

Einleitung.

§ 1.

Das Gesetz der Homöopathie: „*Similia similibus*“ oder „*Ähnliches durch Ähnliches*“ hat sich seit der Entdeckung desselben durch **Samuel Hahnemann** im Jahre 1790 in allen Gebieten des Lebens als ein unumstössliches Naturgesetz bewährt, eins von jenen Gesetzen, welche uns in's innere Walten der Natur schauen und den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung erkennen lassen. Betäubend ist es, dass dieses grosse Gesetz, nach welchem nicht bloss das Heilen von Krankheiten, sondern vielmehr das ganze Leben, besonders aber die höchstwichtige Erziehung der Kinder und der Staatshaushalt geregelt werden sollte, noch von so Wenigen begriffen und anerkannt ist. Doch da die Homöopathie als Heilkunst gewaltig um sich greift, so ist anzunehmen, dass auch das Gesetz derselben immer mehr in's Leben treten werde, welches, wie jede grosse Wahrheit, nur langsam durchdringt, weil Unwissenheit, Bequemlichkeit und Anmassung sich ihm so lange wie

möglich entgegenstellen, bis es, wie die Sonne den Nebel, alle Hindernisse überwindend, als leuchtendes Gestirn den ganzen Gesichtskreis beherrscht.

§ 2.

Sollte Jemand das Wesen der Homöopathie noch nicht kennen, so lese er zunächst »Hahnemann's Todtenfeier« (siehe Anzeigen am Schluss dieser Schrift), worin es volkstümlich und allgemein verständlich auseinandergesetzt ist. Wissenschaftlich dagegen, und besonders interessant und lehrreich für Ärzte und Männer vom Fache, aber auch für gebildete Laien ist es in Samuel Hahnemann's »Organon der Heilkunst« besprochen, dessen 7te Auflage ich herausgegeben habe.

§ 3.

Wer sich erst von dem Grundsätze der Homöopathie überzeugt hat und weiss, dass nur dasjenige Mittel eine Krankheit bleibend zu heilen im Stande ist, welches beim Gesunden eine ähnliche Krankheit hervorgebracht hat, der muss zunächst darauf bedacht sein, die Symptome der einzelnen Mittel kennen zu lernen.

Die ersten Prüfungen unserer Hauptmittel finden sich in Hahnemann's »Reiner Arzneimittellehre« und dessen »Chronischen Krankheiten«. Doch da der Anfänger durch das Studium dieser Werke von Symptomen so überflutet wird, und jedes Mittel mit dem andern so viel Übereinstimmendes hat, dass man beim ersten Anblick kaum das Charakteristische herauszuerkennen

vermag, so ist es häufig gekommen, dass Ärzte, der grossen Schwierigkeit halber, das schon begonnene Studium der Homöopathie wieder aufgegeben haben.

Aus diesem Grunde habe ich von jedem Mittel das Charakteristische kurz zusammengestellt, so dass man es mit Leichtigkeit übersehen, lernen und behalten kann. Wer das erst inne hat, dem wird es ein Leichtes sein, weiter zu studiren; doch kann es nur in dieser Weise zweckmässig und mit Erfolg geschehen.

§ 4.

Wenn ich bei den längst bekannten und bewährten Mitteln die Symptome nicht nach den Körperteilen geordnet habe, so tat ich es deshalb, weil ich das Wichtigste bei jedem vorschicken wollte; z. B. bei Aconit: »Blutwallung, trockene Hitze, Frost und Hitze abwechselnd (Fieber), Unruhe, Angst, Herzklopfen, Aufregung«. Wenn man nichts weiter von Aconit wüsste, so würde es schon von der höchsten Wichtigkeit für den Arzt sein da diese Symptome oft vorkommen, und kein Mittel sich bei Aufregung des Blutsystems, bei Entzündung mehr bewährt hat, als dieses. — *Nux vomica* beginnt mit »Magenkrampf, Magendrücken mit saurem Aufstossen und saurem Erbrechen, auch Wasser im Munde, Aufgetriebenheit des Leibes, Rückenschmerzen, Hartleibigkeit« usw. Denn unter 100 Magenkrämpfen werden 80 mit *Nux vomica* geheilt, weil dieses Mittel auf Magen-, Rücken- und Unterleibsnerven seine grösste

Wirksamkeit entfaltet, und man schon Unzählige damit heilt, wenn man nur dies davon weiss. — Bei **Pulsatilla** heisst es zuerst: »Regel zu spät und zu gering. Ausbleiben derselben, besonders nach Erkältung. Bleichsucht. Unordnung in den Regeln. Schmerzen und Krämpfe im Unterleibe vor oder bei Eintritt der Regel« — denn die meisten Störungen dieser Art im weiblichen Geschlechtssystem heilt Puls., und schon um dieser wenigen Symptome willen ist es eines unserer wichtigsten Mittel geworden. — **Sulphur** beginnt mit den Worten: »Hauptmittel gegen Flechten und Ausschläge aller Art. Skrofeln«, worin eigentlich alles enthalten ist, was die übrigen 1079 Symptome in anderen Formen und Verzweigungen kund geben; denn bei allein auf Skrofeln beruhenden und mit denselben in Verbindung stehenden Krankheiten ist Sulphur notwendig, und nur durch dieses Mittel, in seiner ganzen Entfaltung, werden sie gründlich und für immer geheilt.

Die »Charakteristischen Symptome« entstanden auch nur dadurch, dass ein Arzt, der bei mir die Homöopathie studirte, mich bat, ihm von den Hauptmitteln das bewährteste anzugeben, welches ich ihm in wenigen Mussestunden aus dem Kopfe diktirte, wie es gerade meinem Gedächtnisse vorschwebte. So findet man jetzt noch die mit einem * bezeichneten Hauptmittel.

§ 5.

Hat der Anfänger dies inne und wünscht eine

weitere Einsicht in jedes Mittel zu haben, so empfehle ich zum Weiterstudium der Arzneimittellehre namentlich dem Arzte: »Jahrs Symptomen-Kodex« I. Teil, der die Hahnemann'schen Prüfungen geordnet enthält, während der II. Teil, das Repertorium, unnötig ist; weil das Auffinden durch die Menge des Materials sehr erschwert wird. Völlig ausreichend ist das Repertorium am Schlusse meines Lehrbuches, vermittelt dessen mansich in den verwickelsten chronischen Fällen Rath schaffen kann.

Zur Behandlung *akuter Krankheiten* ist dem Anfänger allerdings noch ein sogenannter »Hausarzt«, wie das vorliegende Buch, nötig, weil in demselben der Verlauf jeder Krankheit geschildert wird, und die entsprechenden Mittel angegeben sind, vor deren Anwendung immer noch das ganze Krankheitsbild geprüft und das passendste Mittel gewählt werden muss.

Meine erste Hilfsquelle war »Herings Hausarzt« in der ersten Auflage, die nach Deutschland herüberkam, und ich danke es der Vorsehung, dass ein so echter Praktiker mein erster Lehrmeister war, denn ihm allein verdanke ich meinen ersten Ruf als Arzt. Was ich aber damals so schmerzlich entbehren musste, die genaue Angabe der Grösse und Wiederholung der Arzneigaben, habe ich im vorliegenden Werke bei jeder Krankheit, so viel als möglich, hinzugefügt; im Allgemeinen will ich aber folgendes darüber feststellen.

§ 6.

Zunächst müssen wir *akute und chronische Krankheiten* unterscheiden.

1) Akute, d. h. heftige, plötzlich, oft mit Lebensgefahr auftretende, schnell verlaufende, als Entzündungen, Bräune, Cholera, hitziges Fieber usw. Bei allen diesen Krankheiten gebe ich die Arznei in Wasser, was sich schon zu Hahnemann's Zeit am meisten bewährt hat. Ich lasse ein gut gereinigtes Trinkglas nehmen, dieses etwa zur Hälfte mit frischem Brunnenwasser füllen und dahinein schütte ich etwa 10 Körner oder Streukügelchen des eben angezeigten Mittels. Zum Umrühren lasse ich einen Hornlöffel oder eine neue Federpose nehmen (nimmt man einen Löffel von Metall, so muss dieser nach jedem Gebrauche sorgfältig abgetrocknet werden), und zum Zudecken des Glases ist am geeignetsten eine Untertasse oder ein kleiner Teller. Die Arzneiauflösung muss an einen möglichst kühlen Ort gestellt werden.

Das öftere oder seltenere Einnehmen richtet sich ganz nach der Heftigkeit der Krankheit. Bei einem hitzigen Fieber z. B. giebt man alle 1 bis 2 Stunden einen kleinen Schluck oder einen Teelöffel voll, bei der häutigen Bräune alle 10 bis 15 Minuten, bei der Cholera alle 5 Minuten, bei der Rose alle 2—4 Stunden, doch in jedem Falle bei Besserung seltener. Bei dem Wechselfieber lasse ich das angezeigte Mittel nur Abends und Morgens (in der fieberfreien Zeit) 3 Tage lang einnehmen, und dann nichts weiter, weil bei richtig gewähltem Mittel die Krankheit sogleich, oder in der Nachwirkung, in 8—12 Tagen, beseitigt wird.

Nicht unerwähnt will ich hier lassen, dass man namentlich heftige Schmerzen oft sehr schnell heilt, wenn man an ein Fläschchen, welches einige

Körnchen des entsprechenden Mittels enthält, nur riechen lässt. Auf diese Weise heilt man am schnellsten z. B. Zahnweh, auch Kopfschmerzen, oder heftige Schmerzen nach Quetschung oder Verwundung. Ist jedoch die Wirkung vom Riechen nur eine vorübergehende, so giebt man dasselbe Mittel auch in Wasser ein.

Sollte das Einnehmen in Wasser, z. B. auf Reisen, nicht gut möglich sein, so kann man auch einige Körnchen trocken auf die Zunge nehmen und sie daselbst zergehen lassen.

Bei allen Krankheiten, die mit **trockener Hitze, glühenden Wangen, schnellem Atem, vollem Pulse, Unruhe und Angst** beginnen, muss stets zuerst **Aconit** (in oben angegebener Art in Wasser aufgelöst) jede Stunde, auch wohl noch öfter, ein Schluck genommen werden. Erst wenn die grösste Heftigkeit des Fiebers gebrochen ist, schreitet man zur Behandlung der übrigen Symptome.

Mittel im Wechsel zu geben ist nicht zweckmässig und niemals zu rechtfertigen, weil man in diesem Falle nicht weiss, welches Mittel die Heilung herbeigeführt hat. Es muss Grundsatz bleiben, immer nur ein Mittel zu geben. Bei chronischen Krankheiten, d. h. langwierigen, veralteten, tief im Organismus eingewurzelten, z. B. Taubheit, Blindheit, Gicht, Lähmung, alten Ausschlägen, offenen Schäden und veralteten Geschwüren, Fisteln, Flechten, Rückgrats- und Knochenverkrümmungen, Knochenfrass usw. darf die Arznei nicht oft und nicht wiederholt dasselbe Mittel gegeben werden.

VIII

Jede Gabe muss gehörige Zeit zur Auswirkung haben, weil fast stets erst die Nachwirkung Heilung mit sich bringt.

