

Radicale Heilung  
der  
**Frauenkrankheiten**  
auf naturgemäßen Wege.

(„Handbuch der Frauenkrankheiten“)

(Folgen der Jugendsünden, Nervenschwäche, Hysterie, Bleichsucht, Blutarmuth, weißer Fluß, Fibroid, Polyp, Geschwulst und Krebs der Gebärmutter, Gebärmuttervorfall, Blutungen und Entzündung der Gebärmutter, Unfruchtbarkeit (Sterilität), Magenschwäche, Kopfschmerz, Migraine, Magentatarth, Magenentzündung, Hämorrhoiden, Veitstanz, Krankheiten der Brüste, des Halses u. s. w., u. s. w.)

Ein Beitrag zur Naturheilkunde

von

**Franz W. Kubiczek**

prakt. Natur- und Wasserarzt in Wien.

Motto: „Du fragst mich nach der guten Frucht?  
Sie kommt nur vom gesunden und edlen  
Stamme.“ —

J. Mayer.

„Gebet den Frauen Wissen und  
wahre Bildung, und sie werden ein  
besseres und edleres Geschlecht erziehen.“

F. Kubiczek.

Naturgemäße Heilweise X. Theil.

Wien 1875.

Ed. Hügel'sche Buchhandlung, Stadt, Herrngasse Nr. 6.

Preis: 2 Thaler.

Vierter Abdruck aus der „Constitutionellen Vorstadt-Zeitung“  
Nr. 276 vom 7. October 1872. 18. Jahrgang.

## Abhärtung des menschlichen Körpers gegen Krankheiten.

Von Prof. F. W. Kubiczek.

(Wien, Ed. Hügel'sche Buchhandlung, 2. verb. Auflage.)

Wir haben schon oft in diesen Blättern auf die edlen und schönen Bestrebungen dieses ausgezeichneten Forschers und Gelehrten hingewiesen, so auch die erste Auflage dieser Schrift in ihrem vollen Inhalte rühmend hervorgehoben. Oesterreich, das so oft auf geistigem Gebiete verlästerte, kann auf solche Männer wahrhaft mit Stolz hinweisen. Keine Nation hat auf diesem Gebiete eine nur ähnliche Schrift aufzuweisen, sie ist eine Darstellung der praktischen Physik für den menschlichen Körper, und dürfte in wenigen Jahren, bis man ihren unschätzbaren Werth allgemein erkennt, in alle europäischen Sprachen übersetzt werden. Dem unermüdblichen Aufklärer der Menschheit rufen wir hier zu: „Auch Ihre Zeit wird und muß kommen, wo das durch Ihre werthvollen Schriften aufgeklärte Volk nach dem Beispiele der Engländer und Amerikaner seinen schuldigen Tribut darbringt.“ — Mögen alle unsere Leser dieser Schrift ihre volle Aufmerksamkeit schenken.

---

„Die Glocke“ Nr. 43 vom 26. October 1872. 5. Jahrgang.

## Die Abhärtung des menschlichen Körpers gegen Krankheiten.

Von Prof. F. W. Kubiczek.

(Wien, Hügel'sche Buchhandlung, 2. verb. Auflage.)

Sonderbar klingt der Titel dieser Schrift, und dennoch haben wir es hier mit einem genialen Geistesproducte zu thun, das Resultat einer tiefen, vieljährigen Naturforschung. Der Verfasser lieferte hier eine praktische Physik für den menschlichen Körper mit den Naturkräften: Naturgemäßer Diät, Luft, Licht, Sonne (Wärme), Wasser (in allen seinen heilenden Formen), Bewegung oder Ruhe, Schlaf, Bekleidung etc. Seine praktischen Rathschläge in Bezug der Kleidung und Farbentlehre sind meisterhaft, und in jeder Zeile wahr und erprobt. Keine Nation besitzt in ihrer Literatur eine nur annähernd werthvolle Schrift, und sie ist daher ein bleibendes Denkmal des menschlichen Geistes für alle Zeiten, ein unschätzbares Werk für jeden gebildeten Menschen. Diese Schrift wird wegen ihrem inneren praktischen Werthe viele Auflagen erleben. Für alle Schwächlichen, Nervösen und Siechen ist sie der einzige Rathgeber für Gesundheit.

Compendium der Naturheilkunde X. Theil.

Radicale Heilung  
der  
**Frauenkrankheiten**  
auf naturgemäßen Wege.

(„Handbuch der Frauenkrankheiten“)

(Folgen der Jugendsünden, Nervenschwäche, Hysterie, Bleichsucht, Blutarmuth, weißer Fluß, Fibroid, Polyp, Geschwulst und Krebs der Gebärmutter, Gebärmuttervorfall, Blutungen und Entzündung der Gebärmutter, Unfruchtbarkeit (Sterilität), Magenschwäche, Kopfschmerz, Migraine, Magenkatarrh, Magenentzündung, Hämorrhoiden, Veitstanz, Krankheiten der Brüste, des Halses u. s. w., u. s. w.)

Ein Beitrag zur Naturheilkunde

von

**Franz W. Kubiczek**

prakt. Natur- und Wasserarzt in Wien.

Motto: „Du fragst mich nach der guten Frucht?  
Sie kommt nur vom gesunden und edlen  
Stamme.“ — —

J. Mayer.

„Gebet den Frauen Wissen und  
wahre Bildung, und sie werden ein  
besseres und edleres Geschlecht erziehen.“  
F. Kubiczek.

Naturgemäße Heilweise X. Theil.

Wien 1875.

Ed. Hügel'sche Buchhandlung, Stadt, Herrngasse Nr. 6.

Preis: 2 Thaler.

Alle Rechte vorbehalten.

Subiczet.

Allen Kranken und siechen Frauen

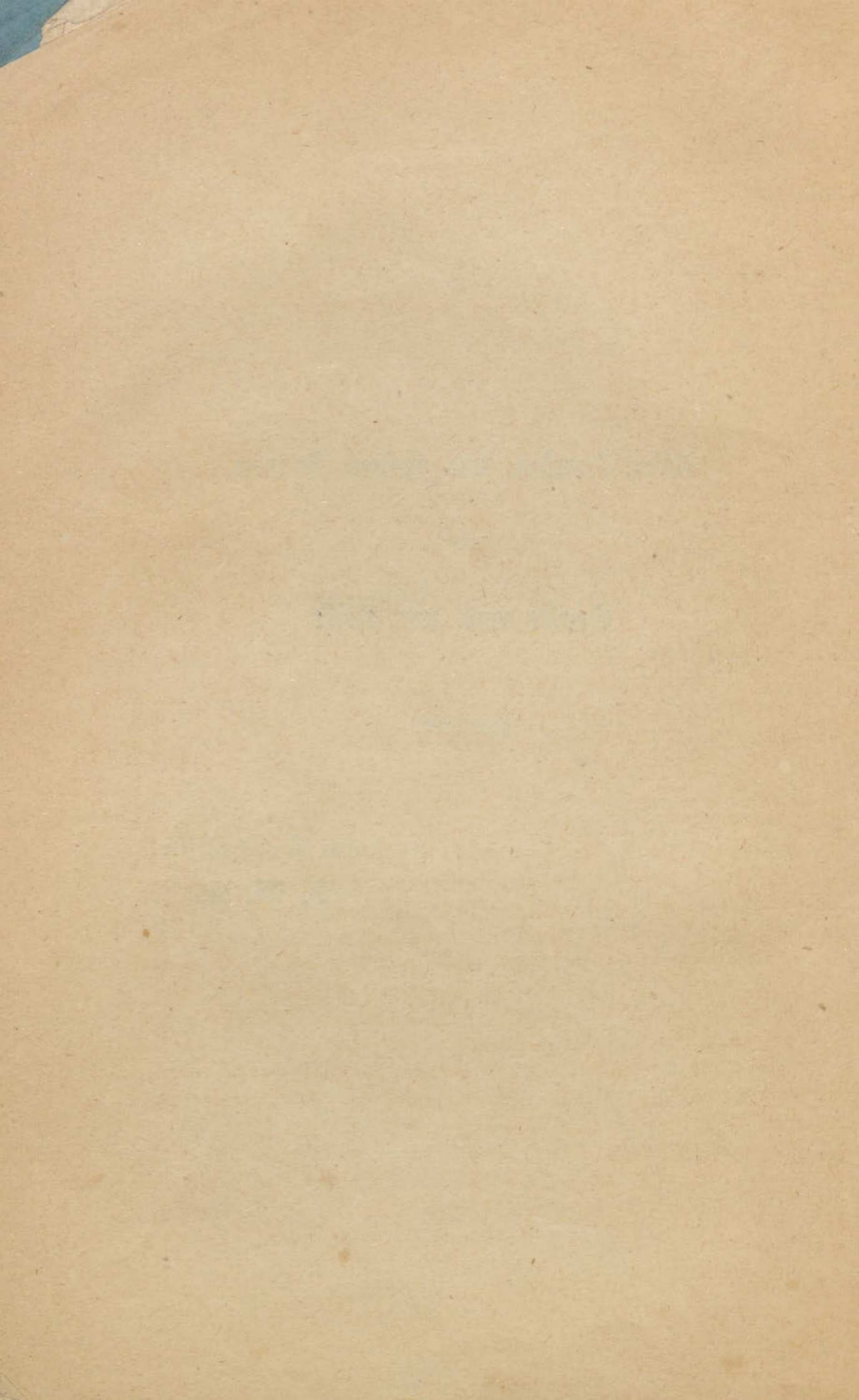
zum

**Trost und zur Hilfe**

gewidmet

vom Verfasser

**J. W. S.**



## V o r w o r t.

---

### An die kranken Frauen!

Es traf uns mit Recht der Vorwurf, „daß wir bei der Veröffentlichung unserer Schriften zur Aufklärung und Heilung der Kranken das männliche Geschlecht bevorzugen, und die kranke Frauenwelt, welche ebenfalls dringend der Aufklärung und der Hilfe bedarf, gänzlich vernachlässigen.“ Dies ist in kurzen Worten der Inhalt der Vorstellungen, die uns von Frauen aus hohen und niederen Kreisen gemacht wurden, sie waren begründet, und wir wollen in den folgenden Grundsätzen unsere Erfahrungen und Heilsätze zum Wohle der kranken Frauen somit offen, klar und bündig darlegen. An den Frauen liegt es vornehmlich, daß diese Schrift, falls sie wirklich einen bleibenden inneren Werth für spätere Zeiten in sich trägt, in diesen Kreisen die weiteste Verbreitung finde; denn die beste Schrift ist begraben, ist dem Tode geweiht, deren Sätze nicht gekannt, nicht in einem großen Kreise Anklang, Verbreitung und praktische Anwendung finden; insbesondere führen kranke Frauen ein jämmerliches, ein elendes Dasein trotz der vielen medizinischen Mittel, trotz der vielen Aerzte, die man zu Hilfe ruft und warum? Weil gerade unter der Frauenwelt (selbst der hochgebildeten) jede Kenntniß, auch die einfachste und natürlichste über die menschliche Existenz, über den menschlichen Körper vollständig mangelt. Besehen wir uns die moderne Frauenbildung bei Licht, bei ganz nüchternem Kopfe.

Geographie und Geschichte, Physik und Aesthetik, fremde Sprachen und Zeichnen, selbst die praktischen commerciellen Wissenschaften sind im Lehrplane, Musik und Ge-

sang, Declamation und Drama, Literaturgeschichte und Mythologie, Tanzen und Damenschneiderkunst sind an der Tagesordnung; wie der menschliche (weibliche) Körper beschaffen ist, aus welchen Theilen er besteht, welche nothwendigen Functionen ihnen zukommen, aus welchen Stoffen sich der Körper aufbaut, welche seine Gesundheit befördern, und welche sie ruiniren, welche Stoffe trotz Sitte, Gebrauch und Leidenschaft auf ihn als Gifte einwirken und ihn zerstören, welche Mittel und Wege die Kranken einzuschlagen haben, um wieder zu genesen, das steht nirgends im Lehrplane der weiblichen Lehranstalten und höheren Töchterschulen. — Und was nützt dann die Bildung und Gelehrsamkeit, wenn man trotz dem Allem seinen Körper siech herumschleppt, als Todter bereits unter Lebenden wandelt, und abermals franke, sieche Geschöpfe, die den Todeskeim in sich tragen, in die Welt setzt? — Ist dies Bildung, ist dies Wissen, ist dies nach den weisen Naturgesetzen begründet? Niemals! — So lange den Frauen nicht ein gründliches Wissen in den Schulen beigebracht wird über Gesundheit, Diät und Krankheit, über die wichtigen Functionen ihres Körpers, der dem Staate gesunde Bürger geben soll, so lange sie nichts über naturgemäße Ernährung des Körpers wissen, nichts über Natur- und Wasserheilkunde Gründliches mitsprechen und mitberathen können, so lange ist ihr ganzes andere Wissen Null und eitel, und so lange werden Millionen franke Frauen unter uns als bemitleidenswerthe Geschöpfe herumschleichen und ein jammervolles Dasein fristen. Wir haben uns bestrebt, in vorliegender Schrift dieses nothwendige Wissen zu geben, wenn sie auch Schwächen und Mängel etwa aufzuweisen hätte, Unwahrheiten, unrichtige Krankheitsbehandlung, die etwa zum Nachtheile der Kranken ausschlagen würde, findet sich, dessen sind wir sicher, sicher nirgends vor. Die hochgelehrten (!) Herren, die bisnun über Frauenkrankheiten schrieben, hatten nicht bedacht, daß die Frauen auf diesem Gebiete „klares Wissen und bündige Anleitung“ brauchen und verlangen, und die



Scheingelehrsamkeit, Wortschwall, tausende lateinische Brocken und bloß viel bedrucktes Papier nicht verstehen, folglich statt belehrt nur verwirrt und confus werden. Zudem predigen alle diese Schriften eine unrichtige Diät nach Innen mit durchweg „medizinischer“ Behandlung, weshalb wir uns als Streiter auf dem Gebiete der reinen Naturheilkunde vor ihnen dreimal bekreuzen. — Bevor wir an die Arbeit des vorliegenden Werkes gingen, haben wir durch **S** **v** **o** **l** **l** **e** **J** **a** **h** **r** **e** den stattlichen Wust der Literatur über Frauenkrankheiten gut verdaut, um den Weizen von der Spreu zu trennen, und unsere praktischen Erfahrungen, die wir bei der Behandlung von vielen kranken Frauen sorgfältigst gesammelt hatten, hier verwerthet. Da ein Handbuch der Naturheilkunde für „Frauenkrankheiten“ bis nun nicht existirte, möge die vorliegende Schrift diese Stelle einnehmen, und Vielen endlich Trost und die ersehnte Hilfe bringen. Mögen die Kranken die folgenden warmen, wohlgemeinten und ernst durchdachten Lehrsätze beherzigen und befolgen, die etwa lang ersehnte und weit und breit gesuchte Hilfe und Rettung werden nicht ausbleiben. „Nur die Natur heilt Alles, was noch zu heilen ist; was diese nicht heilt, ist unheilbar, und nicht mehr lebensfähig.“ — Von der einsichtsvollen Frauenwelt erwarten wir auch bei unserem opfervollen und aufreibenden Streben eine solche Unterstützung, die uns leider die kranke Männerwelt bei unseren Schriften, unserem Wirken nicht gewährte; mögen **A** **l** **l** **e** durch diese Schrift zur Heilung gebrachten Frauen energische Mitkämpferinnen werden auf einem Gebiete, welches nur zum Heile der Menschheit ausschlagen, und goldene Früchte für Familie, Staat und Gesellschaft tragen kann und auch tragen wird, und sich des Gründers des erworbenen praktischen Wissens und Könnens auch weiter im Leben erinnern. —

Wien, im September 1874.

Der Verfasser

Prof. Franz W. Kubiczek.

# Einleitung.

## Ein ernstes Wort an und für die Frauen.

Die heutige verfehlte Bildung der Frauen, welche von den höchsten bis zu den Bürgerständen platzgegriffen hat, ist eine Schande des 19. Jahrhunderts, welches man das „civilisirte“, „aufgeklärte“, „industrielle“ und „erfinderische“ nennt. Diese verfehlte Bildung haftet nicht bloß allein dem „Frauengeschlechte“ an, sondern ist auch dem männlichen in vieler Beziehung eigen; denn was nützt uns Männern der in den Schulen etwa durch 12—16 Jahre erworbene „Bücherkrum“, wir treten dann nach den Studien in das praktische Leben und sollen über die Nacht in allen Berufszweigen praktisch sein. In den Studien haben wir bloß schön reden und denken gelernt, nun sollen wir richtig handeln, richtig leben, richtig streben und wirken. Dies Alles ist uns neu in allen Berufssphären; doch in diesen finden wir uns denn doch zu Recht nach Zeit und Jahren, und endlich geht es, wir sind dann wirkende Kräfte im Staate. Wie sieht es mit den Grundsätzen und Kenntnissen aus, die die erste Basis der menschlichen Existenz bilden, mit dem **Wissen und Kennen** über die Gesundheit, über den Körper? Das ist ein wunder Punkt! In diesen Disciplinen, die doch die höchsten, werthvollsten und besten im gesammten menschlichen Wissen sind, sieht es bei uns Männern in allen Staaten Europas wahrhaft traurig aus, da sind wir Männer als Jünglinge, Männer und Greise in diesen Wissenschaften **unwissende Kinder**. — Wir suchen hie und da doch erst in der Krankheit Hilfe, Belehrung und positives Wissen; doch bis zu ihrem Aus-

bruche leben wir nach alter Art und Weise, wie unsere Väter und Urbäter. Hie und da pfuscht von uns Männern so Mancher, der endlich über seinen Körper gelesen und gedacht, seinem Hausarzte und diplomirten Doctor in's Handwerk und sagt endlich: „Das weiß ich besser, als Sie Herr Doctor, ich habe es an meinem Körper selbst erprobt;“ doch das sind Ausnahmefälle, die selten vorkommen, und von der Masse, selbst der gebildeten, mit der abschneidenden Bemerkung beantwortet werden: „Der Arzt (ob Doctor oder Nichtdoctor) hat es gesagt, er muß es wissen, es ist sein Fach.“ — Solche Antworten geben oft hochgebildete und gelehrte Personen; doch gerade **diese** Aeußerungen beweisen, daß selbst in dem aufgeklärten 19. Jahrhunderte selbst die **Hochgebildeten** über ihren Körper in gesunden und kranken Tagen **nichts** wissen, und ihn zum Probiren, Versuchen und Curiren willenlos dem ersten besten Arzte überlassen. — Dies ist in der menschlichen Gesellschaft eine feststehende Thatsache. — Als Pendant hiezu gebrauchen wir die Worte des großen **Sufeland**, die er gegenüber einer hochstehenden, feingebildeten Dame geäußert haben soll: „Der Arzt muß zuerst **Forscher**, dann **Denker**, dann **Chemiker** und endlich **Arzt** sein; ist er nur Eines von diesen, so ist er wohl **Etwas** oder **Nichts**.“ — Diese Worte mögen unsere Leserinnen wohl beherzigen. Wie sieht es mit dem Wissen über den menschlichen Leib bei den Frauen aus? Bei den Männern ist es traurig, bei den Frauen wahrhaft jämmerlich; und dennoch müssen die Frauen die Bauart, Functionen zc. ihres Körpers eben so gut und genau kennen, wie denkende und forschende Männer, wenn es in den Staaten Europas mit der Gesundheit der Menschen überhaupt besser werden soll. — Die Frauen sind in der Hand der Aerzte noch willensloser, noch unmündiger, als die Männer, da sie blindlings alle Arten Mittel und Mittelchen in den Krankheitsfällen gebrauchen, und nach dem Fehlschlagen dieser auch selbst zu berühmten Curpfuschern, Hirten, alten Weibern zc. pilgern, und bei diesen Wallfahrten eifern und unermüdet sind. Daß durch ähnliche Proceduren der Körper ständig leidet, immer sicher wird, und endlich die Gesundheit

gänzlich untergraben und vernichtet wird, das scheinen die Frauen nicht zu bemerken; denn bei ihnen ist der Glaube und Aberglaube an „Medicamente“, „Kräuter“ und „Theesorten“ starr und fest. Dieser Glaube wird selbst oft nicht dann gebrochen, wenn man bereits am Sterbebette liegt. — Man mißverstehe uns ja nicht, wir sind die wärmsten Vertheidiger der Frauen, wo es gilt, ihre materielle Lage zu verbessern, ihnen gründliche und positive Bildung zu ermöglichen, ihre Sittlichkeit und Frauenwürde zu bewahren und zu schützen, sie über die delicaten Krankheiten — die dem frechen Auge eines fremden Mannes immer verborgen sein sollten — gründlich und offen aufzuklären, wir hassen und bekämpfen alle Schurken, die die weibliche Unschuld zum Vergnügen und herzlos brechen, und als „Aufgeklärte“ über die gebrochenen Mädchen- und Frauenherzen sich mit einem hübischn und cynischen Leichtsinne hinwegsetzen, wir hassen, verachten und bekämpfen alle Böfewichte, welche edle Frauen betrügen, hintergehen und freventlich mit in das Laster stürzen; wir hassen aber ebenso verdorbene Frauen, welche auf edle Männer speculiren, mit ihren Reizen hausiren, Faulheit und Nichtsthun auf ihre Fahne geschrieben und frivol, schlecht, freventlich und abscheulich zum Aergerniß der Tugendhaften und Edlen auf dieser Erde ein nichtswürdiges Dasein führen, dies ist unsere Anschauung über die Frauenwelt. — Die heutzutage herrschende Unzucht, Sittenlosigkeit und Charakterlosigkeit sowohl der Männer als Frauen, die man nicht einmal mehr zu hemänteln braucht, sondern frech und offen zum allgemeinen Aergernisse zur Schau trägt, gibt Zeugniß, daß wir in vieler Beziehung in einem „überreizten“, „sinnlichen“, „ruchlosen“, „schwindelhaften“, „windigen und lasterhaften“ Zeitalter leben. — Sehen wir einmal in die Bücher der Weltgeschichte. Solange bei den Griechen und Römern Sittlichkeit, Recht und Tugend im Staatsleben, in der Fa-

milie und im Leben die erste Rolle spielten, beherrschten diese Völker die halbe Welt; ein Volk nach dem andern beugte sich ihrer Herrschaft, ihren weisen Gesetzen, ihrer Tugend, dann kamen Luxus, Sittenlosigkeit, Verderbniß, Ueppigkeit, Bestechlichkeit, allerhand Laster u. an die Reihe, und siehe da, diese Völker verschwanden wie eine furchtsame, feige Schaar von Soldnern. — Die Culturverhältnisse im ganzen Europa, in der ganzen Welt tragen dormalen einen ähnlichen Stempel; doch brechen wir ab mit dieser weit gegangenen Betrachtung und kehren wir zu den Frauen zurück. Auch bei ihnen muß der Spruch zur Wahrheit werden: „**Wissen ist Macht! Wissen ist Bildung.**“ — An ihnen liegt es besonders und zu allererst, daß sie als designirte Trägerinnen des **neuen Geschlechtes** ihren Körper vor Krankheiten bewahren, und im Krankheitsfalle durch **naturgemäße Lebensweise** heilen, um nicht eigene Sünden und Gebrechen auf ihre Kinder zu übertragen. Wir werden in den folgenden Capiteln klar, gründlich, offen und warm zu unseren Leserinnen sprechen, und sollte es uns gelingen, daß wir das bei so zahlreichen männlichen Lesern unserer Schriften erreichte Vertrauen auch bei den geehrten Leserinnen erwerben, so haben wir uns auch das „schöne Geschlecht“ — das Meisterstück der Schöpfung — zu einem kleinen Danke verpflichtet. Unser Name, unser Wirken und Streben bürgen dafür, daß wir den Frauen eine Schrift in die Hände geben, welche berufen sein dürfte, in der Zukunft in der rationellen Behandlung der Frauenkrankheiten einzig und unerreicht dazustehen, dieses Programm hat die vorliegende Schrift getreu durchzuführen. Insbesondere wenden wir uns bittlich und wärmstens an gebildete und edle Frauen, denen das leibliche Wohl ihrer etwa minder geistig begabten Genossinnen am Herzen liegt, sie mögen nach reiflicher Prüfung der hier gebotenen Grund- und Lehrsätze als Lehrerinnen und ärztliche Rathgeberinnen in den ihnen zugänglichen Kreisen wirken, dadurch und hauptsächlich durch „Selbsterproben“ und „Selbstkennen“ werden die noch im Schlummer liegenden Wahrheiten zum Gemeingute des ganzen Volkes. Diese Schrift gehört den Frauen; mögen

wir bei unserem rastlosen und aufreibenden Wirken zum Wohle der kranken Menschheit auch bei den denkenden und edel fühlenden Frauen ausgiebige und kräftige Mitwirkung und Unterstützung erleben, wie es unser weit tragendes Unternehmen verdient und beansprucht. —

Wien, im September 1874.

Der Verfasser.

## §. 1. Die Ursachen der Frauenkrankheiten, über ihre Beschäftigung, Bildung, verkehrte, naturwidrige Lebensweise und die modernen Gesellschaften.

Die Krankheit ist der anomale Zustand des menschlichen Körpers. Würde schon in unseren Mittelschulen nach dem Muster Sachsens für Knaben und Mädchen populäre Anatomie (Lehre über den Knochen- und Körperbau) und Physiologie (Lehre über die Leibesfunctionen) vortragen, so würde jede Frau bei dem ersten Unwohlsein sofort die Ursache hiefür finden, und sie würde den Keim der Krankheit sofort ersticken; denn Prof. Dr. **Bock** sagt treffend: „Es ist viel leichter, den Körper gesund zu erhalten, als einen kranken Körper zu heilen“; die Frauenwelt ist aber diesen beiden werthvollen und nützlichen Disciplinen noch ferner, als die gebildete Männerwelt; und dennoch ist ein Staat nicht lebensfähig, hat keinen dauernden Bestand, dessen Angehörige nicht in allen Ständen notorisch physisch und geistig gesund sind. Ueber eine „normale“, „naturgemäße“ **Ernährung** wissen unsere Frauen ebenfalls so viel, als über die Bewohner von Timbuktu, und wo soll da bei einer falschen, naturwidrigen Lebensweise Gesundheit, Wohlbefinden, ein rüstiges Alter herkommen. In unserer Schrift „Populäre Gesundheitslehre“ (Wien, Hügel. II. Aufl.) haben wir die Grundsätze einer naturgemäßen Lebensweise eingehend entwickelt und klar dargelegt, sie dürfte so mancher denkenden Frau die Binde von den Augen nehmen, und wir

müssen diese Schrift unseren Leserinnen als die Grundlage unseres Heilssystemes notiren. Die Leserinnen, welche sich mit den Grundsätzen der vorliegenden Schrift einverstanden erklären, mögen die genannte dann zur eingehenden Kenntniß der ganzen Diät berücksichtigen, und einer ruhigen Prüfung und Erwägung unterziehen. Wir halten den Satz unumstößlich fest: „Wer falsch lebt, wird krank und muß untergehen“. — Thee, Kaffee, Gewürze, Back- und Zuckerwerk, viel Fleisch, Fleischpasteten, selbst starke Weine und Liqueure und hundert andere Reiz- und Genußmittel sind bei den Frauen gesuchte und sehr beliebte Artikel, und dann sollen sie nicht „nervenschwach“, „hysterisch“, „steril“ (unfruchtbar), „bleichsüchtig“ und „sensitiv“ werden! — Wir nehmen von der Wiege an tausende Reizmittel, fast Gifte zu uns. Warum? Wir wissen nicht, daß diese Reize und Genüsse lebensabkürzend sind, die mit der Zeit den Körper insiciren und die Gesundheit gänzlich untergraben; dies lehrt uns Niemand, unsere diplomirten Herren Aerzte, die auf diesem Gebiete als unsere aufrichtigen Lehrer und Meister auftreten sollten, kennen **selbst nicht** die Wirksamkeit und Folgen dieser Reizmittel, sie sind selbst von ihnen warme Verehrer, und so werden sie nach viel hundertjährigem Gebrauche auch den Kranken als **Stärkungsmittel** gereicht und verordnet. — — Es beginnt zwar schon in Deutschland in den Köpfen so mancher Männer hell zu werden, welche bereits mit klarem Blicke nach der Wahrheit schauen und die Krankheitsursachen nur in der verfehlten, falschen und naturwidrigen Lebensweise der Menschen nachweisen; doch diese Wenigen wissen und auch wir mit ihnen, daß das genußsüchtige, überreizte, flott und stürmisch lebende Menschengeschlecht noch nicht nach 100 Jahren auf bessere Wege gebracht werden kann, diese Wenigen nennen sich: **Vegetarianer** (Freunde der naturgemäßen Lebens- und Heilweise), auch wir gehören seit Jahren zu den Vertretern dieses Systems, und haben zur Verbreitung desselben unsere Kräfte, unser Wissen und Können geweiht.

Diesem einzig wahren System, i. e. der **Naturheilkunde** gehört allein die Zukunft in der Heilwissenschaft. — Bis dieses System auch bei denkenden, gebildeten und edlen Frauen Eingang findet, getreu und unverfälscht durchgeführt wird, haben wir dann weniger Krankheiten überhaupt, weniger Frauenkrankheiten im besondern zu verzeichnen. Auch den Frauen rufen wir hier zu: selbst denken, selbst versuchen, selbst forschen und erfahren gilt als Wissen, als Gesetz. — Kranke, alle kranken Frauen mögen insbesondere die Grundsätze des Vegetarianismus studiren und erproben, sie werden seine Heilkraft bewundern und anstaunen; wir speciell haben diesem System unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und eine neue Weltanschauung zu danken, und achten in diesem System den einzigen Nothanker der kranken und siechen Menschheit. Es ist leider dormalen nur großen Forschern, Denkern und Aufgeklärten bekannt, und die Zahl der nach diesem Systeme „**bewußt Lebenden**“ ist gegen die reizend und naturwidrig lebenden Massen noch eine winzige. — — —

Die Hauptursachen der Frauenkrankheiten liegen in ihrem Berufe als Gattinnen, Lehrerinnen, Arbeiterinnen u. s. w. Würden unsere Frauen den Drang und das Bedürfniß fühlen, in jeder freien Zeit in die freie, göttliche Natur zu eilen, tausend Krankheiten würden erstickt; sie sitzen aber beim Nähen, Stricken oder Glätten, sie sitzen beim Thee- und Kaffeetisch, sie sitzen beim Clavier, sie sitzen bei schlüpfrigen Romanen und frivoler Lectüre, sie sitzen beim ruchlosen Klatsch, sie sitzen überall, wo sie sich beschäftigen, dann sollen nicht Gebärmutterleiden, Hysterie, Leber- und Milzleiden, Magenschwäche, Nervenschwäche zc. das Frauengeschlecht heimsuchen!? Das schärfste geistige, auch auf den Körper wirkende Gift für eine Frau ist das in den höchsten und niedersten Familien eingewurzelte **Romanlesen**. Würden von den aufblühenden Mädchen immer nur historische Romane aufgesucht und gelesen werden, wir hätten gegen so eine Lectüre nichts einzuwenden, aus dieser lernen die Mädchen Geschichte, wenn sie auch meistens gefälscht erscheint, somit dennoch ein Stück positiven Wissens. Ferner



werden in dieser Lectüre sowohl die ruchlosen als edlen Charaktere dem Leser in ihrem wahren Lichte vorgeführt, somit liefert sie abermals Belehrung über die Charaktere der Menschen, über Tugend und Laster, also abermals Wissen; nach solchen Schriften greifen aber die Frauen und Mädchen äußerst selten; denn diese erscheinen ihnen zu ernst, zu trocken, zu wenig spannend, zu wenig aufregend; dafür werden schlüpferige, frivole, obscöne Romane mit wahren Heißhunger verschlungen, ein Band nach dem andern wird der Leihbibliothek entlehnt, und so geht es fort viele Jahre, bis zur Heirat und darüber hinaus, ja selbst verblühte, vertrocknete Matronen lesen noch Romane! — Ein schönes Zeugniß für ihre Bildung, für ihren Verstand! — Als Mädchen saugen die Frauen aus dieser Lectüre das erste, das fühlbarste Gift ein, nämlich: eine überreizte, unnatürliche Phantasie. — —

Diese wirkt schwächend auf das ganze Nervensystem, dann kommen zu dieser entnervenden Lectüre noch Bälle, Soiréen, Tafeleien, Zechgelage, Concerte, Theater u. s. w., und so wird das ohnehin aufgestachelte Nervensystem in einer ständig vibrirenden Spannung erhalten, bis es bei eingetretenen unvorhergesehenen Katastrophen im Leben, z. B. bei Todesfällen in der Familie oder in Freundeskreisen, zusammenbricht; dann ist das Nervensiechthum da, und endiget in den meisten Fällen erst mit dem Tode. — Das ständige Verweilen im Zimmer, in verpesteter Luft findet einigermaßen seine Entschuldigung in den Constellationen der modernen Gesellschaft und des Berufes. Diese sind nun gänzlich und total von einer geistigen und physischen Fäulniß angefressen. Der Vater hat nicht Zeit, seine Frau oder seine Töchter in's Freie zu führen, sein Beruf, seine materielle Existenz gestatten es nicht; Freunden kann er seine Töchter nicht anvertrauen, denn in seinem Kopfe steckt der wohlbegündete Gedanke: „Borge nie ein Buch, ein Pferd und eine Frau“, und so läßt er theils willig, theils unwillig seine Frauen verkümmern. — Warum bilden nicht Frauen und Mädchen unter einander geschlossene Gesellschaften, und unternehmen nicht Ausflüge in die göttliche Natur? — Müssen immer Männer zugegen

sein? Ist es nicht schicklich? Genügen sich nicht zwei aufrichtige Freundinnen, muß immer ein schützender (?) Begleiter zugegen sein? — Sind edle Frauen unter einander nicht besser geschützt, als in Begleitung von lüsternden, wollüstigen und spekulirenden Männern? — Schließet Euch daher aneinander, beschützet Euch selbst, und genießet in jeder freien Zeit die belebende und verjüngende Natur, und Ihr werdet Euren Leib vor Krankheit und Siechthum bewahren.

Eine weitere Hauptursache für Frauenkrankheiten bieten unsere modernen Gesellschaften. Hier ist ein Concert, dort ein Ball, die Frau oder Tochter muß erscheinen; letztere, wenn heiratsfähig, muß im vollen Staate und Pomp auftreten; denn um einen Mann zu „fesseln“, muß das Heer der schönen Toilette, der enthüllten Reize, des Goldes und der Diamanten in's Feld geführt werden, die bescheidene, blühende Rose sucht man heutzutage nicht mehr im stillen Familienkreise, sondern auf den Bällen, in Theatern, in reichen, zahlreichen Gesellschaften, auf offenem Markte des Lebens! — Somit ist abermals an dieser Seite unsere moderne Zeit wund, angefressen und faul! — Müssen nicht solche stetigen Aufregungen ein Mädchen knicken, und ihre Nerven, selbst wenn sie von Stahl und Eisen wären, gänzlich zerrütten? — Dazu kommt noch, daß eine Freundin eine „reiche Partie“ macht, eine Bekannte heiratet, und man wartet vergeblich auf einen Mann, der gute Stellung, reiches Einkommen hat, Herz und Hand bietet; alle diese Fälle verursachen dem Frauengemüthe Kummer, Sorge, schlaflose Nächte, Aufregung, Zorn, Galle u. s. w., somit lauter Dämonen, die die kräftigsten Frauen zum Nerven-siechthum führen. Bis man die Mädchen zu einer realen Erziehung und Bildung anleiten und führen wird, bis sie einen Beruf werden wählen können, der sie unabhängig macht, so daß sie nicht immer als „zehrende Last“ dem erwerbenden Manne zufallen, dann, erst dann wird das Menschengeschlecht auf edlere und bessere Frauen, auf edlere, bessere Männer rechnen können, dann wird auch die „weibliche Schwäche“, welche die Frau als solche dem Manne ausstieft und sie zu seiner Sclavin macht, nicht so viele Opfer dem Laster, dem Unglücke und Elende preisgeben. —

Jedes Jahrhundert reformirt nur an der männlichen Bildung, an dem Wissen und Können für Männer; welches Jahrhundert wird denn einmal an der gründlichen Bildung für Frauen, an den Grundsteinen für ihre Unabhängigkeit, für Broderwerb und Berufswahl nach ihren Kenntnissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten arbeiten? Wann werden endlich auch Fachschulen für Mädchen und Frauen in den civilisirten Ländern Europa's und der übrigen civilisirten Welt erstehen und zum Segen der ganzen Frauenwelt aufblühen? — —

Den wichtigsten Factor für das Frauenstiechthum liefert die übliche **reizende**, naturwidrige Lebensweise, die sowohl bei dem Männer-, als auch Frauengeschlechte seit Jahrhunderten Sitte, Mode, Gebrauch und Gewohnheit geworden ist. Thee und Kaffee, stark gezuckerte Speisen, Zucker- und Backwerk, prickelnde Fleischpasteten, raffinierte Küche überhaupt, heiße Fleischbrühe zc. sind der Altar, an dem die Frauen fleißig und viel opfern. Verspotten oder verhöhnen wir sie ja nicht deshalb, sie wissen es nicht, daß diese Stoffe fast Gifte, reine Gifte sind und den menschlichen Organismus, wenn auch nicht gleich, nach mehreren Jahren aber völlig und ganz ruiniren. Belege und Beweise für diese Behauptung liefern unsere **Gesundheitslehre** (Wien — Hügel), Dr. Rosch's: „Chronische Krankheiten“, Dr. Reich: „Die Unsittlichkeit und Unmäßigkeit“, Dr. Alcott: „Physische Lebenskunst“ zc., Dr. Zimmermann: „Weg zum Paradiese“, Schuster: „Die Natur heilt“, und viele andere Schriften, die wir im reichhaltigen Cataloge unserer Gesundheitslehre verzeichnet hatten. Einen weiteren Beitrag zum Siechthum der Frauen liefert die stetige Verweichlichung des Körpers, die sie durch unnütze, dicke Umhüllung in allen Formen anbahnen und bis zu der reizbarsten Empfindlichkeit potenziren; darum und deshalb dann beständige Verkühlungen, Empfindlichkeit gegen jeden Luftstrom, Katarrhe, Husten, Heiserkeit, Halsweh, Menstruationsfehler, Migraine, Obstructionen und tausend andere Krankheiten. Wir haben in unserer Schrift: „**Abhärtung des menschlichen Körpers**“ (Wien — Hügel II. Auflage), durch Thatsachen nachgewiesen, wie man selbst den empfindlichsten Körper durch natürliche Mittel und

Wege allein nach Zeit und Jahren derart abhärten kann, daß man der eisigen Luft, den stärksten Stürmen und Wettern, den heißesten Sonnenstrahlen und anderen Naturphänomenen ohne den geringsten Schaden an seiner Gesundheit widerstehen und trotzen kann. Bis auch diese Schrift wenigstens in gebildeten Frauenkreisen bekannt sein und gewürdigt wird, werden unter der siechen Frauenwelt tausend Krankheiten verschwinden. Wann wird denn auch unter der Frauenwelt das Bedürfnis rege, sich über den eigenen Körper und seine Functionen eine reale, eine gründliche Bildung und Kenntniß zu verschaffen? — Zeit, höchste Zeit wäre es schon in dem aufgeklärten (!) 19. Jahrhundert! — —

Wie sieht es mit der körperlichen Reinlichkeit bei den Frauen aus?

