IV. Die Wunderkräfte des kalten Wassers,

als unfehlbares Heilmittel gegen

Engbrüstigkeit, Fieber, Gicht, Hämorrhoiden, Hartleibigkeit, Hypochondrie, Kopfweh, Krämpfe, Magendrücken, Magenkrampf, Augenübel, Blähungen, Eiterung, Erbrechen, Fluß jeder Art, Geschwulst, Entzündungen, Herzklopfen, Katarrh, Krebsschaden, Schwindsucht, Lungenentzündung, Nervenfieber, Podagra, Quetschungen, Rheumatismus, Ruhr, Schlaflosigkeit, Schwere in Gliedern, Stein, Trübsinn, Uebelkeit, Unterleibsbeschwerden, Verstopfung, Verschleimung, Verwundung, Wassersucht, Zittern der Hände und Füße, — und viele andere Uebel.

Im kalten Wasser, sagt Hufeland, liegt unstreitig eine ungleich höhere Kraft, als wir bisher geahnt haben, eine wunderbar belebende Kraft. „Das kalte Wasser," sagt Zeller, „läßt keine Entzündung, kein Wund- und Entzündungsfieber aufkommen, wenn es sogleich applicirt wird." Frisches Wasser, sagt Theden, aus dem Brunnen geschöpft, ein mehrfach zusammengelegtes leinenes Tuch hinein getaucht und umgeschlagen, vertreibt in etlichen Stunden die höchste Entzündung und Geschwulst.

Fr. Hoffmann sagt: das kalte Wasser ist das gesündeste Getränk. Diejenigen, welche sich hitziger Getränke bedienen, sind vielen Krankheiten unterworfen, hauptsächlich dem Schlage, Lähmung, Stickfluß, Schwindsucht, Wassersucht, Gicht, Hämorrhoiden u. s. w. Diejenigen aber, welche kaltes Wasser trinken, sind solchen Krankheitsumständen nur selten unterworfen, haben gesunden Leib, freudiges Gemüth, guten Appetit und schöne unschadhafte Zähne.

Dr. Agahinus sagt: diejenigen, welche recht gesund sein und bleiben wollen, müssen sich oft der kalten Bäder bedienen; denn ich kann es kaum mit Worten aussprechen, welchen großen Nutzen sie gewähren. Diejenigen Personen, welche kalt baden, haben selbst im hohen Alter kaltes und derbes Fleisch, lebhafte Gesichtsfarbe, Thätigkeit und Stärke, guten Appetit und ungestörte Niederung; mit einem Worte, alle ihre natürlichen Handlungen gehen gut von Statten.

Dr. Weinwirght sagt: die Anwendung des kalten Wassers sei von Nutzen beim Kopfweh, Heiserkeit, Schwindel, blöden Augen, Melancholie, schwerem Athem, Mundfäule und Magenblähungen. Als ich in meiner Jugend ein unordent-

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0161-2 DFG

liches Leben führte und starke Getränke zu mir nahm, hatte ich immer Blähungen im Magen, und öfters nach Tische große Uebelkeiten; endlich aber wurde ich diese Beschwerlichkeit los, da ich anfing bei Tische nichts als Wasser zu trinken, so daß ich seit mehr als 40 Jahren, fast gar nicht damit beschwert bin, und wenn ich einmal wieder damit geplagt bin, so macht das Trinken des frischen Wassere schon in einer halben Stunde alles wieder gut.

Um die Wasserkuren zweckmäßig zu gebrauchen, trinke man des Morgens ein Glas vor dem Kaffee *), nach dem Kaffee wieder ein Glas, Abends zwei Glas, und steige damit so, daß man täglich mehrere Maaß trinkt; zugleich aber wasche man den ganzen Körper Morgens mit kaltem Wasser. Will man gewisse körperliche Leiden vertreiben, so muß man Umschläge von kaltem Wasser machen, nämlich ein mit kaltem Wasser angefeuchtetes Handtuch um den ganzen Leib schlagen und dieses ein bis zwei Stunden umbehalten.

Vom Nutzen des kalten Wassers
durchs Baden und Trinken desselben.

Das Wasser, welches man unter die Elemente, das heißt die Urstoffe der Natur zählt, ist und bleibt das gesündeste, den Menschen und Thieren von der Natur angewiesene Getränk.

