

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die deutsche Hausfrau im Weltkrieg

Brenneke, Rosa

Leipzig, [1915]

[Ratschläge in gesunden und kranken Tagen]

urn:nbn:de:bsz:31-90556

anzuwenden, was als heilkräftig erwiesen uns zu Gebote steht.

Ein einfacher Leibumschlag wirkt oft Wunder. Ebenso ein Fuß- oder Sitzbad und die Herbeiführung einer Entleerung kann jede Mutter sofort vornehmen, bevor sie den Arzt ruft. Sie erleichtert ihm dadurch nur die Arbeit.

Abführmittel

Sollen nur im Notfall gebraucht werden. Natürliche Mittel zur Erzielung einer leichten Verdauung sind eingeweichte Backpflaumen nebst Saft, Honigkuchen, Apfelmus, rohe geriebene Kartoffeln mit Sahne, Mannaschoten, Salat mit Öl, Feigen.

Von Teesorten wende man Kamillentee, im schwereren Falle Faulbaumrindentee, Schafgarbe und Melissen an.

Um schnell und günstig eine Entleerung herbeizuführen, ist eine

Ausspülung des Darmes

nötig. Soll sie gründlich vorgenommen werden, dann nehme man das Wasser so warm wie möglich, auch kann man ihm etwas Öl beifügen und nimmt die Ausspülung dreimal vor.

Also

1. Einlauf etwa 1 l Wasser.

Darauf Reiben des Leibes in der Runde, von links nach rechts ausgehend, in liegender Rückenlage mit angezogenen Beinen. Dann Entleerung, nach einigen Minuten

2. Einlauf.

Dazu kann man schon mehr Wasser nehmen, weil der Dickdarm frei ist, darauf wieder dasselbe Rundstreichen des Leibes, um dadurch das Wasser durch den Darm zu leiten.

Darauf Entleerung, nach einigen Minuten ein kleines Bleibe-
Abstür.

Übelriechender Atem

läßt meistens auf Verdauungsstörung schließen. Auch schlechte Zähne, Wucherungen in der Nase sind oft die Ursachen, die eine Mutter zu prüfen hat.

Entweder sind die schlechten Zähne oder die Wucherungen zu entfernen oder das Magenleiden zu beseitigen. Pfefferminz-, Enzian- oder Wermuttee, Salbeiblätter, je 8 Tage lang, sind in leichteren Fällen zu trinken. Ein heißer Umschlag auf Magen und Leib unterstützt die Linderung bei krampfartigem Magenschmerz. Ebenso ist die Einreibung mit Eukalyptusöl oder Pfefferminzäther, auch Dill- und Kamillenöl bei Magenschmerz, Druck und Krampf erfolgreich. Der Atem gesunder Menschen ist in keiner Weise übelriechend.

Atemübungen

sind ebenso wichtig bei Verdauungsbeschwerden. Beim Ein- und Ausatmen den Leib kräftig anziehen und die Darmtätigkeit anzuregen.

Zur Stärkung der Lunge dient das volle Brustatmen. Durch dauerndes richtiges Atmen wird die Tätigkeit aller Organe gehoben. Wir würden kaum die Hälfte Lungenkranker haben, wenn auf das tiefe Atmen von Jugend an geachtet würde.

Die einfachste Übung ist das Atmen im $\frac{4}{4}$ Takt. Dabei kann man die Luft bis 4 einatmen, bis 4 anhalten, bis 4 ausatmen.

Später kann man das Einatmen bis 7 steigern, bis 7 ausatmen.

Die Übung erweitert man, indem man bis 7 einatmet, bis 7 anhält, bis 7 ausatmet.

Diese Übungen dürfen nichts Gezwungenes, Gewaltfames haben, sondern den Menschen zur Gewohnheit werden.

Abhärtung

im richtigen Sinne bedeutet die Kraft, Krankheiten zu widerstehen. Nicht- und Luftbäder, Hautpflege jeder Art, Abreibung, Schwimmen, Tragen leichter, nicht beengender Kleidung, Bewegung in frischer Luft, Lüften der Wohnräume, Schlafen bei geöffnetem Fenster, dies alles trägt seinen Teil dazu bei.

Apdrücken — Atemnot.

Dieses beengende, qualvolle Gefühl tritt meistens beim ersten Schlaf ein. Seine Ursache ist Magenüberladung, Verdauungsstörung, voller Darm oder volle Blase, schlechte Luft im Schlafzimmer. Treten Angstgefühl, Stöhnen, Angstschweiß auf, so muß man sofort zu helfen suchen. Sofortiges Aufwecken, Aufrichten, Aufstehen, Bewegung, Trinken von Zitronenwasser oder Pfefferminztee, Umschlag auf Nacken und Magen, Darmauspülung sind die ersten Hilfsmittel. Leichtes Reiben von Schläfe und Brust mit Pfefferminz- oder Terpentinöl, Eukalyptusöl, Kölnisch Wasser u. dgl. Senfpflaster auf Brust und Füße. Für warme Füße sorgen, heißes Fuß- und Handbad. Im schweren Fall gleich Arzt holen.

Alkohol.

Bei Übelbefinden darf Alkohol nicht als Heilmittel betrachtet werden. Nur zur Einreibung ist er höchstens zu benutzen.

Seine scheinbar wärmende Wirkung ist trügerisch. Wir müssen Alkohol als unseren Feind betrachten. Die Regierung kämpft mit aller Macht dagegen an. Dem Heere darf kein Alkohol mehr zugesandt werden, dies der beste Beweis, daß man von seiner Schädlichkeit überzeugt ist.

Zu warnen ist vor den mit Kognak und anderen alkoholhaltigen Füllungen der Schokoladenbonbons. Ein zielbewußtes

Handeln muß überall gegen den Alkohol einsetzen. Seine Opfer zählen zu Hunderttausenden.

Ansteckung.

Die besten Mittel gegen Ansteckung sind reines Blut, peinliche Sauberkeit und Furchtlosigkeit.

Zur Zeit einer Seuche ist das Trinkwasser abzukochen. Trinken von heißem Zitronensaft, harntreibende Tees, Sitzbäder, Waschungen mit Soda und Seife. Sonnen der Betten, Durchzug in den Wohnräumen, Sonnenbäder, Kalkmilchbeutel.

Ausschlag

jeder Art rührt von einer schlechten Blutmischung her. Falsche Ernährung, Darmträgheit, Stuhlverstopfung müssen zuerst beseitigt werden. Darnach wird auch ein leichter Ausschlag, wie Friesel, Nesseln u. dgl., verschwinden. Bei Ausschlägen ernsterer Art ist sofort der Arzt zu Räte zu ziehen.

Abzesse.

Blutgeschwüre, bei denen Entzündung, Schwellung und Eiterung eintritt, sind mit der größten Vorsicht zu behandeln. Sie gehören in das Gebiet des Arztes. Blutgeschwüre haben ihren Grund in schlechter Blutmischung, meistens sind sie die Folge einer Geschlechtskrankheit, Überernährung, Ansteckung.

Augenentzündung.

Ist diese durch Fremdkörper entstanden, so müssen diese so schnell und vorsichtig wie möglich beseitigt werden, dann verschwindet auch die Entzündung durch Umschläge mit Wasser oder Fencheltee sehr schnell. Sind andere Ursachen vorhanden und will man sie zu ergründen suchen, genügt örtliche Behand-

lung allein nicht immer. Augenentzündung bei strotulösen Menschen oder Kindern kennzeichnet sich gleichzeitig durch flüssig-eitrige Absonderung aus den Augen, Schwellung und Entzündung der Lider und genügt dabei nicht die örtliche Behandlung allein, sondern es ist die höchste Zeit, daß eine Gesamtbehandlung eingeleitet wird. Ein ableitendes Verfahren durch reizlose Kost, Kumpf-, Sitz- und Fußbäder ist vorzunehmen. Die Augen sind mit lauwarmem reinen Wasser, Zinnkraut- oder Fencheltee auszuwaschen. Auch aufgeweichte Hollunderschwämmchen, über die Nacht aufgelegt, leisten vorzügliche Dienste. Alles andere ist Sache des Arztes. Die eitrige Bindehautentzündung Neugeborener rührt meist von einem Geschlechtsleiden der Eltern her. Dabei ist sofort der Arzt zu befragen.