Die meisten Frauen sind pünktlich, prompt und rein im Kochen, Waschen, Glätten, Putzen der Stuben und Ubicationen, aber für die täglichen Waschungen ihres ganzen Leibes scheinen sie kein Verständniß zu besitzen. Die Meisten fürchten das reinigende, belebende Wasser nach innen und außen, wie die Pest, und so wird ihre Hautoberfläche, welche doch mit mehr als 4 Millionen Poren athmet, und mit der atmosphärischen Luft in stetiger Verbindung sein sollte, oft durch Mangel an Reinlichkeit, durch dicke Umhüllungen fahl, schlaff, empfindlich, reizbar, und neigt zu beständigen Erkältungen. Auch die Frauen und Mädchen mögen sich den alten Satz gut einprägen: „**Reinlichkeit ist die halbe Gesundheit.**“

Bis unsere Frauen den stärksten Drang nach den Genüssen der **Natur** verspüren werden, Berg- und Thalluft einzuathmen, in jeder freien Zeit ruhigen Landaufenthalt zu genießen, den aufregenden und aufreibenden Sinnenreizen der Großstädte entsagen, und wenigstens 7 Monate des Jahres in freier Zeit reine Landluft einathmen, bis ihnen jeder Moment in der göttlichen Natur hoch und theuer wird, dann, aber erst dann werden sie gesunde, bessere, edlere und sittlichere Frauen werden, und ein gesünderes und kräftigeres Geschlecht gebären. — — —

## §. 2. Die Folgen der Onanie, die Nervenschwäche, Hysterie, Blutarmuth und Bleichsucht.

Sittsame Mütter erzittern bei dem Worte Onanie\*) (Selbstbefleckung), wiegen sich oft jahrelang in dem Glauben, daß ihre Kinder von diesem teuflischen Laster, das die Jugend zu Heloten und bedauerungswürdigen Geschöpfen herabwürdigt, nichts wissen, und kommen endlich bei strenger Beobachtung ihrer Kinder oft zu der entsetzlichen Gewißheit, daß ihre Kinder wirklich und ganz dem Laster verfallen sind. Würden die Eltern das Kind belehren: „Kind, du kürzest hiedurch dein Leben ab; es ist nicht bloß eine große Sünde, sondern ein Verbrechen an deinem Körper, in dem ein Theil des Schöpfers (der Geist) wohnt; Kind, du wirst bald siech, gebrochen an Geist und Körper, dein Leib wird frühzeitig hiedurch und durch andere noch furchtbarere Krankheiten als Folgen heimgesucht werden“ u., — sie würden die Kinder vor dem sicheren Abgrunde retten, und an ihnen noch Freude erleben; allein man fürchtet sich, die Kinder unter 4 Augen offen und eindringlich aufzuklären, und überläßt sie gewöhnlich ihrem Schicksale. — Ihr Eltern seid für das physische und moralische Wohl eurer Kinder eurem Gewissen, Gott, dem Staate und der Natur verantwortlich. Leset die der Erfahrung und dem Leben entnommenen Thatsachen über dieses Laster, die der große Physiologe und Arzt, Prof. Dr. Sylv. Graham\*) in seinem Buche niederlegte, mit Ruhe und Aufmerksamkeit, und ihr werdet an Leib und Seele erzittern. — Die Onanie wird angeregt selbst bei den unschuldigsten Kindern durch **reizende Kost**, Ueberfütterung, Zusehen bei der Begattung von Hausthieren, durch warme Betten, Decken und Kleider, durch das Beisammenschlafen

\*) Siehe Prof. Dr. Grahams †) „Vorlesungen für junge Männer über Keuschheit.“ Für Frauen und Männer eine unschätzbare Schrift, eine Riesensäule des menschlichen Geistes für alle Zeiten. Sie sollte in keiner gebildeten Familie fehlen, dann hätten wir nach Decennien ein besseres, sittlicheres und edleres Geschlecht; ebenso siehe Dr. Rosch †) „Chronische Krankheiten der Frauen“. 15 Ngr.

zweier oder mehrerer Kinder, durch eine stetig sitzende, dem Jugendalter nicht entsprechende Lebensweise, und wir sagen, noch durch unzählige andere Ursachen.

Die Folgen der Onanie sind furchtbar und haarsträubend. Das Nervensystem wird gänzlich geschwächt und zerrüttet, die Willenskraft gelähmt, das Gedächtniß geschwächt, die Anlage zum festen Charakter getödtet, und der ganze Körper wird siech und hinfällig. Nach Jahren werden die unglücklichen Opfer dieses Lasters wahre Idioten, und nehmen sie in der Gesellschaft eine Stellung ein, sind sie der Spielball ihrer Oberen oder Untergebenen. Kein Laster ist auf der weiten Erde so verbreitet, wie dieses, keines so leicht auszuüben, wie dieses. — — —

Welche Mittel führen zum Ziele, zur Heilung?

Eine streng reizlose Kost (siehe unsere Gesundheitslehre), viel Obst mit Grahambrod, scharfe Beobachtung des Patienten, Schlafen auf hartem Lager (Strohmatrassen), tägliche Waschungen des ganzen Körpers, weite Spaziergänge bis zur Ermüdung, Turnen und physische Arbeit in freier Luft. Die Kleider müssen besonders bei Knaben in der Gegend der Geschlechtstheile weit und bequem sein, damit nicht die geringste Reibung und Beengung stattfindet. Ist das Laster weit vorgeschritten, so setze man den Kranken nur auf Milch, Obst oder Grahambrod, und bade ihn zweimal des Tages im Wasser von 17—18° R.

Warum scheuen sich Eltern im Betretungsfalle ihre Kinder darüber zu belehren? Man bespricht mit dem Kinde so viele andere Laster, wie z. B. Trunksucht, Fraß, Spiel, die Dieberei, die Falschheit, die Lüge u. s. w. Kann man die Kinder nicht mit derselben Würde, mit demselben Ernste über dieses größte Laster der Menschen belehren und aufklären. Wir rufen euch nochmals zu: „Studiret Graham und ihr werdet euere Kinder vor dem Unglück und dem physischen und moralischen Elende bewahren!“

**Die geistige Onanie.** Die besten medizinischen Schriftsteller erwähnen in ihren Schriften nichts von geistiger Onanie, nur sehr wenige, wie Prof. Dr. Graham,

Dr. Rosch, Dr. Reich und noch einige haben diesem geistigen Laster gründliche und werthvolle Betrachtungen gewidmet. Die geistige Onanie ist eine in der Phantasie sich vergegenwärtigte Geschlechtsbefriedigung. Bei der physischen Onanie genießt der Körper, sobald die Leidenschaft befriedigt wurde, wenigstens **einige Zeit** Ruhe und Erholung, während geistige Onanisten zu jeder Zeit sich diesem „faulen und schmutzigen Denken“, wie ein Kranker sich bei uns ausdrückte, hingeben, und sich ohne jede Controle der Angehörigen hingeben können. Die Folgen der geistigen Onanie sind für beide Geschlechter ebenso verheerend wie bei der physischen, nur treffen sie vorwiegend die geistigen Thätigkeiten, sie äußern sich folgend: ein häufiges, starres Hinbrüten nach einem Gegenstande, Aengstlichkeit und Furcht, notorische Gedächtnißschwäche, Melancholie, Streit- und Zanksucht, Verschlossenheit im Benehmen u. s. w. Die electricische Wirkung, die bei diesen schmutzigen Phantasien das Rückenmark und die Genitalien trifft, muß diese in einer steten Gereiztheit erhalten, und es tritt Hitze und Blutüberfülle da ein, und die reinsten Menschen, welche von Jugend an sich einen unbefleckten Körper bewahrten, verfallen dann in einsamen Momenten auch auf das teuflische, **physische Laster**, und **doppeltes** Trübsal martert dann die Sünder oft viele Jahre. Die geistige Onanie treiben meistens schon reifere Jünglinge und Mädchen, die aus Scham oder Furcht vor den Folgen den Beischlaf nicht ausüben können, oder durchaus zur leiblichen Annäherung eine Gelegenheit nicht haben. Prof. Dr. Graham sagt: „Die geistigen und sittlichen Fähigkeiten des Gehirns sind in die allgemeinen und besonderen Nachtheile vollständig verflochten, weshalb die geistigen Kräfte und Kundgebungen verhältnißmäßig geschwächt werden. Der Geist wird außerordentlich fleischlich gesinnt; er verweilt gerne bei sinnlichen Gegenständen und Bildern, und wird nach und nach von allem Besseren abgelenkt, und zu andauernder Anstrengung unfähig. Jede systematische Unterweisung und Erziehung wird ihm lästig. Seine Kraft und Elasticität verliert sich nach und nach, und ganz unbemerkt wird er schwach und wankelmüthig. Sein Begriffs- und Denkvermögen vermindert sich unausgesetzt, und das Gedächtniß wird unmerklich

geschwächt, bis der unglückliche Uebertreter fühlt, daß die Schwebekraft seiner Kindheit verloren, und sein Geist, seine Munterkeit und Kraft verlustig gegangen ist. Wenn er sich auf andauerndes und verbundenes Denken einlassen will, wird er ein widerstrebendes und unschlüssiges Gefühl, ein Schaudern vor geistiger Anstrengung empfinden, das er nicht zu bewältigen vermag, oder wenn er gelegentlich den Versuch dazu machen will, wird er bald belehrt werden, daß seine geistigen Kräfte zu schwach sind, dauernde Anwendung und Anstrengung zu ertragen, zu stumpf für klare und unterscheidende Begriffe und Reflexionen. Sein Geist erscheint verwirrt, verdunkelt und gelähmt. Die allgemeine Geisteschwäche hält mit der Dauer der Mißbräuche gleichen Schritt, bis der unglückliche Uebertreter in eine jämmerliche Erschlaffung versinkt, und endlich ein vollendeter und entwürdigter Idiot wird, dessen tief gesunkenes glanzloses Auge, dessen schwarzgelbes, gerunzeltes Gesicht, dessen geschwürige, zahnlose Kinnladen und stinkender Athem, dessen schwache, gebrochene Stimme, dessen ausgemergelter, dünner und gekrümmter Körper, dessen fast haarloses Haupt — vielleicht mit eiternden Blattern und laufenden Geschwüren bedeckt — und frühzeitiges Alter, einen verdorbenen Körper und eine ruinirte Seele bezeichnen. Den Rest seines ekelhaften Daseins schleppt er in ausschließlicher Ergebung seiner scheußlichen Sinnlichkeit hin. Häufiger jedoch bewahren die Geisteskräfte ihre Existenz, um den elenden Beleidiger eine wo möglich noch tiefere und schwerere Strafe fühlen zu lassen. Die verfängliche geistige Niedergeschlagenheit geht fortschreitend in tiefe Traurigkeit und in freudenlose Melancholie über, die mit unausgesetzter Finsterniß seine Seele überzieht. Das fortwährendeucken seiner Zeugungsorgane reflectirt fast unaufhörlich auf sein Gehirn, und zieht seine geistigen Kräfte und Verrichtungen in den schmutzigen Strom seiner tyrannischen Leidenschaft. Seine Einbildung ist beständig mit unzünftigen und wollüstigen Bildern gefüllt, und es steht kaum in seiner Macht, seine Gedanken für längere Zeit auf andere Gegenstände zu



lenken. Wenn er zu lesen oder zu studiren versucht, wird er von Zeit zu Zeit den Gegenstand seiner Lectüre verlieren, ein lascives Bild wird sich seiner geistigen Vision bemächtigen und das unreine Feuer krankhafter Begierde ansuchen. Bemüht er sich, seine Gedanken auf ernste und geheiligte Gegenstände zu wenden, so wird er doch von schmutzigen Bildern verfolgt werden, und selbst wenn er zu beten versucht, werden oft diese ekelhaften Harpien seiner Einbildung zwischen seine Seele und den Himmel treten, und sie mit ihren scheußlichen Schwingen beflecken. Fast jeder Gegenstand, den er erblickt, wird durch eine krankhafte Verbindung das entwürdigende Laster vor sein Gesicht führen; sein Auge aber darf kaum zufällig auf die Geschlechtstheile eines weiblichen Thieres fallen, ohne Wollustgedanken in ihm zu erwecken, und eine lasterhafte Begierde aufzuregen. Das sittliche Gefühl seiner Seele mag zuweilen erstehen, und mit Schauern gegen diese fürchterliche Beschmutzung und Entwürdigung des Geistes auftreten, aber das despotische Gelüst unterjocht Alles, und zwingt die Geistes- und Willenskräfte zur Unterthänigkeit seiner herrschsüchtigen Begierde.

Der Geist muß nun unter seinen Leiden auf die wahre Quelle alles Uebels zurückwirken, und dadurch der Zerstörungskraft einen unwiderstehlichen Grad von Wuth verleihen.“ (Prof. Dr. Graham schildert hier deutlich den Zusammenhang der physischen mit der geistigen Onanie und beleuchtet ihre Folgen, wohl nur für das männliche Geschlecht, sie gelten vollinhaltlich auch für das weibliche. R.)

**Die Nervenschwäche.** Die Nervenschwäche ist entweder ein Erbtheil der Eltern, und dann selbst bei den naturgemäßen Mitteln und Wegen schwer oder gar nicht heilbar, oder sie wurde den Kindern anerzogen. Die Wege, welche unausbleiblich Nervenschwäche herbeiführen, sind:

Heiße Speisen und Getränke, geistige Getränke überhaupt, Gewürze, pikante und fette Fleischspeisen, Thee, Kaffee, Chocolate, heiße Brühen, Unmäßigkeit und der häufige, plötzliche Wechsel der heißen und kalten Nahrung, ebenso das Laster der Onanie, bei Frauen besonders der leidenschaftliche, häufige Beischlaf. Zudem wird durch eine zu warme Bekleidung, welche den Jahreszeiten nicht entspricht, dem Kinde die Nervenschwäche anezogen, die geistig Ueberladenen und mit oft unnützem Lesestoff Ueberfütterten stellen ebenfalls ein Hauptcontingent zur Nervenschwäche.

Ihr Volkslehrer, Schul-Inspectoren, Professoren und Unterrichtsmänner, die ihr mit euren mit Lehrstoff vollgestopften Unterrichtsplänen den Geist der Jugend ertödtet, ihr die Entwicklungsjahre raubt, und ein siechendes Geschlecht erziehet, ihr seid keine Wohlthäter der Menschheit, eures Volkes und Staates, sondern blinde und drakonische Despoten und Geißel der heranreisenden Jugend, sie wird euch, einmal zum Bewußtsein gelangt, verwünschen und verfluchen. — Der Knabe wird in der Volks- und Mittelschule geistig überfüttert, körperlich vernachlässigt, an der Hochschule wird er plötzlich sich selbst überlassen, da beginnen Liebeleien, Bälle, Concerte, Tauf- und Freßgelage, Spiel und Tanz, Rauferei und Schlägerei, und gar häufig schon tiefes Siechthum. Dann tritt der junge Mann, gar häufig eine schon entnervte Sammergestalt, in das praktische Leben, und nun muß er seine Gesundheit wieder suchen, und muß in seinem Berufe Neues und Besseres lernen, als bisher. — Das Mädchen ist schon in seinem 15. bis 16. Lebensjahre als in „Allem ausgebildet“. Jetzt gilt es einen Mann zu erobern im Gewühle der Welt; wie und wo, ist gleichgiltig; einen Mann muß man erhaschen, denn das heiratsfähige Alter von 16 Jahren ist erreicht. So sieht die Erziehung, die Bildung aus. Wir leben in einer Welt voll Betrug, Schwindel, leerer, windiger Phrasen, Unzucht, Laster, Charakterlosigkeit und Corruption. — O unser eitles, fadenscheiniges Wissen auf dieser Welt! Fraget große Männer allein über Wissen, Bildung und Können. — Wir können 100 Jahre z. B.

Geschichte, oder Physik, oder die Natur studiren, und sind nach diesen 100 Jahren noch immer zweifelnde Schüler; — dann verlangen wir von der Jugend im Chorus mit unseren Schulinspectoren und Schulbehörden nach wenigen Jahren gelehrte Frauen, gelehrte Männer. — Das 19. Jahrhundert trägt wirklich das Gepräge der Dampfkraft, aber auch das der Ueberreizung, Seichtheit, Zerfahrenheit und Fäulniß an der Stirne, gelehrte (?) Frauen und Männer (?) in Hülle und Fülle, und ebenso sieche, gebrochene Frauen in Hülle und Fülle in jedem Hause. — —

**Wie heilt man Nervenschwäche?** Durch naturgemäße Mittel: Reizlose Kost, große Reinlichkeit, Bewegung oder Ruhe, Luft- und Sonnenbäder \*), Flußbäder, Barfußgehen, lüftige Kleider, Schlafen bei offenen Fenstern, bis in die kalten Herbstmonate, geistige und physische Arbeit, Ruhe des Gemüthes und langes Verweilen in der göttlichen Natur. Nervöse Kinder lasse man so oft und so lang als möglich zu Hause und in freier Luft auf Wiesen, Straßen, Plätzen und in Wäldern sich herumtummeln. Nervösen Frauen, besonders Stadtfrauen, wird ein ruhiger Landaufenthalt (keine Gesellschaften, keine lärmende Musik, keine aufregenden Spiele, keine Romane) durch den ganzen Sommer hindurch, fleißiges Barfußgehen, häufige Waschungen des ganzen Körpers bei reizloser Kost, so auch Sonnenbäder die besten Dienste leisten, und sie wieder zur Gesundheit zurückführen. Können oder wollen sie nicht mit diesen heilenden Factoren rechnen, dann ist für sie unsere Therapie (Heillehre) erschöpft, und sie müssen weiter siechen und leiden. Unsere berühmten und nicht berühmten Aerzte und Professoren schicken nervöse Frauen nach Pyrawarth, Pyrmont, Spaa, Schwalbach, Neubaus und Tüffer (Steiermark), Böslau (bei Wien), und noch in andere berühmte und nicht berühmte Badeorte.

Hat man die Grundbedingungen zur Gesundheit in diesen Badeorten und werden sie

\*) Man nehme im Freien in ganz abgeschlossenen Orten eine Schwimmhose, welche die Schamtheile völlig bedeckt, schütze den Kopf mit einem Regen- oder Sonnenschirme und lege sich in die Sonne und wärme so seinen Körper stunden- und tagelang. R.

getreu von den kranken Frauen befolgt? Nein und abermals nein.

Die Diät ist unrichtig, falsch, die Bäder, die Luft verrichten ihre Wirkung, das stürmische Leben aber schwächt diese Wirkung ab, Theater, Concerte, Bälle und Tanzunterhaltungen gerade so an der Tagesordnung, wie zu Hause in der Großstadt, starke Weine und Biere, starker Thee und Kaffee, Fleischspeisen in Hülle und Fülle ebenfalls, keine Ruhe für die aufgeregten, kranken Nerven ebenfalls. — —

Dann soll das einzig Naturwahre und Heilende: die Bäder und die Luft, die nervenkrankte Frau in wenigen Wochen oder Monaten herstellen und zur vollen Gesundheit zurückführen! Wahrhaft viel verlangt! — Man mißverstehe uns ja nicht. Wir rathen zu keinem Abschließen, zu keiner Einsiedelei und Nonnenhaftigkeit, zwei, auch drei Frauen mögen sich zusammenfinden, die sich achten und schätzen, und die heilende Natur in ihrer Ruhe genießen wollen; die stürmischen und unnöthigen Aufregungen und Gesellschaften aber hassen und verbieten wir gänzlich; denn nur im Zustande der Ruhe und des normalen Wohlbefindens heilen die Nerven, sonst nie. Langes und ruhiges Verweilen oder Spazierengehen in reiner Luft sei allen nervösen Frauen wärmstens und bestens anempfohlen, zu meiden sind strengstens alle heißen Speisen, Stimulantien (Thee, Kaffee, Chocolate u. s. w.), geistige Getränke ohne Ausnahme, Vollbäder unter 18° R., wollene und sehr wärmende Bekleidung, warme oder heiße Flüssigkeiten jeder Art, eiskaltes Wasser zum Trinken, gewürzte und heiße Fleischspeisen. (Diejenigen Frauen, welche dem Fleische nicht entsagen können und wollen, mögen wenigstens dasselbe mit reichen Zuspeisen, wie Kohlrüben, gelben Rüben, Salat, Rettig &c. genießen, entsagen sie gänzlich dem Fleische in allen seinen Formen, so beschleunigen sie um so mehr den Heilungsproceß. Ersatz, reichlichen Ersatz für das Fleisch finden sie in gutem Grahambrode\*) (Weizenschrot-

\*) Siehe des Verfassers: Grahambrod und seine heilsamen Wirkungen auf den menschlichen Organismus. (Wien. Hügel. 2. Auflage. 18 Ngr.)

brode), guter Milch, weichen, gut gekochten Hülsenfrüchten,\*) und in gutem, frischem Obste.) Tanzen, Concertiren, Musiciren, Singen, Romanlesen müssen wir ebenfalls im Interesse nervenkranker Frauen auf das Entschiedenste widerrathen. —

Nervöse Frauen und Mädchen müssen nach geistiger und physischer Ruhe streben, und diese Ruhe auf dem Lande weit von den Städten genießen. Als Lectüre empfehlen wir unterhaltende, jedoch belehrende Schriften, z. B. Elise Belko's, Franklin's, Zschokke's, Goethe's; Lessing's, die Werke unserer berühmten Naturforscher, wie Hufeland's, Liebig's, Klenke's u. s. w. Gram, Kummer und Sorgen müssen im Schranke in der Großstadt bei der Abreise fest verschlossen werden; denn nimmt man diese zehrenden Quälgeister mit, so kann die Natur allein mit allen ihren kräftigen und heilenden Mitteln keine Wunder thun. — —

Können nervöse Frauen täglich baden in einem Wasser von nie unter 18° R., besser einige Grade darüber, so übt so ein Bad, sei es im Freien oder zu Hause in der Badwanne genommen, die beste Wirkung. Nach 6 Uhr Abends vermeide man strengstens jede Nahrung, um den Schlaf nicht zu stören. Ein guter, ruhiger und lang anhaltender Schlaf ist für Nervöse die beste Quelle, aus der sie wieder Gesundheit schöpfen können. Ist der Magen bei Nervösen auch geschwächt oder leidend, so sei man strenge mäßig und es ist keine Gefahr für die Gesundheit, wenn man zeitweise gehörig fastet. —

**Die Hysterie.** Die Hysterie, der zehrende Dämon vieler Frauen, ist die Folge der Nervenschwäche, oder erscheint in ihrer Gemeinschaft. Nirgends findet man so viele hysterische Frauen, als bei den civilisirten und, wie man sagt, bei den „hochgebildeten“, feinen Völkern. —

Die Frauen am Lande haben nicht Zeit, sich das Nervensystem mit Romanlesen, Theatern, Concerten, Nichtsthun und feiner Kost zu überreizen, oder zu

---

\*) Hülsenfrüchte enthalten 6—8mal soviel Nahrungstoff als das Fleisch.

schwächen, und so finden wir die meisten Hysterischen in großen Städten und hier in den Kreisen des Adels, der Finanzleute, Banquiers, reicher Bürger und überhaupt in wohlhabenden Familien. So mancher Romanfabrikant hat mit seinen zu Papier gebrachten Hirngespinnsten, Phantasien und Dunsbildern oft das Siechthum oder den Tod der besten und edelsten Frauen auf seinem Gewissen, so manche Dahinsiechende, Hysterische hat das verzehrende Gift in frühesten Jugend aus einer schlüpfrigen und lasciven Lectüre gesogen, und nun welkt sie dahin, wie eine von Nicotin angehauchte Rose. — Bringt das ernste Leben nicht genug Fälle mit sich, die an und für sich das Nervensystem aufregen, anspannen und, man könnte sagen, „bis zum Reißer bringen“, muß der Mensch, der Gott der schönen Natur, immer und immer nach Reizen, nach unnatürlichen Reizen jagen und schnappen, die kein Glück, keinen Segen ihm gewähren, sondern seine Lebensstage verkürzen und ihn zur Last, zur Bürde für die Gesunden stempeln. Weise Mütter, haltet von euren aufblühenden Töchtern Romane ferne, sowie auch aufregende Gesellschaften, wüthende Tänze, Zechgelage und „speculirende lüsterne Männer“; denn sonst werdet ihr an ihnen Unglück, Siechthum und Krankheit erleben. —

**Wie äußert sich die Hysterie und wie ist sie zu heilen?** Gäbe es im ungeheuren Krankheitsregister eine „physische Narrheit“, so müßten wir die Hysterie mit diesem Namen bezeichnen. Die Hysterischen lachen und weinen fast zu gleicher Zeit, sie klagen über stechende oder brennende Schmerzen im ganzen Körper, besonders über Magendrücken, Sodbrennen, Kopfschmerz; heute loben sie ihre Bekannten oder Freunde bis in den Himmel, morgen kommt der Haß, Beschimpfung und Herabsetzung für dieselben Personen; sie sehen in ihrer Umgebung lauter herzlose, böse Menschen, die mit ihrem Krankheitszustande kein Mitleid, kein Erbarmen haben: es stellt sich häufig Brechreiz oder das Brechen selbst ein, und die Ohnmacht ist das letzte Stadium dieser quälenden Zustände. Während der Ohnmacht hören sie Alles, was in ihrer Umgebung gesprochen wird, sie fühlen Alles, nur der Körper erscheint als leblos, als scheinodt. Bei allen diesen Zufällen sei man **ernst** und **ruhig**, alle diese

**Erscheinungen gehen, falls nicht mit Gewaltmitteln und Medicamenten eingeschritten wird, ruhig vorüber**, und die Kranke erwacht zu neuem Leben. Würde man der Hysterie schon in früher Jugend vorbeugen, so hätten die Mütter vielen Kummer, viele Sorgen und viel Jammer erspart, allein man erzieht und bildet — sagen wir es heraus — seine Töchter für die Hysterie. Die Grundursachen haben wir bereits bei der Nervenschwäche \*) klar und bündig erörtert, sie gelten voll und ganz auch bei der Hysterie. Viel Ruhe in freier Luft (auch angemessene Bewegung), tägliche Waschungen des ganzen Körpers (zweimal) im Wasser von 20—22° R., kräftige, reizlose Kost, eine ernste, ruhige und belehrende Unterhaltung, Barfußgehen \*\*) in jeder freien Zeit, Luft- und Sonnenbäder (je länger, desto besser), Schlafen auf harten Matratzen und bei offenen Fensterflügeln sind die natürlichen Grundmedicamente, welche die Hysterie, und sei sie noch so tief eingewurzelt, nach Zeit und Jahren ganz und gründlich heilen. Besucht man Spaa, Schwalbach, Böslau, Tüffer, so haben wir nichts gegen diese Badeorte einzuwenden, protestiren aber entschieden und feierlich gegen Theater, Concerte, Zechgelage, Tänze und Bälle.

Als Lectüre nehme man in diese Badeorte ernste und nützliche Bücher, z. B. Naturgeschichte, Physik, Geschichte, Waarenkunde, Reisebeschreibungen von Gelehrten und Forschern, werthvolle Gedichte, witzige (keine trivialen, profanen, schlüpfrigen) Anekdoten, kurz Bücher, die den Verstand und das Herz bilden, und für das Leben etwas Praktisches und Werthvolles zurücklassen. Sollen denn unsere Mädchen und Frauen nur immer sich im Sonnenscheine der Gelehrsamkeit ihrer Ehemänner und Väter wärmen, und

---

\*) Siehe des Verfassers: „Heilung chronischer Nervenkrankheiten.“ (Wien. Hügel.)

\*\*) Wann werden endlich unsere Frauen diese unerseßliche, heilende Praktik auszuüben beginnen? item in Gesellschaft nehme man die elegantesten Strümpfe und Schuhe, sitz die Gesundheit suche man aber Zeit, abermals Zeit und gehe barfuß in jeder freien Zeit, in der Stube, im Garten, im Walde, wo die „feine“ Sitte nicht controlirt und spionirt. — — R.

immer nur durch ihre körperlichen Reize fesseln und umgarnen? Leider sind heut zu Tag nur Reichthum und körperliche Reize die Hauptmotive, welche eine Heirat dem Manne plausibel machen, die bleibenden Edelsteine: hoher Verstand, ein edles, warmes Herz, Treue, Sparsamkeit und Fleiß sind im Preise tief gesunken, auf dem Markte der Heiraten ungefragt, ungesucht. — Und wie schnell ver-raucht der Wahn, der momentane Genuß. Nach kurzer Zeit nimmt man wahr, man habe sich gegenseitig betrogen, nicht selten tritt Haß, Neue und Verachtung an die Stelle der ehedem geheuchelten Liebe, und sieht euch dann die Nachkommenschaft aus dieser Ehe an — traurige, bemitleidenswerthe Gestalten, die den Fluch der Ehe ihrer Eltern an der Stirne tragen. — Scheltet uns nicht als eiserne, herzlose Sittenprediger und Barbaren; könnten wir der jammernden, siechen und kranken Menschheit mit unserem Blute zur Gesundheit verhelfen, wir würden sehr gerne unsere Adern öffnen lassen; allein dies wäre eine unsinnige, fruchtlose That, die keine einzige kranke Seele zur Gesundheit brächte, wir glauben der Menschheit besser zu nützen, wenn wir gegen Unwissenheit, starren Aberglauben, verrostete Gebräuche, falsche, krankmachende Lebensweise mit unserer ganzen Energie und Kraft kämpfen, und namentlich in Frauencreisen Wissen und Aufklärung verbreiten über den Leib des Menschen, dessen Functionen, Pflege, Erhaltung und Stärkung, welches nothwendige Wissen bis auf unsere Tage in diesen Kreisen völlig unbekanntes Dinge sind. Dr. Plagge\*) äußert sich über die Nervenschwäche und Hysterie folgendermaßen: „Die Nervenschwäche und die daraus sich bildende Hysterie sind in gewisser Hinsicht gerade das Gegentheil von der bei dem weiblichen Geschlechte ebenfalls nicht selten vorkommenden Bleichsucht. Diese nämlich hat ihren Grund in einer mangelhaften Beschaffenheit des Blutes, also des flüssigen, ernährenden Theils des menschlichen Körpers. Die Nervenschwäche dagegen hat ihren Sitz in den Nerven, also in dem alle körperliche und geistige Thätigkeit regulirenden Theile

\*) Siehe Dr. Plagge: „Die Nervenschwäche und die Hysterie“ (Leipzig — Häuser'sche Buchhandlung). †



des Organismus. Trotz des verschiedenen Sitzes stammen jedoch beide Krankheiten aus einer Quelle, nämlich aus der **verkehrten Erziehung des weiblichen Geschlechtes unserer Zeit** (und falscher, naturwidriger Lebensweise überhaupt, müssen wir zusetzen F. R.), und der Unterschied zwischen beiden beruht nur darauf, daß bei der Bleichsucht die Nachtheile, vorzüglich die Ernährung des Körpers, bei der Hysterie dagegen das Nervenleben treffen, welches letztere in den drei Richtungen (Empfindung, Bewegung und Seelenleben) krankhaft wird. Nicht selten verbinden sich auch beide Krankheiten mit einander, oder folgen auf einander, und zwar zeigt sich zuerst die Bleichsucht, und ehe sie verschwindet, kommt die Hysterie hinzu. Beide Krankheiten sind ferner gemeiniglich mit Verdauungsstörungen verbunden, obwohl der krankhafte Zustand des Magens in beiden verschieden ist. In der Bleichsucht findet sich nämlich Magenkatarrh, welcher bei längerer Dauer in Geschwürbildung übergeht, Blutbrechen u. bedingt und dann oft plötzlich tödtet; in der Hysterie dagegen treten Magenkrampf und Magenschmerzen auf, welche nicht selten mit Sodbrennen und in der Regel mit starken Aufblähungen des Magens verbunden sind. Weiter sind bei den Krankheiten Störungen in der weiblichen Geschlechtssthtätigkeit gemein, aber auch hier zeigen sich bei beiden Verschiedenheiten. Bei der Bleichsucht fehlen die Regeln ganz oder sie fließen zu stark, aber dünn, wässerig; die Gebärmutter bleibt klein, muskelschwach und erfährt Knickungen. Bei der Hysterie ist die Beschaffenheit der Absonderung zwar eine gesunde, der Eintritt der Periode und ihr Verlauf dagegen sind unregelmäßig, dabei stellen sich in der Regel heftige Schmerzen im Unterleibe (Hysteralgien, Rückenschmerzen) ein. Form, Lage und innere Bildung der Gebärmutter erfahren in der Regel keine Aenderung bis zu eintretenden Wochenbetten; dann aber tritt nicht selten derjenige krankhafte Zustand ein, welchen die Aerzte als „Infarct der Gebärmutter“ bezeichnen. Bleichsüchtige Frauen sind häufig unfruchtbar wegen mangelhafter Entwicklung des Fruchthalters, Hysterische im Anfange der Verheirathung weniger, kommt es jedoch bei ihnen zu den eben erwähnten „Infarctbildungen,“ so werden auch sie steril.