Es erhält die Gesundheit, baut Krankheiten und Unpäßlichkeiten bei einem regelmäßigen Genusse und bei der Befolgung einer vernunftmäßigen Lebensordnung vor, und wirkt bei verschiedenen Leiden auf die Verbesserung der Säfte, besonders dann, wenn es frisch und rein ist! Es stärkt die Haut, belebt das ganze Lebensgebilde, befördert regelmäßige Ausdünstung, löst die zähen und dicken Stoffe auf, macht das Blut rein, und verhindert, daß jene dicke und zähe Säfte jene Stockungen und Schärfe in dem Körper erzeugen, welche die vorzüglichsten Veranlassungen zu Krankheiten sind. —

Vorzüglich aber wirkt es wohlthätig auf die Verdauungswerkzeuge, und wahr nennt Dr. Röder in seinem nützlichen Büchlein den Hausbrunnen die Wasserheilanstalt und Apotheke des Hauses für Jung und Alt. In dem Magen und den Gedärmen eines Wassertrinkers wird sich nie zu viel zäher und dicker Schleim ansammeln, und er wird immer gut verdauen.

---

*) Besser, den Kaffee gar nicht zu trinken.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0162-7 DFG

Das Wasser erfrischt den Körper, mildert die innere Hitze, die durch das Reiben und durch den Umlauf der Flüssigkeiten erzeugt wird, und verhindert dadurch eine zu schnelle Verzehrung der Säfte.

Man beobachte nur die Pflanzen, dursten sie, so zu sagen, nicht alle nach dem Regen? ist dieser ihnen nicht die belebende Kraft für das Wachsthum und Gedeihen, und sind die Tage der Dürre nicht die traurigen Verkünder des Mißwachses und der Hungersnoth, erzeugen und vermehren häßliches Ungeziefer? Ja selbst die Hausthiere und die Thiere des Waldes und des Feldes lechzen nach frischem Wasser und suchen die Quellen auf.

Der treue Begleiter des Menschen, der Hund, der Wächter des Hauses und des Hofes, fällt in die fürchterlichste der Krankheiten, wenn ihm ein frischer Trunk fehlt, und in der Dürre entwickelt sich, als die größte Noth, die Viehseuche.

Die günstigen Wirkungen des Wassers zu befördern, dienen besonders Klima, Jahreszeit, Tageszeit, Witterung und erforderliche Diät, Lebensordnung und hauptsächlich Willenskraft.

Nach den von jeher gemachten Erfahrungen wirkt das kalte Wasser, dessen Kälte und Abstufungen sowohl durch das Gefühl, aber richtiger durch Angabe des unter dem Namen Pharmaceuten, Wärmemesser bezeichnet werden kann, durch seine Flüssigkeit und seine Frische.

Es dringt, äußerlich gebraucht, durch die Haut in die Kanälchen des Körpers, und löst die in selbigen befindlichen Stockungen auf. Es verdünnt innerlich das Blut und befördert dadurch seinen geregelten Umlauf, — es belebt, als Getränk, die Verdauung des Magens, und läßt ein gewisses Wohlbehagen empfinden, welches jeder Bewegung freiere Kraft giebt!

Kurz, wer die Wichtigkeit der Verdauung bei dem Entstehen und Heilen der Krankheiten kennt, wird leicht den großen Nutzen begreifen, den das kalte Wasser als Getränk haben muß, es löst die nicht verdauten Ablagerungen auf und befördert ihre Absonderungen durch Schweiß, Urin und regelmäßige Ausleerungen des Stuhls! — Schon im Munde äußert das Wasser, vermöge seiner Kälte, Flüssigkeit und Durchsichtigkeit einen vortheilhaften Einfluß, indem es das Zahnfleisch stärkt und vor Mundfäule, Lockerheit der Zähne, vor Scharbock bewahrt. Es ist auch das beste Mittel, übeln Ge-

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0163-3 DFG

ruch aus dem Munde zu vertreiben. Das frische Wasser ist das einzige Getränk, welches zum fortdauernden Gebrauch angewandt werden kann.

