



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

**Taschenbuch für die Curgäste Driburg's; oder Anleitung
zum äusseren und inneren Gebrauche der Driburger
Mineralwasser, der Schwefelschlamm- und Gasbäder und
der dabei zu beobachtenden Brunnendiät**

Brück, Anton Theobald

Osnabrück, 1846

urn:nbn:de:hbz:466:1-8660



Taschenbuch

für

die Curgäste Driburg's.

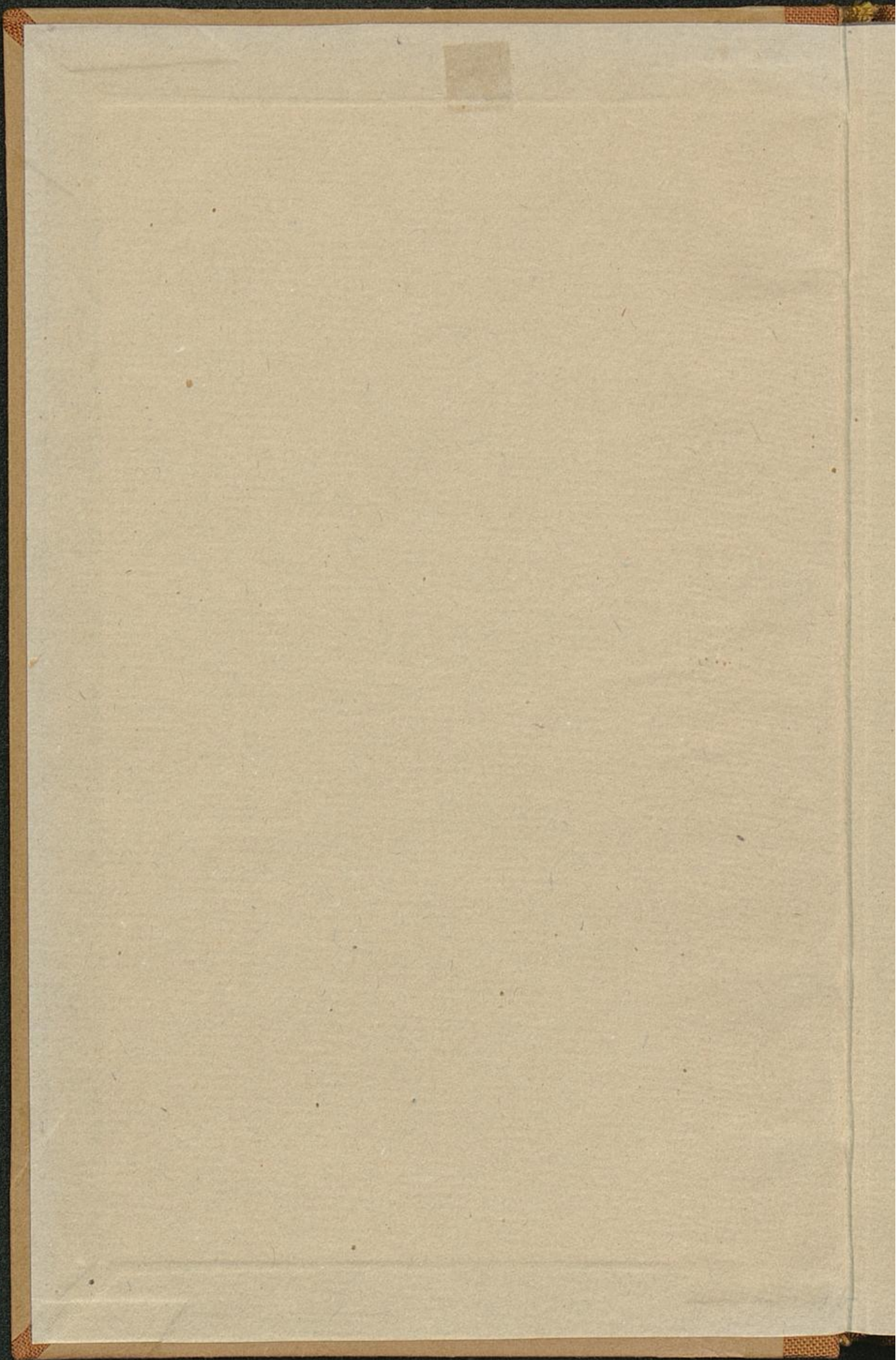
Von

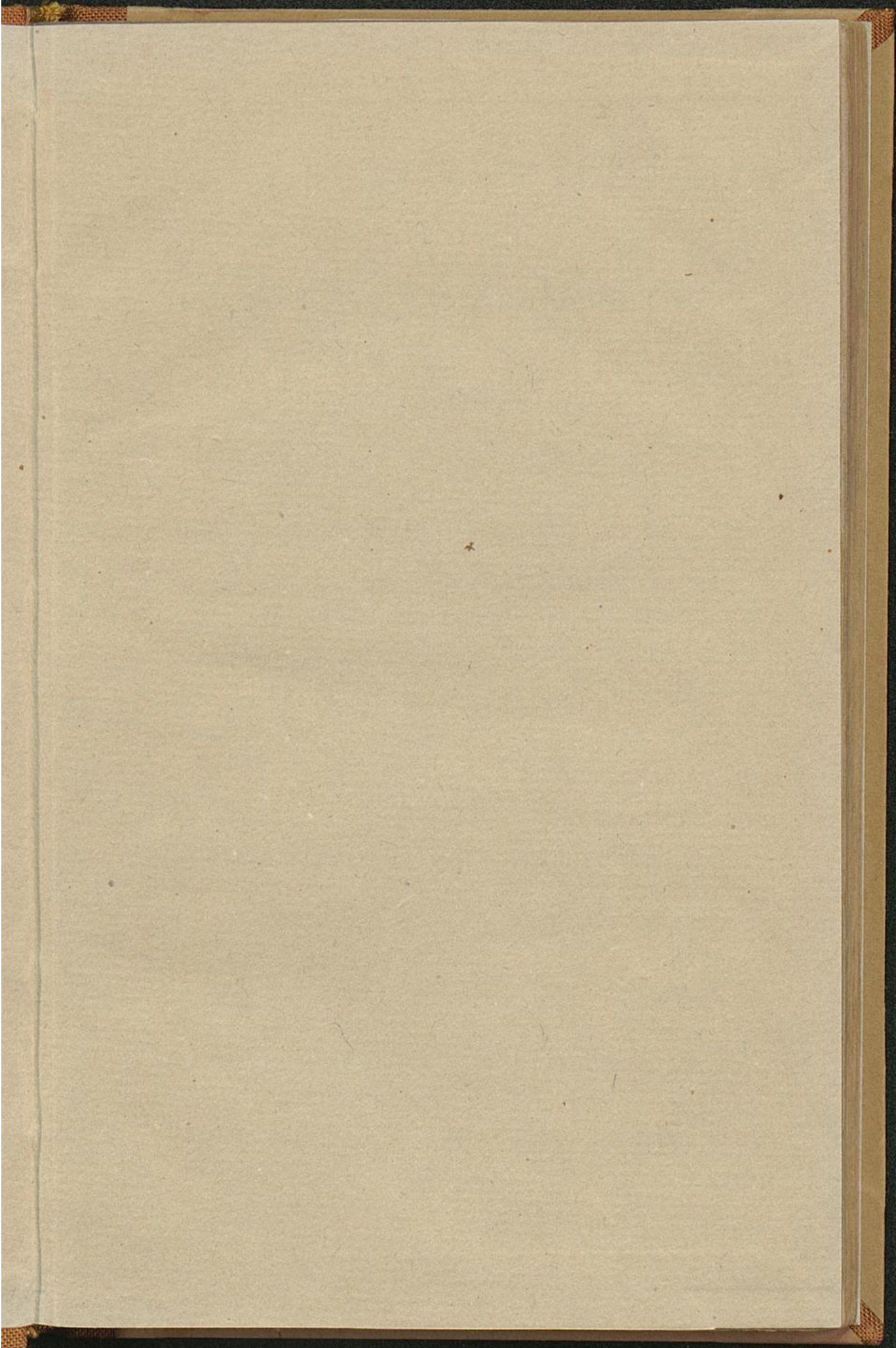
Dr. Anton Theobald Brück.

Brunnendarzte zu Driburg.

Zweite verbesserte Auflage.







Lyons - 1843

1843

Taschenbuch

für

die Curgäste Driburg's;

oder

Anleitung

zum äusseren und inneren Gebrauche

der

Driburger Mineralwasser, der Schwefel-
schlamm- und Gasbäder und der dabei zu
beobachtenden Brunnendiät.



Von

Dr. Anton Theobald Brück,

*Brunnenarzte zu Driburg, Ritter des rothen Adler-Ordens
IV. Classe, Kön. Hann. Medicinalrathe und pract. Arzte
zu Osnabrück, Mitglieder mehrerer naturforschenden und me-
dicinischen Gesellschaften zu Berlin, Brüssel, Göttingen,
Hamburg, Jena, Kopenhagen, Minden, Münster, Paris
und Würzburg.*

Zweite verbesserte Auflage.

Osnabrück, 1846.

Gedruckt in der Kissling'schen Buchdruckerei.



03