Geschlechtliche Aufregung mit ihren Folgen sind seltener bei Bleichsüchtigen, als bei Hysterischen. Bei Letzteren ist namentlich nicht selten „Nymphomanie“ vorhanden. Religiöse Strebungen tauchen außerordentlich häufig bei anämisch-hysterischen Kranken auf, sie wirken oft bei der großen Verbreitung der Bleichsucht und der Nervenschwäche im weiblichen Geschlechte ansteckend und haben dann Geistesepidemien zur Folge; z. B. die Predigerkrankheit in Schweden, die neueste Epidemie in Savoyen.“ — Dr. Rosch in seiner unschätzbaren Schrift: „Chronische Krankheiten des weiblichen Geschlechtes“ †) (Nürnberg — Logbeck) äußert sich wie folgt: „Wenn man weiß, daß die Hysterie je nach dem Grade ihrer Ausbildung und je nachdem sie die Umstände modificiren, bald als übertriebene Zärtlichkeit, als Empfindelheit, Angst, Geiz, Stolz, Eifersucht, gereizte Empfindlichkeit, Schmähsucht, Unzufriedenheit, auffahrende Heftigkeit, Rachsucht, Unduldsamkeit, Frömmelheit, peinliche Heftigkeit, Lügen, Inconsequenz, Raserei, Blödsinn, Wahnsinn u. dgl. mehr erscheint, daß sie begleitet ist von Hitze, Frost, Schauern über den ganzen Leib, Schlaflosigkeit bei Nacht und Schläfrigkeit bei Tage, Appetitlosigkeit, Mattigkeit, Engbrüstigkeit, Erschöpfung, Herzklopfen, Congestionen nach dem Kopfe, Wahn- und Sinnestäuschungen, Krämpfen, Schwächen, Ohnmachten, Convulsionen und einer noch unendlichen Kette von krankhaften Erscheinungen — wenn man dieses bedenkt, so hat man in der Hysterie allein den Inbegriff aller jener Trübsalich-, Aergerlich-, Lächerlich-, Verdrießlich-, Zwistigkeiten, welche in jeder Ehe vorkommen, und oft ungeheuer feindlich auf das Familienglück zurückwirken, so glaubt man eine Gruppe von physischen und moralischen Uebeln zu erblicken, die nicht zu übersehen ist, und man begreift, daß nicht das hysterische Weib unter die Ausnahmen von der Regel gehört, sondern diejenige, welche nicht hysterisch wäre.“ — —

„Wenn man diese Krankheit betrachtet, die man, nur in veränderter Gestalt, zuweilen mehr, zuweilen weniger ausgebildet, fast in jedem Hause findet, so fragt man billig: Sollte denn wirklich die weibliche Natur so eingerichtet, sollten denn wirklich diese Uebel unzertrennlich mit ihr verbunden sein?“

„Der Beobachter der Natur kann dies durchaus nicht zugeben, denn es spräche allen Naturgesetzen Hohn. Es fallen diese Krankheiten hauptsächlich in der Zeit der Blüthe vor; in der Pflanzen- wie in der Thierwelt ist aber die Zeit der Blüthe diejenige, in welcher das Geschöpf am kräftigsten dasteht; denn blühen und Früchte tragen ist der Zweck, den die Natur in ihren Geschöpfen erreicht wissen will. Das Weib gleicht einer Pflanze, die in der Regel mehr als Eine Blüthe treibt, und die Zeit, in der das Weib empfängt und gebiert, ist seine Blüthenzeit; denn nur die Blüthe wird befruchtet und reift zur Frucht. Und gerade in diese Periode fallen die Erscheinungen, die zusammen den Begriff von Hysterie bilden, die das Weib räthselhaft machen. Daher kamen Viele auf den Gedanken, das Geschäft des Empfangens und Gebärens, Tragens und Säugens sei die Ursache dieser Krankheiten. Dem ist aber nicht so.

„Das Mädchen blüht auf, und der herrliche Blumenkelch seiner Schönheit und Anmuth entzückt, aber es fehlt ihm noch etwas zum vollkommenen Dasein. Die Jungfrau hat Organe, die auf einen höheren Zweck hindeuten, die einer Function harren, zu der sie gebildet sind; der Zweck der Natur ist mit ihrem Aufblühen noch nicht erfüllt, ihre Natur macht dringende Forderungen. Darum sollte man glauben, die Befriedigung dieser Forderungen müsse die Blüthe nur erst verschönern, die Pflanze nur erst kräftigen — aber wir beobachten gerade das Gegentheil. Mit dem Eintritte in die Ehe gehen bei den meisten Frauen auch die Leiden an, die Blüthe welkt zum Erschrecken schnell, und der Mann, der im Vereine mit dem Weibe den Begriff „Mensch“ erst recht glänzend im Leben verwirklichen sollte, hat nur den traurigen Triumph, daß Er es war, der diese Blume entblätterte. Treibt auch der kranke Stengel noch einige Früchte, so sind es schon Spätlinge, die unter Ach und Weh getragen, geboren und gesäugt werden. (Hier ist schon tiefes Siechthum aus Unverstand und Unwissenheit, und diese Fehler der menschlichen Unbildung, des Verstosses gegen die weisen Naturgesetze büßen die Betroffenen immer mit schwerster Krankheit oder dem Tode. R.) Jedes Wochenbett ist ein Act der Gefahr, bei dem das

Leben des Weibes an einem Haare hängt, und übersteht sie dennoch viele glücklich, wiewohl mit Jammer und Noth, so geht sie am Ende durch solche in vielen Fällen dennoch zu Grunde, und wenn man sie hinaus trägt, so sagen die Vorübergehenden: sie starb an den Folgen der vielen Wochenbetten, und — finden das natürlich. Aber beim Himmel! Das ist nicht natürlich, das Wochenbett ist keine Krankheit, ist so natürlich, als die Empfängniß. — Die mißverständene Erzählung von dem Apfelbiß der Mutter Eva und der darauf erfolgte Fluch: „Du sollst elend sein, sollst Schmerzen leiden“, scheint zu dem Glauben veranlaßt zu haben, es müsse unabänderlich so sein, wie wir es finden, das Weib sei einmal zu ewigen Leibes- und Gemüthsleiden bestimmt, und der Mann büße seinen Antheil an dem Schmause nur mit etwas Schweiß seines Angesichtes ab. Wahrlich, Moses hatte tiefe Blicke in die Natur gethan, als er beschrieb, wie die Sünde in die Welt kam und das Elend daraus folgte. Der Mensch ist im Paradiese zum Selbstbewußtsein erwacht. Er freut sich der herrlichen Schöpfung, bis sie anfängt, ihm nicht mehr zu genügen; da tritt die Jungfrau zu ihm und sein Dasein ist vollkommen. Seid fruchtbar und mehret Euch, sagt Gott der Herr, aber esset nicht von der verbotenen Frucht. — Sie sind fruchtbar und mehren sich, denn sie essen von der Frucht, die ihnen verboten ist — und sind elend. Der Sündenfall ist die erste und größte Quelle des namenlosen Elendes, der Sündenfall, der forterbt von Geschlecht zu Geschlecht, nicht der Sündenfall des ersten Menschenpaares, sondern der wiederholte, der bis auf den heutigen Tag fortgesetzte Sündenfall seiner Nachkommen. Wird nicht noch jetzt der Mensch im Paradiese geboren, im Paradiese der heiteren Kindheit? Freut er sich nicht noch jetzt der Natur und ihrer Herrlichkeit, bis der Begattungstrieb erwacht und er noch etwas begehrt? Ist er nicht noch bis in den Himmel entzückt, wenn die keusche blühende Jungfrau ihm sagt: ich will Dein sein? Der Priester am Altare ruft ihnen die Worte des Schöpfers zu: „Seid fruchtbar und mehret Euch!“ Aber er vergißt das Verbot der ver-

verblühen Frucht, und sie sündigen unbewußt, und begreifen es nicht, warum sie sich schon nach wenigen Wochen aus dem Paradiese verstoßen sehen und — **das ist der Fehler** — **das ist leider! noch das Geheimniß** . . . . . Die Befruchtung der weiblichen Blüthe, wenn es Zeit ist, ist naturgemäß, der Mißbrauch des Geschlechtsverkehrs aber nach der Empfängniß und in der Periode des Stillens ist unnatürlich, und zieht alle die üblen Folgen nach sich, die wir täglich wahrnehmen, für die wir keinen rechten Namen und keine Mittel finden, über die so viel gedacht und geschrieben wurde und deren Grundursache man deswegen von Moses bis auf den heutigen Tag übersah, weil sie — gar zu nahe lag. Es ist dies eine Wahrheit, die Manchen verblüffen, den echten Menschen aber mit hoher Freude erfüllen muß, weil er es in seiner Gewalt sieht, künftig glücklicher zu sein, sich im Paradiese zu behaupten, wenn er will.“ (Hier führten wir den Ausspruch eines Forschers und Denkers an über den wiederholten und sündhaften Beischlaf. Hat dieser eine Befruchtung des weiblichen Wesens hervorgebracht, so soll jeder weitere geschlechtliche Verkehr eingestellt sein, der Mann braucht seine edlen Säfte zur Stärkung seines Körpers und Geistes und hat mit diesen zeitlebens hauszuhalten, um nicht Zinsen und Capital zu vergeuden, der Leib der Frau fordert instinctiv und naturgemäß ebenfalls Ruhe, um dem neuen Wesen neue Kraft zu geben, und ein gesundes Geschöpf der Welt zu übergeben. „Wir sind somit nicht auf dieser Welt, um bloß den Sinnen beliebig zu fröhnen, sondern nur um unser Geschlecht zu erhalten.“ Würde die Menschheit diesem erhabenen Naturgesetze streng gehorsamen, so würde das allgemeine Siechthum bei beiden Geschlechtern bald versiegen, und man würde die Welt nicht für ein Kammerthal, sondern für ein Paradies ansehen, und in ihm auch glücklich leben. Ich halte den öfteren Beischlaf nach der Empfängniß für nichts Anderes als: „doppelte Onanie“, und sehe in diesem groben Mißbrauche den Verfall des Menschengeschlechtes, die Grundursache alles

Siechthums und auch den teuflischen Dämon so vieler unglücklichen Ehepaare Die Thierwelt, die uns so nahe steht, lehrt uns deutlich, daß sie nach dem Naturgesetze lebt, sie betrachtet den Zeugungsact nach der Empfängniß als abgeschlossen, abgethan, bloß der „vernünftige Mensch“ hält sich außerhalb der Naturgesetze, er hält sich für „privilegirt“ und „bevorzugt“, gegen sie zu handeln, die Strafe und das Unglück aber belehren uns über unsere Mißbräuche und Leidenschaften. Die Frau ist im Ehebette selbst nach der Empfängniß der Leidenschaft des Mannes preisgegeben, und wenn sie Fehlgeburten macht, ein sieches Kind gebärt, an Gebärmutterkrankheiten, Nervenschwäche, Vorfal 2c. leidet, war und ist er die Grundursache ihrer Leiden, oft geradezu ihr Mörder. So steht es. R.) — — —

Dr. Koch fährt fort: „An dieser großen Wahrheit sind manche Aerzte in ihren Schriften so nahe hingestreift, daß man hätte meinen sollen, sie müßten darauf verfallen, aber sie segelten daran vorbei. Ja, der Mensch hat den unnatürlichen Beischlaf in seiner Weisheit sogar zum Gesetz erhoben, und trägt dafür die Folgen dieser ungeheuren Schuld, — das hat er vor dem unvernünftigen Thiere voraus. Was sollte auch dem Menschen das alleinige Privilegium geben, die strengen Vorschriften der Natur ungestraft verachten zu dürfen, und wie konnte er so blind sein, diese Verletzung der Naturgesetze unter seine Pflichten aufzunehmen, diese muthwillige Zerstörung der Gesundheit mit dem Namen ehelicher Pflichten zu adeln, wie konnten die Gesetzgeber sich so weit vergessen, Strafen und Rechtsnachtheile auf die Unterlassung dieser schweren Versündigung zu setzen?“

„Es erschreckt das vielleicht Manchen, der bisher von dem Wahne umstrickt war, seiner Pflicht nachgekommen zu sein; und er sucht Gründe, den alten Wahn und sein Vergehen zu rechtfertigen; aber er beobachte das Thier, und er wird von ihm lernen, dann gehe er hin, und übe das, was dort der Instinct gelehrt, mit klarem Bewußtsein, das seines Standpunktes würdiger ist, als der stumpfe Dünkel, der ihn bisher tief unter das Thier erniedrigte. Man bringe

ein männliches Thier zu einem trächtigen Weibchen. Ist es noch ganz in der ersten Zeit, kurz nach der fruchtbaren Begattung, so wird das Männchen noch einige Lust bezeigen, und wird einen Versuch zu einer neuen Begattung machen; aber das Weibchen wird sie auf keine Weise zulassen. Es wird sich wehren. Nur solche Thiere, wie Hunde &c., die nach der ersten Befruchtung noch einer weitem Befruchtung fähig sind, und mehrere Junge werfen, von denen jedes das Ebenbild eines andern Vaters ist, nur solche lassen den Begattungsact öfter vollziehen. Ganz kurz nach der Befruchtung, mag auch den Geschlechtswerkzeugen des weiblichen Thieres im weitem Sinne noch so viel Thätigkeit innewohnen, daß es den zweiten und dritten Begattungsact nicht zurückweist; aber schon nach einigen Tagen nimmt die Natur eine andere Richtung an, oder besser gesagt, die andere Richtung, die sie gleich nach der Befruchtung angenommen, wird bemerkbar, der Zeugungsact ist als geschlossen zu betrachten, und das Thier betrachtet ihn auch so.“

„Aber nur der vernunftbegabte Mensch kann irren, und irrt. Der Mann glaubt sich zu fortgesetztem Genusse berechtigt, ja er glaubt seine Mannheit durch oft wiederholte Beiwohnung beurfunden zu müssen, und legt in den ersten Wochen gleich den Grund zu nachherigen, unsäglichen Leiden, die erst das Weib ergreifen; dann je nachdem ihre Constitution die Leiden modificirt, auf ihn und auf das ganze Haus feindlich zurückwirken. Es kommen hier Verwicklungen und Täuschungen vor, die man vergebens auszuwirren sucht, wenn man nicht die ebenbezeichnete Versündigung an der Natur als den Schlüssel dazu betrachtet. Der Schöpfungsact, der einen Menschen in's Dasein ruft, wird von der Natur feierlichst begangen, sie stattet ihn mit allen Reizen aus, die eines solchen Momentes würdig sind, und dadurch erhält sie die Welt. Dieser Trieb zur Fortpflanzung des Geschlechtes ist so mächtig, so wichtig, als der, der den Weltkörpern ihre Bahn um die Sonne vorschreibt; darum ist an ihn der höchste Genuß des thierischen Lebens ge-

knüpft, darum soll er mit dem Höhepunkte des Lebens zusammenfallen, die Hochzeit soll die höchste Zeit im Leben sein. \*) Dr. Kosch.

Prof. Dr. Trall: „Ich habe viele Patientinnen gehabt, welche an Schwerverdaulichkeit und Hysterie litten und häufig von Schwindel, Ohnmachten und anderen Zufälligkeiten befallen wurden, was ich nach bester Ueberzeugung nur den giftigen Ausdünstungen ihrer tabakverbrauchenden „Busengefährten“ zuschreiben konnte. Trennte ich die Weiden für einige Wochen und unterwarf die „besseren Hälften“ geeigneten Reinigungsprocessen, so erlangten die letzteren schnell ihre Gesundheit wieder, und konnten, zu ihren liebenden Herren zurückkehren, um sich auf dieselbe Weise vergiften zu lassen. Ich habe schon manchen Ehegatten durch die Erklärung beleidigt, daß er entweder vom Tabak lassen oder für seine Frau ein getrenntes Zimmer beschaffen müsse, wenn er letztere nicht in einem oder zwei Jahren an der Schwindsucht sterben sehen wolle.“ — — —

**Blutarmuth.** Diese das heutige Frauengeschlecht in einem hohen Grade heimsuchende Krankheit besteht in der Abnahme der Menge der Blutkörperchen, und da diese nun in hinreichender Menge zu der Ernährung und Erhaltung des ganzen Körpers beitragen, so erhellt daraus, daß die zur Bildung und Erhaltung unseres gesunden Organismus nöthigen Säfte (Blut) in einem nicht hinreichenden oder geradezu krankhaften Grade gebildet werden.

Die Blutarmuth äußert sich durch: Blasses Aussehen (vorwiegend Wasser im Blute, Blutkörperchen im geringen Grade), Mattigkeit und Schläfrigkeit, häufige Gereiztheit bei dem geringsten Anlasse, Appetitlosigkeit, Abgespanntheit und Melancholie. Sie ist auch das Erbe der Eltern und in diesem Falle schwer zu behandeln.

---

\*) Dr. Kosch „Chronische Krankheiten“ †), Nürnberg — Logbeck. Was Prof. Dr. Grahams „Vorlesungen für junge Männer“ (Berlin — Grieben) für die heranreifende Männerwelt bedeutet — ein Buch, dem wir durch unsere Bemühungen bereits einen bedeutenden Leserkreis erwarben, dasselbe bedeutet für die Frauenwelt in weit höherem Grade das Buch von Dr. Kosch.



Es ist bei der Blutarmuth Schwäche im ganzen Körper vorhanden, Unlust zu jeder Arbeit, alles was man früher liebte, verliert seinen Reiz, die Lust zu geistiger Arbeit verliert sich und mit ihr jede Lebhaftigkeit des Geistes, Treue und Schärfe des Gedächtnisses. Hier heißt es für die Kranke: Blut erzeugen, und den trägen Stoffwechsel in Gang bringen. Die Hauptfactoren, die bei Ausdauer in jedem Grade der Blutarmuth (sei sie partiell oder allgemein) zum Ziele führen, sind eine reichliche Nahrung des Körpers, frische Luft und milde Bäder. Eisenpräparate, die man den Kranken in Gemeinschaft mit reicher Fleischkost verordnet, führen nur in seltenen Fällen zum Ziele. Auch wir lassen den Blutarmen in manchen Fällen in der ersten Zeit gebratenes Fleisch; doch hiezu verwenden wir weiche Hülsenfrüchte, reichlich Grahambrod, Cacao, Milch und Weispspeisen, und als Getränk gute Milch oder frisches Wasser. Die Blutarmen müssen täglich lau baden oder laue Waschungen des ganzen Körpers vornehmen. Vor kalten Bädern warnen wir diese Kranken ernstlich. Ruhige Spaziergänge in frischer Luft, oder ruhiges Verweilen in Gärten, Wiesen und Wäldern kräftigen bald diese Kranken, welche, wenn sie Gattinnen sind, jeden Beischlaf bis zur vollendeten Heilung und Kräftigung des Körpers sich ferne halten müssen. Jeder liebende und gefühlvolle Gatte wird in diesem Falle seine Liebe zu bemeistern wissen, um seine Gattin am Leben zu erhalten und eine gesunde Nachkommenchaft zu erzielen. (Siehe oben Dr. Rosch.) Blutarme Mädchen müssen von Seite ihrer Mütter auf das Strengste überwacht werden, ob sie nicht dem geheimen Laster: der Onanie, fröhnen, ist dies der Fall, so suche die Mutter ihre Tochter in würdiger und herzlicher Weise auf die Gefahren dieses Lasters aufmerksam zu machen; denn ohne die strengste Keuschheit des Körpers zu beobachten, ist die Blutarmuth unheilbar, und Alles, was eine richtige Diät und eine richtige Wasserbehandlung bei dieser Krankheit verbessern, wird durch Ausübung des genannten Lasters gänzlich vernichtet (Siehe Prof. Dr. Grahams „Vorlesungen“ und Dr. Pfaff „Blutarmuth“ Leipzig, Weber). (Letzteres Werk ist wohl eine gediegene Arbeit in

physiologischer Beziehung, in diätetischer Richtung aber unrichtig, fast unbrauchbar. R.)

**Die Bleichsucht.** Eine Zwillingsschwester der Blutarmuth, welche man auch mit dem Namen „potenzirte Blutarmuth“ bezeichnen könnte, äußert sich mit denselben Symptomen wie die Blutarmuth, nur in erhöhtem Grade. Das diätetische und allgemeine Heilverfahren haben wir bereits im vorigen Capitel vorgeführt, es mag somit getreu und consequent auch in diesem Falle eingehalten werden, und es führt endlich zum Ziele.

Laue Sitzbäder 18—20° R. nach dem Schlafe in der Dauer von 8—10 Minuten sind bei der Bleichsucht von vortrefflicher Wirkung, nicht minder zwei Halbbäder\*) per Woche im Wasser von der eben genannten Temperatur. Kaltes Wasser (Schwimm- und Vollbäder) mögen die Kranken während der Cur strenge meiden, nach erlangter Gesundheit wirken aber diese Bäder zur Kräftigung und zum Ausblühen der ehemals Bleichsüchtigen vortrefflich.

### §. 3. Menstruation (Monatsfluß), gestörte Menstruation, weißer Fluß.

Zwischen dem 12.—16. Lebensjahre tritt bei dem weiblichen Geschlechte ein Fluß aus der Gebärmutter ein, der sich beiläufig alle 4 Wochen wiederholt, und sich vor seinem ersten Eintreten durch Mattigkeit, Rückenschmerzen, Appetitlosigkeit, Wallungen nach dem Kopfe, Schwindel, Schmerzen in den Gliedern, Frösteln und leichtes Fieber kund gibt. Jede Mutter sollte ihre Tochter, jede Erzieherin ihre Eleven über dieses Naturgesetz unterrichten. Nicht belehrte Mädchen pflegen diesen Fluß gar häufig durch kalte Sitzbäder, kalte Umschläge u. zu stillen, weil sie glauben, hiedurch reines, nothwendiges Blut des Körpers zu verlieren, und legen durch diese Eingriffe oft den ersten Grund zu bleibendem Siechthum, den Keim zu ihrem frühzeitigen Tode. Diese

---

\*) Siehe des Verfassers: „Die Priesnitzbinde,“ Bäder und Waschungen. (Wien — Hügel), und „Abhärtung des Körpers.“

monatliche Periode ist ein Naturgesetz für das weibliche Geschlecht und dauert bis zum Lebenswechsel, d. h. bis zu jener Zeit, wo die Natur diese Function beendigt, und die Frau keine Befruchtung mehr empfängt.

Dieser Lebenswechsel tritt meistens nach dem 45. Jahre ein, fast immer aber vor dem 50. Lebensjahre. Die monatliche Reinigung (Menstruation) ist somit keine Krankheit, für welche sie von unerfahrenen und unaufgeklärten Mädchen angesehen wird, sondern ein Naturproceß, dem jedes weibliche Wesen mit Beginn der Reife (Pupertät) unterliegt. Gefördert wird er durch laue Sitzbäder (20—22° R.) oder laue Waschungen der Gebärmutter, man meide strengstens in dieser Zeit die Geschlechtstheile z. B. auf Aborten dem Luftzuge oder eisigem Winde auszusetzen, ebenso meide man während der Periode kalte Bäder.

**Gestörte Menstruation.** Man hüte sich den Eintritt der Periode, wie eben bemerkt, durch künstliche Eingriffe zu hemmen. Blutarme und Bleichsüchtige verlieren in dieser Periode äußerst wenig Blut, ja die Reinigung, die bei Gesunden sich allmonatlich ausgiebig wiederholt, bleibt oft gänzlich aus, es hat eben der Organismus bei diesen kein überflüssiges Blut, da es für den blutleeren Körper verwendet wird. Tritt bei Frauen Schwangerschaft ein, so bleibt nach der Befruchtung sofort die Menstruation aus. Alle Fehler einer gestörten Menstruation lassen sich bei dem naturgemäßen Verfahren leicht und gründlich heilen, bestehend in völlig reizloser Kost und lauen Sitzbädern. Insbesondere seien in diesem Falle den Kranken Thee, Kaffee, Gewürze, Bier und Wein auf das Strengste widerrathen. (Allen Frauen, welche leidenschaftlich Kaffee oder Thee trinken, empfehlen wir die gediegenen Untersuchungen von Dr. †) William Alcott: „Thee und Kaffee in ihren physischen, geistigen und moralischen Wirkungen auf das menschliche System,“ Berlin — Grieben. Wir glauben, daß jede franke Frau nach dem Durchlesen dieser Schrift eine andere Anschauung über die nervenzerrüttenden Stimulantien erhält. R.) Werden einmal in unseren Schulen über die Genuß-, Reiz- und Nahrungsmittel in Betreff ihrer chemischen Zusammensetzung und Wirkung auf den menschlichen Organismus Vorträge

gehalten, und dies ist nur mehr eine Frage der Zeit, so haben Thee und Kaffee, ebenso alle Spirituosen, da sie physiologisch betrachtet, nervenzerstörend und reizend einwirken, keine Zukunft. Sehr viele Frauen, die über unseren Rath dem Thee und Kaffee für immer entsagten, haben nicht blos ihre Gesundheit gekräftiget, sondern chronische Krankheiten, an denen sie jahrelang litten, gänzlich verloren. — — —

**Der weiße Fluß.** Der weiße Fluß äußert sich in einer krankhaften Schleimabsonderung aus den Geschlechtstheilen (Scheide — Gebärmutter). Im Entstehen ist derselbe flüßig, dünn, durchsichtig, mit der Zeit dick, grau, gelb, stark übelriechend und ätzend, die Periode bleibt aus, und zur Zeit, wo diese eintreten sollte, wird er heftiger. Der ganze Ernährungsproceß ist bei diesen Kranken träge, sie sehen blaß, erdfahl, kreideartig aus, breite blaue Ringe ziehen sich um die Augen, Trübsinn, Trägheit, Mattigkeit und Unlust zu Allem stellen sich ein.

Die Grundursachen des weißen Flusses sind mannigfacher Art, z. B. als Folge des verheerenden Lasters der Onanie, ferner Entzündungen oder Verschwärungen der Mutterscheide, scrofulöses Blut, der Beischlaf mit unreinen, ungesunden Männern etc.

Dr. Pfaff äußert sich in seiner Schrift „Blutarmuth“: **„Der weiße Fluß**, der bei Frauen und Mädchen jetzt häufiger, als sonst vorkommt, und anfangs in einer Absonderung dünnen, weißlichen, später aber consistenteren, gelblichen, bisweilen grünlichen Schleimes aus den Sexualorganen besteht, hat aber nicht blos den Nachtheil, daß er dem Körper große Mengen flüßiger, verwerthbarer Stoffe entzieht, sondern er veranlaßt auch nebstdem eine **namhafte Schwäche in den Gebärgorganen**, und ist oft der Grund der jetzt so häufig vorkommenden Senkungen der Gebärmutter, einer Erscheinung, die deswegen von großer Wichtigkeit ist, weil gewöhnlich dadurch die Schmerzen bedingt werden, welche viele Frauen zu sexuellen Annäherungen ganz unbrauchbar machen. Außerdem bildet dieser Schleimabgang **sehr oft die alleinige Ursache der Unfruchtbarkeit der Frauen**, denn der Vaginalschleim zeigt nach und nach eine stark saure Reaction und tödtet da-

durch, wie zahlreiche mikroskopische Beobachtungen gelehrt haben, die Spermatozoen, d. h. die in der männlichen Samenflüssigkeit in ungeheurer Menge vorhandenen kleinen Thierchen, fast augenblicklich bei der ersten Berührung.

Bei starker Körperbewegung, bei Erregung der Phantasie durch unpassende Lectüre, und bei dem Genuß **reizender Speisen und Getränke verschlimmert sich der weiße Fluß**, weshalb man alles dies zu vermeiden hat. Anfangs wird das Allgemeinbefinden der Kranken durch den Schleimfluß nur wenig gestört, bei längerer Dauer und Zunahme des Uebels jedoch wird die Gesichtsfarbe bleich, das Gesicht sieht gedunsen aus, die Augen werden matt, gläsern und mit blauen Ringen umgeben, und nach und nach entwickelt sich das **deutliche Gepräge der allgemeinen Blutarmuth**.

Unverantwortlich ist es, daß Frauen und Mädchen sich oft Jahre lang mit einem derartigen Uebel schleppen, ohne den Arzt um Rath zu fragen. Ja, aus falscher Scham verheimlichen sie nicht selten das Leiden, das dem Verfall ihrer Gesundheit zu Grunde liegt. Ein Symptom, das ich bei länger dauerndem weißen Fluß junger Frauen und Mädchen oft gefunden habe, war ein von Tag zu Tag zunehmendes Ausfallen der Haare, gegen welches alle äußeren Mittel erfolglos blieben. Und fragt man die Kranken dann aus über etwaige, allgemein schwächende Ursachen des Haarverlustes, so erfährt man endlich, daß der Organismus oft schon seit Jahren durch chronischen weißen Fluß geschwächt wird. In den niederen Ständen liegt dem weißen Flusse gar häufig nur Unreinlichkeit zu Grunde. Nach jeder Menstruation findet eine leichte Schleimabsonderung statt, welche täglich **mehrmalige Waschungen** nöthig macht. Geschehen diese Waschungen jedoch nicht, so verhalten sich kleine Schleimpartien in den Falten der Schleimhaut, reizen dieselbe zu entzündlichen Zuständen und geben dadurch Anlaß zu dem chronischen weißen Fluß. Man muß daher die Mädchen schon im frühen Alter gewöhnen, die Genitalien **täglich**

zu waschen und man wird dadurch allen diesen Erkrankungen vorzubeugen im Stande sein. Der weiße Fluß, welcher bei der Pubertätsentwicklung bisweilen eintritt, läßt sich durch die tägliche Anwendung lauer Sitzbäder und eine reizlose Diät in den meisten Fällen leicht beseitigen. Genügt dies nicht, so läßt man täglich eine oder zwei Tassen kalten Zimmetthee, d. h. die Abkochung gewöhnlicher Zimmetrinde trinken, und gleichzeitig dem lauen Sitzbade jedesmal ein halbes Quentchen Tannin zusetzen.“ (Dies ist gar nicht nöthig, laue Sitzbäder, jede Stunde ein Gläschen frisches Wasser, Früh und zur Pause ein Glas saure Milch, und noch dazu reichlich Grahambrod helfen bald und sicher. Kubiczek.)

„Bei Kindern liegt dem weißen Flusse nicht selten Wurmliden zu Grunde, und es sind namentlich die Askariden oder kleinen Wadenwürmer, die hiezu Anlaß geben, indem sie bei Nacht den Mastdarm verlassen, und vom After in die Genitalien kriechen, dort einen anhaltenden Reiz verursachen, und so den Schleimfluß hervorbringen. Hiergegen leisten Klystiere mit kaltem Wasser, täglich Abends gegeben, die vorzüglichsten Dienste, wie überhaupt kalte Klystiere allen an weißem Fluß leidenden Frauen und Mädchen angelegentlichst zu empfehlen sind. Bei manchen Kindern wimmelt des Abends der Mastdarm von Askariden, aber ein einziges kaltes Klystier tödtet diese Thierchen, da sie überaus empfindlich gegen Kälte sind.“

(Ganz einverstanden, doch sagt nicht Dr. Pfaff, wie man sie verhindert, und wie sie entstehen? — Dies wissen wir. — Man entziehe den Kindern jede Fleischkost; denn nur Fleischesser haben Würmer aufzuweisen; gebe den Kindern viel säuerliches Obst, dies tödtet sie zuversichtlich und zum Ausfegen des Mastdarmes reichlich Grahambrod; denn die Kleie, die den Mastdarm passirt, ist das beste und untrügliche Mittel, alle Arten Würmer, mögen sie welchen Namen immer haben, radical zu entfernen. Siehe des Verfassers IV. Theil. Kubiczek.) „Frauen, welche am weißen Fluß leiden, können dem Uebel außer durch die erwähnten Sitzbäder und dem Zimmetthee noch energischer Einhalt thun durch Ein-

spritzungen in die Scheide.\*) Anfangs bedienen sie sich hierzu am besten des reinen Wassers, wenn jedoch dies nicht ausreicht, so ist ihnen zu den Einspritzungen eine schwache Myrrhenlösung zu empfehlen. Man läßt zu diesem Zwecke ein Quentchen gewöhnliches Myrrhenharz in einer Weinflasche voll kalten Wassers auflösen und diese Lösung täglich zu Einspritzungen in die Scheide verwenden.“

„Sind in der Schleimhaut durch stagnirende Schleimpartikelchen kleine entzündete Stellen vorhanden, welche Reiz und Jucken hervorrufen, so verschwindet dieses lästige Gefühl sofort durch die Einspritzung der Myrrhenlösung und die entzündeten Stellen heilen ab. In hartnäckigen Fällen, wo der weiße Fluß schon längere Zeit bestanden hat, bedient man sich neben der erwähnten Einspritzungen noch eines Pulvers als Hausmittel innerlich, welches zur Hälfte aus fein gepulverter Eichenrinde und zur Hälfte aus Zimmetpulver besteht. Man läßt sich diese beiden Pulver am besten in der Apotheke zusammenreiben (von jedem etwa eine halbe Unze oder 15 Gramm) und nimmt davon täglich Früh, Mittags und Abends einen Theelöffel voll in etwas Wasser ein.“ (War nicht nöthig, diese Apothekerei, frisches Wasser als reichliches Getränk, Grahambrod und reizlose Kost nach Innen, häufige Einspritzungen mit dem Selbstklystierer leisten viel bessere Dienste. R.) „Hat der weiße Fluß schon lange gedauert, so wird er oft überliechend, und ich habe Frauen

---

\*) NB. Der von uns construirte Schlauch aus Guttapercha: („Selbstklystierer“) gibt bei dem leisesten Drucke an seinem Reservoir (Kugel) ganz beliebige Quantitäten Wassers, so daß man denselben bei Einspritzungen in die Gebärmutter, oder in den Mastdarm ganz nach Bedarf und Belieben verwenden kann. Ein solcher Schlauch zum Selbstklystieren ist bei uns in der Sprechstunde von 4—5 Uhr um den Betrag von 5 fl. Oest. Währ. zu erhalten, und wird gegen Einsendung dieses Betrages nach allen Orten des In- und Auslandes abgefendet. Im Inlande eignen sich bei Bestellungen am besten die üblichen Postanweisungen. Bei Bestellungen aus dem Auslande muß der Betrag von 5 fl. Oest. Währ. = 5 fl. Rhein. = 4 Thaler pr. C. jedem Briefe beiliegen, da Nachnahmen in das Ausland unzulässig sind. — Dieser „Selbstklystierer“ ist seit Jahren durch uns in Gebrauch gekommen, und leistet nach dem Zeugnisse vieler Kranken die besten Dienste. Kubiczek.

gekannt, welche durch diesen chronischen weißen Fluß, verbunden mit Unreinlichkeit, einen höchst widrigen Geruch um sich verbreiteten. Diesem in der That entsetzlichen Uebelstande kann man sehr leicht Schranken setzen, und zwar durch tägliche Einspritzungen einer schwachen Lösung des übermangansäuren Kali (Kali hypermanganicum). Es ist dies ein herrliches desinficirendes Mittel, bei allen Arten thierischer Zersetzung anwendbar, um jeden üblen Geruch, z. B. auch in der Achselhöhle, bei Fußschweißen u. auf längere oder kürzere Zeit zu beseitigen. Man nimmt zu den Einspritzungen in die Scheide von dem übermangansäuren Kali etwa 1 Gramm auf 100 Gramm gewöhnlichen Wassers. Bei stärkerer Entzündung und Excoriation in und an den Genitalien in Folge scharfen weißen Flusses bedient man sich mit sehr gutem Erfolge der täglichen Einspritzungen mit einer Lösung von Carbonsäure, wobei man mit einer sehr schwachen Lösung von 1 Gramm Carbonsäure auf 200 Gramm Wasser den Anfang macht.“ (Wie oben schon deutlich erwähnt, ist auch diese Apothekerei überflüssig. R.) „Läßt sich durch die im Vorstehenden angegebenen Hausmittel der weiße Fluß nicht beseitigen, so versäume man ja nicht, einen Arzt zu Rathe zu ziehen, denn oft liegen dem Uebel Erkrankungen des Uterus zu Grunde, die nie auf die leichte Achsel zu nehmen sind, und oft besteht das einzige, z. B. dem Mutterkrebs vorausgehende Symptom in einem chronischen, allen Heilmitteln Trotz bietenden weißen Fluß. Ähnliche Folgen, wie der weiße Fluß, zieht eine zu reichliche Menstruation nach sich, und die einmal bestehende Blutarmuth wird dadurch natürlich immer schlimmer. Man findet ja häufig, daß gerade schwächliche Frauen bei der Menstruation weit reichlicheren Blutverlust haben, als gesunde und kräftige, und es ist bekannt, daß die rothwangigen, sich einer ungetrübten Gesundheit erfreuenden Landmädchen meist nur eine äußerst geringe Menstrualblutung haben, und sich eben darum wohler befinden, als die Stadtmädchen. Dauern derartige Blutungen aber länger als drei Tage, so muß man sich bemühen, denselben Gehalt zu thun, was in den meisten Fällen bei angemessener ärztlicher Behandlung nicht schwer wird. Sehr



viele Frauen lassen aber ihre Menstrualblutung ruhig sechs bis acht Tage dauern, und überlegen dabei nicht, welchen Schaden ihnen diese langen, sich allmonatlich wiederholenden Blutungen bringen, und wie die damit Behafteten vor der Zeit alt werden müssen, wenn solche Blutverluste mehrere Jahre lang in ihrem gewöhnlichen Typus wiederkehren. Das Verhalten der Frauen und Mädchen während der Menstruationszeit ist meist ein ganz tadelnswerthes. Man fürchtet nämlich in dieser Zeit, die Wäsche täglich zu wechseln, weil man beobachtet zu haben vermeint, daß die Blutung sich dadurch verschlimmere, allein dem ist nicht so und der gedachte Irrthum beruht nur auf Täuschung, denn wechselt die Menstruierende ihre Wäsche nicht täglich, so kommt das sich ergießende Blut immer wieder auf die früheren Blutsflecke der Wäsche, und man wird die Blutung des zweiten und dritten Tages deswegen weniger gewahr. Bedient sich die Menstruierende jedoch jeden Tag neuer Leibwäsche, so werden die Blutsflecke auf dem neu gewaschenen Grunde natürlich jeden Tag von Neuem sichtbar, ohne daß die Blutung eine reichlichere wird. Man muß daher den Frauen das tägliche Wechseln der Leibwäsche während des Menstruationsgeschäftes nicht nur aus Reinlichkeits-, sondern auch aus Gesundheitsrückichten empfehlen. Für die Zeit der monatlichen Blutung ist das Tragen leinerner Leibwäsche aus dem Grunde besser, als das sonst empfohlene Tragen baumwollener Hemden, weil sich aus der Leinwand die Blutsflecke leichter auswaschen, und weil die Leinwand beim Waschen überhaupt dauerhafter ist, als das baumwollene Gewebe. Bei der sogenannten schmerzhaften Menstruation wirken zweierlei Momente auf Erzeugung allgemeiner Blutarmuth hin, und zwar einestheils der zu reichliche Blutverlust und andernteils die damit verbundenen Krampfsymptome, die den Körper beträchtlich schwächen, und das Nervenleben der gesammten Sexualsphäre oft für das ganze Leben beeinträchtigen. Es ist daher eine große Unvorsichtigkeit, dieses Uebel ruhig über sich ergehen zu lassen. Die verschiedenen Krampfsymptome treten entweder kurz vor der Menstruation ein und verlieren sich dann, so-

bald die Blutung in Gang gekommen ist, oder sie zeigen sich erst nach dem Eintritte des Blutflusses und dauern dann gewöhnlich 12—24 Stunden, bisweilen sogar während der ganzen Menstrualzeit fort. Bald treten die Krämpfe als Magenkrämpfe ein, die mit Erbrechen endigen, oder es entwickelt sich Blasenkrampf, der nach und nach in Menstrualkolik übergeht, oder es zeigen sich allgemeine Krämpfe, die an epileptische Erscheinungen erinnern und eine längere oder kürzere Eingenommenheit des Kopfes nach sich ziehen.“ (Dr. Pfaff.)

