardirt, und somit seine Verdauungskraft unterdrückt wird. Starkes Wassertrinken in der chronischen Krankheit ist nur bei vielem Schwitzen und in Verbindung mit viel Bewegung angezeigt, denn um diese große Masse zu digeriren, muß die Natur ihre Action nach der Peripherie reduciren und nach dem Magen concentriren. Dieß widerspricht aber dem Cur-Prinzip, welches meistens nur dahin zielt, das ppherische (des äußern Umfangs) Leben zu erhöhen. Trinkt man aber dasselbe in kleinen Portionen und wiederholt dieß periodisch, d. h. sobald als man das früher getrunkene nicht mehr im Magen fühlt, so können Nerven- und Blutgefäße schnell und vollständig rückwirken, und es tritt demnach ein stärkerer Ernährungs-Prozeß in den Magenhäuten ein, sie schwellen von Saft und Blut, der Magen turgescirt kräftig. Kurz, jede andauernde Kältemasse, sowohl in Beziehung auf Zeit als Intensität der

Anwendung, wirkt lebensunterdrückend, ähnlich wie beim Erfrieren, während eine kurze und mäßigeinwirkende lebenserregend wirkt. Der Begriff: Lang und Kurz, Masse oder Unmasse ist aber individuell, d. h. nach dem jeweiligen Zustand der Gefühlsleiter, der Gefühls- oder Gefäß-Nerven (oder dem Grad der Reizbarkeit, Empfindungs-Fähigkeit).

Zwei noch wichtige Eigenschaften des kalten Wassers auf den menschlichen Körper haben wir noch zu erwähnen, ehe wir zu den andern kurativen Einflüssen übergehen. Physikalische Versuche ergaben, daß die verschiedenen Kaltwasser-Anwendungen die Athmung vermehren, ohne damit in Verbindung gebrachter Bewegung. Geschwächte oder im Gehen verhinderte Kranke haben diesem Umstand, außer dem Nerven-Impuls, den das Wasser gibt, viel zu verdanken, und die günstigen Resultate an solchen Patienten widerlegen hinlänglich die unsinnige Behauptung, als habe das Wasser keinen Antheil an den großartigen Heilwirkungen, sondern diese seien allein der Bewegung und der Diät im weitern Sinne zuzuschreiben.

Vielen ist unerklärlich, warum das Wasser so ungleich stärker erregend und beruhigend wirkt, als die Luft. Diese Verschiedenheit liegt in der vielfach höhern Wärme-Capacität (Wärme-Aussaugungsfähigkeit) des erstern als in letzterem; sie verhält sich dem Gewichte nach wie circa  $4\frac{1}{4} : 1$ , dem Volumen nach wie 3250 : 1. Sage: wie Dreitausend zweihundert fünfzig zu Eins. Mit andern Worten:

Wenn wir ein Individuum mit einem Centner kalten Wassers, ein anderes Mal mit einem Centner gleich kalter Luft badeten, so entzöge ersteres Bad in demselben Zeitraum circa  $4\frac{1}{4}$  Mal so viel Wärme als letzteres, es würde also

circa  $4\frac{1}{2}$  Mal so stark thermo-elektrisch auf die Nerven desselben einwirken. Da sich nun die Körper nach ihrem Volumen (Raum-Einnahme) und nicht nach ihrem Gewichte berühren, und Wasser 770 Mal schwerer ist als die Luft (ganz trockene verstanden), so entzieht uns in Wirklichkeit das Wasser 770 Mal  $4\frac{1}{2}$  oder 3250 Mal mehr Wärme als die trockene und stille Luft; d. h. wenn wir ein Individuum mit einer Cubikklasten kalten Wassers, ein anderes mit einer Cubikklasten gleich kalter trockener Luft badeten, so würde ersteres Bad 3250 Mal stärker wärmeraubend wirken als letzteres.

Hierbei ist indessen nicht zu übersehen, daß unter gewöhnlich atmosphärischen Verhältnissen mehrere andere Factoren diese Passivität der Luft bedeutend herunter setzen, d. h. ihre Activität vermehren.

- 1) Ihre Bewegung, wodurch die Berührung mit unserem Körper wesentlich verstärkt wird;
- 2) ihr Feuchtigkeits-Gehalt, welcher besonders im Frühjahr und Herbst stark ist;
- 3) ihre größere Verwandtschaft (Adhäsion) zu unserem Körper.

Diese drei Factoren variiren sehr stark, indessen ist es sehr wahrscheinlich, daß sie alle drei in ihrer höchsten Potenz vereinigt, jene Zahl höchstens um das 50fache heruntersetzen, daß also die kalte Luft, unter gleicher Temperatur, ihrem höchsten Feuchtigkeits-Gehalt und Strömungs-Geschwindigkeit immer noch 75 Mal weniger wärmeraubend (erregend) wirkt als das Wasser.

Bedenken wir noch, daß unsere gewöhnliche Berührung mit der Atmosphäre durch die Kleidung bedeutend gemildert d. h. die Zahl 75 vermehrt wird, so erkennen wir die

mild kühlende (erregende) Wirkung derselben im Vergleich zum Wasser und zugleich den Beweis, daß kaltes Wasser ein unglaublich heftiger, activer Erregungs-Hebel ist, mit dem der Unkundige nicht spielen soll.

Kälte ist kein besonderes Object im Vergleich zur Wärme, sondern nur ein minderer Grad von Wärme, den wir je nach subjectiver Wahrnehmung Kälte oder Wärme heißen.

In gleichem Verhältniß wirkt daher warmes Wasser, nämlich solches, welches wärmer ist als unsere Haut-Temperatur (nicht die Blut-Temperatur als Maßstab genommen) stärker beruhigend, erschlaffend als die warme Luft.

Nebstdem ist das Wasser, in seiner Eigenschaft als Fluidum, ein vorzüglicher Electricitätsleiter ganz abgesehen von seiner Temperatur, so daß die Befeuchtung der Haut mit Wasser schon aus diesem Grunde eine wichtige tägliche Praxis ist; die elektrischen Strömungen der Außenwelt von Luft, Licht und Erde werden dadurch **in den Körper** geführt, statt wie sie bei trockener Haut von dem Körper in die feuchtere Atmosphäre übergehen. Hieraus läßt sich auch die große Verschiedenheit zwischen dem natürlichen Schweiß im freien Naturraum, und dem künstlichen Schweiß in geschlossenem Raum von selbst definiren. Als eine mächtige Heilpotenz über oder vielmehr neben allen Kaltwasser- oder Kälte-Anwendungen müssen wir die Erwärmung ansehen. Wie schon früher erwähnt, haben wir auch darin ein Mittel, die Gefäßthätigkeit zu erhöhen. Die meisten Kranken erzeugen im täglichen Leben zu wenig organische Wärme (resp. Schweiß), mithin ist die Nachholung dieses Mangels durch künstliche Erwärmung vollkommen angezeigt. Der allmählig langsam entwickelte Schweiß mittelst Erhöhung (Concentrirung) der Eigenwärme in der trockenen

Einpackung, wie es in den Wasserheilanstalten zu geschehen pflegt, ist daher ein vorzügliches, ausgiebiges Mittel, Versäumtes einzuholen. Tief chronischen Kranken mit schwachem Hautsystem ist diese Art viel angezeigter, als der milder-natürliche zu rasche Weg durch Dampfbäder. Immerhin darf auch das Erstere nur bis zu einem gewissen Grade dauern, und wird es das natürliche diätetische Schwitzen, nämlich unter Einfluß des Lichtes und reiner Luft, durch physische Anstrengung erzeugt, nie ersetzen, weil dieses Letztere eben Vorzüge sind, die jenem nie beigegeben werden können. Das künstliche Schwitzen ist am besten einem künstlichen Fieber zu vergleichen, in welchem die Gefäßthätigkeit, wie dort, auf's Höchste gespannt wird, mit dem Unterschied jedoch, daß hier unmittelbar eine theilweise Krise, nämlich der Schweiß, darauf eintritt, während beim Fieber ohne kühlende beruhigende Nachhilfe (nasse Einhüllung) die Krise oft ausbleibt.