SR
35

01119041

Vorwort.

Diese zweite Auflage des »Taschenbuches für die Curgäste Driburgs« kann gewissermassen als die dritte meines »Taschenb. für gebildete Curgäste. Berlin 1833.« angesehen werden. Form und Inhalt der genannten auch von der Critik freundlich begrüßten Schriften haben sich mir jedoch als Anleitung für meine Curgäste so vielfach bewährt, dass Manches hier unverändert wieder aufgenommen ist. Damit der Umfang die Grenzen eines Taschenbuches nicht überschreite, habe ich die Beziehungen Driburg's möglichst gedrängt und frei von jenen panegyrischen Posaunenstößen gehalten, wodurch es gewöhnlich den Brunnenschriften gelingt, gebildete Leser mit Misstrauen und Langeweile zu erfüllen.

Osnabrück, den 1. Januar 1846.

B.

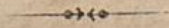
»Es ist zu wissen, dass gleich so viel Tugenden im Wasser sind, dann in Kräutern und dem Arzt fürgeschnitten ist, in den Wassern alswohl als in den Kräutern der Natur Licht und Tugend zu suchen, und alswohl die Kräuter einen Arzt machen, also wohl macht auch das Wasser einen Arzt.«

»Wie man die Bäume an ihren Früchten erkennt: so soll man die Bäder aus ihren Wirkungen, so sie in Krankheiten vorbringen, erkennen.«

