

Ehre sey Gott in der Höhe
Friede auf Erden.



Carlwig Richter, Berlin-Lichterfelde und Charlottenburg

Der Naturarzt

Nr. 12
Dezember

Na

9.6

Nat 12/1937

uns, besonders auch in der Naturheilkunde, geläufige Ursachen der Verkümmernng, der Entartung und des Unterganges geworden. Daß in jedem ein „Erbstrom“ da ist, der als solcher richtig geleitet und sorglich behütet werden muß, das wissen wir erst deutlich, seitdem die menschliche Erbforschung zu einer Wissenschaft geworden ist und seitdem ihre bisher gesicherten Ergebnisse zu bevölkerungspolitischen Maßnahmen geführt haben. Man würde der Bedeutung dieser Maßnahmen nicht gerecht werden, wenn man sich nur mit ihren äußeren Bestimmungen „abfin-



den“, sich nicht auch ihren inneren Sinn zu eigen machen wollte. Der erbgelunde und lebenskräftige Blutstrom ist ein Gut, das als solches zu behüten eine Gewissens- und Wissensangelegenheit und daraufhin auch eine Tat-Sache werden muß! Auf diese Erkenntnis gründet sich eine neue Bewertung der Familie, die zeitweilig fast zu einer Vermögens-Erhaltungs-Genossenschaft herabgesunken und wo es kein Vermögen zu vererben galt, dem Untergang geweiht schien. Um dieses Blutstromes willen ist es gut, daß ein neues Vergangenheitsdenken sich mit einem neuen Zukunftsdenken zu verbinden begonnen hat, daß man Nam' und Art der Vorfahren zu sammeln beginnt. Man wird sich dadurch selbst mit neuer Achtung vor dem Bluterbe

erfüllen und in den Kindern das Bewußtsein lebendig werden lassen können, daß große und oft überschwere Mühen und Sorgen der Vergangenheit sie zu Trägern des zukünftigen Lebens haben werden lassen. Dies kann, je reicher die Familienerinnerungen und Familienbeziehungen sind, um so wirksamer gerade auch in den Wintermonaten gepflegt werden, und die „gnadenbringende Weihnachtszeit“ wäre dann über das alles hinaus noch ein Anlaß, den Kindern zu sagen, wie die Vorfahren in der Schwere und Länge und Abgeschiedenheit des Winters sich doch immer

wieder besinnlich die Kraft geholt haben, unverdrossen in die Zukunft hinein weiterzubauen . . .

Dieses unverdrossene Weiterbauen scheint mir ein Hauptkennzeichen fast aller Vorfahren zu sein. Durch Generationen saßen sie in ihren Nestern und bauten, wirkten in ihrem mehr oder weniger stillen Kreise, heirateten und zogen Kinder auf. Mäßig, einfach und sparsam war ihr Alltag, und wenn aufgeregte Zeiten dazwischenkamen, so ging doch hinterher bald alles wieder seinen gleichmäßigen Gang. Zuweilen fährt einer oder eine jung dahin, und man möchte gern wissen, woran es gelegen hat. War die Bösartigkeit des Scharlachfiebers daran schuld oder falsche Behandlung, oder hat es zuletzt daran gelegen,

daß die Mutter noch nicht 16½ Jahre alt war, als dies Kind zur Welt kam? Und ein Sohn dieses Frühgeborenen, Frühgestorbenen kommt bis an die 80! Der Blutstrom von der Mutter her überwindet die väterliche Lebensschwäche.

So geht es bei denen, die Nachkommen haben, manche viel, manche zwei oder vier Augen. Manche erstaunlich sich ausbreitend

kann dann z. B. finden, daß in einer ausgebreiteten Familie mehrmals an ganz verschiedenen Orten hoffnungsreiche Söhne, auf deren Ausbildung viel verwandt worden war, nach einigen Jahren des Lebens in der Fremde ruhmlos und für immer in einer verschwiegengen Pflegeanstalt verschwanden. Oder daß an einer anderen Stelle ein Kind früh verkümmert und verdirbt, weil der Vater vor

Nach:

Mit Eifer bei der Blockflöte

Aufnahme: Marle, Berlin



Gegenüber:

Mit Eifer auch beim Licht ausblasen

Aufnahme: Herbert Kiesel, Jena

und manche wieder, auch von den Kindern der Kinderreichen, „biologisch“ unfruchtbare Endglieder — keineswegs deshalb auch immer geistig und sozial untüchtig. Woher dieses wechselvolle Spiel? Woher an einer Stelle Kinderreichtum, an der Geschwisterstelle Unfruchtbarkeit? Licht und Schatten waren ja scheinbar oft recht gleichmäßig verteilt. Aber welche Ungleichmäßigkeit kann schon der Erbstrom von 8, 16 verschiedenen Vorfahren her erhalten, und wie viele „Zufälligkeiten“ des Lebens treten dann noch hinzu! Das sieht man gerade da gelegentlich recht deutlich, wo große Hoffnungen früh geknickt wurden. Man

der Ehe einmal allzu bedenkenlos das Leben genossen. Und gewiß gibt es neben diesen krassen Fällen, die noch nach Menschenaltern sichere Schlüsse auf die Ursachen zulassen, Fälle der Vernachlässigung und der Fehlleitung in der Lebensführung, die als solche nicht mehr erkennbar sind, bei richtiger Beurteilung und rechtzeitiger Abstellung aber vermeidbar gewesen wären.

Bei unseren Kindern müssen wir mit allen diesen Erbverschiedenheiten und Zufälligkeiten rechnen. Die Auslese wird auch in ihnen weiterwirken. Was wir ihnen ersparen können, ist, daß sie schon in der Jugend durch

falsche Lebensführung verdorben werden; daß sie blind und unwissend in Gewohnheiten hineinwachsen, die ihnen verhängnisvoll werden können; daß sie mit ihrem Lebenskapital nicht rechnen und haushalten lernen — und daß sie ohne Verantwortungsbewußtsein gegenüber der Zukunft sind.

Grippe. Von Dr. E. Aker, vormalig am Prießnitzhaus.

Mit Einsetzen der feuchtkalten Witterung nehmen auch die Erkältungskrankheiten wieder überhand. Von den leichteren Erkrankungsformen abgesehen, ist es besonders die Grippe, die jedes Jahr ihre Opfer fordert. Sie ist eine akute Infektionskrankheit, deren Erreger mit Sicherheit noch nicht festgestellt werden konnte, und tritt häufig in Form von Epidemien auf, ja sie überflutet bisweilen ganze Länder. Wenn wir auch den eigentlichen Erreger nicht mit Sicherheit kennen — die meisten Autoren halten den sogenannten „Pfeifferschen Bazillus“ für den Urheber, andere suchen in Strepto- bzw. Pneumokokken die Ursache —, so müssen wir uns auch hier zunächst vor Augen halten, daß die Bakterien höchstens krankheitsauslösend wirken können. Die erste Voraussetzung für die Erkrankung und dafür, daß die Bakterien sich überhaupt im menschlichen Organismus festsetzen können, haben wir in einer Schwächung der Konstitution und dem Nachlassen der natürlichen Abwehrkräfte des Körpers zu suchen. Diese Tatsache im Verein mit dem saisonmäßigen Auftreten der Erkrankung läßt wichtige Rückschlüsse zu auf die wirklichen Krankheitsursachen, als welche wir demgemäß die mangelhafte Anpassung an die jahreszeitlich bedingten, ungünstigen Witterungsverhältnisse (Nebel, Kälte, Nässe) und die fehlerhafte, nämlich vitamin- und nährsalzarme Ernährung auszusprechen haben. Die Übertragung erfolgt vorwiegend durch den Verkehr. Wissen wir doch, daß überall, wo Menschenansammlungen sind (Kasernen, Schulen), sich die Krankheit schnell auszubreiten pflegt, wenn nicht entsprechende Vorkehrungsmaßnahmen getroffen werden. Die Inkubationsdauer, d. h. die Zeit vom Moment der erfolgten Ansteckung bis zum Auftreten der ersten Krankheitsercheinungen,

Dem allen werden sie am besten entgehen, wenn sie frühzeitig durch eigene Erfahrung dazu gebracht werden, die Familie heilighalten, sie als eine starke Grund- und Hauptquelle alles menschlichen Gedeihens zu erleben, durch sie sichere Wegführung zu finden. Dem laßt mit all eurem Tun und Lassen auch Freude und Würde der Weihnachtszeit dienen!

beträgt gewöhnlich 1–3 Tage. Die Allgemeinerscheinungen bestehen zunächst in Schüttelfrost, Mattigkeit, Benommenheit, Appetitmangel. Hinzu kommen je nachdem noch Schwäche in der Kreuzgegend, Kopf- und Gliederschmerzen und viele andere Beschwerden. Die Temperatur verhält sich unterschiedlich (sowohl was ihre Höhe wie auch die Dauer ihrer Erhöhung anbelangt), neigt aber besonders morgens und abends zu Anstiegen, oft bis auf 40°.

Je nach Überwiegen der einzelnen Krankheitsanzeichen unterscheidet man verschiedene Formen der Grippe:

1. Die katarrhalische Grippe. Im Vordergrund stehen Schnupfen, Heiserkeit, Husten, Krachen im Hals und in der Luftröhre, Halsschmerzen als Folgen einer entzündlichen Schwellung der Schleimhäute von Kehlkopf, Luftröhre und Bronchien. In manchen Fällen kommen noch Entzündungen der Nebenhöhlen hinzu, die sich durch starke Schmerzhaftigkeit besonders der Stirn- und Augenhöhlengegend sowie Eiterfluß bemerkbar machen. Nicht selten tritt auch im Verlauf der Erkrankung eine Mittelohrentzündung auf. Als weitere Komplikation ist gelegentliches Übergreifen der Erkrankung von den feinen Bronchien auf die umgebenden Lungenbläschen und somit der Ausbruch einer akuten Lungen- und Rippenfellentzündung zu befürchten. Auch kann es im Anschluß hieran — glücklicherweise recht selten — zu einer eitrigen Einschmelzung von Lungengewebe kommen, wobei der Auswurf an Menge zunimmt und reichlich mit Blut und Eiter durchsetzt ist.

2. Magen-Darm-Grippe (gastroenteritische Form). Es überwiegen die Beschwerden von seiten des Magen-Darm-

kanals: kolikartige Schmerzen, Erbrechen, Durchfälle usw.

3. Nervöse Grippe (mit Beteiligung des Zentralnervensystems). Hier überwiegen die Kopfschmerzen sowie neuritische Beschwerden aller Art. Komplizierend kann hinzutreten Gehirnentzündung (Encephalitis), die durch Schlafsucht, reitstanzähnliche Bewegungen, Muskelsteifheit in Erscheinung tritt, und möglicherweise als spätere Folge noch Schüttellähmung (Parkinsonismus).

Gewöhnlich sind diese einzelnen Formen nicht streng zu unterscheiden, wie ja überhaupt das Krankheitsbild der Grippe sich äußerst wechselnd und vielgestaltig erweist. Aus diesem Grunde sind auch Verwechslungen mit anderen Erkrankungen (Fehl Diagnosen) ziemlich häufig. Die Erkrankungsdauer ist je nach Schwere des Falles grundverschieden und richtet sich außerdem nach der Konstitution des Erkrankten, dessen Alter und anderen Umständen. Regelmäßig langwierig ist die Erholungszeit, und gerade ihr ist ein besonderes Augenmerk zu widmen, um dem Ausstreuen irgendwelcher Verwicklungen oder Nachkrankheiten zu begegnen. Das Überstehen der Erkrankung hinterläßt keinen Schutz gegen Neuerkrankung. Es gibt Leute, die jedes Jahr selbst mehrfach „ihre“ Grippe durchmachen.

Gegenüber der Grippe gilt als erster Grundsatz das Wort: Vorbeugen. Eine regelmäßige, vernünftige Lebensweise mit genügender Abhärtung, Haut- und Darmpflege, mit Gewöhnung an frische Luft und gelegentlichem Schwitzen macht gegen sie stark. Auf dieser Grundlage muß die Kleidung der Jahreszeit und den Witterungsverhältnissen angepaßt sein, um die Gefahren von Durchnässung und Erkältung herabzusetzen. Die zur Winterzeit zwangsläufige Einschränkung der Frischkost muß und kann durch die Zufuhr vitamin- und mineralstoffreicher Winternahrung (Dauero Obst, Sauerkraut, Grünkohl usw.) ersetzt werden. Wer zu Erkältungen neigt und für Ansteckungen besonders empfänglich ist, meide notfalls zu Zeiten erhöhter Infektionsgefahr Menschenansammlungen (Kino, Theater, Versammlungen). Winterspaziergänge sind wichtig, und

überhaupt muß man für frische Luft bei Tag und Nacht sorgen!

In den weitaus meisten Fällen ist nach Ausbruch der Erkrankung eine mindestens dreiwöchige Bettruhe notwendig. Als Behandlungsmaßnahmen müssen in erster Linie Schwigamwendungen durchgeführt werden, um die Ausscheidungsvorgänge zu steigern und den Körper von Stoffwechselschlacken zu befreien. Hierzu ist es unter gar keinen Umständen erforderlich, sich heißer, alkoholischer Getränke zu bedienen. Dieser Unfug wird noch vielfach als „Allheilmittel gegen Grippe“ propagiert und findet unter Leuten, die auch in kranken Tagen nicht von ihren üblen Gewohnheiten lassen können, begeisterten Widerhall. Der Kreislauf ist bei allen Infektionskrankheiten stark geschwächt und verträgt keine unnötige Belastung durch Alkoholgenuss. Ebenfalls bedarf es der Verabreichung von Medikamenten, wie Chinin, Aspirin u. a. Man mache täglich 1 oder 2 ansteigende Halbbäder mit Nachdünsten im Bett. Diese Anwendungen werden zumeist trotz bestehendem Fieber gut vertragen; wo nicht, treten an ihre Stelle Säugpackungen (20°) etwa 1 Stunde lang mit nachfolgender lauwarmen Waschung (25°) oder kühle Waschungen vom Bett aus (2 Minuten, mehrmals täglich) oder alle paar Stunden Brustumschläge (32°). Zur Unterstützung der Schweißabsonderung gibt man innerlich heißen Tee (Lindenblüten, Flieder) oder Zitronenwasser mit viel Honig. Zur Förderung der Absonderung und zur Beruhigung der Schleimhäute dient häufiges Einatmen von heißen Dämpfen, denen Eukalyptus- oder Lauch- bzw. Kiefernöl zugesetzt werden kann. Zu demselben Zweck kann man in der Nähe des Kopfes auch einen Bronchitiskeßel befestigen. Sollte sich eine Lungenentzündung einstellen, so ist häufiges Auflegen von heißen Senfumschlägen ratsam. Bei unerträglichen Kopfschmerzen bringen kühle Aufschläge auf Kopf und Stirn Linderung. Solange der Appetit fehlt, ist es sinnlos, den Kranken fortgesetzt zum Essen zu nötigen, wie das vielfach geschieht, um ihn „bei Kräften zu halten“. Nach Abklingen des Fiebers ersetzt der Kör-

Prießnitz und der Taback. „Prießnitz ist das Billardzimmer in den Tod verhaft, da er überall gegen alles Rauchen bei der Wassertur ist. Man sieht ihn sehr selten daselbst, und wenn es ja geschieht, schneidet er Gesichtser wie ein Grimassier.“ Th. von Kobbe (1841).

per durch gesteigerten Appetit und vermehrte Nahrungsaufnahme sehr schnell wieder, was ihm anfänglich verlorengegangen ist. Die zugeführte Nahrung muß eine Schondiät sein, also vorwiegend laktovegetabile Kost (Hafergrütze, Milchsuppen, Apfelsinus). Bei Durchfällen bewähren sich roh geriebene Äpfel. Mit

dem Absinken der Temperatur und Besserung des Allgemeinbefindens kann man langsam zu festerer Kost (Schrotbrot, gekochtes Obst und Gemüse) und schließlich zu normaler Ernährung übergehen. Die Hauptsache ist: richtig auskurieren, damit nichts zurückbleibt oder nachkommt!

Rheumabehandlung im Hause.

Von Dr. Erwin Strübing, Bad Godesheim (Nahe)*.

Betrachten wir zunächst das Gebiet des sogenannten Weichteilrheumatismus: Nacken-, Schulter-, Lendenmuskulerrheuma (Hergenschuß, Lumbago) und des Nervenerheumatismus: Kopf-, Gesicht-, Schulter-, Arm-, Beinnerschmerz (Trigeminusneuralgie und Ischias). Dieser Weichteilrheumatismus äußert sich in Schmerzen in einem Muskel oder in ganzen Muskelzügen; sie sind ziehend, reißend, fließend. Dieses Fließen hat ja dem Krankheitsbilde den Namen Rheuma = Fluß verschafft. Die Schmerzen sind oft so schlimm, daß sie jede Bewegung äußerst beeinträchtigen. Besonders gern erkranken in dieser Form die Lendenmuskeln (Lendenschmerz, Lumbago, Hergenschuß). In anderen Fällen sind die Muskeln der Schulter oder des Nackens, der Brust, des Halses, der Kopfhaut befallen. Selbstverständlich sind bei jeder Art Rheuma nicht allein die Muskeln dieser Körperteile, sondern auch die Empfindungsnerven befallen, wie überhaupt ohne Nervenbeteiligung keinerlei Vorgänge im Organismus sich abspielen. Wenn indessen der Schmerz in der Verästelung eines bestimmten Nerven auftritt, Schmerzpunkte an bestimmten Stellen (Knochenvorsprung oder -einschnitt) bestehen, dann handelt es sich um Nervenerheumatismus, man nennt dann den Schmerz neuralgisch, spricht z. B. von Neuralgie des dreiteiligen Nerven (Trigeminus) oder des großen Hüft-Beinners (Ischiadicus, Ischias, Hüftweh).

Was kann und soll bei akutem oder chronischem Weichteilrheumatismus der Kranke im Hause tun? Wir müssen uns klar darüber sein, daß es sich bei rheumatischen Erkrankungen, wenn sie auch örtlich begrenzt erscheinen, im allgemeinen nicht um eine rein örtliche, sondern um eine Allgemeinerkrankung handelt. Eine Ausnahme bil-

det wohl der akute Hergenschuß, der zweifellos in vielen Fällen bei sonst völlig Gesunden und naturgemäß Lebenden die Folge von Erkältung ist, mit seinen Schmerzen auf die Kreuzbeingegegend beschränkt bleibt und bei richtigem Verhalten in wenigen Tagen spurlos verschwindet. Aber sonst liegt wohl durchweg eine Allgemeinerkrankung vor. Hier dürfen wir nicht mit örtlichen Maßnahmen allein behandeln, sondern müssen von vornherein Allgemeinbehandlung durchführen. Da ist zunächst strenge Bettruhe erforderlich. Es ist der Fehler sehr vieler von Rheumaschmerzen Befallener, daß sie Rheuma für eine Kleinigkeit halten, die spazierenderweise, ohne Unterbrechung des Berufs, abgewickelt werden könne. Die gleichmäßige Bettwärme würde schon allein in wenigen Tagen die Schmerzen abklingen lassen, während sie durch die unvermeidliche Bewegung und Anstrengung im Beruf und durch die Witterungseinflüsse mit ihren Erkältungsmöglichkeiten immer von neuem angesacht werden.

Weitere Aufgabe ist Entgiftung des Körpers: Am besten einige Tage ganz fasten, auf jeden Fall die Nahrung äußerst einschränken, ganz fleischfrei und möglichst einweißarm gestalten! So mancher erkrankt an Rheuma infolge dauernder Überernährung, insbesondere Eiweißüberfütterung, die zur Übersäuerung des Körpers mit Harnsäure und anderen Säuren führt. Die reine Nahrung muß auch nach Ablauf der Rheumaschmerzen einige Zeit beibehalten werden. Selbstverständlich muß der Kranke mindestens während des akuten Zustandes auch alle Genußgüter meiden, verständigerweise auf die Dauer. Täglich für gründliche Leerung des Darmes sorgen, am besten durch Einläufe (1—2 Liter warmer Kamillentee oder Wasser). Das neuerdings eigenartigerweise selbst in Naturheilkreisen empfohlene Abführen durch Glaubersalz (schwefelsaures Natrium) oder Bittersalz (schwefelsaures Magnesium) oder gar Uri-

cedin (Weinstein-Zitronen-Essigsäure) ist zu unterlassen, weil nicht naturärztlich und naturgemäß, sondern unnötig gewaltsam!

Die weitere Behandlung besteht in der Heranziehung der Haut als wichtigen Entgiftungsorgans. Hier wirken am besten planmäßige Schweißanwendungen. Durch den Schweiß wird dem Körper Wasser entzogen, zunächst dem Blut, später dem Wasserhaushalt im Unterhautzellgewebe, in den Muskeln und großen Drüsen. Auf diesem Wege werden giftige Stoffwechsel-schlacken gelockert, ins Blut geschwemmt und allmählich ausgeschieden.

Zur Schweißherregung dient am einfachsten ein warmes Vollbad, durch Zugießen heißen Wassers nach und nach gesteigert bis zur Grenze der Erträglichkeit, etwa $\frac{1}{2}$ Stunde lang, je nach Wohlbefinden. Kräftige Bürstenabreibung im Bade, dann Trockenpackung im Bett: 1 oder 2 Wolldecken, gute, aber um Beklemmung zu vermeiden, nicht zu feste Packung, bei Schwere-schweißenden rechts und links und an den Füßen eine Wärmflasche, zur Verhütung von Verbrennungen in ein Handtuch oder einen wollenen Strumpf gehüllt. Immer auch den Kopf zu decken, nur das Gesicht für freie Nasenatmung freilassen! Offenes Fenster bei Tag und Nacht zu jeder Jahreszeit, im Winter wenigstens einen Spalt breit, oder ein Fenster im Nebenzimmer!