Ich gab früher ein Korn des angezeigten Mittels und erst nach 2–5 Monaten ein Korn eines anderen Mittels; doch scheint es mir, als wirkte auch in chronischen Fällen die Arznei in Wasserauflösung eindringlicher, was sich dadurch erklären lässt, dass durch das arzneiliche Wasser den Schleimhäuten eine grössere Berührungsfläche zum Aufsaugen der Arznei geboten wird und durch das mehrtägige Einnehmen die Nerven, selbst die erschlafften, öfter und daher nachhaltiger berührt werden.

Desshalb lasse ich seit längerer Zeit 10 Körner der 30sten Potenz in einem Trinkglase mit etwa halb voll frischen Wassers auflösen und davon 3 Tage lang Abends und Morgens einen Schluck einnehmen, warte dann jedoch die Nachwirkung mindestens 3–4 Monate, oft aber 5, 6 Monate und länger ab, so lange die Besserung fortschreitet; nur wenn diese stillsteht und bereits 3 Monate verflossen sind, gebe ich ein zweites Mittel.

Dass ich (akute Zwischenfälle ausgenommen) nie vor 3 Monaten eine zweite Arzneigabe verabreiche, kommt daher, weil ich beobachtet habe, dass bei manchen chronischen Kranken die Erstwirkung erst in 2–3 Monaten eingetreten ist, auf welche dann die Heilung folgte; die also nicht eingetreten, sondern zerstört wäre, hätte ich der Arznei nicht Zeit gelassen, gehörig auszuwirken,

IX

sondern hätte sie durch neue Arzneigaben unwirksam gemacht.

Der Heilprozess ist nicht so materiell aufzufassen, wie in der Regel geschieht. Die richtig gewählte Arznei giebt nur den Anstoss, die Naturheilkraft aber vollendet die Heilung. — Wenn man, um ein Beispiel anzuführen, den Pendel einer Uhr nur einmal berührt hat, so bleibt er in Bewegung, so lange das Werk aufgezogen ist; wollte ich aber wiederholt anstossen, so würde der Pendel bald mit seinen Schwingungen in Unordnung geraten und stillstehen. — Wenn ich einen Apfelkern in die Erde lege, so wird er zur gehörigen Zeit keimen, spriessen, durch die Erdkruste brechen und langsam, aber nach und nach gewiss zu einem Stamme werden, wie die Natur es gewollt hat. Dauerte es aber einem ungeduldigen Menschen zu lange, bis der Kern aufginge, und legte er alle 4 oder 6 Tage einen neuen Kern auf den früheren, so würde einer den anderen ersticken, das Keimgeschäft zerstört werden und statt des erwarteten Apfelbaumes nichts hervorspriessen, weil die Natur in ihrer geheimen Werkstatt von kurzsichtigen Menschen gemeistert wurde.

Ebenso ist es mit chronischen Krankheiten, die grösstenteils auf einer angeerbten, eingepflanzten oder von aussen her empfangenen Anlage beruhen. Diese auszutreiben bedarf die Naturheilkraft nur des Anstosses, dann vollendet sie nach und nach ebenso sicher das Heilgeschäft, wie Erde und Sonne das Keimen und Wachsen des Bäumchens

aus dem Kerne. Stört man aber in seiner Ungeduld und Afterweisheit dieses geheime Walten der Natur, so wird ebenso wenig eine Heilung vollendet werden, wie jener Kern zum Baume zu gedeihen im Stande ist.

Wenngleich schon Hahnemann diese Mahnung ausgesprochen hatte, so wird die Befolgung derselben doch erst dann recht Mark und Leben, wenn man selbst die Wahrheit derselben durch die Tat erfahren. So ging es auch mir. Vor 8—10 Jahren war ich schon dahin gekommen, bei chronischen Leiden selten vor 2—3 Monaten eine zweite Gabe zu verabreichen; doch folgende Tatsache belehrt mich eines Besseren.

Louise B. aus H., 16½ Jahre alt, von Kind auf skrofulös, war nach einem Falle in ihrem 7ten Jahre so verwachsen, dass die Halswirbelsäule fast wagrecht nach aussen stand und im gleichen Masse das Brustbein vorn herausgetreten war, der Kopf hinten übergebogen. — Fast immer Schmerzen im Rückgrate, Brustbeine und den beiden Schenkeln. Letztere waren vom 8ten Jahre an immer schwächer geworden, dass sie zuletzt nur schlurren, vom 13ten Jahre an gar nicht mehr gehen konnte, sondern wie ein Kind getragen werden musste. In diesem Zustande wurde sie in meine Klinik gebracht, und ich gab ihr zunächst ein Pulver mit einem Korn **Sulphur** x. Nach 2½ Monaten kam die Mutter wieder, berichtete, dass die Schmerzen sich bedeutend verschlimmert hätten, und ich gab ein Korn **Sil.** x. Hierauf bekam ich erst nach 3½ Monaten Nachricht. Es war noch keine Besserung eingetreten, sondern die Patientin hatte noch mehr zu leiden gehabt. Ich gab ein Korn

Calc. carb. x am 30. December 1847. Und als ich nach drei Monaten dieselbe Nachricht erhielt, kam mir, in Betracht mancher früheren Erfahrungen, der Gedanke: »Sollte ich nicht zu früh neue Mittel gegeben und die Erstwirkung eines jeden gestört haben?!« Ich gab also diesmal unarzneiliche Zuckerpulver und erhielt nun von Monat zu Monat erfreulichere Nachricht. Die Schmerzen liessen immer mehr nach, das Rückgrat wurde gerader, die Beine kräftiger, so dass sie sechs Monate nach dem Einnehmen von **Calc.** schon einige Schritte geführt werden oder aufgestützt gehen konnte. Am 31. Juli 1848, also nach acht Monaten, schrieb mir der Vater: »Ich benachrichtige Sie, dass meine Tochter Louise am Freitag, den 28. Juli, zum ersten Male einige Schritte ganz allein gegangen ist, ohne sich anzuhalten.« Einige Monate darauf bildete sich eine Geschwulst unterm rechten Schulterblatte, die sich zu einem Geschwür zusammenzog, welches sich nach **Hepar sulph. x** öffnete. Wegen dünnflüssigen, sehr übelriechenden Eiters gab ich im Januar 1849 **Asa foet. x**, wonach derselbe bald gelb, bald dick wurde. Durch die Eiterung war Patientin wieder so geschwächt, dass sie seit dem Herbst das Gehen abermals verlernt hatte, doch war sie so wesentlich in ihrer Gesundheit gefördert, dass bereits im März desselben Jahres sie mit den Eltern zum Abendmahle gehen konnte und auch kleine Spaziergänge machte. Ende Mai erhielt sie noch ein Korn **Lycop. x**, wonach die Besserung so schnell zunahm, dass sie schon im Sommer meilenweite Gänge machen, die Hausarbeit verrichten konnte und sich als geheilt ansah. Wahrscheinlich wäre dies schneller vor sich gegangen, wenn ich gleich die ersten Mittel hätte

gehörig wirken lassen; doch hatte dieser Fall mich belehrt, und ich hoffe, mancher meiner Kollegen wird ihn sich auch als ein Beispiel gesagt sein lassen. Jeder aber, der gewohnt ist, nur tiefe Potenzen zu geben, frage sich, ob ihm mit diesen je solche Heilung gelungen ist.

Ein zweites Beispiel: Herr H. aus M. bei E. in Holstein wandte sich schriftlich an mich, da er seit vielen Jahren leidend war. 40 Jahre alt. Fast immerwährende brennende Brustschmerzen links; öfters Gähnen, Niesen und Aufstossen. Zuweilen Schmerz und Geschwulst in der Magengegend, beim Druck auf dieselbe Luftaufstossen. Seit der Kindheit taub auf dem linken Ohre. Anschwellung bald der linken Wange, bald des Mundes; der Nase und des Auges. Steifheit im Nacken, ziehende Schmerzen im linken Oberschenkel. Magen- und Nervenschwäche. Früher Drüsen- und Brustentzündung. In der Jugend Krätze verschmiert. Demselben sandte ich 4 Pulver auf 8 Wochen, von denen No. 1 4 Körner Sulphur x enthielt, von welchen Patient in Wasserauflösung 4 Tage lang, Abends und Morgens einen Schluck, einnehmen sollte. Nach acht Wochen lautete der Bericht: Nach einigen Wochen des Einnehmens trat eine Verschlimmerung fast aller Symptome ein, die jedoch nach etwa drei Wochen nachliess. Im linken Ohre zeigte sich dann wieder Ausfluss, der seit vielen Jahren verschwunden war, und die Blähungsbeschwerden und Brustschmerzen haben nachgelassen, so dass Patient sich bedeutend besser befindet. Diesmal sandte ich, wie sich von selbst versteht, 4 unarzneiliche Pulver, weil Sulphur nun erst anfang, seine Wirkung recht zu entfalten. Da der nächste Bericht nach 4 Monaten der Kur

XIII

noch günstiger lautete, so sandte ich noch einmal vier unarzneiliche Pulver und erhielt im nächsten Bericht nach 6 monatlicher Kur die Nachricht: Auf dem linken Ohre, welches seit 32 Jahren taub war, habe ich mein Gehör wieder bekommen, und bin, bis auf eine kleine Geschwulst am linken Auge und noch etwas Steifheit des Nackens, geheilt. Mit einer nochmaligen Sendung unarzneilicher Pulver war die Heilung gänzlich vollendet. Dieses hatte eine Gabe **Sulphur x** im Zeitraume von 6 Monaten bewirkt.

Ein drittes Beispiel ist Frau v. H. aus C., 67 Jahre alt, welche seit 40 Jahren an so heftiger sogenannter Kopfgicht litt, dass sie alle 2—5 Wochen, auch wohl noch öfter drei Tage lang vor Schmerzen fast ohne Besinnung dalag. Es war ihr, als ob das Gehirn zerissen und wund wäre. Dabei immerwährende Brechübelkeit, Blutandrang nach dem Kopfe, Klopfen und Stechen in den Schläfen und nach dem Ohre zu, meist einseitig am schlimmsten. Sausen und Brausen im Kopfe und den Ohren, dass sie zu jener Zeit auch nicht hören und vor grosser Empfindlichkeit in den Augen auch diese nicht öffnen konnte. Ausserdem litt sie an Kreuz- und Gliederschmerzen, Hämorrhoidal-knoten und so hartnäckiger Verstopfung, dass oft, trotz aller Klystiere, erst nach 14 Tagen harte und schmerzhaft Ausleerung erfolgte. Als Kind war sie durch eine Amme von der Krätze angesteckt worden und hatte sehr oft an der Rose gelitten.

In diesem Zustande kam sie in meine Heilanstalt, um mehrere Monate hier zu verweilen.