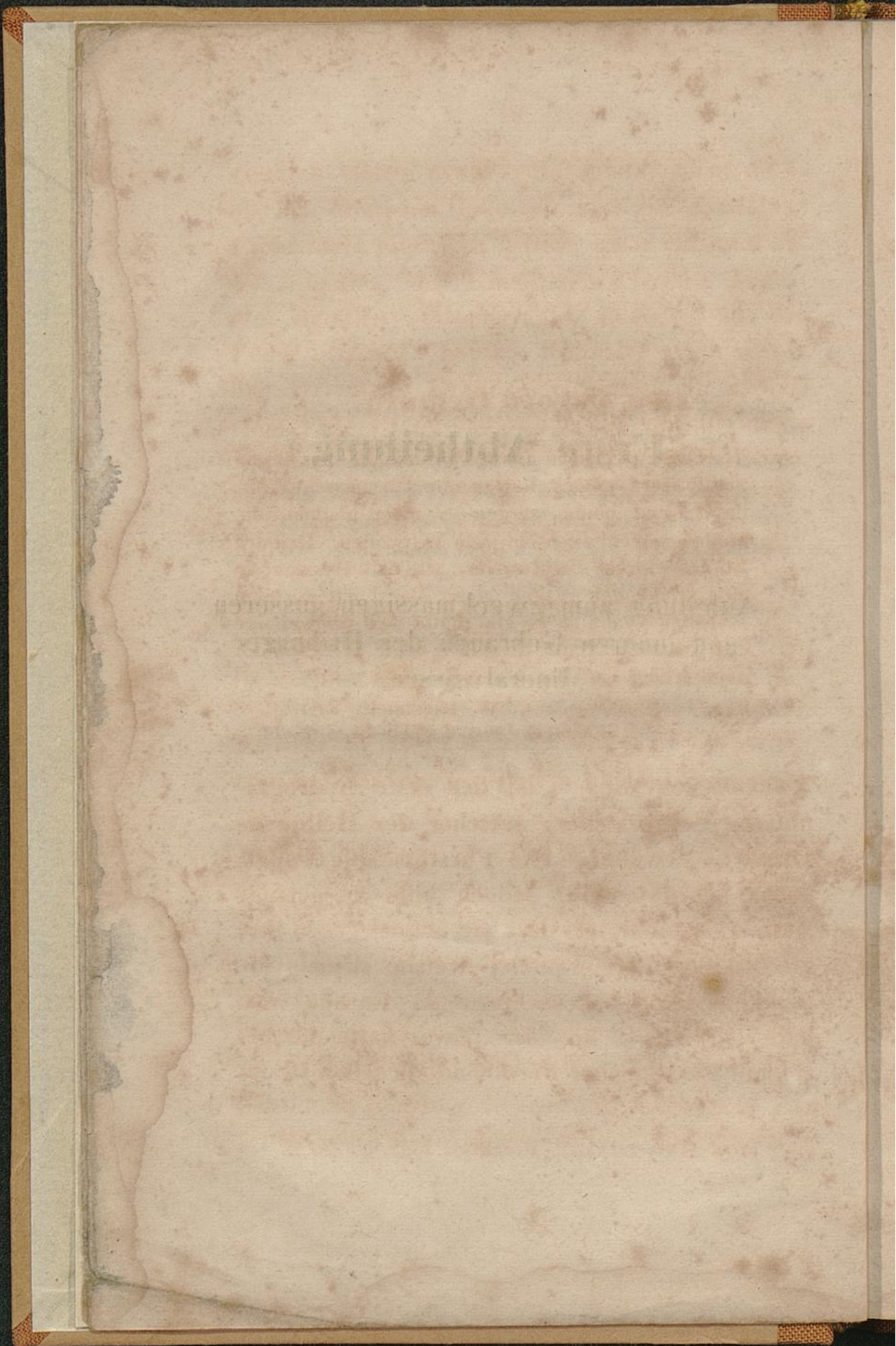
»Über das alles, wie ich von den Kräften der Bäder geschrieben hab', so wisset, dass noch viel seltsame Tugend und Kräft' in ihnen, die noch gründlich nicht an Tag liegen.«

Paracelsus.

Erste Abtheilung.



Anleitung zum zweckmässigen äusseren
und inneren Gebrauch der Driburger
Mineralwasser.



Der Curort Driburg.

»Driburg gehört nebst Pyrmont zu den ersten Stahlbädern unsres Vaterlandes, ja unsres Welttheiles und beide werden es ewig bleiben, die Moden mögen wechseln, wie sie wollen. Driburg ist das einzige Stahlwasser, was mit Pyrmont in eine Reihe gehört und einen Vergleich mit ihm aushalten kann; ja es gibt Fälle, wo die geistige und salinische Natur desselben seine Wirksamkeit noch erhöht und ihm Vorzüge gibt.«

C. W. Hufeland,
in seinem Journal 1824. St. 3. S. 71.

TABERNÄMONTANUS *) ist der erste hydrographische Schriftsteller, welcher der Heilquelle Driburgs erwähnt. Die Fürstbischöfe Paderborns schenkten ihr jedoch eine zu geringe Aufmerksamkeit, als dass sie, zumal gegen ihre mächtige Schwesterquelle, welche damals die berühmteste und besuchteste in Europa war, hätte aufkommen können. Zwar hatte der berühmte Fürstbischof Ferdinand sie schon in der

*) New Wasserschatz. Frankfurt 1593. S. 389 ff.

zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts in lateinischen Distichen besungen und mit deutschem Eichenholz einfassen lassen; zwar entstand auf Veranlassung des Kurfürsten Clemens August eine detaillirte Monographie Driburgs aus der Feder seines Leibarztes RÖDDER; zwar wurde der Driburger Brunnen allgemach in ziemlicher Verbreitung versendet und der berühmte Leibarzt ZIMMERMANN in Hannover zog diesen, wie mir STIEGLITZ einst versicherte, allen versendeten ähnlichen Mineralwassern wegen seiner milden und auflösenden Eigenschaft vor: allein erst später wurde unsrer Quelle die väterliche Fürsorge eines Mannes von ungewöhnlichem Scharfblicke, und ebenso vielseitig gebildetem als unternehmendem Geiste zu Theil. Es war im Herbste 1779, als eine Reise den Herzogl. Braunschweigischen Oberjägermeister Freiherrn VON SIERSTORPFF durch das Driburger Thal führte. Seinem Kennerblick entging es nicht, dass dieser höchst lebendigen, durch Klarheit und kräftigen Geschmack ausgezeichneten Quelle tiefe, noch unerkannte Heilkräfte inwohnen müssten und in diesem Augenblicke keimte der Entschluss in ihm auf, sie an sich zu kaufen. Seitdem hat er über ein halbes Jahrhundert seines Lebens mit Liebe und Eifer diesem Pflegekinde gewidmet und ein Heer

von Schwierigkeiten bekämpft, bis der die Quelle umgebende Sumpf zur Wandelbahn gefest war, der früher kahle Rosenberg, so wie diese grossartigen Alleen dem Curgaste ihre Schatten boten, bis diese schöne Brunnenhalle sich über der Quelle erhob, und alle diese sie umgebenden Bauten erstehen konnten. Dennoch kann Driburg statt des modernen Luxus nur eine heitre Bequemlichkeit bieten; es kann und will nur eine Heilanstalt sein!