Starke und oft wiederholte Kaltwasser-Anwendungen machen die künstliche Erwärmung, d. h. das Schwitzen unbedingt nothwendig, und umgekehrt, häufiges Schwitzen erfordert intensive Kaltwasser-Anwendungen. Die Kälte allein längere Zeit in Anwendung gebracht, gibt dem ganzen organischen Gewebe, besonders der Nerven-, Gefäß- und Muskelsubstanz, zu viel Ueberspanntheit, Sprödigkeit, Gereiztheit (Hypertonie), welche Eigenschaften durch Schwitzen wieder heruntergesetzt, resp. normalisirt werden. Die Wärme (Schwitzen) allein in übermäßige Anwendung gebracht, bringt jene Gewebe in zu große Ausdehnung, Schlaffheit, Empfindungslosigkeit, Reactionsunfähigkeit und Mattigkeit (Atonie). Beide zusammen in rechtem Maß eine Zeit lang geübt, bilden eine ausgezeichnete Hautbelebung und Gefäß-

Erregung, und sind in Vereinigung mit Sonnenlicht die mächtigsten Hebel, den stets nach Innen gedrängten Säftestrom wieder nach Außen zu dirigiren, zu binden, und daselbst die mitgeführten alten Stockungen abzulagern. Die Frucht rechtmäßiger Uebung dieser beiden Gefäßthätigkeitshebel (nämlich der Kälte und Wärme) ist, daß oft Medicinen aus dem Leibe befördert werden, welche vor 10, 20 und 30 Jahren eingenommen oder eingerieben wurden; so wunderbar weit reicht die Regenerationsgewalt der Naturcur, resp. der Wassercur. Hat ein Patient im Verlauf der Cur, welche stets activ beginnt, dann in die passive übergeht, durch Krisen sich wesentlich gereinigt und gekräftigt, so wird er schließlich zur schärfsten Goldprobe geführt. Die absichtliche, intensivste, passive Erkältung wird an ihm vollzogen, indem er im vollen Schweiß dem Durchzug ausgesetzt wird. War er geläutertes Gold, so wird er wie ein Phönix aus dieser Feuerprobe hervorgehen; ihm können die gewöhnlichen Elementareinflüsse nichts mehr anhaben, denn er ist ein gereinigter Krystall,

ein reiner **Menschediamant!**

Trug er noch Schlacken in sich, wird bald irgend eine Entzündung sich entwickeln, die bekanntlich mit Wasser geleitet, das sicherste und rascheste Heilresultat ergibt. Die Vornahme dieses höchsten Cur-Actes darf man ganz ruhig und mit Zuversicht über sich ergehen lassen, denn er ist nichts Anderes als die Natur nachgeahmt, welche uns so oft auf diese Weise zu unserem Heile (Lebensdauer und nachfolgendem Lebensgenuß) verköhlt. Der Stoffwechsel, wie er auf der Schule demonstrirt wird, ist daher eine ganz falsche Definition, weil der wichtige Bei-

satz fehlt, unter naturgemäßer Uebung der wichtigsten Lebensreize, Luft, Licht, Wasser und körperlicher Thätigkeit.

Hier ist denn auch der Moment, zu zeigen, welchen Volksklassen die warmen Bäder angezeigt sind. In der ganzen Welt hebt das plus das minus auf, und umgekehrt; mit andern Worten: Ein Gegensatz wird durch den entgegengesetzten Satz neutralisirt! Diejenigen Stände nun, welche durch besondere Umstände veranlaßt waren, sehr viel der Einwirkung kalter Luft sich auszusetzen, haben vom kalten Wasser keine besondere Wohlthat zu erwarten, denn wir erkannten ja, daß die Luft durch ihre Temperatur auf ähnliche Weise wirkt, wie das Wasser, nur um so viel schwächer oder langsamer, als sie weniger wärmeaufsaugungsfähig ist als Letzteres; Lokomotivführer, Postillione, Kutscher, Straßenräumer, Thurmwächter Schildwachen, Ingenieure u., kurz Alle, welche großer Kälte ausgesetzt waren, werden sonach großen Nutzen von lauen Bädern und Schweißbädern haben, und zwar so lange, bis sie die zu große erlittene Sprödigkeit der Muskeln, zu große Aufgeregtheit der Nerven wieder auf das rechte Maß (Normaltomus) heruntergesetzt haben werden. Daß diese nicht gleich in's andere Extrem springen, sondern einen weisen Uebergang beobachtend, mit lauen Bädern beginnen (zwischen 18—24°), und nur allmählig höher steigen werden, versteht sich wohl von selbst. Umgekehrt verhält es sich natürlich bei Allen, welche sich zu wenig kalter Luft aussetzten, also bei der Mehrzahl der gebildeten Stände, diesen ist die kalte Cur am meisten angezeigt. — Das Sonnenlicht ist für die volle Entfaltung der Lebensidee (Körper und Geist) ein viel wichtigeres Behülfel, als es die Meisten ahnen,

und hat dessen Mangel bei Solchen, die viel in schattigen Räumen, Häusern, Zimmern, Werkstätten, Kellern &c. zubringen, einen großen Antheil am Sinken ihrer Lebensentwicklung. Man beobachte nur eine Pflanze, der man das Licht ganz entzieht, wie sie schwach, blaß und schwächlich wird. Unser Wesen, in jeder Beziehung eine viel höhere Organisation als die Pflanze, bedarf eben auch in demselben Verhältniß mehr solcher Lebensreize, wie Licht, Luft und Wasser sind. Man thut daher sich selbst ein großes Unrecht an, alle Körpertheile dem directen Einfluß des Lichtes (den Sonnenstrahlen) zu entziehen, namentlich die Extremitäten, Arme und Füße, diesen nachfolgend, Hals, Nacken und Brust. Nicht umsonst ist unsere Haut ein so reich begabtes Netz von Millionen Nerven und Gefäß-Enden. Als das Grenzorgan unseres Organismus hat sie die wichtige Aufgabe, den sinnlichen Verkehr mit der Außenwelt zu vermitteln. Empfindung und Bewegung sind die Pforten, durch welche die Wirksamkeit der Außenwelt in die Seele, und von der Seele in die Außenwelt tritt; der Empfindung und Bewegung sich entziehen, heißt: sich die Lebenspforten verschließen!