#### §. 4. Gebärmutter - Entzündung (Metritis) und Gebärmutter-Geschwüre.

Die acute Gebärmutter-Entzündung hat zu Ursachen: ein zu frühes Verlassen des Bettes nach dem Wochenbette, den unzeitigen Beischlaf, Fehlgeburten, plötzliche Unterdrückung der Periode durch Erkältung der Füße oder ein zu kaltes Bad, plötzliche Abkühlung des verschwitzten Körpers, geschlechtliche Unmäßigkeit (hauptsächlich), Fortpflanzung des acuten Gebärmutterkatarrhs (weißer Fluß) auf die tiefen Lagen dieses Organes 2c.

Die Symptome dieses Leidens äußern sich in heftigen Schmerzen in der Tiefe des Beckens, in den Hüften, im Kreuze, Hitze im ganzen Körper, raschem Pulse, brennendem Durste, die Zunge ist weiß belegt, und nicht selten stellen sich Erbrechen und Diarrhöe ein, während die Menstruation gänzlich verschwindet. Der ganze Unterleib schmerzt und bei der leisesten Berührung oder beim leichten Drucke vermehren sich die Schmerzen, welche besonders beim Stehen und Gehen, und bei der Entleerung des Stuhles und Harnes empfunden werden. Die acute Metritis verläuft in 2—3 Wochen ganz ungefährlich, auch schon früher, wenn ein strenges Naturheilverfahren nach Innen und Außen in Anwendung gebracht wird. Dieses besteht in lauen Einspritzungen mit dem „Selbstlystierer\*)“ 2—3mal per Tag, streng reizloser

\*) Siehe seine Anwendung und Beschreibung im §. 3. R.

Kost (Thee, Kaffee, Spirituosen, Gewürze sind bei diesem Leiden geradezu von gefährlicher Wirkung; **wenig Fleisch**, gebraten, wenn die Kranken nicht strenge reizlos leben wollen, sei empfohlen), auch laue Wannenküder von 10—15 Minuten Dauer, täglich genommen, bringen dies Leiden bald zum Schwinden, nicht minder ist die strenge Enthaltung von jedem Beischlaf im Ehebett während der Krankheit von heilenden Folgen.

**Die chronische Gebärmutter-Entzündung**, auch chronischer Infarct oder chronische Anschoppung des Uterus genannt, ist eine der häufigst vorkommenden Krankheitsformen bei dem weiblichen Geschlechte und für dieses zur Aufklärung und Behandlung von der größten Bedeutung. Sie äußert sich in einer Größezunahme der Gebärmutter, verbunden mit Katarch der Schleimhaut und Geschwürsbildungen auf den Scheidentheilen. Der Stuhl ist bei dieser Krankheitsform meist träge, Hämorrhoiden (siehe des Verfassers VII. Theil) stellen sich meistens ein, starke Blutabgänge aus dem Mastdarne begleiten die Entleerungen, Aufgetriebenheit des Leibes, Ueblichkeiten, Erbrechen, schwere Verdauung, Harnbeschwerden, Verstimmung des ganzen Nervensystems, hysterische Anfälle zc. Bei längerer Dauer dieser Krankheit gesellen sich noch andere tiefe Beschwerden hinzu, wie: Blutarmuth, Bleichsucht und allgemeine Ernährungsstörungen, allgemeine Schwäche und Abgespanntheit des ganzen Körpers, Abmagerung und Herzklopfen. Aus der Gebärmutter fließt weißer und zäher Schleim, der häufig am äußeren Muttermund haften bleibt, und zu Geschwüren Anlaß gibt; bei Ausbildung der Krankheit unterbleibt die Menstruation gänzlich. Die Folgen dieser Krankheit im Ehebetto sind fast immer Unfruchtbarkeit, und tritt Empfängniß ein, so kommt ein kaum lebensfähiger Sprößling zur Welt, oder es tritt meistens Fehlgeburto ein. (NB. Hier ist der Fall, wo franke Frauen in Folge der Aufklärung und des gewonnenen Wissens sich jeden Beischlaf während der ganzen Krankheitsperiode bis zur vollendeten Heilung von Seite ihrer Ehemänner verbitten können; ich halte auch jeden Mann von Einsicht und Gefühl für zu gut, als daß er nicht in diesem

Falle seine Leidenschaften bezähmen könnte; denn nur ein sinnloser und leidenschaftlicher Wütherrich ist im Stande, das Leben seiner Gattin und seines Kindes auf's Spiel zu setzen; wohlgemerkt, in dem eben besprochenen Falle ist das Leben seiner Frau bei Ausübung des Beischlafes in wirklicher Gefahr, und kommt Nachkommenschaft, so ist sie nicht lebensfähig — oder fristet zeitlebens ein jammervolles Dasein. — Wer hat dieses Unglück am Gewissen? Nur die unvernünftigen, die unwissenden Eltern! — — Wir glauben, daß die vorliegende Schrift doppelten Nutzen in der Welt stiften wird, wenn die kranken Frauen auch ihre Ehegatten zum recht fleißigen Lesen auffordern. — — R.) Diese Krankheit dauert sehr lange, wenn man sie unrichtig, kurz, wenn man sie streng naturgemäß behandelt, wohl gestehen Mediziner, daß sie hier nichts oder nur wenig leisten können, da diese Krankheit mit dem Eintritt der Wechseljahre sich vermindert und im Greisenalter sich von selbst gänzlich verliert. — — So lange braucht eine mit dieser schweren Krankheit behaftete Frau bei der Naturheilkunde nicht zu warten, wir werden es gleich ausführlicher begründen. Dermalen wollen wir einige wichtige Symptome besprechen.

Bei ausgesprochener Blutarmuth, fehlerhafter Ernährung und Hämorrhoiden müssen eine kräftige Ernährung und häufige laue Bäder an der Tagesordnung sein; wir meinen hier nicht etwa reichliche Fleischspeisen, wie die Ritter vom Fleische stets predigen, ohne die Endresultate ihrer Theorie zu bedenken, sondern reichliche Kost mit weichen Hülsenfrüchten\*), kräftigen Milch- und Mehlspeisen; sind Hämorrhoiden mitbegleitend, so wirkt gutes, saftiges Obst am besten nach Innen, und die täg-

---

\*) In einem Papinianischen Topfe von Anton Dietel in Wien, Alfergrund, Währingerstraße Nr. 23, kochen alle Hülsenfrüchte in 18—20 Minuten zu Brei, und werden für den schwächsten Magen leicht verdaulich; solche Töpfe kosten: Nr. 2 (2 Maß) 3 fl.; Nr. 3 (3 Maß) 3 fl. 80 kr.; Nr. 4 (4 Maß) 4 fl. 80 kr.; Nr. 5 (5 Maß) 6 fl. und Nr. 7 (7 Maß) 7 fl. Holz und Zeitersparniß ist bei der Einführung dieser Töpfe in jeder Haushaltung leicht in die Augen fallend. R.

lichen Einspritzungen mit dem **'Selbstklystierer'** \*) in den Mastdarm und die Mutterscheide von außen am besten. Täglich nehme man ein laues Bad von 10—15 Minuten Dauer.

**(Bad Bechin** bei Tabor in Böhmen. An dieser Stelle ist es angezeigt, alle kranken Frauen, denen Stahl- oder Eisenbäder zur Heilung ihrer Leiden ärztlicherseits anempfohlen werden, auf dieses Bad in erster Reihe hinzuweisen. Die beste und gewissenhafteste Cur zu Hause ist mit einer Cur in einem notorisch bekannten Eisenbade nicht zu vergleichen; denn die Sorgen, Pflichten und Aufregungen unter den vier Wänden spielen da eine schwere Rolle, und ein kranker Organismus braucht vor allem Ruhe, eine freie, erhebende Natur, nicht gefälscht mit Lebenssorgen, Unruhe und Angst. Bechin (Eisenbahnstation Tabor und Sobieslau) ist nach seinem eisenhaltigen, effectiven Bestande das erste Eisenbad Europas — 36% Eisenoxyd; es ist noch kein Weltbad, weist noch keinen Luxus auf, bringt aber sicherlich in den meisten Fällen Besserung und Heilung. Die Abgeschiedenheit dieses Ortes weicht von dem Treiben jener Curorte, die an Eisenbahnen gelegen sind, sehr vortheilhaft ab, namentlich ist Bechin jenen Frauen willkommen, die geheilt, und nicht bloß unterhalten und belustigt werden wollen. R.)

Treten bei diesem Leiden Verstopfungen (Obstructionen) ein, so wirken laue Wasserklystiere mit dem **'Selbstklystierer'**, \*) reichlicher Obstgenuß und reichliches Trinken des frischen Wassers am besten, ebenso leistet die Prießnitzbinde (siehe des Verfassers: „Die Prießnitzbinde“) besonders über die Nacht genommen, ihre Schuldigkeit.

Jeder Beischlaf bis zur vollendeten Heilung und allgemeinen Kräftigung des ganzen Körpers sei strengstens vermieden. Diese hier geschilderten Vorgänge führen bei Geduld und Ausdauer sicher zum Ziele, und sei daher den kranken Frauen männliche Standhaftigkeit und Consequenz zur Erreichung ihres Zieles wärmstens empfohlen.

\*) Siehe S. 3, Seite 45.

**Gebärmuttergeschwüre.** Diese Geschwüre treten bloß auf der Scheide auf, und erscheinen meistens in Begleitung des weißen Flusses, dessen Schleim mit der Zeit ätzend und zerstörend wirkt. Reizlose Kost, laue Sitzbäder, häufige Einspritzungen mit dem Selbstklystierer führen auch da zum Ziele, und man vermeide in diesem Falle strengstens jede Anwendung von Arzneimitteln und schädlichen Quacksalbereien, und halte auch da den Grundsatz fest: „**Was die Natur nicht heilt, heilt Niemand.**“ Strenges Vermeiden jeden Beischlafes bis zur vollen Heilung ist selbstverständlich.

### §. 5. Fibroid, Polypen, Wassersucht, Fall und Krebs der Gebärmutter.

Das Fibroid der Gebärmutter, auch Myom des Uterus genannt, ist eine aus den Wandungen der Gebärmutter hervorgehende und mit ihnen im Zusammenhang verbleibende, aus neugebildetem Bindegewebe und muskulären Fasern bestehende Geschwulst.

Die Größe der Fibroide variirt von der Größe einer Erbse bis zur Größe eines Männerkopfes, und das Gewicht solcher Geschwülste beträgt manchesmal mehrere Pfunde. **Dr. Flechsig** sagt hierüber: „Die Behandlung ist gegen die Fibroide in der Mehrzahl der Fälle unmöglich, da eine die Möglichkeit einer Heilung voraussetzende Ausschälung der Neubildung und die Erödting derselben so schlechte Resultate bis jetzt gewährt haben, daß man sich zu solcher Operation nicht ermuthigt fühlen kann. Ebenso erweisen sich alle gegen Fibroide empfohlenen Mittel nutzlos, und selbst die vielgerühmte Wirkung der Heilquellen von Kreuznach, Tölz, Hall und anderen jod- und bromhaltigen Wässern berührt das Fibroid selbst nicht im Geringsten, und beschränkt sich nur auf die Schmelzung der in seiner nächsten Umgebung zu Stande gekommenen Entzündungsproducte. Der Arzt kann sich sonach nur auf die meist ebenfalls erfolglos bleibende Beschränkung des Wachsthums dieses Aftergebildes und auf Vinderung der lästigen Nebenerscheinungen einlassen. In ersterer Beziehung

muß alles ferngehalten werden, was Blutandrang nach den Beckenorganen verursachen kann. Die Kranke muß den **Coitus (Weisclaf) gänzlich vermeiden**, und jede die Menstruation einleitende Congestion möglichst verringern, indem sie sich während dieser Zeit ruhig im Bette verhält, und beim Eintritt starker Blutungen kalte Wassercompressen (Priesnitzumschläge &c.) auf den Unterleib macht oder ein kaltes Sitzbad nimmt. Das zur Vinderung der Nebenerscheinungen einzuleitende Verfahren ist so verschieden, wie die Natur dieser selbst, und hat sich lediglich letzterer anzupassen. Es bezieht sich hauptsächlich auf die Blutungen, Schleimflüsse und Menstrualkoliken.“ — — Nun damit ist den Kranken kaum gedient, daß man ihnen den Zustand haarklein beschreibt, und endlich achselzuckend sagt: „Heilung unmöglich!“ und dennoch ist in diesem Falle radicale Heilung möglich; doch erst mit Jahren, u. z. folgend: die Kranke muß täglich Sitzbäder gebrauchen in einem Wasser von 18—20° R. und 15—20 Minuten Dauer; die Priesnitzumschläge müssen täglich auf die Nacht auf die leidenden Geschlechtsrheile aufgelegt werden, und hiezu eine streng reizlose (vegetarianische) Kost jahrelang, dann kann man ein günstiges Resultat erwarten; jeder Weisclaf ist selbstverständlich ausgeschlossen.

Die Polypen der Gebärmutter sind ähnlich den Fibroiden. Ihre Entfernung muß auf chirurgischem Wege vorgenommen werden, weshalb man sich in diesem Falle nur erfahrenen Operateuren anvertrauen darf. Nach der Entfernung, die fast immer gefahrlos gelingt, pflegt der weibliche Organismus sich zu einem neuen, kräftigen Leben aufzuraffen. **Wassersucht der Gebärmutter. Dr. Combe** sagt über diese Krankheit: „Diese Krankheit verleitet sogar Aerzte, welche besser unterrichtet sein sollten, zu der Ansicht, daß die Patientin schwanger wäre. Durch die sichtliche Unwissenheit der Aerzte Englands wurde Lady Flora Hastings, Ehrendame der Königin Victoria, entehrt vom Hofe getrieben. Es wurde vorausgesetzt, daß sie schwanger war, und da sie eine unverheiratete Dame war, so würde es, wenn sie Mutter geworden wäre, üble Folgen für den

Hof gehabt haben. Die berühmtesten Hebammen und Aerzte wurden zu Rathe gezogen und deren Entscheidung bestätigte den schrecklichen Argwohn. Die gekränkte Dame starb bald darauf an der Wassersucht in der Gebärmutter, welche ihre ärztlichen Untersucher getäuscht hatte. Größere ärztliche Dummheit kann kaum gedacht werden. Hätten die Aerzte ihre Profession so verstanden, wie es ihnen zukam, so würde die Krankheit der Dame leicht entdeckt und ihr Leben und ihr Ruf gerettet worden sein. Sowohl beim Polyp als bei der Wassersucht der Gebärmutter verursacht die Ziererei der Mädchen und Frauen, sich einer Untersuchung zu unterwerfen, und der Mangel an ärztlicher Einsicht, häufig gefährliche Mißverständnisse. Obgleich ich es selten nothwendig finde, eine Untersuchung zu machen, um die richtige Natur der Krankheit zu erkennen, so zeigen sich doch manchmal Fälle, wo ich es nothwendig finde, sie zu machen; und wenn nothwendig, so sollte der gute Verstand der Patientin alles Zartgefühl bei Seite lassen. Ich hatte einmal die Gelegenheit, den Muth und den Verstand eines sehr achtbaren und bescheidenen, jungen sechzehn- oder siebzehnjährigen Mädchens zu bewundern, welches den Krebs auf einer der Schamlippen der Muttertheile hatte, und der so weit vorgeschritten war, um locale Behandlung nothwendig zu machen. Obgleich sie alle die Bescheidenheit besaß, welche eben wohlgezogenen Mädchen zukommt, so unterwarf sie sich doch ohne Einwendung und mit empfehlenswerthem Heroismus der nothwendigen örtlichen Behandlung zwei- oder dreimal in der Woche und ich bin vollständig überzeugt, daß mein Erfolg viel von der Freiheit abhing, welche mich in den Stand setzte, der Krankheit die nothwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Hätte sie weniger Verstand und mehr Sprödigkeit besessen, so kann es kein Zweifel sein, daß ihre Krankheit schlimme Folgen verursacht hätte. Wenn Frauen an Krankheiten der Geschlechtsorgane leiden, so sollten sie bedenken, daß, wenn sie einen Arzt zu Rathe ziehen, derselbe eine gründliche Kenntniß ihres Systems besitzt." — (So weit spricht sich Dr. Combe in seinen „Frauenkrankheiten“ über die Wassersucht der Gebärmutter aus, ohne den geringsten Rath zur Besse-



zung und Heilung anzugeben, ebenso erscheint bei allen anderen Krankheitsformen in seinen „Frauenkrankheiten“ bloß eine äußerst dürftige, trockene Beschreibung ohne Hilfe, ohne Rath, und dieses Büchlein kostet 24 Sgr. — (Berlin und Leipzig — Wortmann'sche Buchhandlung), traurig, aber wahr! — Frauen, welche auf Grund des verlockenden Titels gründliche Belehrung, Rath und Hilfe suchen, sind dann durch solche Bücher geprellt, nun wir hoffen, die vorliegende Schrift wird für alle Zeiten allen ähnlichen Büchern sicher einen kräftigen Damm setzen, und sie unmöglich machen. R.)

Die Behandlung ist dieselbe, wie im vorigen Abschnitte bereits angegeben wurde; doch ziehe man in diesem Falle immer einen erfahrenen und gewissenhaften Frauenarzt zu Rathe, namentlich einen Solchen, der in der naturgemäßen Diät und rationellen Wasserbehandlung wohl zu Hause ist.

**Gebärmuttervorfall.** Die Ursachen dieser Krankheit sind vielfältige, als: Erschlaffung der Bauchmuskeln oder der Gebärmutter selbst, langdauernder weißer Fluß, das unsinnige und zerstörende Schnüren des Körpers, Fehlgeburten, Sprung, Fall u. s. w. Die mechanischen Vorrichtungen, die von Frauen bei diesen Leiden häufig angewendet werden, sind durchweg vom rationellen Standpunkte verwerflich, weil so ein Eingriff in die menschliche Natur durch mechanische Mittel meistens das Leben der Kranken auf das Spiel setzt, und diese Vorrichtungen nur zu Reizungen, Entzündungen und Geschwüren dieses empfindlichen und zarten Organismus führen, und nicht selten als die Ursachen zum beginnenden Krebsse angesehen werden müssen; namentlich tritt der Fall der Gebärmutter häufig bei armen Frauen nach Wochenbetten ein, wenn sie in dieser Zeit keine Schonung des Körpers haben, und somit auch in dieser wichtigen Periode auf den Verdienst ihrer Hände angewiesen sind; mit dem hohen Alter ist der Vorfall der Gebärmutter eine häufige Erscheinung. In jungen Jahren ist der Uterusvorfall wohl heilbar, namentlich wenn die Kranke beim Eintreten durch einige Wochen auch über Tag im Bette zubringen kann, so wird durch die liegende (horizontale) Stellung des Körpers und bei sehr leichtem

Drucke von der Kranken selbst dieses Organ in seine natürliche Lage gebracht. Streng einfache Kost, laue Einsprinkungen mit dem Selbstklystierer \*) 4—6 Mal im Tage leisten weiter gute Dienste, strenge Keuschheit im Ehebette wohl selbstverständlich. Im Alter ist wohl Heilung nicht zu hoffen und selbst der operative Weg, den man schon häufig anwendete, hatte, wenn nicht ein gefährliches, doch immer zweifelhaftes Resultat zur Folge, man hatte nämlich die Schamlippen theilweise verbunden, durch Ausschneiden eines Segmentes aus der Scheidewand, gebrauchte Netzungen, Glühisen zc. Diese künstlichen Eingriffe sind meistens gefährlich und resultatlos. Man beobachte ein naturgemäßes Leben, wie so oft schon erläutert wurde, und überlasse die Besserung der Zeit, die strengste Reinlichkeit mit häufiger Anwendung des Wassers sei Norm und Regel.

### Gebärmutterkrebs (Carcinom).

Wir geben die Darstellung dieses furchtbaren Leidens nach Dr. Flechsig's Frauenkrankheiten: „Der Krebs oder das Carcinom der Gebärmutter ist eine, das weibliche Geschlecht sehr häufig heimsuchende Neubildung, welche durch die furchtbaren Zerstörungen, die sie anrichtet, zu den gefährlichsten Krankheiten zählt. Unter den verschiedenen Formen, welche man unterscheidet, ist es vorzugsweise der Markschwamm oder Medullarkrebs, welcher an der Gebärmutter auftritt. Er stellt sich als eine dichtfaserige Masse mit molfigem, milchigem Inhalte dar, welche sich unter der Schleimhaut des Scheidentheiles dieses Organes absetzt, dieselbe durchbricht und endlich ein mit zottiger Oberfläche und unebenem, höckerigen Grunde versehenes und von harten Bändern begrenztes, leicht blutendes, kraterförmiges Geschwür bildet, welches mit einer graugrünen, zerfallenen Schicht bedeckt ist, und eine höchst unangenehme, ekelerregende, blutige Sauche absondert, nebenbei aber die Eigenschaft besitzt, nach allen Richtungen hin sich auszudehnen und das befallene Gewebe zu zerstören. Die Gebärmutter ist hierbei vergrößert, vorzugsweise nimmt ihr Scheidentheil vom Anfange her eine Ausdehnung an, die den doppelten, sogar fünf- und sechs-

\*) Siehe Seite 45.

fachen Umfang erreicht. Der Krebs beschränkt sich anfangs nicht selten auf eine Lippe, bis bei seiner weiteren Entwicklung auch die übrigen Organtheile in den Kreis der Krankheit hereingezogen werden. Ist es zur Geschwürbildung gekommen, so breitet sich das Carcinom nach dem Halse und Grunde der Gebärmutter aus, und indem es auch Scheide, Blase und Mastdarm erfaßt, stellt es ekelhafte Kloaken dar, welche alle diese Organe unter einander verbinden, und den dieser Krankheit eigenthümlichen häßlichen Geruch noch wesentlich verschlechtern. Die Lymphdrüsen des Beckens und endlich auch entfernter gelegene schwellen an, und werden der Sitz krebsartiger Ablagerungen, während das Bauchfell von einer sehr gefährlichen Entzündung ergriffen wird. Im weiteren Verlaufe der Krankheit können auch noch andere Organe an dem Proceß theilnehmen. Die Entstehungsursachen des Krebses sind gänzlich unbekannt. Man kennt nur einige, seine Entwicklung begünstigende Momente. Die neueren Beobachtungen haben festgestellt, daß diese Krankheit vor Ablauf des fünfundswanzigsten Lebensjahres nur ausnahmsweise vorkommt, daß von diesem Jahre an bis zum fünfzigsten ihre Frequenz zunimmt, von da an aber dieselbe wieder abnimmt. Das gefährlichste Alter scheint das zwischen vierzig und fünfzig Jahren zu sein. Weiter werden Unfruchtbarkeit, geschlechtliche Excesse, häufige Wochenbetten, örtliche Verletzungen, vorzugsweise aber deprimirende Gemüthsaffecte, Gram, Sorgen u. als die Entwicklung dieses Leidens begünstigende Momente angesehen und hervorgehoben. Erbliche Anlage zu derselben ist sehr zweifelhaft, auf alle Fälle noch nicht festgestellt. Schwächlichkeit des Körpers, Scrofulose, Tuberculose haben keinen Einfluß auf seine Entstehung, denn man findet den Krebs ebenso bei den kräftigsten, bis dahin gesündesten, wie bei schwächlichen und kranken Frauen. Schwangerschaft ist nicht ausgeschlossen, sie wird aber meist durch Abortus unterbrochen, und beschleunigt den tödtlichen Ausgang der Krankheit. Die wichtigsten Symptome, welche das Ein-

treten eines Gebärmutterkrebses verrathen, sind starke Blutungen, Störungen der Menstruation, vermehrte schleimige Absonderung und lebhaftes Schmerzen. Blutungen, die von den Frauen meist als Menstruation gedeutet werden, gehören zu den ersten Erscheinungen, die dieses Leiden zeigt. Sie können im Anfange auch einen solchen Ursprung haben, werden aber bald unregelmäßig, sehr stark und verlieren durch ihr anhaltendes, ununterbrochenes Fortbestehen endlich ganz den menstrualen Anschein. Die Menstruation selbst ist wesentlich gestört. Stellt sie sich noch zur rechten Zeit ein, so ist sie stets sehr reichlich und nimmt den Charakter eines Blutsturzes an. Die Regelmäßigkeit ihres Eintrittes verliert sich indeß schon nach kurzer Zeit des Bestehens dieser Krankheit. Gleich wichtig ist der Ausfluß von Schleim und schleimigen Massen. Die Farbe dieser Abgänge ist eine gelbliche oder röthliche, ihre Menge oft beträchtlich, meist aber sehr verschiedenartig, und ihr Geruch ein ekelhafter, ähnlich demjenigen, welchen man bei Unterleibssectionen ziemlich lange gelegener Leichen empfindet. Sie schwächen die Kranke außerordentlich und wirken auf die sie berührenden Schleimhautflächen ätzend ein. Die Schmerzen, welche sehr selten fehlen, sind im Anfange der Krankheit oft nur Gefühle von Druck und Schwere im Becken, und steigern sich meistens erst allmählig zu dumpfen Empfindungen im Kreuz, in den Weichen, Schenkeln und Lenden, die besonders beim Gehen, Stehen oder beim Beischlaf lebhafter und sogar unerträglich werden können.“ (Wir halten dafür, daß keine Frau mit so einem Leiden den Beischlaf zuläßt, und der Ehegatte schon als Mensch auf jeden Beischlaf sehr gerne verzichtet. R.) „An Stelle dieses dumpfen Gefühles treten endlich lebhaftes, reißende, stechende, durchbohrende Schmerzen, welche vom Kreuze und der Schooßgegend aus über den ganzen Unterleib sich verbreiten und vorzugsweise während der Nachtzeit die Kranke quälen. Zu diesen Beschwerden gesellen sich Störungen bei Stuhlentleerung, Stuhlverstopfung, häufiger Harndrang, Harn-

verhaltung oder unfreiwillige Harnentleerung zc. hinzu.“  
 „Endlich leidet auch das Allgemeinbefinden, die Kranken  
 magern ab, werden bleich und blutarm, verlieren den Ap-  
 petit und werden von Uebelkeit und Erbrechen oder von  
 Diarrhöen, Blähsucht, Ruhr zc. befallen. Die Thätigkeit  
 des Arztes kann nur auf Bekämpfung der Blutungen, der  
 Ausflüsse und der Schmerzen, sowie auf möglichste Erhal-  
 tung des allgemeinen Kräftezustandes gerichtet sein. Gegen  
 die Blutungen dienen Einspritzungen einer Lösung von Eisen-  
 chlorid, Tannin, Alaun, die Einbringung von Eis in die  
 Scheide, gegen die Ausflüsse ebenfalls lauwarme Wasser-  
 einspritzungen, denen man zur Geruchsverbesserung etwas  
 Theerwasser zusetzt, und gegen die Schmerzen Morphinum,  
 innerlich genommen, oder in Form von Einspritzungen unter  
 die Haut. Zur Erhaltung der Kräfte nützen Eisen, bittere  
 Mittel, vorzugsweise aber eine kräftigende Kost und  
 eine reine, frische Luft.“ — (Die letzten zwei Mittel  
 finden unseren Beifall, doch mit der Apothekerei ist es  
 wieder nichts. R.) Da Dr. Flechsig keine klare und ein-  
 gehende Behandlung bei diesem furchtbaren Leiden ange-  
 geben, thun wir es auf Grund der Naturheilkunde, und  
 zwar: Laue Sitzbäder müssen häufig genommen werden,  
 ebenso Einspritzungen mit dem Selbstklystierer, bringt die  
 Kranke mehrere Nächte bei Schmerzen und schlaflos zu, so  
 müssen Halbbäder (Wannenbäder) von 20—22° R. jeden  
 dritten Tag genommen werden, hiezu eine streng reizlose  
 Kost, wohl kräftig, z. B. weiche Hülsenfrüchte, Eierspeisen,  
 reichlich Grahambrod, viel Obst, wegen leichter Stuhl-  
 entleerung, kräftige Milch- und Mehlspeisen mit strengem  
 Ausschluß von jeder Fleischkost, und jahrelan-  
 gem Meiden jeden Beischlafes; dann, aber erst  
 dann kann man auf Heilung hoffen. Kann die Kranke  
 die kräftigen Eisenbäder in Bechin (bei Tabor  
 — Böhmen) jedes Jahr 2—3 Monate gebrau-  
 chen, so kann sie bei diesen hier von uns ange-  
 gebenen Bedingungen wohl noch Heilung nach  
**Jahren** hoffen, bei der Apothekerei ist aber sicherlich nichts  
 zu erwarten. R. — — —

## §. 6. Weibliche Unfruchtbarkeit (Sterilität) und die Ehe.

Das Bewußtsein einer Frau, im Ehestande keiner Empfängniß fähig zu sein, zerstört das Glück und die Liebe von Tausenden von Ehegatten. Wir unterscheiden: eine männliche und eine weibliche Unfruchtbarkeit. Die männliche Unfruchtbarkeit hat zu ihren Ursachen: Fehler und Verkümmungen der Zeugungsorgane seit der Geburt, das Laster der Onanie und übermäßigen Genuß im geschlechtlichen Umgange, schwere Geschlechtskrankheiten, die man durchgemacht, die Eingriffe und Operationen von Seite des Chirurgen, insbesondere aber, wenn der Organismus im Allgemeinen keine Spermatozoen (Samenthierchen) erzeugt. Die Ursachen der weiblichen Unfruchtbarkeit sind ähnlich den vorigen, als: Onanie, weißer Fluß, Bleichsucht, Blutarmuth, fehlerhafte Bauart der Gebärmutter, übermäßige Liebesleidenschaft, hitzige Speisen und Getränke &c. Beide Ehegatten finden nach kurzer Zeit des Beisammenlebens bei ruhigem Nachdenken **selbst** und ohne jede ärztliche Berathung, an wem die Schuld liegt, wenn keine Schwangerschaft der Frau eintritt. Hier sei für beide Geschlechter eine kurze Auseinandersetzung eingeschaltet. Daß unser Geschlecht von Generation zu Generation entartet, ist von Forschern anerkannte Thatsache. Beim männlichen Geschlechte zehrt das Laster der Selbstbefleckung die besten Säfte in der Jugend auf, im reiferen Alter, wo man den Reizen und **widernatürlichen Genüssen für den Magen huldigt**, wird das Geschlechtssystem ebenfalls nur zu häufig irritirt, und zum häufigen natürlichen Beischlase **getrieben**, so verlebt der junge Mann recht viele Jahre, und dann schreitet er entkräftet, entjästet und entgeistigt zur Heirat, — anstatt durch **mehrere Jahre** seinen Körper durch strenge Keuschheit kräftig und gesund zu machen. Sehet euch die jungen Männer an, die zur Heirat schreiten. Wie wenige bedenken ernstlich diesen Schritt, wie wenige trachten ihren Körper zuerst herzustellen, damit er nicht in der Ehe in wenigen Monaten oder Jahren zusammenbreche. Schwache und entkräft-

tete Männer zeugen ein schwaches Geschlecht, und dieses erreicht sicherlich kein Greisenalter. — — —

Bei dem weiblichen Geschlechte ist wohl Sittsamkeit und Keuschheit viel mehr bis zur Pubertät (Reife) vorhanden, tritt diese aber ein, so bedarf es nur des geringsten Anlasses auf die Geschlechtstheile, sei es durch Lectüre oder Berührung, um den ganzen Körper sofort aufzuregen, und dann erst entsteht nur zu oft bei diesem Geschlechte das teuflische Laster der Onanie, welches auch den Grund zu einem jammervollen Leben legt. Tritt so ein Mädchen in den Ehestand, und erfolgt keine Schwangerschaft, so ist sicher anzunehmen, daß das ganze System durch die vorigen Sünden gelitten hatte. In diesem Falle würde ich beiden Ehegatten den aufrichtigen und einzig helfenden Rath ertheilen: „ein Jahr lang sich strengstens jedes Beischlafes zu enthalten, und vor Allem den entkräfteten Körper zu stärken.“ Junge Ehegatten werden diesen Rath belächeln, und werden das Beisammenleben für unmöglich halten, und dennoch ist er der einzig richtige, um eine Nachkommenschaft zu erzielen. Die von Medicinern in diesem Falle größtentheils verwendeten Mittel, bestehend in reichlicher Fleischkost, starken Weinen, Eisenpräparaten, Eisenbädern u. für beide Theile wurden durch unsere Erfahrungen auf dem Gebiete der Natur- und Wasserheilkunde als illusorisch und unwirksam anerkannt, da sie keinen andern Zweck erreichen, als daß man unnütz theures und viel Geld opfert. — — Erwiesene Unfruchtbarkeit bei Frauen ist unheilbar, man möge selbst alle Eisen- und Stahlbäder Europa's erproben, da heißt es: sich in das Schicksal geduldig ergeben. Bleichsucht, Hysterie, Nervenschwäche, Blutarmuth sind, wie bereits in früheren Capiteln erwähnt wurde, die Grundursachen der weiblichen Unfruchtbarkeit, werden diese Krankheitsformen behoben und wird der weibliche Körper durch kräftige Diät, rationelle Wasserbehandlung, Ruhe des Gemüthes und Keuschheit durch eine lange Zeit gestärkt, so wird auch der heißeste Wunsch der Ehegatten in den meisten Fällen dann durch Nachkommen-

schaft erfüllt. Locale Unpassenheit, chronische Krankheiten der Gebärmutter, ererbte Fehler dieses Organs müssen von einem erfahrenen Frauenarzte constatirt werden, bevor eine Frau die Gewißheit erlangt, daß sie für Empfängniß ungeeignet ist. — — —

**Die Ehe.** Ich trete an dieses Capitel mit jener Würde und jenem Ernste, der einer so edlen und erhabenen Institution unter allen gebildeten und civilisirten Nationen bereits seit Jahrtausenden gezollt wurde. „Seid glücklich und mehret euch“, sprach Gott der Herr. Nicht allein der Naturtrieb des Menschen allein ist es, der ihn zur Schließung einer Ehe leitet, sondern auch das schon in jungen Jahren sich regende Bewußtsein: „im Alter hilflos und vereinsamt dazustehen.“ Die Kinder sind die **treuesten und verlässlichsten Stützen** hochbetagter Eltern; wenn uns Fremde verrathen, verleumden und bedrängen, sollen wir in unseren Kindern die besten Freunde, Beschützer und Helfer finden, auf dieses Gesetz weist uns die Natur.