Das Trinken des Wassers hat noch die besondern Vortheile, daß es auf alle Gemüthsstimmungen wohlthätig wirkt. Es mäßigt die Hitze des zum Zorn Geneigten, es macht ihn gemüthlicher, es belebt den langsam hinschleichenden Phlegamatikus und wirkt gegen das übermäßige, unbehagliche Fettwerden.

Das frische Wasser verdünnt auch jene scharfen, galligen Säfte, welche die Ursache der Schwermuth sind, und mäßigt wieder das auflodernde Strohfeuer des Gemüthsmenschen. Es macht ihn behaglicher und ruhiger, und läßt die Flammen des Lebens sich nicht so schnell verzehren.

Diejenigen Personen, welche bei einer mäßigen Bewegung in freier Luft und geregelten Lebensordnung sich des kalten Wassers, als des gewöhnlichen Getränks, bedienen, können mit Zuversicht einem fröhlichen Alter entgegensehen, und werden nicht zu früh zu Greisen reifen.

Waschungen.

Zu den Waschungen genügt ein Gefäß Wasser, aus welchem man mit den flachen Händen alle Theile des Körpers und namentlich den Nacken, einreibt. — Nach allzu starker Bewegung darf man sich nicht waschen, eben so wenig, wenn man aufgeregten Gemüths ist, oder ein Gläschen zu viel getrunken hat.

Wannenbäder.

Die Wannenbäder stehen den Flußbädern nach, und können in jeder großen Wanne gebraucht werden, vor allen Dingen ist hier der Wärmegrad zu berücksichtigen, welcher 20 Grad Temperatur haben muß; bei schwächlichen Personen darf das Wasser nicht zu kalt sein. Ueberhaupt dürfen hier die Bäder in ganz kaltem Wasser nur nach ärztlicher Verordnung genommen werden. Besonders ist das Reiben des Körpers im Wasser zu empfehlen, und je kälter das Wasser ist, desto schneller wird das Reiben im Bade und auch in der Douche den Körper erwärmen.

Das Untertauchen mit dem Kopfe und das oftmalige Begießen desselben mit dem kalten Wasser während des Badens, ist sehr zu empfehlen, da es ungemein erfrischend und stärkend für den Kopf ist, auch den starken Andrang des Blutes dahin verhindert. Es muß auch jedem Bade ein schnelles Waschen des Gesichts, der Stirn, des Schei-

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0164-9 DFG

tels, der Achselhöhlen und der Brust unmitttelbar vorhergehen und im Bade selbst der Körper recht fleißig gerieben werden.

Bei dem gewöhnlichen Baden in Flüssen, Bächen, welches dem in Teichen vorgezogen wird, ist das Baden nur dann nachtheilig, wenn der Magen mit Speisen überfüllt ist, oder der Badende vorher blähende und geistige Getränke genossen hat, oder wenn er auf irgend eine Weise aufgeregt ist. Die Dauer des Bades richtet sich nach dem Wärmegrad des Wassers und nach der besondern Beschaffenheit des Badenden. Im gewöhnlichen Fluß- und Strombade, die man am besten in den Morgen- oder Nachmittagsstunden von vier Uhr an nimmt, ist die Bewegung des Schwimmens sehr wohlthätig. Nächst dem Schwimmen ist das Frottiren oder Reiben sehr stärkend.

Die Dauer des Bades im Strom oder Fluß ist in der Regel 20 Minuten, und es gilt hier im Allgemeinen die Vorschrift, selbiges zu verlassen, wenn sich Unbehaglichkeit einstellt. — Die gewöhnlichen Wannenbäder verlangen 12 bis 15 Minuten; die kalten Eintauchebäder, die nur unter Aufsicht gemacht werden dürfen, nur zwei Minuten; eben so die Sturzbäder. Im Wellenbad kann man schon 12 bis 15 Minuten behaglich aushalten. —

Greise, oder sehr alte Leute, dürfen nur mit Vorsicht baden, und ihnen behagt das lauwarme Bad besser, als das kalte.

Innerer Gebrauch.

Dieser geschieht durch vieles Trinken.

Der gesunde Mensch bedarf des Wassers als Heilmittel, und sein geregelter Genuß wird ihn leicht vor Unpäßlichkeit, ja selbst vor Krankheit bewahren.