Dieses Empfindungsnetz **muß also** in den vielgenannten natürlichen Reizen geübt, d. h. denselben ausgesetzt werden, soll es anders nicht als unbefriedigt erlahmen und mit ihm die innern Nerven, als die Treiber und Regulatoren aller organischen Funktionen. Gerade im Wechsel der verschiedenen Reize der Außenwelt liegt die wahre wohlthätig übende und erhaltende Anregung für unser Centralssystem, demnach für unsere ganze Organisation, denn jeder monotone Reiz führt dasselbe zur Erschlaffung. Die verschie-

denen Schauer (Gefühle), welche wir durch die verschiedenen Temperaturen empfinden, sind deshalb sehr heilsame, elektrische Central-Erregungen, von den Haut-Enden aufgefaßt, an die innern Organe übertragen. Man lasse daher die Kinder an Kopf, Hals, Brust, Armen und Füßen möglichst viel unbedeckt herumgehen, indem dieß die harmonische Erstarfung aller Organe wesentlich fördert. Das moderne Einwickeln des Halses mit kasterlangen Wülsten ist das allerbeste Mittel, recht viel Halschwindsuchten heran zu ziehen, „zu zügeln“ nach der Volkssprache; durch das Gegentheil werden wir sie fernhalten, weshalb wir nicht genug anempfehlen können, selbst Winterszeit Licht- und Luftbäder zu nehmen, versteht sich im warmen Zimmer am besten nach einer kalten Abreibung, geschehe dieß auch nur mit den Extremitäten. Es ist ganz unbekannt, wie durch solche Sonnenbäder (die natürlichste Erwärmung) z. B. der Füße, die Blutcirculation in demselben gehoben wird. Man setze diese vom Knie abwärts der Winter-Mittags-sonne, oder der Sommer-Frühsonne, so oft sie scheint, täglich 20 à 30 Minuten in ruhender Stellung aus; man wird erstaunen, wie sie bald von Blut schwellen und dünsten werden, und was für ein Behagen darauf folgt! Dieß ist ein äußerst ausgiebiges Mittel in Verbindung mit kalten Fußabreibungen und nächtlichen erregenden Fuß- und Wadenumschlägen, das Blut von höheren, edleren Theilen (Kopf und Brust) abzuleiten, und hier zur Ausscheidung (zur Krise) zu bringen. \*)

\*) Eine ganz falsche Vorstellung macht man sich; Wallungen (Congestionen) in den edleren Theilen vermeintlich gutem aber zu vielem Blute zuzuschreiben; das zu viele Blut ist stets das schlechte Blut, denn die Natur erzeugt keine Action (Reaction,

In der Naturcur spielen diese Licht- und Luftbäder eine wichtige Rolle; in der Cur Vorgerücktere genießen die reine Luft auch bei Nacht, d. h. sie schlafen bei offenen Fenstern, was auch in gesunden Tagen eine äußerst zweckmäßige Gewohnheit ist, wenn gewisse Regeln damit in Einklang gebracht werden. Das Baden im Freien hat aus demselben Grunde seinen großen Vorzug vor allen geschlossenen Bädern.

Auch die Zimmerluft, welche durch die Sonnenstrahlen erregt und gereinigt wird, ist eine weit bessere für Lungen und Blut, als die nicht erhellte. Der Naturbeobachter erkennt es als eine unläugbare Wahrheit an, daß Alles, was stille steht, der Auflösung oder der Verwesung ent-

---

in diesem Fall die Wallungen) gegen gutes Blut. Was in unserm lebenden Organismus zu viel ist, wird stets von der **chemischen** Thätigkeit ergriffen und umgewandelt, d. h. es herrscht alsdann theilweise in demselben der Chemismus (Nahrung, Fäulung) über den Electricismus (Lebenskraft) vor, wie im Tode der erstere ganz Herr wird!

Wenn wir ein höher organisirtes Auge hätten, so würden wir den vollkommen gesunden Leib eines Andern als eine durch und durch hellglänzende Lichtmasse erkennen. Im kranken Körper würden wir überall schwarze Punkte, Linien, Streifen und Massen entdecken!

Als zu folgenwichtigem Nutzen ist sehr zu wünschen, daß man sich allgemein angewöhnte, von 1000 sogenannten Gesunden 999 als wirklich krank (organisch unrein) anzusehen, dagegen die als sogenannt krank darniederliegenden nicht als krank, sondern als in der Reinigung (in der Krise) befindlich zu bezeichnen, gleichviel ob die Reinigung der Natur und dem Arzt gelingt oder nicht! Hierdurch würde man fleißig daran gemahnt, daß sich das Krankwerden durch die Lebensweise bedingt, und ließe sich unwillkürlich bestimmen, in vielen Beziehungen anders zu leben!

gegengeht, sowohl in der moralischen als in der physischen Welt. Nicht leicht ist etwas mehr diesem Gesetze unterworfen, als die Luft. Ein in reiner Luft geübtes Geruchsorgan nimmt die Unreinheit der eingeschlossenen Luft augenblicklich wahr, wenn sie auch nur eine Viertelstunde unbewegt gewesen; durch Stillstand verliert sie ihre eigene Lebensfähigkeit, und damit auch die Saug- und Aneignungskraft, den abgelebten Atomen unseres Körpers gegenüber. Dieß bezieht sich sowohl auf die eingeschlossene Zimmerluft, welche wir einathmen, als die, welche unter den Kleidern und in den Betten unsere Haut umspült, und von dieser eingesogen wird.

Die Wichtigkeit der letztern Thatsache vergegenwärtiget man sich am besten, wenn man forscht, warum ein verschweißter Strumpf seine Wärmefähigkeit verliert? Weil die Wollen-Capillarien durch den eingesogenen Schweiß verstopft sind! Gewaschen, gelichtet und gelüftet, reinigen sich diese und die Wolle gewinnt dadurch wieder ihre Saugkraft dem Körper gegenüber, womit die Wärme (Blut-Circulation, Stoffumsatz) erhalten wird. — Gleich verhält es sich aber mit unsern übrigen Körperhüllen, den Kleidern, Schuhen, Leintüchern, Bettdecken und Matrazen. Erstere sollten nie zwei Tage hintereinander getragen, **sondern jeden zweiten Tag, letztere täglich**, von Morgens bis Abends die innere Seite nach Außen gewendet, **gesonnt, gelüftet und öfters gewaschen werden.**

Unserer Bequemlichkeit und Indolenz hierin verdanken wir die Hauptursache der Epidemien und Endemien. **Wir erzeugen** faulige Effluvia über der einathmenden Haut; diese sind der Grundstoff der epidemischen Krank-

heiten, welche manche Forscher, selbst Rauffe, eigenen Lustthierchen zuschreiben. Allerdings sind es Lustthierchen und zwar echt Körperliche, weil sie riechen, deren Entstehung wir aber vollständig verhindern können, wenn wir nur wollen!