Daß die Ehe nicht etwa ein bloßes Privilegium zur häufigen Befriedigung der Leidenschaft sein soll, sondern daß sie auch keusch und rein gehalten werden soll, dies beweisen uns die Naturgesetze, und ihre Ausartungen und sinnlosen Geschlechtsübergewinne werden durch das heutige verkommene Geschlecht deutlich und unumstößlich illustirt. — —

Daß die Uebergewinne in der geschlechtlichen Liebe den Grundstein zu einer unglücklichen Ehe liefern, sieht jeder ruhige Denker ein; denn die Ehe soll nur eine Institution sein, der Welt seines Gleichen zu geben, und zu erhalten, nicht aber ein Zeitvertreib für müßige Stunden; daß die Nachkommenschaft letzteres Verbrechen gegen die weisen Institutionen der Natur mit Siechthum und einem elenden Fristen des Lebens nur zu häufig bezahlt, und die Eltern stündlich an ihre Versündigungen mahnt, dies sieht ebenfalls jeder ruhige Beobachter ein. **Dr. Rosch** spricht sich über dieses Thema in seinen Frauenkrankheiten \*) folgendermaßen aus: „So wenig der Wohlgeschmack der Speisen, der süße Schlaf selbst Zweck ist, und dem Menschen das Gesetz vorschreibt, immer zu essen oder zu schlafen, ebenso wenig



ist der Geschlechtsgenuß selbst Zweck, sondern nichts als das Mittel zu vollständiger Entwicklung der menschlichen Natur. Ist aber die Befruchtung der weiblichen Blüthe geschehen, **dann ist beim Weibe der Zweck erfüllt**, und jede weitere Erstürmung ist nicht nur zwecklos, sondern verderblich. Das Weib hört nun auf, genußfähig zu sein, die weiblichen Zeugungsorgane verlieren die bisherige Reizbarkeit für den Genuß, das Weib hört auf, von dem Beischlase die frühere Empfindung zu haben, zum schlagen den Beweise, daß die Natur ihm den weiteren Genuß verbiete. Beim Manne ist es anders, er kann in gewissen Zeiträumen fortfahren, zu befruchten, wenn er ein zur Befruchtung in dem Augenblicke geeignetes Weib findet; ja es wird ihm durch Aufregungen anderer Art, oft scheinbar sehr gebieterische Aufforderung von innen.“ (Z. B. bei Thee, Kaffee, Alkohol, Gewürzen, Fleischkost &c.) „Aber die Gesetze der Monogamie stehen ihm im Wege, und um diesen Uebelstand auszugleichen, setzt sie nun die ehelichen Pflichten fest, und verurtheilt den Mann wie das Weib zu unnatürlichem, zu naturwidrigem Beginnen. Durch diesen Irrthum, der nur deshalb kein solcher zu sein scheint, weil er so alt ist, hört nun in der Ehe nach der Befruchtung des Weibes der Geschlechtsverkehr nicht auf. Es gehört ja zu den Pflichten (!) des Weibes, dem Manne nichts zu versagen, es gehört ja zu den Pflichten eines ordentlichen Mannes, den Zeugungsact zu wiederholen, selbst dann, wenn ihn die Natur aus wichtigen Gründen verbietet!!! (Dieser edle und scharfsinnige Arzt setzt mit Recht hier drei Ausrufungszeichen; mögen sie den Tausenden von Lesern und Leserinnen recht häufig vor Augen kommen, damit sie sich an die üblichen und eingewurzelten Laster in der Ehe erinnern, welche nur ein schwach-sinniges und schlotterndes Geschlecht, welches den Todeskeim schon bei der Geburt in sich trägt, erzeugen. — Nur die Gebrechen in der Ehe und die vielen Verfündigungen vor

der Ehe führen das Menschengeschlecht zu jenem Verfalle, der sich von Decennium zu Decennium unumstößlich unserem Verstande aufdrängt. Mögen diese Blätter eindringlich und ernst viele Ehegatten zur Besinnung mahnen, und zu einem zufriedenen und glücklichen Leben den Grundstein legen! R.)  
„Da aber das Weib die Fähigkeit zu solchem Genuße nunmehr auf so lange verloren hat, bis sie geboren, und den Säugling entwöhnt, bis ihre Natur alle Pflichten gegen die bereits im Werden begriffene Frucht erfüllt hat, so versucht sie es, den Reiz zu erzwingen, denn sie hält es ja für Pflicht, und ist durch ihre Erziehung über ihre eigene Natur im Irrthum. Auch die Phantasie, die Erinnerung an den anfänglichen Genuß, haben ihren Theil daran, daß sie bereitwillig den Act wiederholen hilft. Aber es ist **vergebens**, sie bringt es nicht mehr dahin, wie es bei der wirklichen Befruchtung war, denn sie kann nun nicht weiter befruchtet werden.“ — — —

„Durch Reibung erhitzen sich zwar die weiblichen Geschlechtstheile, und es scheint vielleicht zuweilen der Höhepunkt der wollüstigen Empfindung herannahen zu wollen, aber er kommt nicht, da keine wirkliche Empfängniß mehr möglich ist, und der wiederholte Beischlaf ist nichts, als eine verderbliche, immerwährende Aufreizung der weiblichen Natur ohne natürlichen Zweck. Es schaudert mich vor dem Namen, den diese Erfüllung der ehelichen Pflichten (!) verdient, aber den Forscher nach Wahrheit darf es nicht erschrecken, wohin sie ihn auch führe, er darf nicht zurückbeben vor einer Wahrheit, die ihm nicht gefällt, und so sei es denn ausgesprochen: sie ist nichts mehr und nichts weniger, als was wir unter dem Namen **Onanie** verstehen.“

„Wer nach dem bisher Gesagten noch einen Zweifel hegte, der vergleiche die Krankheiten, die aus der Onanie entstehen, mit denen, wovon wir hier sprechen, und er wird finden, daß es dieselben sind. Ja es ist eine noch

schlimmere Onanie, als die Selbstbefleckung, weil sie zugleich dreien Menschen verderblich ist, dem Vater, der Mutter und dem armen, im Werden begriffenen Kinde. Die brütende Henne läßt den Hahn nicht zu, und sie hat doch weiter nichts zu thun, als die Eier zu erwärmen; aber das Weib, dessen Leib den werdenden Menschen beherbergt, ihn mit ihrem eigenen Blute ernährt, soll ein Spiel treiben, das ihre Mutterwürde schändet, da es die Frucht unter ihrem Herzen an ihrer Entwicklung hindert, der Vater ist der erste Feind des Kindes, und beide sind es aus Pflicht!! — Hat die Welt je größeren Unsinn beherbergt, als diesen, und darf man von Cultur sprechen in einer Welt, die einen so auf der Hand liegenden, und so tief ins Leben eingreifenden Irrthum so alt werden ließ? Wohl ist es ein demüthigendes Gefühl, wenn man diese Wahrheit erkannt hat, und sein bisheriges Treiben bedenkt — so ungefähr muß es den ersten Menschen gewesen sein, als sie, nach der mosaischen Beschreibung, das strafende Auge des Herrn suchte, und sie sich verbergen zu können glaubten mit ihrer Schmach. Aber alles dieses kann den Satz nicht umstoßen, daß der Mensch, wenn er nach den bis jetzt herrschenden Begriffen fortlebt, und den Begattungsact zu anderem Zwecke als der Befruchtung vollzieht, ein Onanist ist und an den Folgen der Onanie zu leiden haben wird. — Der Mann leidet dadurch, daß der Act unfruchtbar ist, directe noch am wenigsten, obgleich ein fruchtbarer Beischlaf zu rechter Zeit auch ihm nicht schadet, weil er nichts, als die naturgemäße Befriedigung eines natürlichen Bedürfnisses ist. Aber auch bei dem unfruchtbaren Beischlase durchläuft er alle Stadien des Zeugungsactes, und bei ihm kommt es in den meisten Fällen zur Entleerung, wie bei der wirklichen Befruchtung. Hier ist aber der Punkt, wo die Naturen sich entzweien, die einmal so ganz in Eins zusammengeschlossen waren; denn ist nun beim Manne die Entleerung erfolgt, so ist er befriedigt, und zieht sich ab-

gefühlt zurück; das Weib aber, bis zu einem gewissen Grade erhitzt, verlangt erst jetzt vom Manne das höchste Feuer, das ihr nichts nützte, selbst wenn er es hätte. So endet der Act, ohne Befriedigung der zuvor gehegten Erwartungen, besonders für das Weib. Jedes Ehepaar, das sich nicht vorsätzlich selbst täuschen will, wird hierin das Bild seiner Ehebettsfreuden wieder erkennen. Wird nun dieser vergebliche Versuch fortwährend wiederholt, und ist der Mann besonders feurig und stürmisch, so fühlt das Weib bald, daß etwas nicht ist, wie es sein soll, daß sie nicht im Stande ist, dem Manne das zu sein, was er nach den herrschenden Begriffen von ihr erwarten dürfe, und sie wird unzufrieden, oft unglücklich — oder — sie schiebt die Schuld auf den Mann, hält ihn für unfähig, den oft wiederholten Act bis zum Culminationspunkte fortzuführen, sie fühlt sich unpassend verheiratet, unbefriedigt, und ahnt noch immer nicht, daß der Grund ihrer Unzufriedenheit einzig und allein in **der Naturwidrigkeit des unnöthigen Geschlechtsverkehrs** liege. Man kommen Erscheinungen vor, die in außerordentlicher Verschiedenheit auftreten.

„Die Kette der Krankheiten, die daraus entspringt, kann unendlich sein, je nach dem Grade ihrer Ausbildung. Es entstehen gewöhnlich daraus die Hysterie, Fehlgeburten, schlechte Wochenbetten, Mißvergnügen, Melancholie, Wahnsinn, Zanksucht, Vorfälle, Auszehrung, Mutterkrebs, frühe Zeugungsunfähigkeit, Mangel an Kindernahrung, weißer Fluß, Mutterwuth und viele andere Uebel, die wieder Abarten von diesen Krankheiten sind. In eine sehr gewöhnliche Folge ist die Untreue. Das Weib hofft bei einem Anderen zu finden, was sie bei den Umarmungen ihres Mannes zu entbehren glaubt, und fällt. Ist das Weib im Augenblicke nicht fähig, zu empfangen, so fühlt sich auch der Mann geschlechtlich weniger zu ihr hingezogen. Dagegen zieht ihn eine Andere, die eben zur Conception reif ist, weit mehr an,

wenn sie auch übrigens in Hinsicht auf körperliche und geistige Vorzüge weit hinter jener stünde. Dies ist der rohe Instinct, der sich ausspricht, und daraus erklärt sich die Erscheinung, daß oft selbst gebildete Männer, die sehr schöne Frauen haben, ihre Gunstbezeugungen an ganz gewöhnliche, ja oft an sehr häßliche Weibspersonen verschwenden können. Beim Manne wird der Trieb eigentlich erst in der Nähe conceptionsfähiger Weiber geweckt, wenn nämlich Alles auf natürlichem Wege geht, **und nicht reizende Speisen und Getränke** auf ihn gewirkt haben, und er würde, wenn er jedesmal nur fruchtbaren Boden fände, ohne sonderlichen Schaden (? R.) für seine Gesundheit mehrere befruchten“ 2c. 2c. (Dr. Rosch „Chronische Krankheiten“, †) eine Schrift, insbesondere für Frauen, von wahrhaft unschätzbarem Werthe, wir wünschten, sie wäre in jedem Hause. R.)

**Unglückliche Ehen.** Nicht bloß weibliche Unfruchtbarkeit oder Krankheit können das Eheleben stören und vernichten, sondern auch die bösen angeborenen oder anezogenen Fehler und Gebrechen des Weibes, die hauptsächlich geistiger Natur sind. Ein berühmter Schriftsteller sagte einstens zu mir: „Jede Frau ist eine personificirte Negation.“ Als junger Mann verstand ich nicht diese Bezeichnung, nun als Reifem und Erfahrenem ist sie mir klar, ich fand sie und finde sie fast überall bestätigt, sie ist auf Hohe und Niedere in ihrer vollen Ausdehnung anzuwenden. Das Weib verneint und opponirt bei Allem und Jedem aus Grund-  
satz — aus Unverstand und Unwissenheit. — Würde einer Frau, sowie dem Manne, nur bis zu einer gewissen Stufe eine gründliche Bildung und ernste **Erfahrung** zu Theil, so würde sie immer, wie der Mann, ihre Schritte und Handlungen bedenken, und dann und wann **auch die Zukunft** mit in Rechnung ziehen; und dieses wäre ein edler, ein fester Charakterzug für die Ehe, und Beide mit ihrem Streben im Einklange, im Zusammenleben und in der Erziehung der Kinder nach einem Ziele strebend, würden eine glückliche und zufriedene Ehe darstellen. Solche glückliche Ehegatten weist die Welt äußerst wenige auf und warum? weil die Frau äußerst selten nach ruhiger Ueberlegung handelt, und

aus falscher Erziehung und Bildung die Anordnungen des Mannes entweder gar nicht beachtet oder stört — aus Bosheit, aus Grundsatz, aus Unverstand, auch aus Rohheit; — denn bei den Frauen ist trotz Bildung und Ueberbildung nur Dressur; daher nichts Festes für's Leben, bloß äußere Politur, äußerer Firniß. — Hier schweben mir so viele Fälle aus dem Leben vor Augen, wo die Eigensinnigkeit und Bosheit der Frauen die edelsten Männer in's Grab stürzte — **denn Gram und innere Wehmuth brechen den festesten Mann** — und nun laufen dieselben Frauen auf den Kirchhof und jammern und wehklagen um ihre Männer; da haben wir Beispiele einer verkörperten Negation mit ihren furchtbar weittragenden Folgen. — Diese teuflische Negation offenbart sich am deutlichsten bei der Erziehung der Kinder. Werden die Befehle eines gebildeten Mannes, der seinen Kindern so manches Mühsal, so manches Unglück im Leben auf Grund seines Wissens und seiner Erfahrungen ersparen will, durch Frauen zu nichte gemacht, so ist es um die Erziehung und das spätere Glück der Kinder geschehen; denn sie sehen die Zwietracht tagtäglich im Elternhause, und nehmen diese Fehler sofort an. — —

Es ist nicht unsere Aufgabe, hier eine Pädagogik für Frauen zu schreiben, nur in kurzen und scharfen Umrissen wollten wir den Frauen ihre Charakterfehler vor Augen halten. Daher verehrte Leserinnen, nur Verstand, **nur Verstand** und Besonnenheit, keine Bosheit, keine Negation, wenn der wissenschaftlich gebildete Mann im Hause anordnet, er ist der Erwerber, die Stütze, Alles; somit hübsch gelassen, ohne Bosheit folgen und die Befehle pünktlich erfüllen, dann harmonirt Alles und ist Glück und Friede im Hause. — — —

Der wahrhaft gebildete Mann handelt im Leben 1. aus Gründen der höheren Sittlichkeit, 2. aus Pflicht, 3. auf Grund der Erfahrung.

Frauen aus allen Ständen haben mit diesen drei Grundsätzen selten oder nie etwas gemein; denn die handeln meistens aus Leidenschaft oder Unbesonnenheit, und das Unglück ist da. — — (Siehe Dr. †) Hartmann's „Glückseligkeitslehre“, Leipzig, 1 Thlr.)

Dort, wo das Familienglück durch Bosheit und Unfolgsamkeit einer Frau zerstört wird, sollte die Ehescheidung ohne jede Alimentation an die Frau sofort zulässig sein, und auch stattfinden, damit sie die Bitterkeiten und Mühsale des Lebens auf eigene Faust verkoste. —

Genug. Aus dem bisher Gesagten erhellt zur Genüge, was sterile Ehegatten zu erfüllen haben, um Nachkommenschaft zu erzielen; daß in der Ehe meistens in geschlechtlicher Richtung gesündigt wird, und so beide Theile durch Schwächung und Entkräftung ihres Körpers das ersehnte Ziel nicht erreichen, sondern umgekehrt durch frühzeitigen Tod ihren Kindern entrissen werden, ist eine anerkannte Thatsache. Ein bekannter und gesuchter Arzt in Wien, Dr. Sigmund R. . . . ., sagte öfters zu mir: „Sehen Sie sich ein junges Paar vor der Hochzeit genau an, und betrachten Sie dieses Paar nach einem halben oder einem Jahre wieder, und Sie werden dieses Paar kaum erkennen.“ — — Dies ist erklärlich. Die jungen Gatten lernten nichts über die Functionen ihrer Körper, es wird nach Innen (Ernährung) unsinnig gelebt, in der Ehe bei dem Körper durch Uebermaß der Wollust gehuldigt, ohne Ueberlegung, ohne Berechnung für die Zukunft, und da wundern wir uns noch, woher es komme, daß die civilisirten Völker von Jahr zu Jahr degeneriren. —

Ich kann mir nur eine keusche und vernünftige Ehe als glücklich für beide Theile, als segensreich für die Nachkommenschaft vorstellen, der Mißbrauch erzeugt Unglück, schwere Krankheit und frühen Tod. — —

Prof. Dr. Graham sagt: „Die Feststellung einer genauen Regel, welche bezüglich der Häufigkeit im ehelichen Verkehr allen Menschen gleich empfohlen werden könnte, ist deshalb eine reine Unmöglichkeit. Als allgemeine Regel für den gesunden und kräftigen Mann kann jedoch angenommen werden, daß es besser wäre, in der Befriedigung die Zahl **der Monate im Jahre** nicht zu überschreiten; er wird die Zahl der Wochen im Jahre gewöhnlich nicht übersehen dürfen, ohne in gewissem Grade die constitutionellen Kräfte zu schwächen, das Leben

zu verkürzen, und die Neigung zu Krankheit und Leiden zu vermehren, wenn er nicht etwa die schrecklichste und qualvollste Krankheit in sich aufnimmt, und zu gleicher Zeit eine geschwächte Constitution mit starken Krankheitsanlagen auf seine Nachkommenschaft überträgt. Obgleich viele Personen durch eine Reihe von Jahren ihren Befriedigungen ohne scheinbare Nachtheile fortföhnen, so ernten sie doch früher oder später die unvermeidliche Strafe für ihre Uebertretungen und werden oft **ohne eine genügend erklärliche Ursache hinweggerafft**; häufiger noch werden sie von verzehrender Schwäche, langwieriger und beschwerlicher Krankheit, und von frühzeitiger, ungewöhnlicher Geisteschwäche befallen. Personen, welche an Lungenchwäche oder Blutspucken leiden, oder auf irgend eine andere Weise zu Lungenleiden geneigt sind, solche, welche mit Augenschwäche, Störungen des Magens und der Eingeweide behaftet oder zu Krankheiten veranlagt sind, oder an Epilepsie leiden, überhaupt Personen, welche an irgend einer Krankheit laboriren, müssen außerordentlich darauf bedacht sein, jedes Uebermaß in der Geschlechtsbefriedigung zu vermeiden. Lungenchwindsucht wird dadurch immer schneller entwickelt, und der Tod beschleunigt. Krankheiten jeder Art werden unlängbar durch diese Ursache verschlimmert, und viele von ihnen können ohne Unterlassung dieser Genüsse gar nicht curirt werden. Die Epilepsie z. B., welche oft durch geschlechtliches Uebermaß herbeigeführt wird, bietet häufig allen heilsamen Mitteln und Maßnahmen Trotz, wenn nicht die Opferungen auf dem Altare der Venus gänzlich unterlassen werden.“ Hier sei noch bemerkt, daß schwangere oder geschlechtskranke Frauen im Interesse ihrer Gesundheit jeden Beischlaf strenge fernhalten. Die allmählig auftauchende Aufklärung auf diesem delicates und hochwichtigen Felde für die bessere Entwicklung des herabgekommenen Menschengeschlechtes wird auch hier für ge-



bildete und vernünftige Gatten im Laufe der Zeit jenes edle und erhabene Band um die Ehe weben, und sie als eine göttliche Institution hinstellen, als die sie jedem Unvermählten erscheinen sollte. Denn schon unter Solon's Zeiten im alten Griechenland mußte sich jeder Mann von seinem Sitze erheben, zum Zeichen der Ehrfurcht, wenn eine schwangere Frau eintrat. Die höchst dringende Aufklärung auf diesem Felde, zu deren Gebäude wir mit vorliegender Schrift ebenfalls einen Grundstein gelegt zu haben glauben, wird so manche Zerwürfnisse und Bitterkeiten aus der Ehe entfernen, wenn beide Ehegatten nach gründlichem und positivem Wissen in dieser Sphäre streben, und daselbe zum Heile ihrer Körper und ihrer Kinder verwerthen. — — —

Hier seien abermals die herrlichen Worte des Dr. Rosch in Erinnerung gebracht, er sagt: „Es ist aus dem Obigen der Schluß zu ziehen, daß Frauen, welche als gewissenhafte Mütter leben und gesund bleiben wollen, **den Beischlaf nur zum Zwecke der Erzeugung**, keineswegs aber in Zeiten zulassen dürfen, wo dieser Zweck nicht erreicht werden kann. Sündigen sie gegen dieses Naturgesetz, so folgt die Strafe dem Vergehen, sie werden durch Unmuth und innere Leiden aus dem Paradiese einer glücklichen Ehe gejagt, und der Mann mit ihnen. Das Weib verfällt dem Fluche, um mit Schmerzen zu tragen, zu gebären und zu säugen, und der Mann vergießt blutigen Schweiß seines Angesichtes über diesen häuslichen Jammer, dem Geschrei der siechen Kinder, den Rechnungen von Doctor und Apotheker, denn auch er ist schuldig. **Nicht durch hitzende Getränke oder reizende Speisen**, nicht durch Müßiggang Phantasiespielerei soll der Mann sich das Blut aufwühlen, damit es ja ihn treibe, die besten Lebenskräfte in zweckloser Wollust zu vergeuden. Die Natur hat den deutlichen Fingerzeig gegeben, daß Ein Weib ihm genügen soll. Es werden in der Regel ebenso viele Mädchen geboren als Knaben, und da die Natur kein Bedürfniß erschafft, ohne die Mittel zu seiner Befriedigung, so folgt

unleugbar daraus, daß sie auch den Mann an dieselbe Regel gebunden wissen will, wie das Weib, und wirklich folgt auch seiner Ausschweifung die Strafe: Hypochondrie mit den verschiedenen Formen ihrer weiteren Ausbildung, und alle Erscheinungen, die der zu frühe Verbrauch der besten Lebensäfte nach sich zieht, sind die unausbleiblichen Folgen. Es entsteht ein Mangel an Lebenswärme, Lebenskraft, und in Folge desselben eine schlechte Verdauung, er wird trübsinnig, feige, verliert den Charakter des Mannes und altert vor der Zeit.“ †) — — Wahrhaft erschütternde, doch unumstößliche Worte, sie mögen bei allen Leserinnen und Lesern dieses Buches ernste und nachhaltige Würdigung finden; denn es ist wahrhaft teuflisch und haarsträubend, wie es in vielen Ehen in dieser Richtung nur gar zu häufig zugeht! — — Dann sagt der dumme Volksmund: „Die heilige Ehe“!! Ebenso widersinnig, ja geradezu aufreibend und zerstörend für das Menschengeschlecht ist der Luther'sche Spruch:

„Alle Woche zwier,  
Macht das Bahr hundert und vier  
Und schadet weder mir noch dir.“

Eine saubere Ehe, wo dieser dumme Spruch seine volle Anwendung findet! — — R.

Prof. Dr. R. T. Trall äußert sich in seinem herrlichen Werkchen: „Die Verirrungen des Geschlechtstriebes“ †) folgendermaßen: „Nur der erfahrene Arzt kennt die traurigen Ursachen einer schwächlichen, mißgestalteten und unvollkommen organisirten Nachkommenschaft, und nur der gründliche Physiologe kann alle die äußeren Merkzeichen erschöpfter Lebenskraft und vorzeitigen Verfalles, wie sie sich unverilgbar auf Tausenden unserer jungen Männer und Mädchen ausprägen, die sonst von Jugend, Gesundheit und Schönheit strotzen würden, klar erkennen. . . . Auch wissen nur wenige Menschen, bis zu welchem verderblichen Umfange der Geschlechtstrieb von verheirateten Personen befriedigt wird. Die Trauungs-

Ceremonie heiligt zwar den Geschlechtsverkehr, aber sie kann keinesfalls die Folgen seines Mißbrauches ausgleichen oder verhindern. Uebermäßige Befriedigung in der Ehe ist vielleicht ebenso sehr der Macht der Gewohnheit, als der Kraft der Geschlechtsbegierde zuzuschreiben. Ich habe Patienten vor mir gehabt, welche in ihrer Unwissenheit nach ihrer Verheirathung zehn, fünfzehn und zwanzig Jahre hindurch **fast jede Nacht die Geschlechtskrisen hervorgerufen haben.**

Die Folge davon war natürlich vorzeitiges Alter. Mit vierzig und fünfzig Jahren waren sie bereits so abgestumpft, erschöpft, matt und steif geworden, wie sie es erst mit siebzig und achtzig Jahren hätten sein können. Ich habe oft bei fünfundvierzig und fünfzigjährigen Menschen weiße Köpfe gefunden und ihr ganzer Geschlechtsausdruck schien auf siebzig Jahre zu deuten. Aber wenn ich Gelegenheit hatte, die geschlechtlichen Daten zu prüfen, so habe ich unveränderlich gefunden, daß die selbstmörderische Befriedigung, welche den natürlichen Zeitpunkt des „welken und gelben Blattes“ so furchtbar beschleunigte, weniger der Hefigkeit der Leidenschaft selbst zuzuschreiben war; es war meistens bloße Gewohnheit und der Genuß mehr negativ als positiv — die Befänftigung mehr eine fieberhafte, unangenehme Empfindung, als das gesättigte Behagen, welches immer ihre gesetzliche Ausübung belohnt. Wenn dieselben Personen die Reise des ehelichen Lebens mit monatlicher oder halbmonatlicher Befriedigung begonnen — was weit mehr mit den Regeln der Mäßigkeit, der Keuschheit und der Vernunft übereinstimmt — so würden sie **sich wohl dabei befunden haben**; die Liebesneigung würde ebenso gut und besser und genußreicher befriedigt worden sein, wenn die gegenwärtige Gesundheit und die spätere Kraft beider Theile, sowie das Wohlbefinden der Sprößlinge gehörig beachtet worden wäre. Noch beklagenswerther ist die Wirkung untergeordneter Geschlechtsaufregung bei jungen und unverheiratheten Leuten. Es ist nicht ganz ungewöhnlich, alt-

gewohnte Onanisten im unreifen Alter zu finden. Viele Fälle sind unter meine Beobachtung gekommen und viele Beispiele finden in Büchern Erwähnung, wo Knaben und Mädchen von acht bis zehn Jahren die Selbstbefleckung von ihren älteren Spielgenossen gelernt und den Grund constitutioneller Lebenskraft bereits ernstlich gefährdet hatten, bevor die Geschlechtsbegierde nur einigermaßen entwickelt war. Hier lag der Fehler wieder nicht in der Kraft der Leidenschaft, sondern in der Macht der Gewohnheit. Eltern und Jugendwächter können nicht vorsichtig genug in der Auswahl der Umgangsgenossen für ihre Kinder und Pflegebefohlenen sein, besonders aber in der Wahl ihrer Schlafgefährten. Es läßt sich nicht leugnen, daß die Geschlechtsneigung oft vorzeitig und unnatürlich entwickelt wird. Vielleicht die meisten Kinder der civilisirten Gesellschaft unterliegen zu ihrem großen körperlichen und geistigen Nachtheile einer erzwungenen, unnatürlichen Treibhausentwicklung ihres Geschlechtstriebes, ein Uebelstand, der unter den „höheren Kreisen“ des Luxus und der Verfeinerung eben so herrschend ist, wie unter den „tieferen Stufen“ der Armuth und der äußeren Entartung. Es mag vielleicht manche Väter und Mütter überraschen, welche in ihrer Liebe und ihrem theilweisen Vertrauen es nicht für möglich halten, daß ihre Söhne und Töchter in diese Gefahr gerathen können, wenn ich sie versichere, daß kaum ein Tag im Jahre vergeht, an welchem ich nicht persönlich oder brieflich durch einen oder mehrere „geschwächte junge Leute“, deren Schwächung mit der Selbstbefleckung begann und zunahm, um Rath gefragt werde u. u.“ (Prof. Dr. Trall.) Wir haben im Anschlusse über den Ausspruch Dr. Trall's, betreffend den unmäßigen Geschlechtsverkehr in der Ehe, auch seine Worte über die erste Schwächung in jungen Jahren, die die jungen Leute gar so häufig in den Ehestand mitbringen, eingeschaltet, damit man sich bei Katastrophen und Siechthum den Zusammenhang und die Entstehung so vieler Krankheitsformen dann vergegenwärtigen könne. R.

## §. 7. Die Krankheiten der Brüste.

Die Brüste des Weibes, dieser zarte und edel geformte Theil des weiblichen Organismus, auf deren Schönheit jede Jungfrau und Frau stolz sein, und deren Berührung und Betastung sie profanen und cynischen Händen strenge fernhalten sollte, unterliegen mannigfachen Erkrankungen, welche nicht bloß oft ihren Verlust, sondern auch den Tod zur Folge haben. Die gesammten Krankheitsformen der Brüste vorzuführen und gründlich auf der Basis der Naturheilkunde behandeln, würde für sich allein einen stattlichen Band abgeben, wir müssen uns daher nur kurz fassen und die wichtigsten Erkrankungsformen besprechen.

Der Schwund oder Atrophie der Brustdrüsen stellt sich dann ein, wenn die Kinder über die Kräfte der Mutter hinaus, d. h. zu lange genährt wurden; in der Jugend, vor dem Lebenswechsel, ersetzen sie sich durch kräftige, nährnde Kost, Ruhe des Körpers, häufige Wannenbäder. Nach dem Lebenswechsel ist dieser Zustand ein normaler, da die Frau die Säuglingsperiode nicht mehr zu erwarten hat, jedes ärztliche Eingreifen und Consultiren da ist unnütz und überflüssig.

Die Neuralgie der weiblichen Brust. Es geschieht zuweilen, daß die weibliche Brust zur Zeit der Menstruation von heftigen, stechenden Schmerzen befallen wird, ohne daß die ärztliche Untersuchung irgend ein Symptom der Erkrankung feststellen könnte; meistens tritt dieser Zustand bei jungen Frauen ein, und die allgemeine Untersuchung des Körpers zeigt dann, daß die hievon Befallenen blutarm, bleichsüchtig oder hysterisch sind (siehe S. 1 und 2). Die hiesfür wirkende naturgemäße Behandlung besteht in lauen, beruhigenden Wannenbädern, ebenso laue (nasse) Umschläge von Leinwand auf die Brüste unter strenger Vermeidung jedes Luftzuges, stündlich ein Gläschen frisches Wasser, so lange der Schmerz dauert, und fleißiger Obstgenuß für einen leichten Stuhl. Diese Behandlung führt fast immer zur Beseitigung der wahrhaft peinigenen und oft lange andauernden Schmerzen.

Genau dieselbe Behandlung und Diät findet statt bei Geschwüren der Brustwarzen und bei Entzündung der Brüste.

**Der Krebs.** Nach Dr. Flechsig: „Der Krebs, eine die Brustdrüse sehr häufig befallende Neubildung, erscheint in ihr meist als Faserkrebs oder Markschwamm, seltener in Form des Cancroids, und des Alveolarkrebses. Der Faserkrebs oder der Scirrhus stellt die harte, der Markschwamm oder der Medullarkrebs die weiche Species dar. Beide treten in verschiedener Weise auf. Einmal breitet sich die Krebsmasse mehr in die Fläche aus und schließt das Drüsengewebe ein, das andere Mal erscheint sie auf eine kleine Stelle im Bindegewebe der Drüse oder deren nächster Umgebung beschränkt und stellt dann kleinere begrenzte Knoten dar, welche durch ihr Wachsthum die Drüse allmählig verdrängen. Die Entstehungsurfsachen des Krebses sind völlig unbekannt. Er kommt in jedem Lebensalter vor, vorzugsweise zwischen dem vierzigsten und fünfzigsten, nach anderen Beobachtungen zwischen dem sechsunddreißigsten bis achtundvierzigsten Lebensjahre. Seine Erblichkeit dürfte als erwiesen anzusehen sein. Als mittlere Dauer seines Bestehens nimmt man zwei bis fünf Jahre an. Bleibt er sich überlassen, so führt er immer zum Tode. Die Diagnose des Krebses ist nicht immer leicht zu stellen, und Verwechslungen mit anderen, sogenannten gutartigen Geschwülsten, kommen vielfach vor. Als hauptsächlichste Unterscheidungs-momente hält man hiebei fest, ob die Geschwulst unmerklich, oder unter Erscheinungen von Congestionen und Entzündung entstanden ist, ob sie während der Stillungszeit, oder nach Erkältungen, Verletzungen, Menstruationsstörungen sich ausgebildet hat, ob der Knoten schon zur Zeit seiner ersten Ausbildung schmerzhaft war, ob die Geschwulst gleichmäßig ist, oder nicht, ob der Krankheitsproceß auf die Lymphdrüsen und Nachbarorgane übergeht, ob die Geschwulst beweglich, oder mit der Umgebung verwachsen ist. Die Behandlung erzielt stets nur sehr undankbare Resultate. Nur die Wegnahme der Geschwulst oder der ganzen Brustdrüse verspricht, wenn sie zeitig geschieht, ehe die Lymphgefäße und Nachbartheile ergriffen sind, noch Heilung, in verspäteten

Fällen nützt auch sie nichts. Das Wachsthum des Aftergebildes im Anfange seines Entstehens durch Blutegel aufzuhalten, bringt im Allgemeinen sehr wenig Vortheile. Schmerzen durch Opiate zu stillen, die Geschwüre rein zu halten, den üblen Geruch durch Aufstreuen von Lindenkohle zu beschränken, die Blutungen zu stillen, die Geschwulst vor äußeren Schädlichkeiten zu schützen und die Ernährung so lange wie möglich gut zu unterstützen, ist das Einzige, was man thun kann.“ Nun, damit ist wohl den Kranken spottwenig geholfen, wenn man ihnen beiläufig sagt: „Ich bin in diesem Falle ohnmächtig, ich kann Ihnen nicht helfen.“ — — Dies kann die Kranken nur zur Verzweiflung oder noch weiter führen; — — und dennoch, dennoch ist noch Hilfe, naturgemäße Hilfe, ohne Messer, ohne Chirurgen.

Laue, sehr häufige Auswaschungen, und zwar täglich, müssen bei den Kranken zur Norm gemacht werden, ebenso 3—4mal in der Woche ein laues Bad (20—22° R.), eine kräftige Kost mit Ausschluß jeder Fleischkost und jeder reizenden Kost für immer; dies sind die einzigen Grundlagen noch zur Besserung, oder etwaigen Heilung, andere wirksamere Heilformeln existiren nicht für dieses gefährliche Leiden in der gesammten Heilkunde. — — R.

### **§. 8. Migraine, Magenschwäche, Hämorrhoiden, Hüftnervenschmerz, Schlaflosigkeit (Studie über den Schlaf), Zeitstanz.**

Migraine oder einseitiger Kopfschmerz, der oft in Gemeinschaft mit Erbrechen oder Uebelleiten auftritt, ist ein häufiges Leiden bei der Frauenwelt, seine Ursachen basiren hauptsächlich im Genuße des Thee und Kaffee und heißer Speisen. Frauen, welche die tiefe Einsicht besitzen, die Schädlichkeiten dieser Reizstoffe auf die Nerven des Menschen anzuerkennen, und ihnen für immer strengstens entsagen, werden von diesem peinigenden Leiden nicht bloß für immer befreit, sondern erlangen ein allgemeines Wohlbefinden des Körpers und des Herzens, Heiter-

feit und Ruhe des Geistes. Bei fortschreitender Aufklärung in der Diätetik verlieren alle ähnlichen Reiz- und sogenannten Stärkungsmittel ihren angepöbelten Glorianschein und sinken zu einem Nichts herab. —

Kalte Umschläge auf den Kopf, häufiges Wassertrinken, und insbesondere Ruhe des Körpers und des Geistes beheben dieses Leiden bald; sind Menstruationsfehler die Ursache dieses Leidens, so nehme man häufig laue Sitzbäder.

**Die Magenschwäche** ist meistens eine Folge des unglücklichen Lasters: „der Onanie“, und dann schwer heilbar, wenn nicht vieljährige Keuschheit die begangenen Sünden gegen die Natur wieder gut macht; ferner hat sie zu Ursachen: heißes Essen, den plötzlichen Wechsel der warmen und kalten Speisen, schwer verdauliche Speisen überhaupt, Fettstoffe, und überhaupt reizende Kost. Saure Milch mit Grahambrod, leichte Speisen, das stetige Tragen der Prießnitzbinde (Siehe das Schriftchen des Verfassers), Wannenbäder, und besonders viel Bewegung in frischer Luft beheben dieses Leiden dann bald und sicher.