Er trinke früh beim Aufstehen, wo möglich, (wenn es die Witterung erlaubt) unmittelbar aus dem Brunnen einen oder zwei Becher Wasser, und mache sich danach eine gelinde, nicht allzuanstrengende Bewegung in freier Luft. —

Vor Tische kann er ebenfalls wieder ein Glas Wasser trinken, und wenn er dazu Appetit fühlt, auch bei Tische; nur nehme er sich in Acht, nicht unmittelbar nach der heißen Suppe Wasser zu trinken, weil dadurch nicht nur die Zähne leiden, sondern auch Magenschmerzen hervorgebracht werden können.

Nach Tische ist ein Glas Wasser dem warmen Kaffee immer vorzuziehen. Wer aber an den Kaffee gewöhnt ist, der trinke ihn nicht zu warm; aber nach demselben noch ein Glas frisches Quellwasser. Um 5 Uhr Abends kann man dann wie-

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0165-4 DFG

der ein Glas Wasser trinken, und dann vor Schlafengehen ein oder zwei Gläser. Dieses Wassertrinken wird vor Krankheiten möglichst bewahren.

Derjenige aber, welcher das Wasser als Heilmittel genießen will, muß mehr als gewöhnlich trinken, hier kann das Doppelte obiger Angaben genommen werden. Wer aber mehr als letztere Angabe täglich trinkt, möchte sich leicht mehr schaden, als nützen.

Das Wasser ist es aber nicht allein, welches heilkräftig wirkt, sondern die ganze Lebensweise des Kranken und die gewöhnlich hier zu beobachtende Diät. Der Grund hiervon liegt am Tage, da der größte Theil der langsamen, wie die schnellverlaufenden Krankheiten von einer unpassenden Lebensweise und von schädlichen Gewohnheiten herrührt. —

Die beste Kost ist die gesunde Hausmannskost des Landwirths, und verlangt nicht Hungerkur und allzu ängstliche Wahl der Speisen und Getränke.

Im Hauptorte der Wasserheilkunde, in Gräfenberg, ist folgende Lebensordnung eingeführt, die sich aufs Wohlthätigste erwiesen hat. Nach dem Frühbad und dem Trinken des frischen Hausbrunnens und einer mäßigen Bewegung, genießt man Butterbrod und gute frisch gemolkene Milch. — Es versteht sich von selbst, daß das Brod nicht mehr warm sein darf, und die Butter frisch sein muß.

Personen, die an Verstopfung leiden, setzen die Milch nicht zu, diesen ist nur ein Glas gute Buttermilch anzuempfehlen. Nach dem Frühstück ist abermals Bewegung wohlthätig.

Um zwölf Uhr ist die schicklichste Speisestunde.

Für die Reichen ist eine Suppe, ein Stück Rindfleisch mit kräftiger Brühe von gutem Braten, der aber nicht zu fett sein darf, die zweckmäßigste Kost. Das Rindfleisch kann jedoch mit einem guten, nicht blähenden Gemüse allein gegeben werden, und immer muß auch hier auf die besondern Vermögensumstände des Kranken Rücksicht genommen werden; dem Kaffee ist ein Glas Wasser vorzuziehen. Sobald die Speisen größtentheils verdaut sind, wird ein Glas Wasser ebenfalls behagen. Die Abendkost besteht nur aus Milch und Butterbrod, und alle erhitzende und berauschende Getränke sind ohne Ausnahme schädlich und daher zu vermeiden. — Ganz vorzüglich ist aber darauf zu achten, daß man sich zur Trinkkur auch eines guten, reinen Quell- oder Brunnenwassers bedient.

Nun haben wir, der Vollständigkeit wegen, unsern Lesern noch etwas von den örtlichen Bädern zuzusetzen, als:

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0166-0 DFG

Fußbäder.

Die Fußbäder werden häufig nur bis über die Fußknöchel, besser aber, das Wasser bis an die Waden stehend, genommen. Die Wirkung der Fußbäder ist, nach den Wärmeabstufungen des Wassers, eine mehr oder weniger ableitende. Die Dauer derselben kann man zu einer Viertel- bis zu einer halben Stunde festsetzen. —

Die Fußbäder von frischem Wasser verhindern den Andrang des Blutes nach Kopf oder Brust und nach den Gefäßen des Unterleibes. Sie sind daher bei Kopfschmerz, Blutwallungen und goldnen Aderbeschwerden wohlthätig, eben so befördern sie auch die monatlich stockende Reinigung.