Man führe consequent die höchste Reinlichkeit (tägliche Reinigung) der Haut, der Kleider, der Betten, der Wohnungen, durch die drei Körperstoff zerlegenden Elemente: Luft, Licht und Wasser, ein; bethätige sich  $\frac{1}{3}$  bis zur Hälfte der Tageszeit im Freien, nähre sich einfach und mäßig, so hat man das Geheimniß oder vielmehr die Grundlage in wenigen Punkten, physisch und moralisch glücklich, d. h. gesund zu sein. Diese Regeln an der Kinderwelt getreu durchgeführt, wird man erstaunen, wie kräftig, munter und rothwangig sie gedeihen; ein solches Verfahren gäbe in einigen Decennien ein charakteristisch neues Geschlecht! \*)

---

\*) Der Verfasser ist durch die Erfahrung berechtigt, hierüber mit vollster Zuversicht ein Wort zu sprechen. Seit zwölf Jahren seine Familie (sechs Knaben) getreulich annähernd nach den aufgestellten Grundsätzen erziehend, habe ich ganz neue, wichtige Resultate erzielt. Annähernd muß ich dieserhalb sagen, weil ich auch nicht auf ein Mal die Einsicht in die leitenden Wahrheiten gewann, sondern sie nur nach und nach der Natur ablauschte. Alle nur möglichen Epidemien haben seither mein Haus umkreist, nie berührten sie meine Familie, trotzdem die Kleinen mit kranken Kindern in Verührung kamen; überhaupt waren sie nie krank, höchstens besiel sie dann und wann einmal ein leichter Husten auf ein Paar Tage. — Der unpartei'sche Beobachter wird schon auf den ersten Blick ihr Aussehen als ein charakteristisch neues erkennen, in Vergleich zu ebenbürtig Erzogenen anderer Familien; es kann ihm nicht entgehen, daß hier ganz außergewöhnliche Erziehungsgrundsätze sich verkörpert haben.

In der richtigen Cultur unseres physischen Gewissens (Lebenshauch, Gottesodem, Instinkt, wie wir diesen letzten Trieb nennen wollen) gewinnen wir zugleich die größte Gewalt über unser moralisches Gewissen. Je mehr wir das erstere durch unnatürliche Lebensweise mißhandeln, als durch spirituöse Getränke, Tabak, spätes Schlafengehen u. s. w., kurz, durch Debauschiren jeder Art, um so corruptirter und schwächer wird es in seiner Manifestation über das, was zu seiner Erhaltung oder zu seinem Unter- gang dient, und umgekehrt, je mehr wir es normal culti- viren, desto kräftiger und reiner wird seine Manifesta- tion zur Erhaltung unseres körperlichen Wesens. Dieß offenbart sich auffallend in der Wassercur. Wenn ein In- dividuum durch die Cur sich bedeutend organisch gereinigt hat, intendirt sein Widerwillen außerordentlich gegen un- natürliche Lebensreize; es wird ihm z. B. zur größten Pein, in den Quaaln eines sich nicht constant ventilirenden Kaf- fehhauses zu gehen, wo ein penetranter Tabakgestank und andere Gase, statt reiner Luft ihm begegnen; und so wei- ter in andern Beziehungen. — Das physische Gewissen steht aber im engsten Zusammenhange mit dem moralischen, ja sie bilden nur zusammen eine Einheit. Hängt letzteres auch nicht unbedingt vom ersteren ab, so geräth es doch sehr leicht auf falsche Bahn, wenn dieses corruptirt ist. Ein unreiner Körper ist stets ein uneiniger, und als Folge davon ist auch seine Wahrnehmung, seine Erkenntniß un- einig oder gestört. In der Erkenntniß beruht das Urtheil und aus dem Urtheil fließt die Handlung. Im unrei- nen Körper hat daher die Unmoralität ihre heftigsten Triebe, ihre stärkste Nahrung! Dieß bestätigt die Erfah- rung zur Genüge; entstehen nicht die meisten Verbrechen

aus dem falschen (krankhaften) Triebe nach unnatürlichen Sinnesbefriedigungen? Ihr Eltern bedenket, bedenket es täglich, daß die moralische Zukunft eurer Kinder am Wichtigsten von der gesunden, einfachen physischen Erziehung der Gegenwart abhängt! Gesunde Kinder sind stets die lenksamsten!

**Darum fort, fort, verflucht sei alles Gewürze, alles physisch und moralisch Piquante für die Jugend.** Mechanische und organische Reinheit geben auch moralische Reinheit!

Durch Thätigkeit unter freiem Sonnenlicht erreichen wir, sonst nirgendwo vereinbare, vielfältige Zwecke, nämlich organische Erwärmung, leichtere Kleidung, Körperbeseuchung, electriche innere und äußere Erregungen, stets wechselnde Umspülung des Luftmeeres. Endlich machen wir noch aufmerksam, wie mit dem zunehmenden Sonnenlicht in der ersten Jahreshälfte gewisse Zustände, als: Wallungen, Ausschläge etc., kurz der entzündliche Charakter der Heilungs-Symptome (Krankheiten genannt) sich periodisch wiederholt und vorherrschend erscheint. Diesen günstigeren Charakter der Reinigungsbestrebungen verdanken wir nur dem in- und extensiver werdenden Sonnenlicht, welches auch in den niedern Organismen (Pflanzen) neues Leben hervorrufft, während bei abnehmendem Sonnenlicht die nervösen (schwachen) Heilungsbestrebungen häufiger sind; aus diesem Grunde ist auch die Frühjahrseur in den Monaten April, Mai und Juni die wirksamste, beste. —

Ueber die Bewegung in der Cur haben wir wenig mehr mitzutheilen. Jedermann wird nach dem Vorgegangenen deren Wichtigkeit und Wirkungsweise nun

Klar einsehen. Die Heil-Gymnastik, nicht zu verwechseln mit der gewöhnlichen Gymnastik, bringt so vielseitige Bewegungen zuwege, wie sie durch bloßes Gehen nicht zu erreichen sind, so daß sie gegen manche Leiden zu den übrigen curativen Maßnahmen mit außerordentlichem Nutzen in Verbindung gebracht wird. Bei periodischen intensiven (activen) Kaltwasser-Anwendungen ist viel Bewegung unbedingt nothwendig; denn ohne solche geschähe die Erwärmung zu langsam, sie würde alsdann mehr wie eine constante Kälte-Applicirung wirken, d. h. den Lebenssturgor unterdrückend.

Nachdem wir nun die curativen Einflüsse besprochen haben, bleiben uns noch die diätetischen zur Betrachtung übrig. Ruhe muß einem vielfach in Anspruch genommenen Curokörper ganz nach Bedürfnis zu Theil werden, um ein günstiges Cur-Resultat zu erzielen. Das Zuviel-Curmachen ist unbedingt verderblich, während das Zuwenig höchstens das Ende etwas verzögert. In allen gut geleiteten Anstalten ist man von dem beständigen Gehen zum Baden, Rennen und Arbeiten zurückgekommen, wahrnehmend, daß dieß nur zur schnelleren Ermattung, statt zur Kräftigung führt! So oft dem Curgast das markirte Bedürfnis nach Ruhe erwacht, muß er demselben unbedingt nachkommen und Alles hintansetzen, selbst die vom Anstaltsarzt verordnete Wasser-Application. Ein Bißchen Beobachtung in diesem Punkt lehrt bald Jeden die rechte Mitte finden, ohne daß es der aufmerksam machenden Ueberwachung des Arztes bedürfte.