Die Lage Driburgs in einem fruchtbaren Thale, begrenzt von einem Theile des Teutoburger Waldgebirges (Osning, Osnegge, Egge) ist germanisch-romantisch und wohl ohne Zweifel ein Theil des Schlachtfeldes der grossen Hermannsschlacht. Doch erst in einer spätern Zeit trat die Geschichte an die Stelle der Sage; sie bezeichnet namentlich die Iburg als eine alte Sachsenveste gegen die Einfälle der Franken unter Pipin und Carl dem Grossen, welcher sie überwand und sammt diesem Gau, dem Nettegau, dem neu errichteten Bisthume Paderborn zutheilte.

Am Fusse des waldigen Berges, des Hausahns oder Schlossberges, welcher noch die Trümmer der Iburg trägt, liegt, wenige Meilen von Paderborn, eine halbe Tagreise von Pyrmont, eine Tagreise von Cassel entfernt,

das Städtchen Driburg (unter $51^{\circ} 44' 31''$ Br., $26^{\circ} 40' 6''$ L.). Das Driburger Thal, eine halbe Quadratmeile gross, wird umschlossen östlich und südöstlich vom Rosen-, Kreuz- und Kohlberge, südlich vom Sul-, Grab-, Clusen- und Girkenberge, südwestlich vom Schlossberge, westlich vom Stell- und Knochenberge, nordwestlich, nördlich und nordöstlich vom Bollen-, Reelser- und Rosenberge.

Die Hauptquelle, eine kleine Viertelstunde nordöstlich vom Städtchen, liegt 582 Fuss über dem Spiegel der Weser bei Minden, 609 Fuss über der Nordsee. Sie ist so reichhaltig, dass sie, in der heitren Brunnenhalle als Trinkquelle zu Tage kommend, zugleich die Bäder des alten und neuen Badehauses und die des Armenhospitals versieht. Auch liefert sie das Gas zu den Apparaten des alten Badehauses.

Die Hauptquelle ist das punctum saliens, dem alle diese, es umgebenden Bauten ihr Dasein verdanken, ihr ist der Curgast nahe, er möge im alten, im neuen Badehause, im Logir-, im Caffee-, oder im deutschen Hause seine Wohnung suchen. Auch der Kothen'sche Gasthof in der Stadt mit seiner Gasttafel ist alljährlich von Curgästen bewohnt und bietet mit seinem freundlichen am Ende der grossen Allee gelegenen Garten den am

Brunnen Wohnenden einen hübschen Versammlungspunkt, indess die waldreichen Berge und Gründe, die beiden Glasfabriken zur Emde und zum Siebenstern, die Eisenfabrik zu Altenbecken, die Iburg, Herste, Emdershöhe, Bürgerheide, Trappisten etc. zu ferneren Nachmittags-Ausflügen Gelegenheit geben und fernere Partien, z. E. nach Paderborn, Godelheim, Lippspringe, Extersteine etc., ziemlich einen ganzen Tag ausfüllen.

Die Wohnungen am Brunnen stehen unter der Aufsicht der Badeadministration, so wie die Anlagen der nächsten Umgebungen. Auf den modernen Möbelluxus der grossen Bäder jetziger Zeit müssen die ersteren freilich verzichten, indess den meisten Heiterkeit und Bequemlichkeit und Allen Reinlichkeit zugestanden werden muss. Ich kenne die meisten Badeorte Deutschlands und erinnere mich, überall Klagen gehört zu haben; sie bleiben auch in Driburg nicht aus und sind nicht selten begründet. Legt man jedoch an diese ganze Anlage den Massstab der Kräfte eines Privatmannes, dessen grosse Opfer dennoch bei der enormen jetzigen Concurrenz der Badeorte sich mehr durch sein Bewusstsein des Geleisteten und Gewollten, als durch klingende Zinsen belohnen, so wird man kleinere Mängel

durch den Gedanken zu beseitigen wissen, dass man die Nähe einer solchen Heilquelle dadurch noch immer leicht erkaufe, wie man ja auch der Schätze des schönen Landes, wo die Citronen blühen, nicht ohne manche Beschwerden theilhaft wird, worüber die Klagen und Nachgedanken eines neueren Reisenden, so begründet sie sind, doch seinen Lesern ein Lächeln abnöthigen. — — Die Preise der Wohnungen etc. sind an den Thüren verzeichnet, die der Bäder und anderweitigen Apparate in diesen selbst und dem neuen Badehause. Die polizeilichen Vorschriften nebst andern Annoncen finden sich an der schwarzen Tafel in der Brunnenhalle, die Speiseordnung und die Verhältnisse der Curgäste zu dem wackern Böhmischem Musikcorps im Cursaale affichirt, worauf ich hier, um Wiederholungen zu vermeiden, verweise. Es finden sich alljährlich ältere Curgäste, welche den Novizen mit Vergnügen instruiren, wozu überdies die Administration und der Brunnenarzt stets bereit sind.

Von dem Werthe der Apotheke wird genügen, zu sagen, dass sie unter der Aufsicht der Königl. Regierung steht, von welcher der Curort überhaupt sich der dankenswerthesten Protection erfreut. Der jährliche beträchtliche Beitrag aus der Staatscasse für das Armen-

hospital (wovon gedruckte Berichterstattungen die Curgäste in nähere Kenntniss setzen), die trefflichen Chausseen, zwar nicht eigends für Driburg angelegt, allein demselben doch erfreulich zu Statten kommend, gewisse Zugeständnisse im Mauth- und Postwesen und so manches Andere bezeugt diese hohen Rücksichten.