Ist ein Vollbad nicht erreichbar, dann genügt ein ansteigendes, heißes Sitzbad, selbst ein Fußbad mit gleichzeitiger Umhüllung des Körpers mit einer Wolldecke. Wenn aber auch das nicht erreichbar sein sollte, dann Abwaschung des ganzen Körpers mit heißem Essigwasser (halb Wasser, halb Essig), einmal oder gegebenenfalls nach einer Viertelstunde nochmals. Danach Packung, wie oben. Während des Bades oder in der Packung zur Beschleunigung des Schweißausbruchs warmen Lindenblüten- oder Holunderblüten- oder Zitronenwasser, nicht zu heiß und nur in mäßiger Menge!

Bei Schmerzen heiße Anwendungen am Ort der Schmerzen: Kamillen- oder Heublumensäcke, Sandsäcke oder Breianfschläge von Leinsamen, Kartoffeln, Lehm oder Ton. Auch mit trockenem Schreipfen wird oft Schmerzmilderung erreicht.

Neuerdings wird von gelehrigen Schülern Alschers auffallend laut die angeblich glänzende Wirkung des Ablasses und der Blutegelanlegung gepriesen. „Wiederkehr aller Dinge“ oder Aus Schlag des Pendels nach der anderen Seite:

Nach einem Jahrhundert des Vampirismus wurde vor 100 Jahren der Ablass nach ausgiebigster Vergleichsbehandlung an der 1. Wiener Klinik als unwirksam, ja eher als schädlich erwiesen und aus der Behandlung ausgeschaltet. Jetzt ist er aus der Versenkung zurückgeholt, und es werden wunderbare Heilwirkungen von ihm berichtet! Ich habe derartig überwältigende Erfolge bisher nicht gesehen. Vielleicht stelle ich an ein Heilverfahren zu strenge Anforderungen.

Hoch gerühmt wird von gleicher Behandlungs-fremdigkeit auch die Wirkung der Blasenziehenden Pflaster (Spanische-Fliegen-Pflaster), der sogenannten Fontanellen (Eiterquellen), der Geschwürerzeugung auf der Haut durch Glühisen und Salpetersäure, der Pustelerzeugung durch scharfe Öle (Kroton- oder Lorbeeröl) oder Brechweinstein nach Hautöffnung durch feine Messerchen; ferner die der künstlichen Hautentzündungen durch Einreibung von Inbakterienansatzungen oder Impfstoffen aus Erweisen von Eiter- und ähnlichen bazillären Krankheitsserregern. Man, hier hört jedenfalls das Naturheilverfahren auf und beginnt eine völlig überflüssige, gekünstelte Mittelsucht und Vielgeschäftigkeit.

Jegendwelche — womöglich kostspielige — Gerätschaften, seien es elektrische Lichtbögen oder Dampf- oder Heißluftvorrichtungen, sind in der häuslichen Behandlung nicht unerlässlich, eher Luxus, der besser unterbleibt zu Gunsten der Pflege des Kranken. Alle jene Vorrichtungen, wie Glühlicht, Heißluft- und Dampfbäder, römisch-irisch-russisch-finnische Bäder, Paraffin-, Schamm-, Gasperlen- und sonstige künstliche Bäder, Elektrifizierungs-, Diathermie-, Kurzwellengeräte, „Sonne“, Höhenformen, Gellung und Vitalis usw., gehören in Industrie-Namen in die Badeanstalten und Krankenhäuser, die etwas an hoher Apparatur bieten mögen! In der häuslichen Krankenpflege ist das alles keineswegs erforderlich. Die Behandlung gestaltet sich mit den einfachen Anwendungen des Naturheilverfahrens billiger, ohne die Heilungsansichten im geringsten herabzumindern.

Nach dem Schwitzen am besten trockene Abreibung und trockene Wäsche, bei Hitzegefühl mild-kühle Wäsche! Im allgemeinen ist diese nicht nötig, eher nicht gut, da durch die Abkühlung der Haut die Schweißabsonderung scharf eingestellt wird, wogegen ein noch einige Zeit dauerndes Nachschwitzen nur vorteilhaft sein kann. Nach der vollen Befundung mag zur Abhärtung

* Vergleich hierzu den Aufsatz „Das Rheuma in Wissenschaft und Naturheilkunde“ im vorigen Heft.

neben dem Luftbad, das für den Menschen, als ein Luftwesen, sicher das naturbestimmte Abhärtungsmittel ist und bleibt, auch kühles Wasser in Form von Waschungen, Wassertreten, Güssen in weisem Maße verwendet werden!

Eine von manchen für notwendig gefundene Steigerung der Ausscheidung von Krankheitsstoffen über Magen-Darm und Nieren durch Brech- oder abführende Tees ist meiner Erfahrung nach auch nicht unbedingt notwendig.

Mit der bisher dargelegten Behandlung vermögen wir in den meisten Fällen den Rheumakranken zum Ziele der Heilung zu leiten, wie ich

Die Dezemberplakette des WHW 1937/38



mich in vier Jahrzehnten bei Tausenden Rheumakranken überzeugt habe.

Sollte es infolge besonderer Ungunst der Lebensverhältnisse zu chronischem Rheuma gekommen sein, so geben strenge Ernährungs-kuren — Heilkost, Schroth- und Fastenkuren — begreiflicherweise als echte Umstimmung- und Reinigungskuren immer noch die beste Aussicht zur Erreichung der Heilung. Sie brauchen nicht unbedingt in Krankenhäusern oder Sanatorien, können auch zu Hause durchgeführt werden, Schrothkuren sogar unter Beibehaltung der Berufsarbeit, die ja aus Wirtschaftsgründen nicht ohne weiteres unterbrochen werden kann. Ich habe

durch solche Kuren bei recht zahlreichen Kranken Heilung eintreten und bestehen bleiben gesehen. Als Arzt kommt man freilich bei öfterer Verordnung von Fastenkuren, die immer noch als „Hungerkuren“ verschrien sind, leicht in den Ruf eines „Hungerdoktors“, aber das schadet ja dem Kranken nicht! Auf jeden Fall sind gerade bei der Behandlung chronisch Rheumakranker chemische Mittel auszuschließen! Ob es sich um Salizylsäure und ihre Abkömmlinge handelt oder um Antipyrin, Aspirin, Pyramiden, Phenacetin, Logal und sonstige ... ale und ... ine, sie wirken nie entgiftend, die Naturheilung fördernd, sondern hindernd. Selbst wenn sie schweißfördernd wirken, so ist diese Schweißbildung nur die Abwehr des Organismus gegen die Vergiftung durch das Mittel selbst. Ich habe recht oft beobachten müssen, wie schwer Rheumakranke durch solche wochen- oder gar monatelang gebrachten Mittel geschädigt waren, infolge ihrer Nebenwirkungen, auf deutsch Vergiftungen, wie Ohrensausen, Schwindel, Magen-Darm-, Herz- und Sehstörungen, abgesehen von den nervösen Beschwerden. Erst nach Weglassung der Chemikalien und nach längerer Zeit konnte Heilung erreicht werden.

Großes zur Behandlung des akuten und chronischen Weichteilrheumas! Sie ist auch die Behandlung der sogenannten Nervenentzündung (Neuritis), gleichviel, ob durch sogenannte Herdinfektion entstanden (Zahn- und Kiefer- und Nasennebenhöhlenentzündung) oder durch Lues, Zuckerkrankheit, Alderverkalkung, Bleibergiftung oder Druck von Geschwülsten.

Etwas größere Schwierigkeiten bietet die hässliche Behandlung des infektiösen Rheumas, des akuten und chronischen Gelenkrheumatismus. Hier handelt es sich um äußerst schmerzhaftes Schwellen meist mehrerer oder fast aller Gelenke der Glieder, mitunter sogar des Rumpfes und Halses (Wirbel), und oft um Fieber und Schweiß. Gelangt die Krankheit nicht im akuten Stadien zur Abheilung, so kommt es zu chronischem Gelenkrheumatismus, auch hier mit Schmerzen, später Versteifung und Mißbildung der Gelenke durch Knorpelentartung. Die Hauptgefahr beim Gelenkrheumatismus ist Erkrankung der inneren Herzhäute, wobei es zur Herzklappen- und Herzhöhlenentzündung kommen kann unter Herzklopfen, Schmerzen, Atemnot. Später folgt ihr — infolge Vernarbung der Herzhautgeschwüre — Herzklappenfehler, der das Leben bedrohen kann und meist die Leistungsfähigkeit dauernd herabsetzt.

Bei akutem Gelenkrheumatismus kommen im ganzen die gleichen Behandlungsmaßnahmen in Betracht wie beim akuten Weichteilrheumatismus: Bettruhe, warme Umhüllung, unter Umständen Ruhigstellung der Gelenke, Sorge für Darmentleerung durch Einlauf, weiter Wasseranwendungen, wie oben angegeben. Ich weiß, daß erfahrene Kneipp-Ärzte die Gelenke von Anfang an stündlich 1 Minute lang mit kaltem Wasser berieseln und über gute Erfolge berichten. Ich selbst habe recht zahlreiche Gelenkrheumatische mit warmer Behandlung zur vollen und dauernden Heilung geleitet, habe Kaltwasser nur bei lästigem Hitzegefühl als Wäsche und Packung angewendet, habe nie Herzfehler entstehen oder den akuten Zustand in den chronischen übergehen gesehen im Gegensatz zu den Erfahrungen bei chemischer Behandlung. Ich rate ferner, mit Gelenkübungen zu beginnen, sobald die Schmerzen es einigermaßen gestatten, und mit Massage des ganzen Körpers, um Gelenkversteifung zu verhüten, wie überhaupt Massage bei der Behandlung des Rheumakranken reichlich angewendet werden sollte, besonders, wo Muskelhärten, sogenannte Gelosen, vorhanden sind. Mit dem oft gehörten Räte zum möglichst baldigen Aufstehen kann ich mich aber nicht befreunden. Ich lasse nach Schwinden der akuten Erscheinungen noch einige Wochen liegen, im ganzen etwa 4—6 Wochen. Lieber zu viel als zu wenig Vorsicht, gerade hier bei der oft zu beobachtenden noch längere Zeit bestehenden Empfindlichkeit der Gelenke gegen Abkühlungen! Zur Abhärtung ist Zimmerluftbad, später Sonnenbad, im Winter gegebenenfalls Höhen- oder Wälderbad, neben täglicher Bürstenmassage der ganzen Haut planmäßig anzuwenden.

Bei chronischem Gelenkrheumatismus, der bei unrichtigem Verhalten aus dem akuten entsteht, mitunter von vornherein als sogenannter primär-chronischer Gelenkrheumatismus auftritt mit Schmerzen, Knirschen und Reiben in den Gelenken und mit Schwellungen, angeblich auch als Folge von allgemeiner Stoffwechselschwäche und Erkrankung von Drüsen der inneren Absonderung, ist die wirksamste Behandlung die Ernährungsbehandlung: Heilkost bis zu Schroth- und Fastenkuren. Durch die Fastenkuren insbesondere wird der träge, schleimende, chronische Zustand akut aufgeflammt und findet bei rechtem Verhalten seinen naturgesetzmäßigen Ablauf zur Heilung. Kann sich der Kranke nicht zur strengen Ernährungskur entschließen, dann bleiben nur die Behandlungs-

mittel, die wir beim akuten Gelenkrheumatismus anwenden: aufsteigend warme, sehr ausgedehnte Vollbäder, häufige Schwitzanwendungen, vorsichtige kühle Güsse, Wechselbäder und Wechselgüsse, Bürstenmassage, allgemeine Massage, Öl-, Lehm-, Heilerde-, Moor- und Moor-Paraffinpackungen. Zur Zeit werden im Wechsel der Anschauungen wiederholter Aderlaß und die bereits erwähnten, Hautpustel oder Hautgeschwüre erzeugenden Verfahren als hochwirksam glühend empfohlen. Ich habe meine naturärztlich-grundsätzlichen und geschichtlich begründeten Bedenken gegen diese Behandlung schon geäußert. Immerhin, in verzweifelten, bisher gänzlich unzugänglichen Fällen könnte man schließlich auch nach diesem angeblichen Rettungsanker greifen. Das wäre immer noch verständiger, als auf dem Kriegspfade gegen



Schirwandern

Girzlaff (Seite 21.)

bazilläre Erreger die Gaumenmandeln wegzuschneiden, wie das von ganz unentwegten und kühnen Therapeuten geschieht, die Nasennebenhöhlen „radikal“ auszuräumen, oder — eine spezialistisch verrannte Gipfelleistung! — zur Beseitigung der angeblich furchtbaren „Dralspepsie“ selbst jungen Kranken sämtliche Zähne auszuberechen — mit dem nicht gerade überwältigenden Erfolg, daß auch nach solcher Verwüstung oft genug keine Heilung zu beobachten ist! Der wirkliche Naturarzt kann nur zu sorgfältigster Abwägung des Für und Wider raten.

Schließlich sei noch der sogenannte chronische deformierende Gelenkrheumatismus erwähnt, der in Erscheinungen und Verlauf dem sogenannten primär-chronischen Gelenkrheumatismus ähnelt. Gelenkschmerzen und -schwellungen, Gelenksteifigkeit, Verdickung der Gelenkkapsel und der Gelenkenden und als Folge erhebliche Bewegungsstörungen. Wir haben es hier nicht mehr mit Gelenkentzündung (Arthritis) zu tun, sondern mit Gelenkveränderung durch Gelenknorpelentartung (Arthrose). Die Behandlung ist die gleiche wie die des chronischen Gelenkrheumatismus, erzielt manchmal, wenn auch nicht volle Heilung, so doch recht weitgehende Besserung, besonders der Bewegungsfähigkeit.

Alles in allem: Wir sehen, wie schwer gerade das infektiöse Rheuma den Kranken belastet, im Leben bedroht und in der Arbeitsleistung schwächt.

Naturgemäße Behandlung von Starerkrankungen. Von Georg Staar, Reichsfachreferent für naturgemäße Augenbehandlung im Heilpraktikerverbund Deutschlands.

Wir schließen hiermit die Auffsätze ab, in der Herr Staar seine Auffassungen über naturgemäße Augenbehandlung darlegt. Wir weisen nochmals darauf hin, daß manche seiner Erfahrungen bisher keineswegs durch die vorliegenden Behandlungserfolge der naturärztlichen Augenbehandlung bestätigt sind, daß sie also der Nachprüfung bedürfen. Im Interesse der Kranken sollte diese unvoreingenommen erfolgen. Die Schriftleitung.

Ein — infolge der falschen Ernährung — leider viel zu häufig vorkommendes schweres Augenleiden ist der graue Star. Die Schulmedizin versucht wohl hier und da, die Entwicklung aufzuhalten, aber leider mit so geringem Erfolg, daß früher oder später jeder graue Star zur Operation kommt, wenn der Patient die Operationsreife erlebt. Bei der Operation wird der getrübe Linseneinhalt entfernt, während die Linsenkapsel erhalten bleibt. Das hat oft zur Folge, daß die ihres Inhalts beraubte Linsenkapsel sich dann faltet, was wieder eine oder sogar zwei Nachstaroperationen erfordert. Eine Heilung, d. h. Rückbildung der Linsentrübung, wird dabei nach den noch herrschenden Auffassungen nicht versucht, und natürlich geht auch die operative Behandlung den Ursachen der Startrübung nicht zu Leibe. Wenn man bedenkt, daß beide Augen am selben Gäftestrom hängen, die Ursachen aber nicht beseitigt werden, so leuchtet ohne weiteres ein, daß mit solcher Behandlungsart es oft genug nicht einmal gelingt,

Wir haben jedoch alle Veranlassung, das Entstehen auch jeder anderen Art Rheuma zu verhindern. Dieses Ziel erreichen wir am ehesten durch möglichst naturgemäße Lebensführung, hauptsächlich in bezug auf Ernährung, die vorwiegend fleischfrei und weitgehend Rohkosternährung sein soll, weiter durch Vermeidung aller Nausch-, Rauch- und sonstigen Genußgiste, durch anreichende Zufuhr frischer Luft bei Tag und Nacht, durch gute Hautpflege, Abhärtung durch Luft- und Sonnenbad, peinliche Sauberkeit, genügende körperliche Ausarbeitung, rechten Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe, genügenden Schlaf, Vermeidung von Erkältungen, Durchnässungen und ungesunder Wohnung. Erkrankten wir ausnahmsweise doch, dann kann am sichersten die hier geschilderte Naturheilbehandlung volle und dauernde Wiederherstellung gewährleisten.

das zweite — anfangs noch gesunde — Auge vor dem gleichen Schicksal zu bewahren, wenn zunächst nur ein Auge befallen wurde.

Naturheilerisch wird der graue Star als örtliche Zirkulationsstörung und als allgemeine Stoffwechselstörung betrachtet und behandelt. Hieraus folgt, daß der Stoffwechsel umgestimmt werden muß durch Umstellung der Ernährung. Welche Kurkost die zweckmäßige ist, richtet sich nach der Art des Falles. Nach beachtenswerten englischen Quellen ist bei allen Starerkrankungen eine Mitbeteiligung der Harnsäure anzunehmen, wenn nicht andere Ursachen auf der Hand liegen, wie z. B. bei Zuckerstar. Starke Harnsäurebildner sind daher aus der Ernährung auszuschalten. Gute und reichliche Ausscheidung über Magen-Darm, über die Nieren und über die Haut ist anzuregen. Besonders wichtig ist die kräftige Ausscheidung der in den Gewebsflüssigkeiten abgelagerten Schlacken auf dem direkten Wege über die Haut, durch Schwitzprozeduren, die aber der Konstitution angepaßt sein müssen.

Eine stärkere Zirkulation in den Augen selbst erreicht man durch Andampfung und Infrarot-Beirahlungen, die aber möglichst langweilig sein sollen wegen der größeren Eindringtiefe.

Auf Grund sehr bestimmter Erfahrungen halte ich bei der Behandlung des grauen Stares eine

unterstützende biologisch-medikamentöse Behandlung für erforderlich.

Unbedingt zu beachten ist aber auch, daß Starfranke meist schon längere Zeit vorher Brillenträger waren. Dann ist die vorhandene Kurzsicht oder Übersichtigkeit gleichzeitig mit den bei diesen Sehstörungen angeordneten Entspannungs- und Übungsbehandlungen mit zu behandeln, um den Augapfel zu rekonstruieren und so überhaupt erst die angestrebte stärkere Zirkulation im Auge zu ermöglichen.

Mit dieser naturgemäßen Behandlung lassen sich Startrübungen, die noch nicht zu weit fortgeschritten sind, völlig zur Rückbildung bringen, weiter fortgeschrittene Trübungen können zum Stillstand gebracht werden, vor allem aber läßt sich — wenn erst nur ein Auge befallen war — das andere retten und erhalten.

Der grüne Star ist mit dem grauen Star nicht zu verwechseln. Bei ihm handelt es sich nicht um eine Linsentrübung, sondern um eine Erhöhung des inneren Augen Druckes, deren Ursachen noch keineswegs feststehen. Alle derzeit anerkannten Theorien nehmen aber eine irgendwie geartete Zirkulationsstörung an, oder aber auch eine Verflachung des Augapfels, wie sie z. B. mit der zunehmenden Übersichtigkeit einhergeht.

Auch hierfür kennt die bisher herrschende Behandlungsweise keine Heilung, sondern sucht nur durch operative Entnahme von Substanz aus dem Inneren des Auges den überhöhten Druck auszugleichen. Da damit auch wieder den Ursachen nicht zu Leibe gegangen wird, wirken diese fort; deshalb muß die Operation oft in gewissen Zeitabständen wiederholt werden, bis das Auge nicht mehr zu retten ist.

Naturheilerisch lassen sich dagegen auch beim grünen Star durch energische Ableitungs- und Resorptionsmaßnahmen (wie bei der naturgemäßen Behandlung der Akuterhautentzündung skizziert) durch Anregung aller Ausscheidungsmöglichkeiten und angepaßte Diät wieder normale Zirkulations- und Druckverhältnisse im Auge herstellen. Mir sind damit schon wiederholt Heilungen gelungen, sogar in Fällen, in denen augenärztlich bereits zur sofortigen Operation dringend geraten war. Bei Brillenträgern ist zu dieser Behandlung ebenfalls die Rekonstruktion des Augapfels durch Entspannungs- und Übungsbehandlung nötig.

Stimmer ist aber zu betonen, daß die naturgemäße Augenbehandlung sich nie auf eine Behand-

lung nur der Augen beschränkt, sondern stets die Ursachen mit erfaßt, seien diese durch andere Organleiden bedingt oder allgemeiner Natur, seien es die Nieren oder eine chronische Obstipation, Anämie oder hoher Blutdruck, Blutenmischungen oder Arteriosklerose, nervöse Leiden oder konstitutionelle Gegebenheiten.