Augenschwäche

erfordert rechtzeitig das nötige Augenglas, das der Augenarzt am besten prüfen kann. Einschränkung der Nahrung, Überanstrengung durch Lesen, Zeichnen, Stricken usw.

Das Bad

kann niemand für die Dauer entbehren. Es spielt in seiner vielfachen Anwendung eine große Rolle. Als Vollbad, Halb- bad, Kumpf- und Sitzbad, Hand- und Fußbad, Dusche, Dampf- bad, Schwimmbad, Wechselbad, Bettwaschung und Bett- dampfbad hat es seine besondere Wirkung und Bedeutung in gesunden und kranken Tagen. Bei kalten Bädern ist der Körper vorher zu erwärmen und die Blase zu entleeren.

Warme und heiße Bäder eignen sich zur Durchwärmung des Körpers bei Erkältungsfällen und zur Erzielung des Schweiß- ausbruchs. Eine kühle Abwaschung oder Überrieselung des Körpers ist zum Schluß notwendig.

Lauwarme Bäder zur Reinigung des Körpers oder bei Fieber, um die Temperatur herabzumindern. Normal-Temperatur ist 28—32 Grad Celsius.

Heiße Hand- und Fußbäder wirken anregend bei Schwächezuständen. Will man sie bis zum Schweißausbruch steigern, verbinde man sie mit darauffolgender Trockenpackung in wollener Decke.

Das Schwimmbad ist die beliebteste, gesündeste Art. Wer nicht schwimmen kann, muß sich im flachen Wasser tüchtig bewegen.

Das Betttdampfbad kann man sich mit wenig Mühe und Kosten selbst herstellen. Als Maß- oder Trockenpackung ist es gleich vorteilhaft. Als Trockenpackung ist es für den Kranken viel angenehmer, auch ist es leichter auszuführen. Zur kräftigen Ausscheidung der Krankheitsstoffe ist das Schwitzen unbedingt nötig. Man legt eine wollene Decke der Länge nach auf das Bett, wickelt den Kranken sorgfältig verpackt ein, beim Halse und an den Füßen abgeschlossen und zugesteckt. Um die Schenkel und Füße werden Wärmflaschen gelegt. Dieselben müssen mit heißem Wasser gefüllt, in ein nasses Tuch und darauf in ein wollenes Tuch oder Strumpf gesteckt werden. Mit einer zweiten Wolldecke und einem Oberbett fest zugestopft, muß der Kranke 1—2 Stunden in der Packung verbleiben. Bei Eintritt des Schweißes schluckweise ein kühlendes Getränk verabreichen, auch einen kühlen Kopfschlag. Zum Schluß Ganzabwaschung und Einreibung mit süßem Mandelöl, Eukalyptol, Dill- und Kamillenöl.

Das Wechsel-Sigbad

als Heilmittel bei Frauenleiden ist in seiner richtig wirkungsvollen Art noch wenig bekannt. Bei Menstruationsstörungen ist es von hervorragender Wirkung. Es wirkt anregend und kräftigend zugleich. In seiner Ausführung ist es sehr einfach.

Man bereitet sich in der Sitzbadewanne lauwarmes Wasser. Auf die eine Seite stellt man einen Topf mit heißem Wasser, auf die andere Seite einen Topf mit kühlem Wasser.

Ein Frottierhandtuch wird der Länge nach in 4 Teile gefaltet.

Man setzt sich nun in das Sitzbad und taucht die beiden Handtuchenden in das heiße Wasser und legt sie leicht aus-
gewunden, so heiß man es vertragen kann, rechts und links
auf die Eierstöcke 10 mal je 1 Minute. Darauf überrieselt man
den Leib, besonders die Eierstöcke, mit dem kühlen Wasser und
frottiert tüchtig nach.

Die Wirkung ist hervorragend und man wird nach kurzer
Zeit ganz überrascht davon sein.

Blasentkrampf.

Heiße Leibumschläge, jede 5 Minuten gewechselt oder oben
angegebenes Sitzbad. Zum Trinken Bärentraubentee, Zim-
krauttee, Baldrian, auch Majorantee.

Blasensteine, Gallensteine,

auch Nierensteine genannt, sind zurückzuführen auf zu eiweiß-
reiche, kräftige Kost ohne genügend ausscheidende Beigabe.
In schmerzhaften Anfällen Dampfumschläge, Leinsamentee,
Salbeitee mit Eidotter, Wacholdertee. In anfallsfreier Zeit
Zitronenlimonade, Apfelsinensaft, Trauben, Hagebuttentee,
Lindenblüten, Preiselbeeren und Apfelsaft.

Blasenkatarh

entsteht von Erkältung, vom Anhalten des Wassers, durch kalte
Getränke, Harnröhrentzündung, Unterleibschwäche. Warme
Sitzbäder, mit Feldthymian, Zimkraut, dampfende Umschläge
auf die Blase, je 5 Minuten gewechselt, sind das erste Hilfs-

mittel. Dazu Zimkraut- oder Bärentraubentee trinken oder einen Absud von Petersilienwurzel.

Blähungen.

Von unrichtiger Speisenzusammenstellung, Gärungserzeugung, gefäuertem, frischem Brot. Man Sorge möglichst für gründliche Entleerung, ein Darmreinigungsbad durch dreimalige Ausspülung. Leichtverdauliche Kost und Leibumschlag. Als Tee: Wermuttee, Enzian-, Pfefferminz-, Salbei-, Kamillentee.

Bandwürmer

entstehen von der Übertragung der Finne durch den Genuß von rohem Fleisch. Man nehme keine Geheimmittel oder angepriesenen Bandwurmmittel, sondern wende sich an einen Arzt, der die zweckmäßigen unschädlichen Bandwurmmittel erprobt hat.

Bienen- und Insektenstiche.

Durch Auflegen von roher geriebener Kartoffel, Lehmbrei, Eichenrindenabguß, auch Zitronensaft, werden sie meistens schnell beseitigt. Auch ein Umschlag von roher Milch über die Nacht nützt gut. Stachel entfernen. Mit Salmiak einreiben. Auch Umschläge mit Bleiwasser.

Blutarmut,

auch Bleichsucht genannt, ist der Beweis, daß im Blute die Zahl der roten Blutkörperchen ungenügend vorhanden ist. Verkehrte Ernährung, zu reich an Eiweiß und zu arm an Nährsalzen, sitzende Lebensweise, zu wenig Bewegung in frischer Luft, flaches Atmen sind die Ursachen. Eisenhaltige Gemüse, Früchte, Salate mit Zitronensaft, gutes Brot, Reis mit Spinat, gute Milch, Sahne, müssen die Ernährung unterstützen. Tiefes

Atmen in frischer Luft und Arbeit, bei der Bewegung nötig ist, Körperpflege und Hautpflege sind die besten Heilmittel. Auch Apfeltee, Möhrenmarmelade roh oder gedämpft, Bienenhonig, Malzextrakt. In ernstern Fällen muß der Arzt raten.

Blutandrang nach dem Kopfe

deutet bei schwächlichen, nervösen Personen auf Blutarmut, ungenügenden Blutumlauf. Wenn die Gefäße des Gehirns mit Blut angefüllt werden, treten Angst- und Schwindelanfälle ein. Für regelmäßige Verdauung ist sofort zu sorgen. Bei Leuten mit roten vollen Gesichtern, kurzem Hals und dickem Leib ist Überernährung die Ursache.

Man meide alle starken Getränke, Alkohol, Bohnenkaffee, Sorge für zweckmäßige Nahrung, Bewegung und mache sich das tiefe Atmen zur Gewohnheit.

Blutungen aus inneren Organen.