Nach genauem Examen hielt ich **Sulphur x** für das passendste Mittel, gab ihr nach meiner damaligen

Methode ein Korn davon und sagte ihr vorher, dass wahrscheinlich starke Erstwirkungen eintreten würden, und sie sich nicht wundern sollte, wenn frühere Krankheiten sich wieder zeigten, wenigstens andeuteten. — Wie gesagt, so geschah es. Das Erste war eine hartnäckige Verstopfung, die sich nach 14 Tagen löste, da fast geregelter Stuhl eintrat. In der vierten Woche erschien ein Anfall der Kopfgicht, bei dem alle Symptome auf's Höchste gesteigert waren, doch ich gab nichts, weil ich wusste, dass nur Heilung möglich, wenn ich Sulphur auswirken liesse. Nun vergingen selten zwei oder drei Wochen, in denen nicht frühere Beschwerden auftauchten. Vor 10 Jahren hatte Patientin heftige Gliederschmerzen in der linken Seite gehabt, diese stellten sich auf zwei Tage ein, verschwanden dann aber wieder. Asthmatische Beschwerden, die vor etwa 15 Jahren die Patientin wohl ein Jahr lang belästigt hatten, stellten sich etwa 4 Wochen darauf ein, doch vergingen auch sie nach wenigen Tagen. Jetzt trat eine Leberentzündung ein, an der Patientin vor 20 Jahren acht Wochen lang gelitten und dem Tode nahe gekommen war; als diese sich am dritten Tage so steigerte, dass der Puls bis auf 130 Schläge stieg, löste ich 2 Körner **Aconit** in einem Glase mit Wasser auf und gab ihr einen Schluck davon, worauf die Entzündung sich milderte und in zwei Tagen beseitigt war. Wahrscheinlich wäre dies auch ohne die Gabe Aconit geschehen doch hielt ich dieselbe in diesem Falle für gerechtfertigt. Zwei Monate darauf zeigte sich Hüftgicht auf 2 Tage, wie sie dieselbe vor 30 Jahren gehabt hatte, und bald darauf ein Schmerz im linken Ellenbogen, der jemals andere Krankheit vorangegangen

war. Die Anfälle von Kopfgicht waren immer seltener und schwächer geworden, und nach der letzten Andeutung derselben im sechsten Monate zeigte sich ein Ausschlag am Kopfe und an verschiedenen anderen Körperteilen, nach dessen Abheilung Patientin nie wieder an Kopfschmerz gelitten hat, sondern nach 7 Monaten geheilt in ihre Heimat zurückkehrte.

Höchst interessant ist es nun noch zu erfahren, dass Patientin seit länger als 20 Jahren nur homöopathische Ärzte gebraucht hatte, aber solche, die damals das wichtige Gesetz des »Nachwirkenlassens« noch nicht erkannt und ihr zu viel Arznei gegeben hatten, was der alleinige Grund des Nichtheilens war. Bei einer Versammlung homöopathischer Ärzte waren alle darin übereingekommen, dass Sulphur das richtige Heilmittel für sie wäre, und der bekannte Dr. Rau hatte ihr verordnet: alle 4 Tage Abends 1 Korn zu nehmen, was sie auch treulich getan, aber keine Wirkung davon empfunden hatte. Nach allem Vorgegangenen wird dies Jeder erklärlich finden: eine Gabe musste die andere vernichten, weil der immer von neuem wiederholte Anstoss durch Arzneigaben keiner einzigen Ruhe liess, sich zu entfalten und so der Naturheilkraft die Gelegenheit entzog, die zum Heilgeschäft nötige Entwicklung des durch ein Naturgesetz als richtig und notwendig erkannten Arzneistoffes zur Heilung zu verwenden.

So bald dies nun wirklich geschah, ich also Sulphur in einer Gabe reichte und diese nachwirken liess, so entfaltete sie nicht bloss ihre Kraft zur Heilung des gegenwärtigen Leidens, sondern

brachte auch alle früheren Krankheiten, die nur unterdrückt waren und alle auf einer Grundlage ruhten, zur Erscheinung und zur Heilung, welche diese eine Gabe Sulphur in 7 Monaten vollendete.

Bedarf es noch einer Mahnung, dem nachzufolgen? — Ich dünkte, bei jedem Arzte, der Verstand und guten Willen hat, versteht sich das von selbst.

Die Lehre von diesen drei Beispielen ist also: Nie an eine zweite Arzneigabe nur zu denken, so lange noch irgend eine Wirkung der ersten wahrzunehmen ist, und wo man gar keine Wirkung bemerkt, z. B. bei Taubstummen, jeder Gabe doch wenigstens 3 bis 5 Monate Wirkungsdauer zu gönnen, da man ja nicht wissen kann, was im Innern vorgeht und man durch übereiltes Eingeben leicht schaden könnte, wie wir es bei äusserlich wahrnehmbaren Leiden deutlich gesehen haben.

§ 7.

Erklärung**der Wirksamkeit homöopathischer Arzneimittel.**

Wie kommt es nun, fragt sich Mancher, dass diese stark verdünnten Arzneigaben solche wunderbare und schnelle Wirkung entfalten können. Denn die 30. Potenz, die ich für gewöhnlich anwende, und mit der ich fast unglaubliche Heilungen ausgeführt habe, ist ja mathematisch berechnet nur der decillionenfache Teil des Urstoffes, eine Zahl, die der menschliche Verstand nicht mehr zu fassen im Stande ist. — Um nun zu verstehen,

XVII

wie der so stark verdünnte Stoff überhaupt noch wirken kann, bedenke man, was für ein unendlich feines Reagens unsere Nerven sind. Es ist aus der Physik allbekannt, und jeder Arzt weiss dies auch, dass die Elektrizität von einem einzigen Elemente im Stande ist, eine ziemlich grosse Magnetnadel abzulenken. Nun ist aber Elektrizität ein unendlich feines Fluidum, welches man weder wägen, noch sehen, noch greifen kann, sondern welches nur an seinen Wirkungen erkennbar ist. Warum sollte aber die 30ste Verdünnung eines Arzneistoffes nicht die krankhaft verstimmteten Nerven angreifen und heilen können, da doch die Elektrizität eines geriebenen Siegellackstückes im Stande ist, eine Korkkugel von der Grösse einer Kirsche zu heben oder die Magnetnadel um mehrere Linien abzulenken? Und dies sind doch nur unbelebte Stoffe: Wie viel mehr müssen die feinen Arzneistoffe auf einen lebenden Nerven ihre Wirkung ausüben, noch dazu auf einen kranken. Das, was die Feinde der Homöopathie immer als Hauptbeweis für die Unzulänglichkeit unserer Mittel mit vielem Nachdrucke in's Treffen führen, dass eine ganze homöopathische Apotheke von einem Gesunden aufgegessen, keinen Schaden anrichte, ist gerade der törichtste Beweisgrund, denn schadet etwa die von den Herren Allopathen so unmässig gerühmte Elektrizität einem Gesunden? Man kann den Strom von 30 Elementen einer galvanischen Batterie durch das Rückgrat eines Gesunden schicken, und er wird sich danach ebenso wohl fühlen, wie vorher. Es ist also ein grundfalscher Schluss, dass ein Mittel darum unwirksam sei,

XVIII

weil es keine Wirkung auf den Gesunden hervorbringt. Wehe der Heilkunst, deren Mittel, wie es bei der Allopathie der Fall ist, dem Gesunden schaden, sie schaden, wie jedes Kind einsieht, dann dem Kranken noch viel mehr, da ein krankes Nervensystem allen Giften weniger widersteht, als ein gesundes. Die homöopathischen Mittel wirken also nicht obgleich, sondern weil sie dem Gesunden nichts schaden. Dies wusste auch unser Altmeister Hahnemann wohl, darum drang er darauf, die Arznei so viel als möglich zu verdünnen, denn er hatte bemerkt, dass die Urstoffe und die niederen Verdünnungen oft unangenehme Nebenwirkungen schufen, welche man bei den höheren vermeiden könne. Je mehr ein Arzneistoff verdünnt wird, natürlich bis zu einer gewissen Grenze, desto leichter und vollkommener wird er von der Darmschleimhaut aufgesogen und dringt bis zu den erkrankten Nerven. Hier geht er nun einen Kampf mit den erkrankten Körperzellen ein. Ist die Krankheit erregende Ursache stärker als die Arznei, so tritt keine Heilung ein, ist der Arzneistoff stärker, so tritt Heilung ein. Dies letztere ist in der Homöopathie meistens der Fall, indem der der Krankheit ähnliche Arzneistoff die krankhaft erregten Zellen zur Gesundheit umstimmt. Der allopathische unverdünnte Arzneistoff dagegen, der fast immer ein Gift ist, wird als solches nach einem weisen Naturgesetze so schnell als möglich ausgestossen und kann daher überhaupt nur vorübergehend wirken. Darum die so häufige Wiederholung der Morphiumeinspritzungen und Chinin-
gaben, wodurch der Organismus immer mehr ge-

schädigt und zerrüttet wird, bis der so misshandelte Kranke einem sicheren Grabe entgegensiecht. — Und dann sagen diese Herren noch, sie würden gar nicht Ärzte sein wollen, wenn sie das Morphium nicht hätten. — Nun, wir Homöopathen, die doch auch eine ganz stattliche Anzahl von Ärzten bilden, gebenseit fast 100 Jahren kein Morphium oder Opium mehr, und wir fühlen uns wahrlich tausendmal glücklicher, weil wir wirklich heilen, der Allopath kann nur für Augenblicke beschwichtigen, betäuben, unterdrücken, aber niemals gründlich heilen.

Welches von den vielen Mitteln das richtige ist, herauszufinden, beruht auf einem anderen Naturgesetze, dass nämlich ein Mittel in potenzirter Feinheit diejenigen Erscheinungen am kranken Körper heilt, die dasselbe Mittel in grober Gestalt beim gesunden hervorbringt. Dies ist das Ähnlichkeitsgesetz, welches Hahnemann entdeckte, wovon die Homöopathie ihren Namen hat, welches aber Paracelsus schon erwähnt und Hippokrates andeutet, indem er sagt: Fieber seien oft mit denjenigen Mitteln am leichtesten zu heilen, die Fieber erzeugen.

Erklärt ist nun auch, dass das unrichtig gewählte Mittel nicht schadet, dass überhaupt hohe Potenzen auf den gesunden Körper ohne Wirkung bleiben. Wirken kann das Mittel nur nach dem Gesetze der Ähnlichkeit auf eine dem Mittel verwandte Nervenstimmung; wo diese fehlt, kann es seiner hohen Verfeinerung wegen nicht schaden.

Vielleicht hat die Homöopathie bei vielen nur deshalb nicht Eingang gefunden, weil sie sich

XX

die Wirkung derselben nicht erklären konnten. Nun ist die Erklärung da, und Tatsachen, die nicht abzuleugnen sind, bestätigen sie.

§ 8.

Zunächst habe ich nun gezeigt, wie man bei akuten Krankheiten öfter, bei chronischen seltener eingeben darf; wie man bei ersteren mit Veränderung der Symptome sogleich auch andere, dem neuen Zustande entsprechende Mittel an die Stelle der früheren setzen kann. Das Eingeben zweier Arzneien im Wechsel ist selbst bei akuten Leiden deshalb nicht zweckmässig, weil man beim Darreichen von zwei Mitteln zu gleicher Zeit bei Besserung der Krankheit niemals sicher wissen kann, welches von beiden nun das heilende gewesen ist. Z. B. bei entstehender Gehirnentzündung mit trockener, glühender Hitze gebe ich zuerst Aco. x stündlich oder halbstündlich, sobald aber die Hitze nachlässt und Schweiss entsteht, gebe ich Bell. x, und falls z. B. häufiges Bewegen der Kinnladen, wie beim Kauen, eintritt, so gebe ich ungesäumt Bryon. x, und verschwindet der Schweiss wieder und die Hitze wird glühender, so wird wieder Aco. x gegeben. Auf diese Weise kann man schnell und sicher die gefährlichen Erscheinungen einer stürmischen Krankheit zurückschlagen; doch muss man immer Acht haben, dass man nicht zu viel, namentlich nicht nach Minderung oder Verschwinden der betreffenden Symptome, von einem Mittel eingiebt, das schon seine Schuldigkeit erfüllt hat, da, wie schon oben erwähnt, Einfachheit der Mittel Grundsatz der Homöopathie bleiben muss.