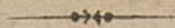
In den Beschreibungen von Curorten pflegt das Bestreben, möglichst viele Quellen aufzuzählen, ersichtlich zu sein, auch L. FICKER hat in seinem 1828 erschienenen schätzbaren Werkchen deren zehn für Driburg vindicirt, welche für den Geologen und Chemiker ihr Interesse haben mögen. Der Botaniker findet daselbst auch die Flora Driburgs und der Arzt manches Beachtenswerthe und Interessante; der Curgast, für den diese Anleitung zunächst geschrieben ist, findet dagegen im Nachstehenden den für ihn erspriesslichen Heilapparat angegeben. Die eigentlich medicinische Literatur über unsern Curort, dem gleich in seinem Beginn der geniale BRANDIS, dann JORDAN und später der rühmlich bekannte ältere FICKER, dem sein früh verstorbener Sohn folgte, als Brunnenärzte vorstanden, ist sehr reichhaltig und wohl keinem Arzte fremd; sie ist in OSANN'S Werke bis auf die Zeit seines Erscheinens verzeichnet und von mir in der

Schrift: »das Bad Driburg in seinen Heilwirkungen dargestellt für practische Ärzte. Osnabrück 1844« vervollständigt. Es existirt vielleicht kein Bad, dass im Verhältnisse seiner Frequenz so sehr von einem höher gestellten und gebildeten Publicum, vorzugsweise aus dem Norden, besucht würde, als Driburg; daher es nie an einem feineren Cirkel fehlt, wie denn auch der jetzige Besitzer, Herr Cammerherr Graf von SIERSTORPFF-DRIBURG nach dem Tode seines Hn. Vaters mit seiner Familie hier seinen Wohnsitz genommen hat. In dem Sterbejahre des 92jährigen Gründers († 1842) durchbrach die Trinkquelle ihre Fassung in der Tiefe und Hr. Graf E. v. S. begann seinen Antritt mit der umsichtigen Neufassung von Grund aus, wodurch die Quelle an Mächtigkeit und Kohlensäuregehalt bedeutend gewann, sowie ihr vergrößerter Spiegel von feinem Sandstein umkränzt, zumal in der Beleuchtung der Morgensonne, dem Kenner jetzt auf den ersten Blick ihre Bedeutsamkeit verkündet. Eine neue, energische Brunnenadministration trat in's Leben, damit eine neue Ordnung an der Quelle, in den Bädern, in den Wohnungen. Der Füllung, Verkorkung und Versendung des Brunnens wurde ein neues Augenmerk gewidmet, vor allem aber den näch-

sten Umgebungen der Quelle und den Wegen. Der Cursaal wurde neu decorirt, dessgleichen viele Wohnungen, deren eine Reihe neu geschaffen wurden, namentlich in den Localen, welche früher das jetzt aufgehobene Hazardspiel einnahm. Eine neue Analyse wurde ins Werk gerichtet genug der erfreulichen Zeichen, dass der jetzige Besitzer mit Ernst und Eifer das vom Vater begonnene Werk zeitgemäss zu fördern beabsichtigt.

Einen seltenen Kunstgenuss bietet den Curgästen jetzt die früher in Braunschweig aufgestellte Gräflich SIERSTORPFF'sche Bildersammlung, eine der vorzüglichsten Privatsammlungen Norddeutschlands. Sie enthält nur ältere Originalwerke der ersten Meister, besonders der niederländischen und deutschen Schule und steht an gewissen Tagen unentgeltlich zur Besichtigung frei.

Wofern nur irgend die Gunst des Himmels die Saison erheitert, wird daher jeder Curgast sich der in Driburg verlebten Wochen gern erinnern, wenn er selbst die Hand zur Geselligkeit bietet.



Der Heilapparat zu Driburg.

Im Wesentlichen sind es vier Combinationen unsrer Hauptmittel, nämlich der Stahlquellen, der Hersterquelle, der Stahlbäder und der Schwefelschlambäder, welche die Aufmerksamkeit des Arztes in Anspruch nehmen, wozu neuerdings noch der im alten Badehause errichtete Apparat zur Anwendung des kohlenauren Gases kommt.

Erste Combination: die Stahlquellen in Verbindung mit den Stahlbädern.

Zweite Combination: das Hersterwasser in Verbindung mit den Stahlbädern.

Dritte Combination: das Stahlwasser in Verbindung mit den Schwefelschlambädern.

Vierte Combination: das Hersterwasser in Verbindung mit den Schwefelschlambädern.

In verwickelten Krankheitszuständen mancher Individuen werden nun mit Glück die angegebenen Combinationen unsres Heilapparats neben oder nacheinander angewandt. Einen andern sehr wesentlichen Vortheil — und hierauf möchte ich vorzüglich aufmerksam machen — gewährt aber die Vereinigung so bedeutender, verschiedener Heilmittel an einem

Orte in den so oft vorkommenden Fällen, wo das eine Mitglied einer Familie einer Schwefelcur, das andere einer Eisencur, das dritte einer mehr auflösenden Cur bedarf. In solchen Fällen schickte früher der Hausarzt wohl die gichtische Mutter einer Familie nach Nenn-dorf etc., die bleichsüchtige Tochter nach Schwalbach etc., den unterleibskranken Vater nach Kissingen etc., Alle ungern getrennt, mit dreifachem Kostenaufwande, unterdess sie jetzt an einem Curorte mit weit geringern Reise- und Aufenthaltskosten dasselbe Heil finden. Nicht selten schwankt auch der Arzt, ob er seinen Kranken z. B. in den so häufigen Fällen von Gicht und Unterleibsstörungen, von s. g. cachectischen Lähmungen u. dgl. m. in ein Eisenbad, oder in ein Schwefelbad senden möchte. In solchen Zweifeln stellt sich wiederum Driburg vermittelnd ein.

Mit kurzen Worten mögen hier die Hauptkrankheiten angedeutet sein, von welchen die verschiedenen Combinationen unsres Heilapparats mit Erfolg in Anspruch genommen werden.