Blutbrechen kommt aus dem Magen. Sofortige Bettruhe, kalte Umschläge auf den Magen, nichts essen oder trinken. Bei eintretender Ohnmacht sofort den Arzt rufen.

Blutbrechen kann von Verletzung, aber auch von Magengeschwür und Magenkrebs kommen.

Bluthusten. Ist das Blut hellrot und schaumig bei Husten ausgestoßen, so kommt es aus der Lunge und ist die Folge von Verletzung oder Tuberkulose. Sofort den Arzt holen lassen. Inzwischen den Kranken mit erhöhtem Oberkörper vorsichtig zu Bett bringen, kühlen Umschlag auf die Brust legen. Der Kranke darf nicht sprechen und ganz ruhig atmen, bis der Arzt alles andere veranlaßt.

Darmbluten nach Verletzungen oder sind Geschwüre die Ursache. Das muß der Arzt feststellen. Der Kranke muß zu Bett und einen kalten Umschlag auf den Leib bekommen.

Nasenbluten tritt bei Blutandrang nach dem Kopfe, nach heftigem Husten, bei kalten Füßen, aber auch bei Herz- und Nierenleiden zumal wiederholt, auf. Auch bei Nasengeschwüren. Sofortige kalte Umschläge auf den Nacken, ein Arm hoch, zurücklehnen, ruhig atmen, Fußbad. In wiederholten ernstern Fällen den Arzt holen.

Blutungen aus Wunden.

Ist das Blut dunkelrot und fließt andauernd, so kommt es von einer Vene = Blutader. Strömt es hellrot und stoßweise, so ist eine Schlagader = Arterie verletzt. Das muß man beobachten. Man nehme kein Auswaschen vor, sondern lagere den betreffenden Körperteil hoch, sofort mit aseptischen Verbandstoff verstopfen und leicht verbinden. Ist die Blutung stark, dann muß man sofort über der Wunde zum Herzen kräftig und fest abbinden, bevor der Arzt kommt. Die Umschnürung darf höchstens 2 Stunden liegen bleiben. Der Verband ist, wenn durchblutet, zu wechseln. Man vermeide die Berührung der Wunde mit der Hand. Zum Halten des Verbandes kann man Leutoplaststreifen verwenden.

Brandwunden. Mit reinem Öl oder Vorfalbe sofort betupfen. Brandliniment und Binde umlegen, Blasen aufstechen. Etwa halbfingerdicke Auflage mit Vorfalbe oder Brandheilsalbe auf aseptischen Verbandstoff streichen, verbinden und den Verband 1—3 Tage liegen lassen. Auch Lenicet-Perusalbe oder das aromatische Badöl ist sehr heilsam.

Desinfektion.

Die Natur sorgt durch Sonne und Wind für Vernichtung der Krankheitserreger, darum sonnt und lüftet alles, was mit Kranken in Verbindung kommt. Reinlichkeit ist die Hauptbedingung.

Bei Durchliegen

der Kranken ist die Hautpflege die Hauptsache. Erstes Merkmal ist Rötung, dann Entzündung, später offene Wunde und Eiterung.

Es ist Pflicht der Pflegerin, dies zu vermeiden durch Perubalsam, Senicetsalbe, Badöl, überhaupt reizlose Salben und Weichlegen.

Durchfall — Brechdurchfall.

Durch Erkältung, gärende Speisen, Darmkatarrh. Nach Entfernung der gärenden Darmmassen, warme Leibumschläge, Dampfkompresse, Leibbinde und schleimige, sämige, leichtverdauliche Nahrung. Getrocknete Heidelbeeren kauen, Eichelkastanien, Hafer- und Reisschleim. Keine Milch trinken. In ernstesten, langanhaltenden Fällen können Darmgeschwüre die Ursache sein.

Erbrechen

bei Durchfall ist ein Zeichen schwerer Unterleibserkrankung. — Es kann auch durch Fisch-, Fleisch-, Wurst-, Pilzgift u. a. verursacht werden. Heftiges, oft wiederkehrendes Erbrechen kann von Magenkatarrh, Verletzung, Geschwüren, ja sogar von Gehirnkrankheiten herrühren.

Beim Anfall Kopf und Stirn halten, Oberkörper vorbeugen, nichts trinken. Wenn nötig, Eisstückchen in den Mund oder löffelweise Pfefferminztee. Bei Kindern ist das Erbrechen meist nur von Verdauungsstörung, Überladen des Magens, vorübergehend.

Fieber

bei Erbrechen, macht den Zustand viel bedenklicher. Man muß sofort die Temperatur messen. Normalwärme 37 Grad. Bei kalten Füßen Wärmeflasche. Bei geringem Fieber bis 39 Grad

feuchte Packung, Wadenwickel, Umschlag auf Leib und Magen, Bettruhe. Bei steigendem Fieber Arzt holen.

Fieberdiät, Krankenkost. Bei hohem Fieber von 39—41 Grad Bad von 30 Grad Celsius. Kühle Begießung, naß ins Bett und nachtrocknen lassen. Zitronensaft, bitteren Tee. Für Schweißausbruch sorgen bei Durst auch Lindenblütentee.

Fasten

ist das einfachste und wichtigste Mittel, den Körper zu entlasten, in gesunden oder kranken Tagen. Wenn der Kranke die Nahrung nicht mit Freude verlangt, soll man sie ihm nicht aufzwingen. Die Natur verlangt durch Ruhe ihr Recht und hilft sich am besten allein. Zitronen- oder Apfelsinensaft zur Erfrischung.

Das Morgenfasten ist sehr leicht durchzuführen und dabei von vorzüglichster Wirkung für alle Menschen. Es ist gar nicht als Fasten, sondern als unbedingte Notwendigkeit zu betrachten und würde im ganzen Deutschen Reiche eine gewaltige Menge an überflüssig verbrauchten Lebensmitteln, wie Mehl, Butter, Zucker, Milch und Kaffee gespart und erhalten bleiben können, wenn die allgemeine Notwendigkeit des Ausfalls des Morgenkaffees eingesehen würde.

Die ganze Natur fügt sich diesem Gesetz, nur der Mensch steht außer dem Rahmen desselben. Wenn man morgens nur einen heilkräftigen Tee trinken und dann erst gegen 9—10 Uhr frühstücken würde, müßte man bald den großen Vorteil für sich selbst und den Staat erkennen.

Dann würde gar bald die

Fettleibigkeit

verschwinden, die doch der Beweis von Überernährung ist. Träger Stoffwechsel, ungenügende Bewegung und Atmung steigern das Übel. Bedenklich ist die gleichzeitige Verfettung

der inneren Organe, die Herzverfettung ist gleichbedeutend mit Herzschwäche.

Keine gewaltsamen Entfettungskuren, Geheimmittel, Mineralwasser. Nichts führt so leicht für die Dauer anhaltend und wirksam zum Ziel wie eine geregelte Ernährung.

Flechten.

Es gibt trockene und nasse Flechten, genau wie Ausschläge. Sie sind das Zeichen unreinen Blutes, eines Überschusses von Harnsäure. Die örtliche Behandlung unterstützt wohl ärztlich die Heilung, doch muß man das Übel vom Grunde austrotten und reizlose Kost und blutreinigende Tees anwenden.

Bei nassen Flechten keine nassen Umschläge. Licht- und Sonnenbestrahlungen und Abdampfung.

Bei trockenen Flechten Bädöl, Eufalyptol, Zitronensaft, Eichenrindentee.

Fressende Flechten sind sehr langwierig und schwer zu behandeln. Wie Bartflechte, die Jahrzehnte bei sorgfältigster äußerer Behandlung, Bestrahlung usw. nicht auszurotten ist, wenn man sich nicht einer gründlichen Umgestaltung in der Lebensweise unterwirft.

Furunkel und Karbunkel,

ebenfalls Kennzeichen von verschlacktem Blut. Mit Lehmumschlägen ist vielfach großer Erfolg erzielt worden, ebenso mit roher Milch und Eichenrindentee. Reinigung des Blutes, Entleerung, Atmung ist auch da die Hauptsache in Verbindung mit reizloser Kost.