Wie wichtig eine geregelte Darmtätigkeit, ein geregelter Stuhlgang gerade für die Augen ist, ist allgemein noch viel zu wenig bekannt. Der Augenarzt kümmert sich meist nicht um diese Dinge. Und doch: bleiben die Kotmassen zu lange im Darm, entstehen Gärungs- und Fäulnisgifte, die durch die Darmwände in die Blutbahn eindringen und das Blut versenken. Jedes Organ lebt vom Blut; Fäulnis- und Gärungsstoffe, die z. B. in den Nährboden der Gehzellen der Netzhaut eindringen, können dort zweifellos eine zerstörende Wirkung ausüben. Ich bin der Meinung, daß dies wissenschaftlich noch viel zu wenig beachtet und erforscht worden ist! Jedenfalls aber: wenn der Naturheiler sich veranlaßt sieht, bei einem Augenkranken — z. B. oft bei jugendlicher Schwachsichtigkeit — eine bessere Blutversorgung der Augen anzustreben, kann es ihm nicht gleichgültig sein, ob das Blut rein und sauber, oder durch eine chronische Obstipation oder andere Ursachen verseucht ist.

Zur Frage der für die verschiedensten Augenkrankheiten zweckmäßigsten Diät scheint es geboten, auch einmal auf die große Bedeutung der Vitamine für das Auge hinzuweisen. Das Vitamin A — als Wachstumsvitamin bekannt — wird auch das xerophthalmische Vitamin genannt (Xerophthalmie = Augendürre). Nach neueren englischen Forschungen soll aber auch der Scharlach — der Nährboden der Netzhaut — eine Eiweißverbindung des Vitamin A sein. So macht Dr. Birch-Hirschfeld das Fehlen des Vitamin A in der Nahrung zum großen Teil mit verantwortlich für die Schwachsichtigkeit und die Kurzsichtigkeit Jugendlicher.

Vom Vitamin C ist bekannt, daß es starke Beziehungen zur Linse hat, aber auch bei allen Entzündungen ein wichtiger Heilfaktor ist.

So wird man bei Diätvorschriften für Augenkranken also zweckmäßig dafür sorgen, daß z. B. bei Netzhauterkrankungen, bei Kurzsichtigkeit auf Gehschwäche beruhend usw. die Kost mit Vitamin A angereichert wird, bei Entzündungen sowie bei grauem Star mit Vitamin C.

Zur naturgemäßen Behandlung bei Augenerkrankungen.

Von Dr. med. Douglas, Wiesbaden.

Vorbemerkung der Schriftleitung. Dr. Douglas, von uns um Stellungnahme zu den Ausführungen von Georg Staar (S. 244 f., 273 f., 304 f.) gebeten, sandte uns ausführliche Darlegungen über das Verhältnis der von ihm begründeten „Deutschen Seherschule“ zur hochschulmäßigen Augenheilkunde und zur Beteiligung der Naturheilkunde an der Seherschule wie an der Behandlung bei Augenerkrankungen. Wir können daraus in diesem abschließenden Heft nur wiedergeben, was mit unserem Thema unmittelbar zusammenhängt.

Georg Staar hat in dankenswerter Weise gezeigt, daß durch eine kunstgemäße Allgemeinbehandlung dem kranken Auge viel genutzt werden kann. Ganz fremd sind solche Gedanken in der Augenuniversitätsklinik gewiß nicht. In jedem Lehrbuch der Augenheilkunde handelt das erste Kapitel gewöhnlich von dem höchst wichtigen Zusammenhang zwischen Augenkrankheiten und anderen Krankheiten des Körpers allgemeiner oder lokaler Natur. Ein nachdrückliches Beharren dieser Allgemeinbehandlung verbietet sich in der Augenklinik von selbst. Hier könnten ohne Zweifel große neue Heilmöglichkeiten gewonnen werden, wenn durch kunstgerechte moderne Diät, Hydrotherapie, Atmung, Massage, Gymnastik die großen lebenswichtigen Funktionen gründlich und methodisch beeinflusst würden. Eine Hauptschwierigkeit besteht darin, daß auf jedem dieser Gebiete — in der Augenheilkunde wie in der naturheilerischen Behandlung — je eine lange Auszubildungszeit nötig ist. Die Lösung kann nur in einer Zusammenarbeit bestehen. In der ganzen Auffassung des Heilproblems, die hier wichtiger ist als diese oder jene Ungenauigkeit in den Feststellungen, bedarf es einer Auflockerung. Die funktionelle Therapie, wie ich sie vertere, würde wahrscheinlich die beiden getrennten Lager zu einer höheren, dreiteiligen Einheit verbinden können.

Ein Star beispielsweise kann sehr viel und sehr wenig bedeuten. Er kann als leichte Trübung anfangen, die sich — mit oder ohne Behandlung — wieder auflöst. Zwischen dieser leichten Trübung und dem ausgereiften Star mit steinharter, vollkommen verdichteter Linse stehen die mittelschweren Fälle, die keineswegs allein aus dem augenblicklichen Zustand der Linse erschlossen werden können. Alter, Allgemeinzustand, allgemeine Funktionsfähigkeit, Blut, Lymphe, Atmung, Körperwärme, erbliche Faktoren, anderweitige Erkrankungen am ganzen Leib, seelische und geistige Dinge spielen in den augenblicklichen photographierbaren Befund oft tief mit hinein, so daß sie für die Voraussage den Ausschlag

geben. Selbstverständlich wird bei einem ausgereiften Star bei einem Greise mit allgemeinem Kräfteverfall jedes Übungsverfahren vollkommen aussichtslos sein. Aber eine eben erst beginnende leise Trübung wird gebieterisch die funktionelle Therapie fordern, sowohl die naturgemäße Allgemeinbehandlung vom Körper her wie die mit den seelischen und geistigen Kräften arbeitende Seherschule. Zwischen beiden Extremen fließen die Grenzen nach dem Befund, nach der ganzen übrigen Lebensbilanz, nach dem Können des Arztes, nach dem des Patienten (Einsicht, Gehorsam, Ausdauer, Zeit und Geld). Bei beginnender Erkrankung kann von kundiger Hand berechtigterweise der Versuch gemacht werden, wie der Patient auf die vielerlei Möglichkeiten des großen Naturheilprogramms anspricht. Bei einigermaßen fortgeschrittenem Star ist es oft schon aus dem finanziellen Gesichtspunkt nur richtig, die Linse zu entfernen und dem Patienten binnen acht Tagen wieder ein wohl brauchbares Auge zu verschaffen, gegenüber der vielleicht bestehenden Möglichkeit, im Laufe einer zwei Jahre lang durchgeführten Geduldskur die Ablagerung in der Linse um ein Meßbares zurückzubringen.

In der Vorbeugung können Seherschule und Naturheilverfahren auch in Fällen, in denen die Operation zwar unabweisbar, aber nicht dringend ist, Wertvolles leisten: können Konstitution und Wirksamkeit der Erbanlage in hohem Maße kräftigen, so daß der Chirurg dann den Acker vorbereitet findet. Etwa durch bessere Zirkulation, bessere Gewebselastizität, bessere Kräfte der Abwehr, der Regeneration und Reparation.

Während die Starerkrankung für den Naturarzt immerhin das Gute hat, daß sie niemals sehr zur Entscheidung drängt, kann bei der Netzhautablösung und beim Glaukom durch Verzug einiger Tage nicht wieder gutzunachender Schaden entstehen. Wenn hier die Naturheilbehandlung in einigen Fällen Hilfe gebracht hat, möchte man doch schließen, daß diese Fälle noch nicht weit fortgeschritten waren.

Diese Beurteilung bedarf noch vieler Prüfung der Fachärzte. Wichtiger erscheint mir die Unterscheidung zwischen akutem und chronischem, gereiztem und abgeheiltem Zustand. Die ersteren gehören niemals, unter gar keinen Umständen, in die bloße Naturheilbehandlung oder Seherschule. Umgekehrt werden die reizlosen Dauergestände sehr wohl diesen beiden Methoden zugeführt werden können, namentlich, wenn Operationen nicht in Frage kommen.

Beim Schielen sind nach unseren Erfahrungen die Erfolge der Seherschule gerade so unsicher wie alle anderen üblichen Heilmethoden. Aber wenn der Chirurg ein stark schielendes Auge etwa um einen Richtungswinkel von 20 Grad rektifiziert hat, dann mögen durch Sehübungen die vielleicht noch fehlenden 5 Grad des Schielwinkels sehr schnell — aber manchmal auch gar nicht — auszubessern sein.

Alles in allem zeigt Herr Staar, daß bei seiner wohlbedachten und dogmatischen Anwendung eini-

ger Naturheilmaßnahmen nicht nur bei Sehstörungen, sondern auch bei realen Augenerkrankungen mehr geleistet werden kann, als man in der Wissenschaft traute und konnte. Solche Erfolge sind nicht automatisch als Dressur zu erlernen, sondern hängen viel an der Person des Heilers, der durch tausendfältige Beobachtung und Erfahrung Dinge weiß und fühlt, die dem in erster Linie gelehrten Arzt kaum zugänglich sind. Hier könnte gegenseitige Achtung und Kenntnis ungeahnten Nutzen für die Kranken bringen.



Sternklar ist die Nacht.

Holzschnitt von Josef Lipp.
(Seite 28.)

Gut kauen — aber dazu gute Zähne.

Von Adolf Döll, staatlich geprüfter Dentist, Kassel.

Die Kauwerkzeuge gehören zu dem Verdauungsapparat, denn im Munde vollzieht sich der erste Akt der Verdauung. Die Speisen sollen im Munde so zerkleinert werden, daß sie als breiige Masse den Mund verlassend durch die Speiseröhre der nächsten Verdauungsstufe zugeführt werden. Wir müssen uns diesen Verdauungsvorgang wie eine Arbeit am laufenden Bande vorstellen, welche von der Natur weise geschaffen und eingeteilt ist. Wenn in einer Fabrik, wo die Arbeit am laufenden Bande eingerichtet ist, in einem Abschnitt nicht mit größter Bündigkeit und größtem Verständnis geschafft wird, treibt der Fabrikationsgegenstand unfertig zum nächsten Arbeitsabschnitt. Die nächste Gruppe muß nun Verkauft nachholen, ist also zur Mehrarbeitsleistung gezwungen, wenn sie überhaupt die Möglichkeit dazu hat, oder der ganze Arbeitsgang wird aufgehalten. Es entstehen Störungen im Arbeitsgang.

Dieses Gleichnis sollte beherzigt werden. Wenn gleich die Natur in größter Duldsamkeit began-

gene Fehler zu Anfang ausgleicht und die in erster Stufe versäumte Tätigkeit eine geraume Zeit einarbeitet, ist dies nicht allzulange der Fall. Immer, wo das Wörtchen „zu“ davorsteht, ist Vorsicht geboten — zu wenig, zu viel — am Ende zu spät.

Wie wir wissen, sind die Zähne, soweit sie aus dem Kiefer herausstehen, die sogenannten Kronen, mit einer porzellanartigen, äußerst widerstandsfähigen Masse umgeben, welche als der härteste Teil vom menschlichen Körper angesprochen werden muß. Die sechs vorderen einwurzeligen Zähne, oben wie unten, sind insonderheit zum Abbeißen bestimmt. Den dahinterstehenden kleinen und großen Backenzähnen (auch Mahlzähne genannt) fällt die Aufgabe der Zerkleinerung zu. Letztere haben kleinere und größere Kauflächen mit verschiedenen verlaufenden Rillen (Konturen), welche während der Zerkleinerung und Zermahlung der Speisen die verschiedenen Drüsenäste des Speichels (Speicheldrüsen — Unterkieferspeicheldrüsen usw.) aufnehmen und mit der Nahrung vermengen. In

diesen Vertiefungen ist die Schmelzschicht am dünnsten; daraus wird auch klar verständlich, daß hier günstige Angriffsstellen für Zersetzung der Zähne gegeben sind. Ebenso verursachen hängen-gebliebene, eingeklebte Speisereste zwischen den Zähnen kariöse Stellen. Es ist absolut keine übertriebene Reinlichkeit, die Zähne möglichst nach jeder Mahlzeit sorgfältig zu reinigen. Oft bekommt man bei solchen Belehrungen zu hören: „Auf dem platten Lande pflegen die Leute ihre Zähne wenig oder gar nicht, und doch haben sie gesunde Zähne.“ Ja — früher war dies wohl zum Teil der Fall, heute weiß der behandelnde Fachmann, wie es mit den gesunden Zähnen der Landleute bestellt ist. Früher hatten die Landleute eine ganz andere Lebensweise. Wenngleich von vornherein die Landbewohner ganz anderen Lebensbedingungen ausgesetzt sind und schon allein dadurch Abwehrkräfte gegen Verfall aufbringen, ist die sogenannte „verfeinerte“ Lebenshaltung, wozu sich heutzutage gar manche Bauernfamilie verpflichtet fühlt, mit schuld daran, wenn heute die Zähne auch auf dem Lande ein anderes Bild aufweisen. Das heutige Landbrot unterscheidet sich oft kaum noch von dem durchschnittlichen Stadtbrot. In der Stadt wird sogar in durchschnittlicher Erkenntnis des höheren Wertes das Vollkornbrot oft schon eher erhältlich sein als auf dem Lande. Wirkliches Vollkornbrot ist solches, welches von 96prozentigem Roggenmehl gebacken wird (4 Prozent gehen beim Reinigen der Frucht verloren). Ich entsinne mich eines Gutsbesitzers, welcher, trotzdem seine Zähne in Ordnung gebracht waren, mich ersuchte, die Zähne nochmals gründlich zu untersuchen; er klagte über beschwerliche Verdauung und glaubte, seine Zähne seien mitschuldig daran. Da Schmerzen nicht bestanden, die Zähne auch keinerlei Mängel zeigten, riet ich ihm, sich sein Brot nur von 96%igem Roggenmehl backen zu lassen. Nach einigen Wochen kam der Erbhofbauer wieder und bedankte sich mit den Worten: „Seitdem ich dieses Brot esse, fühle ich mich geradezu verjüngt, ich habe sozusagen Hochzeit im Bauch.“

Jedes, auch das kleinste Keimblättchen bedarf der ständigen Ernährung, des Stoffwechsels, um seine Dienstleistung aufrechtzuerhalten, ja — um überhaupt zu bestehen. Wenn wichtige Bestandteile für den Aufbau und zur Ergänzung nicht ständig dem Körper im richtigen Verhältnis immer wieder neu zugeführt werden, erkrankt der Körper, die Abwehrkräfte werden geringer, die Ausfallsigkeit wächst. Ein schlecht gepflegter Mund ist ein unheimlicher Bakterienherd, und Mund und Nase sind bequeme Eingangsportale für alle Mikroorganismen.

Die Natur reagiert auf den geringsten Fehl-

er und sendet stets Warnungs- und Erkennungszeichen. Wenn wir diese nur rechtzeitig erkennen und beachten wollten! Jede Erkrankung in unsäglichem Zusammenhang mit der Zahnkaries usw. zu bringen, scheint mir allerdings übertrieben. Doch das Schlimmste anzunehmen, ist zuweilen ratsamer, als Unachtsamkeit und Gleichgültigkeit. Es kann daher nicht genug daran erinnert werden, seine Zähne alle Viertel, spätestens alle Halbjahre nachsehen zu lassen. Auch hier gilt das alte Sprichwort: Vorbeugen ist besser als Heilen!

Gar zu oft höre ich die Patienten sagen: „Ja, wenn ich nicht so große Angst vor der Zahnbehandlung gehabt hätte, wäre ich schon früher gekommen!“ Diese Angst ist unberechtigt, denn die Zahnbehandlung ist heute fast in allen Fällen ohne nennenswerte Schmerzen auszuführen. Aber man muß gerade den Anfängen vorbeugen und begegnen; wenn erst eine starke Entzündung oder gar mehr vorhanden ist, muß schon mit einigen Schmerzen gerechnet werden, wenn sie auch bei der Behandlung nicht so schlimm sind wie die, die schon die Natur als letztes Warnungssignal vorausgeschickte. Wer rechtzeitig seine Zähne untersuchen läßt, wird keine Zahnschmerzen kennenlernen. Kleinere Defekte sind auch in kürzerer Behandlung zu beseitigen. Weiter vorgeschrittene Karies erfordern meist längere Vorbehandlung. Welche Art von Füllung der zu füllende Zahn erhalten soll, ergibt der Rat des Behandelnden. Ist ein Zahn schon so stark zerstört, so daß eine Füllung keinen längeren Halt verspricht, dann läßt sich durch einen Aufbau (ein Gußstück von Silber und seinen Legierungen) der Zahn oft noch retten. In einem solchen Falle ist es jedoch geboten, den betreffenden Zahn nach eingesehtem Aufbau (Inlay) mit einer Edelmetallkrone (Kappe) zu überkronen.

Gar manches Mal hört man sagen: „Ach, dieser Zahn kann entfernt werden, auf einen oder zwei Zähne weniger kommt es nicht an.“ Wie irrig! Das vollständige Gebiß ist als eine sogenannte geschlossene Kauemeinheit zu betrachten. Der Verlust eines einzelnen Zahnes unterbricht aber die Einheit. Wenn in einer Spieldose eine Stimme abgebrochen ist, spielt die Uhr wohl noch, aber ein Ton fehlt doch immer. Ein jeder Zahn hat sein Gegenüber zum Aufbiß. Besteht eine Lücke, so sucht der darunterstehende Zahn einen neuen Gegenspieler. Nach und nach wächst er höher und auch schräg, verliert hierdurch seine feste Verankerung im Kiefer und wird zuletzt locker. Also, bei dem Verlust eines Zahnes muß, insofern der entfernte Zahn nicht ersetzt wird, mit dem Verlust von zwei oder gar mehreren Zähnen gerechnet werden.

Der Naturarzt

Zeitschrift des Deutschen Bundes
für naturgemäße Lebens- und Heilweise
(Priessnitz-Bund) E. V.

Besonderer Teil: „Für unsere Frauen und Mütter“

65. Jahrgang
1937

Hauptchriftleiter:
Dr. Fritz Hube, Glasow bei Berlin

Berlin

Verlag: Deutscher Bund für naturgemäße Lebens- und Heilweise (Priessnitz-Bund) E. V.

Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Abhärten oder behüten, H. Lange	310	Heckenrose, Die, Carl Baumgärtner	285
Alkoholische Getränke, Dr. J. Flaig	171	Heißbehandlung — Lebensbehandlung, Dr. Dorow	69
Angewohnheiten, Heilsame, G. v. Hoerner	309	Herzkrämpfe, Dr. med. Reinhard	275
Arzt, Wann soll man zu ihm gehen?	4	Herz- und Kreislaufschwäche, Dr. med. Foltys	231
Augenerkrankungen, Dr. med. Douglas	306	Ischias, Dr. med. Druschky	39
Augenerkrankungen, Georg Staar 244, 273, 304		Ischias-Neuralgie, Dr. med. Köhn	140
Ausblick, P. Schirrmeister	1	Kauen mit guten Zähnen, A. Döll	307
Basedow und Kropf, Dr. med. Hube	65	Königskerze, ein Naturgeschenk, R. Baumgärtner	176
Bibernelle, Die, Dr. R. Ballhausen	79	Kopfschmerzen, Lisa Heise	37
Bircher-Penner zum 70. Geburtstag, Dr. med. Brauchle	185	Krampfadern, Dr. med. Reinhard	5
Blumen, Nur ein paar —, Peter Kintgen	280	Krämpfe und Krampfszustände, Dr. med. Reinhard	35
Blutarmut, Dr. med. Acker	93	Krankenhaus als Schule der Gesundheit, Dr. Götz	230
Blutarmut, Biermersche, Dr. med. Krauß	270	Krebsentstehung, Aussprache, Ragnar Berg	52
Blutdruckkrankheit, Dr. Liselotte Spengler	13	Kropf und Basedow, Behandlung, Dr. Hube	65
Brust- und Rückenschmerzen, Dr. med. Tiegel	141	Kurpfuscherei durch merkantile Unternehmen	55
Buttermilch, Willy Weigel	198	Lebererkrankungen, Dr. med. Chni 122, 143, 167	
Bundesversammlung in Leipzig	117, 161, 163	Leistenbruch ohne Operation, P. Pjetschka	20
Diphtherie, Dr. med. Kapferer	17, 44	Licht, Luft, Sonne, aber wie? E. Heinrich	137
Doktorbuch, Soll man im — lesen? E. Lingner	101	Magenerkrankungen, Dr. med. Köhn	92
Eczem, Akutes, Dr. med. Köhn	245	Magengeschwüre, Dr. med. Sturhan	7
Epilepsie, Dr. med. Reinhard	73	Magenträmpfe, Dr. med. Reinhard	145
Ernährung, Fehler der modernen —, Dr. Lothar Meyer	281	Massage, Heilkraft, G. Ohmann-Malmström	16
Ernährung, Prof. Witz über die neue —	200	— Dr. med. Reessschläger 123; Dr. med. Mohrbach	124
Ernährung vor 50 Jahren, D. Mummert	54	Mitgift für unsere Kinder, G. Bruns	128
Familie, Die heilig gehaltene, G. Hildebrand	295	Müttern, Ehre und Hilfe den —	113
Fasenturen, Dr. med. Köhn	43	Nahrung, Die richtige —, Dr. med. Dumrese	89
Fett, Menschliches — aus Mehl und Zuckerstoffen? Ragnar Berg	10	Nahrungsfreiheit Deutschlands	174
Fleischlose Kost, Gewichtszunahme, Dr. med. Köhn	12	Nasennebenhöhlenentzündung, Dr. med. Köhn	118
Fußpflege, Heinrich Petri	42	Naturheilkrankenhaus, Das erste deutsche, Dr. med. Finkle	219
Garten als Kinderparadies, Hanni Stein	148	Naturheilkrankenhaus, Geschichtliche Bedeutung, Dr. med. Brauchle	214
Garten, Des Kindes eigener —, M. Hacker	149	Naturheilkunde, Unverständliche Äußerung über die —, G. Hildebrand	80
Gelenkrheumatismus (s. auch Rheuma), Dr. med. Hube	117	Neuralgie der Armerve, Dr. med. Hube	120
— Dr. med. Rusche	268	Paradentose, Dr. med. Fuchs	47
Gesundheitspflege durch Naturheilvereine, G. Hildebrand	33	Pockenimpfung, Zurückstellung, Dr. Wengler	255
Gewürzkräuter, Heilsame, R. Baumgärtner	125	Prießnitz, Warum immer noch —?, G. H.	209
Grippe, Dr. med. Acker	298	Prießnitzhaus v. 1934—1936, Dr. med. Hube	222
Großstadt und Volksgesundheit, Evamaria Blume	115	— als Schule der Gesundheit, Dr. med. Götz	230
Gymnastik für die Ganzkleinen, Lisa Mar	172	— als Zeuge unserer Bundesarbeit, P. Schirrmeister	211
— für Schwangerschaft und Wochenbett, Lisa Mar	77, 99	— Dr. med. Brauchle 214; Dr. med. Finkle	219
Haut, Das Wunderwerk der —, H. Petri	190	— Erinnerungen, Dr. med. Eschner	226
Hautkrankheiten, Eitrige, Dr. med. Acker	248		