Von den zur Cur kommenden Patienten sind durchgehends Magen und Gehirn die überreiztesten Organe, ersterer wegen allgemein üblichen Zugutethuns in piquanten

Speisen und Getränken. Billigermassen sollten wir Gebildeteren, die wir mehr geistiger Genüsse uns erfreuen, die roheren sinnlichen Genüsse auf das Einfachste beschränken; eben weil wir weniger körperlicher Anstrengung uns befleißigen, werden die inneren vegetativen Organe um so leichter durch Uebermaß von Speise überlastet und krank gemacht. Dem Landmann, dem die edleren geistigen Genüsse abgehen, ist es viel verzeihlicher und erlaubter, den Alimentenschlauch zu überbürden, weil er es durch körperliche Anstrengung kräftig umsetzt und hinausarbeitet. Die Quantität ist dabei entschieden wichtiger als die Qualität; doch ohne Einfachheit ist keine Mäßigkeit consequent durchführbar!

Das Gehirn, das Centralorgan (Regierung) der körperlichen und geistigen Functionen, ist aus doppelter Ursache überreizt: 1) directe von der Rückwirkung der überreizten Magenerven, welche zum Gehirn gehen, und 2) aus allgemein übertriebener Speculations-Thätigkeit. Der Ernst der Sache gebietet daher zur höchsten Pflicht, diese beiden Organe curativ und passiv zu beruhigen, zu besänftigen, einmal durch Beschränkung auf die unerläßliche mild erregende Nahrung (Thätigkeit) und der Entfernung alles Piquanten und Aufregenden, moralisch wie physisch.

Durch die ebengenannten Nebelstände sind wenige Curgänge, die nicht einen falschen (zu starken) Appetit mitbrächten, welcher später in Verdauungsschwäche übergeht. Hauptsächlich mit periodisch warmen Umschlägen auf die Magen-gegend setzen wir diesen falschen Appetit, diese krankhafte Energie auf ihren normalen Grad herunter; durch die übertriebene Nahrungswürze drängen wir dem Blut, dem Lebensstrom, zu viel Nährstoff (Grundstoff, Ba-

siß) auf; dieser muß sich einen Ausweg suchen, findet er ihn nicht durch körperliche Thätigkeit, d. h. daß er sich mit vermehrter Athmung ausbilden, rückbilden und austreten kann, so muß er uns absolut krank machen. Auf diese Weise führen wir quantitatives Gift (Fremdstoffe) in den Körper ein, **welches die Ursache unzähliger Leiden ist.** Bei kräftigen Individuen weiß die Natur in ihrem conservativen Trieb einen Mittelweg einzuschlagen; sie lagert den überflüssigen Bildungstoff zuerst gleichmäßig vertheilt als Fettsubstanz ab. Dieß ist immerhin besser, als wenn sie die Ueberladung einem einzelnen Organ zuschiebt, wodurch dasselbe oft schnell unterliegt und mit ihm der ganze Organismus. Dauert nach dieser allgemein vertheilten Ablagerung die übermäßige Einfuhr von Nährstoff fort, so muß endlich doch das andere Uebel erfolgen. Wer fett ist, kann sich sonach nicht der positiven, sondern nur einer relativen Gesundheit rühmen: Fettleibigkeit ist ein anormaler Zustand, der wahrhaft Gesunde bleibt schlank bis an sein Ende!

In der Naturheilanstalt müssen wir also **sehr fest grundsätzlich**, vor Allem eine einfache, eine reizmilde Kost durchführen. Beim stärkern Stoffumsatz soll sie allerdings kräftig, allein mehr voluminös als concentrirt sein, damit die Magenschleimhaut bei einem mittleren Nahrungsmaß überall davon berührt und gereizt wird, wodurch sie am vollkommensten Magensaft absondert und turgescirt. Das starke Wassertrinken ohne gleichzeitig starke äußere Cur bewirkt einen zu starken Appetit im Verhältniß zur normalen Stoffausfuhr. Die aufgeregte Heilkraft wirft sich dann gegen die zu viel eingeführten Nähr-

stoffe, weil diese neuer, leichter und aufgelöster sind als die alten Stockungen, sie läßt daher diese letztern liegen, und sondert die erstern aus, in sogenannten falschen Krisen (Nährungs-Krisen). Dieß geschieht in Gräfenberg sehr häufig. In der ebenmäßigen Anstrengung des ganzen Magens liegt daher das wahre Verhältniß, übt und erhält es seine Vollkraft. Diesem Grundsatz folgend, müssen die Hauptnahrungsmittel absolut mehr zu den voluminösen gehören, wie Brot, Vegetabil-Stoffe, Milch- und Obstspeisen und nur Ein Mal Fleisch des Tages.

Ihr Gourmand's, erschrecket nicht vor dieser Einfachheit; die Natur ist eine treue, dankbare Mutter, sie wird es euch herrlich lohnen! Eine nie geahnte Geschmackschärfe würzt euch die einfachste Mahlzeit. In gleicher Weise schärfen sich der Gesicht's-, Gehör- und Geruchssinn, mit ihnen steigt der Werth aller einfachen Genüsse, d. h. es hebt sich das Seelenleben, die richtige Wahrnehmungsfähigkeit.

Die Cur erzeugt ganz andere Maßstabs-Verhältnisse. Was euch früher der Einfachheit wegen nicht behagte, das wird euch in kurzer Zeit zum köstlichsten Gericht; bald wird euch das Milchfrühstück besser munden, als dem Schlemmer der edelste Wein und der stärkste Rhum; dieß bekräftigt ja ohnehin das alte Sprichwort: „Der Hunger ist der beste Koch“, und übrigens Hunger dürst ihr nicht leiden, denn auch zwischen den Mahlzeiten ist es gestattet, denselben mit einfachen Imbissen zu stillen.

Verdauungsleidende, die ihre Magenerven viel mit Wein, Kaffeh, Thee, Spirituosen, Tabak, Bier und stark-gesalznen Speisen überreizt haben, vertragen allerdings eine solche mildreizende Kost nicht plötzlich, und diesen

muß man stets für eine Weile etwas von den stärksten gewohnten Reizen belassen, bis durch das übrige Cur-Verfahren der Magen nach und nach wieder erstarkt ist und auch die übliche reizmilde Nahrung verträgt, was in wenigen Wochen erreicht wird. So ist denn auch hier das Individualisiren nothwendig. Das vorgesteckte Ziel wird erreicht, wenn man in sämtlichen neuen Reizungen und Uebungen einen Uebergang beobachtet, und nicht Alle über einen Leisten traktirt; geht uns ja Mutter Natur mit so deutlichen Fingerzeigen voran: überall beobachtet sie den Uebergang; folgen wir ihr getreu nach, und wir werden nicht fehltreten. Krankheit ist ja in Beziehung zum Vorleben ein ganz gesetzmäßiger Zustand, d. h. ein solcher, der aus demselben mathematisch nothwendig hervorgehen mußte. Diese Gesetze lassen sich aber nicht plötzlich über den Haufen werfen, sondern können ebenfalls nur gesetzmäßig gelöst werden. Die Bildung der Krankheit, so wie deren Rückbildung erfordern daher jede eine gesetzliche, d. i. bestimmte Zeit, gleichwie der Apfel zum Reifwerden und zu seiner Auflösung.