Der ersten Combination,
diesem ursprünglichen Heilquell Driburgs, *) der

*) Bei einer stets gleichen Temperatur von $8\frac{1}{4}^{\circ}$ R. (10,25° C; 51° F.), einem spec. Gew. von 1,00442

Eisen-, Gas- und salzreichen Hauptquelle nebst den Bädern aus demselben Mineralwasser fällt ein Heer von cachectischen Zuständen anheim, welche unter dem Namen: erhöhte Venosität; Plethora abdominalis; Hæmorrhoides; Scorbutus; morbus maculosus; Melæna; Chlorosis; Scrophulosis; Rhachitis etc., vorzüglich im Gebiete des Gefäßsystems wurzeln mögen. Hierher auch die Genesenden von schweren asthenischen Erkrankungen nach Verlusten edler Säfte, nach niederdrückenden Gemüthsleiden. Hierher ferner eine Reihe von Krankheiten des Darmkanals mit seinen Hilfsorganen, als: Unverdaulichkeit, Blähsucht, Verstopfung und habitueller Durchfall, Verschleimung, Wurmbildung. — — Wie der gesammte Vegetationsapparat unter der Herrschaft des Bauchganglien-

und einem Abfluss von 3780 Pf. in jeder Stunde enthält die nach Varrentrapp's Analyse (1844) in einem Pfunde ihres Wassers: Chlorkalium 0,253 Gran; Chlornatr. 1,120; Schwefels. Kalk 12,547; Schwefels. Magnesia 0,842; Schwefels. Natron 3,030; Kohlensaures Eisenoxydul 0,345; Kohlens. Kalk 7,008; Phosphors. Thonerde 0,0023; Kieselerde 0,004 und Spuren von Mangan, Quellsäure und Quellsatzsäure sowie von Phosphorsäure. Dabei die enorme Menge von 51,6 Cubiczoll freier Kohlensäure.

systems steht, wie sich die Störungen dieses vegetativen Nervensystems von leiblicher Seite zunächst als Störungen der materiellen Secretions- und Excretionen aussprechen, wodurch die körperliche Gesundheit zum grossen Theile bedingt wird: so spricht sich auch andererseits psychisch das gestörte Leben desselben Gangliensystems durch getrübtetes Gemeingefühl, durch geschwächtes, verkehrtes Selbstgefühl aus. Denn wie anders sind die bekannteu, mit den chronischen Unterleibsleiden verbundenen Trübungen des Gemüths, jene Unselbständigkeit, jener ängstliche Kleinmuth der s. g. Hypochondristen physiologisch zu begreifen, denn als die psychischen Ausdrücke der zerfallenden Existenz, welche allerdings in jenen Vegetationsapparaten wurzelt? — Endlich liegt zwischen dem Secretions- und dem Nervenapparate des vegetativen Systems noch ein Muskelapparat, welcher im motus peristalticus sein normales Sein und unter vielerlei andern Störungen im Magenkrampfe seine schmerzlichste Alienation ausspricht. Das Eisen, und vor allem das durch die Kohlensäure, möcht' ich sagen, belebte Eisen, ist aber als das einzige Radicalmittel zur Stärkung des gesunkenen Nervenlebens schon von der Vorzeit anerkannt. Daher denn auch die glücklichen Wirkungen unsrer Quellen in

den bezeichneten Störungen des Ernährungssystems; mögen sich diese Störungen in dessen vegetativer, irriter oder sensibler Sphäre kund thun: der Regulator aller ist das Gangliensystem. Ich enthalte mich, der specifischen Wirkung Driburgs in sexuellen Leiden hier detaillirt zu erwähnen.

Die vielfachen Verbindungen des Gangliensystems mit dem höheren Wirbelnervensystem erklären endlich die grossen Wirkungen der Eisencur in so manchen Affectionen dieses letzteren, des eigentlich animalen Nervensystems, dessen beide Hauptfunctionen sich als Bewegung und Empfindung darthun, dessen Störungen also wesentlich in Bewegungs- und Gefühlsstörungen zerfallen, in Lähmungen, Fühllosigkeit, Krämpfe und Schmerzen. Doch genug zur Andeutung der Wirkungssphäre der ersten Combination des Driburger Heilapparats.

Der zweiten Combination,
der Verbindung der Hersterwassers *) in-

*) Die Hersterquelle, eine starke Stunde südöstlich vom Curorte in einer romantischen Gegend gelegen, von einem bewohnten Brunneuhause überbaut und schon stark versendet, enthält in einem Pfunde nach der neuesten Analyse (1844) von Varrentrapp: Chlorkalium 0,409 Gr., Chlornatr. 0,069; Schwefels. Kalk 9,662; Schwefels. Magnes. 2,803;

nerlich mit den Eisenbädern, fallen sodann alle die benannten Lebensstörungen anheim bei Constitutionen, denen die doppelte Einwirkung der Hauptquelle als Trink- und Badecur zu mächtig und reizend ist. Es ist nicht zu leugnen, dass ein an Kohlensäure und Eisen so reiches Wasser, wie das Driburger, täglich getrunken, dem arteriellen Systeme einen Aufschwung mittheilt, wie ihn manche leicht überreizte Constitutionen unsrer Zeit nicht wohl ertragen. »Unter der jetzigen Generation gibt es weit weniger Eisenfresser als Eisentrinker,« sagte vor 30 Jahren Jean Paul.— Jetzt müssen wir sogar schon die Eisentrinker unter die Kräftigeren zählen! Unter solchen Umständen konnte nichts willkommener sein, als die Bereicherung des Driburger Heilapparats durch das Hersterwasser. Diese mildere, jüngere Schwester der Driburger Stahl-

Schwefels. Natron 4,177; Kohlens. Eisenoxydul 0,120; Kohlens. Kalk 9,192 und freie Kohlensäure ebensoviel wie die Driburger Quelle. Ihr specif. Gewicht 0,003266 (Wasser bei $9\frac{3}{4}^{\circ}$ R. = 1); ihre gesamt. festen Bestandtheile 34,510. Temp. 10° R. Man findet den Brunnen in verpichteten Flaschen stets an der Hauptquelle vorräthig, dergleichen den Herster Salzbrunnen, ein durch Zuthat auflösender Salze an der Hersterquelle verfertigtes künstl. Mineralwasser.

quelle wird sicher in solchen Fällen vertragen, wo Obstructionen, Blutcongestionen nach Kopf und Brust und gesteigerte Reizbarkeit das Driburger Wasser untersagen; auch bildet es ein treffliches Übergangsmittel zu diesem in geeigneten Fällen. Überdies ist aber das Hersterwasser ein jährlich sich mehr bewährendes Specificum in einer Reihe höchst schmerzhafter Krankheiten des Urinsystems. Wie es im Geschmacke und in den Bestandtheilen dem Wildunger Wasser verwandt ist, so darf es mit diesem längst berühmten Mittel in Harnkrankheiten auch hinsichtlich der Wirkung in die Schranken treten, ja es heilte Steinbeschwerden, wogegen ein langer Gebrauch des Wildunger Wassers unwirksam geblieben war. Bei Blasenhämmorrhoiden, Steinbildung und Blasenkrampf geschehen durch das Hersterwasser die merkwürdigsten Heilungen. Beträchtlich mag allerdings diese Wirkung durch die Stahlbäder und Schwefelschlambäder Driburgs unterstützt werden, so wie auch die Befreiung von Sorgen und Geschäften am Brunnenorte auffallend beschwichtigend in gesteigerten Sensibilitätsverhältnissen überhaupt, somit auch in den der Harnwerkzeuge wirkt.