	Seite		Seite
Prießnitzhaus, Was kann und soll es uns sein? Prof. Dr. Schwarz	228	Dressur, Anni Weber	313
— Zehnjahresfeier, P. Schirrmeister	278	Ernährung in den Haushaltkosten, H. Stein	26
Reichstreffen der deutschen Volksgesundheitsbewegung in Düsseldorf 102, 117, 129, 141, 150, 165, 189, 242		Essig oder . . .?, W. Taubner	155
Rheuma (s. auch Gelenkrheuma), Dr. med. Graaz	266	Fleischeinschränkung, Ella Rödel	178
— Dr. med. Ströbning	263, 300	Fruchtkonfekt, Dittmann	290
Robkost, Wie wirkt —?, Ragnar Berg	97	Gemüsetopf	86
Robsaftkuren, R. Berg 97; Dr. med. Heun	95	Geräustkäse, Falscher	61
Sauna, Die finnische —, Dr. Franzmeyer 50, 73		Getreiderohkost	157
Schwangerschaftserleichterungen, E. Lingner	283	Grünkern statt Reis, Lisa Mar	109
Schwangerschafts- und Wochenbettgymnastik, Lisa Mar	77, 99	Gymnastik f. junge u. reife Frauen, L. Mar	205
Sodbrennen, Dr. med. Köhn	92	Hausarzt, Warum? H. Stein	312
Sonnenbad, Erlauchtes vom —, H. Rebscher	151	Kartoffelwalmehl, Prof. Junge	156
Spiele für Kranke und Genesende, Weitsch	252	Kartoffelspeisen	86, 291
Starrkränkungen, Georg Staar	304	Kennst du den Körper deines Kindes? R. Landmann-Köhler	108
Stuhlverstopfung, Dr. med. Hölzer	195	Kinderfrühstück, Ella Rödel	29
Trockenbürsten, Dr. Druschky 199, A. Rehsse	277	Kinderschuhe, Anni Weber	258
Verdauung, Dr. med. Dumrese	193	Kürbisuppe	260
Verkrampftheit, Inneres, Dr. med. Köhn	67	Lebertwurst, Falsche	61
Viertelstündchen, Nur ein — früher aufstehen, Peter Kintgen	252	Mai ist es auch für die Hausfrau, H. Stein	132
Vogelbirbaum, Denn kann schöner Baum gibt's als an —, R. Rödel	71	Meerrettichgerichte, Ella Rödel	289
Volksgesundheitsbewegung, Kundgebung in Düsseldorf, P. Schirrmeister 102, 129, 165, 239		Mohnpielen	260
Volksgesundheitspolitik, Nationalsozialistische Wärmeregulation unfr. Körpers, Dr. Reinhard	169	Moskuschautunke, Dittmann	291
Zähne und Kauen, Ad. Döll	307	Ölfrühstück	61
Zenker, Georg +, G. Hildebrand	21	Pause! Marg. Dittmann	59
Zinnkraut, Das, Dr. E. Ballhausen	147	Pralinen	237, 314
Zitrone oder Essig?, Ragnar Berg	75	Quarkgerichte, Ella Rödel 178, 180, 206, 238, 260	
Zwölffingerdarmgeschwür, Dr. med. Sturhan	7	Resteverwertung, J. Dees	179

Für den Schrebergärtner.

Bodenleben und biologische Bodenpflege, E. Könnemann	58
Düngung, E. Könnemann	153, 203
Gartenarbeiten im Februar 58; im März 84; im April 105; im Mai 130; im Juni 152; im August 202; im September 235; im Oktober 256; im November	286
Immergrüne Gartenvirtschaft, E. Könnemann	130
Pflanzengemeinschaft im Land- und Gartenbau	103
Praktische Regeln für den biologischen Landreform-Gartenbau, E. Könnemann	23, 84, 153, 203
Salat, Grüner — im ganzen Jahr, R. Rödel	106
Schädlingsbekämpfung, E. Könnemann	153, 203
Unkrautergas usw.	105

Für unsere Frauen und Mütter.

Apfelspeisen	87
Brotbäckerei im Hause, E. Lingner	156
Buttermilchspeisen, Ella Rödel	132, 154

Aus der Zeit.

Alarmglocke bei Rheuma	316
Arbeitszeitrecht Jugendlicher	30
Beetz, Wilhelm †	83
Berichtigungen	317
Dürr, Oskar, 80 Jahre	63
Ernährungsreform	83
Gärungslose Früchteverwertung, Kongress	238
Garschagen, Sofie, 80 Jahre	63
Gibt mir vier Jahre Zeit, Ausstellung	181
Gosmann, Heinrich, 80 Jahre, El. Ebert	204
Kinderarmes Berlin	133
Landreformwochen	30, 292
Möller, Dr. med., als Fastenarzt	181
Naturheilverfahren und Krankenhäuser	292
Reichstreffen der deutschen Volksgesundheitsbewegung	63, 82, 181, 185, 238
Reffel, Wilhelm, 85 Jahre	64
Riedlin, Dr. med. Gustav, 75 Jahre	64
Schwangerschaftsgymnastik, Berichtigung	182
Selbstversorgung d. deutsch. Volkes, R. H.	83
Stader, Heinrich †	63

	Seite		Seite
Strüchmann, Dr. med., 65 Jahre . . .	133	Rintgen, Peter 252, 280.	
St. Uli, Freunde von — . . .	63	Röhn, Dr. med. J. 12, 43, 62, 67, 92, 118, 140, 206, 207, 245.	
Süddeutscher Verein, 40jähr. Jubiläum . . .	133	Rönemann, Ewald 23, 58, 84, 103, 105, 130, 152, 202, 235, 256, 286.	
Tiegel, Dr. med. W., Niederlassung . . .	133	Krauß, Dr. med. 270.	
Traubenfüßmoss, Traubenmarmelade . . .	182	Kusche, Dr. med. H. 268.	
Wunderlich, E., Jubiläum . . .	30	Landmann-Köhler, Rosel 108.	
Ratschläge und Erfahrungen.		Lange, Hanna 310.	
Blähungen, Dr. med. Köhn . . .	62	Lingner, Erika 101, 156, 283.	
Bronchitis, Dr. med. Hube . . .	317	Mar, Lisa 77, 99, 109, 168, 172, 205.	
Brotfrage, Dr. med. Hube . . .	318	Meyer, Dr. Lothar 281.	
Gallensteinkoliken, Dr. med. Köhn . . .	62	Mummert, Oskar 54.	
Gaumenmandel, Dr. med. Hube . . .	291	Dhmann-Malmström, Gunild 16.	
Grippe, Beginnende, Dr. med. Köhn . . .	62	Petri, H. 42, 190.	
Hitzschlag, Dr. med. Köhn . . .	206	Pietzsch, Paul 20.	
Kastanienbrei als Säuglingsnahrung, Hube . . .	292	Rebcher, Heinrich 151.	
Nesselfieber, Dr. med. Köhn . . .	207	Reesfläger, San.-Rat Dr. med. 123.	
Rohkost als Heilfaktor, Dr. Hube . . .	291	Reise, Adolf 277.	
Sonnenstich, Dr. med. Köhn . . .	207	Reinhard, Dr. med. H. 5, 35, 73, 145, 169, 275.	
Winter, Jm, Dr. Hube . . .	318	Reiz, Dr. H. 200.	
Mitarbeiter.		Rödel, Ella 29, 133, 154, 178, 180, 206, 238, 289, 314, 315.	
Acker, Dr. med. E. 93, 248, 298.		Rödel, Richard 71, 106.	
Ballhausen, Dr. Carl 79, 147.		Rohrbach, Dr. med. 124.	
Baumgärtner, Karl 125, 176, 285.		Schirmmeister, P. 1, 63, 83, 189, 211, 278.	
Berg, Ragnar 10, 52, 75, 97.		Schwarz, Prof. Dr. med. W. 228.	
Blume, Evamaria 115.		Spengler, Dr. med. Liselotte 13.	
Brauhle, Dr. med. H. 185, 214.		Staar, Georg 244, 273, 304.	
Bruns, Gertrud 128, 237.		Stein, Hanni 26, 28, 86, 132, 148, 312.	
Dees, Josefine 179.		Strubning, Dr. med. E. 263, 300.	
Dittmann, Margarete 59, 260, 290.		Sturhan, Dr. med. 7.	
Döll, Adolf 307.		Taubner, Woldegar 155.	
Dorow, Dr. med. G. 69.		Tiegel, Dr. med. W. 141.	
Douglas, Dr. med. 306.		Tschirner, Dr. med. H. 226.	
Druschky, Dr. med. E. 39, 191.		Weber, Anni 29, 176, 258, 313.	
Dumrese, Dr. med. J. 89, 193.		Weitsch, Ed. 252.	
Ebert, Clara 204.		Weigel, Willy 198.	
Ehni, Dr. med. R. 122, 143, 167.		Zwirner-Häuserer, Emmy 180.	
Finke, Dr. med. R. 219.			
Flaig, Dr. J. 171, 182.			
Foltys, Dr. med. H. 231.			
Franzmeyer, Dr. med. H. 50, 73.			
Fuchs, Dr. med. dent. H. 47.			
Gneist, H. 288.			
Göls, Dr. med. J. 230.			
Graaz, Dr. med. H. 266.			
Hacker, Martha 149.			
Heinrich, E. C. 137.			
Heise, Lisa 37.			
Heim, Dr. med. 95.			
Hildebrand, Gerhard 21, 33, 80, 113, 156, 209, 239, 242, 295, 316.			
Hölzer, Dr. med. H. 195.			
Hoerner-Heinze, E. v. 309.			
Hube, Dr. med. F. 65, 117, 120, 222, 291, 317.			
Hülßen, Reinhold 83.			
Junge, Prof. J. 157.			
Kapferer, Dr. med. R. 17, 44.			

Bilder.

3, 9, 11, 15, 21, 35, 37, 41, 42, 45, 47, 49, 53, 68, 72, 79, 80, 84, 87, 92, 95, 98, 99, 100, 107, 116, 119, 121, 126, 128, 129, 140, 145, 148, 152, 153, 156, 168, 169, 172, 173, 176, 185, 188, 192, 196, 204, 211, 213, 217, 220, 221, 224, 229, 242, 243, 247, 251, 254, 259, 265, 267, 278, 279, 286, 289, 296, 297, 302, 303, 307, 317.

Bücherschau.

31, 110, 134, 158, 182, 261, 293, 320.

Sprüche und Verse.

3, 9, 11, 15, 19, 34, 36, 41, 48, 49, 51, 78, 107, 114, 116, 121, 127, 129, 137, 139, 147, 150, 153, 193, 195, 229, 234, 238, 241, 244, 248, 250, 251, 272, 274, 276, 299, 318.

Wie werden nun verlorengegangene Zähne am zweckmäßigsten ersetzt? Dies ist ein großes Gebiet, und gerade, weil hierin eine starke Unkenntnis in bezug auf die Wahl des Ersatzes besteht, will ich im engen Rahmen die hauptsächlichsten Zahnersatzarten anführen. Stark zerstörte Zähne oder solche, die von vornherein eine Mißbildung oder Verfärbung aufweisen, lassen sich nach entsprechender Vorbereitung mit einer Porzellanmantel- oder Jacketkrone überklappen. Dieses ist ein haltbarer, geradezu ein Idealerersatz. Eine Mantelkrone wird genau in derselben Form wie die vorhandenen Zähne hergestellt und kann von dem Unkundigen nicht als künstlicher Aufbau entdeckt werden. Ferner kommt auch der einfache Stützahn als Einzeleratz in Anwendung. Auch dieser Zahn erfüllt seinen Zweck. Von Überklappungen der Frontzähne mit Gold und dessen Legierungen ist aus Schönheitsgründen abzusehen. Wohl verrät eine seitlich oder weiter hinten im Munde sichtbare Überklappung der Zähne immerhin, daß der Träger etwas für seine Zähne tut, aber dies braucht nicht an erster Stelle zum Ausdruck gebracht zu werden.

Fehlen mehrere Zähne, so kommt entweder Ersatz in Metall oder Kautschuk mit Kunstzähnen zur Anwendung. Hier einen bestimmten Vorschlag zu machen, ist nicht möglich, da fast für jeden Behandlungsfall andere Bedingungen sich ergeben. Wohl läßt sich in jedem Fall Plattenersatz in Metall und Kautschuk ausführen, jedoch nicht überall ist sogenannter plattenloser Ersatz (Brücken usw.) möglich. Plattenloser Ersatz läßt sich

nur dann anfertigen, wenn noch gesunde Stützzähne als Pfeiler vorhanden sind. Das Wort „Brücke“ besagt ja schon, daß eine Verbindung zwischen Stützpunkten geschaffen wird. Insofern eine Zahnersatzbrücke auch konstruktiv richtig ausgeführt wird, ist dies ein guter, dauerhafter und, weil plattenlos, sehr angenehmer Ersatz. Die meisten Brücken werden als feststehend (nicht vom Patienten herausnehmbar) gearbeitet. Nächste der Brücke wird im gegebenen Fall der skelettierte Zahnersatz angefertigt. Es ist dies eine Prothesenart, welche die Gaumenseite fast freiläßt und wo die künstlichen Zähne nur an Verbindungsstegen befestigt sind.

Sind nicht genügend Stütz Pfeiler vorhanden, ja, ist vollständiger Zahnersatz notwendig, so ist nur ein herausnehmbarer Ersatz, entweder mit Edelmetall- oder mit Kautschukplatte, geboten. Wenngleich die Metallplattenarbeit teurer als die Kautschukplatte ist, so ist die Metallplatte weit angenehmer, da sie nur etwa 0,4 mm dick ist und dadurch ein recht baldiges Gewöhnen an die Prothese bedingt. Furcht vor Nichtgewöhnen an den Zahnersatz ist heute veraltet und unbegründet.

Wenn vollständiger Zahnersatz notwendig wird, bekommt man vom Patienten, besonders Frauen, den Wunsch nach Kleinen, möglichst weißen Zähnen unterbreitet. Dies entspricht nicht der Naturtreue. Form, Farbe und Größe und auch die Stellung sind an bestimmte Gesetze gebunden, die für uns zugleich die Gesetze der Harmonie sind. Alles muß übereinstimmend wirken.

Von Euse v. Hoerner-Heinze.

Heilsame Angewohnheiten.

Was der Mensch sich so alles angewöhnt im Laufe des Lebens — es geht auf keine Ruhhaut!

Erst das Daumenlutschen und dann die Zigarette. Erst werden alte Fahrscheine und Korken gesammelt und dann Autogramme, Zitate, Briefmarken und verdächtige Ausprüche harmloser Nachbarn. Erst das Nasebohren und dann das Herumstochern in anderer Leut's Angelegenheiten.

Der eine hat es sich angewöhnt, alle zehn Minuten einmal sich den Kopf zu kratzen. Ein anderer muß nach jedem dritten Satz „ähem“ sagen oder „nich wahr?“ — Ein dritter kann nicht anders zu Bett gehen, als daß er beim Ausziehen die Stiefel gegen die Wand wirft, so daß es einen ordentlichen Krach gibt, wovon der Nachbar auftracht. Und ein anderer muß immer die Zigarettenschale auf den Teppich klopfen, auch wenn seine Frau händeringend zehn Aschenbecher im Umkreis bereithält.

Und warum das alles? Weil es Angewohnheiten sind. Der Mensch sagt: „Das ist nun

mal so“ oder „Ich kann eben nicht mehr anders“. Und wir alle wissen, daß Angewohnheiten sehr schwer abzugewöhnen sind, auch wenn sie dem Menschen selbst und den Nebenmenschen zur Qual geworden sind. Es ist, als ob im Gehirn feste Gleise eingefahren sind, auf denen man immer langrutschen muß. Und so ähnlich ist das ja auch.

Wie vernünftig und zweckmäßig handelst doch sonst der Mensch. Er denkt: Elektrizität ist da; also lenkt man sie in die richtige Bahn und benutzt sie. Wasser ist da; also lenkt man es in die Leitungsröhren und benutzt es zu Koch-, Wasch- und Heizzwecken.

Daraus ergibt sich nun: Die Neigung zu Angewohnheiten ist auch da. Also — lenken wir sie in die richtige Leistung, und benutzen wir sie zu Heilzwecken!

Wir haben kluge Ärzte, die außerdem auch nur wenig eigennützig sind, wenn sie uns die

segenreichen Worte sagen: „Vorbeugen ist besser als heilen.“

Aber da soll man einmal die Kranken hören, wenn man sie auf die hilfreichen, täglichen Übungen oder Anwendungen aufmerksam macht. Zuerst sagen die meisten:

„Soviel Zeit habe ich nicht!“ oder: „Das kann ich nicht!“ — „Was? Täglich dreimal? Das vergesse ich doch immer wieder — ich habe andere Sachen im Kopf...“ usw.

Ein Mann hat hilflos um Rat wegen chronischer Stuhlverstopfung. Alle bisher angewandten Mittel hatten versagt. Pillen und Pflaster nützten nichts mehr. Die Bauchdecken waren schlapp, die Darmbewegungen schwach.

Da bekam er die Verordnung: Früh, mittags und abends je fünf Minuten lang kräftige Bauchgymnastik und Bauchmassage zur Kräftigung der erschlafften Muskulatur. Nahrung: Nach Möglichkeit bevorzugen rohes Obst, Rohgemüse, anderes Gemüse nicht mit Mehlkleister (Einbrenne), sondern nur in Öl gedünstet, grobes Brot, getrocknete Pflaumen, Feigen, Buttermilch und Santermilch.

Aber da hätte man den Kranken, den um Hilfe Bittenden sehen sollen: Erst knurrte er. Dann fauchte er. Dann schrieb er einen groben Brief: Was sich die studierten Ärzte denn eigentlich so dächten? Er wäre Reisender, und von solchem Essen könne keine Rede sein, außerdem wäre er an Weißbrot gewöhnt, und frühmorgens müsse er zum 7-Uhr-Zug und hätte „keine einzige Minute“ Zeit übrig für Beinstrampeln und Bauchabklopfen.

Ob der Mann auch keine einzige Minute Zeit zum Zähneputzen hatte? Zum waschen? — Gewiß doch! (Wir wollen es hoffen.) Aber das war ihm von Kindheit an so zur Gewohnheit geworden, daß es ihm nicht mehr die geringste Mühe bereitete, es zu tun.

Und das ist ja der große Vorteil des Gewohnheitsmäßigen: Sind wir erst über das größte Hindernis der Trägheit und mangelhaften Zeiteinteilung hinweggekommen —, haben wir es fertiggebracht, uns eine hilfreiche Sache anzueignen, so läuft diese Angelegenheit reibungslos und mühelos ab, und der Fortschritt darin macht uns endlich Freude.

Behüten oder abhärten?

Welche Eltern hörten nicht mit tiefer Freude von ihrem Kinde sagen: „Ihr Kleines ist aber auch stets vergnügt, und wie gesund sieht es aus!“ Fühlt die junge Mutter nicht das innigste Glück, wenn sie merken darf, daß die Pflege des Kindes, die vielleicht in mancher Hinsicht unge-

Also, schaffen wir uns heilsame Angewohnheiten an, die allgemeingültigen, wie kurzes Luftbad am Morgen und Abend mit den paar tiefen Atemzügen, die es begleiten; aber auch die ganz persönlichen, jeder nach seiner Art und da, wo es am notwendigsten ist.

Z. B.: Bei Festansatz und schlechter Blutcirculation im Bauch. Im Zusammenhang damit stehen fast immer kalte Füße und Hände und Arbeitsunlust. Da hilft alles nichts: Dreimal täglich vor den Mahlzeiten 2—5 Minuten zur Gymnastik freimachen. Auf einen sauberen Teppich legen. Beine gerade ausgestreckt und fest auf dem Boden anliegend. Dann sehr langsam mehrmals Oberkörper heben und senken. Dann mehrmals langsam und gerade Beine heben und kreisen, senken.