Frauenkrankheiten,

deren es ein ganzes Heer gibt, haben oftmals ihre Ursache in falscher Entwicklung von Jugend schon durch das Tragen des

Korsetts. Erkältungen, innere Entzündungen, geschlechtlichen Reizungen, Tripperansteckung, falsche Ernährung durch stark gewürzte Speise, übermäßiges Essen, Trinken von starken Getränken, schlechte Verdauung, flacher Atem, Schnüren, Unsauberkeit usw. rufen die unheilvollsten Leiden, Schmerzen, Krämpfe, Entzündungen, Ausfluß, Erschlaffung, Senkung, Vorfall und andauernde Blutungen hervor. Rechtzeitig beobachtet und ausgeheilt haben sie keine üblen Folgen, aber wehe, wenn man sie vernachlässigt. Es ist die heiligste Pflicht einer jeden Frau, ein selbst geringes Leiden rechtzeitig zu befeitigen. Weg mit der falschen Scham, wo der Arzt helfen muß.

Ein Sitzbad, wie unter Wechsel-Sitzbad beschrieben, tut Wunder, man versäume keinen Tag und verbinde es gleichzeitig in der Sitzbadewanne zurückgelehnt mit einer inneren Ausspülung. Alles, was der Frau zu Gebote steht, muß rechtzeitig getan werden, um Geschlechtskrankheiten auszuheilen.

Die Folgen von Geschlechtskrankheiten sind so schrecklich, daß nur derjenige sie ermessen kann, der Einblick in dies Elend bekam. Wenn durch falsche Geheimmittel die Krankheitsgifte ins Innere getrieben worden sind, treten Folgeerscheinungen noch nach Jahrzehnten auf, als unheilbare Lähmungen, Geschwüre schwerster Art, mit einem ganzen Gefolge von Nebenkrankheiten.

Fußpflege

trägt viel zum Wohlbefinden bei.

Kalte Füße müssen beseitigt werden, zumal bei Fieberzuständen. Die Füße stehen wie die Pole der Erde im gegensätzlichen Verhältnis zu den Organen des Oberkörpers. Sind die Füße kalt, dann ist wohl auch eine Entzündung oder Katarrh die Begleitererscheinung.

Fußschweiß ist oftmals mit Lebererkrankung verbunden. Der Fußschweiß darf nicht vertrieben werden, sondern man

ergründe die Ursache. Fußbäder, Wechselfußbäder, Einreibung mit aromatischen Ölen ist in jedem Falle nützlich.

Gelbsucht.

bei Eintritt der Galle ins Blut. Bei Neugeborenen tritt sie häufig durch die Änderung der Blutzirkulation ein und ist nicht gefährlich.

Die Galle tritt durch die Gallenblase oder den Gallengang in den Zwölffingerdarm und gelangt schließlich in den Blutstrom. In welchem Maße, das muß der Arzt durch die Urinprobe feststellen. Warme Leibumschläge, Leibmassage, ein warmes Vollbad kann man sofort vornehmen. Als Nahrung Gemüse, breiige Speisen, wie Reis, Haferflocken, sämige Milch, Obst. Aber keine Eier, Fleisch, Gewürze. Als Getränk Hagebuttentee.

Genickstarre

schließt eine Entzündung der weichen Hirnhaut des großen Gehirns und des Rückenmarks ein. Steigert sich diese Entzündung bis zur Eiterung, dann ist sie lebensgefährlich. Genickstarre setzt mit leichtem Kopfschmerz, Mattigkeit, Rückenschmerzen ein. Dann tritt Frost, steigender Kopfschmerz und Erbrechen ein. Später Genickkrampf, Bewußtlosigkeit, Kieferkrampf, Stöhnen, große Unruhe, Unbeweglichkeit der Pupille, eingefallener Leib und unwillkürlicher Stuhlabgang, Lähmung der Beine und Gehirnlähmung. In schweren Fällen dauert der Verlauf längstens 10 Tage. — In leichten Fällen lassen die Kennzeichen nach und nach ein Abnehmen erkennen und gehen in Genesung über. Wiederkehr des Bewußtseins und Schweißausbruch deuten auf Besserung. Leider hat die Genickstarre meistens traurige Folgeerscheinungen, wie Taubheit, Gedächtnisschwäche, dauernden Kopfschmerz, ja sogar Verblödung.

In jedem Falle der beginnenden Anzeichen ist so schnell wie möglich ärztliche Hilfe nötig. Wie bei allen Gehirnkrankheiten.

Gehirnentzündung, Gehirnerschütterung, Gehirnerweichung, Gehirngeschwülste kann der Laie nicht erkennen und der Arzt ist so schnell wie möglich zu holen.

Gicht

Ist das Zeichen der Verunreinigung des Blutes durch Harnsäure. Die Ablagerung findet in den Gelenken statt. Rötung, Schwellung und Schmerzen machen sich bemerkbar. Die Gelenke verkrümmen und werden schließlich ganz steif. Gichtknoten entstehen und zum Schluß kann sich der Kranke nicht mehr bewegen und liegt hilflos da.

Anregung der Hauttätigkeit durch Waschungen mit Apfelwein und Nachreiben mit süßem Mandelöl oder Eukalyptusöl, warme Bäder mit Nachschwitzen im Bett, auf die schmerzhaften Gelenke feuchtwarme Packungen. Das aromatische Badöl ist von angenehmster Wirkung als Einreibung zu benutzen.

Haarausfall

äußert sich nach Nervenleiden, fieberhaften Erkrankungen, Geschlechtsleiden, Säfteverlusten. Da an der Haarbildung sämtliche Organe beteiligt sind, ist es möglich, durch allgemeine Kräftigung des Gesamtorganismus auch günstig auf den Haarwuchs einzuwirken. Je gesünder der Mensch ist, je schöner, voller, glänzender ist das Haar. Auch eine einfache Kopfpflege unterstützt die Reinhaltung der Kopfhaut, doch die innere Bildung des Haares muß von der Ernährung und allgemeinen Körperpflege ausgehen. Man pflege sein Haar, indem man es reinhält und Luft daran kommen läßt. Die Schweißreste, Schuppen, Schmutz, müssen von der Kopfhaut beseitigt werden

durch Waschen, Lüften, Bürsten und Kämmen. Eine leichte Massage mit den Fingerspitzen und Benützung von Klettenwurzöl oder Petrolatum. Beschneiden der Haarspitzen. Nährsalzreiche Nahrungsmittel wie Möhren, Radieschen, Rettig, Zwiebel, Spinat nützen mehr wie die jahrelange Anwendung des teuersten Haarwassers.

Hämorrhoiden

sind am After und Mastdarm festgesetzte Knötchen oder Knollen, die von Stauung der Blutgefäße des Darmes herrühren. Andauernde Verstopfung, Überernährung, sitzende Lebensweise sind die Veranlassung. Mitunter sind sie, durch Pressen hervorgerufen, sehr schmerzhaft. Sitzbäder oder Umschläge mit Feldthymian, Eichenrindentee oder Einführen von Kakaobutter- oder Anuzolzapfen beheben schnell den quälenden Schmerz.

Herzklopfen — Herzschwäche.

Nervöse Herzschwäche ist oft mit Herzklopfen verbunden. Bedenklich ist sie, wenn sie bei schweren, akuten Krankheiten dazutritt. Auch durch seelische Erregung, Überanstrengung, Blutleere kann sie sich bis zur Bewußtlosigkeit steigern. Bei kalten Füßen sofort Fußbad, Streichen der Glieder nach dem Herzen zu, heiße Fuß- und Handbäder, im Notfalle starken Kaffee, Baldriantee, Senfpflaster auf die Herzgegend.

Bei ernstester Erscheinung von Herzleiden den Arzt rufen. Bis zu seiner Ankunft den Kranken mit dem Kopfe nach unten lagern. Auch mit einer Darmöffnung kann man es versuchen.