Sitz- oder Gesäßbäder

heißen diejenigen Bäder, worin der Hintere gebadet wird, es gehören hierzu besondere Wännchen. —

Diese Bäder sind wohlthätig bei entzündlichen Leiden der Gedärme, bei Ruhr und Durchfall und bei jeder Schwäche der Geschlechtstheile, welche die Folge von Wollustsünden ist; besonders sind sie da zu empfehlen, wo ein starker Andrang von Blut nach dem Unterleibe stattfindet, vorzüglich bei sehr schmerzhaften Hämorrhoidalknoten. Ferner bei krampfhaften Unterleibsbeschwerden und starkem Jucken am Gesäße.

Da die Anwendung der Sitzbäder häufiger im Gebrauch und milder ist, als die der ganzen Bäder und der Begießungen, so werden sie unter allen örtlichen Bädern am meisten gebraucht, und sind eins der beliebtesten Mittel der Wasserheilkunde. Sie erfordern keine große Vorrichtungen und können im Hause sehr gut angewendet werden. — Gewöhnlich nimmt man die Sitzbäder täglich ein- oder zweimal, nach dem Mittags- oder Abendessen, kurz vor Schlafengehen. Die Dauer des Sitzbades kann von 10 bis 15 Minuten ausgedehnt werden. Das beständige Reiben der Hand befördert die Wirkung der Sitzbäder, indem es den Umlauf des Blutes begünstigt. —

Die Begießungen geschehen ebenfalls, um einzelne Hautreize zu befördern und dadurch örtliche Schmerzen oder Stokkung zu beseitigen.

Die sogenannten Badeschränke und Badevorrichtungen, welche man sich mit einem Aufwande von circa 5 Thalern anschaffen kann, sind sehr zweckmäßig und verhindern Nässe und Unreinlichkeit im Zimmer.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0167-6 DFG

Die kalten Umschläge.

Kalte Umschläge sind durch die Gräfenberger Heilmethode vor Allen ein Gegenstand der Wasserheilkunst geworden. Sie sind aber nicht eigenmächtig anzuwenden, da Mißgriffe zu leicht Uebel verschlimmern können. Es sind solche von zweierlei Art. Die erste besteht darin, daß man die Umschläge alle fünf Minuten wechselt, in diesem Falle wirken sie im Allgemeinen wie andauernde Kälte, indem sie die Thätigkeit einer zu starken Reaction unterdrücken; sie sind auch ein kräftiges und häufig angewendetes Mittel der Aerzte bei Entzündungen. — Im zweiten Falle bleiben die Umschläge zwei, drei und sogar zwölf Stunden auf der kranken Stelle, ohne erneuert zu werden. Sie müssen dann noch mit einem Stück Leinwand oder Wachstaffent bedeckt werden und gut anschließen, so daß so viel als möglich der Zutritt der Luft abgehalten werde. Diese Umschläge wirken im ersten Augenblick kühlend; späterhin aber entwickelt sich unter dem Umschlag eine angenehme Wärme; und bringt an dem kranken Theil die Wirkung eines Dampfbades hervor. Ein Theil des Wassers wird von dem leidenden Organe aufgesogen und löst, von der Wärme unterstützt, die krankhafte Ablagerung auf, deren Entfernung durch die Haut zu gleicher Zeit hierdurch befördert wird.

Diese Ausscheidung läßt sich durch den unangenehmen Geruch zum Umschlage verbrauchter Leinwand beweisen, wenn man nämlich den Umschlag mit reinem Wasser auswäscht, so bekommt letzteres ein wolkenartiges, trübes Ansehen. Auch erkennt man die deutlichen Wirkungen dieser wohlthätigen Ausscheidung an der Linderung der Schmerzen, dem Verschwinden der Geschülste, den Auftreibungen und andern äußern Zeichen.

Die sogenannten Einschmierungen mit kalten, ausgewundenen Umschlägen, wirken auf den ganzen Körper ein, bedürfen aber ärztlicher Verordnung und Aufsicht.