Die dritte Combination

des Driburger Heilapparats, der innere Ge-

brauch des Eisenwassers mit dem äussern der Schwefelschlambäder *) eröffnet eine neue Heilperspective. Die wahre Gicht mit ihren Ablagerungen an den Gelenken, mit ihren schwerlöslichen Überzügen der Schleimhäute, mit ihrer darniederliegenden Hautthätigkeit findet kein kräftigeres Lösungsmittel, kein wirksameres Besserungsmittel der gehemmten Hautausdünstung, als es die Schwefelschlambäder gewähren. Es sind aber die Verdauungsorgane in der Regel der wahre Heerd solcher gichtischen Schlackenbildungen. Meistentheils sind es übermässige Freuden der Tafel u. s. w., welche durch die Leiden der Gicht gebüsst werden. Mit den auflösenden Mitteln, die man seit einer Reihe von Jahren einseitig hiegegen in Gebrauch zog, ist hier

*) Auf dem Wege nach Herste findet man $\frac{3}{4}$ Meile von Driburg die Satzer Schwefelquelle, deren Niederschläge seit undenklichen Zeiten den sie umgebenden Moor imprägnirt und so die zu den Schwefelschlambädern gebrauchte Masse präparirt haben. Diese besteht aus 82,5 durch Feuer zerstörbaren Theilen und 17,5 einer weissen Asche, nämlich aus: Calciumoxydsulphat 0,30 Gr.; Calciumoxydcarbonat 4,42; Talciumoxydcarbonat 2,66; Chlorcalcium 0,50; Chlorcalcium Spuren; Aluminiumoxyd 0,62; Siliciumoxyd 7,25; Extractivstoff 1,25; Faserstoff 8,50; Ulmin Schwefel, Feuchtigkeit 74,25 und Spuren von Erdharz.

jedoch, wie man sich allmählig zu überzeugen anfängt, nur die Hälfte der Cur gemacht. Es sollen bei so geschwächten, meist schon die Lebensmitte passirten Individuen neue Kräfte gewonnen werden! Hier tritt uns in der Driburger Stahlquelle ein glückliches Nebenmittel beim Gebrauche der Schwefelschlamm-bäder entgegen; auch ist eine stärkende Nachcur der durch jene Bäder so zu sagen aufgelockerten Haut in den meisten Fällen wünschenswerth — die Eisenbäder vollenden sie. Die Mercurialcachexie, welche nicht selten eine Zugabe der Gicht ist, findet gleichfalls in unserer Combination des Schwefels mit dem Eisen den sichersten Gegensatz; nur dürfen keine syphilitische Funken unter der Asche glimmen! — Es ist wohl allgemein anerkannt, dass die Wurzel jener parasitischen Blüthen, welche unter der Benennung Flechten im Haut-Systeme ans Licht treten, im innersten Organismus dadurch am sichersten bekämpft wird, dass dieser, in sich selbst erstarkend, jene Aftergebilde abzulehnen die Kraft gewinne, während gleichzeitig von aussen die Flechten-Blüthe zerstört wird. Beiden Anzeigen genügt vielleicht kein Mittel in der Art, wie die Combination unsrer Eisenquelle und der Schwefelschlamm-bäder.

Die vierte Combination,

das Hersterwasser in Verbindung mit den Schwefelschlamm-bädern, findet endlich ihre Anwendung in den eben bezeichneten Krankheiten überall, wo die arteriellen Aufschwünge, welche in Folge des Eisengebrauchs hervortreten, zu vermeiden sind. Ganz besonders aber wird diese Combination erwünscht sein in den häufigen Fällen, wo die materiellen Ablagerungen der Gicht in der Form der Steinbildung im Harn-System auftreten, wie dieses jährliche Erfahrungen bestätigen.

Über die Gasbäder siehe den Artikel.

Werth und Bedeutung einer Brunnen- und Badecur.

Wer eine Brunnen- und Badecur beginnt, hat wohl zu erwägen, dass er an der Schwelle eines bedeutenden Unternehmens steht. — Mit ruhigem Ernst und heiterm Vertrauen geziemt es sich, einem jeden erfolgreichen Lebensmoment entgegen zu treten; und ein solcher ist es, wo durch eine tief eingreifende Cur der gesammte Organismus in Anspruch genommen wird — sei es, um das Lebensfeuer von den

Schlacken böser Stoffe zu reinigen, von welchen es unterdrückt war, oder sei es, um mit neuem Brennstoffe die verkümmerte, erlöschende Flamme wieder anzufachen. Wen aber die Noth des Lebens so tief gebeugt hätte, dass er jenes heitre Vertrauen aus eigener Kraft zu fassen nicht mehr im Stande wäre; wer, selbst willenlos, nur noch einem fremden Geheiss folgend, einen solchen Versuch zu machen bewogen wäre: auch von einem Solchen müsste mindestens eine ruhige Resignation beim Beginne der Cur erwartet werden. Denn Ruhe ist das nächste Bedürfniss des Keimes, dem die Blüthe der Hoffnung entsprossen und demnächst die Frucht der Genesung entwachsen soll. Jene liegt uns selbst zu erwecken und zu befördern ob; — für das fernere Gedeihen, für Regen und Sonnenschein wird dann ein gütiger Himmel sorgen.