Es zeugt nur von Unkenntniß der Naturlehre (Physiologie), wenn man durch 49 Wochen des Jahres sein Gesundheits-Capital vernachlässigt, mehr noch, wenn man darauf los wüthet, und dann glaubt, in einer dreiwöchentlichen Modobadecur Alles wieder gut zu machen. Nur ein Bißchen tagtäglichem Gehorsam gegen die wichtigsten Naturgesetze unserer Existenz, das gibt weit mehr aus für unser beständiges Wohlsein, als eine jährlich zweimonatliche Badecur. Dabei ersparen wir unser Geld, oder dürfen um so viel weniger nach solchem jagen.

Die physisch (die Seele, das Gemüth betreffend) günstig gestellten Verhältnisse einer Anstalt unterstützen mächtig das ganze curative und diätetische Verfahren. Die gänzliche Losspannung von den häuslichen Mühen, Geschäften und theils auch von den Sorgen, der Anblick einer schönen, weiten Gegend, die Hoffnung des Besserwerdens oder der Genesung, geweckt in ermunternden Cur-Resultaten, in alten und neuen Curgeschichten, genährt durch fast täglich zunehmende Erleichterung, durch den Corpsgeist, angeeifert durch das Beispiel zum gedul- digen und muthigen Ausharren, dann endlich die Zer- streuung durch abwechselnde Cur-Beschäftigung, durch Dis- course, Spiele und Lectüre u. s. w., alle diese gemüth- erfreuenden Eindrücke reflectiren sich vortheilhaft im Nerven- System und Nerven-Centrale. Diese Triebfeder aller Func- tionen dadurch belebt, wird sie die Restauration wesentlich beschleunigen.

Fassen wir alle diese mächtigen positiven und negati- ven Regenerations-Potenzen zusammen, welche eigentlich nichts Anderes sind, als ein zurückführendes Ein- setzen unseres Wesens in seine Rechte: ist es dann noch ein Wunder, nein, es ist ganz natürlich, wenn großartige Umgestaltungen des menschlichen Körpers vor sich gehen; allein das ist nicht Alles: Körper und Geist sind allzu eng verknüpft, als daß bei radikalem Umguß des ersteren nicht auch im letztern eine große Rückwirkung eintreten müßte. Wie der totale Körperzustand im Gehirn, nämlich in seiner Geistesfunction sich reflectirt (abspiegelt), so diese seine Ausflüsse (Geistesfunc- tionen oder Erkenntniß der Wahrheit) wenn auch in minde- rem Grade den einheitlichen, einigen Körperzustand wieder-

spiegeln. Die Umgestaltung aller dem Gehirn unter, aber beigeordneten Organe muß nothwendig dasselbe in die Reformirung mit einziehen und es klären. Ist seine Masse eine andere geworden, wird es auch seine Spiegelung, d. h. seine Auffassung aller Weltverhältnisse. Wie aus einem langen, wüsten Traume erwachend, ersticht mit ihr eine neue, gesunde und kräftige Lebens- und Weltanschauung oder Selbst- und Welterkenntniß. Aus der Selbsterkenntniß oder dem Selbstbewußtsein fließt der Wille. Welterkenntniß ist Wahrheits-Erkentniß! Beide zusammen sind die Quellen der Moralität, denn was man tiefüberzeugend erkannt hat, das will man, und was man kräftig will das kann man!

Das ist der höchste Triumph der Wiedergeburt, den keine andere Heilmethode feiern kann, weil die Annatur (Medicin-Heillehre) den Tod im eigenen Busen trägt! Diese Macht des krystallinen Naß wird nicht verfehlen, bei allgemeinerer Anwendung als einflußreichster Hebel in der körperlichen und sittlichen Entwicklung unseres Geschlechts wirksam zu sein.

Das eben Gesagte muß uns überzeugen, daß die Wassercur die mächtigste Potenz ist, um Geisteskranke herzustellen; aber nicht indem man auf den Kopf losdußcht und auf ihn herumhämmert, wie es einiger Orts geschieht, sondern indem man den ganzen Stumpf, namentlich die Füße und Unterleib *activ*, den Kopf *passiv* behandelt.

Die erschreckend zunehmende Zahl der Selbstmorde liegt nur in einem energielosen, schwachen Willen, d. h. schwachen Selbstbewußtsein, gegenüber den Lebens-Schattenseiten, welche den Gesunden nur reizen, zum Widerstand

und Kampf herausfordern und stählen. Dieses schwache Selbstbewußtsein hat aber seine Haupt-Wurzeln in einem kranken, stochernden (unreinen, uneinigen) Körper; der Gesunde fühlt in jedem reinen Athemzuge, in jedem Sonnenstrahl, im süßen Schläfe, in jeder Faser seines Körpers, kurz, in seiner Treue im Anblick und Durchforschung der Natur, Lebenslust, wird sich dadurch kräftig bewußt und ahnt so, daß Alles an ihm liegt, siegend durch die Welt zu schreiten: Die Erde ist ihm Himmel, er fühlt kein Bedürfniß nach einem Erlöser! Wir fragen nun allgemein: Ist nicht Gesundheit das höchste Capital für das Individuum, welches durch kein Gold ersetzbar ist? Die Meisten lernen es leider erst schätzen, wenn sie es nimmer besitzen, aus Mangel an Belehrung in der Jugendzeit. Wir fragen ferner: Welches ist die beneidenswerthere Generation, die gesundheitsreiche und geldarme, oder die geldreiche und gesundheitsarme?

Resumiren wir nun Alles Wesentliche noch ein Mal gedrängt zusammen, so ergibt sich physiologisch und philosophisch folgendes Resultat:

Die Außenwelt in ihren großen Gegensätzen ist das wahre lebenerhaltende Element:

a) In Beziehung auf den Körper; die Atmosphäre in ihrem Wechsel, in ihren Gegensätzen von Wärme und Kälte, Trockenheit und Feuchtigkeit, Wind und Luftstille, Sonnenlicht und Schatten, Tag und Nacht; bezüglich unserer Thätigkeit, körperliche und geistige Anstrengung; bezüglich der Nahrung, kalt und warm, dick und dünn, süß und sauer. Das Wasser ist keine eigene, ausschließliche (specifische) lebenerhaltende Potenz, sondern es gehört **diätetisch** als Mischung unter die eben aufgezählten

Factoren, und trägt als solches die Bestimmung in sich, vorzüglich die äußere und innere Haut täglich zu pflegen (beleben), d. h. zu reinigen und zu befeuchten. **Curativ** birgt es die höchste, natürlichste und allgemeinste Gewalt in sich, die durch Mangels-Aussetzung des negativen Nerven-Centrale (Haut) an die Atmosphäre, vernachlässigten elektrischen Erregungen, in verhältnißmäßig kurzer Zeit nachzuholen, nie aber für Zeit Lebens zu ersetzen! Die Natur ist unerseßbar, und Wasser ist eben nur ein Theil, wenn auch der größte Theil der Natur!

b) In Beziehung auf den Geist; die moralischen Wechselfälle des Lebens in ihren Gegensätzen, als: Freud' und Leid, Fried' und Streit, Liebe und Haß, Irrthum und Wahrheit, Missethat und Wohlthat, Natur und Kunst, (oder Vollkommenheit und Mangelhaftigkeit), Einsamkeit und Gesellschaft, geistige und körperliche Thätigkeit, u. s. w.