Vielfache Erfahrungen haben es bewiesen, daß es keine wirksamere und zugleich unschädlichere Heilmethode giebt, als das mit geregelter Lebensordnung und Bewegung verbundene Trinken frischen Wassers, und der geordnete Gebrauch der Bäder, um Unpäßlichkeiten und Krankheiten gut zu begegnen, und daß endlich das Wasser das sicherste, beste Heilmittel ist und sein wird.

Von der Nervenschwäche.

Diese allgemein gekannte, vorzüglich dem weiblichen Geschlechte eigene Krankheit, kann theils angeboren sein, theils

durch eine verkehrte Erziehung, eine unthätige, sitzende Lebensweise; aber auch durch übermäßige körperliche und geistige Anstrengung, kärgliche Nahrung, traurige Leidenschaften, überhaupt durch Alles, was auf das Nervensystem schwächend einwirkt, erworben werden. Sie zeigt sich in einer unverhältnißmäßigen Reizbarkeit und Beweglichkeit des Nervensystems. Die Wirkungen der äußern Eindrücke sind unregelmäßig, zu stark, zu allgemein verbreitet, übereilt und unordentlich. Gewöhnlich haben nervenschwache Personen eine lebhafte Einbildungskraft und viel Verstand, sind aber sehr empfindlich, ärgerlich, besonders bei heiterer, kalter Luft für jede Leidenschaft empfänglich; manchmal aber auch, ohne daß man den Grund davon errathen kann, gleichgiltig. — Ihre Gemüthsverstimmung wechselt außerordentlich schnell, eben so auch ihr Befinden. Gewöhnlich ist das Auge matt, schmachtend, die Gesichtsfarbe veränderlich, der Harn blaß und häufig, die Haut trocken und kalt, der Schlaf unruhig. Leicht entstehen Schwindel, Wallungen, Herzklopfen und krampfhafte Erscheinungen, ohne daß man im Stande wäre, die Ursache davon anzugeben. Alle Geschäfte werden hastig verrichtet; aber schon kleine Anstrengungen erschöpfen die Kräfte. Der Schlaf ist gewöhnlich unruhig, durch Träume oft gestört, und fühlen sich diese Personen des Morgens, nach dem Aufstehen aus dem Bette am schwächsten, gegen Abend am stärksten. Wohlgerüche werden selten ertragen; dagegen sind stinkende Dinge oft angenehm. Arzeneien wirken ungewöhnlich stark. Leicht verfallen solche Personen in wirkliche Nervenkrankheiten. Zur Heilung dieses Uebels hat man oft den ganzen Arzneischatz, ohne Erfolg, nach und nach in Anwendung gezogen, während es zur Beiseitigung desselben nur zwei Mittel giebt, die aber im Besitze eines Jeden sind. Diese Mittel heißen Luft und Wasser. Man gewöhne dergleichen Kranke an ein regelmäßiges und thätiges Leben, unterwerfe sie einer strengen Diät, bei der das Wassertrinken eine Hauptrolle spielt; schreibe ihnen vor, sich täglich, ihren Kräften angemessene Bewegung in freier Luft zu machen, und sich nach und nach an kalte Waschungen des ganzen Körpers zu gewöhnen, so wird gewiß das Nervensystem nach und nach seine übermäßige Reizbarkeit verlieren, und die zum gesundheitsmäßigen Zustande nothwendige Kraft und Ausdauer gewinnen. Da diese Personen so gern über ihren Zustand nachgrübeln, so wird ihnen der äußere und innere Gebrauch des kalten Wassers eine Zerstreuung. Vorzüglich heilsam und sehr zu empfehlen ist ihnen der Gebrauch des Seebades, dessen Wirksamkeit durch den Wellenschlag erhöht wird.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0169-0 DFG

Hierher gehören noch zwei Krankheiten, beide die Plage des menschlichen Geschlechts und besonders der jetzigen Generation, die Hypochondrie und die Hysterie. Die Streitigkeiten über ihr Wesen, und ob sie nur eine Krankheit oder verschiedene seien, können wir hier nicht berücksichtigen. Beide Krankheiten entstehen aus einer Verstimmung der Unterleibsnerven, die gewöhnlich durch zu dickes und träges Leberblut unterhalten wird, und gegen welches es kein besseres und wirksameres Mittel giebt, als der Genuß der frischen Luft und des Wassers.