Stusten,

hervorgerufen durch Erkrankung oder Entzündung der Luftwege, der Luftröhre und des Kehlkopfes. Als Heilprozeß er-

strebt der Körper die geräuschvolle Ausatmung, um auszustoßen, was ihn innerlich behindert.

Bei leichtem Husten Brusttee, heiße Milch mit einem Löffel Honig und zerlassener Butter, heißer Zitronensaft, Johannis- mit Schafgarbentee, Amdampfungen, heiße Fußbäder.

In schweren, ernstern Fällen muß der Arzt die Ursache ergründen, um Keuchhusten vorzubeugen.

Hysterie

tritt meistens bei einem Unterleibsleiden auf. Haupt- sächlich muß die Willenskraft der Kranken wachgerufen werden. Die Behandlung erfordert richtige seelische Beeinflussung. Selbstverständlich ist milde reizlose Kost, nützliche Beschäftigung, Ablenkung von günstigem Einfluß. Stärkende Tees, wie Bal- drian und Pfefferminze sind zu verabreichen.

Influenza,

epidemisch, kennzeichnet sich durch Husten, Schnupfen, ziehende Schmerzen, Mattigkeit, Erbrechen, Angstgefühl und Fieber. Ihre Folgeerscheinung ist Herzschwäche, Nervenschwäche, Rip- penfell- und Lungenentzündung. Darum muß man sehr vorsichtig sein und rechtzeitig den Arzt rufen. Bis dahin Betruhe, Ganz- abwaschung, Leibumschlag und Darmentleerung.

Fichias

ist ein Nervenschmerz in der Hüftgegend, mit heftigen Schmerzen verbunden. Auch bei Gicht oder Rheumatismus, Harnsäure- überladung und bei Zuckerkrankheit. Mit örtlicher Wärme be- handelt, Betruhe, Massage, Einreibung mit Fichtennadelöl, Eukalyptol, Pfefferminzäther, Dill- und Kamillenöl. Dabei leichte Entleerung herbeiführen.

Katarrhe

sind schleimig-eitrige Absonderungen verbunden mit Schleimhautentzündung.

Bronchialkatarrh behandle man mit Packung, Abdampfung von Hals und Brust und suche die Schleimbildung durch saftreiche Kost, Apfelsinen, Zitronensaft, Honig und Johannistee zu beeinflussen.

Kopfschmerzen

können die verschiedensten Ursachen haben. Als Störung der Blutzirkulation, Anhäufung von Kohlensäure oder als Begleiterscheinung schwerer Krankheiten, meistens auch bei trägem, ungenügendem Stuhlgang und Unterleibsleiden. Diät, frische Luft und Wasser werden die erste Hilfe bringen. Jede Entzündung der Schleimhäute ist von Benommenheit des Kopfes begleitet. Magen- und Darmleiden sind häufig die Ursache.

Fußbad, Sitzbad, nächtlicher Leibumschlag, Ruhe helfen schnell bei leichteren Fällen, auch Kopfmassage. Zitronenscheiben auf das Genick, Abdampfung der Füße, Stuhlgang.

Krämpfe.

Gesichtskrampf äußert sich in krampfhaften Zuckungen, ebenso Kinnbackenkrampf.

Wadenkrampf bei festem Schnüren durch Strumpfbänder, übereinander geschlagenen Beinen, ist ein Beweis von gehemmter Blutzufuhr nach den Unterschenkeln. Schreibkrampf bei krampfhaft gebogenen Fingern.

Kinderkrämpfe bei übermäßig aber falsch ernährten Säuglingen. Ärger, Schreck, Erregungen der stillenden Mutter ist auch die Ursache dazu. Seltener Vererbung. Auch Alkoholgenuß. Sofortige Regelung der Säuglingsnahrung und des Stuhlganges, Beherrschung und Willenskraft der Mutter,

Streichmassage nach dem Herzen, Brustumschlag sind die ersten Hilfsmittel bis zur Ankunft des Arztes.

Starrkrampf ist von allen Krämpfen der furchtbarste. Oft ist das Bewußtsein ungetrübt und der Kranke hat die schrecklichsten Qualen zu leiden. Vom Munde kommt Schaum, die Lippen sind zusammengepreßt, der Körper windet sich, oft tritt der Tod ein.

Bei Krämpfen wie Epilepsie treten Bewußtlosigkeit und krampfhaftes Zuckungen ein, Zusammenkrümmen von Händen und Füßen, Schaum vor dem Munde. Gesicht erdfahel oder blaurot.

Man Sorge für bequeme Lagerung. Kleider lösen. Keine Nahrung oder Getränk einflößen. Auf das Herz einen Umschlag. Streichen der Gliedmaßen nach dem Herzen. Öffnen des Afters durch ein eingeöltes Röhrchen oder im Notfall mit dem mit Gummiüberzug versehenen Finger, bis zur Ankunft des Arztes.

Knochenbrüche.

Ein gebrochenes Glied zeigt eine verschobene Achse, erscheint dicker und verkürzt. Bei Bewegung, welche sehr schmerzvoll ist, knirscht es in der Bruchstelle.

Das regelrechte Einrichten ist nur Sache des Arztes, bis zu seiner Ankunft kann man nur achten, daß die Knochen die Blutgefäße und die Haut nicht durchstechen. Größte Vorsicht und Hochlagerung der gebrochenen Gliedmaßen.

Krebs

tritt in verschiedener Art, als Magen-, Mastdarm-, Gebärmutter-, Blasen-, Brust-, Speiseröhren-, auch Lippen- und Zungenkrebs auf.

Zu Anfang seiner Entstehung bildet sich erst eine ungenau begrenzte Verdickung. In dieser Form kann er lange unbeachtet

schmerzlos bestehen, bis die Verdickung aufbricht und sich in ein unregelmäßiges Geschwür verwandelt, das verpestend riecht und eine grau-grünliche Flüssigkeit absondert. Es ist schwer, die krebige Natur eines Geschwüres zu erkennen und bietet die mikroskopische Untersuchung die größte Sicherheit. Wenn im Anfangsstadium, dann ist sofort eine gründliche Reinigung des Blutes vorzunehmen. Eine Operation ist nur ein örtliches Hilfsmittel von kurzer Zeitdauer, denn wie eine Blutvergiftung bricht der Krebs an einer andern Stelle durch und verbraucht alle guten Säfte des Körpers. Die Abmagerung und das äußere Ansehen sind Beweise dafür. Wer den Mut hat, sich soweit zu beherrschen, der entsage allen andern Lebensmitteln und genieße 6 Wochen lang nichts anderes als Spinat, roh oder gedämpft mit Öl und Zitrone, Kressesalat mit Zwiebel, saure Milch mit frischer gewiegter Schafgarbe, Sauerampfer und Löwenzahn.

Lähmung

tritt meist bei Gehirn- oder Rückenmarkserkrankung ein. Bei Kindern ist sie häufig mit Gliederschwind verbunden. Bei Lähmung nehme man eine leichte Streichung und Einreibung mit nervenkräftigenden Ölen vor. Schlafen und Ruhe bis der Arzt kommt.

Leberkrankheit.

Infolge fehlerhafter Gallenbildung erkennt man sie an gelblicher Verfärbung verschiedener Stellen.

Leberanschoppung ist eine Stauung von Blut in der Leber, Anschwellung und Vergrößerung derselben. Bei sitzender Lebensweise, gewürzig kräftiger Kost, gesteigertem Blutzufluß nach der Leber und Erschwerung des Blutabflusses aus der Leber.

Man meide Gewürze, starken Kaffee, Bier, wähle leichte,

reizlose Nahrung. Hagebuttentee, Zitronenwasser, Tee von Sauerfirshenstengeln.

Lungenkrankheiten

sind in ihrem Entstehen mit allen zu Gebote stehenden Mitteln zu bekämpfen, darum kann das richtige Atmen von zartester Jugend an nicht genug ernst genommen werden. Kräftiges Durchbluten der Lunge erreicht man durch tiefes Atmen in frischer Luft.