**Die Hämorrhoiden.** Ihr Erkennen und Auftreten, sowie ihre radicale Heilung haben wir in unserem VII. Theile gründlich beschrieben; hier wollen wir uns nur auf die Behandlung beschränken. Thee, Kaffee, alle Spirituosen, ebenso viel Fleisch und alle Gewürze müssen die Kranken strengstens meiden. Treten Blutungen aus dem Mastdarne oder der Gebärmutter ein, so gebrauche man unseren „**Selbstklystierer**“ (Siehe seinen Gebrauch Seite 45). Die Ausspritzungen mit diesem Apparate müssen so lange täglich stattfinden, bis vollständige Heilung eintritt; nur bemerken wir, daß man sich hiezu des lauen oder doch temperirten Wassers bediene. Fleißiges Wassertrinken und häufiger Obstgenuß in Verbindung mit der eben besprochenen Wasserbehandlung führen schon nach kurzer Zeit zum Ziele.

**Hüftnervenschmerz**, auch **Hüftweh** genannt, ist eine stetige Plage fast aller Hämorrhoidalisten. Tritt er selbstständig ohne diese Krankheit auf, so sind Erkältungen, schwerer Stuhlgang, Onanie und übermäßiger Beischlaf seine Grundursachen. Die Behandlung ist dieselbe, wie bei den



vorigen Krankheitsformen, nur trage man so lange die Prießnitzbinde, bis Heilung eintritt; ebenso wohlthätig ist die tägliche einmalige Abwaschung des ganzen Körpers mit temperirtem Wasser (Siehe weiter hierüber unseren VI. Theil).

**Schlaflosigkeit.** Sie tritt meistens als Begleiterin von chronischen Krankheitsformen auf, so bei Blutarmuth, Hysterie, Nervenschwäche, Lungenkrankheiten, Herzfehlern, Gebärmutterleiden &c.

Als Grundsatz zur Behebung dieses zehrenden und das Leben verkürzenden Zustandes gelte allen Kranken: ein laues Bad vor dem Schlafe (bei kräftigen und vollblütigen Frauen hiesfür eine kalte Abwaschung des ganzen Körpers), und nach 5 Uhr Abends keinen Genuß von Speisen und Getränken. Ich glaube, man wird mich hier nicht mißverstehen, denn notorisch Gesunde haben sogar auch „vor dem Schlafe“ noch Appetit, und fröhnen oft demselben; daß aber alle diese Zecher — denn anders kann man solche Menschen nicht nennen — keines gesunden und ruhigen Schlafes sich erfreuen, ist Thatsache. Kranke sollten somit überhaupt nach 5 Uhr Abends nichts mehr zu sich nehmen, um ja einen gesunden Schlaf zu erzielen; denn ein guter Schlaf ist Heilkraft und Verlängerung des Lebens. Hier ist es am Platze, daß wir dem Schlafe, den die Alten den Bruder des Todes nannten, einige erläuternde und aufklärende Worte widmen.

### Der Schlaf.

Die Weltordnung belehret uns, daß auch die Ruhe, welche sie z. B. bei dem vegetativen Leben der Pflanzen durch den Winter, bei manchen Thiergattungen durch den Winterschlaf eintreten läßt, auf den Menschen volle Anwendung findet. Man hatte festgestellt, daß Soldaten während des Marsches vom Schlafe befallen werden, und dennoch weiter marschiren; daß viele Gelehrte, welche durch häufiges Nachtwachen sich des Schlafes beraubten, von Siechthum und unheilbaren Krankheiten befallen wurden, und nie mehr zu einer blühenden Gesundheit gelangten; und dennoch sündigen Tausende Geschöpfe, die sich Menschen nennen, gegen dieses

weise Naturgesetz, indem sie durch Spiele, Gelage, aufregende Mittel, Soireen zc. des Schlafes sich berauben; darauf schläft man größtentheils bis in den lichten, sonnenhellen Tag hinein und glaubt die Nacht „vollständig“ zu ersetzen. — —

Ein grober, ein vermessener Irrthum das! — Die Folgen bleiben nicht aus, und ein zehrendes Siechthum ist schon in der Jugend die Folge dieses Vergehens. Sex septemve horas dormisse juvenili senique sat est (sechs bis sieben Stunden Schlafzeit ist genug für den Jüngling und den Greis) war der Spruch der Alten, genug für Gesunde, nicht hinreichend für Schwache und Sieche. Diese müssen sich **so lange** Schlafzeit gönnen, als es ihr Körper verlangt. Wer von dem Wahne befallen ist, daß man die Nacht durch Tages- schläfen ersetzen könne, täuscht sich bitter; denn nur in der Nacht ruht auch die Natur aus, die Naturreize, welche durch das Aufgehen der Sonne geweckt werden, und auch auf den schlafenden Menschen einwirken, gönnen ihm somit bei Tage keine Ruhe; er ruht wohl, oder er schlummert, doch fester, erquickender und heilender Schlaf ist es nicht, welcher zu neuer Thatkraft, neuer Lebenskraft führt. Wir kommen die Tageschläfer immer vor, wie die Brantweintrinker. Mit jedem neuen Trunk vergiften sie ihr Blut, die Magenschleimhäute werden in steter Entzündung erhalten, sondern keinen gesunden Magensaft ab, die Appetitlosigkeit steigert sich von Monat zu Monat, endlich verhungert ein solcher Trinker, oder Lungen- und Gehirn lähmung ist sein Ziel. Die Tageschläfer werden immer verdrießlicher, wortfarger, die ganze Elasticität des Geistes und Körpers schwindet, und sie gehen ein, wie der Volksmund sagt, von Monat zu Monat.

Die Dauer des Schlafes läßt sich nie bestimmen: „Frühe nieder, frühe auf, verlängert meinen Lebenslauf,“ ist eine goldene Regel für Jung und Alt. Dr. Dunglison sagt: „Ein kräftiges Abendessen, besonders wenn es aus schwer verdaulichen Stoffen besteht, kann eine gestörte Ruhe, **fürchterliche Träume** und bei dazu veranlagten Personen Nachtwandeln verursachen.“ — — —

Diesen Satz mögen Gesunde und Kranke, welche einen ruhigen Schlaf anstreben, genau beachten.

Physiologen behaupten wohl, daß 2 Stunden Ruhe und 6 Stunden Schlaf gleiche Wirkung üben, wie 8 Stunden gesunder Schlaf. Dies bezweifle ich. Bei Gesunden lasse ich die Wirkung zu, bei Kranken keinesfalls; denn diese sind abgESPANNT, mürrisch, schwach und verdrießlich, wenn sie nur 1 Stunde Schlafzeit verlieren. — Die Erfahrung stößt somit diese Annahme um; wohl gibt es Ausnahmen, daß gesunde Menschen nach 4—5 Stunden Schlafzeit ganz gekräftiget und vollends ausgeschlafen sind, das sind aber seltene Ausnahmen; so schlief der greise Humboldt in seinem hohen Alter nur 4—5 Stunden, und erreichte bei seiner staunenswerthen geistigen Arbeitskraft über 85 Jahre. — Bei nüchternem oder leichtem Magen erzielt man ruhigen und traumlosen Schlaf, wie Dr. W. A. McCott†) in seinem vortrefflichen Werke. „Die physische Lebenskunst“ (Berlin—Grieben) beweiset; er sagt: „Es läßt sich nur schwer sagen, welche Classe von Personen sich in Bezug auf gesunden, ruhigen Schlaf am meisten schadet. — Die luxuriös lebenden in den Städten durch ihre späten, heißen, reizenden Mahlzeiten, oder der Bauernstand mit seinen schweren und unverdaulichen Speisen am Ende einer oft sehr harten Tagesarbeit. Wie oft setzen sich Arbeitsmänner, wenn sie durch Hitze, schwere Arbeit und Schweiß äußerst erschöpft sind, zu einem mit Fleisch und Vegetabilien bedeckten Abendtisch nieder, wobei sie Senf, Essig, Salz und vielleicht auch Pfeffer fleißig gebrauchen. Ich kann jedoch noch mehr erzählen, da ich unter Landleuten aufgewachsen bin. Manche von ihnen vergrößern ihr Abendessen noch durch wenigstens ein Quart Brod und Milch, oder Schnellpudding und Milch, wozu außerdem noch Käse, vielleicht Pastete kommen. Ja, Manche, denen Senf und andere Gewürze zur Schärfung des Appetits noch nicht genügen, übergießen das Ganze mit Branntwein, und ich hörte Männer, welche in ihrer Nachbarschaft für Drakel galten, dieses Verfahren als nothwendig in bereiteter Weise vertheidigen. Das war jedoch vor dreißig Jahren. Dürfen wir uns wundern, wenn trotz ihrer zahlreichen, gesunden Gewohnheiten dieses späte Schwelgen am anderen Morgen beim Aufstehen schlechten Geschmack im Munde, dumpfes Kopfweh und ein

allgemeines Gefühl von Erschöpfung zur Folge hat, und wenn ein Schluck Brantwein einst zur Verscheuchung des Kopstaumels für ebenso nothwendig galt, wie jetzt eine Tasse Thee oder Kaffee? Dürfen wir uns wundern, wenn solche Leute von erschreckenden Träumen geplagt sind — daß ein Felsen auf sie herabstürzt, oder daß ein Ungeheuer sie fast mit seinen Krallen erreicht, ohne daß sie im Stande sind, zu entweichen? Dürfen wir uns wundern, wenn solche Personen von Alpen (Alpdrücken &c.) mit ihren Schrecken heimgesucht werden? Für Diejenigen, welche einen Werth auf die Zeit legen, spricht noch ein anderer Umstand zu Gunsten leichter Abendmahlzeiten, welcher gewiß nicht ohne Gewicht ist, aber leider nur zu wenig beachtet wird. Es ist Thatsache, daß leichte und einfache Nahrung des Abends und zu jeder anderen Zeit weniger Schlaf erforderlich macht, als schwere und unverdauliche Speisen.

Wie sehr wünschte ich, daß diese Thatsache von den Menschen im Allgemeinen besser verstanden würde. Obwohl sie einen Beweis liefert, welcher, wie gesagt, nur selten zu Gunsten einfachen Essens und Trinkens geltend gemacht wird, ist sie doch von ungeheurem Gewicht. Wie viele Unruhe verursacht nicht das Alpdrücken! Wie viele Millionen erwachen des Morgens mit einer Art halben Bewußtseins, daß sie aufstehen müssen, während sie doch das Gefühl haben, als hätten sie überhaupt kaum geschlafen, und als müßten sie noch länger schlafen! Wie viele versuchen, den Kopf zu erheben, aber die auf sie einstürmenden unangenehmen Gefühle zwingen sie wieder zum Niederlegen. Sie versuchen es wieder und wieder, und erst nach vielen Anstrengungen gelingt ihnen das Aufstehen. Solche Personen müßten die Ursache kennen. Aber wenn einfache und kühle Nahrung und kühles Blut für einen gesunden Schlaf so äußerst wichtig sind, so ist allgemeine Ruhe des Körpers und Geistes kaum weniger von Belang. Der Blutumlauf muß ruhig und gelassen vor sich gehen. Gehirn und Nerven müssen ruhig sein, und alle Fähigkeiten und Functionen des Körpers

müssen mit Leichtigkeit verrichtet werden. Für diesen Zweck erscheint es sehr wünschenswerth, daß nicht nur zur Abendmahlzeit, sondern während des ganzen Abends aufregende Dinge vermieden werden. Nehmen wir an, daß das Abendbrod oder die dritte Mahlzeit um 6 Uhr eingenommen wird, und daß die Familie sich nicht vor neun Uhr zurückzieht. Wie sollen nun die übrigbleibenden drei Stunden ausgefüllt werden, damit der liebe, süße Schlaf seine vollständige Aufgabe löse? Es ist viel leichter, diese Frage verneinend als bejahend zu beantworten. Es läßt sich immer viel leichter sagen, was wir nicht thun sollen, als was zu thun wünschenswerth wäre. Die Welt ist voll von „Du sollst nicht.“ Im gegenwärtigen Falle jedoch sind vielleicht einige Verneinungen fast Alles, was vernünftigerweise erwartet werden kann. 1. Wir sollten während des Abends nicht in einem sehr warmen Zimmer sitzen. 2. Sollten wir weder Nüsse, Gewürze, Früchte oder Austern essen, noch Cider, Wein, Bier, Thee oder Kaffee trinken. 3. Auch müssen wir uns vor aufregender Gesellschaft, so wie vor aufregenden Büchern oder Zeitungen hüten. **Willich** sagt, daß das Lesen spät am Abend erhaltener interessanter Briefe einen unruhigen Schlaf verursache. Er fügt hinzu, daß der Geist vor dem Schlafengehen heiter und wohlgelaut sein müsse, weshalb wir so viel als möglich düstere Gedanken vermeiden sollten, welche Nachdenken und Anstrengung veranlassen. Es ist auch eine **gefährliche Gewohnheit**, uns im Bette in Schlaf zu lesen. Dieser Rath ist von der größten Wichtigkeit, denn seiner Nichtbefolgung sind schon viele kostbare Leben zum Opfer gefallen. . . . Das gelegentliche warme Fußbad vor dem Schlafengehen scheint durch seine Ausgleichung der Circulation oder wenigstens durch Beschleunigung der Harngefäß-Thätigkeit eine sehr glückliche Wirkung auf das Nervensystem zu äußern, und bei richtiger Handhabung eine gesunde und ungestörte Nachtruhe zu sichern. Wird das allgemeine warme Bad genommen, so muß es um diese Stunde geschehen. **Franklin** antwortete denen, welche angenehme Träume — die einem gesunden Schläfe zunächst stehen — zu haben wünschten, daß ein gutes Gewissen dazu

unerlässlich sei. Nun gehe ich noch etwas weiter als Franklin, indem ich mir einen traumlosen Schlaf zu sichern bemühe. Ein kühles, besonders aber ein reines Zimmer ist eine weitere Unerlässlichkeit für einen gesunden und ruhigen Schlaf. Räumlichkeit ist durchaus wünschenswerth, wenn der Raum aber fehlt, müssen wir auf Lüftung gehörig Rücksicht nehmen. Ich liebe nicht warme Stuben als Schlafzimmer, aber gegen eine Temperatur von 50 oder 55 Grad (Fahrenheit R.) wäre noch weniger einzuwenden, als gegen unreine Luft. Wer sich in dieser Beziehung keinen Vorwurf machen will, muß ein großes, trockenes, am Tage nicht gebrauchtes und für beliebigen Lichtzufluß oder Abfluß geeignetes Zimmer haben. Die Decke muß hoch sein, es darf an einem Kaminrohre nicht fehlen, und das Bett muß etwas von der Mauer abstehen. Eine Nebenthür oder ein entferntes Fenster muß während der Ruhestunden offen sein, aber Sorge dafür getragen werden, daß die frische Nachtluft nicht in einem directen Strome auf das Bett fällt. Es sollte sich nur ein Bett im Zimmer befinden und dieses dürfte nur einen Schläfer haben. . . . Brennende Lampen oder Kerzen in einem Zimmer machen die Luft unrein, um nichts von ihrer Gefährlichkeit zu sagen. Dasselbe thut die Ausdünstung von Hausthieren, wie von Katzen und Hunden. Auch Pflanzen sind in der Schlafstube nicht zu empfehlen. Dunkelheit begünstigt den Schlaf; viele Gesundheits-Schriftsteller haben deshalb die möglichste Verfinsterung des Schlafzimmers angerathen. In vielen Fällen scheint das nicht wünschenswerth. Ich halte im Gegentheil das gewöhnliche Nachtdunkel für genügend. . . . Vielleicht ist es als allgemeine Regel auch gut, entweder auf der rechten Seite oder auf dem Rücken zu schlafen. Ich wäre im Stande, in jeder Lage zu ruhen, aber gegen häufiges Schlafen auf der linken Seite sind physiologische Gründe vorhanden. Viele haben sich daran gewöhnt, auf dem Rücken zu schlafen, um ihre runden Schultern zu spannen. In einem Falle ist mir auch ein Erfolg bekannt. Andere thun es, um eine erbliche schwache Brust zu kräftigen. Manche jedoch können diese Lage nicht vertragen. . . . Da ich selten die ganze Nacht in der Lage verbleibe, welche ich zuerst ein-

nehme, so habe ich mir zur Sicherung gesunden Schlafes folgenden Plan entworfen. Habe ich die Absicht auf der rechten Seite zu schlafen, so lege ich mich anfänglich auf die linke Seite oder auf den Rücken. Wenn ich in dieser Lage schläfrig zu werden anfangen, wende ich mich auf die rechte Seite und schlafe ruhig mehrere Stunden — zuweilen fast die ganze Nacht. Lege ich mich aber auf die rechte Seite nieder, und schlafe in dieser Lage ein, so werde ich eher ruhelos und verändere die Seite früher, als wenn ich zuerst ein wenig auf der linken Seite liege. . . . Wenn wir auf einer Seite liegen, muß der Körper und alle Glieder sanft gebogen sein, so daß er sich in einer leichten Lage befindet. Auf diese Weise scheinen alle Muskeln, die Benge wie die Streckmuskeln — eine angenehme Ruhe zu haben. Ich gebe diese Mittheilungen mit einiger Muthlosigkeit, weil ich sehr wohl weiß, daß sie für die meisten Leser umsonst gesagt sein werden. Sie haben nicht den Willen, sich einigen Zwang anzuthun. Sie wollen sich keine Mühe geben, sich einen gesunden und erfrischenden Schlaf zu sichern. Wenn mir aber nur die Aufmerksamkeit einiger Weniger gezollt wird, so halte ich meine Arbeit nicht für verloren. Bedürfen Frauen mehr Schlaf als Männer? Meiner Ansicht nach nicht, weil ich keinen physiologischen Grund dafür sehe. Daß Kinder mehr Schlaf als Erwachsene verlangen, wird nicht von Vielen bestritten werden. Keine achtbare Autorität denkt, so viel ich weiß, hierüber anders. Ich zweifle indeß nicht, daß wir sie an weit mehr Schlaf gewöhnen, als wirklich nothwendig ist. Es ist für beschäftigte Mütter so bequem, die Kinder aus dem Wege zu haben, daß sie nur zu oft das Kind auf das Bett legen. Ich habe indeß auch kleine Kinder gesehen, welche nicht mehr als Erwachsene schliefen, ohne daß ihre Gesundheit darunter zu leiden schien.“ \*) (Dr. W. A. Alcott). Nervöse, Bleichsüchtige, Blutarme und Gallenranke werden häufig bei Tage von Mattigkeit und Schlassucht befallen. In diesem Falle

\*) Siehe auch Grahams †) Gesundheitslehre Seite 130—147 (Weimar — Voigt jun.) 24 Sgr.

gewähre man dem kranken Körper  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde den gewünschten Schlaf, nach Wochen oder Monaten hört diese Schlassucht von selbst auf, und befällt den Kranken während des Tages nicht mehr. Diese Forderung des Schlafes ist ein Wink der Natur, daß wir den Schlaf in den oben erwähnten Fällen wirklich bei Tageszeit brauchen, daher erfüllen wir diesen Wunsch der Natur.

**Dr. Rosch** †) in seinem Werke: „Das Bett, der Schlaf und der Traum“ schreibt: „Schlaflose Nächte, gleichviel ob bei Gelagen verjubelt, bei der Arbeit zugebracht, oder auf dem heißen Lager des Gequälten durchseufzt, verzehren das Leben auf eine beklagenswerthe Weise, ein gesunder Schlaf hingegen erquickt und stärkt den Menschen und macht ihn tüchtig zu erneuter Thätigkeit. . . . Der Mensch kann den Schlaf eine Zeit lang entbehren, er kann mehrere Tage und Nächte hinter einander wachen, aber dann ist seine Kraft zu Ende, sie gehet so rein auf, daß am Ende er durch kein Mittel mehr wach zu erhalten ist, er muß schlafen. . . . Nur dann, wenn die Schulen die Körperbildung mit der Geistesbildung gleichen Schritt gehen lassen, und nicht mehr Strafanstalten für die wirklich thatkräftige Jugend sind, werden sie diesen Vorwurf nicht mehr verdienen, nur dann werden sie Menschen, ganze Menschen bilden. . . . Millionen Menschen legen sich täglich zu Bette, aber gewiß sehr wenige verstehen die Kunst, richtig zu liegen.

„Manche Menschen liegen erbärmlich im Bette, und tragen davon die Folgen, ohne es je zu ahnen, daß die unschuldigste aller Handlungen, das Liegen im Bette, daran die Schuld trägt. . . . Man kann es täglich beobachten, daß Kinder, die man immer auf eine und dieselbe Seite legt, schief werden, daß der Kopf, der Hals, die ganze Haltung des Körpers sich einseitig ausbildet. Es ist ja auch ganz natürlich, daß das Geschöpf, welches so rasch sich entwickelt, wie ein neugeborenes Kind in den ersten Jahren und dabei die meiste Zeit liegend, schlafend zubringt, sich nach der Seite hin vollständiger entwickeln könne, wo es keinen Druck leidet, und daß dagegen diejenigen Theile, welche gedrückt sind, weniger vollkommen



sich ausbilden . . . . Daß unzählige Mädchen und Weiber als traurige Opfer der leidigen Mode verkrüppelt wurden, und sich selbst verkrüppelten, ist leider! eine bekannte Wahrheit, und es ist die Zeit noch nicht zu bestimmen, wann die Deutschen überhaupt nicht mehr die Affen des verderbten Auslandes, die lächerlichen Nachahmer jeder überrheinischen Narrheit sein, sondern sich zu einem Grade von Selbstständigkeit erheben werden, der ihnen möglich macht, auch die Stimme der Wahrheit zu hören. Ich spreche von dem beklagenswerthen Gebrauche des Zusammenschnürens der Rippen, und da schon so Viele vor mir vergebens darüber gesprochen haben, so wollte ich kein Wort darüber verlieren, wenn es nicht mit unserem Gegenstande in Beziehung stünde. Nur nebenbei muß ich der deutschen Damenwelt etwas vertrauen, was sie vielleicht nicht weiß. Diese schöne, aber unverantwortlicher Weise sich selbst verderbende Hälfte der deutschen Bevölkerung bezieht ihre Gesetze der Mode aus Paris, und steht in dem Wahne, sie ahme den dortigen Damen von Stand und Verstand nach, wie sie in höheren Circeln sich ausnehmen und bewegen; aber ich kann der ganzen deutschen Damenwelt versichern, daß sie in der guten Gesellschaft zu Paris diese Kreuzigung des eigenen Fleisches nicht findet, sondern daß nur die **versunkene Classe der weiblichen Bevölkerung in Paris** zur vermeintlichen Erhöhung ihrer verkäuflichen Reize zu solchen Gewaltmitteln ihre Zuflucht nimmt. Und diese versunkene Classe bietet die Vorbilder **für ehrbare deutsche Frauen?!** Wahrlich, kein deutscher Jüngling sollte ein Weib zur Ehe begehren, das sich kein besseres Vorbild zu wählen versteht, aber die deutschen Jünglinge — — ich will abbrechen, damit ich nicht noch bitterer werde . . . . Aerzte haben vielfältig das Höherlegen des Kopfes anempfohlen, in der Meinung, daß dadurch der Blutandrang nach dem Kopfe (die Congestionen) abgewendet würden, aber sie haben Unrecht, denn Congestionen nach dem Kopfe entstehen aus ganz anderen Ursachen, auch beim Sitzen und Stehen, so wenig der Mensch beim Stehen das Blut vorzugsweise in

den Füßen hat, so wenig dringt es beim Liegen gegen den Kopf, wenn der Mensch sonst gesund ist. . . . . Leppige Federbetten sind der Gesundheit nachtheilig, weil sie den Körper in zu starke Transpirationen versetzen, und ihn dadurch schwächen. (Siehe des Verfassers „**Abhärtung**“, 2. Auflage, S. 5. K.) . . . . . Betten für zwei und mehr Personen sind schlechte Betten, weil der Mensch im Schlafe stärker ausdünstet, und es nachtheilig ist, in dem Dunstkreise eines Kranken oder auch nur Unpäßlichen zu leben, und nicht anzunehmen ist, daß zwei Personen immer in gleichen Gesundheitsumständen sich befinden. Es ist daher recht gut, daß die alten häßlichen Ehebetten außer Gebrauch gekommen sind. Es gab alte Leute, die dieser so zweckmäßigen Neuerung durchaus abhold waren, weil sie solche für ein Verbrechen an der Heiligkeit des Ehebandes hielten. Ich verweise deswegen auf meine Schrift „**Ueber die chronischen Krankheiten der Frauen**“ †), dort wird man finden, welche Bewandniß es mit dieser Art von Heiligkeit habe. . . . . Es hat einen unendlichen Einfluß auf das frohe Erwachen, wenn das Schlafzimmer helle und heiter ist, wenn die ersten Sonnenstrahlen den Schläfer wecken. (Die Lebensreize (natürlichen Reize) fangen an, auf den Schlafenden einzuwirken, seine Sinne werden allmählig rege, belebt, so entsteht das Erwachen. K.) „**Letzteres ermuntert zum frühen Aufstehen, was nicht genug zu empfehlen ist, da der Schlaf nach Sonnenaufgang nicht mehr erquickt, und dem Langschläfer durch seine üble Gewohnheit gerade die schönste Zeit des Tages verloren geht. Rechnet er diesen Verlust zusammen und findet, daß er täglich 3 Stunden zu lange geschlafen, ohne von diesem Schlafe eine Erquickung genossen zu haben, so hat er im Jahre ungefähr 49 Tage, in 60 Jahren 8 Jahre und 20 Tage unnütz vergeudet.**“ — — —

„**Reinlichkeit ist auch hier, wie überall, zu empfehlen, es sind daher Thiere, wie Hunde, Katzen u. dgl. in Schlafgemächern nicht zu dulden, auch sollen nicht zu viele Betten in einem und demselben Zimmer stehen. So sehr aber die Reinlichkeit zu empfehlen ist, so sehr hüte man sich, die**

Leibwäsche vor dem Schlafengehen zu wechseln. Besonders mögen sich Eltern und Erzieher dies in Hinsicht auf die Kinder gesagt sein lassen. Die frische Leibwäsche wirkt aufregend auf die Geschlechtsorgane und führt dadurch, besonders bei Kindern, oft Unordnungen herbei, die der Anfang zu gefährlichen Spielen sind. Es ist das Wechseln der Hemden zwar sehr zu empfehlen, aber man sollte es immer so einrichten, daß man des Nachts nie ein ganz frisches, sondern stets ein solches anzieht, welches man schon einen Tag lang getragen. Das öftere Lüften und Umwenden der Betten gehört zur Reinlichkeit, und wird von keiner sorgsamten Hausfrau unterlassen werden. Ohne diese Maßregel nehmen die Betten bald einen moderigen Geruch an, und werden unangenehm, ja schädlich . . . . Die Zeit des Schlafengehens soll man nicht zu lange hinauschieben. Die Regel ist oft gegeben worden, und sie ist richtig. **Der Schlaf vor Mitternacht ist und bleibt der beste.** Aber die bürgerliche Verfassung ist fast durchgängig darauf eingerichtet, daß man den größten Theil der Nacht vor dem Eintritte der Mitternacht wachend zubringt . . . . Entleerung des Darmcanals und der Harnblase, ein Glas frisches Brunnenwasser, leichte Füllung des Magens sind wesentliche Maßregeln zur Beförderung eines gesunden Schlafes . . . . Im Schlafe ersetzen sich die Kräfte — nicht weil der Schlaf an sich selbst den Körper stärkt, wie man gewöhnlich glaubt — sondern weil in der Zeit alle consumirenden Thätigkeiten ruhen, und die ganze Ernährung dem Körper zu Gute kommt. Ist aber keine Ernährung vorhanden, so ist auch kein erquickender Schlaf möglich, weil der Körper nichts hat, wodurch er die Kräfte ersetzen könnte“ . . . . Dr. Rosch. †)

**Der Beistanz, Muskelunruhe (Chorea).** Der Beistanz ist eine ausgesprochene Nervenkrankheit, und wird bei beiden Geschlechtern, doch weit mehr bei dem weiblichen angetroffen. Bei letzterem meistens vor dem Eintritte der

Geschlechtsreife (Pubertät). Sich selbst überlassen, ohne alle Eingriffe und Plackereien der Kranken endiget er meistens in 6 Wochen bis zwei Monaten, wenn nicht erbliche Anlage ihn bedingt; er endigt somit meistens mit Genesung, äußerst selten mit dem Tode. Um ihn naturgemäß bald zu bannen, genügt fleißiges Wassertrinken, Priesnitzbinde bei Tag und Nacht um den Leib gewunden, streng reizlose Kost, und täglich milde Abwaschungen (18—22° R.), ebenso jeden dritten Tag ein laues Bad von 18—22° R., 15 Minuten Dauer. Geistige und physische Anstrengung müssen von den Kranken strengstens ferngehalten werden. Reicher Obstgenuß zur Erzielung eines leichten Stuhles und fleißige Spaziergänge in frischer Luft, ebenso reichlich Grahambrod, bringen die Kranken bald zur Kraft und Genesung. Man untersuche **streng**, ob die Kranken nicht der Onanie huldigen; daß dieses Laster theils durch Belehrung, theils durch Ueberwachung von den Kranken strengstens und für immer ferngehalten werden muß, ist selbstverständlich. — — —

### §. 9. Magenkrampf, Magenentzündung, Magensäure.

Diese Krankheitsformen geben wir nach der Darstellung des **Dr. Aug. Schulze** in seinem vortrefflichen Werkchen: „Weintrauben=Cur“ †): „Magenkrankheiten nennt man bekanntlich die Leiden, welche entweder den Magen ganz allein betreffen, oder doch ursprünglich von ihm ausgehen. Sie sind verschieden, je nachdem ein System desselben vorzüglich leidet. Ist das arterielle Gefäßnetz desselben im entzündlichen Zustande, so entsteht Magenentzündung, die sich durch brennenden Schmerz mit stetem Ausbrechen alles Genossenen, selbst des mildesten Getränkes, äußert. Ist das Nervengewebe bei Schwäche der Muskelfasern des Magens in zu empfindlichem, erregtem Zustande, so gibt dies Veranlassung zum **Magenkrampf**, der sich durch ein Gefühl von ängstlicher Zusammenziehung in der Magengegend äußert. Ist das absondernde Capillargefäßnetz zwischen den Häuten des Magens in regelwidrigem, geschwächtem Zustande, so entsteht fehlerhafte Absonderung des Magensaftes, welcher

meist als **Magensäure** erscheint. Ist dieser Zustand einer fehlerhaften Absonderung oder einer mangelhaften und verdorbenen Verdauung mit allgemeinem Fieber verbunden, so nennt man es **Magenfieber oder gastrisches Fieber**; wiewohl die letztere Benennung mehrere Fieberarten umfaßt, welche ihren Sitz in dem Systeme des Unterleibes haben. **Magenschwäche**\*) endlich nennen wir den Mangel am Bau des dem Magen zugehörigen Nervensystems, so daß die Absonderung des Magensaftes und die Verdauung der Nahrungsmittel nicht gehörig von statten geht. Nur zu sehr ist man im gewöhnlichen Leben von dem Wahne befangen, bittere und geistige Mittel seien die besten Magenarzneien, und doch fordert dieser Wahn jährlich viele Opfer. Der Mensch, indem er behauptet, der Verdauung wegen einen Bitteren nehmen zu müssen, fröhnt nur dem unerklärlichen Hang zu Spirituosen, welcher nach einem öfteren Genuß derselben entsteht. Möchte man sich doch endlich von jenem so nachtheiligen Wahne allgemein losmachen können. **Ein Glas Wasser**, besonders, wenn es mit etwas Zucker versetzt ist, unterstützt die Verdauung besser, als alle Magentropfen und Magenelixire; eine Traubencur hilft sicherer wider Magenkrampf und Magensäure, als hundert hochgepriesene Mittel aus dem Schatz unserer Apotheken. Selbst was die Magenentzündung betrifft, so sind mir schon drei Fälle bekannt geworden, in denen sie lediglich durch die Weinbeercur gehoben wurde. Einen der Patienten sah ich selbst. Er war ein erbarmungswürdiges Bild des Elendes, nichts wollte bei ihm mehr helfen, da aß er eine Weinbeere und nach fünf Minuten wieder eine und nach anderen fünf Minuten eine dritte und so fort. Der Magen behielt den Weinbeersaft bei sich, und bald konnte der Patient eine ganze Traube essen. Nach drei Wochen war er völlig hergestellt, und mir wenigstens ist nicht bekannt geworden, daß er einen Rückfall bekommen, oder sonst von einer anderen Krankheit wieder heimgesucht worden wäre.“ 2c. 2c. 2c.

\*) Siehe auch §. 8 Seite 78.

## §. 10. Die Bestimmung der Frauen, Erziehung, Bildung, Ernährung, sociale Lebensverhältnisse und Ursachen der Erkrankung.

Die Weisen aller Zeiten stimmen in dem Grundsatz überein, daß das Frauengeschlecht von der Natur die Bestimmung erhielt, dem Staate, der Erde gesunde Menschen zu geben und zu erziehen. Würde dieser Grundsatz den Mädchen schon im zarten Alter eingepreßt, so würden sie auf jede naturgemäße Art ihren Körper pflegen, und vor Krankheit bewahren, gleichzeitig aber bloß nach jenen unschätzbaren Tugenden streben, die zwei Herzen auf dieser Welt nur glücklich machen können, wenn auch Reichthümer, Schätze, hohe Stellung und windiger Land fehlen. — Eine glückliche Ehe ist das Ziel eines Mannes, eines Mädchens, diesem zwingenden Naturgesetze sind wir früher oder später Alle unterworfen. Schon die Bibel, die da sagt: „Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei,“ weist uns den Weg unserer Bestrebungen auf dieser Erde an, dieser Satz ist in unser Herz zeitlebens geschrieben, selbst wenn wir ihn mit Gewalt und festem Willen niederhalten und auslöschen wollen. Die Reife (Pubertät) beider Geschlechter weist den Menschen an die Ehe, und glücklich, doppelt glücklich, der in diesem Stande das Ziel seiner Wünsche wirklich erreichte, und befriedigt fand.

Das Mädchen insbesondere ist an den Mann als Stütze gewiesen; sehen wir uns das Loos der allein in der Welt stehenden Frauen an. — Selbst wenn sie im Reichthum gebettet sind, fehlt der Lebenshalt, die feste Stütze; sind sie auf ständige Arbeit angewiesen, um das Brod zu erwerben, so sieht es traurig aus, nicht immer behält man die Lebenskräfte; denn Krankheit und Sorge zehrt sie mit der Zeit auf, verfallen sie nun der Faulheit und dem Laster, nun dann sind es gar Sündengestalten, auf die die Welt mit Fingern zeigt, und die ein jammervolles Ende nehmen. Warum zögern denn so viele und viele Männer vor der Ehe? — Weil sie bei der heutigen falschen Bildung und Ueberbildung der Frauen wie vor einem stets abnehmenden

und zehrenden Capitale zurückschrecken. Der Mann soll die Familie erhalten, soll erwerben, für die Zukunft sorgen, die Frau zuerst sparen, ihre Kinder erziehen, und durch ihre Kenntnisse miterwerben. — Dieser Harmonie steht nun unsere Frauenbildung ganz entgegen, und zwar zu ihrem eigenen Schaden, zum Schaden des ganzen Volkes. Tänze, Theater, Concerte, kostspielige Unterhaltungen und eiteln Tand lieben besonders unsere Frauen, da ihre mehr rege Phantasie nach diesen aufregenden Zerstreuungen hascht, und so fallen mir die treffenden Worte Franklins ein: „Sammt und Seide löschen das Feuer in der Küche aus!“ — Wahrhaft weise Frauen, die ihr Glück in der Familie, im eigenen Hause suchen, und als das Ideal der Ehe hinstellen, gibt es wenige — daher die Disharmonie und das Unglück der Ehen. — —

Glückliche Gatten aus allen Ständen versicherten mich häufig, es gebe auf der Welt kein größeres, kein schöneres Glück, als eine **harmonische Ehe**. — Ich hatte als Lehrer und Erzieher im Leben häufig Gelegenheit, diese Versicherung bestätigt zu finden. Doch auch in dieser Periode meines Lebens sah ich, und sammelte ich auch die Beweise, daß die Frauenwelt bei ihrer Bildung von Haus aus häufig eine grundfalsche Richtung erhält, und die freunden, vernünftigen Männer von der Ehe abhält. Man sagt wohl: „Die Liebe dauert über das Grab;“ allein die jetzt überwiegenden realen Wissenschaften pochen immer mehr und mehr an die Vernunft des Mannes, daher gilt ihm der Satz „praktisch“ denken, und bei so einem weittragenden Schritte auch „praktisch“ handeln. Dieses „Praktische“ müssen beide Geschlechter erlernen, und zum **Grundsatz** machen, dann erst dürfte die Uebersahl unserer Mädchenwelt bald unter die Haube kommen. Diese praktische Erziehung und Bildung, dem realen Leben angemessen, welches nur in der blühenden Jugend Ideale duldet, diese aber bei reiferem Alter gänzlich zerstört, gehört als **erstes Heiratsgut** für Reiche und Arme; denn im Leben, in der Ehe spielen Todesfälle, Unglück, Verlust des Vermögens gar oft eine heillose Rolle, und wenn die Frau nicht **geistiges, praktisches Capital von Haus aus mitbrachte**, ist Noth und Elend, oder der Bettelstab vor der Thüre. — Genug

mit diesen Bildern aus der modernen Gesellschaft, die Leserinnen mögen sie weiter verfolgen, und dann mit dem realen Leben vergleichen, wir übergehen zu der falschen Diät und zu der naturwidrigen Lebensweise der Frauen überhaupt.