Wir verweisen hier auf das, was wir schon über diese Krankheit gesagt haben.

Vom weißen Flusse.

Sollte den Frauenzimmern eine mit Trägheit ihrer Säfte verbundene Schlaffigkeit der Muskeln und Gefäße in diesem oder jenem Theile zustoßen und sie daher mit einem beschwerlichen Weißfluß geplagt werden, oder einen Vorfall der Mutter bekommen, so möchten sie wohl, nicht um ihren Männern zu gefallen, doch um ihrer eigenen Gesundheit willen, zuweilen sich eines kalten Bades bedienen; die der Kälte ungewohnte Gebärmutter (Uterus) würde sich gar bald vor derselben verkriechen und sich die gestärkten Mutterbänder in gehörigen Grenzen halten lassen, und jene würden in weniger Zeit, wie mit vielen Beispielen bewiesen werden kann in Stand gesetzt werden, der Natur ihren schuldigen Tribut in richtigen Terminen mit gangbarer Münze zu bezahlen; wie denn eine solche Richtigkeit der Natur bei denjenigen, bei denen sie noch niemals zu spüren gewesen, öfters durch kühles Baden glücklich erzielt worden ist. Die Hilfe eines Arztes würde aber dennoch hierbei den leidenden Frauenzimmern anzurathen sein.

Leichtere Grade des Schleimflusses aus den weiblichen Geschlechtstheilen können durch den alleinigen, aber anhaltenden Gebrauch des kalten Wassers, in Form der Abwaschungen und kalten Bäder, gänzlich beseitigt werden. In den schwereren Fällen wird das kalte Wasser die andern für nöthig erachteten Mittel wenigstens sehr unterstützen. Sehr zweckmäßig sind hier kalte Einspritzungen oder das Einbringen eines in kaltes Wasser getauchten Schwammes. Die durch das sogenannte Bidet bewerkstelligten Bähungen bewahren ihren alten Ruf.

Von der geschwächten männlichen Zeugungskraft.

Das männliche Unvermögen, von der männlichen Unfruchtbarkeit wohl zu unterscheiden, kann durch sehr verschie-

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0170-1 DFG

dene Ursachen bedingt werden, hat jedoch am häufigsten seinen Grund in einer durch Ausschweifungen im Genusse der physischen Liebe, noch öfter durch Onanie herbeigeführten Schwäche der Geschlechtstheile, mit welcher stets eine allgemeine Entnervung und Schwäche des ganzen Körpers verbunden ist. Von allen Lebensverkürzungsmitteln, sagt Hufeland, kenne ich keines, das so zerstörend wirkt und alle Eigenschaften der Lebensverkürzung so vollkommen in sich vereinigt, als die Verschwendung des Saamens. Denn was kann wohl mehr die Lebenskraft in uns vermindern, als die Vergeudung desjenigen Saftes, der dieselbe in der ausgebreitetsten Gestalt enthält, der den ersten Lebensfunken für ein neues Geschöpf und den größten Balsam für unser eigenes Blut in sich schließt.

Als einen Vorzug vor den Thieren ist dem Menschen die Fähigkeit gegeben, zu jeder Zeit sein Geschlecht fortpflanzen zu können; allein er macht von dieser Freiheit nur selten einen vernünftigen Gebrauch. Keiner Begierde wird so allgemein und so ausschweifend gefröhnt, als dem Geschlechtstriebe. Erziehung und Lebensweise wirken dahin, ein zu frühzeitiges Erwachen des Triebes herbeizuführen, der im natürlichen Zustande sich erst nach vollkommener Reife des männlichen Körpers regen sollte. Zufälligkeiten oder Verführungen leiten dann den unerfahrnen Jüngling zu einem Laster, vor dem die Natur schaudert. Das ehelose Leben begünstigt zwar die Neigung zu Ausschweifungen; allein im Ehebette wird oft genug, durch übermäßigen Genuß, alle Kraft des Leibes und der Seele verloren. Nicht auf körperliche Gebrechen und Schwächen Rücksicht nehmend, gehen viele Männer einem Hange nach, der durch öftere Befriedigung immer stärker wird. Den meisten Schaden fügen sich dadurch diejenigen zu, die eine sitzende Lebensweise (die freilich zum Beischlaf zu disponiren scheint) führen, und zu anstrengenden, geistigen Arbeiten genöthigt sind. Viele glauben, im Verhältnisse zu andern Männern, noch sehr selten den Freuden der Liebe sich hinzugeben; allein für ihre Körperkräfte ist auch dieses Wenige zu viel. Mancher Schwächling hat, Luthers kräftigem Ausspruch nicht folgend, seine Gesundheit ruinirt, da nicht zweimal in einer Woche, sondern einmal in vier Wochen, schon hinlänglich für ihn gewesen wäre.