Lungenschwindsucht

ist darum auch die weitverbreitetste Krankheit, weil die Menschheit durch Vernachlässigung der Lungentätigkeit sich selbst dieser Krankheit aussetzt, durch Mißachtung des höchsten Naturgesetzes; durch die Notwendigkeit des Sauerstoffes zum allgemeinen Gedeihen. Dampfe Wohnungen, staubige Beschäftigung, falsche Atmung, Rauchen, Ausschweifungen.

Bei eingetretener Erkrankung möglichst Wald- oder Landluft, Waschung, Sonnenbad. Bei ofttem Schwitzen Waschung mit Apfelwein und Nachreiben mit süßem Mandelöl.

Bettruhe bei Fieber, möglichst bei geöffnetem Fenster, große Vorsicht mit dem Auswurf, wozu besondere Näpfe zu benützen sind. Als gutes Heilmittel ist der Galeopistee, auch Johannistee, bekannt. Der Brusttee wirkt schleimlösend und labend.

Magenleiden

sind auf falsche Ernährung, Überlastung, Druck, Stoß zurückzuführen. Sie kennzeichnen sich durch Magenkatarrh, Erbrechen, Magenkrampf, Magensäure, Magenschwäche, Erweiterung, Anschwellung, Magendruck und Magengeschwür.

In der Hauptsache sind sie alle durch sofort eingeleitete Krankendiät, reizlose Kost, Darmreinigung, Umschläge und An-

dampfungen auf den Magen, Trinken von heilkräftigem Tee, wie Enzian, Wermut, Pfefferminz, Baldrian und kunstgerechte Massage, Weglassen des Korsetts, günstig zu beeinflussen.

Massage

sollte jede Frau und Mutter richtig erlernen. Sie leistet in unzähligen Fällen die besten Dienste. Schon im Säuglingsalter kann man seine Kinder in ihrer Entwicklung gut unterstützen und viele Krankheiten könnten vermieden werden durch das sichere Eingreifen der Frau und Mutter.

Die Massage kann in verschiedener Art ausgeführt werden. Die bekannteste ist die Streich-, Knet-, Klopfs- und Erschütterungsmassage. Sie wird durch Streichen nach dem Herzen zu ausgeführt und ist es sehr leicht, sie zu erlernen. Man muß dabei den Blutumlauf und die Anordnung der Muskulatur kennen, um das Massieren richtig auszuführen; dazu bedarf es einer Unterweisung von kundiger Hand.

Masern, Spizpocken, Scharlach, Pocken

gehören in das Gebiet der ernstzunehmenden Ausschläge, die böse Nachwirkungen haben können. Darum ist der geeignetste Arzt dazu zu wählen, der gerade dies Gebiet besonders behandelt.

Menstruation,

Unwohlsein, Monatsregel ist eine natürliche, jeden Monat wiederkehrende Absonderung der überflüssig angesammelten Eier, die von den Eierstöcken abgelöst, durch die Eileiter in die Gebärmutter gelangen und unbefruchtet von der Natur ausgestoßen werden. Bei gesunden Frauen und Mädchen verläuft sie schmerzlos und in Menge des Inhalts eines Hühnereies.

Störungen unzähliger Art, wie Krämpfe, starke Blutung, Unregelmäßigkeit deuten auf die verschiedensten Erkrankungen,

wie sie bereits unter Frauenkrankheiten beschrieben sind. Bei starker Blutung Leinsamentee, dann schlüpfrigen Almenrindentee 3 Tage trinken. Auch weiße Gelatine mit Zitronensaft.

Mund- und Zahnpflege

ist vom zartesten Alter unerlässlich. Schon den Kindern ist es anzugewöhnen, nach jeder Mahlzeit den Mund zu reinigen, die Zähne zu putzen und zu gurgeln. Mindestens zweimal im Jahre müsste man die Kinder zum Zahnarzt führen. Hat man nichts anderes bei der Hand, so reibe man die Zähne mit dem Finger mit Salz ab und spüle tüchtig mit Wasser nach. Salz ist das einfachste, billigste, doch zugleich wirksamste Zahn- und Mundreinigungsmittel.

Nervenschmerzen

sind durch Wärme, Bäder, Nervenmassage mit aromatischen Ölen sehr angenehm zu behandeln.

Baldrianabguß, am Abend mit kochendem Wasser übergossen, die Nacht über ziehen lassen und dann warm trinken, beruhigt sehr.

Nierenleiden.

Die Nieren sind rotgraue Harndrüsen von etwa 10 cm Länge, 4 cm Breite. Dicht unter der Bauchwand an der Rücken- seite des Körpers. Zu beiden Seiten der Wirbelsäule sind sie in das Nierenfett eingebettet. Aus der Niere fließt der Harn durch die Harnleiter in die Blase.

Ein krankhafter Harn ist stark alkalisch und färbt rotes Lackmus- papier blau. Dies ist die einfachste Stichprobe. Bei Harnunter- suchungen stellt sich die fehlerhafte Zusammensetzung am besten heraus. Bei gesunden Menschen ist der Harn klar und goldgelb. Bei Fieber färbt er sich dunkel. Bei Leber- und Gallenleiden ist er bräunlich. Bei Scharlach, Lungenentzündung, Magen- katarrh rot bis hochrot, bei Gicht und Rheumatismus dunkel,

bei Zuckerkranken hell. Bei Fieber, Nierenentzündung, Wasser-
sucht verringert sich die natürliche Menge des Urins.

Schäumender Urin enthält oft Eiweiß und Zucker. Ist wenig
Eiweiß vorhanden, ist er trübe. Bei viel Eiweiß bildet sich ein
weißliches, flockiges Gerinnsel. Akute Nierenerkrankungen sind
mit ärztlicher Hilfe bei reizloser Kost, Bettruhe, Bettschwigen
nebst Nachwaschung, leichtem Tee, wie Zinnkraut, Hagebutten,
Fenchel, Lindenblüten sicher zu heilen.

Dhnmacht,

Bewußtlosigkeit, Schwinden der Sinne ist ein Schwäche-
zustand, der sofortige Hilfe beansprucht. Öffnen der Kleidung,
leichte Herzmassage, Riechen an Kampferspiritus, Essig, Kölnisch-
wasser, Siengsong, Umschlag auf Herz und Kopf, Afteröffnung.
Keine Reizmittel.

Auf die Herztätigkeit achten. Diese ist maßgebend. Sollte
der Puls schwächer und flatterhaft werden, muß der Arzt ge-
holt werden.

Im schlimmen Falle Wiederbelebungsversuche. Die künstliche
Atemung muß zu Hilfe genommen werden. Man legt den Be-
wußtlosen flach auf den Rücken mit etwas erhöhter Brust. Dann
faßt man beide Arme am Ellenbogen, hebt sie sanft in die Höhe
nach rückwärts, bis über den Kopf. Dann zieht man die Arme
wieder zurück und preßt sie gegen den Brustkorb, um die Herz-
und Lungentätigkeit anzuregen. Diese pumpartige Bewegung
kann man 10—30 Minuten ausführen.

Dhrenleiden,

Dhrenentzündung, Dhrenreißen sind sehr schmerzhaft. Dhren-
schmalzanhäufung kann Kopfschmerz, Schwerhörigkeit, ja
Schwindel hervorrufen.

Dhreneiterung beruht auf einer Entzündung des äußeren

Gehörganges, auf Trommelfellentzündung, auf Mittelohrkatarrh.

Schwerhörigkeit rührt von Erkrankung des inneren Ohres oder der Gehörnerven her.

In liegender Stellung 5—10 Tropfen erwärmtes Mandelöl oder Glycerin ins Ohr träufeln, mit Watte verstopfen, 5 Minuten so liegen bleiben, dann das Öl auslaufen lassen. Andampfen mit zerpreßten Kartoffel- oder Kamillensäcken, heißes Fußbad.