Bei Neigung zu rauhem Hals, Rachentzündungen und Ohrenentzündung (die mit Unfälligkeit von Mandeln und Rachen im Zusammenhang stehen), auch bei allen Schleimhauterkrankungen der Mundhöhle und Neigung zu schlechten Zähnen: Bei der Zubereitung des Frühstücks gewohnheitsmäßig ein Löffchen Salbeitee kochen, das man zugedeckt an einem nicht zu kalten Ort und leicht erreichbar stehen läßt, damit man öfter am Tage, besonders vor und nach den Mahlzeiten, damit gurgelt, Mund und Zähne spült, bei rauhem Rachen zuletzt auch 1 oder 2 Schluck trinkt. Nicht zu viel, denn Salbei hat auch eine stark abführende Wirkung.

Aber hier soll keine Ansammlung von Rezepten gegeben werden, sondern nur die Anregung: Schaffen wir uns heilsame Angewohnheiten an.

Nicht zuviel auf einmal, denn unser Leben soll nicht belastet werden mit den Gedanken an tausend mögliche und unmögliche Krankheiten.

Wir wollen uns erst einmal fragen: „Wo ist mein rundester oder mein schwächster Punkt in der Gesundheit?“ Und wenn uns das klar ist, und wenn wir die Maßnahmen zur Kräftigung und Heilung kennen, so fangen wir mit dieser einen Sache an und machen sie uns zur heilsamen Angewohnheit.

Mit der Absicht, sie wenigstens ein Jahresviertel hindurch auszuführen, um dann so begeistert von dem Fortschritt zu sein, daß wir neue Heilgewohnheiten folgen lassen.

wohnte Wege geht, die schönsten Erfolge zeitigt? — Ich möchte einmal von der Körpererziehung meines Töchterleins erzählen. Es wurde „mitten im kalten Winter“ geboren, kurz vor Weihnachten, und man sollte meinen, die Körperpflege bestünde um diese Jahreszeit einzig und allein in

Von Hanna Lange.

Sauberkeit und Warmhalten. Ich glaubte aber schon früh anfangen zu müssen, um das zu erreichen, was ich mir als Ziel gesetzt hatte: Abhärtung des Körpers. Unser Kind war gesund, und so fing ich mit 14 Tagen an, im gut gelüfteten und wieder erwärmten Zimmer mein Kleines wenige Minuten lang nackt strampeln zu lassen. Von Woche zu Woche wurde die Zeitdauer erhöht. Das Fenster im erwärmten Zimmer des Kindes war stets ein wenig geöffnet. Der strengen Kälte wegen konnte erst nach fünf Wochen der erste Spaziergang gemacht werden, aber die Luftbäder im Zimmer wurden nicht unterbrochen. Mit Beginn des Frühlings wurde das Korbbettchen (unser Kind lag in „Trocken- oder „Torbettchen“) in den Garten gestellt, und allmählich wurde es zur Gewohnheit, das Bettchen morgens nach draußen zu bringen und erst am Abend wieder ins Haus zu holen. Oft war es recht frisch in der Frühe, dann wurde ein Wolljäckchen übergezogen, und unser Kindlein war allmählich so widerstandsfähig geworden, daß es sich nicht ein einziges Mal erkältet hat. Tief und fest war der Schlaf in der frischen Luft! Mit zunehmender Wärme wurde die Bedeckung und die Bekleidung immer leichter, und an einem schönen Frühlingstage war das erste kurze Sonnenbad um die Mittagszeit im Freien ein großes Ereignis. Um und um wurde das Körperchen gedreht, damit die liebe Sonne die ganze Pracht bescheinen konnte. Ebenso fleißig wurden Luftbäder gemacht. Nur sehr aufmerksam muß man dabei sein, denn frieren darf das Kind nicht. Aber jede Steigerung von Licht- und Luftzufuhr bekam der Kleinen glänzend; die Bekleidung wurde sehr spärlich, Schuhe und Strümpfe traten erst in Erscheinung, als sie zum Laufen notwendig waren. Und als der Sommer seinen Einzug hielt, lachte ihm unser Kind als abgehärteter Nachtfrost strahlend entgegen. Niemals ist es erkältet gewesen, Laune und Appetit waren und sind unübertrefflich, ein Verweis dafür, daß man nicht nur im Sommer mit Abhärtung anzufangen braucht.

Zur Körperpflege mit Licht und Luft gefellt sich als drittes, ebenso wichtiges Mittel das Wasser. Das tägliche Bad ist selbstverständlich. Eine besondere Freude ist unserem Kinde das „Sonnentrasserbad“. Eine Wanne mit Wasser wird den ganzen Tag über im Garten den Sonnenstrahlen ausgesetzt und am Nachmittage die Kleine in dieses sonnenereichste Bad hineingetaucht und abgewaschen. Welch herrliches Pantchen! Jeder Umstehende muß die Glucke ergreifen, wenn er nicht gerade einen Badeanzug trägt. Nach ein paar Minuten wird das Kind in das Badefuch gewickelt und tüchtig „abgerubbelt“.

Dann ist wichtig, daß jede Mutter ihrem Kinde Bewegungsfreiheit in allen Lagen schafft. Wie viele Säuglinge werden stundenlang auf dem Arm getragen, wo sie krumm und huckelig wie ein altes Männchen hocken. Das Rückgrat ist noch viel zu schwach, um sich gerade zu halten. Während der ersten Monate habe ich unsere Kleine nur zu den Mahlzeiten aus seinem Bettchen genommen, in dem es sich so wohl fühlte, daß man nur durch sein Jauchzen und Kreischen merkte, daß ein Kind im Hause war. Es lag natürlich ganz waagrecht, ohne Kopfkissen. Durch leichte, lockere Bedeckung sorgte ich, daß die Beinchen sich genügend bewegen, selbst kergengerade in die Höhe richten konnten. Um und um konnte es sich drehen, es lag und schlief fast nur auf dem Bäuchlein. Als das Kind später einige Stunden „auf“ war, legten wir es auf den Fußboden oder auf die Wiese. Als Unterlage diente eine Steppdecke mit einem Bettuch darüber. Da konnte es strampeln, sich recken und strecken und um sich selber rollen, daß wir bald staunen mußten über die Gewandtheit und Kraft, die der kleine Körper entwickelte. Mit zunehmendem Alter tummelte es sich in seinem Ställchen, in dem es sich stundenlang allein auf seine Weise vergnügte.

Mit dieser abhärtenden Körpererziehung geht die Erziehung zur Selbstständigkeit Hand in Hand. Sobald das Kind zu laufen beginnt, lasse man es ungestört seine Entdeckungsreisen machen und erspare ihm nicht von vorneherein jede Erfahrung, auch wenn sie schmerzhaft ist. Natürlich beugt man schlimmen Unfällen vor. Wenn es fällt, springe man nicht gleich hilfsbereit hinzu, habe auch nicht immer gleich ein bedauerndes Streicheln. Wir haben oft unsere stille Freude, wenn wir unsere Kleine beobachten, wenn sie gefallen ist. Nach dem ersten Schrecken schaut sie sich um; wenn sie aber von niemandem beachtet wird, richtet sie sich auf, klopft den Staub von Händchen und Kleidchen und — läuft munter weiter. Man sei auch nicht immer mit einem „Laß das!“ bei der Hand, wenn das Kind z. B. sich an der Treppe versucht. Treppensteigen ist eine gesunde Übung und muß vom Kinde gelernt werden. Je eher, desto besser. Es versteht sich von selbst, daß man wirkliche Gefahren dabei verhindert. Dem Selbstständigkeitsdrang des Kindes soll man, soweit es geht, entgegenkommen. Jede Mutter weiß, daß das kleine Kind, sobald es seine Kräfte fühlt, sich nicht gern helfen lassen will; es versucht, sich allein anzuziehen, zu essen, zu trinken usw. Diesem natürlichen Drang sollte man kein verärgertes „Du kannst das doch noch nicht!“ entgegensetzen, sondern man soll ihn fördern, indem man dem Kinde zeigt, wie es gemacht wer-

den muß. Das nimmt am Anfang gewiß mehr Zeit in Anspruch, wird sich aber bald lohnen, und dem Kinde wird Selbstständigkeit und die damit erlangte Geschicklichkeit und Fündigkeit nur nützen.

Der Sinn einer solchen Erziehung ist, den werdenden Menschen sich soweit wie angängig selbst erziehen zu lassen. Ein gebranntes Kind scheut das Feuer mehr als eins, das man nur vor den Gefahren des Feuers gewarnt hat. Die kindliche Seele ist erfahrungshungrig, und man soll

ihm keine Erfahrung ersparen wollen, die es ohne Schaden selbst machen kann. Auf diese Weise wirkt sich die körperliche Abhärtung zugleich als eine Abhärtung in seelischer und geistiger Hinsicht aus.

Es ist selbstverständlich, daß mit dieser Erziehung eine naturgemäße Kleidung (möglichst wenig Bedeckung des Körpers, poröses, durchlässiges Gewebe) und naturgemäße Ernährung (fleischlos, viel Obst und Gemüse) Hand in Hand gehen muß.

Für unsere Frauen und Mütter

Warum wünscht sich die deutsche Frau und Mutter den Hausarzt?

Früheren Generationen war der Hausarzt bekannt, heute haben ihn nur noch wenige Familien, am wenigsten in den großen Städten. Ich spreche aus dem Herzen vieler Frauen und Mütter, die — nicht nur bei einer ersten Erkrankung in der Familie — sich verantwortlich fühlen bei der Wahl des rechten Arztes. Es hängt ja so viel davon ab! Bisher nahm man einen Arzt, den Freunde oder Bekannte als gut empfohlen haben. Aber anstatt nun diesen Arzt ständig zu behalten, ihn in allen fraglichen Fällen zu rufen, wechselte man den Arzt, wie man mit den Jahreszeiten die Kleider wechselte. Der Patient bleibt bei dieser Methode ohne innere Beziehung zu seinen Ärzten; diese besitzen darum fast nie das volle Vertrauen und können daher in vielen Fällen keine sinnvolle Behandlung vornehmen. Nur zu oft bleibt dem Arzt der eigentliche Grund der Krankheit verborgen. Viele gesundheitlich Gefährdete haben mehrere Ärzte: einen Zahnarzt, einen „praktischen Arzt“, einen Frauenarzt, einen für die Kinder (vielleicht eine Ärztin), und der Mann geht zum Arzt „seines Vertrauens“. Es kommt dabei selten zu einer erspriesslichen Zusammenarbeit, weil der Patient sich scheut, dem einen Arzt zu verraten, daß er noch, wenn auch zu anderer Zeit, bei anderen in Behandlung ist. Wie soll sich nun auch der beste Arzt ein klares Bild machen — trotz der langen Krankengeschichte, die er zu hören bekommt und in der oft das Wichtigste, weil dem Kranken nicht bewußt, fehlt, nämlich seine schiefe Auffassung vom Leben —, wie soll er die Hintergründe der nervösen Leiden und Neurosen erkennen? Gewiß gibt es, besonders unter den Reformärzten und den Naturärzten, viele Persönlichkeiten, die das Vertrauen der Hilfesuchenden erwecken und auch Mittel und Wege finden, von Grund aus zu helfen. Er wird

auch Trost und Zuspruch geben können, was unbedingt nötig ist, damit die Seele die Kraft hat, den Körper aufzubauen. Den Willen zur Gesundheit zu wecken, ist oftmals die Hauptaufgabe des Arztes.

Auch bei Kindern sind seelische Leiden viel häufiger, als man glaubt, und zeitigen körperliche Krankheitserscheinungen. Wie soll der feind hinzukommende Arzt ein fieberndes, mit schweren Kopfschmerzen behaftetes Kind gesund machen, wenn er nicht weiß, daß die Ehe der Eltern zerbrochen ist und das Kind sich gegen dieses Schicksal durch Krankheit aufbäumt? Nur der Hausarzt, der die Verhältnisse und die Eltern kennt, der ein Menschenfreund ist und ein guter Arzt, hat in solchen Fällen die Möglichkeit zu helfen. Sonst kommt es immer wieder zu Fehldiagnosen und unsinnigen Behandlungsmaßnahmen. In einem anderen Falle sollte eine starke Bestrahlung ein nervöses Magenleiden lindern und hatte nur das Gegenteil zur Folge, bis der Patient fortblieb und die Zeit die Krankheit langsam heilte.

Viele Menschen verlangen Unmögliches vom Arzt, der die Folgen falscher Lebensweise, harter Schicksalsschläge, die Folgen von Not und Armut, schlechter Erbanlage heilen soll, kraft seines Amtes! Mit unglaublicher Vertrauensseligkeit meinen die Menschen, der Arzt brauche nur die Mittel zu verschreiben gegen all die vielen Schmerzen, und wie groß ist die Enttäuschung, wenn das verlangte Mittel oder die Kur nicht geholfen hat. Dann ist eben der Arzt schuld, und man sucht einen besseren. Der Reichsärztesführer Dr. Wagner hat sich auf der Reichstagung der deutschen Volksgesundheitsbewegung in Düsseldorf in einer groß angelegten Rede auch programmatisch zu der Frage der freien Arztwahl und der des Hausarztes geäußert. Es ist uns Frauen eine Genugtuung, daß heute alte Wünsche Wirklichkeit werden sollen. Dr. Wagner bekannte sich ausdrück-

lich zu dem alten Hausarzt und betonte, daß seine Aufgaben als Volksführer vor allem in Belehrung und Vorbeugung bestehen werden. Damit der Arzt weniger Interesse an der Krankenbehandlung als an der Gesunderhaltung habe, denkt der Reichsärztesführer sich die Stellung des Hausarztes etwa so, daß sich der Versicherte zunächst für ein Jahr einen Arzt seines Vertrauens wählt, der ein Pauschalhonorar für die Familie bekommt. Wir gehen mit Dr. Wagner einig, wenn wir die Gesundheit aller Deutschen für das höchste Volksgut halten und die Erziehung zur Gesundheit für unsere vornehmste Pflicht halten. Es muß wieder so weit kommen, daß Kranksein durch eigene Verfehlung gegen die Regeln der Natur eine Schande ist. Wir wollen in der Familie dafür sorgen, daß jeder nach Möglichkeit in Harmonie mit der Natur lebt. Der Hausarzt wird uns dabei Berater und Führer sein. Dann können die Summen, die bisher in Krankenhauspalästen investiert wurden, vorwiegend der Pflege, Erholung und freudebetonter, gesunder Lebensführung erhalten bleiben. Denn Gesundsein ist Pflicht und der erstrebenswerteste aller Rekorde. Hanni Stein, Nürnberg.

Dressur.

Wieviel mehr Wert, Geduld und eiserne Konsequenz wird auf die Dressur von Rassepferden und -hunden verwandt, als auf die von — Rassenmenschen! Und doch gehört nicht viel mehr oder weniger dazu, sein Kind zum unbedingten Gehorsam zu beugen, als dazu gehört, aus einem tollpatschigen, jungen Schäferhund einen Freund und Gehilfen des Menschen zu machen. Um solchen bedingungslosen Gehorsam zu erreichen, kostet es zwischen Eltern und Kindern in jedem Menschen daselbst denselben Kampf. Es bedeute aber der Sieg hier so wenig Knechtung und Unterdrückung des Eigenwillens wie bei der Dressur des Rassepferdes, sondern er bedeute auch hier die Umbiegung bzw. Ausbarmung einer vorhandenen Energie für die Zwecke des Lebens. Je ausgesprochener der Eigenwille im Kind vorhanden ist, um so mehr Garantie besteht für die Rassenechtheit des Menschseins. Aus einer gewaltigen, rohen Unterdrückung der Eigenenergie kann nie die Achtung, d. h. die freiwillige Anerkennung des Gesetzgebers erwachsen, wie sie das Ziel jeder wahren Dressur ist. Vielmehr kommt es in dieser Epoche der Erziehung darauf an, daß die Mutter das Vertrauen ihrem Kinde nicht mit Ungeschick künstlich wieder abgewöhnt, mit dem das Kind aus seiner Säuglingszeit her alles Heil und alle Hilfe von ihr erwartete und entgegennahm.

Das bedeutet, daß ich weder aus Bequemlichkeit noch aus Fahrlässigkeit selbst gegen das

kleinste Kind alberne und sinnlose Verbote lasse, und das bedeutet zweitens, daß ich, so wenig wie bei einem jungen Hund, einmal gegebene Befehle wackeln lassen darf. — Wer mit Kleinigkeiten den Wert des Verbotes abnutzt, der wird bald genug verspielt haben. Wenn wir einmal einen Tag lang beobachten würden, wie vielerlei oft einander Entgegengesetztes, ja wieviel vollständig Unnötiges von einem Kind von allen Seiten verlangt wird, so darf es uns nicht wundern, daß ihm schließlich all das klingen mag wie ein Regen an den Scheiben oder das Rascheln des Windes im Laub. „Daß das“ — „geh da weg“ — „bleib hier“ — „faß den Strauch nicht an“, so regnet es den ganzen Tag von den Lippen der Kindermädchen in den Anlagen herunter, und keins von den Kleinen kümmert sich mehr darum. Niemand würde solch einem „schulentlassenen“ Ding in weißer Schürze eine erfolgreiche Pferdedressur zutrauen, für kleine Kinder aber ist es gerade gut genug, wenn nur die Mamma den Schreihals ein paar Stunden los ist.

Wir wollen uns nicht nur vor jedem sinnlosen Befehl hüten, sondern schon mit klugem Vorausfühlen Gelegenheiten meiden oder rechtzeitig umbiegen, die nach menschlicher Berechnung den Trost des Kindes herausbeschwören müssen. — Unser vierjähriges Nesthäkchen hat bei Tisch seinen Armel durch den Teller gezogen. Alle Augen sind auf das Kind gerichtet. Es schämt sich furchtbar, so sehr, daß es nicht mehr essen will. „Ist nur weiter!“ Ja, unter all den Augen! Auch stockt das Gespräch bei Tisch. „Du sollst jetzt weiter essen!“ Die Spannung verschärft sich. Puterrot sitzt das Kind da und kämpft mit Tränenströmen. Noch eine Sekunde, so bricht das Unwetter los. Zurück kann der Vater nun nicht mehr. Da gleitet ein Sonnenstrahl über den Tisch mit dem Wort der Mutter: „Geh, lauf zur Wasserleitung und wasch dir ganz allein den Fleck wieder aus.“ Der Trost versiegt mit den Tränen, und bald darauf sitzt sie wieder am Tisch und ist beruhigt weiter. — „Sei still, hör auf zu heulen!“ Ja, das ist unsagbar schwer so ohne jeden Grund. Hör mal auf zu weinen so mitten im Leid, du ausgewachsener Mensch, so einfach auf Kommando! Lieber verzichte ich auf solche Gewaltprobe und komme anders zum gleichen Ziel. Ich sehe etwa am Heulkieschen aufmerksam vorbei auf eine Fluse auf dem Teppich: „Heb’ das da mal auf und tue es in den Aschenkasten.“ Meistens genügt die halbe Minute Ablenkung, im anderen Falle ließe sich etwa noch eine Blumenwase reinigen oder eine Fliege aus dem Fenster befördern.

Wer seinem Wort und Befehl zwingende Kraft verleihen will, der muß sein Wort so un-

abänderlich gestalten wie ein Naturgesetz. Mit jedem leichtfertigen Verbrauch wird die Kraft abgenutzt, und jeder Befehl, den ich aufgeregt hinausstreite, ist lediglich ein Zugeständnis, daß ich selbst nicht recht an die schlichte Macht meiner Persönlichkeit glaube. Des Kindes Eigenwille schnellst daran empor wie eine gespannt gewesene Feder, und es beginnt das übliche Gezänk mit Geschrei und Getrappel und endlicher Vergewaltigung des Kindes seitens des „Erziehers“. Eher übt ein geflüstertes, fest konzentriertes Wort seine Macht aus als ein in Aufregung hinausgeschrieener oder nervös überstürzter Befehl. Es kommt darauf an, daß ich selbst durchdrungen bin von der Unabänderlichkeit meines Verlangens. Ein Befehl muß Hand und Fuß haben und darf nicht der Rechthaberei oder dem kleinlichen Wunsch nach Autorität entspringen.

So selbstverständlich diese Befehle bei der Dressur von Rassistieren sind, so sicher treffen sie im Guten wie im Bösen auch auf das junge Menschenkind zu mit dem Unterschied, daß das, was beim Tier als Ziel der Vermählungen vor Augen steht, beim Menschen erst die notwendige Grundlage darstellt, auf der weitergebaut werden kann.

Ann Weber, Arnberg i. W.

Allelei Leckeres — aus Walnüssen.

Zum Glück hatten wir heuer eine recht gute Walnussente und können darum bei unserer Weihnachtsbäckerei auf die teuren ausländischen Mandeln und Haselnüsse zum Teil verzichten zugunsten unserer einheimischen billigeren, fettreichen und recht schmackhaften Walnüsse. Nüsse sind so recht geeignet, uns in kalten Wintertagen zu erwärmen und zu nähren, besonders in Verbindung mit Zucker. Nachfolgende, zum Teil roh zu bereitlebenden Schleckereien kommen dem im Winter, besonders bei Kindern, stärkeren Süßigkeitsbedürfnis entgegen und sind minderwertigen Zuckerwaren bei weitem vorzuziehen.