Ich habe ferner gelehrt, wie bei chronischen Leiden ein ganz anderes Verfahren notwendig ist; wie man auf die kleinen akuten Zwischenfälle wenig oder nichts zu geben hat und nur das grosse Ganze im Auge behalten muss, wenn man eine wirkliche, nachhaltige Heilung erzielen will. Interessant sind mir die vielen Bestätigungen dieser Wahrheit von Kollegen, die erst nach Anwendung dieses Verfahrens glückliche Erfolge bei veralteten Leiden erzielt haben. Ein Kollege, der länger als 20 Jahre Homöopath ist, aber, wie die meisten Ärzte, die Mittel auch bei chronischen Leiden alle 4--8 Tage wiederholt oder gewechselt hat, schreibt mir: »Ich finde die grosse Wahrheit immer mehr bei meinen jüngsten Erfahrungen bestätigt, dass man in chronischen Krankheiten die Mittel auswirken lassen muss. Ich sehe dies jetzt recht deutlich an der Heilung eines Salzflusses, den ich früher durch stürmischen Wechsel der Mittel zu der höchsten Schmerzhaftigkeit und die Kranke zur Verzweiflung gebracht habe. Nach meiner Rückkehr von Ihnen drängte ich mich der Person mit meiner Hülfe noch einmal geradezu auf. Ich gab ihr 5 Körner Sulph. x in Wasser, und diese wirken bereits über vier Monate. Zuerst verschwanden die Schmerzen gänzlich; es zeigte sich ein krätzeartiger Ausschlag (sie hatte früher die Krätze gehabt), und die Wunden heilen zusehends, so dass bald dies jahrelange Leiden durch die eine Gabe beseitigt sein wird.«

Wenn nun hierdurch der Anfänger zwar in den Stand gesetzt ist, die Grösse und Wiederholung der Arzneigaben für jede Krankheitsform

zu bestimmen, so weiss er doch noch wenig darüber, wie er jedesmal das richtige Mittel aufzufinden im Stande ist.

Es kommt dabei zwar viel, in manchen Fällen alles, auf die **Ähnlichkeit der Symptome der Krankheit und denen des Mittels** an, aber eben so wichtig ist es, die nächste **Entstehungsursache** des Übels zu erforschen und auch bei der Wahl des Mittels die **Körperbeschaffenheit, die Lebensstufe** und das **Temperament**, samt der **Gemütsart** des Kranken, im Auge zu behalten.

Z. B.: Ein junges Mädchen von 19 Jahren leidet seit mehreren Monaten an Gallenerbrechen mit heftigen Magenschmerzen, die durch mässige Bewegung gemildert werden. Die Regeln nur schwach und länger ausbleibend, Stuhl normal, bisweilen breiig, schleimig; Esslust wenig. Kein Durst. Trübe Stimmung. — Schwächlicher Körperbau, bleich. — Sanfte Gemütsart. — Zuerst entstand das Gallenerbrechen nach heftigem Ärger. —

Alle Symptome bis zum ersten Gedankenstrich sind mit denen von Puls. übereinstimmend; Körperbau, Gemütsart und Alter passen auch dahin; jedoch die Ursache beseitigt vollkommen Cham., welches zufällig auch Gallenerbrechen heilt. Ich würde also für diesen Fall Cham. wählen müssen und das Übel würde hierdurch sehr bald, und zwar gänzlich geheilt sein.

Das Allerwichtigste für den Arzt ist also, dass er erstens das Charakteristische aller Mittel kennt und sich nach und nach eine Kenntniss sämtlicher Symptome derselben erwirbt, weil in vielen Fällen weder die Ursache

der Krankheit bekannt ist, noch die übrigen Punkte, worauf es mit ankommt, den Ausschlag geben.

Zweitens muss der Arzt diejenigen Mittel im Kopfe haben, welche die gewöhnlichsten Entstehungsursachen decken. Z. B.: Schreck: Opium; freudigen Schreck: Coffea; Schreck mit Ärger verbunden: Aconit; Ärger: Cham.; heftigen Zorn: Nux vom.; Kummer und stillen Gram, unglückliche Liebe, verbissene Kränkung: Ignat., auch Phos. acid.; Eifersucht, auch Heimweh: Hyosc.; heftige Erkältung: Acon., Nux vom., Dulc., Bell., Cham., — im Wasser oder Feuchten: Calc. carb. oder Rhus tox.; Fall, Stoss, überhaupt Erschütterung; Arnica oder Rhus tox.; Säfteverlust: China. —

Erfährt der Arzt, der immer danach forschen muss, eine solche Entstehungsursache, so muss das dieselbe deckende Mittel immer zuerst gegeben werden.

Drittens muss der Arzt die Körperbeschaffenheit des Kranken bei der Wahl des Heilmittels vor Augen haben. Zunächst darf er nicht unbemerkt lassen, ob der Kranke skrofulös oder drüsenleidend, verwachsen oder schief ist, weil da Sulph. nicht vergessen werden darf; ebenso, wenn der Kranke jetzt oder früher mit Ausschlag, Flechten, Geschwüren, Krätze, Knochenfrass oder dergleichen behaftet gewesen ist, so muss immer Sulph. allein zuerst gegeben werden. Wenn Aufgedunsenheit vorhanden, so muss er erforschen, ob es wassersüchtige (Chin. Ars.), oder Fettsucht (Calc. cb.) ist. Bei Abmagerung wird er

an Ars., Calc. cb. und Chin. denken; bei grosser Kopfhitze an Bell.; bei Schwangerschaft an Sepia, Ipec., Bell., Chin. —

Viertens kommen die Lebensstufen in Anschlag, und der erfahrene Arzt wird bei Säuglingen zunächst an Acon. und Cham. denken; beim Übergange zum Jünglings- oder Jungfrauenalter, vom 13ten bis 17ten Jahre, namentlich bei Jungfrauen, an Puls. und Chin.; in den klimakterischen (Wechsel-) Jahren, vom 46ten bis 52ten (beim weiblichen Geschlechte) an Sep. und Lach.; im Greisenalter an Baryt. carb. und Opium. Wie sich von selbst versteht, dürfen die Stufenjahre jedoch nicht massgebend für die Wahl des Mittels sein; man muss nur beim Prüfen der Symptome daran denken, um keins dieser Mittel zu übersehen, wenn es sonst passt.

Fünftens endlich darf man das Temperament und die Gemüthsart nicht unberücksichtigt lassen. Bei sanften, stillen, in der Regel auch bleichen, blonden, blauäugigen Personen denkt man zunächst an Puls., Chin., Lach.; bei heftigen, zornigen, dunklen, mit gerötetem, vollblütigem Gesicht an Nux vom., auch Bell., beim leicht zum Weinen geneigten an Ignat., Puls. usw.; doch ist es, beim Vorhandensein anderer Symptome, auch nicht massgebend, sondern nur beachtenswert; massgebend nur dann, wenn andere entscheidende Symptome fehlen und zwei in dieser Beziehung sich entgegenstehende Mittel auf der Wage liegen.

Z. B.: Eine höchst sanguinische Dame, die sonst stets lebenslustig und namentlich sehr heftig gewesen

war, verfiel in eine Gemütskrankheit, dass sie fast immer weinte, wenigstens stets weinerlich gestimmt war. Alle übrigen Körperfunktionen waren normal und keine Entstehungsursache zu ermitteln. Hier gab ich nur des Temperaments wegen Nux vom. x (weil Nux vom. auch »Weinen« unter seinen Symptomen hat), während ich bei jeder Patientin von sanftem, ruhigem Temperamente Puls. oder Ignat. gegeben hätte; und sie ward in sehr kurzer Zeit völlig hergestellt.

Von selbst versteht es sich, dass jeder Kranke eine genaue Beschreibung seines Übels dem Arzte mündlich oder schriftlich geben muss, und Letzterer sich nicht mit einer oberflächlichen Erzählung begnügen darf, weil es bei der Homöopathie oft auf die kleinsten Nebensymptome ankommt und gerade diese in vielen Fällen den Ausschlag geben. Z. B. bei einseitiger Schlagflusslähmung, ohne nähere Angabe, würde ich nichts verordnen können, wenn ich nicht zuvor erführe, ob sie rechts- oder linksseitig ist, da bei rechtsseitiger: Bell., Caust., Crotal. oder Rhus tox.; bei linksseitiger dagegen: Lach., Spig. oder Chin. gegeben werden müsste.

Ebenso kommt es darauf an, wann und wodurch ein Übel sich verschlimmert oder bessert; z. B. Verschlimmerung: Abends (Puls.), oder Morgens (Nux vom.), Nachts (Sulphur, Merc.), oder am Tage, z. B. nach dem Essen (Nux vom.), in freier Luft (Nux vom.), oder im warmen Zimmer (Puls), in der Ruhe (Rhus tox.), oder Bewegung (Bry.), in der Bettwärme (Sulph., Rhus tox., Merc, Lyc.), durch Nässe und Feuch-

tigkeit (Calc. carb., Rhus tox, Chin.); dagegen Besserung: in der Bettwärme (Caust., Nux vom., Bry.), im Freien (Puls.) usw. Ferner Besserung oder Verschlimmerung durch Genüsse, Arbeiten, Anstrengung, geistige (Nux vom.), oder körperliche (Arnica, Rhus tox.), und all dergleichen mehr, was scheinbar unbedeutend, für den echten Homöopathiker aber von der höchsten Wichtigkeit ist.

Eine Hauptsache beim Krankenexamen bilden nun noch, ausser der Krankengeschichte mit all ihren Nebensymptomen, die gewöhnlichen **Körperfunktionen**, als: Stuhlausleerung und Harn, Esslust und Durst, Schlaf, Atmungsfähigkeit, Hauttätigkeit und beim weiblichen Geschlechte die Regeln, da auf das Vorhandensein oder den Mangel auch nur einer dieser Funktionen in den meisten Fällen sehr viel ankommt, oft sogar dadurch der Ausschlag zur Wahl des Mittels gegeben wird. Die Regeln beim weiblichen Geschlechte möchte ich sogar in den meisten Fällen das Thermometer oder Barometer für die Krankheit nennen. Z. B. Taubheit und Schwerhörigkeit, wenn man nicht die Entstehungsursache weiss, auch keine besondern Nebensymptome auffindet, kann man beim weiblichen Geschlechte oft nur dadurch heilen, dass man die Unregelmässigkeiten in der Geschlechtssphäre aufsucht und dagegen die entsprechenden Mittel giebt. Überhaupt darf man bei der Wahl der Mittel diesen Punkt nie übersehen oder unberücksichtigt lassen, sonst wird man vergeblich sich abmühen und nicht viel erreichen.

Um das Examen sowohl dem Fragenden zu erleichtern, als auch ganz besonders ein Schema für weit entfernte Patienten aufzustellen, die mir oder einem anderen homöopathischen Arzte ihr Krankheitsbild übersenden wollen, wenn sie sich nicht selbst einfinden können, habe ich schon längst folgende sieben Punkte aufgestellt und Allen, die ungenau berichtet hatten, zugeschickt.