Rachitis,

auch englische Krankheit genannt, ist eine Kinderkrankheit. Säuglinge, die mit Muttermilch genährt werden, sind ihr fast nie unterworfen. Sie entsteht, wenn die nötigsten Bestandteile des Blutes der nötigen Nahrung fehlen. Bei Säuglingen zeigt sich die Rachitis zuerst am Schädel. Der Kopf wird unverhältnismäßig groß, die Knochen erscheinen weich, biegsam und schwellen an den Gelenken an. Daß die Ursache an der falschen Mischung der Nahrung liegt, mangelnder Luftzufuhr oder zu warmem Bade wird sich bald erweisen, wenn man der verwässerten Milch, Nährmittel zusetzt, die Natron, Kalk, Eisen und Phosphor enthalten, wie Hafergriß, Nährsalz-Hafernahrung und das Kindermehl. Die drei im Handel befindlichen Kindernährmittel, welche von der Firma Thalyfia-Leipzig mit besonderer Sorgfalt zusammen gesetzt sind, haben nachweislich herrliche Erfolge gezeigt.

Lahmanns Säuglings-Pflanzenmilch ist auch ein bewährtes Kindernährmittel. Rufeles Kindermehl, zumal bei Katarrhen, sehr günstig und angenehm schmeckend.

Wer über die Säuglingspflege eingehend aufgeklärt sein will, der lasse sich den Ratgeber für Kinderpflege vom Thalyfia-Verlag, Leipzig kommen.

Rheumatismus

kann als Gelenkrheumatismus verschiedene Ursachen haben. Er tritt akut oder chronisch auf. Bei akutem Rheumatismus rötet sich das Gelenk und schwillt an. Man beachte die Herzthätigkeit.

Außerlich reibe man die Gelenke mit Eukalyptusöl oder Kampferspiritus ein, umhülle sie mit Hasen- oder Katzenfell, lege eine Dampfrufe an. Auch Lehmeinpackung ist sehr günstig.

Entzündeter Gelenkrheumatismus ist auch eine Begleiterscheinung von Trippererkrankung und wird auch da örtlich behandelt werden müssen.

Rippenfell-

oder Brustfellentzündung ist von stechendem Brustschmerz begleitet und gesellt sich häufig zur Lungenentzündung. Sie ist als eine sehr ernste Krankheit zu betrachten. Der Atem ist kurz, bekloppt, der Husten trocken und stoßweise. Man unterscheidet eine trockene und eine wässerige Rippenfellentzündung.

Beklopft man die Brust, so wird man dort, wohin sich das Wasser ergossen hat, einen leeren Ton hören, auch erscheint da die Brust gewölbt. Der Arzt muß die richtige Behandlung veranlassen. Im allgemeinen setzt man die Behandlung wie bei Lungenentzündung fort, sorgt für streng reizlose Kost, frische Luft, Bettruhe und regelmäßige Entleerung, leicht schweißtreibenden Tee.

Rückenschmerzen

haben die verschiedensten Ursachen, zumal bei Frauen. Die Entwicklung, die gerade Haltung spielen in der Jugend eine große Rolle, ebenso das Schwimmen, Turnen und die Ernäh-

zung. Jahrelange sitzende Lebensweise ist oft die Ursache von Rückenschmerzen, Unterleibsleiden, geschlechtlicher Überreizung, Überanstrengung beim Stillen, Senkungen. Kreuzschmerzen können durch Entzündung des Mastdarms, Grimmdarms und der Blase, auch durch Nervenleiden hervorgerufen werden. Sie sind meist eine Begleiterscheinung schwerer Krankheiten.

Schlaflosigkeit

ist von ungünstiger Wirkung auf das Allgemeinbefinden. Man lebe, wie es in der Einleitung angegeben ist, dann ist auch der Schlaf gesund und tief. Schlafsucht ist eine Folgeerscheinung von Schwäche, nach Überanstrengung, Bleichsucht, Gehirnkrankheit, Vergiftung, Alkoholenuß.

Schwangerschaft.

Der wichtigste Lebensabschnitt im Frauenleben ist die Schwangerschaft. Nicht umsonst heißt sie der „gesegnete“ Zustand. Die heiligste und größte Pflicht der Frau ist die Fortpflanzung eines „gesunden“ Menschengeschlechtes. Darum muß alles, was die Leibesfrucht beeinflussen kann, zugunsten dieser getan werden.

Je angenehmer, schmerzloser die Schwangerschaft verläuft, je gesünder ist die Mutter und das werdende Kind. Tritt dabei Erbrechen, Kopfschmerzen, Ausschläge und Ausfluß ein, so ist es ein Beweis, daß sich die Natur bestrebt, das auszuschleiden, was dem Kinde schädlich ist. Diesen Ausscheidungsvorgang müssen wir unterstützen.

Die Nahrung ist die Hauptsache. In der Sonderaufstellung „Baustoffe des Körpers“ usw. im Teile der fleischlosen Kost ist die Tabelle ein sicherer Wegweiser. Als Getränke ist alles, was alkoholhaltig ist, streng zu meiden. Saftreiche, reizlose, leichtverdauliche Kost muß mit besonderer Sorgfalt ausgewählt

werden. Milch, Buttermilch, saure Milch, Honig, gedünstete Früchte, gutes Vollnährbrot.

Viel Bewegung in frischer Luft bei tiefem Atmen. In der letzten Zeit Tragen einer Leibbinde, die von unten den Leib stützt und hält. Pflege der Brust durch leichtes Bestreichen mit Sahne, abwechselnd mit Franzbranntwein.

Jede Gemütsregung, Leidenschaft, Zorn, Troß, Haß übergeht auf das Kind. Je feiner, edler, ruhiger die Mutter, desto besser das Kind.

Alles was uns befeelt, jeder innere Vorgang spiegelt sich in der Fortpflanzung wider.

In jedem Krankheitsfalle während der Schwangerschaft ist der Arzt zu Räte zu ziehen, zumal bei Krämpfen. Eigenmächtig darf keine Medizin eingenommen werden.

Bollbäder, Sitzbäder, Ganzwaschungen, Hand- und Fußbäder müssen regelmäßig gemacht werden. Schwimmen und Turnen, Tanzen, Springen, Heben und Hochstrecken muß man vermeiden.

So vorbereitet und gepflegt kann man der Entbindung mit Freude entgegensehen.

Schweiß,

sowohl der reichliche, oft wiederkehrende, als auch der allzuspärliche sind Krankheitserscheinungen.

Bei Fieber ist der Schweißausbruch ein Selbstheilmittel. Eine Unterdrückung der Schweißabsonderung ist stets schädlich. Will man bei Kranken ein gründliches Schwitzen herbeiführen, mache man eine Trockenpackung, wie bereits beschrieben. Auch Lindenblüten-, Flieder- oder Pfefferminztee gebe man zu trinken.

Zur Stärkung der Haut, hauptsächlich bei ostem Nachtschweiß, Skrofulöser oder Tuberkulöser mache man Ganzabwaschung von Apfel- oder Weißwein, auch Essig mit Nachreibung von

süßem Mandelöl. Auch Luftbäder, Sonnenbäder, Sandbäder je nach Möglichkeit.

Skorbut

befällt zuweilen ungenügend ernährte Leute in dumpfen feuchten Wohnungen. Kennzeichen sind Schwäche, Gliederreizen, erdfahle Hautfarbe, eingesunkene, blauumränderte Augen, dunkle Lippen, entzündete Mundschleimhaut. Das Gebiß lockert sich, das Zahnsfleisch wird rot, geschwollen und wird zuletzt geschwürig und brandig.

Durch die Wissenschaft ist ergründet worden, daß die Kartoffel ein Allgemeinmittel gegen Skorbut sein soll. Ebenso hilft Münchener Bier durch seinen Malz oder Hopfen.