Verborgene Nüsse: 1 Eiweiß, 100 g Staubzucker und 100 g geriebene, leicht angeröstete Walnüsse werden innig zu einem bindigen Teig verarbeitet. Etwa 15 bis 20 schöne, halbe Walnüsse hat man sich hergerichtet. Nun rollt man mit ganz schwachem Druck des Nudelholzes auf dem mit grobem Zucker bestreuten Nudelbrett kleine, etwa zweimeßerrückendicke Platten aus, von denen man sich mit dem Messer runde Stückchen ausschneidet und in jedes eine halbe Walnuss einrollt. Die entstandenen Kugeln wälzt man in Hagelzucker und trocknet sie auf einer Porzellanplatte auf dem Ofen. In diesem aufbewahren.

Frucht-Nuß-Pralinen: 1/4 Pfund entsteinte Dörrzwetschen (oder Aprikosen) zermalmt man in einer Rohkostmühle und verknetet sie innig mit 1/4 Pfund Puderzucker, 1 Eiweiß und 1/4 Pfund geriebene, leicht angeröstete Walnüsse zu einem gut formbaren Teig, aus dem man feste, kleine Kugeln dreht. Diese taucht man einzeln in geschmolzene Schokolade, und wenn man die gewünschte Menge so behandelt hat, wälzt man die so entstandenen Pralinen in Nußsplittchen. Einen Teil kann man ohne Schokoladeüberzug lassen und nur in Hagelzucker oder Nußsplittchen umgeben.

In warmer Luft trocknen und in verschlossenen Büchsen aufbewahren. Diese Menge gibt 15 bis 20 Pralinen.

Nußzucker: 1/2 Pfund hellen Farinzucker verrührt man mit 3 Eßlöffel Wasser und läßt diese Mischung an nicht zu heißer Herdplatte unter Umrühren zur Perle kochen. Nun schüttet man 1/4 Pfund beliebig zerkleinerte Nußkerne hinein, rührt gut um und gießt die so glasierten Walnüsse auf eine flache, mit Butter bestrichene Porzellanplatte. Den getrockneten Nußzucker kann man dann in beliebige Stücke zerbrechen.

Nußmakronen (1): 1/4 Pfund geriebene Walnüsse mischt man mit 1/4 Pfund feinem Zucker (Staubzucker) sowie dem festgeschlagenen Schnee von 2 Eiweiß. Davon füllt man Häufchen auf kleine, runde Oblaten auf einem Backblech und bäckt die Makronen im schwachwarmen Ofen bloßgelb.

Nußmakronen (2): 2 Eier rührt man mit 250 g feinem Zucker längere Zeit ganz schaumig, dann mischt man 1/2 Päckchen Vanillenzucker und 1/2 Pfund geriebene Walnüsse darunter, füllt kleine Häufchen auf Oblaten und bäckt sie vorsichtig.

Helle Nußmuscheln: Den steifen Schnee von 4 Eiweiß rührt man mit 1/2 Pfund feinem Zucker schaumig und gibt die geriebene Schale einer halben Zitrone (nach Belieben auch 1 Messerspitze Zimt und ganz wenig Nelken) sowie 1/4 Pfund ungeschälte, geriebene Mandeln und 1/4 Pfund geriebene Nüsse darunter. Nun formt man walnußgroße Kugeln aus der Masse und drückt sie behutsam in die mit Hagelzucker ausgestreute Muschelform, worauf man sie auf das mit Hagelzucker bestreute Nudelbrett stürzt und über Nacht liegen läßt. Dann bäckt man sie auf gut gewachstem Blech nicht zu lange bei mäßiger Hitze.

Dunkle Nußmakronen (mit Schokolade): Zutaten und Zubereitung sind die gleichen wie oben, nur gibt man noch etwas Zitronensaft oder statt dessen Vanillenzucker sowie 100 g geriebene Schokolade hinzu. Sehr vorsichtig bei schwacher Hitze backen, da sie sonst leicht verbrennen.

Ella Rödel.

Zwei feine Weihnachtsstollen.

Mit den freudreichen Weihnachtstagen ist die willkommene Sitte verknüpft, zum Frühstück oder Nachmittagsgetränk duftende Stollen zu reichen. Je älter so ein gehaltreicher Weihnachtsstollen wird, desto besser muadet und bekommt er, weshalb wir unsere Weihnachtsstollen mindestens drei Tage vor dem Heiligen Abend backen wollen. Nachstehend zwei verschiedene Rezepte:

1. Allgemein bekannter Weihnachts-Mandelstollen. Zu 3 kg (6 Pfund) weißem, trockenem, gestiehem Mehl braucht man 150 g Hefe, 1 1/2 Pfund Butter, knapp 1 1/2 Liter Milch, 1 Pfund Backzucker, 3 Eigelb, 1/2 Pfund Sultaninen oder Rosinen (die letzteren muß man entkernen), 1/2 Pfund Korinthen, 1/2 bis 1 Pfund Mandeln, mehrere bittere Mandeln, 100 g Zitronat, Schale von 1 Zitrone. Für den fertigen Stollen Butter zum Bestreichen und Puderzucker zum Bestreuen.

Die Hefe wird fein zerkrümelt, mit 1 Kaffeelöffel feinem Zucker und etwas lauer Milch glatt angerührt und kurze Zeit zum Gehen hingestellt (Vorsicht, läuft leicht über!), dann rührt man die gegangene Hefe an einem Teil des angewärmten Mehles unter Zugabe von etwas lauer Milch, bedeckt die Schüssel mit einem angewärmten Teller und läßt das Dämpfel an einem warmen Ort aufgehen.

Inzwischen rührt man die angewärmte Butter schaumig, gibt allmählich den Zucker, die Eigelb und die

Gesunde Körperpflege

mit **NIVEA**

NIVEA CREME

laue Milch daran sowie die geriebene Zitronenschale und etwa die Hälfte der Mandeln (darunter die bitteren), die man reibt, während die gehackten Mandeln nebst den Sultaninen und Weinbeeren und dem Zitronat später dazukommen. (Die Mandeln werden zuerst gebrüht, abgezogen, wieder getrocknet und dann gerieben bzw. gehackt.) Hierauf vermischen wir das gegangene Dämpfel mit diesen Zutaten und geben allmählich das übrige Mehl dazu, bis ein gleichmäßiger, glatter Teig entsteht, den man tüchtig schaufelt, am besten mit den Händen knetet und Rückweise aufeinander wirft. Erst wenn man den Teig mindestens 1/4 bis 1/2 Stunde geschauflert hat, so daß er Blasen bekommt, füllt man die gehackten Mandeln, das Zitronat und die lauwarm gewaschenen und abgetropften Sultaninen und Korinthen hinzu, da diese beim Schaffen des Teiges leicht herausfallen. Ist dies dann der Fall, so hört man zu kneten auf und stellt die Schüssel oder den Backtrug mit dem Teig, schön zugedeckt, an einen warmen Ort zum Gehen, das ungefähr 2 Stunden beansprucht. Nun bringt man den Teig nebst der Butter zum Bestreichen der Stollen zum Bäcker, der sie sachgemäß formt und bäckt. Da der Bäcker die Stollen mittags (wegen der gesetzlich vorgeschriebenen Backzeit) backen muß, ist es gut, alle Zutaten schon am Vortage bereitzustellen, besonders die Mandeln zu mahlen und zu hacken, damit der Teig rechtzeitig zum Bäcker kommt. Man vergesse auch nicht, ein Bettelchen mit dem Namen an der Schüssel zu befestigen,

um Verwechslungen vorzubeugen, und anzugeben, wie viele Stollen man wünscht. Einige kleine Stollen neben den benötigten großen bilden ein willkommenes Weihnachtsgeschenk für einzelnstehende Verwandte und Freunde, die sich über so einen selbstgebackenen, hochfeinen Stollen sehr freuen.

2. **Schlesischer Mohnstollen oder Stiezel** wird aus demselben Grundteig zubereitet, nur nimmt man etwa 1/4 der Buttermenge weniger und keine Mandeln, Sultaninen, Weinbeeren und Zitronat, dagegen wird er mit einer feinen Mohnfülle versehen, die man folgendermaßen herstellt:

250 g Mohn mahlt man auf der Mühle (oder stößt ihn mit 100 g Zucker recht fein in einem Mörser) und läßt ihn mit (100 g Zucker), 50 g Butter, 100 g geriebenen, süßen Mandeln und 100 g gewaschenen Sultaninen in etwa 1/4 Liter Milch ausquellen und dann erkalten.

Den gut gegangenen Teig knetet man nochmals mit dem Handballen auf bemehltem Brett ab, rollt ihn zu einem nicht zu dünnen, länglichen Teigstück aus, das man mit der Mohnfülle bestreicht (nicht ganz bis zum Rand!) und auf zwei Seiten einrollt, so daß zwei gleichstarke, zusammenhängende Rollen entstehen, die man in der gut gestrichenen Stollenform aufgehen läßt und bei Mithelhe bäckt. Gegen den Schluß Zucker glazur oder Puderzucker.

Ella Rödel.

Chronisch kalte Füße als Krankheitsursache Entstehung, Verhütung, Heilung Von Dr. med. Alfred Brauchle 0,80 RM	Neuralgie, Gicht, Rheuma und Gelenkerkrankungen Von Dr. med. Graaß 0,90 RM	Die Zähne, ihre Gesunderhaltung und Behandlung durch richtige Ernährung Von Dr. Fuchs 0,60 RM
Fastenturen und Lebenskraft Ein Führer für den methodischen Gebrauch Von Dr. med. Kiedlin 0,90 RM	Die Nervosität und ihre Heilung durch naturgemäße Behandlung Von Dr. med. Kapferer 0,90 RM	Die Mandeln, ihre Aufgabe und ihre Behandlung nach Dr. Roeder Von Dr. med. Vogl, 1,50 RM Ein naturgemäßes Verfahren zur Verhütung und Heilung von Halsentzündungen, Entzündungen und zur Vermeidung der Lymphdrüsen im ganzen Körper
Bratbäcklein für Speisen ohne Fleisch dazu Anweisungen für Gerichte ohne Feuer Von Frau Luitse Keffe 1,- RM	Naturgemäße Gesundheits- und Krankenpflege Eine Einführung von Martha Scherz 0,60 RM	Ausführung der Anwendungsformen im Naturheilverfahren Mit 25 Abbildungen Von Gustav von Hoerner 1,- RM

Verlag Lebenskunst — Heilkunst — Berlin SW 61

Haarausfall? — Arya-Laya Brennessel-Haarwasser!

Aus der Zeit

Soll die Alarmglocke beseitigt werden?

Ein Mitarbeiter des Berliner „Montag“ (8. November) hat Gelegenheit gehabt, den Berliner Rheumaforscher Prof. Dr. Gudzent auszufragen und von ihm ausführliche Auskünfte über seine Forschungen erhalten. Gudzent glaubt festgestellt zu haben, daß als **Hauptursache von Rheumatismus und Gicht spezifische Eiweißallergien**, und zwar vorwiegend (Überempfindlichkeiten) gegen Nahrungsmittel vorliegen, anzusehen sind. Er konnte „mit Hilfe sogenannter Testlösungen, die, unter die Haut Rheuma- oder Gichtfranker eingespritzt, bestimmte Reaktionen am Ort der Injektion, wie Rötung und Quaddelbildung, hervorrufen“, die verschiedensten Eiweißarten als „Allergene“, das heißt als Verursacher der Überempfindlichkeitsreaktionen, feststellen. Es sind, nach seinen Feststellungen, immer nur einzelne oder ganz wenige Eiweißarten, gegen die jeweils eine Überempfindlichkeit besteht. Genau so aber — sagen wir nach unserer Auffassung — wie längst nicht jeder Bazillenträger an der betreffenden Infektionskrankheit erkrankt, sondern nur der, bei dem eine ungenügende Abwehrbereitschaft besteht, genau so wenig erkrankt nach Gudzent jeder gegen bestimmte Eiweißarten Überempfindliche bei jeder Einverleibung solcher „Allergene“ — ja, Prof. Gudzent will festgestellt haben, daß viele Menschen in bestimmter Beziehung überempfindlich sind, ohne jemals krank gewesen zu sein.“

Und dennoch sollen die Allergene „Hauptursache“ sein? Auch das ist — nach unserer Auffassung — wieder ein Seitenstück zu der alten, von der Naturheilkunde stets bekämpften Überbewertung der krankmachenden Bazillen gegenüber der Abwehrkraft des gesunden und richtig behandelten Organismus. Gudzent ist auch selbst davon überzeugt, daß die Abwehrkräfte des Körpers unter normalen Umständen mit dem zu-

geführten Allergen fertigwerden. „Erst ein bestimmte schädigende Umwelteinflüsse — für **Periode Schwächezustände, hormonale Störungen wie die der Pubertät und der Wechseljahre, Wetterwechsel, Nässe und Kälte, Infektionen, sowie schwere seelische Erschütterungen** — führen zu men und die Abwehrkraft des Körpers schwächen, kann die allergische Erkrankung eintreten.“ Wir freuen uns einer solchen Übereinstimmung und bedauern nur, daß Prof. Gudzent neben den doch nicht nur „Umwelteinflüssen“, die der Berichterstatter ihn anführen läßt, nicht auch die für unsere Erfahrung so bedeutungsvolle Schwächung der Widerstandskraft durch falsche, naturwidrige Lebensweise, durch Überfütterung und Gelmahrung, durch mangelnde Hautpflege und Bewegung und Frischluftzufuhr, durch übermäßigen Reizmittelverbrauch und vernachlässigte Verdauung mit aufgeführt hat, die doch zugleich Ursachen der von ihm angeführten Schwächezustände und Störungen sind.



Achte den Sammler des W&W!

Ebenso aber stimmt es uns nachdenklich, wenn Prof. Gudzent als Heilmittel die allmähliche Gewöhnung an die jeweiligen Allergene mittels Zuführung homöopathischer kleiner Dosen davon anstrebt, darauf großes Gewicht legt und die bisherigen Erfolge dieser Methode äußerst vielversprechend findet. Bedeutet diese Methode nicht etwa, daß der Arzt in Zukunft darauf bedacht sein soll, eine Alarmglocke abzustellen, die die gütige Natur — gewiß neben vielen leiser klingenden Alarmglocken — dem Menschen gegeben hat, damit er endlich einmal — nun schon beim Zusammenreffen mehrerer und zum Teil schon recht erster Schwächezustände und Störungen — ein energisches „Bis hierher und nicht weiter!“ vernimmt und den Grundursachen aller seiner Übel zuleibe geht? Daß das nicht immer auf den ersten Anstoß glückt, scheint uns doch wirklich kein zureichender Grund dafür zu sein, nun statt der Grundursachen die nach Gudzents eigenen Feststellungen unter halbwegs normalen Verhältnissen noch gar nicht in Wirksamkeit tretende Alarmglocke zu beseitigen. Hildebrand.

Sind Sie so gesund und leistungsfähig wie Sie es wünschen?

Ober sein könnten? Gegen bereits vorhandene Krankheiten vorzugehen, ist bestimmt nicht das Richtige; beizeiten für seine Gesundheit etwas tun, insbesondere den Körper mit Aufbaumitteln versorgen, deren er zu seiner Gesunderhaltung dringend bedarf, und die mithelfen, ihn gegen Krankheiten widerstandsfähig zu machen. — Welche Mineralstoffe braucht der Körper? Phosphor, Eisen, Jod, Natron, Kieselsäure, Kalk u. a. m. Kleinste Gutmengen z. B. haben eine günstige Wirkung auf die Schilddrüse, Kieselsäure auf das vegetative Nervensystem, auf Drüsen, Haut und Knochen. Die große Bedeutung der Kalksalze für die menschliche Zelle und den ganzen Organismus steht heute einwandfrei fest. Im Subertusbader Brunnenfals haben wir ein natürliches Produkt, welches

neben dem für den Organismus so wichtigen Kalzium eine Reihe ebenso wichtiger Mineralsalze, wie Kieselsäure, Brom, Jod u. a. enthält, und dadurch als ein wirksamer Helfer im Kampf gegen bestimmte, namentlich aus Kalkmangel herrührende Stoffwechselkrankheiten, Krankheiten der Knochen, der Schleimhäute, des Blutes, der Haut und der Nerven anzusprechen ist. Über die Verwendbarkeit und Wirkung liegen außerordentlich günstige Urteile der Wissenschaft vor. Aus Privatkreisen lassen wir hier eins der vielen folgen. „Dölensradung/Ostbahn, den 21. 8. 37. Ich war sehr geplagt von Rheumatismus. Außerdem bekam ich jedes Frühjahr und jeden Herbst Grippe, so daß ich oft wochenlang das Bett hüten mußte. Nun gebrauche ich seit langer Zeit Ihr Subertusbader

Brunnenfals und bin sehr froh darüber. Ich stehe in den fünfziger Jahren, fühle mich aber bedeutend jünger. Habe in der letzten Zeit keinerlei rheumatische Beschwerden gehabt und war auch von der Grippe verschont. Meine Bekannten staunen über mein gutes Aussehen, und wollen auch eine Kur mit Ihrem Subertusbader. Brunnenfals machen. Schicken Sie mir wiederum eine Doppelpackung und drei weitere Packungen für meine Bekannten. August Selbst, Schrankenwärter.“ — Original-P. zu 50 g, 6 bis 8 Wochen ausreißend, DM 2,20, Doppel-P. zu 100 g DM 3,85 in Apoth. u. Drogerien. Verlangen Sie noch heute kostenlose Wochenpackung sowie aufklärende Broschüre „Lange leben — gesund bleiben!“ Subertusbader Brunnenfals-Kontor, Bin.-Schöneberg 408, Neppichstr. 26.

Berichtigungen.

1. Dr. med. H. Kraus, Verfasser des Aufsatzes „Über die Biermerische Blutarmut (Perniziöse Anämie)“ im Novemberheft, S. 270 ff., ist auf dem Umschlag des Heftes richtig angeführt, am Anfang des Aufsatzes selbst aber durch ein technisches Versehen von einem anderen, im gleichen Heft vertretenen Namen verdrängt worden. Wir bitten die Beteiligten und die Leser, das Versehen zu entschuldigen.

2. Dr. med. Reinhard hat die Korrektur seines Aufsatzes über „Herzkrämpfe“ im Novemberheft, S. 275 f., wegen einer militärischen Übung erst zu spät einsenden können. Außer „Thrombose“ und „Nitrolingual“ ist auf S. 276 vor allem Spalte 1, Absatz 2, Satz 2, zu berichtigen. Er muß lauten: „Sowohl die Mischung von Alkohol, Kaffee, Tee ist notwendig, wie auch der Verzicht auf eine fleisch- und fetthaltige Nahrung.“

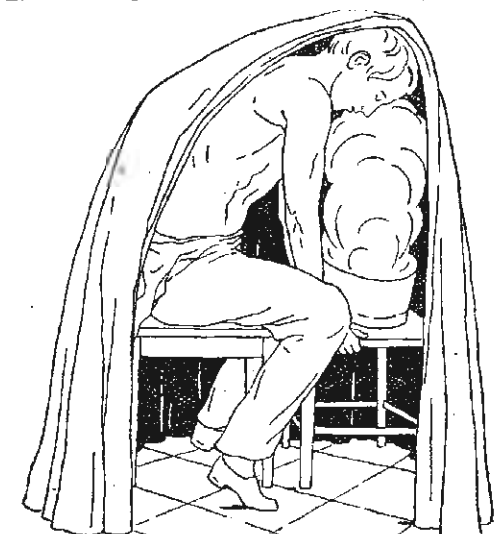
3. Das Lied vom Buglärbaam im Oktoberheft, S. 251, hatten wir nach dem Eugen Diederichschen Volksliederbuch, 4. Auflage, 1922, S. 157, abgedruckt, wo es als vogelländisches Volkslied bezeichnet steht. Ein alter Gefinnungsfreund, Herr Wilhelm Vogel in Schwarzenberg i. S., bestätigt uns auf Anfrage die Angabe eines Lesers, daß das Lied erzbirgisch ist, von Forstmeister Schreyer stammt und von diesem der Firma Wilhelm Vogel in alleinigen Verlag gegeben wurde. Von dort ist es auf Postkarten mit Noten zu beziehen.

4. In der Einleitung zu den Ausführungen von Dr. Wengler, die wir im Oktoberheft, S. 255 f., unter der Überschrift „Wann und weshalb Zurückstellung von der Pockenimpfung?“ gebracht haben, ist der zweite Impftermin ungenau angegeben. Dr. Wengler weist uns darauf hin, daß nicht im Lauf des 12. Lebensjahres, sondern im Lauf des Kalenderjahres, in dem das 12. Lebensjahr vollendet wird, nach dem Gesetz die zweite Impfung zu erfolgen hat.

Ratschläge und Erfahrungen

Zur Behandlung bei Bronchitis hat sich eine Sonderform des Schwißbades besonders bewährt: der Oberdampf. Der Kranke sitzt mit entblößtem Oberkörper vor einem Stuhl, auf dem sich ein Topf oder Kessel mit kochendem Wasser befindet, und führt ein großes Bettlaken so vom Rücken her über den dampfenden Topf, daß der aufsteigende Dampf die Brust erhitzt, oder am allerbesten wird das Tuch sogar über den Kopf gezogen, so daß ein abgeschlossener Dampfraum entsteht, in dem der ganze Oberkörper ange-dampft und zugleich der Dampf mit offenem Mund tief eingeatmet wird. Nach 10 bis 15 Minuten hält man sich — oder die Hilfsperson den Kranken — in einen Bademantel oder ein Laken zum Nachschwitzen oder schließt überhaupt eine regelrechte Schwißpackung an. Eine solche Anwendung kann mehrmals wöchentlich vorgenommen werden.