Sie lauten wörtlich wie folgt:

Einige Winke zur Entwerfung des Krankheitsbildes langwieriger Kranken für einen entfernten Arzt.

1. Name, Alter, Stand oder Beschäftigungsart, Wohnort, Strasse, Hausnummer; bei einem Dorfe ist zugleich dasjenige Postamt anzugeben, von welcher das Dorf in der Regel seine Briefe empfängt.

2. Genaue Beschreibung der Krankheit, Dauer derselben und mutmassliche Entstehungsursache. Bei Schmerzen genaue Bezeichnung des Körpertheils und Angabe, zu welcher Zeit und wodurch sie vermehrt oder vermindert werden, ob Tags oder Nachts, Morgens oder Abends, durch Kälte oder in der Wärme, bei Ruhe oder Bewegung usw.

3. Temperament und Gemüthsbeschaffenheit: Ob heiter oder trübe, sanft oder heftig, zum Weinen geneigt usw., und ob das vor jeher so gewesen oder erst mit der Krankheit entstanden?

4. Körperbeschaffenheit: Ob gross oder klein, stark oder mager, kräftig oder schwächlich. blühend und rot oder bleich und kränklich aussehend?

5. **Ob Körperfehler:** Bruchschaden, Vorfal, Gehör- oder Gesichtsfehler vorhanden, ob schief, verwachsen oder lahm. Wodurch dies entstanden?

6. Wie beschaffen: **Stuhlausleerung und Harn, Esslust und Durst, Schlaf, Atmungsfähigkeit und Hauttätigkeit:** Frost, Hitze, Sch weiss (Fieber), beim Wechselfieber Angabe, ob und wann Durst vorhanden? Ob beim weiblichen Geschlechte die **Regel** (monatliche Reinigung) regelmässig eintritt; Dauer derselben, Farbe und Beschaffenheit, ob sie blass, rot oder dunkel, stückig und zäh, stark oder schwach ist. mit oder ohne Schmerz, ob Weissfluss vorhanden und wie derselbe beschaffen ist.

7. Ob jemals, auch in der Kindheit, **Ausschlag, Drüsen, Flechten, Geschwüre** oder im Volke sogenannte **Schärpen** dagewesen; ob **geschlechtliche Krankheiten, Ausschweifung** oder **Selbstschwächung** stattgefunden?

Endlich ist noch zu erwähnen, ob Patient viel Blut gelassen, Mercurialmittel oder Chinin usw. in Menge eingenommen; oder Kaffee, Wein, Branntwein geliebt hat.

So weit geht das Schema, und ich rate jeden angehenden Arzte, es sich beim Krankenexamen zur Seite zu legen oder genau einzuprägen, da man sonst gar zu leicht eins oder das andere zu fragen vergisst.

Eine Hauptregel beim Krankenexamen ist nun, dass man zuerst den Kranken ungestört erzählen lassen muss und ihn nicht durch Zwischenfragen stören darf, da namentlich weniger Begabte dadurch leicht den Faden verlieren und oft das Wichtigste vergessen, was man dann erst beim

XXIX

zweiten Besuche erfährt. Man bittet den Erzählenden nur, nicht allzusehnell zu sprechen und notirt während dessen mit kurzen Worten alles, was er sagt. Ist er damit zu Ende, dann erst fragt man nach dem, was er unerwähnt gelassen hat; doch muss man auch stets so fragen, dass man ihm die Antworten nicht in den Mund legt: z. B. darf man nie fragen: »Haben Sie auch Kopfschmerz?« sondern: »Haben Sie noch irgendwo Schmerzen oder Empfindungen?« — Wenn er dann antwortet: »Ja, Kopfschmerz«, so fragt man nicht etwa: »In der Stirn oder den Schläfen?« »stechend oder bohrend?« — sondern sagt nur: »Beschreiben Sie mir ihn recht genau«. Hat er dies getan, so fragt man ihn nicht etwa: »Ist es Morgens oder Abends oder Nachts schlimmer?« sondern: »Zu welcher Tages- oder Nachtzeit tritt Verschlimmerung ein?« — Ferner fragt man nicht: »Wird es schlimmer durch Wärme oder Kälte, anhaltendes Sitzen oder Bewegung, lautes Sprechen u. s. w.?« — sondern man fragt: »Durch welche Einflüsse und Veränderungen der Temperatur u. s. w. tritt Verschlimmerung oder Besserung ein?«

Endlich darf man nie unterlassen, Fragen über die Geschlechtssphäre zu tun, wobei es nur auf die Gewandtheit und das vertrauenerregende Wesen des Arztes ankommt, die Wahrheit genau zu erfahren, wozu in der Regel nur einige ernst und ruhig vorgetragene Gründe der Vernunft nötig sind. Liegt der Verdacht der Onanie vor, so darf der Arzt nie darüber in

Zweifel bleiben. Jede scheinbare Kleinigkeit ist von Belang für die Wahl des Mittels, nur die Angaben von Hypochondristen und Hysterischen muss der denkende Arzt vorerst einer sorgfältigen Prüfung unterwerfen.

§ 9

Eines der wichtigsten Kapitel ist das der Diät, weil durch sie eine Kur sehr unterstützt, aber auch zerstört werden kann.

Im allgemeinen müssen während und auch noch einige Zeit nach einer homöopathischen Kur unbedingt verboten werden: Kaffee, Essigsäure, sowie scharfe und aromatische Gewürze an Speisen und Getränken, Wein, Spirituosa und das Einatmen starker und betäubender Gerüche, z. B. der Zündhölzer mit Schwefel und Phosphor.

Dass Kaffee aufregt, ist allgemein bekannt, dass er aber die Ursache sehr vieler jetzt herrschenden Übel, namentlich beim weiblichen Geschlechte ist, wissen wenige. Magenkrämpfe und Unterleibsbeschwerden aller Art; Blutflüsse, das ganze Heer von Kopfschmerzen und Zahnweh, und die Überreiztheit der Sinnesorgane und des ganzen Nervensystems verdanken ihr Dasein grösstenteils dem Kaffee. Kinder und Frauen sollten ihn nie trinken, besonders aber dann nicht, wenn sie ohnehin schon an Blutandrang nach Brust und Kopf leiden.

Jeder homöopathische Arzt muss den Kaffee aus dreierlei Gründen verbieten. Erstens, weil

er mehr oder weniger allgemein schädlich ist; zweitens, weil er ein Gegenmittel der meisten homöopathischen Mittel ist; drittens, weil ihm daran liegen muss, dass der Kranke, der sehnlichst auf Gesundheit hofft, auch von seiner Seite etwas tue, ein kleines Opfer bringe, dieses köstliche Gut zu erlangen. Er wird die Kur viel pünktlicher gebrauchen, wenn er deshalb etwas opfert; er wird mehr Acht auf sich haben; er muss stets daran erinnert werden, dass er krank ist, dadurch wird der Wunsch und das Streben, gesund zu werden, lebendiger hervortreten, und er wird dem Arzte in die Hände arbeiten. Dies die moralischen Gründe, ausser den oben genannten, welche Vernunft und Pflicht gebieten!

Tee habe ich nicht unbedingt verboten, sondern den schwarzen Tee denen, die daran gewöhnt sind, erlaubt. Von den homöopathischen Mitteln stört er nur China und Pulsatilla.

Den Nervenschwachen muss er grösstenteils verboten bleiben, denn er hat eine nervenaufregende Kraft, namentlich auch auf das weibliche Geschlecht, so dass bei allen, welche die geringste Aufregung danach wahrnehmen, der Teegenuss schwächend und zerstörend auf das Nervensystem wirkt, und daher ganz unterbleiben muss.

Anstatt des Kaffees und Tees genieesse man frische Milch, noch lauwarm, wie sie von der Kuh kommt, welches das Naturgemässeste und Gesundeste namentlich für Kinder ist.

Nächst dem ist der Gesundheitskaffee, welcher aus mild gerösteten (nicht gebrannten)

Kornarten mit Zuckerrüben, also nur Nahrungsmitteln, besteht, zu empfehlen. Zur Abwechslung auch Gesundheitschokolade oder Cacao. Ausserdem Cacaoschalentee, oder eine Suppe, wie unsere Vorfahren genossen, und wie sie noch jetzt in vielen Familien zum Abendessen gehört.

Essigsäure ist deshalb bei einer homöopathischen Kur streng untersagt, weil sie viele Arzneien, z. B. Calc. carb., Pulsatilla, gänzlich aufhebt oder zerstört. Gesunden dagegen, die keine Kur gebrauchen, sind mässig saure Speisen und Getränke dann und wann erlaubt, weniger Kindern, und unter keiner Bedingung zur Bleichsucht neigenden Mädchen, die oft einen Hang danach haben, der jedoch durch Vernunft unterdrückt werden muss, weil die Befriedigung desselben die nachtheiligsten Folgen nach sich ziehen kann.

Eingemachter Sauerkohl und saure oder Salz Gurken (ohne Essig) sind chronisch Kranken erlaubt, wenn sonst Magen und Verdauung in gutem Stande sind; ebenso dicke und saure Milch, wenn sie sonst bekommt, sowie auch Obst aller Art.

Scharfe und aromatische Gewürze erhitzen das Blut und regen auf, sind daher Gesunden und besonders Kranken zu untersagen. In neuerer Zeit ist man bereits davon abgekommen, die Speisen so zu würzen, dass denen, die es nicht gewöhnt sind, der Mund stundenlang danach brennt. Es ist nie gesund.

XXXIII

Zimmt erregt Blutfluss und ist verboten; Petersilie wirkt auf die Harnorgane und Sellerie erregend auf die Geschlechtsteile, daher müssen die beiden letzteren bei den betreffenden Leiden streng vermieden werden; dagegen wird eine Kur nicht zerstört, wenn ein chronisch Kranker mitunter Speisen geniesst, an denen etwas Petersilie, Sellerie oder sonstige Suppenkräuter mitgekocht sind.

Der **Wein** ist nicht unbedingt bei jeder homöopathischen Kur, sondern nur beim Einnehmen von Aconit und Nux vom. verboten, weil er die Wirkung dieser Arzneien aufhebt. Auch bei gewissen Unterleibsleiden ist er nachtheilig.