Eine rationelle, der Natur und der Gesundheit angemessene Diät, ist leider noch Geheimniß für Arm und Reich, für Hoch und Nieder, und Geheimniß in allen unseren Schulen ohne Ausnahme. Jeder lebt nach alter Sitte und Gebrauch, so wie er es im Vaterhause sah und erlernte; daß eine falsche Diät nach dem Kant'schen Satze: Was der Mensch isst, das ist er, den Menschen entweder krank, oder eine richtige ihn gesund macht und erhält, dies wissen oder beobachten nur äußerst wenige, wiewohl wir dem Frauengeschlechte Mäßigkeit, Enthaltbarkeit, Vorsicht, und bei Aufklärung Abbrechen mit schädlichen Genüssen und Reizen im Allgemeinen nachrühmen müssen. Trotzdem lebt das Frauengeschlecht im Allgemeinen in vieler Richtung falsch und naturwidrig, und verharret oft bei Giften, die nur die Krankheit festbannen; diese Reize, geradezu gesprochen Gifte sind: Thee und Kaffee (Siehe die treffliche Schrift von Dr. Alcott: †) „Thee und Kaffee in ihren Wirkungen,“ Berlin — Grieben, 7½ Sgr.), deren Genuß bei Frauen geradezu ein grenzenloser ist, oft 3—4mal im Tage. \*)

Nach der chemischen Analysis haben beide keine Nährstoffe, sondern die Stimulantien (Reizstoffe) Thein und Coffein in der Wirkung = dem Nicotin (Tabakgift) = Strychnin = Conin (Pfeilgift) u.

Nährend werden sie nur durch den Zusatz von Milch, zudem werden sie immer sehr warm und heiß getrunken, und legen so den Grund zu Magen- und Geschlechtskrankheiten, zur Nervenschwäche, Blutarmuth, Menstruationsfehlern und zu vielen anderen Krankheiten; daß die Geschlechtstheile bei beiden Geschlechtern durch diese Reizstoffe zu frühzeitiger Reife gebracht, und immer naturwidrig erregt werden, haben

---

\*) Warum ersetzt man nicht diese Reizstoffe durch den nährenden Cacao? R.



berühmte Forscher, wie Prof. Dr. Graham, Dr. Alcott, Dr. Rosch, Dr. Reich u. A. nachgewiesen. Als ich franken Frauen Thee und Kaffee strengstens untersagte, blieben sehr **Viele aus!**, bei denen, die blieben, beharrte ich strenge auf der Durchführung meines Rathes, und das Resultat war immer: „Besserung des Zustandes; oder Heilung.“ — —

Ich habe dem unmäßigen Thee- und Kaffeegenusse noch heute nach acht Jahren (wo ich diese Genüsse strengstens meide) ein angegriffenes Nervensystem zu danken, und erwünsche noch jetzt diese Gifte und deren Folgen, und erkläre offen und deutlich: **„Thee und Kaffee gehören nicht zur Diät, da sie das Nervensystem ganz zerstören.“** — Zudem werden diese Stoffe meist heiß getrunken, und ruiniren mit der Zeit ebenso wie die heiße Suppe den besten Magen, erzeugen immer Wallungen nach dem Herzen und Gehirne, und führen geradeaus bei vielen Frauen zum Nervenschlage.

Die nährende Milch (ob süß oder sauer) ist ein Nähr- und Heilmittel besonders für kranke Frauen, die gar kein anderer Nährstoff zu ersetzen vermag; insbesondere sollten edle Mütter Thee und Kaffee aus der Diät bei Kindern wegen deren Reizung der Geschlechtstheile strengstens verbannen, da die Kinder, wie nachgewiesen, oft zur Onanie (Selbstbefleckung) hiedurch verleitet werden. — —

Wie verheerend das Laster der Onanie bei beiden Geschlechtern wirkt, wie es den Lebensfaden abkürzt, die ganze junge Generation austrocknet, davon wissen erfahrene Mütter und Väter zu erzählen.\*)

Ein gebrochener, junger Mann (23 Jahre alt) kam nach dem Lesen meiner Schrift **„Neues Heilsystem“** zu mir, sank weinend auf den Stuhl, und jammerte: „Edler Herr, aus Unwissenheit habe ich mein ganzes Leben zerstört, ich muß meinem elenden Leben ein Ende machen, ich hoffe auf keine Hilfe mehr, Alles, Alles ist vergebens.“ Da ward es mir zur Thatsache, daß dieses höllische Laster an Millionen von Menschen zehrt, ohne daß sie es ahnen oder wissen. —

---

\*) Siehe auch S. 1 und 2.

Daß Thee und Kaffee den Schlaf stören, das Nervensystem naturwidrig erregen, weiß Jeder, und dennoch huldigt man ihnen nur aus purer Leidenschaft, Männer und Frauen sind dieser Leidenschaft ergeben und kürzen sich so das theure Leben ab. — —

So lange ich lebe, werde ich den Protest gegen diese Gifte erheben, und sie namentlich allen Kranken strengstens widerrathen; so lange sie existiren, stifteten sie nur Unheil, Krankheit und den Tod.

Die zweite grobe Sünde, der die Frauenwelt huldigt, ist die heiße, dünne Suppe. \*) Virchow nennt sie einen Reizstoff (Nahrungs- und Genußmittel, Berlin — Lüderitz). Liebig hat in ihr so wie im Fleische Kreatin, Kreatinin und Sarcin (Reizstoffe) nachgewiesen; die Wasserfreunde hassen sie durchweg (bekanntlich ist die Suppe aus allen Natur- und Wasserheilanstalten verbannt), und dennoch findet sie unter der ganzen Frauenwelt die wärmsten Verehrerinnen, warum? weil es so Gewohnheit, Sitte und Gebrauch ist. —

Die Chemie und Physiologie sind gegen die Suppe (warme Brühe), weil sie die Magenschleimhäute erhitzt, den Magensaft verdünnt, und keine Nährstoffe enthält. Nach einer rationellen Diät sollte auch der gesunde Mensch nur solche Flüssigkeiten zu sich nehmen, die Nährstoffe enthalten, und die der Körper assimiliren, in Blut, Gewebe, Venen, Nerven, Muskeln zc. umsetzen kann; führt er dem Körper nur unnützen Ballast zu, so müssen eine schlechte Ernährung, Störungen und Krankheit eintreten. Kein Thier nimmt **heiße** Nahrung zu sich, der Mensch thut dies oft zeitlebens alle Tage. Magenkrankte Frauen haben gar oft ihre Krankheit **nur** dem Genuße der **heißen Suppe** zuzuschreiben; meiden sie strengstens jede Suppe, so werden sie gesund; ich kenne nur eine Art von Suppe, die wirklich Kraft gibt und gut nährt, und oft drei Speisen vollständig ersetzt, nämlich den sogenannten **Suppenbrei**, ähnlich der **Rumfordsuppe**. Sie besteht aus gehacktem Fleische, Kartoffeln, Gries oder

---

\*) Siehe hierüber unsere „Gesundheitslehre.“ 2. Auflage.

Grütze, Erbsen, Grünzeug oder dick eingekochten Mehlspeisen; dazu muß sie lau genossen werden. Beobachtet man bei einer großen Tafel die Suppenesser, so glühen alle fast im Feuer, sobald der erste heiße Teller voll im Magen ist. Ist dies naturgemäß? Ist dies gesund? — — —

Wir werden nicht den Sieg einer naturgemäßen, vernünftigen Diät erleben; streiten und kämpfen werden wir aber für sie zeitlebens, weil sie **Krankheiten vorbeugt**, und die bereits bestehenden **heilt und auslöscht**. Eine rationelle Diätetik auf Grundlage der Chemie, Anatomie und Physiologie sollte das Hauptwissen eines jeden Arztes sein, dem das Wohl der kranken Menschheit wahrhaft am Herzen liegt, sie sollte der Hauptgegenstand in Knaben- und Mädchenschulen sein, damit ein gesünderes Menschengeschlecht erzogen werde; denn „kranke und schwache Bürger machen einen kranken und schwachen Staat, kranke Frauen gebären kranke und krüppelhafte Kinder.“ — —

Eine andere Sünde, an der die Frauenwelt laborirt, ist der rasende Tanz.

„Wenn auch die Gesundheit in einer Nacht dahin ist, wenn nur tüchtig und wacker getanzt wurde.“ — — Wird der mäßige Tanz als heilende Gymnastik für den Körper gesucht, so haben wir nichts dagegen, er soll bestehen; wird er zur Leidenschaft, so sei er verwünscht. Vor solchen Mädchen mag sich jeder vernünftige Mann doppelt bekreuzen, die den Tanz zur zweiten Natur machen. — —

Die eitle Phrase, daß Tänze und Bälle die Annäherung der Geschlechter herbeiführen, und dadurch oft glückliche Ehen gestiftet werden, zerstiebt vor der Thatsache, daß die Mehrzahl der Mädchen sich anstatt eines Mannes **bleibendes Siechthum und auch den Tod geholt haben**, und täglich holen. Wir suchen unsere Gefährtinnen nicht bei Concert und Tanz, sondern bei der Arbeit und Wirthschaft, so denken wenigstens reife Männer, die alle Illusionen und schönen Phantasien ad acta legten. — Das Schürren der Leiber, sowie die hohen Absätze an Damenschuhen konnte nur der Teufel erfunden haben; doch kein Menschenfreund und kein weiser Mann. Daß die Leber als eines der wichtigsten Organe des Körpers durch das Schnüren verkrüppelt wird, und so

Blutarmuth, fernelle Leiden, Magenübel, nicht minder Luftröhrenschwindsucht und Athemnoth erzeugt, ist bekannt, und ich beschwöre alle edlen Frauen gegen diese Unart zu Felde zu ziehen; daß ferner die geschnürten Frauen schwächliche Kinder gebären, ist auch bekannt, daß aber durch hohe Absätze, durch Verrückung des Schwerpunktes die Füße ruinirt, Wadenschwund und Rückenmarksleiden erzeugt werden, dürfte nicht bekannt sein. (Siehe hierüber unsere Abhärtung des menschlichen Körpers, 2. Auflage, Wien — Hügel).

**Das Sitzen.** Wir wünschen keinem braven und tugendhaften Mädchen, daß es „sitzen bleibe;“ aber wir widerrathen allen Frauen das **beständige Sitzen**, als krankmachend und die festeste Gesundheit zerstörend. Hämorrhoiden, Leber- und Milzschwellung, Blutungen der Gebärmutter, weißer Fluß, Nervenschwäche, Blutarmuth, Hysterie u. s. w. sind unausbleibliche Folgen der vieljährigen sitzenden Lebensweise.

Die Einwendung ist hier berechtigt, daß nicht ein Mädchen allein angenehme Spaziergänge unternehmen kann, um durch frische Luft und Bewegung Gesundheit zu erhalten und zu erwerben, so wie der Mann, der auch allein im Interesse seiner Gesundheit Wälder und Thäler durchstreichen kann — zugestanden — dies ist aber gar nicht nöthig, 2—3 Freundinnen können auch ohne männliche Begleitung überall die heilende Natur genießen, ohne weite Märsche, ohne Expositur des Anstands- und Sittlichkeitsgefühls; somit Luft, reine Luft und Bewegung seien zu jeder Zeit bestens empfohlen, und auch von dem Frauengeschlechte gesucht.

## §. 11. Warnung vor Medicamenten.

Wir haben bereits in unserem V. Theile, §. 7, VI. Theile §. 5 und VIII. Theile §. 5, die kranken Männer vor dem Gebrauche der Medicamente eindringlich und wohlmeinend gewarnt, und die Aussprüche berühmter Aerzte, Schriftsteller und Gelehrten über die große Schädlichkeit und Zerstörungsfähigkeit im menschlichen Organismus der Arzneien gründlich vorgeführt, hier setzen wir die Worte eines

daß anfänglich manche Kranke eine kurze Zeit unter den Entbehrungen der gewohnten Reizmittel leiden, aber das gleicht sich bald durch die Wiederherstellung der normalen Empfindungen aus, welche den einfachsten Nahrungsmitteln einen erhöhten Geschmack verleihen. Die Kranke muß Thee, Kaffee, Fett, Fleischbrühe, Leckereien, alle Formen verstopfender Nahrung und alle aufregenden Getränke aufgeben. Der Magen darf nicht länger ein Arzneilager oder ein gewöhnlicher Behälter für alle die unreinen und unverdaulichen Sachen der Läden und Marktplätze werden. Dinge, welche zum lebenden Körper in normaler Beziehung stehen, müssen statt solcher Stoffe, welche sich mit Lebensorganen nicht vertragen, als heilende Triebkräfte angewendet werden. Ungesäuertes Brod (Grahambrod R.) muß die Stelle von Aloe- und Rhabarberfästen einnehmen; gutes Obst wird statt der Salappenwurzel und des Weinsteinrahms verabreicht; frische Luft muß Meerzwiebel und Brechwurzel ersetzen; Bewegung vertritt Essenzen und Lagerbier; der Schlaf muß ohne Schlafpulver kommen; reines weiches Wasser muß die Salze und Spießglanz verdrängen. Baden und Abreiben wird statt der Salben und Schmiermittel angewendet, lähmende Maschinerien werden durch kräftigende und belebende Handhabungen ersetzt. Mäßigkeit in allen Dingen muß den Verbrauch der Lebenskraft aufhalten, und Gehorsam gegen das organische Gesetz vorzeitiger Abnutzung der organischen Gewebe vorbeugen.“ (Prof. Dr. Trall.)

## §. 12. Warnung vor der Impfung.

Denkende Frauen werden sich, so hoffen wir, nach dieser Darstellung auf unsere Seite stellen, wir sagen es offen: „Wir sind entschiedene Gegner der Impfung“, und warum: 1. weil sie vor Blattern nicht schützt, 2. weil mit der Impfung sehr oft schwere Krankheiten auf das Kind übertragen werden, wie z. B. Syphilis,

Tuberkulosis, Scrofulosis, Rothlauf, Hämorrhoiden 2c., 3. weil wir Kinder kannten, die bis zur Impfung blühend und gesund waren, nach der Impfung aber kränksten oder starben, und 4. weil unsere Erfahrung in dieser Richtung absolut gegen die Impfung spricht.

Graf Adolf Zedtwitz, der seit Jahren unermüdliche Förderer und Verbreiter aufklärender Schriften über dieses Thema in Oesterreich, sagt in seinem Werke: „Gefahren der Impfung“ †): „Der Impfstoff ist ein thierisches Gift (virus), es ist das Product eines Krankheitsprocesses und die Uebertragung desselben auf einen gesunden Organismus hat daher gleichfalls Krankheitsercheinungen in größerem oder geringerem Grade zur Folge. Jedes virus ist ein verbotenes Mittel. Es könne kein Arzt, der seines Amtseides treu ist, leugnen, daß weder die Landespharmacopöe, noch die Therapie, noch sonst ein in der echten Medizin giltiges Werk das Verbot der Anwendung von „Virus, Thiergift“ aufgehoben haben. Wir müssen hier auch gleich dem Einwurfe begegnen, den man so oft zu hören bekommt, **daß alle üblen Zufälle in Folge der Impfung nur dem verdorbenen Stoff und der Unachtsamkeit des Impfarztes zuzuschreiben sei.** Dieser Einwurf ist durchaus unrichtig, denn auch die „reinste Lymphe von der Kuh weg“ ist eben nichts als ein schmutziger Krankheitsstoff und deshalb immer ein Gift, und weil sich diese üblen Zufälle immer und überall wiederholen, trotz aller Sorgfalt, so wird mit dem Impfstoff fortwährend experimentirt. Die Einen rathen Kuhstoff an, die Anderen haben Bedenken dagegen. Lord Mantagu hat unlängst im englischen Parlamente behauptet, der trockene Impfstoff, der leicht verderbe, sei die Ursache der üblen Zufälle und gewähre keinen Schutz; man müsse von Arm zu Arm impfen. Jenner aber hat mit Impfstoff getränkte Cinnen nach allen Seiten versendet und ebenso die Nachfolger. Kurz, es herrscht große Verlegenheit, denn es läßt sich ein Gift auf keine Weise unschädlich machen, und die lächerlichen Bemühungen der Aerzte in dieser Hinsicht

gleichen sehr jenen Anstrengungen der Alchymisten: Steine in Gold zu verwandeln.“ (Zedtwitz.) Wir empfehlen dieses gediegene Werk jeder besorgten Mutter, ebenso Dr. Nagel's „Bierzig Anlagen gegen die Impfarzte“ †), Dr. Nagel's „Bier Fragen an die Impfarzte“ †), Dr. Keller's „Bericht über die Erkrankungen an Blattern“ †), Dr. Collin's „Bist du geimpft worden?“ †), Dr. Hayd's „Die Uebertragung der Syphilis durch die Impfung“ †), Dr. Rittinger's †) Schriften „14 an der Zahl“, Georg von Alöber's †) „Der Impfszwang und dessen höchst nachtheiliger Einfluß auf Gesundheit und Leben der Menschen.“ \*)

Weiters bemerkt Graf Zedtwitz in der „Vorstadt-Zeitung“ vom 17. Juli 1874 Nr. 194 unter Anderem: „Sind es doch gerade eine Reihe hervorragender englischer Impfarzte, die wie Gregory, ehemaliger Vorstand des Pockenspitales in London, Epps, 25 Jahre lang Director des Jenner-Institutes, Collins, durch 20 Jahre Impfarzt in Edinburgh, Stowell, 25 Jahre Impfarzt in Brighton, Pearce, Impfarzt in Northampton, Scetton u. auf Grund ihrer langjährigen Erfahrungen sich in **heftige Gegner der Impfung verwandelten und mit Ekel davon abwandten.**“

„Dr. Stowell nennt sie geradezu einen Fluch für die menschliche Gesellschaft; Dr. Collins schreibt einem Freund, daß er mit Entsetzen an die Opfer denke, die derselben zur Beute fallen; Dr. Constaffe nennt sie einen monströsen Betrug; Dr. Mitchell den kolossalsten Humbug, den man dem Menschengeschlechte durch trügerische Vorspiegelungen jemals aufgeladen hat. Diesen Protesten schloßen sich eine große Zahl französischer und deutscher Aerzte an, so nennt sie Dr. Bayard ein Verbrechen gegen die Natur, Prof. Ennemoser die großartigste Mystification, seit die Welt besteht, etwa den Hexenglauben ausgenommen.“

„Wenn nun gleichwohl das englische und deutsche Parlament Zwangsgesetze votirten, so ist das nur ein Be-

---

\*) Weiters ist ein gediegenes Werk: Dr. Didtmann's †): „Die Zwangs-Impfung“ (Düsseldorf — Spiethoff, 10 Sgr., 1874.).

weis blinden Autoritätsglaubens, gleichwie die Puritaner im Mittelalter die religiöse Intoleranz übten, bleibt aber ebenso verwerflich, es sei denn, es würde nachgewiesen, die medizinischen Autoritäten seien unfehlbar und hätten sich niemals geirrt.

„Nachdem jedoch gerade hochgeachtete, österreichische Aerzte sich an die Spitze der Impfgegner stellten, so hegen wir die Zuversicht, daß unsere Gesetzgeber in dieser Frage einen selbstständigen Weg einschlagen, und nicht ärztlichen Standesinteressen zu Liebe der Bevölkerung ein Joch auflegen werden, das viel drückender und verderblicher in seinen Folgen ist, als jeder Glaubenszwang; und es scheint uns ein gutes Omen, daß der durch die Unabhängigkeit seiner Gesinnung hochgeachtete Präsident unseres Abgeordnetenhauses, Dr. Rechbauer, im steirischen Landtage als Gegner eines einzubringenden Zwangsgesetzes entschieden aufgetreten ist.“ (Graf Jedwiz.) — Dr. Squirrel: „Ich halte das Verfahren, ohne Noth und ohne gehörige Gründe ein Gift in den menschlichen Körper einzuführen, für eine Beleidigung des menschlichen Geistes.“ . . . „Ich fürchte, daß Jenners Entdeckung, weit entfernt, ein Segen zu sein, sich als ein Fluch erweisen wird, und nicht nur für das jetzige, sondern auch für die zukünftigen Geschlechter.“

Dr. Rowley in Oxford: „Der geträumten Sicherheit, durch die Impfung gegen die Blattern geschützt zu sein, stehen so viele Beispiele von Kindern entgegen, welche regelrecht geimpft, dennoch die Pocken bekommen haben, daß es kaum noch einer andern Widerlegung bedarf. Selbst der Glaube eines zeitweisen Schutzes ist irrig, eitel und unvernünftig.“ — — —

„Kaum vergeht eine Woche, daß ich nicht zu impffranken Kindern gerufen werde. Die Eltern sind dann in der Regel aufgebracht gegen die Impfarzte, daß sie sich selten an diese wenden, wenn ihre Kinder nach dem Impfen erkranken. — Auf diese Art erklärt sich auch die Behauptung der Impfarzte, selten üble Folgen nach der Impfung zur Beobachtung zu bekommen.“ — —



Fünfter Abdruck

aus dem

„Notizen - Pharus“, XI. Jahrgang

vom 28. November 1871.

Ein Gesundheitsapostel in Oesterreich.

Es liegt wohl ein Fluch an einem edlen Streben, ein Verhängniß, welchem die meisten bedeutenden Männer bei ihren Lebzeiten unterworfen sind. So lange sie leben, beachtet sie die Menschheit nicht, sinken sie aber einmal in's Grab, dann schreien und jammern Tausende, ganze Städte und Länder um ihren Verlust. Aehnliches prophezeihen wir einem Manne in unserer Mitte, der sich das Wirken und Streben des unsterblichen Physiologen und amerikanischen Wohlthäters Prof. Dr. Sylv. Graham zum Vorbilde nahm, und mit seinen wahrhaft unschätzbaren Schriften in des Meisters vorgezeichneten Bahnen zum Wohle der Menschheit weiter fortwandelt, es ist dies der bekannte Diätetiker, Forscher und Arzt Herr Franz Kubiczek, dessen Werke wir unseren Lesern zur wärmsten Beachtung vorführen. Sie betiteln sich: Populäre Gesundheitslehre, 2. Aufl. (Wien, Hügel); Abhärtung des menschlichen Körpers (ebenda); Meditationen (Betrachtungen über die Ursachen der Krankheiten); Grahambrod und seine heilsamen Wirkungen auf den menschlichen Organismus; sichere Hilfe für kranke, sieche und geschwächte Männer; Heilung aller chronischen Nervenkrankheiten; radicale Heilung der Hämorrhoiden; Heilung der Fettsucht und der Gicht; radicale Heilung der Pollutionen und der Impotenz.

Dies ist das Register der Schriften dieses aufopfernden und uneigennütigen Mannes, die er der kranken Menschheit aus dem reichen Schätze seiner Erfahrungen und Forschungen übergab. Diese Schriften sollten wohl in keiner gebildeten Familie fehlen und würden sie vor vielem Unheil und Unglück bewahren. Dem Autor rufen wir aber an dieser Stelle zu seiner Genugthuung die Worte zu: „So lange man lebt, steht man sich im Lichte, stirbt man, dann erst wirkt das Licht klar und hell.“ — An die Adresse der sogenannten „Mäcenaten“ möchten wir die Worte richten: Sie mögen ihre Unterstützung den obgenannten Werken in vollem Maße zuwenden! Unseren Lesern aber speciell können wir die Anschaffung der obigen Werke aus eigener Ueberzeugung wärmstens und dringlichst empfehlen, sie werden die Befolgung unseres Rathes niemals bedauern!

# Ein Wort über Grahambrod<sup>1)</sup> (Weizenschrotbrod)

von **F. W. Kubiczek** in Wien. (13. Auflage.)

In meiner Schrift: „Grahambrod und seine heilsamen Wirkungen auf den menschlichen Organismus“ (Wien, Hügelsche Buchh.) habe ich die Heilkraft, Ernährung und auch die ökonomische Seite beim Gebrauche des Grahambrodes nachgewiesen, und als das erste und beste Nahrungsmittel für den gesunden und kranken Menschen hingestellt. Den zahlreichen Fragern, denen die genannte Schrift nicht bekannt sein sollte, diene die folgende kurze Aufklärung zur Kenntniß: „Grahambrod ist berufen wegen seinem Nähregehalte und seinen heilsamen Wirkungen alle bestehenden Brodsorten zu verdrängen, ebenso die in öffentlichen Blättern angepriesene *Revalesciera* du Barry („Linsennehl“), welches mit folgenden Zeilen angekündigt wird: „*Revalesciera* du Barry beseitigt alle Krankheiten, die der Medicin widerstehen, nämlich: Magen-, Nerven-, Brust-, Lungen-, Leber-, Drüsen-, Schleimhaut-, Athem-, Blasen- und Nierenleiden, Tuberculose, Diarrhöe, Schwindsucht, Asthma, Husten, Unverdaulichkeit, Verstopfung, Hautausschlag, Scrofulen, Fieber, Schwindel, Blutausssteigen, Ohrenbrausen, Uebelkeit und Erbrechen selbst in der Schwangerschaft, Diabetes, Melancholie, Abmagerung, Rheumatismus, Sicht, Bleichsucht.“

Ob die theuere *Revalesciera* (1 Pfd. fl. 2.50) in allen diesen Krankheitsformen Wirkung übt und half, können wir nicht behaupten, daß aber Grahambrod in allen den genannten Fällen seine anerseßliche Heilwirkung übt, dies wissen wir aus Erfahrung. *Revalesciera* hat somit im Grahambrod nicht bloß den mächtigsten Segner und Concurrenten, sondern wegen seiner Billigkeit auch einen unbezwinglichen Alleinherrscher und Hausarzt in jeder gebildeten und aufgeklärten Familie.

Ebenso werden vom Grahambrode alle Arten Seidliger-Pulver mit der Zeit gänzlich verdrängt, da der tägliche Genuß des Grahambrodes alle Darmfunctionen regelt, und eine tägliche normale Ausscheidung bewirkt, was wohl Millionen Menschen bei Medicamenten vergeblich anstreben und suchen.

Kinder, welche täglich Grahambrod genießen, werden äußerst selten unwohl oder krank. Alle Arten Würmer beseitigt Grahambrod schon nach wenigen Wochen. Namentlich für blutarmer Kinder und Personen ist es ein unerseßliches Nähr- und Heilmittel.

NB. Einzig echtes Grahambrod ist täglich frisch zu haben bei Frau Schmied, Wien, Stadt, Naglergasse 26, ferner bei E. Ramharter, Josefstadt, Ledererg. 35.

Für die Echtheit garantirt: **F. W. Kubiczek.**<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Nach Prof. Sylv. Graham so benannt, der es bei den verschiedensten Krankheitsformen fast durch 40 Jahre mit dem günstigsten Erfolge erprobte, und selbes sowohl als Nähr- wie als Heilmittel in Amerika und England zur Geltung brachte.

<sup>2)</sup> Wir warnen alle Freunde des Grahambrodes in Wien vor den jetzt bei Grahambrod üblichen Verfälschungen und Speculationen zum Nachtheile der Gesundheit der Consumenten.

Gute, reine und unvertäufelte Milch erhält man in Wien, Stadt, Naglergasse Nr. 19, Stadt, Ringstrasse Nr. 3, bei Frau Sophie Springer, Josefstadt, Mitterlaffe Nr. 4, bei J. Pfeil, IX., Höfnergasse Nr. 10.

## Ein ernstes Wort an unsere Leser und Freunde.

Es gewinnt nur dann ein System allseitige Verbreitung, wenn es von seinen Bekennern und Freunden **geistig und materiell nach Kräften unterstützt wird**. Leerer Wortschwall und Phrasendrescherei schaden ihm und sind nur ein todter unnützer Ballast. Sollen unsere, mit **ungeheuren Opfern für die Naturheilkunde** verbundenen Bemühungen Früchte tragen, d. h. den Kranken nützen und viele Unwissende belehren, so müssen wir vor Allem auf **materielle Unterstützung hoffen und rechnen**, die geistige bieten wir selbst; nicht etwa, wie es meistens bisher geschah, daß sich Kranke **einige Büchlehen kaufen**, an Medicamenten und Arzneien große **Summen ersparen**, sich selbst heilen und nützen, und dann glauben, schon „Alles“ für die edle Sache gethan zu haben. — —

Nicht niedriger Egoismus, nicht Prahlerei, nicht Renommisterei dictiren uns diese Zeilen in die Feder, sondern der Bestand der Sache, **die edlen Wohlthaten des Systems selbst**, und so mußten und müssen wir an dieser Stelle „deutsch“ schreiben. Wir verlangen nicht Unterstützung und Generosität von Armen oder Unbemittelten, diese brauchen Rath, Hilfe, Unterstützung und Freieremplare **selbst**, die lassen wir aus dem Spiele, und denen steht unser Wirken „frei“ zu Gebote. Hier reden wir den Reichen in's Gewissen, die durch den Segen der Naturheilkunde oft von vieljährigem Siechthum, welches früher **Unsummen verschlang**, geheilt wurden, und zur Verbreitung und Entfaltung des Systems nichts weiter thun, es ist hoffentlich dieser Menschen, wie man in Wien sagt, nur eine „verfluchte Pflicht und Schuldigkeit“ (sit venia verbo R.), daß sie einige Duzend werthvoller Bücher kaufen — um uns nicht mit unseren Schriften vorzubringen, notiren wir **Solchen von S. Graham's „Vorlesungen“; Melzer's „Naturheilkunde oder Medizin“; Dr. Fränkel's „Arznei oder Wasser“; Schuster's „Die Natur heilt“; Dr. Trall's „Wasserheilmethode“; Dr. Zimmermann's „Weg zum Paradiese“; Dr. Rosch's Schriften u. s. w.** und unter Kranke zur Aufklärung und Hilfe vertheilen. Was

speciell in dieser Richtung unsere Schriften betrifft, so erklären wir offen:

**daß wir allen jenen Kranken, die von irgend einer unserer Schriften 10 Exemplare „directe“ von uns beziehen, jeden geforderten Rath frei zur Verfügung stellen; ebenso ersuchen wir alle unsere Freunde wärmstens, die zur Verbreitung unserer Schriften seit Jahren ihr Schärfelein beitragen, wegen Uebersendung unserer Schriften sich „directe“ an uns zu wenden, und keine Buchhandlung als Vermittler zu benützen. —**

Es sollte wohl auf allen Gebieten der Wissenschaft und Kunst als Norm und Gesetz gelten, daß auch der materielle Gewinn und Erfolg einzig und allein dem Erfinder und Aufklärer ungeschmälert zukommt, damit seine Mühe entlohnt, und sein Unternehmen nicht zerstört werde. Dies ist aber im praktischen Leben anders, indem der Gründer nur Opfer und Kosten bringt, und die materiellen Resultate für ihn äußerst dürftig und schmal ausfallen. — — —

Wir beanspruchen somit Einsicht und eine kräftige, ausgiebige Unterstützung von Jenen, die dem System zum Danke verpflichtet sind. Die Vertheilung der Bücher (über Naturheilkunde) an Kranke und Sieche ist das ergiebigste Mittel, ihr allgemein zum Siege zu verhelfen, da solche Kranke bereits alles Mögliche aus der Medizinheilkunde ausprobirten, und auf Grund ihrer Erfahrung das Richtige, das Wahre bald annehmen und auch anwenden. Ein aufklärendes Buch bleibt ein Hausfreund durch das ganze Leben, und wandert oft durch hundert Hände, oft ist es der einzige Rettungsanker für den Kranken, die einzige Hoffnung, auf die er noch baut, „**kaufet somit Bücher über Naturheilkunde und vertheilet sie reichlich unter das franke und unwissende Volk!**“

R.

„Mit der Zeit wird das wahnsinnige Impfsreich wieder in Trümmer fallen, aber wahrscheinlich nicht eher, bevor es nicht noch viel Unheil anrichtet. „Die Menschen haben sich übertölpeln lassen und müssen nun dafür büßen.“ —

Professor Dr. Ricord in Paris gab in der medizinischen Akademie am 19. Mai 1863 folgende Erklärung: „Früher habe ich den Gedanken verworfen, daß die Syphilis durch Impfung übertragen werden könne; doch die Thatfachen häufen sich immer mehr. So sehr ich mich sträube, ich muß die Möglichkeit der Verbreitung **der Syphilis durch die Impfung zugeben**. Ich zögere jetzt nicht mehr, die Wirklichkeit dieser Thatsache anzuerkennen.“

Dr. Faller in Waldshut impfte seine drei Kinder, die ohne alle erbliche Anlage zur Tuberkulose waren. Er verlor alle drei **an der Schwindsucht**, und schreibt dieses jetzt dem Impfgift allein zu. — —

### §. 13. Natur- und Wasserheilanstalten.

Die Natur- und Wasserheilanstalten sind in der Neuzeit die Marksteine einer vorgeschrittenen, rationellen Heilkunde. Wenn Alles aus dem Arzneischatz ausprobiert wurde, wenn alle Arten Mineralwässer ihre Dienste versagen, dann fällt es vielleicht endlich den Kranken ein, sich in eine Naturheilanstalt zu begeben, wo „ohne Gifte, sondern nur mit natürlichen, einfachen Mitteln geheilt wird.“ — — Dann verlangen wohl die Kranken oft nach einem Siechthum von 10—20 Jahren augenblickliche Hilfe; denn da soll dann die Natur „telegraphisch“ heilen. Dies ist nicht bloß thöricht, sondern kindisch, naiv. Unter 3—6 Monaten ist bei schweren Leiden selbst in diesen Heilanstalten, welche zumeist gediegen geleitet und bestellt sind, selten Besserung oder Heilung zu hoffen. Wir setzen für schwer kranke Frauen zur etwaigen Orientirung an diese Stelle nur solche Heilanstalten, die wir aus eigener Erfahrung kennen, und die einen wohl verdienten Ruf genießen.

1. Heilanstalt auf der **Waid** (bei **Sct. Gallen** in der Schweiz).

Leiter: **Gottfried Fischer** und **Dr. Dock**.

Eine berühmte Heilanstalt der Schweiz, die uns von vielen Kranken, die wir dahin empfohlen, bestens belobt wurde. **Dr. Dock** ist ein gewissenhafter, sehr humaner, umsichtiger und äußerst besorgter Arzt, zum **Unterschiede** von der „**Neuen Waid**.“

2. **Gräfenberg** in österreichisch **Schlesien**. Eisenbahn-Station: **Hohenstadt**.

Leiter: **Dr. Josef Schindler**.

Diese Mutteranstalt fast aller Wasser- und Heilanstalten Europas, bedarf keiner Empfehlung.

3. **Sct. Radegund** bei **Graz**.

Leiter: **Dr. Nowy**.

Dieser ausgezeichnete Wasserarzt brachte **Radegund** zur Blüthe und wohlverdientem Rufe.

**Radegund** kann die alljährlich zuströmenden **Curgäste** nicht mehr aufnehmen, welche im nahen **Frohneiten** ebenfalls bei **Graz** unter **Dr. Achaz** vortreffliche Pflege und Behandlung finden.

**Frohneiten**, von **Rumpelmaier**, einem Schüler von **Prießnitz** gegründet, entfaltet sich von Jahr zu Jahr mehr, und dürfte in wenigen Jahren mit **Radegund** gleichen Ruf gewinnen.

4. **Weldes** in **Unterkrain**. Eisenbahn-Station **Radmansdorf**.

Leiter: **Arnold Nikli**. \*)

Der „**wackere**“ **Nikli**, wie er in **Oesterreich** genannt wird.

---

\*) **Nikli** war der Erste in **Oesterreich**, der in seiner Heilanstalt zu **Weldes** die **Sonnenbäder** mit dem günstigsten Erfolge einführte, und hiedurch bei **Nervösen**, **Blutarmen**, **Bleichsüchtigen**,

Eine paradiesische Landschaft, wo nicht nur die Cur, sondern auch die Luft und Ruhe am Besten zur Gesundheit mitwirken.

Einstmals biß und kniff der Schweizer Phrasieur und Faiseur Theodor Hahn an der Curmethode Nikli's herum; doch dies war nur das Zeichen für eine sehr große Zahl der Naturfreunde, die noch „etwas“ von Hahn hielten, sich an Nikli eng anzuschließen. Wir stehen an der Seite Nikli's in Allem und Jedem contra Hahn. R.