Alle andern schlimmern Folgen des übermäßigen Genusses übergehend, betrachten wir hier nur die aus demselben entstehende Schwäche der Geschlechtstheile, in Folge welcher diese ihren Verrichtungen nicht mehr oder gehörig verstehen können. In der Türkei soll man, in Folge der Vielweiberei, kaum einen 40jährigen Mann treffen, der noch volle Beweise seiner

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0171-7 DFG

Mannbarkeit zu geben im Stande wäre. Allein auch bei uns sind die Klagen über mangelhafte Erection, zu schnelle Saamenergießungen u. s. w., nur allzuhäufig. Ohne uns in eine Beschreibung der Kennzeichen des Unvermögens einlassen zu wollen, was überdem schon oft genug in guten und schlechten Schriften geschehen ist, gehen wir vielmehr zur Heilung derselben über. Es ist dieses Uebel zu vortheilhaft für die Charlatane, als daß sie nicht seit langer Zeit viele Geheimmittel gegen dasselbe ausgeboten hätten. Diese sind sämmtlich zu verwerfen, da sie erstens meistens aufregende, erhitzende Bestandtheile enthalten, durch welche man sich wohl den trügerischen, schnell vorübergehenden Schein der verlornen Stärke erkünsteln kann, aber auch dafür durch nachfolgende größere Schwäche büßen muß, — und zweitens, wenn sie selbst in einem Falle einigen Nutzen gezeigt haben sollten, doch in zehn andern Fällen, wo ihr Gebrauch nicht paßt, offenbar schaden. Wer Arzneimittel nöthig hat, vertraue sich einem Arzte an. Allein nicht durch Pillen und Getränke wird die verlorne Mannskraft wieder erhalten, sondern durch eine regelmäßige, den Umständen angemessene Lebensweise und durch vernünftigen Gebrauch des kalten Wassers. Man lasse dem Körper Zeit, sich von der übermäßigen Saamenverschwendung zu erholen; man führe ein arbeitsames und nüchternes Leben; vermeide Alles, was den Geschlechtstrieb aufregen könnte, zügele besonders die Einbildungskraft; verweise aus seiner Diät alle erhitzenden Speisen und Getränke, namentlich alle Gewürze, Kaffee, schwere Weine, starkes Bier: man mache sich täglich Bewegung in freier Luft, gewöhne sich an häufiges Trinken des frischen Wassers und an tägliches Waschen des ganzen Körpers mit demselben. Vorzüglich wasche und übergieße man die Rücken- und Kreuzgegend. Die Zeugungstheile bade man täglich mehrmals, aber nicht des Abends, wie fälschlich in manchen Volksschriften gelehrt wird, mit kaltem Wasser. Natürlicherweise kann ein durch jahrelange Versündigung erzeugtes Uebel nicht in kurzer Zeit geheilt werden; wer jedoch bei diesem Verfahren nach sechs bis acht Wochen noch keine Verbesserung seines Zustandes bemerken sollte, der hat zu seiner Herstellung eine sorgsame ärztliche Pflege nöthig, die sobald als möglich von ihm aufgesucht werden muß. Unter jedem Verhältnisse wird aber das Wasser das Hauptmittel zur Herstellung bleiben, und dies um so mehr, als es zugleich gegen die das männliche Unvermögen begleitenden Uebel, Nervenschwäche, Hypochondrie, schlechte Verdauung u. s. w. seine Kraft erproben wird.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0172-3 DFG