Im Übrigen ist sein Gebrauch berechtigt und sein Wert als diätetisches Mittel ist nicht unbedeutend. Derselbe beruht aber nicht auf seinem Gehalte an berauschendem Alkohol oder Spiritus (welcher freilich für viele die Hauptsache ist und welchem sie fälschlich »stärkende« Eigenschaften zuschreiben), sondern auf seinem Gehalte an frischen Pflanzensäften, wie Weinsäure, Gerbsäure, Zuckerarten, gewürzhaftem Bouquet (Önantäther); er enthält ja eine grosse Menge wertvoller Nährstoffe und Salze, nahezu dieselben, welche in den Weintrauben, in den Äpfeln etc. enthalten sind, aus denen er bereitet ist, und nur wenige Procente schädlichen Alkohols oder Spiritus. Dieser anfangs aufregende und nachher — dem Chloroform ähnlich — betäubende Stoff ist — in Ermangelung von frischem Obste — mit in den Kauf zu nehmen als ein notwendiges Übel, als eine zum Zweck der Conservirung des

Fruchtsaftes dienende (leidige) Beigabe, da die Pflanzensäfte ohne den Alkohol faulen würden. Um jedoch die berauschende und schädliche Wirkung desselben aufzuheben, empfiehlt es sich für Gesunde, den Wein nach Art der Südländer nicht anders als mit Wasser vermischt zu trinken, denn nur dann ist er eigentlich durstlöschend, nur dann überwiegen seine guten Eigenschaften seine schädlichen. Kranke, die daran gewöhnt und nicht unterleibskrank sind, müssen ihn (nach Hahnemann's Vorschrift) mit gleichen Teilen Wasser, alle anderen mit dem fünf- bis sechsfachen Wasser verdünnen. Nur ganz alte, von Kindheit an zum Weintrinken gewöhnte Patienten liess Hahnemann den Wein unverdünnt, aber in verminderter Portion, beim homöopathischen Arzneigebrauch, forttrinken (s. chron. Krankheiten, Bd. I, S. 195).

Gesunde und namentlich Kinder müssen Wein, wenn er nicht nachtheilig wirken soll, sehr mässig trinken. Unverdünnt sollte er nur bei Familienfesten zur Erhöhung der freudigen Stimmung genossen werden, nie aber als tägliches Getränk.

Wohltätig wirkt er oft nach schwer verdaulichen oder zu fett gekochten Speisen; auf Reisen, besonders bei nasskalter, ungünstiger Witterung, wo in der Regel der natürliche Instinkt ihn begehrt, dem der sonst Gesunde stets Gehör schenken muss.

Wahre Arznei ist der Wein nach schwächenden Krankheiten, z. B. Nervenfieber u. dergl. Da darf man ihn jedoch nur teelöffelweise zu den Mahlzeiten geniessen. Ebenso im Alter, wo Wein,

ganz mässig zur Hauptmahlzeit genossen, äusserst stärkend und belebend wirkt.

Andererseits aber zerstört der Wein die Gesundheit und verkürzt das Leben, wenn man ihn im Übermasse geniesst und mit dieser köstlichen Gottesgabe nicht haushälterisch umgeht.

Branntwein oder Schnaps, sowie alle **Spirituosa**, als **Rum**, **Grog**, **Punsch**, **Liqueure** und die übrigen erhitzenden Getränke sind nicht nur Kranken aufs Strengste verboten, weil durch sie die Arzneien aufgehoben werden, sondern auch Gesunden, weil sie Leben und Gesundheit zerstören.

Alle gebrannten Getränke enthalten nämlich Spiritus oder Alkohol, welcher zwar nicht im Stande ist, auf der Stelle zu töten, welcher aber ganz langsam und unbemerkt die Gesundheit untergräbt und die Lebenskraft schwächt. Daher endet das Leben aller wirklichen Säufer in der Regel durch den Säuferwahnsinn.

Einen abschreckenden Eindruck müssen die Magenbilder machen, die zuerst in Amerika angefertigt sind, wo das Branntweintrinken zu Hause ist, aber doch auch viel wohlgesinnte Gegner gefunden hat, die grosse Vereine zur Abschaffung dieses verderblichen Getränkes bilden. Man hat dort eben gestorbene Branntweintrinker geöffnet und ein genaues Bild von dem Innern des Magens aufgenommen und mit Farben ausgemalt, und findet nun, dass der Magen eines mässigen Trinkers, der täglich nur einige Gläser Schnaps getrunken hat, abweichend von der gewöhnlichen

Farbe des Magens, ganz fein rot durchädert ist. Es ist also hier der Anfang der Entzündung schon zu bemerken, die das Alkoholgift erzeugt. Der Magen eines starken Trinkers, der sich wöchentlich einige Mal betrinkt, ist bläulich angelaufen und mit stark geröteten und dick angeschwollenen Adern versehen. Der Magen eines Trunkenboldes ist feurig entzündet, während der eines am Säuferwahnsinn und eines am Magenkrebs in Folge der Trunksucht Gestorbenen ein ekelhaftes und widerliches Ansehen hat. Wer dies einmal betrachtet, sieht leicht ein, dass selbst das mässige Branntweintrinken nicht so unschädlich ist, wie leider manche Unkundige glauben, die da wähnen, sie brauchen ihn zur Stärkung bei schwerer Arbeit. Branntwein stärkt nie. Er regt nur auf, und da immer erneute Aufregungen aufreissen, so zerstört jeder Tropfen Branntwein Gesundheit und Leben! — Stärken dagegen würden Fleischsuppe, Milch- und Eierspeisen, welche auch der Ärmste mehr geniessen könnte, wenn er das Geld, welches er für den schädlichen Branntwein vergeudet, allein dazu benutzte.

Alle Gebildeten sollten Obiges ihren ärmeren, unkundigen Mitbrüdern vorstellen, die, wenn sie es nur wüssten, es gewiss leicht einsehen würden, da die Sache so einfach und doch so hochwichtig ist.

Man führe sich das Bild eines Branntweintrinkers vor die Seele: nicht nur die körperliche Kraft ist bei solchen Unglücklichen gebrochen, sondern auch, was viel schlimmer ist, die sittliche. Alles feinere Gefühl ist abgestumpft, der

Sinn für Ehre und Schande, für das Grosse und Gute ist verschwunden, er hat nur noch Sinn für — Branntwein. Hufeland sagt: «Ich kenne nichts, was den völligen Charakter der stumpfsinnigen Brutalität im Menschen so erzeugen und dies Ebenbild Gottes dergestalt degradieren könnte, als der häufige fortgesetzte Genuss des Branntweins. Andere Laster lassen doch noch Hoffnung der Besserung übrig, aber dieses verdirbt durch und durch und (eben wegen der dadurch zerstörten Empfänglichkeit) ohne alle Rettung. — Ich sollte glauben, diese Betrachtungen wären der Aufmerksamkeit jeder Obrigkeit würdig, um dem immer stärker einreissenden Genusse des Branntweins beim Volke mehr zu steuern, als ihn, wie es so häufig geschieht, durch Vervielfältigung der Branntweinläden und Branntweinbrennereien noch mehr zu befördern. Ein Staat, wo dieses Laster allgemein wird, muss untergehen, denn Fleiss, Tugend, Menschlichkeit, Mässigkeit und moralisches Gefühl, Eigenschaften, ohne die kein Staat bestehen kann, werden dadurch völlig vernichtet. Die Geschichte belehrt uns, dass bei wilden Nationen der Zeitpunkt der Einführung des Branntweins immer das Datum ihrer kürzeren Lebensdauer und ihrer Schwächung war, und dass dieses Geschenk sie den Europäern mehr unterjocht, als Schiesspulver und Kanonen.«*)

*) Den besten Beleg dafür giebt das, was bereits vor vielen Jahren ein Abgesandter von nordamerikanischen Wilden dem Präsidenten des amerikanischen Freistaates in öffentlicher Versammlung sagte: »Wir bitten dich um Pflüge und andere Werkzeuge und um einen Schmied,

Welch eine frohe Botschaft ist es nun für solche Unglückliche, die der Trunkenheit fröhnen, dass auch ihnen durch die neue Heilkunst noch geholfen werden kann, d. h. nicht durch heimlich eingegebene Mittel; nein, der Mensch muss selbst den Entschluss fassen, sich zu bessern; und dann kann man helfen, seine schwache Kraft unterstützen und ihn retten. Oftmals ist es mir bereits gelungen, und erst kürzlich dankte mir unter Freudentränen eine Familie, deren Ernährer vor 2 Jahren durch Trunksucht dem Verderben ganz nahe gewesen war, der sich jedoch damals an mich gewendet hatte, gerettet wurde, nie mehr einen Tropfen jenes Giftes getrunken hat und dadurch in glückliche Verhältnisse und in Wohlstand gekommen ist, was er selbst freudig bekannte.

Das **Bairische Bier** schliesst sich unmittelbar hier an, und habe ich es früher im allgemeinen verboten, weil wir es hier nie echt trinken könnten.

der selbige ausbessern könnte. Aber, Vater, Alles, was wir vornehmen, wird ohne Nutzen sein, wenn nicht der jetzt versammelte grosse Rat der 16 Feuer (der 16 vereinigten Staaten) verordnet, dass kein Mensch Brantwein oder andere geistige Getränke an seine roten Brüder verkaufe. Vater, die Einfuhr dieses Giftes ist in unsern Feldern verboten worden, aber nicht in unseren Städten, wo so manche unserer Jäger für dies Gift nicht nur Pelzwerk, sondern selbst ihre Schiessgewehre und Lagerdecken verkaufen und nackt zu ihren Familien zurückkehren. Es fehlt, Vater, Deinen Kindern nicht an Fleiss, allein die Einfuhr dieses verderblichen Giftes macht, dass sie arm sind. Deine Kinder haben noch nicht die Herrschaft über sich, wie ihr habt. Als unsere weissen Brüder zuerst in unser Land kamen, waren unsere Vorfahren zahlreich und glücklich; allein seit unserm Verkehr mit dem weissen Volke und seit der Einfuhr jenes verderblichen Giftes sind wir weniger zahlreich, sind wir unglücklich geworden.*

Jetzt verbiete ich meinen Patienten den mässigen Genuss des Bieres nicht, da die meisten daran gewöhnt sind und das reine Bier aus Malz und Hopfen der Arzneiwirkung nicht schaden kann.

Wenngleich der Gesunde zum täglichen Getränk das reine frische Wasser wählen sollte, was das allergesundeste ist, so will ich doch einen Trunk guten Bieres nicht versagen; namentlich nicht dem fleissigen Arbeiter, der ihn an die Stelle des unbedingt schädlichen Brantweins setzt; doch Kindern muss man nie, oder nur ausnahmsweise Bier zu trinken geben.

Das gesundeste Bier ist reines Malzbier mit etwas Hopfen versetzt, welches als Weissbier genossen wird; ebenso das Braunbier, auch Haus- oder Einfachbier genannt, ist wegen seines geringen Alkoholgehaltes unschädlich.

Das Einatmen starker und betäubender Gerüche, z. B. der Zündhölzer mit Schwefel und Phosphor, ist während einer Kur so viel als möglich zu vermeiden.

Alle zu grosse Ängstlichkeit wird hierin von vorn herein ausgeschlossen. Z. B. der Geruch von Blumen im Freien wird Keinem schaden; dagegen dürfen duftende Blumen nie im Schlafzimmer stehen, weil dadurch oftmals Kopfschmerzen, Erbrechen usw. entsteht. Eben so schädlich ist das Parfümiren der Zimmer und Wäsche, was früher besonders bei vornehmen Herrschaften üblich war; es wirkt nachtheilig und schwächend auf das Nervensystem ein. Ebenso das Räuchern in Zimmern, um üble Gerüche zu vertreiben; dadurch entsteht nur doppelt dicke Luft, und das beste

Mittel, die Luft zu reinigen, ist das Lüften, was in Krankenzimmern mehrmals täglich geschehen muss, indem man die Fenster öffnet und mit Tüchern weht, wodurch schnell die unreine Luft sich durch reine ersetzt.

Statt der Schwefelhölzer bediene man sich der jetzt allgemein eingeführten schwedischen Streichhölzer, welche ohne Schwefel und Phosphor zubereitet sind.