Skrofulose

eine weitverbreitete Krankheit namentlich bei Kindern. Veränderung, Anschwellung, oft Vereiterung der Drüsen am Halse, an den Ohren, Achseln und Leisten, Schleimfluß aus Augen, Ohren, Nase, Luftwegen sind Kennzeichen, oftmals auch nässende Borsten und Krusten am Kopf. Skrofulöse Menschen sind leicht zu Tuberkulose geneigt. Die allgemeinen Ratschläge über Ernährung, Atmung, Hautpflege gelten auch hier ganz besonders.

Syphilis

ist so schnell wie möglich, bei den ersten Kennzeichen auszuheilen. Naturgemäß leben ohne Alkohol, Tabak, Kaffee ohne Gewürz und Reizmittel. Heiße Bäder, Schwitzkur, Sonnenbäder. Feinlichste Reinheit und Mundpflege. Ebendaselbe gilt auch bei Tripper und allen Geschlechtskrankheiten. Sie dürfen nicht ins Blut zurückgetrieben, sondern müssen so schnell wie möglich durch ausscheidende Kur aus dem Körper herausgebracht werden.

Vergiftung.

Die Hauptsache ist das Feststellen der Art. Man muß das Gift aus dem Körper herauschaffen durch Erbrechen, Entleerung, Darmreinigung. Immer den Arzt rufen.

Arten von Vergiftung:

Alkohol: Atem nach Spiritus riechend. Empfindungslosigkeit, Erbrechen. Als Gegenmittel: Kalten Kopf- und Nackenumschlag, starken Kaffee, Hochlegen des Kopfes, Erbrechen.

Anilin: Allgemeine Kälte, Schwindelanfälle. Sofort Arzt holen, bis dahin Erbrechen erregen.

Arsenik: Erbrechen, Unterleibskrämpfe, Durchfall, Ohnmacht.

Ärztliche Hilfe. Zu Erbrechen zwingen, Milch, rohes Ei, Magnesia mit Wasser.

Blausäure: Auch durch viel Essen von Steinobstkernen. Bitterer Mandelgeruch aus dem Munde, Bewußtlosigkeit, Lähmung.

Schnellste Hilfe durch den Arzt, künstliche Atmung und Wiederbelebungsversuche, kalte Übergüsse des Rückens, schwarzen starken Kaffee.

Chloroform: Ohnmacht, Lähmung.

Sofort den Arzt rufen, bis dahin Fenster öffnen, Luft, künstliche Atmung.

Leuchtgas, durch Offenlassen des Gashahnes.

Schnellste Luftzufuhr, möglichst ins Freie, künstliche Atmung, Erbrechen erzwingen, Senfpflaster auf das Herz, starke Riechmittel.

Kohlenoxyd und Kohlenensäure-Vergiftung genau dieselbe Behandlung bevor der Arzt erscheint.

Verbrennen und Verbrühen.

Bei brennenden Kleidern sofort zu Boden werfen, mit Lappen Decken, Teppich überwerfen und herumwälzen, bis das Feuer erstickt ist. Kleider ausschneiden, nicht von der Haut abreißen. Brandblasen aufstechen. Brandwunden mit reinem Öl, Vorfalbe, Badöl übergießen und Mehl, Reis- oder Kartoffelmehl bestreuen. Verband mit Verbandmull vorsichtig anlegen. Bei Durst leichten Tee verabreichen, bis der Arzt kommt.

Verbände

sind jetzt in der Kriegszeit von großer Wichtigkeit und jede Frau müßte sie in ihrer freien Zeit üben, um sie im Notfall anlegen zu können.

Zum Stillen von Blutungen

nur antiseptische Verbandstoffe nehmen, die in keinem Haushalt fehlen dürfen. Nicht mit der Hand die Wunde berühren, nicht reinigen, nur verstopfen bis der Arzt kommt. Das Glied nach dem Herzen zu abbinden, wenn die Blutung zu stark ist. Verband beim Durchbluten erneuern. Binden und Tücher muß man stets am bestimmten Platz zur Hand haben.

Die Binden müssen überall gleichmäßig, doch nicht zu fest angelegt werden. Kreuzweise etwa 3 cm übereinander, so oft wiederholt, bis die ganze Wundstelle verdeckt ist.

Auch 3- oder 4eckige Tücher eignen sich zum Schnellverband. Unterarme kann man durch sie schnell stützen, indem man sie hineinlegt und hinter dem Kopf schlingenartig festbindet.

Zur Stütze eignen sich Schienen aus Pappe, Brett, Blech, in die man die verwundeten oder gebrochenen Glieder hineinlegt, an 2—3 Stellen leicht zubindet und dann kreuzweise, in weichen Verbandstoff oder Mullunterlage eingebettet, verbindet.

Bei Verletzung des Hinterkopfes

Nackens, Rückens den Verwundeten auf die Brust oder möglichst auf die Seite legen und wie beschrieben verbinden, bis der Arzt kommt und die Wunde untersuchen kann. Bis dahin genügend Verbandmaterial, als Zellstoff, Verbandwatte und Mull vorbereiten.

Wochenbett.

Nach dem allgemeinen Gesundheitszustand der Frau richtet sich auch die Niederkunft. Eine normal gewachsene Frau, die ihren Körper nicht durch Schnüren verdorben hat und nach den nötigen Gesundheitsregeln lebt, kann der Entbindung mit Freuden entgegensehen. Es ist ein natürlicher Vorgang nach dem Naturgesetz, der nur mit schweren Störungen verbunden ist, je naturwidriger die werdende Mutter gelebt hat. Bei Krämpfen und krankhaften Entbindungen muß die Hebamme den Arzt zu Hilfe ziehen, der dann im Notfall in richtiger Weise eingreift.

Zur Verhütung eines Hängeleibes lege man während der Schwangerschaft und im Wochenbett eine gut sitzende Binde an. Während der Schwangerschaft Sitzbäder, die eine Durchblutung, Stärkung und Dehnfähigkeit des Unterleibes herbeiführen. Dazu reizlose, nährsalzreiche Kost, Milch, Obst und gutes Nährbrot sichern ein schmerzloses, angenehmes Wochenbett.

Die Wurmpflage,

wie sie jung und all heimsucht, muß beseitigt werden, bevor sie so überhand nimmt, daß sie die guten Säfte im Menschenkörper aufbraucht. Zur Beseitigung dieser Schmarotzer gebe man den Kindern öfter rohe Möhren, am besten gerieben und mit Sahne oder Milch verrührt. Suppe von Knoblauch, oder geröstete Brotschnitten, geriebenen Knoblauch, auch Zwiebel.

Darnach Darmreinigungsbad. Feigen in Milch gekocht oder Preiselbeeren helfen zur Abtreibung.

Die Würmer leben nur da, wo Unreinheit im Darm herrscht.

Zuckerkrankheit

Ist eine Stoffwechselstörung, bei welcher der Leber nicht genug Sauerstoff zur Verfügung steht, aus diesem Grunde ist die erzeugte Galle von zu schwacher Beschaffenheit. Nun kann solcher Gallenstoff die Fettstoffe aus dem Speisebrei nicht mehr verfeinern. Eiweiß und Blutsalze werden nicht genug aufgenommen. Das Bluteiweiß wird beim Stoffwechsel aus Mangel an Sauerstoff nicht vollständig zu Kohlensäure, Harnstoff und Wasser umgesetzt, sondern nur der Leimzucker, während der andere Teil unoxydiert bleibt. Der Zuckerkranke muß eine Nahrung bekommen, die aus Eisen, Salz, Kalk und Kieselsäure besteht. Natronreiche Pflanzen, Kräuter und Früchte, Spinat, Spargel, Brunnenkresse, Gurken, grüne Kohllarten, Salate, Milch und Quark in jeder Form.

Abreibung der Wirbelsäule, Ganzwaschung im Bett, Sitzbad, und möglichst im Luftbad tief atmen.

Die Zeit des Krieges stellt solch große Ansprüche an die Vielseitigkeit der Frau, daß sie alles prüfen und lernen muß, um das Richtige für die Gesundheit in ihrem Kreise selbständig zu treffen und dem Allgemeinwohle zu dienen.