Dieser Consequenz folgend sind die Ehelosen und Kinderlosen weder gesund noch vollendet, weil sie beide dem Gesetz der Polarität (der Gegensätze) in wichtiger Beziehung nicht entsprechen. Die Ersten genügen ihm nicht, indem sie ihrer Halbheit gegenüber keine Einheit schaffen, mit andern Worten, es fehlt ihnen die polare (paarige) Einheit! Die Letztern, indem sie ihrer Einheit gegenüber keine Mehrheit erzeugen, mit andern Worten, der Sterblichkeit des Individuums gegenüber, durch Fortpflanzung ihres Ichs der Unsterblichkeit nicht genügen!

Der naturgemäße harmonische Körperzustand oder Gesundheit ist sonach der Werthmesser (Barometer) für alle Sinnes- und Geistesgenüsse, weil jeder Genuß als solcher

ganz relativ ist, und wesentlich nur von dem Grade der Reizempfänglichkeit (Reizbedürfniß) des Individuums abhängt. Nicht minder ist die Summe der Genüsse (Reizes-Schärfen) der Spiegel der Gesundheit! In dieser kennzeichnet sich am deutlichsten der körperliche und geistige Originalzustand des Individuums und der Generationen. Je natürlicher jene sind, d. h. je reizmilder und einfacher, desto mehr wird der reizbefriedigte Organismus dem Normalzustande (der physischen und geistigen Gesundheit) nahe sein, und umgekehrt, je picanter und complicirter (reizschärfer) die Genüsse sind, um so entfernter sind Generationen und Individuen vom Zustande der Gesundheit und Glückseligkeit! Die außerordentliche Zunahme des Tabak-Consums, eines so unnatürlichen Reizmittels, und das leidenschaftlichste Jagen nach Geld, stellen kein günstiges Zeugniß aus für unsern derzeitigen, allgemeinen physiologischen Zustand! Der Gesunde beschränkt sich und seine Familie auf ein bescheidenes Maß von Genüssen, welches stets **mild, einfach und mäßig** \*) ist; in ihr findet er den höchsten Lebensgenuß, ist glücklich, heiter und zufrieden im Wechsel mäßiger Arbeit, mäßigen Genusses. Das ist eine der großen Rückwirkungen der Wassercur auf das Familienleben!

Kehren wir endlich noch ein Mal zu den aufrichtig Genesewollenden zurück: zu einer in der gegebenen Weise angestrebten Regeneration ladet das schöne weite Beldeser Thal mit seiner herrlichen und großartigen Umkränzung von Felsen und Tristen, Piken und Wäldern, Pyramidencolossen und Schluchten, Vorsprüngen und Ein-

\*) Mild, mild ist die Natur in ihren Reizen, nur die Kunst (Unnatur) ist scharf; milde Reize dauern lange, scharfe Reize kurze Zeit. Mild seien daher alle täglichen Reize (activen und passiven Wahrnehmungen).

schneiden, üppigen Wiesen, Feldern, Bächen und Strömen von selbst ein; der anmuthige See mit seiner saphirnen Fluth, im Hintergrund ein wunderliebliches Gebirgs-Amphitheater, welchem eine Anzahl von Trinkquellen entspringen, verleihen ihm einen Reichthum, als wenn die Natur diese Stätte absichtlich zum Balsam der leidenden Menschheit bestimmt hätte! Dem Badeort selbst entspringen in einem Halbkreis von 300 Schritt eine seltene Scala temperirter und kalter Quellen, wovon die südlichste  $18\frac{1}{2}^{\circ}$ , die mittleren  $17\frac{1}{2}^{\circ}$ ,  $16^{\circ}$ ,  $14^{\circ}$ ,  $12^{\circ}$ ,  $10^{\circ}$  und die nördlichste  $8^{\circ}$  Temperatur hält. Die letzte ist zugleich eine sehr starke und vorzügliche Trinkquelle. Vorläufig sind die erste und die drei letztern in Bassins zu Vollbädern aufgefaßt, so wie alles Uebrige zur Aufnahme und Behandlung von Curgästen in Bereitschaft steht. Quellen mit verschiedenen Temperaturgraden, gerade wie man sie zur Wasserkur benöthigt, dürften nicht leicht einer Anstalt zu Gebote stehen. Sie allein ermöglichen es, fast alle Patienten bald nach Curbeginn Vollbäder, und zwar in geräumigen Bassins zur raschen Förderung des Cur-Effectes nehmen zu lassen, was bei einer einzigen Temperatur die natürliche Trinktemperatur von  $8-9^{\circ}$  sein muß, aus nunmehr vielbekanntem Gründen ganz unstatthaft ist.

Weldes ist sonach als Curort von der Natur außerordentlich beschenkt, welcher Reichthum durch keinen Kunstaufwand ersetzbar ist, und wenn das leitende Directorium das Seinige dazu beiträgt, wird es sich in kurzer Zeit zu einem solchen ersten Ranges erheben. \*)

\*) Anfragen betreffs der Aufnahme von Curgästen, so wie Berathungen zur heimatlichen eigenen Behandlung, wo solche möglich ist, wie in vielen acuten Krankheiten ist der Ber-

Ehe wir schließen müssen wir noch (zu unserm Bedauern) das falsche, aus Unkenntniß hervorgegangene Urtheil von Laien in der Wassercur hier wiedergeben:

„Der und der ist auch durch die Wassercur radical hergestellt worden, allein in einigen Jahren fiel er zu Hause „in seinen alten Zustand zurück“ heißt es, als wenn das Wasser, ein Mal recht durchgepaukt, ein General-Specificum wäre, für alle Zeiten und alle Sünden!

Wir sind berechtigt anzunehmen, es sei nun Jedermann klar geworden, daß es kein Universalspecificum gegen **Krankheits-Ursachen** gibt, sondern die Verhütung derselben vor und nach einer Wassercur nur darin beruht, **sich allen wichtigen Naturforderungen willig zu unterordnen**, und seine Lebensverhältnisse so viel nur möglich denselben anzupassen!