An den übrigen Tagen kann man den Husten durch einfache Gesichtsdämpfe lindern. Andere bewährte Mittel zur Schleimlösung sind heiße Brustumschläge, die jeweils nur kürzere Zeit, etwa 30 Minuten, liegenbleiben und in hartnäckigen Fällen mit Salzwasser, Senfmehl oder Schmirseife gemacht werden. Zwischendurch — falls Bettruhe durchgeführt werden kann — mindestens aber nachts werden Prießnitzumschläge um den Brustkorb oder Rumpf angelegt.



Der Oberdampf. Aus Prof. Schönerbergers „Der Naturarzt, Ärztlicher Ratgeber für Gesunde und Kranke“. 2 Bände. Verlag Lebenskunst-Heilkunst, Berlin.

Scotts Tetraviton

DAS VIER-VITAMIN-PRÄPARAT

Vierfach wirksam, weil es nicht nur den naturreinen Scott'schen Spezial-Heilbutt-Lebertran enthält, sondern auch Malz, Hefe und vitaminreiche Fruchtsäfte von Orangen und Hagebutten.

Der leckere Fruchtgeschmack von Scotts Tetraviton wird besonders von solchen Kindern und Erwachsenen geschätzt, die schon gegen den geringsten Lebertran-Geschmack und -Geruch empfindlich sind. Ein rein natürliches Nähr- und Kräftigungsmittel, das jeder gern einnimmt. Tetraviton 200-g-Flasche RM 2,25.

Jeden Abend

Chlorodont

- selbstverständlich!

Besonders unangenehm sind die nächtlichen Hustenanfälle. Hier hilft besonders der Genuß von heißem Tee oder Zitronensaft mit Honig oder Kandis. Man kann irgendeinen deutschen Tee nehmen, den man gerade zur Hand hat, oder besonderen Brusttee oder schleimlösende Sorten. Statt Zitronensaft können andere Fruchtsäfte oder nach Geschmack auch Honigmilch verwandt werden. Schließlich kann man sich aus Süßholz einen steifen Grog oder Glühwein brauen, der auch vorbeugend gut schmeckt. Kochsalzarme und flüssigkeitsarme Kost fördert die Abheilung. Besonders wirkungsvoll sind einzelne Fast-, Saft- oder Obsttage. Die Luft soll nicht zu trocken werden. Namentlich bei Zentralheizung ist auf Luftbefeuchtung zu achten: in das Schlafzimmer hängt man nasse Lächer und Laken, oder man stellt einen Kessel mit kochendem Wasser auf.

Schmerzen, die durch häufiges Husten hervorgerufen wurden, verschwinden am besten im heißen Bad oder auf heiße Heißeisung.

Genügende Gelegenheit zur Unterhaltung über die genaue Ausführung dieser Maßnahmen geben die winterlichen Vereinsabende. Besuch sie zahlreich und bringt Freunde und Bekannte mit.

Hube.



Kein anständiger Deutscher kann sich dem Ruf des RMW-Sammlers entziehen, denn er steht im Dienste der Volksgemeinschaft.

Im Winter wird man leichter krank, weil die Lebensbedingungen ungünstiger sind. Vor allem fehlt es uns an der Sonnenstrahlung, am Freiluftaufenthalt und — vor allem in den nächsten Monaten — an den vitaminreichen Nahrungsmitteln. Es ist daher in diesen Monaten besonders wichtig, eine entsprechende

Gesundheitspflege zu treiben und gewissermaßen ein Gegengewicht gegen die Gesundheitsbelastung durch den Winter aufzustellen. Winterurlaub und Winterkuren haben sich aus diesen Erwägungen heraus immer mehr durchgesetzt und erfreuen sich steigender Beliebtheit. Es ist klar, daß die Behandlungen in den Naturheilanstalten der Jahreszeit angepaßt werden und daß der Kurerfolg im Winter keineswegs geringer ist. Gerade, wenn es an der Möglichkeit zu häuslicher Pflege und Behandlung mangelt, wird man in den Wintermonaten besonderen Nutzen aus einer sachgerechten Naturheilbehandlung in der Anstalt ziehen.

An häuslichen Maßnahmen kommen besonders in Frage: Schweißmaßnahmen, die in einfachster und schonendster Form überall durchgeführt werden können und über die wir demnächst ausführlicher schreiben wollen, regelmäßige Spaziergänge, Gymnastik mit Bürstenmassage, tägliche Rohkostzufuhr; in der obigen knappen Zeit in Form von Gemüsesalaten, Kapuzchen, Trocken- und Backobst, Tomatenmark.

Die Sonnenstrahlen sind zwar unerschöpflich, aber oft ist es doch besser, künstliche Lichtquellen zu Hilfe zu nehmen, als gar nichts zu haben. Solche Lampen müssen aber ultraviolettes Licht liefern. Sind noch Wärmestrahlen dabei, ist es um so besser. Manche unserer Vereine haben sich Höhenstrahlentuben für den Winter eingerichtet und verwenden die bewährte Hanauer Quarzlampe. Sind die Mittel beschränkt, greift man neuerdings wohl auch zur Ulviolampe. Daneben gibt es noch andere Modelle. Doch kann die Bestrahlung uns nicht der Aufgabe entheben, in der täglichen Nahrung und unserem sonstigen Verhalten gerade im Winter die Regeln der naturgemäßen Lebensführung zu befolgen.

Hube.

Zur Broschüre liefert Prof. Dr. Heupke von der Frankfurter Medizinischen Universitäts-Poliklinik einen

Bei Erkältung, Grippegefahr



nehme man sofort Klosterfrau-Melissengeist nach folgendem Rezept: In einen Gläßel Klosterfrau-Melissengeist und Zucker in einer Tasse gut umrühren, kochendes Wasser hinzugeben und zwei dieser Portionen möglichst heiß vor dem Schlafengehen trinken (Kinder halb soviel). Zur Nachkur nehme man noch einige Tage die halbe Menge. Auch bei vorgeschrittenen Erkältungskrankheiten sowie Grippeanfällen hilft Klosterfrau-Melissengeist vorzüglich. So schreibt z. B. Herr Carl Gerfontaine, Zugführer, Frankfurt/Ober, Küstrinstr. 81, am 31. 8. 37: „Ich habe eine schwere Grippeerkrankung durchgemacht, und zwar vom 21. 12. 36 bis 17. 2. 37. Ich sage nicht zuviel, wenn ich behaupte, daß die meisten inneren Organe befallen waren. Die Lungen waren verschleimt, der Magen nahm keine Speisen mehr an, und selbst beim Genuß leichter Speisen, wie Milch und Haferschlamm, trat Erbrechen ein. Auch war die Herzstätigkeit so unregelmäßig, daß Schwindelanfälle mit großer Sorge bereiteten. Da versuchte ich Klosterfrau-Melissengeist, und nach Gebrauch einer Flasche wurde die Herzstätigkeit schon regelmäßiger, der Magen bot mir keinen Widerstand mehr, und die Körperkraft kehrte langsam zurück. Ich nahm nun regelmäßig dreimal täglich ein Birkgläschen, enthaltend 1/3 Klosterfrau-Melissengeist und 2/3 Wasser. Nachdem ich 4 Flaschen gebraucht hatte, war ich wieder hergestellt und konnte meinen Dienst als Zugführer bei der Reichsbahn wieder aufnehmen.“ Weiter hat mir beim Anfang einer Grippeerkrankung gut geholfen. Ich hatte nachmittags Kopfschmerzen, und abends stellte sich noch Fieber ein. Nach Einnahme von Klosterfrau-Melissengeist kam ich richtig ans Schwitzen und war am anderen Morgen wieder gesund.“

Sollen Sie deshalb noch heute Klosterfrau-Melissengeist bei Ihrem Apotheker oder Drogeristen, damit Sie Erkältungen sofort begegnen können. Klosterfrau-Melissengeist ist nur echt in der blauen Packung mit den drei Kronen; niemals lose. Ermäßigter Preis: RM 2,80, 1,65, 0,90.

Gesunde Kinderfüße durch Trömmeler-Schuhe!

Beitrag in der „Medizinischen Welt“ 1937, Nr. 44. In einem geschichtlichen Überblick wird darauf hingewiesen, daß der Begründer der Ernährungsphysiologie, Justus von Liebig, von dem Standpunkt der Gesundheitsbetrachtung der Nahrung ausging und das Brot aus ganzem Korn als das wertvollere empfahl, während sich später unter dem Einfluß von Rubner die irrümliche Ansicht durchsetzte, daß der Mensch die Bestandteile der Kleie nicht verwerten könne, und daß es daher besser sei, die Kleie zur Tierfütterung zu verwenden.

Von Seiten der Naturheilkunde ist gegen diese Übung immer von neuem Widerspruch erhoben worden, der aber als unwissenschaftlich abgelehnt wurde. Nach Heupke ist nunmehr „der eindeutige Beweis für den größeren ernährungsphysiologischen Wert der groben Brote erbracht“ worden.

Besonders wichtig ist der Reichtum der Vollkornbrote an Vitaminen der B-Gruppe, weil die durchschnittliche Kost gerade daran knapp ist. Vollkornbrot enthält dreimal soviel B₁ wie Fleisch und Spinat und achtmal soviel wie Milch, Kartoffeln und Tomaten. Nach neueren Forschungen sei bei üblicher gemischter Kost die volle Versorgung mit Vitamin B nur gewähr-

leistet, wenn Brot überwiegend als Vollkornbrot gegessen wird.

Aber auch sonst enthalten Vollkornbrote viel wertvollere Bestandteile als die hellen Brote, und nach dem heutigen Stand unseres Wissens sind diese Nährstoffe gut ausnuzbar.

Man hat auch im Tierversuch geprüft, ob Tiere, die nur mit grobem Brot ernährt werden, besser gedeihen als solche, die Weißbrot erhalten. So wurden Mäuse ein Jahr lang nur mit Vollkornbrot und Wasser gefüttert. Sie blieben gesund und befanden sich in gutem Ernährungszustand. Die Tiere, die neben Wasser nur Weißbrot erhielten, starben nach längstens einem Vierteljahr.

Die ernährungspolitischen Auswirkungen einer solchen veränderten wissenschaftlichen Einstellung zur Frage der Verdaulichkeit der Kleie sind gewaltig. 1934 betrug die deutsche Ernte an Weizen und Roggen 9 Millionen Tonnen, von denen 2,7 Millionen Tonnen als Kleie abgetrennt wurden. Diese Kleie enthält genügend Eiweiß, um den Gesamtjahresbedarf von 6 Millionen Menschen zu decken.

Wählt man allerdings den Umweg über das Tier, um die Nährstoffe der Kleie der menschlichen Ernährung



Hygienisch

ist das nicht...

So werden Krankheiten übertragen!

Nein — das sollten auch Kinder wissen: Saubere Wäsche ist eine der ersten Voraussetzungen zur Erhaltung der Gesundheit. Jedem Haushalt, auch dem kleinsten, ist zu versil das Mittel gegeben, die Wäsche nicht nur sauber, sondern auch frei von Krankheitserregern zu machen!

P 9/37

Stuhlbeschwerden
Blähungen
Verstopfung

Apseidon-B
Dragees

Die Apseidon-B-Dragees sind ein rein pflanzliches Abführmittel für Erwachsene. An wirksamen Bestandteilen enthalten die Dragees Aloin 0,02, Extr. Rhei 0,04, Chin. Cas. 0,04, mit einem Überzug von Zucker.

Originalpackung: 20 Dragees, RM 1,50
1/2 Originalpackung: 10 Dragees, RM 0,80

Dr. Willmar Schwabe Leipzig

Bei
Bronchitis, Asthma
Erkältungen der Atmungsorgane

hilft nach ärztlichen Erfahrungen die
Säure-Therapie, München 2 NW
Prof. Dr. v. Kapff
Prosp. N kostenlos. Preise herabgesetzt.

Just's Nerventonikum

bei Nervosität, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen.
Flasche 2,70 RM. Literatur kostenlos. Auskunft
durch Herrn Gustav Just unentgeltlich. In Apotheken
und Reformhäusern erhältlich, sonst direkt ab hier.
Justus-Heil- und Nährmittel G. m. b. H., Ilsenburg (Harz)

nung zuzuführen, indem man die Kleie an Schlachttiere verfüttert, so werden nur 20% der Kalorien in Form von Fleisch und Fett wieder nutzbar gemacht, während 80% im Eigenstoffwechsel der Tiere verbraucht werden und für den Menschen verlorengehen. Aus jedem Zentner Kleie, der zur Brotbereitung verwandt wird, erhält man also für die Ernährung des Menschen viermal soviel Kalorien, als wenn die Kleie an Tiere verfüttert wird. Deswegen würde durch einen größeren Verbrauch an Vollkornbrot die Nahrungsfreiheit unseres Volkes leichter gesichert werden können. Hoffen wir, daß diese Erkenntnis sich schnell

überall durchsetzt. Heupke schließt seine Ausführungen mit folgender Zusammenfassung:

„Auf Grund unserer heutigen Kenntnis muß man erwarten, daß der Verbrauch an Vollkornbrot ansteigt und daß er für das ganze Reichsgebiet dieselbe Höhe erreicht wie in vielen Teilen Nordwestdeutschlands. Dort beträgt er über 50% des gesamten Brotverbrauches, während er in Südwestdeutschland, in Süddeutschland und in Ostdeutschland unter 5% liegt. Das Brot aus ganzem Korn gibt uns größere Nahrungsfreiheit und ist dem hellen Brot in gesundheitlicher Hinsicht weit überlegen. Das Vollkornbrot ist reich an biologisch hochwertigem Eiweiß, es enthält mehr Mineralstoffe als das helle Brot, es ist reich an Vitamin E und die beste Quelle unter allen Nahrungsmitteln für die Ergänzungsstoffe der B-Gruppe.“

Wir möchten wünschen, daß diese Mitteilung für unsere Freunde ein neuer Antrieb ist, unter ihren Freunden und Kameraden mit frischem Mut für unsere alte Forderung zu werben. Huber.

Bücherchau

Beobachten, Erleben und Zeichnen. 1. Teil: Der Wald; 2. Teil: Land und Wasser. Von Professor W. Schneebeli. Otto Maier Verlag, Ravensburg. Preis je RM 2,-.

Skizzenzeichnen nach dem Leben. Von Prof. W. Schneebeli. Verlag Otto Maier, Ravensburg. Preis RM 1,80.

Mehrmontatliche Erprobung am Familientisch hat gezeigt, daß diese Zeichenvorlagen von Kindern verschiedenen Alters mit Begeisterung und Eifer benutzt werden. Sie erscheinen sehr geeignet, das Auge für die charakteristischen Formen der verschiedensten Gegenstände und Lebewesen — Pflanzen wie Tiere — zu schulen und die Technik der Wiedergabe dieser Formen zu lehren. Die Kinder werden es bald „weg haben“, für ihre Phantasie- und Naturzeichnungen die hier gewonnene Technik fortwährend nutzbar zu machen.

Biochemie, eine natürliche Heilmethode. Von Dr. med. Kieffwetter. Verlagsanstalt für Biologie GmbH, Neubabelsberg. Preis geb. RM 3,50.

Das hätte sich der alte Schüler vor 40 und 50 Jahren nicht träumen lassen, daß seine Nachfolger sich einmal genötigt sehen würden, so vielfach eine Umstellung der Lebensweise im Sinne der Naturheilkunde als notwendig zu erklären, wie es in diesem Buche geschieht. Seine ganze Krankheitslehre wird auf diese Weise doch recht erheblich geändert, und wenn es so — langsam aber sicher — weitergeht,

wird man im biochemischen Lager schließlich zu der Überzeugung kommen, daß das Schwerkervicht weit aus auf der Allgemeinbehandlung liegt, daß die „Störung des Mineralstoffwechsels“ im Sinne Schüßlers am besten durch eine naturgemäße Lebensweise verhütet und, wo sie etwa vorhanden sein mag, durch allgemeine Funktionsbehebung wieder ausgeglichen wird. Sicher ist danach jedenfalls, daß wir eine klinische Parallelbehandlung — hier mit ausschließlich der Naturheilkunde, dort mit ausschließlich „Biochemie“ — nicht mehr zu erwarten haben. Nur durch sie wäre festzustellen, was die biochemischen Mittel leisten.

Heraus aus dem Wirrwarr der Ernährungs-„Systeme“. Von Rudolf Just, Jungborn. 2. Auflage. Jungborn-Verlag, Jungborn im Harz. Preis 1,20 RM.

Natur und Gesundheit. Von Dr. med. Walter Just, Jungborn Verlag, Jungborn im Harz. Preis 1,20 RM.

Rudolf Just, der Vater, führt gewiß noch immer selbst am besten in die altbewährte Jungborn-Tradition ein. Walter Just, der durch ein bitteres Geschick aus heilungsvoller Entwicklung gerissene Sohn, hat junge, aber gut verarbeitete Erfahrungen nachgelassen, die sich an die Jungborn Überlieferung anschließen.

Biologische Düngewirtschaft, III. Teil. Die natürliche Ernährung der landwirtschaftlichen und gärtnerischen Kulturpflanzen. Von Ewald Koenemann.

Landreform-Verlag (J.G.), Lügging-Garathshausen (Obb.). Preis 3,50 RM.

Während der erste Band (Grundlagen) bereits in 3. Auflage angekündigt wird und auch vom 2. Band eine Neuauflage in Aussicht steht, ist das Erscheinen des 3. Bandes erst jetzt möglich geworden. Und Koenemann sagt selbst im Vorwort, daß die Bestrebungen und Arbeiten einer neuen biologischen Landbaukultur ständig im Fluß sind, daß er sein Buch somit nur als bescheidenen Anteil an der Lösung der kommenden großen Aufgaben darbieten könne. Aber es steckt viel Fleiß, Erfahrung, Übersicht und Liebe zur Sache in seinem Werk, und neben dem Landwirt wird auch der reichlich berücksichtigte Gärtner das Buch im Zusammenhang wie in den ihm gerade wichtigen Einzelheiten mit Nutzen studieren und nachschlagen können.

Hauptverleger und verantwortlich für die Schriftleitung: Dr. Fritz Kube, Glatow b. Berlin; für den Anzeigenteil: Paul Schürmeister, Glatow b. Berlin. — Verlag: Deutscher Bund für naturgemäße Lebens- und Seilweise (Priestitz-Bund) G. m. b. H., Berlin SW 61. — Rotationsdruck: Müller & Vorel GmbH, Berlin SW 68. DL 3. Vierteljahr 1937: 90.000. — Gültig Preiskliste 6.

Für den Anzeigenteil tragen die Schriftleitung und der Verlag nur die pressgesetzliche Verantwortung. Eine darüber hinausgehende Gewähr vermögen wir nicht zu übernehmen. Wir sind bemüht, alle Anzeigen, die mit den vom „Naturarzt“ vertretenen Forderungen nicht in Einklang zu bringen sind, fernzubalten.

Zuerst hatte er eine „rauhe Kehle...“



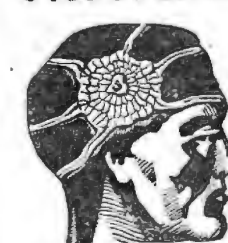
dann kam der eigentliche Husten. Das raue Gefühl in der Kehle, das Gefühl der Trockenheit zeigt eine Störung der Drüsenaktivität in den Schleimhäuten an. Dadurch wird den Erkältungsbakterien der Sieg leicht gemacht. Wenn man bei Halsentzündung eine „Sodener Mineralpastille“ langsam im Munde zergehen läßt, dann umspülen ihre natürlichen Heilkräfte durch die Schluck-Reflexe etwa fünfzehn Minuten lang die entzündeten Schleimhäute. Die trockengelegten Drüsen im Rachen werden zu neuer Feuchtigkeitbildung angeregt, wodurch das lästige Kratzen gelindert wird; die Entzündung läßt nach, und der Schleim löst sich. Außerdem bilden die Salze auf den Schleimhäuten eine biologische Schutzschicht. Die echten Sodener enthalten die Natursalze der bekannten Heilquellen in Bad Soden am Taunus (dem bekannten Heilbad für Katarrhe, Asthma und Herzleiden). In allen Apotheken und Drogerien zu haben. Mit Menthol 55 Pfg. und RM 1,-, ohne Menthol 50 und 90 Pfg. Brunnenverwaltung Bad Soden am Taunus.

Sodener Mineral-Pastillen

Gut gereiftes Frischobst (nicht gespritzt), bes. für „Müsi“ geeignet, liefert jedes Quant. billig Pension Schneider, Kressbronn am Bodensee.

„Ihr vorzügliches Hamkasin dürfte mit das beste der bis jetzt existierenden Heilmittel für **Hämorrhoiden** sein, es hat mich in 6wöch. Kur mit 2 Tuben von stark blutenden Hämorrhoidenknoten vollständig geheilt.“ So schreibt Herr Pfarrer Schieger aus Döbrich. Hamkasin-Salbe besorgt jede Apotheke. Prospekt gratis durch das Hamkasin-Depot Rich. A. Riese Berlin W 15, Kürfürstendamm 173-174 Verlangen Sie neues Preisangebot

Nervosität und Schlaflosigkeit



sind die häufigen Folgeerscheinungen der übermäßigen Inanspruchnahme unserer Nerven im beruflichen und sonstigen Leben. Man fühlt sich matt und leidend, ohne Lust und Kraft zur Arbeit, ohne Willenskraft und Ausdauer.