Tabak ist seiner narkotischen Kraft wegen der Gesundheit nachtheilig. Nervenschwache Personen greift selbst der Tabakgeruch an, und sie sowohl, als auch alle diejenigen, welche an Hals-, Brust- und Augenübeln leiden, müssen auch diesen so viel als möglich vermeiden.

Das Kauen des Tabaks ist sehr schädlich und unter allen Umständen zu verbieten.

Das Tabakrauchen verzehrt nicht bloss den Speichel, sondern verdirbt ihn auch und ist daher für die naturgemässe Verdauung störend.

Alle, die am Kopfe, am Halse, an der Brust, an den Augen, an Unterleibsstörungen und Nervenübeln leiden, sollten ihn durchaus vermeiden.

Wem das Rauchen vom Arzte erlaubt ist, der darf nur leichten Tabak aus einer langen Pfeife mässig rauchen; am besten nur im Freien, nie aber unmittelbar vor und nach der Mahlzeit.

Ein grosser Missbrauch mit dem Tabakrauchen wird in jetziger Zeit von der Jugend getrieben. Halbe Kinder sieht man mit der Cigarre im Munde umhergehen, was unverantwortlich von

Eltern und Vormündern ist. Dadurch wird der ganze Körper geschwächt, daher die kleinen schwächlichen Gestalten, daher die vielen Brustleiden der jungen Leute, die sonst nicht in dieser Menge vorkamen.

Das Schnupfen ist nicht viel besser, und in Hinsicht der Unreinlichkeit noch schlimmer. Überdies reizt es die Nerven, schwächt sie und erzeugt Kopf- und Augenkrankheiten.

Zu alledem kommt nun noch etwas, das die Nachteile des Rauchens und Schnupfens ausnehmend vermehrt: die mancherlei Zusätze und Beizen, wodurch die Tabaksfabrikanten die Käufer mehr zu reizen suchen, und die zum Teil wahre Vergiftungen der Menschen sind. Es ist mir unbegreiflich, dass die Gesundheitspolizeien, die alle Nahrungsmittel so genau beobachten, diese jetzt so wichtige Klasse derselben nicht genauer untersuchen, denn es ist doch wohl am Ende einerlei, ob ein Mensch durch Verschlucken oder durch Rauchen und Schnupfen vergiftet wird. — Nur eine Tatsache zum Beispiel, was ich ganz genau weiss. In einer Tabaksfabrik war es herkömmlich, den spanischen Tabak immer mit roter Mennige zu vermischen, um ihm schönere Farbe und Gewicht zu geben. — Hier schnupfen also die Käufer täglich eine Portion Bleioxyd, das fürchterlichste schleichende Gift. Darf man sich dann noch wundern, wenn manche Arten Schnupftabak unheilbare Blindheiten, Nervenkrankheiten nach sich ziehen (wie mir Fälle vorgekommen sind), und ist es nicht Zeit, diese der öffentlichen Gesundheit so gefährlichen Betrügereien der Dunkel-

heit zu entziehen und den Verkauf von Rauch- und Schnupftabak nicht eher zu erlauben, als bis er chemisch untersucht und unschädlich befunden worden ist?

In neuester Zeit haben sich Spuren von Bleivergiftung dadurch gezeigt, dass der Schnupftabak in Blei (Staniol) eingepackt war, wovon gewarnt werden muss.

Zu vermeiden ist noch ausser den genannten schädlichen Qualitäten auch jedes Übermass der Genüsse, selbst des Zuckers, des Salpeters und des Kochsalzes; ferner grosse Stubenhitze (sie steige nicht über 15° R.!), übermässiger Nacht- und Nachmittagsschlaf, unreine Luft, Nachleben, vieles Sitzen, übergrosse Geistesanstrengungen, geschlechtliche Ausschweifungen usw. Ebenso muss überall, wo es der Krankheitszustand gestattet, also hauptsächlich in chronischen Krankheiten, für mässige Bewegung in freier Luft gesorgt werden, während in allen fieberhaften Erkrankungen meist das Hüten des Zimmers und bei mit Frost und Fieber beginnenden Erkältungskrankheiten das Hüten des Bettes notwendig ist.

Ich habe bisher nur von den verbotenen Genüssen gesprochen, welche die bei weitem weniger sind, da eigentlich der Satz feststeht:

Erlaubt sind während einer homöopathischen Kur alle gewöhnlichen Nahrungsmittel, Speisen und Getränke, ohne die verbotenen arzneilichen Beimischungen, als ohne starke Säuren und scharfe Gewürze.

Von selbst versteht es sich, dass Jeder darauf achten muss, was ihm dienlich ist, und was ihm nicht gut bekommt, da die Naturen, und namentlich die krankhaften, darin ganz verschieden sind.

Endlich muss bei jeder Lebensweise der Satz obenan stehen:

**Iss nie, wenn du nicht wirklich Hunger hast,
und höre jedesmal dann auf zu essen, wenn
dein Hunger gestillt ist.**

Man darf nie aus Gewohnheit essen, oder wohl gar aus Gefälligkeit, um es dem Anbietenden nicht abzuschlagen. Das wäre eine ganz falsch verstandene Höflichkeit.

Wir müssen uns durch ein naturgemässes Leben den beim Menschen teilweise verloren gegangenen Instinkt wieder anzueignen suchen, müssen auf denselben achten, und ihm unbedingt folgen, wenn er uns dies oder jenes widerrät.

Kinder müssen zwar möglichst frühzeitig an Regelmässigkeit gewöhnt, doch nie zum Essen gezwungen werden, wenn sie wirklich keinen Hunger haben, weil man sie sonst leicht krank machen könnte. Es versteht sich von selbst, dass alles unregelmässige oder genäschige Dazwischenessen streng verboten werden muss.

§ 10.

Zur Nahrungsmittellehre.

Die Nahrungsmittel sind wandelbare Gemische einzelner Nahrungsstoffe. Unter Nahrungsstoffen versteht man zusammengesetzte Körper im chemischen Sinne, deren jeder bestimmte, unter allen

Umständen gleich bleibende physikalische und chemische Eigenschaften hat.

Nehmen wir z. B. die Milch als das Urbild aller Nahrungsmittel, auf dessen einzigen Genuss die Natur die Säugetiere in ihrer ersten Lebenszeit angewiesen, die also als natürliches Muster eines vollkommenen Nahrungsmittels wenigstens für das Kindesalter betrachtet werden muss, — so ist ihr Gehalt an nahrhaften Stoffen bekanntlich wechselnd: die eine Milchsorte enthält mehr Butter- oder mehr Käsestoffe oder mehr Milchzucker als die andere, dagegen ist der krystallisirbare Milchzucker — als Nahrungsstoff — überall von derselben chemischen Zusammensetzung; ebenso unwandelbar sind die andern normalen Milchbestandteile, nämlich die in ihr schwimmenden mikroskopischen Fett- oder Butterkügelchen, der Käsestoff und das Wasser. Aus diesen vier Stoffen (oder deren analogen Stellvertretern) bestehen, wie wir sehen werden, sämtliche zweckmässigen Nahrungsmittel. — Die Nahrungsstoffe jedoch sind zusammengesetzt aus den wenigen Urstoffen, in welche die Chemie den menschlichen Körper zu zerlegen im Stande ist. Unter diesen 15–18 in den Organismen vorkommenden Urstoffen, welche nur etwa den 4ten Teil sämtlicher Elemente ausmachen, sind die hauptsächlichsten: Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff, nebst einigen geringen Mengen von Chlor, Schwefel, Phosphor, Kalk, Talg, Kali, Natron, Kieselstoff und Eisen. Es wäre jedoch ein grosser Irrtum zu glauben, dass diese Stoffe so, wie sie die unorga-

nische Natur oder die Hand des Scheidekünstlers bietet, den Menschen zu ernähren vermöchten. Selbst der Tierkörper ist durchaus unvernünftig, aus den rohen chemischen Elementen organischen Stoff zu bilden oder sie als Nahrungsmittel zu verwerten, selbst wenn sie gehörigem Mischungsverhältnisse ihm dargeboten werden. Dies vermögen allein die Pflanzen. Die Pflanzenwelt verarbeitet und assimiliert die unorganischen Elemente, z. B. Stickstoff, Wasserstoff, Kohlenstoff etc. und bildet daraus die Nahrungsstoffe für die Tierwelt.

Die einzigen unorganischen Stoffe, deren der Mensch zu seinem Bestehen bedarf, sind das Wasser und das Kochsalz; diese aber haben beide als solche, d. h. so wie sie sind, eine Verrichtung im Körper und bedürfen daher keiner Umwandlung. Die übrigen unorganischen (mineralischen) Stoffe wirken, wenn sie aufgenommen werden, meist als Arzneien oder Gifte.

Alles also, was als organischer Stoff zur Bildung der Gewebe dienen soll, muss durchaus als solcher schon zubereitet in den Körper gelangen, kann daher nur entweder der Pflanzen- oder der Thierwelt entnommen werden.

Um den Wert der verschiedenen dem Tier- oder Pflanzenreich entstammenden Nahrungsmittel zu beurteilen, müssen wir zunächst die Bedeutung und die Wirkungsweise der einzelnen Nahrungsstoffe kennen lernen. Unter ihnen sind nicht alle von gleichem Werte für die Ernährung; nur diejenigen, welche gleich den Geweben unseres Organismus auch Stickstoff enthalten und in Folge dessen gerinnbar sind, können das Material zu

den tierischen Geweben liefern; während die anderen, die dieses Stoffes entbehren, zu dieser Bildung wohl beitragen, dieselbe aber für sich allein nicht bewerkstelligen können. In dieser Hinsicht hat man daher vorzüglich zwei Klassen von Nahrungsstoffen zu unterscheiden, nämlich: A. die stickstoffhaltigen, auch gerinnbare oder plastische, Gewebs- oder Blutbildner genannt, und B. die stickstofflosen (sogenannte Kohlehydrate), welche man früher, als man noch glaubte, sie würden in den Lungen direct von dem Sauerstoff verbrannt, wohl auch Heizungsstoffe oder Respirationsmittel nannte, die man aber, weil sie alle ohne Ausnahme wesentlich zur Bildung des Fettes und zum Stoffansatz beitragen und die Verbrennung verzögern, viel besser kurzweg Fettbildner nennt. Zur Klasse A, den Blutbildnern (auch Albuminate oder Proteinkörper genannt), gehören die eiweissartigen Substanzen, welche ihre Gerinnbarkeit ihrem Stickstoffgehalt verdanken.

Es sind folgende:

- 1) Das Eiweiss (Albumin), vorkommend in allen Pflanzen- und Fruchtsäften, im Fleischsaft, im Blutsaft (Serum), im Weissen und Gelben des Eies, im Gehirne und in der Nervensubstanz.
- 2) Der Faserstoff (Fibrin), nicht zu verwechseln mit der stickstofflosen Pflanzenfaser, findet sich in den Getreidekörnern dicht unter der Hülse als Kleber, ferner bei Tieren ungeronnen in dem ganzen frischen Blute, geronnen im Fleische als Muskelfaser, sowie in

XLVII

dem Blute, welches einige Zeit steht, wo er die Ursache des Gerinnens ist.