### 5. Kaltenleutgeben bei Wien.

Leiter: **Dr. Winternitz.**

Eine durch Dr. Winternitz zur Blüthe gebrachte Heilanstalt, alljährlich sehr stark besucht.

**Kaltenleutgeben** besitzt außerdem eine zweite Heilanstalt unter H. Emmel, einem umsichtigen und geschulten Wasserarzte.

### 6. Priesnitzthal bei Mödling. (Eisenbahn-Station: Mödling an der Südbahn.

Leiter: **Dr. Fränkel.**

Eine in einer reizenden Gegend gelegene Wasserheilanstalt, verbunden mit Diät- und electricischen Curen.


Auch **Priesnitzthal** gewinnt von Jahr zu Jahr an Ruf und Vertrauen. R.

†) **NB.** Alle jene Werke, welche in der vorliegenden Schrift das voranstehende Zeichen tragen, halten wir wegen ihrem bleibenden Werthe stets vorrätzig -- um ihnen die größtmögliche Verbrei-

---

Geschwächten, Gelähmten und am Rückenmarke Leidenden sehr günstige Resultate erzielt. Ueber unseren Rath nehmen wohl schon sehr Viele in den schönen Monaten des Jahres Sonnenbäder und loben einstimmig ihre heilende und belebende Wirkung auf den kranken Körper. (Siehe hierüber weiter Ausführliches in unserer „**Abhärtung** des menschlichen Körpers.“ 2 Auflage. Wien — Hügel.) Mit der Zeit dürften diese heilenden Naturfactoren als eines der wichtigsten Stärkungsmittel in allen Natur- und Wasserheilanstalten Europa's eingeführt werden. R.

tung zu sichern — und versenden sie auch nach allen Orten der österreichisch-ungarischen Monarchie mit Postnachnahme.

 In das Ausland ist Postnachnahme nicht zulässig. R.

## Zur Abwehr und Abfertigung.

### I.

An Theodor Hahn auf der Waid (Schweiz).

Erinnerung  
an  
1870.

Alle Leser meiner Schriften haben sich seit dem Jahre 1866 von meinem Wirken und meinen Leistungen eine bestimmte Vorstellung und unumstößliche Meinung gebildet, welche Sie durch Ihre leidenschaftliche und cynische, weil **nur egoistische**, seichte und gereizte Kritik nach Art im Naturarzt **1870** nie in Ihrem Leben **auch nur im Geringsten** alteriren werden. — —

Sie sind bereits allgemein bekannt und auch erkannt. — — —

Guizot's schneidende Worte mögen als längst verdiente Abfertigung auf Sie zeitlebens hier ihre volle und ungeschmälerte Anwendung finden: „**So hoch auch die Fluth Ihrer Verleumdungen anschwellen mag, die Höhe unserer Verachtung wird sie niemals erreichen.**“ — — — R.

### II.

An Johann R. . . . . in Salmannsdorf bei Wien.

Wir bestätigen Ihnen coram publico zwei anonyme Zuschriften, betreffend unser Wirken und unsere Schriften. Johannes Scherr nennt die anonymen Brieffschreiber



## Bad Vöslau.

(Eisenbahnfahrzeit eine Stunde von Wien, Südbahnstation.)

Dieses Bad (eisen- und schwefelhaltig, 19 Grad R. Wärmetemperatur) wirkt vortrefflich bei: **Blutarmuth, Schwäche der Geschlechtstheile** (nach Geburten bei Frauen), **weißem Fluß, allgemeiner Nervenschwäche, Hämorrhoiden aller Grade, Cachexie, bei allen Leiden nach venerischen Krankheiten, Obstructionen, Menstruationsfehlern, bei Abmagerung und allgemeiner Schwäche, bei Schlasslosigkeit, Melancholie, Hysterie, Magenkrämpfen, chronischem Magenkatarrh** (von vorzüglicher Wirkung), **Dispepsie, Blutdyskrasien**, kurz bei allen Krankheitsformen, bei denen **neue Blutbildung, Blutverbesserung und Stärkung des ganzen Organismus** unbedingt erforderlich ist. **Impotente Männer** erreichen nach 2—3 Monaten Badezeit eine derartige Stärkung und Besserung, wie sie kein anderes Heilbad in dieser Richtung gewähren kann. Die Badeperiode dauert vom 1. Mai bis Mitte October. Der Eigenthümer des Bades, Herr Graf v. Fries, ist ein großer Wohlthäter der kranken Menschheit und der Armen; in den weitesten Kreisen bekannt, hochgeschätzt und geachtet. Kubiczek.

Abdruck aus dem „Weltblatt“ Nr. 59 vom 17. März 1874.

**Neues Heilsystem** als einzig wahre und sichere Hilfe für Kranke, Sieche und Geschwächte, welche ihr Nervensystem zerrüttet haben. Compendium der Naturheilkunde, V. Theil, 3. verbesserte und vermehrte Auflage. (Mit Krankengeschichten.) Zu beziehen beim Verfasser F. W. Kubiczek, Wien, Josefstadt, Reitergasse Nr. 8, oder durch die Hügel'sche Buchhandlung, Wien, Herrngasse 6. Ein Buch, welches wegen seiner leichtfaßlichen Schreibweise, seiner einfachen Darstellung für jeden Laien von unschätzbarem Werthe ist. Nicht allein, daß der Verfasser dieses Buches dem Kranken mit Rath und That an die Hand geht, und ihm über seinen Zustand die Augen öffnet, findet sich noch

# Schriften über naturgemäße Lebensweise und Naturheilkunde.

In der Hügel'schen Buchhandlung in Wien

(Herrengasse Nr. 6)

sind erschienen und durch jede Buchhandlung zu beziehen:

- Kubiczek F. W., „Populäre Gesundheitslehre.“** Ein Beitrag zur naturgemäßen Lebens- u. Heilweise. 2. Aufl. 80 kr. I. Th.
- — **„Die Abhärtung des menschlichen Körpers.“** Eine physiologische Skizze. (Von Fachmännern auf dem Gebiete der Hygiene und Prophylaktik als die beste Schrift der Neuzeit anerkannt. 2. verb. Aufl. 1 fl. II. Theil.
- — — **„Meditationen.“** (Betrachtungen.) Stellen die Ursachen dar über den Verfall der heutigen modernen Gesellschaft. 30 kr. III. Theil. Betrachtungen über Krankheiten.
- — **„Grahambrod und seine heilsamen Wirkungen auf den menschlichen Organismus.“** (Zubereitung, Wirkungen, Nähr- u. Heilwerth, Ersparniß zc.) 2. Aufl. 90 kr. IV. Theil.
- — **„Neues Heilsystem oder: Sichere Hilfe für kranke, sieche und geschwächte Männer“** (ohne Medicamente, ohne Arzneien). Heilung der geheimen Krankheiten. 3. verb. Aufl. 2 fl. (Nach Prof. Dr. Graham.) V. Theil. Mit Krankengeschichten.
- — **„Heilung aller chronischen Nervenkrankheiten auf naturgemäßem Wege“** (Frauen- u. Männerkrankh.) 1 fl. 6. Th.
- — **„Die Hämorrhoiden“** (goldene Ader) und ihre radicale Heilung. 60 kr. VII. Theil. Mit Krankengeschichten.
- — **„Die Pollutionen“** (Samenergießungen) und die Impotenz und deren naturgemäße Heilung. 2. verb. Auflage. 2 fl. VIII. Theil. Mit Krankengeschichten.
- — **„Heilung der Fettsucht und der Gicht auf naturgemäßem Wege“** (ohne Medicamente). 1 fl. IX. Theil.
- — **„Die Prießnitzbinde und ihre Anwendung,“** nebst einem Anhang über „Bäder und Waschungen.“ 20 kr.
- „Radicaler Heilung der Frauenkrankheiten“** (Handbuch der Frauenkrankheiten). NB. Besonders Geschlechtskrankheiten erscheinen gründlich und umfassend behandelt. 1 fl. 3. X. Theil.

☛ Sämmtliche obigen Werke können auch von dem Verfasser in Wien, Josefstadt, Reitergasse Nr. 8, bezogen werden, und werden in Oesterreich nach allen Orten mit „Postnachnahme“ versendet.

berühmten amerikanischen Arztes **Prof. Dr. R. Trall**†) aus seinem herrlichen Werkchen: „Gesundheit und Krankheiten der Frauen“ unter dem Titel: „Der bessere Weg.“ „Wenn ich alle diejenigen Frauen, welche an den angegebenen Krankheiten leiden, veranlassen könnte, den Arzneigebrauch jeder Art auf einmal und für immer zu beseitigen, und auch in gesundheitlicher Beziehung sich zu reformiren, ich würde dadurch viele Leben retten und eine unberechenbare Masse von Leiden ersparen; aber ich beabsichtige noch mehr zu thun. Fast alle diese Leiden sind durch naturgemäße Anordnungen leicht heilbar. Die Ausnahmen sind sehr gering und fast gänzlich auf solche Fälle beschränkt, in welchen die Lebenskraft der Kranken so ziemlich hinaus mediziniert ist. So weit es die ursprünglichen Krankheiten betrifft, finde ich bei Behandlung der Fälle wirklich nur selten ernstliche Schwierigkeiten, aber gewöhnlich haben die Arzneigifte solche Verheerungen im Körper angerichtet, daß die Patientinnen, obwohl leidlich wieder hergestellt, doch niemals wieder kräftig gemacht werden können. Diese Kranken kommen häufig mit den bloßen Resten eines erschütterten Organismus zu uns und scheinen zu erwarten, daß wir sie durch irgend einen wunderbaren „Kaltwasser-Proceß“ so gut als neu wieder herstellen können. Das kann aber nicht geschehen. **Die einmal verlorene Lebenskraft kann nie wieder gewonnen werden.** So sagt Professor **Clark** in New-York: „Alle unsere Arzneien sind Gifte, folglich vermindert jede Dosis des Kranken Lebenskraft.“ Mögen Diejenigen, welche auf diese Weise hundert oder tausend Mal eine Verminderung der Lebenskraft erfahren haben, den ungeheuren Verlust, wenn sie können, berechnen, und dann mögen sie über die Erklärung des Professors Draper in New-York nachdenken: „Die einmal verlorene Lebenskraft kann niemals wiedergewonnen werden.“ Alles, was unser Heilsystem für den gemißbrauchten Körper dieser armen Leidenden zu thun vermag, beschränkt sich lediglich auf ihre Versetzung in gesunde Zustände. Wir können ihnen zu dem normalen Gebrauch alles dessen wieder verhelfen, was ihnen noch geblieben ist, und das ist viel.

Es ist gleichsam der Uebergang vom Tode zum Leben, vom Elende zum Glück. Wenn ich gefragt werde, was ich bei einem weiblichen Leiden unter irgend einer Krankheitsform thun würde, so antworte ich unveränderlich: **Vor allen Dingen das Mediciniren einstellen.** Man muß zunächst aufhören, Schlechtes zu thun. Es gibt nicht eine Frau von Tausenden, welche — wenn sie nicht bereits todtkrank ist — bei Einstellung des Arzneigebrauches, den sie vielleicht Jahre hindurch fortgesetzt, ihren Zustand nicht auf ein Mal verbessern würde. Viele Hunderte haben mir dieselbe Geschichte erzählt, und ich soll noch die erste Ausnahme finden; doch gibt es wenige Personen, welche nicht von ähnlichen Fällen innerhalb ihres Bekanntenkreises zu berichten wüßten. Kranke, welche fünf oder zehn Jahre medicinisch behandelt werden, geben zuweilen aus Verzweiflung alle Arzneien auf — in anderen Fällen werden sie von **ihren rathlosen Aerzten ganz verlassen**; aber ich habe niemals von einer solchen Medicin-Einstellung gehört, der nicht unmittelbare Besserung des Krankenzustandes gefolgt wäre. Die Kranke darf sich jedoch auf diesen blos negativen Vortheil nicht beschränken; sie kann die Methoden der wahren Heilkunst annehmen, und wird ihre größten Erwartungen übertroffen finden. Die Briefe, welche ich von Frauen und Müttern erhalten, die unter medicinischer Behandlung ein halbes Leben voll Krankheit und Elend verbracht haben, jetzt aber im Genusse der Gesundheit und des Glückes sich befinden, können nach Tausenden gezählt werden.“

„Auch ist die naturgemäße Behandlung keineswegs eine so unangenehme, als Viele zu glauben verleitet werden. Die Mehrzahl der Kranken befindet sich in einer guten Anstalt\*) weit wohler und bequemer, als dies in der Regel bei ihnen zu Hause der Fall ist. Das ganze Verfahren einer richtig geleiteten Anstalt und die ganze Behandlung der Kranken sind darauf berechnet, ihre Empfindungen angenehmer und das Leben erfreulicher zu gestalten. Es ist wahr,

\*) Siehe S. 13 „Naturheilanstalten.“

mit dem höchst bezeichnenden Namen „Schusterle.“ — —  
Weiters sagt er, daß im Leben nur ehrenwerthe und hervor-  
ragende Männer anonyme Zuschriften erhalten. — — Ein  
anderer bedeutender Schriftsteller sagt: „Es sollte mich  
wundern, wenn nicht jeder meiner lieben Leser schon einen  
anonymen Brief erhalten hätte, vorausgesetzt, daß der Leser  
ein ehrenvoller Charakter ist; denn Lumpen und  
schlechte Charaktere bekommen keine anonymen Briefe,  
sie schreiben bloß welche.“ — — R.

## Grahambrod (Weizenschrotbrod).

Wir fühlen uns berufen und gezwungen, alle Kranken  
und Gesunden vor den in Wien seit Jahren stattfindenden ge-  
wissenlosen Verfälschungen dieses in seiner Reinheit mit Recht  
als Nähr- und Heilmittel anerkannten Brodes auf das Ernst-  
lichste zu warnen. Es sind in Wien nur zwei Erzeuger, die  
seit 1867 reines und unverfälschtes Grahambrod  
liefern, und bei dieser Erzeugung unter unserer persö-  
nlichen Aufsicht und Verantwortlichkeit stehen, u. z. Herr  
**Franz Schmied, Wien, Stadt, Naglergasse Nr. 26**  
und Herr **Carl Rambartner, Bäcker, Wien, Josef-  
stadt, Lederergasse Nr. 35**, weiters wird dieses Brod  
von beiden Erzeugern in Wien nirgends in Verschleiß  
gebracht. Beide versenden Musterbrode à 50 kr. nach allen  
Orten der Monarchie. Kubiczek.

## Harzseife.

Für alle Arten Hautausschläge und Unreinig-  
keiten der Haut dient die von uns eingeführte und erprobte  
Harzseife, welche täglich in unseren Sprechstunden von 4—5  
Uhr Nachmittags zu erhalten ist.  $\frac{1}{2}$  Pfund 60 kr. öst. W.  
Gleichzeitig wird dieses erprobte Hautreinigungsmittel nach  
allen Orten der österreichisch-ungarischen Monarchie mit  
Postnachnahme versendet. Kubiczek.

## **Zu unserem Schutze.**

„Belehret Euch zuerst durch unsere Schriften,  
und dann erst suchet bei uns Rath  
und Hilfe.“ —

Alle kranken Frauen, die bei uns sich brieflich oder mündlich Rath einholen wollen, müssen zuerst unsere Schriften **I., II., IV., VI., VII.** und Priesnitzbinde gelesen haben, damit sie uns nicht Fragen stellen, welche bereits in diesen Schriften gründlich und klar beantwortet sind; denn wir halten strenge an dem Grundsatz fest: „Nur bei lesenem und aufgeklärtem Kranken ist gut und leicht zu rathen.“

Weiters haben wir bei der kranken Männerwelt äußerst bittere und deprimirende Erfahrungen gemacht, auf Grund deren wir kurz und bündig, ernst und gemessen, Folgendes bestimmen: für eine kurze Besprechung beträgt das Honorar fl. 3 österr. Währ.; für eine halbe Stunde fl. 5; für eine ganze Stunde fl. 10 in österreichischer Währ.

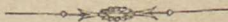
Briefe, denen ein Honorar von fl. 6 öst. W. nicht beiliegt, bleiben grundsätzlich unbeantwortet. Es muß daher jedem Briefe, der von Kranken an uns gerichtet wird, und den wir gründlich und umfassend beantworten sollen, ein Honorar von fl. 6 öst. W. = 4 Thaler beiliegen.

Franz W. Kubitzek.

Sprechstunden von 4—5 Uhr Nachmittag an Werktagen.

„ „ 7—8 „ Früh an Sonn- und Feiertagen.

Wien, Josefstadt, Reitergasse Nr. 8, 3. Stock,  
Thür Nr. 20.



## Inhalt.

	Seite
Vorwort . . . . .	5
Einführung . . . . .	8
§. 1. Die Ursachen der Frauenkrankheiten, über ihre Beschäftigung, Bildung, verkehrte, naturwidrige Lebensweise und die modernen Gesellschaften . . . . .	12
§. 2. Die Folgen der Onanie, die Nervenschwäche, Hysterie, Blutarmuth und Bleichsucht . . . . .	19
§. 3. Menstruation (Monatsfluß), gestörte Menstruation, weißer Fluß . . . . .	40
§. 4. Gebärmutter-Entzündung (Metritis) und Gebärmutter-Geschwüre . . . . .	48
§. 5. Fibroid, Polypen, Wassersucht, Fall und Krebs der Gebärmutter . . . . .	52
§. 6. Weibliche Unfruchtbarkeit (Sterilität) und die Ehe . . . . .	60
§. 7. Die Krankheiten der Brüste . . . . .	75
§. 8. Migraine, Magenschwäche, Hämorrhoiden, Hüftnervenschmerz, Schlaflosigkeit (Studie über den Schlaf), Veitstanz . . . . .	77
§. 9. Magenkrampf, Magenentzündung, Magensäure . . . . .	90
§. 10. Die Bestimmung der Frauen, Erziehung, Bildung, Ernährung, sociale Lebensverhältnisse und Ursachen der Erkrankung . . . . .	92
§. 11. Warnung vor Medicamenten . . . . .	98
§. 12. Warnung vor der Impfung . . . . .	101
§. 13. Natur- und Wasserheilanstalten . . . . .	105

Das  
**G r a h a m b r o d**  
(Weizenschrotbrod)

und  
seine nährenden und heilsamen Wirkungen  
auf den  
menschlichen Organismus.

Eine diätetische Skizze als Beitrag zur naturgemäßen  
Lebensweise

von

**J. W. Kubiczek**

Naturforscher und prakt. Naturarzt in Wien.

„Ein kleienfreies, gesäuertes und gesalzenes  
Brod ist wertlos, ohne Nährstoffe und immer  
schädlich für den menschlichen Organismus.“ — K.

**Naturgemäße Lebens- und Heilweise.**

IV. Theil.

~~~~~  
Zweite verbesserte und stark vermehrte Auflage.  
~~~~~

Wien 1875.

In der C. Hügel'schen Buchhandlung, Stadt, Herrngasse 6.

Genossenschafts-Buchdruckerei, Alserstraße 32.



## Urtheile der Presse.

(Achte Auflage.)

„Constitutionelle Vorstadt-Zeitung“ Nr. 213 vom 3. August 1869. „Die Abhärtung des menschlichen Körpers von F. W. Kubiczek“ (Wien, Hügel), so betitelt sich eine Schrift des obgenannten Diätetikers, der in seiner Schrift: „Populäre Gesundheitslehre“ die Forschungen der modernen Wissenschaft mit schlagenden und eingreifenden Worten vorführte. Was seine Gesundheitslehre für den inneren Menschen ist, das ist die Abhärtung für den äußeren. Der Inhalt dieser exacten, mit Scharfsinn geschriebenen Schrift wird sowohl den Fachmann als den Laien befriedigen, er besteht in: Naturgemäßer Diät, Mäßigkeit, Reinlichkeit, Keuschheit, Luft, Sonne, Bädern, Bewegung und Arbeit, Schlaf, Wohnzimmer und Bekleidung. Jedes dieser Capitel documentirt den erfahrenen Denker, Praktiker und Forscher in dem weiten Gebiete der Natur. Eine so werthvolle und nützliche Schrift existirte bisher nicht auf dem weiten Gebiete der Diätetik und Prophylaktik, sie ist für den Staatsmann und Armen gleich werthvoll und wichtig

„Wanderer“ Nr. 46 vom 16. Februar 1870. „Populäre Gesundheitslehre für alle Stände von F. W. Kubiczek“ (Wien, Hügel). Unter vorstehendem Titel liegt uns ein Buch vor, welches die neuesten Forschungen auf dem Gebiete der Diätetik mit seltener Geistesklarheit und Bündigkeit dem Leser vorführt. Der Verfasser hatte insbesondere die Werke der Amerikaner und Engländer, so eines Prof. Dr. Graham, Dr. Trall in New-York, Dr. Chew, Dr. Alcott, Dr. Cheyne u. A. als Grundlage benützt, und somit in seinem Buche den Leser auf diese großen Forscher aufmerksam gemacht. Herr Kubiczek genießt bereits in Deutschland den Ruf eines hervorragenden Diätetikers, und seine Schriften geben ein glänzendes Zeugniß für sein unermüdeliches Streben. Das vorliegende Buch erlebte binnen der kurzen Zeit seines Bestehens in einem halben Jahre die zweite Auflage.

**Journal „Wien“** Nr. 40 vom 19. Februar 1870. „Populäre Gesundheitslehre von J. W. Kubiczek“. 2. Aufl. (Wien, Hügel.) Der Verfasser genießt bereits seit Jahren den Ruf eines erfahrenen und strebsamen Diätetikers, dem es um die geistige und leibliche Gesundheit seiner Mitmenschen zu thun ist, und der seine vieljährigen Forschungen und Erfahrungen mit seltener Klarheit und Bündigkeit dem Leser vorführt; die obige Schrift hat für jeden Gebildeten einen unschätzbaren Werth, und es ist hohe Zeit, daß Männer von so hohen Geistesgaben, wie der Verfasser, endlich für die Aufklärung des Volkes auf diesem Gebiete ernstlich, warm und offen auftreten. Wir empfehlen die obige Schrift unseren Lesern bestens. Für ihren Werth spricht auch die binnen einem halben Jahre erfolgte 2. Auflage.

„**Gmundner Wochenblatt**“ Nr. 12 vom 22. März 1870. Bekanntlich fängt der Mensch erst dann seine Gesundheit zu schätzen an, wenn er sie bereits verloren hat; seine Gesundheit zu bewahren, gehört unstreitig zu der größten Kunst des Lebens, und die wenigsten Menschen verstehen, diese große Kunst auszuüben. Wir finden uns verpflichtet, in diesen Zeilen auf Bücher und Schriften hinzuweisen, welche diese Lebenskunst mit klaren und warmen Worten, die der Forschung und Erfahrung entstammen, lehren: es sind Schriften des Diätetikers und Physiologen Herrn Kubiczek in Wien, der auf diesem für die Menschheit wichtigen Felde seit Jahren arbeitet, und dessen höchst gemeinnützige Schriften sich betiteln: „Populäre Gesundheitslehre“ (Wien, Hügel, 2. Auflage.) „Abhärtung des menschlichen Körpers“ (ebenda) und „Meditationen“ (Betrachtungen), ebenda. In der ersten Schrift lehrt der Verfasser die Schädlichkeit und Nützlichkeit der verschiedenen Nahrungs- und Genußmittel vom Standpunkte der Chemie und Physiologie; in der zweiten führt er uns die Naturphänomene vor, wie sie auf den Organismus einwirken; in der dritten betrachtet er die heutige moderne Gesellschaft über ihr reizendes, rasches, naturwidriges Leben, und stellt die Ursachen der vielen Krankheiten dar. Für Denker, Forscher, Familienväter, sind die obigen Schriften wahrhaft unschätzbare, und hätte sie jeder Gebildete in der Hand, die Krankheiten würden unter den Menschen wahrhaft selten. Kein Leser wird diese Schriften ohne Befriedigung und Belehrung aus der Hand legen.

„Zeitschrift des allgemeinen Beamtenvereins“ der österr.-ungarischen Monarchie Nr. 2 vom 15. April 1870. „Populäre Gesundheitslehre“. 2. Auflage. „Abhärtung des menschlichen Körpers.“ Eine physiologische Skizze als Beitrag zur naturgemäßen Lebens- und Heilweise von F. W. Kubiczek (Wien, Hügel). Der Verfasser obiger Werke erwarb sich mit den beiden Schriften in Deutschland den Ruf eines hervorragenden und scharfsinnigen Diätetikers, seine beiden Schriften behalten immer bleibenden Werth, da sie auf dem Standpunkte der heutigen Wissenschaft, Forschung und Erfahrung beruhen. Die „Abhärtung“ wurde von der deutschen Kritik auf dem Gebiete der Hygiene und Prophylaktik als die beste Schrift anerkannt, und eröffnet dem Leser nach dieser Richtung hin ganz neue, aus der Erfahrung und vieljährigen Forschung gewonnene Resultate. Sie ist für jeden gebildeten Leser von hohem Werthe.

Dieselbe Zeitschrift Nr. 5 vom 1. Juni 1870. „Die Nervenkrankheiten und ihre naturgemäße Heilung.“ Ein Beitrag zur Naturheilkunde von F. W. Kubiczek (Wien, Hügel). Die Zahl der Nervenkranken ist unter allen Ständen eine ungeheure, vom Greise bis zum Kinde in der Wiege finden wir „nervöse“ oder „nervenschwache“ Individuen. Gegen die Nervenkrankheiten kämpfen seit Jahrhunderten Forscher, Physiologen und berühmte Aerzte vergebens; tausend und aber tausend versuchte Mittel und Mittelchen blieben fruchtlos, wenn nicht sogar durch sie das Leiden verschlimmert wurde. Der Verfasser basirte seine Heillehre (Therapie) im obigen Buche auf die Grundsätze seiner bekannten Schriften: „Populäre Gesundheitslehre“ und „Abhärtung des menschlichen Körpers“ und hatte sich mit den „Nervenkrankheiten“ die franke Menschheit zum Danke verpflichtet. Die vorliegende Schrift, meisterhaft in der Stylistik, logisch in allen Capiteln, gründlich, einfach und wahr in der Behandlung der Krankheiten mit den Mitteln der Natur: Diät, Licht, Wärme, Luft, Bewegung, Ruhe, Schlaf, Reinlichkeit, Wasser u. s. w., ist ein würdiger Pendant zu seinen berühmten Schriften.

„Constitutionelle Vorstadt-Zeitung“ Nr. 135 vom 17. Mai 1870. „Heilung chronischer Nervenkrankheiten auf naturgemäßem Wege“ von F. W. Kubiczek. Abermals eine Perle für das nervenkrante Geschlecht aus dem reichen Schatze

dieses strebsamen und gelehrten Forschers und Diätetikers. Wenn wir auch gar keine Anerkennung für den hohen Werth dieser Schrift aussprechen würden, so ist sie so klar, so erfahrungsgemäß, so warm und edel für die kranke Menschheit geschrieben, daß sie sich selbst jedem Kranken durch ihren reichhaltigen Inhalt empfiehlt und sich selbstständig und unbehindert Bahn bricht. Wir fassen uns kurz und sagen: „Alle Capitel über die verheerenden und herrschenden Nervenkrankheiten sind mit Meisterschaft und tiefer, reicher Erfahrung behandelt.“ — Die Kranken hat sich der Verfasser mit dieser Schrift zum bleibenden Danke verpflichtet. (Zu haben in der E. Hügel'schen Buchhandlung, Stadt, Herrengasse Nr. 6.)

„Der Osten“ Nr. 21 vom 22. Mai 1870. „Heilung aller chronischen Nervenkrankheiten auf naturgemäßem Wege“ (ohne Arzneien) von J. W. Kubiczek (Wien, Hügel) 1870. Der unermüdlische Forscher auf dem Gebiete der naturgemäßen Lebens- und Heilweise hat mit obiger Schrift abermals die kranke Menschheit sich zum bleibenden Danke verpflichtet. Seine beiden Schriften: „Populäre Gesundheitslehre“ (Wien, Hügel) und „Abhärtung des menschlichen Körpers“ (ebenda) waren die Vorläufer zur obigen Schrift; sie behandelt: Gehirnkrankheiten, Kopfschmerz, Schlassucht, Schlaflosigkeit, Ohnmachten, Lähmungen, Krämpfe, Geisteskrankheiten, Rückenmarksleiden, Entzündungen der Nerven, Neuralgien, Neurosen, Impotenz, Schwäche, Magenschwäche u. u. Dies sind die Capitel dieser auf der Basis der Erfahrung geschriebenen Schrift, die berufen ist, segensreich und aufklärend unter der kranken Menschheit zu wirken. Sie spricht für sich selbst, wir haben nicht nöthig, sie noch anzuempfehlen.

„Wanderer“ Nr. 156 vom 8. Juni 1870. Verlag des Ed. Hügel in Wien. „Heilung chronischer Nervenkrankheiten auf naturgemäßem Wege“ von J. W. Kubiczek. Der Verfasser, der sich durch seine medicinischen Schriften: „Populäre Gesundheitslehre“ und „Abhärtung des menschlichen Körpers“ einen Namen gemacht, verbreitet sich in obiger Schrift mit überzeugender Klarheit über Gehirn- und Nervenkrankheiten, über Kopfschmerz, Schlassucht und Schlaflosigkeit, über Impotenz und krankhaften Samenfluß, peinliche Uebel, deren Heilung wohl den betreffenden Arzt zum Anspruch auf eine rühmliche Anerkennung berechtigt.

Heilung  
chronischer Nervenkrankheiten  
auf naturgemähem Wege.

(Gehirnkrankheiten, Kopfschmerz, Schlassucht, Schlaflosigkeit, Ohnmachten, Lähmungen, Krämpfe, Geisteskrankheiten, Rückenmarksleiden, Entzündung der Nerven, Neuralgien, Neurosen, Impotenz, Schwäche, Pollutionen, Magenschwäche &c. &c.)

— — — — —  
Ein Beitrag zur naturgemäßen Heilweise

von

Franz W. Kubiczek.

„Das Menschenleben ist nur ein Nervenleben. Afficirte, gereizte oder geschwächte Nerven führen zum Siechtum, zur Krankheit, zum Tode.“ — —

Naturgemäße Heilweise  
VI. Theil.

---

Wien 1870.

In Commission in der E. Hölzel'schen Buchhandlung, Herrngasse 6.

Genossenschafts-Buchdruckerei in Wien.

Compendium der Naturheilkunde VII. Theil.

Die  
**H ä m o r r h o i d e n**  
und ihre  
**radicale Heilung**  
auf naturgemä ß e m Wege

verfaßt von

**Franz W. Kubiczek**  
in Wien.

Motto: „Was der Mensch ist, das ist er“ (Kant).

Naturgemä ß e Heilweise  
**VII. Theil.**

---

Wien 1871.

In Commission in der C. Hügel'schen Buchhandlung, Herrngasse 6.

Genossenschafts-Buchdruckerei in Wien.

### Zur Beachtung.

Wegen ihrem bleibenden Werthe halten wir folgende Schriften stets am Lager und versenden sie nach allen Orten mit Postnachnahme: Dr. Steudels „Illusionen der Medicinheilkunde“, 25 Ngr.; Schuster's „Die Natur heilt“, 25 Ngr.; Dr. Graham's „Vorlesungen“, 7½ Ngr.; Dr. Alcott's „Thee und Kaffee“, 7½ Ngr.; Melzer's „Naturheilkunde oder Medizin“, 7½ Ngr.; Dr. Fränkel „Arznei oder Wasser“, 7½ Ngr.; Nikli's „Thermidiätetik“, 20 Ngr.; Potocki „Wasserheilmethoden für Bruitranke“, 7½ Ngr.; Dr. Schöpfer „Keil und Boß“, 10 Ngr.; G. Struve „Pflanzenkost“, 20 Ngr.; Prof. Dr. Trall „Wasserheilmethoden“, 10 Ngr.; Dr. Zimmermann, „Weg zum Paradies“, 15 Ngr.; Nikli: „Mahnrufe an das kranke Volk“, 15 Ngr.; Dr. Alcott: „Die physische Lebenskunst“, 1⅔ Thlr.; Franke: „Die naturgemäße Heilweise“, 20 Ngr.; Dr. Rosch: „Chronische Krankheiten“, 15 Ngr. (von unschätzbarem Werthe); Dr. Rosch: „Die Noth im Volke“, 15 Ngr.; Dr. Rosch: „Das Bett, der Schlaf und die Träume“, 7½ Ngr.; Dr. Rosch: „Die Weihe des Jünglings“, 15 Ngr. (von unschätzbarem Werthe); Dr. Bukar: „Aquarellen“, 16 Ngr. (Eine der besten Wasserschriften auf dem Gebiete der Naturheilkunde). Dr. Hauschild's: „Die Wasserkur“ (sehr werthvoll); Dr. Schulze: „Die Wirkungen des Wassers“, 10 Ngr.; Dr. Schulze: „Die Weintraubenkur“, 10 Ngr.; Grundfest: „Das Obst und seine Wirkungen“, 10 Ngr.; Grundfest: „Wie soll man baden, wie soll man Wasser trinken“, 10 Ngr. Kubiczek.

### Prof. Dr. Graham's Vorlesungen für Männer.

7½ Sgr.

Auf dem Gebiete der Literatur über das Geschlechtsleben die beste Schrift der Neuzeit. Möge sie jeder Jüngling und jeder reife Mann besitzen. Denselben Werth für Mädchen und Frauen hat Dr. Rosch's Schrift: „Chronische Krankheiten der Frauen“. — — K.

### Zur Beachtung.

Sämmtliche Schriften von F. W. Kubiczek können auch direct vom Verfasser in Wien (Josefstadt, Reitergasse Nr. 8) bezogen werden, und werden in Oesterreich nach allen Orten mit „Postnachnahme“ versendet. Directe Bestellungen effectuiren wir mit Beudung der Post, &c.

## Schriften

### über naturgemäße Lebens- und Heilweise.

In der k. k. Hofbuchhandlung in Wien, Herrng. 6, sind erschienen und durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

**Kubitzek, F. W., „Populäre Gesundheitslehre“** (mit einem Cataloge von vegetarischen Schriften), 2. verb. Auflage. 80 kr., I. Theil.

— „Die Abhärtung des menschlichen Körpers,“ 2. verb. Aufl. 1 fl. (Von Fachmännern als die beste Schrift der Neuzeit auf dem Gebiete der Hygiene und Prophylaktik anerkannt. II. Theil.

— „Meditationen eines Vegetarianers.“ (Abdruck aus dem „Vegetarian.“) 30 kr. III. Theil. Enthält die Ursachen über den Verfall der heutigen modernen Gesellschaft.

— „Grahambrod und seine heilsamen Wirkungen auf den menschlichen Organismus.“ 2. Auflage. 90 kr. IV. Theil. Enthält die Bereinigungsmethode, die Heilung, Nahrung, Sparsamkeit etc.

— „Neues Heilsystem, oder naturgemäße Hilfe für Kranke, Krüppel und geschwächte Männer.“ (Heilung aller geheimen Krankheiten.) 2 fl. 3. verb. Auflage. V. Theil.

— „Heilung aller chronischen Nervenkrankheiten,“ als: Gehirnkrankheiten, Schläfrucht, Schlaflosigkeit, Ohnmachten, Geisteskrankheiten, Nervenleiden, Krankheiten des Rückenmarkes, Schwäche, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Neurosen, Neuralgien etc. 1 fl. VI. Theil. Ueber diese Schrift äußert sich ein Blatt: „Der Verfasser erwarb sich mit dieser Schrift unter der kranken Menschheit nicht bloß einen berühmten Namen, sondern setzte sich als Wohlthäter und Aufklärer einen Denkstein für alle Zeiten. Kein Familienvater sollte dieses Werk ungelesen lassen.“

— „Die Hämorrhoidalalleiden (goldene Ader) und ihre radicale Heilung.“ VII. Theil. 60 kr. Mit Krankengeschichten.

— „Die Pollutionen und die Impotenz; und ihre radicale Heilung.“ (Ohne Arznei.) 2. verb. Auflage. VIII. Theil. 2 fl.

— „Heilung der Sekttsucht und der Gicht.“ IX. Theil. 1 fl. (ohne Arznei).

— „Die Frauenkrankheiten und ihre radicale Heilung“ (Handbuch der Frauenkrankheiten), X. Theil, fl. 3.

**NB.** Besonders Geschlechtskrankheiten werden in diesem Werke gründlich und umfassend behandelt.

— „Die Prießnitzbinde nebst einem Anhange über Bäder und Waschungen.“ 20 kr.

**NB.** Das „Compendium der Naturheilkunde“ wird fortgesetzt und wird nach seiner Vollendung circa 20 Hefte umfassen.

Alle obigen Werke können auch von dem Verfasser in Wien, Josefstadt, Reitergasse Nr. 8, bezogen werden, und werden in Oesterreich nach allen Orten mit „Postnachnahme“ versendet.