Haben Sie schon mal daran gedacht, daß auch Ihre Nerven versagen können? Nein! Dann beugen Sie vor, führen Sie Ihren Nerven beizeiten die Nervensubstanz, Nervennahrung genannt, zu, die die Nervenzellen zu ihrer Kräftigung und Auffrischung bedürfen.

Ein solcher vertrauenswürdigster Nervennährstoff ist das seit Jahren bewährte und zu Weltruf gelangte Biocitin nach Prof. Dr. Habermann.

Biocitin ist in Pulverform von 3,20 Mark an, in Tablettenform zu 1,70 und 3,20 Mark in Apotheken und Drogerien erhältlich. Geschmacklos, vollkommen los von der Biocitinfärbung, Berlin SW 29/31a.

Biocitin für Körper & Nerven

Ein Sonntag für den Stoffwechsel

der Tag, an dem nur unvergorener Traubensaft genossen wird. Unser naturreiner, unvergorener Traubensaft ist hervorragend bei Nerven-, Herz-, Leber-, Gallenleiden, Darmträgheit, Rheuma, Gicht. Zur Erhaltung der Gesundheit unübertrefflich. Probekistchen mit 8 Flaschen einschließlich Verp. 8,75 RM. — Weinbau Wohlgemuth, Gundersheim N. Kr. Worms.

Schwerhörig? Odenwälder Speise-Haferflocken

„Luchs-Ohren“, pro Paar 13,50 RM, helfen Ihnen sofort! Enttäuschung ausgeschlossen. 14 Tage zur Probe! Verlangen Sie Bedingungen und Prosp. vom Erfinder Hans Burscher, Löffel 35.

Der Inserent wartet auf Ihre Anfrage und Ihren Auftrag.

Nach dem 1. Schlaganfall ist es zu spät!

Arterienverkalkung (Herz, hoh. Blutdruck, Altersbeschwerd.) nicht aufkommen lassen! Leben u. Gesundheit schützt das stoffwechselkräftigende blutverbessernde **Blattgrün Wagner-Arteriosal** aus dem pflanzlichen Lebensmittel Chlorophyll. Ein Helfer, zu dem man wirklich Vertrauen haben kann. RM. 3,40, 1,50. In Apotheken, Drogerien, Reformhäusern. Kostenl. Probe u. Prosp. von Apothek. Max Wagner, Chem. Fabr., Leipzig O 5/30. 1,28 RM.

Bruchleidende

Eine Erlösung von dauernder Qual ist das berühmte **Spranzband** DRP. Kein Gummiband, ohne Federn und Schenkelriemen, trotzdem unbedingt zuverlässig. Verlangen Sie kostenlos aufklärende Broschüre mit Abbildg.

Herm. Spranz, Unterkochen (Wtbg.) 1

Nikotin

Reideblütenhonig 4 1/2 kg 12,40 ab hier erhalten Sie bei **Berufsimker Bräumerhoff, Soltau 12**

Billige Bücher

96 seit. Nat. u. irk. Fritz Koch Nachf. Buchhdlg. München, Theatinerstr. 17/1

FÜR EINTOPF UND FLEISCHLOSEN WOCHENTAG



VITAM-R

AUS VITAMHEFE KRAFTEXTRAKT

schmackhaft wie Fleischextrakt als Brotaufstrich und Speisewürze

WO NICHT IM REFORMHAUS ZU HABEN, WEIST BEZUGSQUELLEN NACH: VITAM - Fabrik biologischer Präparate - G. M. B. H. HAMELN

Asthma, Bronchialkatarrh?

Stufenreiz, Verschleimung, Blutarmut?
Jetzt ist die beste Zeit zur Behandlung mit der allbewährten



Prof. Ruhnischen Maske

Wissenschaftlich anerkannt. Seit 30 Jahren in Anwendung. Die Wirkung kann mitunter sofort auftreten. Lassen Sie sich aufklärende Druckschriften senden von der Gesellschaft für med. Apparate, Berlin-Schlachtensee 19a.

Diabetiker-Brot u. -Mehl nach Dr. Senftner
Überall erhältlich.
Anfragen wegen Verkaufsstellen erbeten an
Dr. Senftner, Berlin W9, Linkstr. 1

Naturreiner deutscher Bienenhonig
5 Pfund netto 6,50 RM } einschl. Packung
9 Pfund netto 10,90 RM } zuzüglich Porto
Bienenzuchtzentrale A. Bümann, Marburg/Lahn

Frau **Senkungsträger**
Kein Ring mehr.

Ges. gesch. Nachnahme 6,— RM.
Albert Bakker, Norden (Ostf.), Hindenburgstr. 122

Jeder
„Naturarzt“-Jahrgang
ist ein wertvolles Nachschlagewerk!

Darum
Sammelmappen
1,20 RM
Einbanddecken
1,— RM
Sofort bestellen!

Ein wunderbares
Weihnachtsgeschenk

sind einige Flaschen
Trauben-

weiß und rot
(0,70 bis 1,— RM)
oder

Apfelsaft
Marke Bergkloster
(0,65 RM)

der durch all' die sonnigen Monate
soviel Nährstoffe, Vitamine und
Enzyme gesammelt hat.

Karl Groebe
Weingut Bergkloster
Westhofen (Rheinhausen)

Zwei zuverlässige Freunde!

Ärztlicher Ratgeber für Gesunde und Kranke: „DER NATURARZT“

von Prof. Dr. med. Franz Schönenberger
2 Bände. 1200 Seiten, 25 farbige Tafeln, 33 Schwarzdrucktafeln,
200 Textbilder, farbige Modelle. Preis in Ganzleinen 16,50 RM.
Gegen Teilzahlung 17,50 RM.

1. Band: **Lebenskunst**: Gesundheitspflege, Ernährung, Erziehung, Frauenleben usw.
2. Band: **Heilkunst**: Krankheitsursachen, die verschiedenen Krankheiten und ihre Bekämpfung, erste Hilfe, Tropenkrankheiten usw.

„Eine klare, übersichtliche Zusammenstellung des ungeheuren Stoffes
eine frische, nie ermüdende Sprache, gesunde Gedanken, darin prägt
sich der Charakter des Werkes aus.“

Zeitschrift für physikal. diätetische Therapie.
Ausführliche Prospekte frei.

Zu beziehen durch jede Buchhandlung und durch den Verlag

Lebenskunst—Heilkunst, Berlin SW 61

Der „Naturarzt“- Kalender 1938

31. Jahrgang
mit Ratschlägen für Gesundheit des
Leibes und der Seele

(Erziehung, Krankenpflege, Ernährung, Lebenskunst.)

Abreibblock 0,50 RM.

Mit Vierfarbendruckrückwand 0,90 RM.

Bäder / Sanatorien / Erholungsheime

Konzess. Entbindungshaus

Erholungsaufenthalt - Bircherhöhe.
Rosel Landmann - Kohler, Oranienburg - Eden.

Haus Schönenberger
Naturgem. Heil- u. Lebensweise, Fasten- u. Diät. Kur. Arztl. geleitet. Das ganze Jahr geöffnet. Hohenberge, Post Fichtenau/Berlin Fernruf: 64 69 34

Falkau
(1000 m) Schwarzwald
Luftkurort
Skisportplatz
Haus Sonnenwärls
veget. Pension,
Bircherkost, Komfort,
Neubau. P. ab 5 RM.

Reit im Winkel

(8) Oberbay. 700 m.
Vegetarische Pension
„Rapunzel“. Sachgem.
Ernähr. Zentralizg.
Balkon. Schneesch.
Skigebiet. Prospekt!

Beachtet alle Anzeigen!

Haus Reppert

Hintergarten
Hochschw. 2
Gepfl. veget. Haus.
Prospekt.

Kurheim Lehmrad bei Mölln i. Lüneburg

Arztl. Leiter: Dr. med. Hüttig. Rohkost-,
Fasten-, Schroth- und Brüder-Kuren. Spez.:
Krebsvorbeugung. Pensionspreis: 8,— RM.

Schmiedefeld a.R.

Th. Wald, 750—944 m.
„Haus Sonnenhöhe“
Gemüse- u. Ernähr.
veget. u. Diät. Ganzl.

Mittenwald

Bayer. Alpen, 1000 m,
vegetar. Diät - Er-
holungsheim Rost.
Beste Kost u. Pflege.
Kochkurse, Wintersp.

Naturheil-Krankenhaus (Prießnitzhaus)

Mahlow - Glasow bei Berlin
Leitender Arzt: Dr. F. Sube.

Diät-Erholungsheim Haus Hainfeld

Finsterbergen (Thür. Wald)
Leitung Gehner-Klein.

Naturheil-Krankenanstalt St. Ali

Murnau am Staffelsee (Obb.)
Leitender Arzt: Dr. S. Rutsche.

Kneipp-Sanatorium „Waldeck“, Villingen (Schwarzw.) 750 m

für Herbst- und Winterkuren
Fleischlose Kost. Diät- und Fastenkuren. Leitender Arzt: Dr. E. Beck

Dr. med. Wiedeburgs
Thüringer Waldsanatorium
Bad Blankenburg/Th.

Schwarzeck Naturheil- abteilung

Naturheillinstitut!

Bestbewährt!

Augen-

Trübung — Star — Erblindung
Schnervenschwund usw.
WORMS
prakt. Heliodopath

Bad Harzburg, Domesstr. 11.

Schule Schwarzerden

(im Reichsverb. dt. Turn-, Sport- und Gym-
nastiklehrer). Berufsausbildung in deut-
scher Gymnastik, Körperpflege und Er-
ziehungskunde. Seminarlehrgänge 2 1/2 J.
(staatl. Abschluß). Zusätzliche 1/2-jährige
Lehrgänge für sozial und pädagogisch Vor-
gebildete. Ferienkurse. Prospekte und Aus-
kunft durch die Schule, Post Poppen-
hausen an der Wasserkuppe.

Bad Flinsberg

Schlesisches Engadin, 650—1100 m. Haus
Cormons. Neuzeitl. Reformküche von 5 RM an.
Reichenbach bei Oberstdorf, 900 m
REFORM-PENSION OLE HOOP,
kultiv. Stätte d. Erholg., fr. Südl. fl. w. W.,
Zhg., Balkone, Südterr., Liegew., Rodelb.,
Skikurse. Reformküche: rein veget., viel
Frischkost, a. W. Fleischbeilage; biol.-dyn.
Gemüsebau. Werbebl. d. Bes. N. F. Harms.

Sanatorium „Am Burgberg“

BAD HARZBURG
Kuranstalt für physik.-diätet. Heilweise. Psychotherapie — Le-
bensschule — Pflegestätte für Nerven-, Herz-, Stoffwechsel-,
Verd.-Leiden, 2 Ärzte, 1 Aerztin. Prospekte frei.
Gesamtleitung: Dr. med. Karl Strüchmann.
Klin. Leitung: Dr. med. H. G. Würthle.

Bircher-Benner-Diät-Kuren

unter ärztlicher Führung
Prospekt: Kurhaus Hofheim 46 im Taunus

Sanatorium Hohenwaldau

Degerloch - Stuttgart
Innere Klinik für das gesamte Natur-
heilverfahren.
Leit. Dr. med. Friedr. Katz (Arier)

Pension u. Kurheim Tanne

Tanne/Harz, 600 m. Vegetarisch, Frischkost,
Diät! Auf Wunsch naturgem. Anwendung,
Atemkuren u. vieles mehr. Herrliche Südlage
am Hochwald. Skilauf. Bebild. Prosp. frei!
Atembüchlein von H. Wohlfahrt RM 1,25 u. Pto.



Umstimmungsbildung. Herrl. Lage,
Blockhäuser, 840 m. Dr. v. Mangertshausen.

Bruch- leidende

finden Hilfe durch das seit
Jahrzenten bewährte, Tag
und Nacht tragbare Spezial-
band. Ohne Feder, ohne Ellenbügel, Selbstbinden,
Tafelbandagen, Suspensorien. 1 Jahr Garantie.
Eugen Frei & Co., Stuttgart 28
Göbelbergstraße 28

Saarausfall!!

Kahlheit bekämpft erfolgreich mein Hausmittel. Nähe-
res kostenl. Frau Elsa Helbig, Strausberg-Berlin K. 44

Haut- und Beinleid., Asthma, Basedow,
Zucker, Gicht, Rheuma, Drüsenstö-
rungen u. a. Leiden (a. veraltete Fälle)
erfolgreich. Spezialbehandlung.
Kurheim Dr. med. F. G. Scholten
Spezialklinik, Wernigerode-Harz
Druckschriften frei.

Eden - Erholungsheim Oranienburg - Eden

bei Berlin. Neuzeitliches Winter-
heim zur Erhaltung u. Wiedergewinnung der
Lebensfrische. — Zentralheizung, fließendes
Warmwasser, Turnen, Gymnastik.

Gesundung u. Verjüngung

„Berghelmat“ Diätkur- u. Erholungsheim.
Ober-Seldorf i. Riesengebirge.
Wintersport. Bircher-Küche/Hausprospekt!
„Weihnachtsfreizeit“ mit Prof. Verweyen!
Programm durch die „Berghelmat“.

Sanatorium DRESDEN-RADEBEUL

Beste Kurerfolge
Mäßige Preise
Arztl. Leitung: Dr. Heinz Kück

Privatklinik Dr. Vogler, Frau Dr. Vogler

Berlin W 15, Kurfürstendamm 175/6. Telefon: 92 59 10.
Geleitet nach den biologischen Methoden der internen Klinik
mit ersten Berliner Konsiliarern. Geeignet zur Überweisung
diagnostisch nicht genügend geklärt und ausgesprochen
schwerer Fälle. Mitteilung auf Wunsch.

Naturheilanstalt Waldsanatorium Sommerstein

Saalfeld 2 / Thür. Wald

Ober-Seldorf i. Riesengebirge

Diät- und
Erholungsheim „Sonnenland“.
Neuzeitliche Ernährung nach Bircher-Benner.
Bäder, Massagen, Wintersport. — Prospekt.

Sanatorium Lebenskunst

Bestbewährte Heilstätte für die Dr.-Bircher-
Benner-Heilweise, Bad Homburg v. d. H.
Verlangen Sie Kurberichte und Prospekte.

Haus Hoerner Thalhofen (Allgäuer Alpen)

Post Altstädten
Vegetarisch nach Bircher-Benner, Kneipp-
handl., Heilbäder, Neuzeitl. Haus. Maß. Preise.



Sonne nach Wunsch...

zu jeder Tages- und Jahreszeit —
das ist die „Höhensonne“ - Original
Hanau —. Sie macht Sie unab-
hängig vom Wetter, bräunt die
Haut und schützt vor Erkrankungen.
Verlangen Sie die 40seitige Bro-
schüre 843 kostenfrei von der
Quarzlampen Gesellschaft
m. b. H., Hanau a. M., Postfach 409

„Höhensonne“-Original Hanau-

50% Preisreduktion auf alle „Höhensonnen“-Modelle und die Alpina-Heimsonne,
10% Preisreduktion auf alle Solux-Lampen-Modelle.

Die natürliche Heil- und Lebensweise in Erfahrung u. Anwendung:

Heraus aus dem Wirrwarr der Ernährungs-„Systeme“!

Zatsachen aus 45jähriger Erfahrung mit fleischloser Ernährung an Gefunden und Kranken. Von Rudolf Just. Mit einem Vorwort von Prof. Dr. med. Martin Vogel.

Natur und Gesundheit

Aus meinen Erfahrungen als leitender Arzt der Kuranstalt Jungborn. Von Dr. med. Walter Just. Mit einem Vorwort von Dr. med. Gerhard Odel.

Naturgemäße Verhütung und Behandlung von Sechstörungen durch Übungen

Anleitung zur Selbsthilfe. Von Dr. med. Georg Fod-Helmstedt.

Die Bücher sind in der Jungborn-Schriftenreihe erschienen und kosten kartoniert je 1,20 RM.

Durch alle Buchhandlungen zu beziehen.

Ausführliches Verzeichnis von Büchern über die natürliche Heil- und Lebensweise kostenlos vom

Jungborn-Verlag, Jungborn (Harz)

Heil-Nahrung für Nerven und Herz

Ist die neue Lezithinkrem, denn sie ersetzt rasch die Lezithinverluste unseres Körpers bei Krankheiten, im Alter, bei starker Nervenanspannung im Beruf und Sport. Lezithinkrem kräftigt das Herz, mildert Altersbeschwerden, beruhigt die Nerven und bringt ohne Betäubung natürlichen Schlaf. Völlig unschädlich. Dose für 1 1/2 Monat 2,50 RM. Bericht großer Erfolge kostenlos. Dr. E. Klebs, Nahrungsmittel-Chemiker, München 15 30. Schillerstraße 28.

Poll - Hefe

Lebende gärungsfähige Trockenhefe als Nahrungsergänzung! Mobilisiert die natürlichen Heilkräfte des Körpers — hilft mit zur Hebung des Wohlbefindens und körperlicher und geistiger Spannkraft. Reich an Vitaminen, Enzymen, Hormonen und Fermenten. Orig.-Packg. RM 1,74. Poll-Hefe GmbH, Hamburg 11

Der Nussprani-Onkel kommt!

(oder die Nussprani-Tante)

Wenn Du bei Besuchen, Familienfeiern oder an Festtagen lieben Menschen eine Freude bereiten willst,

so schenke Drebber's Nussprani,

dieses köstliche Genußmittel, welches zugleich eine wertvolle Nahrung für Kinder und Eltern, Magere und Kranke ist. Es ist so bequem beim Reisen, Wandern, Bergsteigen und Sport. Selbst zur Verzierung von Kuchen, Torten und allerlei Leckerli werden Scheibchen und Würfelchen von Drebber's Nussprani gern verwendet.

125-Gr.-Tafel 62 Pfg.

250-Gr.-Tafel 1,10 Mk.

Zu haben in Reformhäusern und bei

Drebber's Diätschule,

Oberkassel-Bonn N. 1.

Angebote für Wiederverkäufer.

Heinrichsthaler kochsalzfreier Käse D. R.-Patent In Reformgeschäften käuflich.

Dick & Schreiters poröse Stoffe und Wäsche



eignen sich für jede Jahreszeit. Sie sorgt für die anseher Haut so nötige Luftumspülung und ist daher die gesunde Unterbekleidung f. jedermann. Weil bestes Zwirngewebe, ist sie sehr haltbar, kühlt nicht, sondern wärmt infolge ihrer Ventilation vorzüglich und entspricht den höchsten hygienischen Anforderungen. Stoffproben und Preislisten durch die alleinigen Fabrikanten Dick & Schreiter, Schönebeck i. V. (Sachs.)

Haarausfall Schuppen, Juckreiz können jetzt beseitigt werden.

Keine Enttäuschung. Anleitung (Broschüre 43) kostenlos. Lesen Sie was wirklich Zufriedene sagen. Fr. Menge, chem.-pharm. Präparate, Bad Oeynhausen

Getrockn. Bananen

in der Tropenzone am Stamm gereifte, große, zarte Früchte von hohem Nährwert. Postsdg. 4 1/2 kg netto, frei Haus 6.— RM; Kiste, 12 1/2 kg netto, ab Altona 12,50 RM. Fordern Sie meine Preisliste über Südfrüchte.

Otto Farke, Altona-Elbe.



Bei Ihren Weihnachtseinkäufen denken Sie bitte an die Inserenten. Vorher den Inseratenteil lesen, das kann für Sie von Vorteil sein!!

Selbstmassage des Unterleibes

Natürliches Heilmittel gegen Darmträgheit, Hämorrhoiden, Reizbarkeit und deren Folge. Leicht ausführbare Anleitung mit 10 Abb. von Vester. 0,50 RM.

Verlag Lebenskunst — Heilkunst, Berlin SW 61.

Schwäb. Alb-Blüten HONIG

Das Feinste und Reinste, köstlich in Aroma und Geschmack, sehr gesund: Eimer 2 1/2 kg netto RM 9,— Eimer 1 kg netto RM 3,80 Blütenarter Schleuderhonig Eimer 2 1/2 kg netto RM 5,80 Eimer 1 kg netto RM 2,40 (einschl. Verp.)

Allgeyer

Fruchtsäfte hervorragende, kaltgepreßte, unvergorene Obstsafts, vitaminreich, gesund: 12 verschiedene in Literflaschen! Verlangen Sie kostenlos Druck-sachen von

Allgeyer

Stuttgart-W.15 Marienstraße 5



Gewürz-Kräuter u. Pulver

wie Majoran, Satureja, Basilikum, Liebstöckel, Petersili, Pfeffer, Thymian, etc. Würzstäbchen mit 10 Kräutern u. Würzöl 50 in 10 Stücken. Jede Würze zu Suppen, Saßen, Fleisch, Fisch, Salat, Butter- und Schmalzbrot

Extr. Feinschlag f. den tügl. Eßz. Rste unverb. durch die Bürgerverwaltung

Spined Freiburg 9 i. Bg.-Lb.

Honig

naturrein unverfälschte Ware Eimer 4 1/2 kg Inhalt 10,15 RM, Dose 1 1/2 kg Inhalt 4,20 RM, alles frei Haus Nachs. Gar. Rüden.

J. Fischer Obernauand 20 Bez. Bremen.