- 3) Der Käsestoff (Casein), ungeronnen in der Milch, geronnen im Käse, ferner in den Hülsenfrüchten (hier Legumin genannt) und in öligem Samen.

Zu der zweiten Klasse (B), den stickstofflosen oder fettbildenden Substanzen gehören:

- 1) Sämtliche tierische und pflanzliche Fette und Öle.
- 2) Alle Stärkemehlarten (einschl. Gummi), reichlich vorkommend in Samenkörnern, den Kartoffeln und der Arrowroot-Wurzel.
- 3) Alle Zuckerarten und deren Gährungsprodukt, der Weingeist.

Ein Mittelglied zwischen beiden Klassen von Nahrungsstoffen bildet der Leim (Gelatine), welcher in der Fleischbrühe und den Bouillontafeln (nicht im Fleischextrakt), ferner im Weizen mit dem Kleber verbunden vorkommt; er schliesst sich vermöge seines Stickstoffgehaltes und seiner Gerinnbarkeit den Gewebsbildnern an, vermöge seiner Wirksamkeit und Bedeutung aber den stickstofflosen Nahrungsstoffen. Er wird wie die Albuminate durch den Sauerstoff zu Harnstoff zersetzt (d. h. aus dem Körper ausgeschieden), dadurch werden die wertvolleren in dem kreisenden Säftevorrat vorhandenen Stoffe, als Eiweiss, Fett, Kohlehydrate, dem Körper erhalten. Der Leim nämlich hindert teilweise die Verbrennung derselben und befördert so indirekt den Stoffansatz. (Ähnlich wirkt auch der Weingeist).

XLVIII

Das Stärkemehl hat in der Nahrung die Bedeutung wie Zucker und Fett. Es wird nämlich, wie alle Mehlgewaren und die Kartoffeln, im Munde schon durch den Mundspeichel in Zucker verwandelt, eine Umsetzung, die durch den Saft der Bauchspeicheldrüse im Zwölffingerdarm noch vervollständigt wird.

Dass das Fett den Eiweissverbrauch herabsetzt und die Sauerstoffaufnahme (Verbrennung) beschränkt, war schon oben bemerkt. Dasselbe gilt vom Zucker. Er ist insofern noch von weiterer Bedeutung, als er auch das Fett des Körpers zu ersparen vermag. Er ist daher, wenn ein Fettansatz gewünscht wird, ein zweckmässiger Zusatz zur Nahrung; doch bedarf es grösserer Mengen als vom Fett. Unter allen Gewürzen und Speisezusätzen ist übrigens der Zucker das allerbeste, das man nur zusetzen kann, indem er wegen seiner Verwendung im Lebenshaushalt nicht nur einen unentbehrlichen Nahrungstoff ausmacht, sondern auch viel zur leichteren Verdaulichkeit vieler Speisen, namentlich des Fettes, beiträgt.

Keiner dieser Nahrungstoffe kann für sich allein als Nahrungsmittel dienen. Es hat bis jetzt noch niemals gelingen wollen, einen menschlichen Organismus mit reiner Eiweisskost — mit fettfreiem Fleische z. B. — vollständig zu ernähren. Die ausschliessliche Fleischnahrung ist ebenso ungenügend und verderblich wie die ausschliessliche Kartoffelnahrung. Erst durch Vereinigung eines oder einiger Stoffe aus Gruppe A mit einem oder mehreren aus Gruppe B — so zwar, dass, wie in der Milch, 10 Teile Eiweissstoffe auf 10 Teile

XLIX

Fette und 20 Teile Zucker kommen — entstehen zweckmässige und brauchbare Nahrungsmittel. Solche Verbindungen liefert ebensowohl das Pflanzenreich, als das Tierreich.*)

Das Fleisch selbst, wie es in den Haushaltungen benutzt wird (nicht reine Muskelfaser, sondern mit Fett und Bindegewebe durchwachsen und umgeben), ist eine solche Verbindung, von der man erfahrungsgemäss lange Zeit leben kann. Freilich ist es besser, es mit Pflanzenkost in genügender Menge zu verbinden. Personen mit oxygenoïder und gichtischer Körperconstitution, die an beschleunigtem Stoffumsatz oder verminderter Harnsäureausscheidung leiden, sollten es ganz meiden, da es die Sauerstoffaufnahme steigert und die gichtischen Schlacken im Blute vermehrt. Sie sollten sich auf die Blutbildner, die ihnen die Pflanzen reichlich genug bieten, beschränken. Übrigens kann man eher von Pflanzenkost, als

*) Die vielfach beliebte Gegenüberstellung von Pflanzenkost und Fleischkost ist wissenschaftlich nicht zu rechtfertigen, schon deshalb nicht, weil in den Pflanzen auch Fleischstoff vorhanden ist und umgekehrt, und weil überhaupt nicht Nahrungsmittel, sondern nur Nahrungsstoffe einander gegenübergestellt werden können. Aus diesem Grunde ist auch der auf der Tagesordnung stehende Streit zwischen Fleischverächtern (Vegetariern) und Fleischessern gar nicht zu schlichten, so lange die Frage so unwissenschaftlich gestellt wird: »Ist Fleischkost oder Pflanzenkost vorzuziehen?« Diese Fragestellung ist ebenso töricht, als wenn gefragt würde: »Was ist besser, Eisen oder Stahl?« Es kommt eben Alles auf den Zweck und die näheren Umstände, beim Menschen auf die Körperbeschaffenheit usw. an. Im allgemeinen lässt sich bloss sagen, dass unter gewöhnlichen Verhältnissen der Mensch viel weniger Fleischstoff in seiner Nahrung bedarf, als er gewöhnlich in Folge anerzogenen Vorurtheils, Naschsucht und Liebhaberei zu sich nehmen zu müssen glaubt.

von Fleisch allein leben, weil letzteres, wie Hufeland sich ausdrückt, zu viel »Fäulniss« erregt.

Als im Kriege in Spanien sämtliche Pflanzenkost, Brot u. s. w. verzehrt waren, und die Armee sich einzig und allein an die Rinderherden halten musste und mehrere Wochen nichts als Fleisch genoss, entstanden erst Durchfälle, dann aber das verheerendste Faulfieber, welches erst dann ein Ende nahm, als andere Nahrungsmittel, Brot und Gemüse, herbeigeschafft waren.*)

Im Sommer und in heissen Klimaten muss man mehr von Pflanzenkost und Obst leben, während im Winter und im kalten Norden mehr Fleischkost erforderlich ist; ebenso für frostige Personen mit wässrigem Blute. Dies nimmt der unverdorbene Naturmensch deutlich schon durch seinen Instinkt wahr; es ist aber auch wissenschaftlich nachgewiesen, dass bei vorwiegender Fleischnahrung die Wärmebildung vermehrt, das Blut dicker und der Mensch magerer wird.

§ 11.

Der Beruf des Arztes besteht nicht nur darin, bei Krankheiten die nötigen Mittel zu verordnen, sondern auch, wie schon früher erwähnt ist, in der zweckmässigen, jedem Falle besonders anpassenden Regelung der Lebensweise. Hierunter ist

*) Ganz dasselbe zeigte sich wiederholt im letzten Kriege gegen Frankreich namentlich bei den Belagerungstruppen vor Metz, wo bei dem gänzlichen Mangel an frischen Gemüsen und dem ungewohnten Überfluss an Fleisch die typhöse Ruhr eine so furchtbare Ausdehnung erlangte, dass ganze Truppenkörper dadurch unfähig zum Felddienste wurden.

wiederum nicht allein das Essen und Trinken verstanden, sondern die ganze Lebensweise, die Bekleidung, Wohnung, die Einteilung des Tages von früh bis spät, die Arbeit und Ruhe mit Allem, was dazu gehört.

Aber auch hiermit ist das Wirken und Walten des rechten Arztes noch nicht zu Ende; vielmehr fängt, nachdem dies alles aufs beste geordnet ist, die schwierigste Aufgabe für denselben an, die Ueberwachung der Seele. Erst wenn das alles geschehen ist, so hat er seinen Beruf treu erfüllt, und er wird damit die Hauptaufgabe des Arztes lösen: Krankheiten zu verhüten.

Dies ist eine grosse Aufgabe, nach deren Lösung alle mit wahrer Menschenliebe erfüllten Ärzte streben. Dieselben müssen in diesen Punkten mit den Erziehern und Geistlichen Hand in Hand gehen. Bei den Alten waren die Priester auch Ärzte, und nur spätere Zeiten des Verfalls der Medicin, die aus ihren einfachen Volksmitteln in einen allöopathischen Recept- und Flaschenkram übergang, führten den Bruch herbei, der nun, nach Entdeckung der Homöopathie, durch welche jener Plunder wieder über den Haufen geworfen ist, auch geheilt werden müsste; denn Leibes- und Seelenarzt gehören unzertrennbar zusammen, wie Seele und Leib.

Sowie im Christentum die Liebe das *A* und das *O* ist, dass der Apostel Paulus sagt: „Hätte ich allen Glauben, also, dass ich Berge versetzte, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts,“ so muss auch beim Arzte das Haupterforderniss, die Triebfeder zu all seinem Handeln und Thun

die Liebe sein. Nur wenn das der Kranke weiss und fühlt, wird er mit doppeltem Vertrauen alle Vorschriften erfüllen, wird er auch den wohlgemeinten Tadel freundlich aufnehmen, und der Arzt wird sein Seelsorger wie sein Helfer werden.

Wahre Ärzte, die solche Liebe besitzen, geniessen ein Vertrauen, welches allein schon halb gesund macht.

Ich kann nicht unterlassen, hier ein Beispiel anzuführen, welches mich oft angespornt hat, als ich die Strapazen noch nicht so gewohnt war, immer von neuem mich hinzugeben, wenn es galt, armen Leidenden Trost zu bringen; denn die Armut bedarf dessen ja noch viel notwendiger, als die mit Glücksgütern Gesegneten.

Als der „alte Heim“ (mit diesem Namen bezeichnete ihn Jung und Alt in Berlin) eines Abends, nicht ganz wohl, sich früher zu Bette gelegt hatte, klingelte es. Seine um den alten Herrn besorgte Gattin wollte den nachfragenden Kranken in aller Stille abweisen, als Heim, der den Ton der Klingel gehört, aus dem Bette rief: „He, wer ist da?“ Seine Frau sagte: „Bleib nur liegen, der alte Nachtwächter ist krank, und die Frau kann zu einem andern Arzte gehen.“ „Nein,“ erwiderte Heim, „zu dem kommt kein anderer bei Nacht; da muss ich hin, das ist ein alter Kunde von mir!“ Er liess sich nicht abhalten, stand auf und ging hin. Doch Gott hat es ihm auch durch ein langes Leben und glückliches Alter gesegnet.

LIII

Ein solches Beispiel muss doch jedem Arzte laut in die Ohren rufen: „Gehe hin und tue ein Gleiches!“

Wenn dieser wahrhaft christliche Sinn, der sich nicht durch Augenverdrehen, nicht durch Beten oder Fasten, sondern durch Taten der Liebe offenbart, tiefer eingedrungen sein wird in die Herzen der Menschen, dann wird auch die Zeit kommen, wo diese wichtigsten Ämter in Bezug auf das Wohl der Menschheit wieder in Eine Hand gelegt werden, denn jeder Seelsorger muss zugleich Arzt und jeder Arzt zugleich Seelsorger sein.