Obgleich das Wasser in den Heilungsbestrebungen (irrhümlich Krankheit genannt) den höchsten natürlichsten, somit auch vollendetsten, **alle Fremd-Materien (Medicinen) ausschließenden Heilungseinfluß beansprucht und ausübt**, kann es doch nie und nimmermehr ein Universal-Specificum (alleiniges Mittel) den Krankheits-Ursachen gegenüber sein, weil die Natur nie nur Eine (einzige) Bedingung aufstellt, um ein Wesen vollendet darzustellen, am allerwenigsten für das höchste organische Wesen, den Menschen! Wasser ist aber nur ein Theil der Natur. Unser Refrain sei darum stets:

**Nur im ergebenen, selbsteigenen Unterwerfen unter die majestätischen Gesetze der Natur, erreichen, erhalten wir Gesundheit und Geistesfrische!**

---

fasser stets mit Vergnügen mündlich wie schriftlich zu erwiedern bereit. Indessen finde ich mich aus guten Gründen veranlaßt zu bestimmen, daß ich von unbekannter Hand das erste Schreiben nur dann berücksichtigen kann, wann dasselbe mit dem Namen des Aufgebers, durch Stampviglien-Druck, oder recommandirt, mit Siegel, deutlicher Namens- oder Wappenzüge versehen ist. Die ersten Zuschriften, welchen diese Wahrzeichen fehlen, werden unangegenommen returnirt!

Zum Schlusse lassen wir das vortrefflich passende Epigramm von Dr. Körner folgen, welches Mehreres unserer Prosa poetisch wiedergibt!

### Mein Bekenntniß:

Das Geheimniß zu ergründen,  
Der Gesundheit Quell' zu finden,  
Hab ich Medicin studirt,  
Alles aus und durchprobirt:  
Doch in allen Folianten  
Fand ich nicht so viel enthalten,  
Als mich lehrte die Natur,  
Lauschend ihren Winken nur.

Denn nicht Pillen und Mixturen  
Machen kräftig die Naturen;  
Fleißig muß der Mensch sich regen,  
Viel in frischer Luft bewegen,  
Wasser trinken, einfach leben,  
Leidenschaft sich nicht ergeben;  
So durch Lebens Einfachheit  
Wird dem Körper Kräftigkeit!

Last uns uns're Blicke richten  
Auf die untern Volkessichten,  
Die ganz einfach sich gewöhnen  
Und nicht bei Strapazen stöhnen.  
Da sieht man die kräft'gen Glieder,  
Der Gesundheit Stempel wieder,  
Der auf ihrem Antlitz thront  
Und des Körpers Arbeit lohnt!

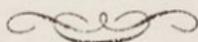
Wer kennt nicht der Lüfte Segen,  
Sich im Freien zu bewegen?  
Man seh' nur des Landmanns Wangen,  
Die oft frisch wie Purpur prangen,  
Die gedeih'n nicht in dem Hause,  
Eingeschlossen in der Klausel,  
Sondern durch der Lüfte Kraft  
Wird gesundes Blut geschafft!

Dann des frischen Wassers Kräfte  
 Rein'gen alle Lebensäfte,  
 Die des Geistes Frohinn heben  
 Und der Sinne Macht beleben,  
 Segensreich dem Körper nützen,  
 Ihn vor Schwäch' und Krankheit schützen;  
 Der Gesundheit Harmonie  
 Geben Geist und Körper sie!

Die da lieben ihre Bäume  
 Nur als Mimenten = Schläuche,  
 Sich den Magen überladen  
 Und mit Wein den Gaumen baden,  
 Solchen kann aus den Genüssen  
 Unheil nur und Krankheit fließen;  
 Denn die Weisheit der Natur  
 Liebt die Einfachheit stets nur!

Was hilft all der Güter Fülle  
 Und des Luxus gold'ne Hülle,  
 Wenn die Krankheitschmerzen plagen  
 Und am wunden Herzen nagen?  
 Nichts kann in der Welt erfreuen,  
 Wenn dieselben sich erneuen.  
 Alles wird leicht zum Verdruß  
 Bei des Reichthums Ueberfluß!

Einfach leben, Wasser trinken,  
 Folgen stets den weisen Winken  
 Der Natur, wie sie's will haben,  
 Klug anwenden ihre Gaben,  
 Jedem Wetter sich aussetzen,  
 Oft sich in den Fluthen nehen,  
 Ist das gold'ne Recipe  
 Zu verhüten vieles Weh!





act.

nb

nis

lge

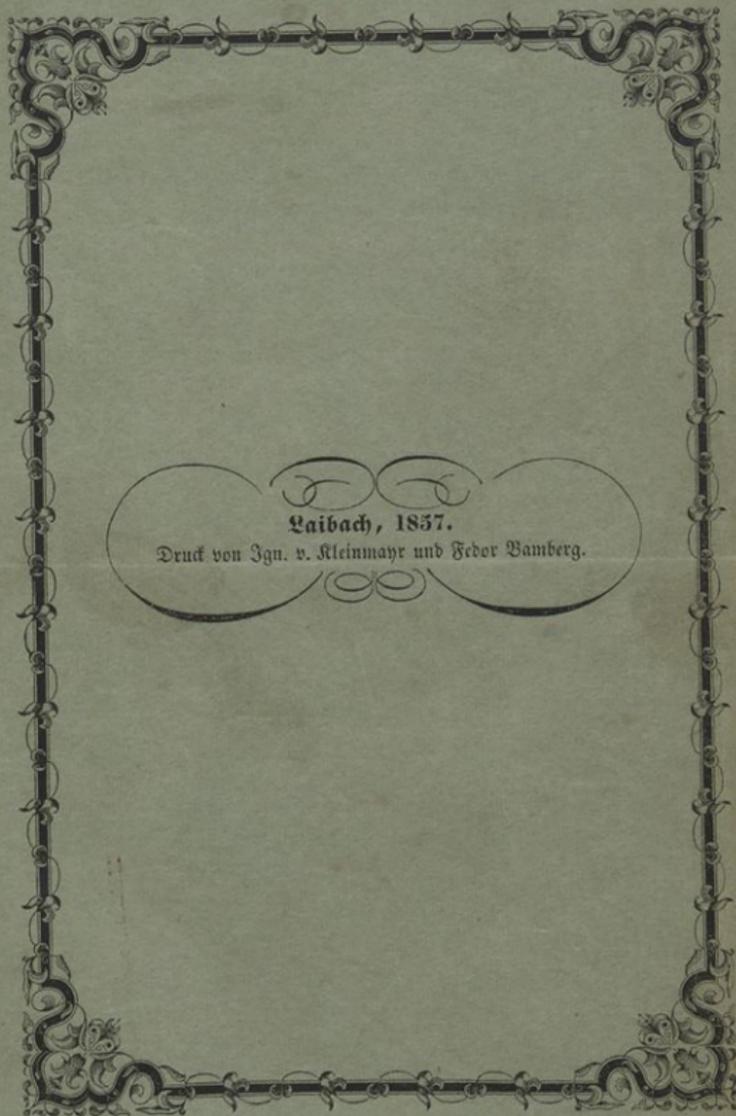
laff

udj.

nt

Bei-

).



Laibach, 1837.

Druck von Ign. v. Kleinmayr und Fedor Bamberg.