Was aber kann der ruhigen Sammlung der inneren Lebenskraft förderlicher sein, als der Aufenthalt an einem Badeorte? Hieher hat der Kranke, von den Stürmen des Lebens Zerrüttete sich zurückgezogen, gleichsam in einen sicheren Hafen, um sein verletztes Lebensschifflein wieder auszubessern und demnächst mit erneuter Muthe die hohe See wieder zu befahren. Hieher folgt dem Beamten kein

Pedell mit neuen Actenstößen; — hier stört kein Courier die späte Nachtruhe des Diplomaten; — hier ruft nicht der Glockenschlag den Officier zur Parade, nicht den Professor in den Hörsaal, nicht den Kaufmann zur Börse; — hier lebt die Dame, dem Zwange der Etikette enthoben, fern von den goldnen Carrossen und goldnen Salons, in denen sie wechselnd den verspäteten Tag zuzubringen genöthigt war; — hier ist es der vielfach angesprochenen Hausfrau vergönnt, das schwere Schlüsselbund, das Emblem ihrer administrativen Gewalt, niederzulegen — und Alle umschlingt ein einfach natürliches Band gegenseitiger Eintracht und Anerkennung, Alle vereint ein gleicher Zweck, Allen steht, näher oder ferner, ein gleiches Ziel.

Zwar ist in dieser Hinsicht ein grosser Unterschied zwischen den verschiedenen Curorten, deren manche den geräuschvollsten Jahrmärkten vergleichbar, manche den luxusreichsten Residenzstädten nicht nachstehen; indess doch allen, zum Wohle der wirklich Kranken, die friedliche Heiterkeit des Landlebens zu wünschen wäre, wie sie Driburg gewährt.

Einen unverkennbaren Vorzug hat in dieser Hinsicht gegenwärtig das Leben in den deutschen Bädern dadurch gewonnen, dass der

böse Genius der Spielsucht, wenn auch nicht, wie bei uns, ganz daraus verdrängt, doch sehr in den Hintergrund getreten ist. (?) Auch ein übertriebener Luxus kann nur noch in jenen Bädern aufkommen, deren Besuch selbst eben zum modernen Luxus gehört, und welche man wohl die diplomatischen Bäder genannt hat. Hinlängliche Spuren dieser Wucherblume zeigen freilich auch die minder gesuchten Bäder, so dass der Vorschlag einer Dame: es möchte eine allgemeine Badeuniform eingeführt werden, wohl überall unter die frommen Wünsche zu rechnen sein wird. — Ausser der Spielsucht und Modesucht war früher noch die Tanzsucht ein Moment, welches als die zur Badecur nothwendige Ruhe störend angeklagt wurde. Auch diese hat in neueren Zeiten auf eine so merkliche Weise abgenommen, dass die Anthropologen und Moralisten darüber Erklärungsversuche für nöthig erachtet haben, ja dass bedenkliche Politiker darüber den Kopf geschüttelt haben, wie jetzt die männliche Jugend vorzugsweise so ernst und still werde.

Wenn die Brunnencuren unsrer Zeit nicht unpassend den Tempelheilungen der Vorzeit verglichen sind: so ist beiden Heilarten besonders das gemeinschaftlich, dass die Kranken hier wie dort, ehe sie das Heiligthum

AESCULAP'S betreten, sich befreien sollen von allen Sorgen und Leidenschaften des täglichen Lebens, und in diesem Sinne waren die Bäder des ANTONIN mit der Inschrift versehen:

Von Sorgen befreit besuche diesen Ort, damit du von Krankheit befreit ihn verlassen mögest; denn wer Sorgen hat, wird hier nicht geheilt. *)

Vereinigt sich nun von aussen so Vieles, unsern Badeort zu einem Ort der Ruhe, fern von den drängenden Geschäften des Lebens, zu machen: so wird auch der Curgast seinerseits zur Erreichung dieses Zweckes das Nothwendige zu erfüllen haben. Zunächst wird ihn das Bewusstsein beruhigen, daheim Alles in gehöriger Obsicht und Ordnung zurückgelassen zu haben. Die Sorge um des Hauses Wohl wächst leicht mit der Entfernung von demselben und kann in wahres Heimweh übergehen. Nichts aber ist einer gedeihlichen Cur hinderlicher, als dieses — eine neue Krankheit zum alten Leiden! Welch ein unnatürlich zerrissener Zustand, wenn nur der Körper am Badeorte ist, unterdess die Seele in die Heimath geflohen! Solches Heimweh wird Vielen

*) Curarum vacuus adeas hunc locum, ut morborum vacuus abire queas; non enim hic curatur, qui curat.

durch die Liebe zu den Ihrigen bereitet; Viele aber — was schlimmer ist — entzweit so die Sorge, die Noth, die Eifersucht — mit oder ohne wahren Grund. Nicht selten ist jedoch dieser Zustand das Ergebniss der psychischen Unselbständigkeit, welche so vieler Nervenkrankheiten Symptom ist, um derentwillen eben das Bad besucht wird. Dann war er voraus- zusehen, und ein stützender Begleiter aus der Heimath war, wo möglich, dem Kranken zu- zugesellen. Glücklicher Weise beobachtet man nicht selten, dass solche Heimwehkranke im Laufe der Cur die heitersten Gäste werden. Dass sie an dem neuen Aufenthaltsorte erst Wurzel fassen, ist eine Seelsorge, welche zunächst dem Brunnenarzt anheim fällt, dessen Thätigkeit am allerwenigsten sich auf Recept- schreiben beschränken darf.

Jedenfalls ist es rathsamer, ohne Beglei- tung in's Bad zu reisen, als in unbequemer! Man sagt, dass eine Badereise deneu, welche die Freuden des häuslichen Lebens nicht ohne einen gewissen Druck geniessen, eine ange- nehme Erleichterung gewähre — diesen wäre es wohl ein überflüssiger Rath: vor Allem das drückende Element daheim zu lassen; sie wer- den sich von der LICHTENBERG'schen Bemerkung, dass »kurze Trennungen der im Himmel

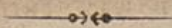
Zusammengeschlossenen vermittelt der Bade-
reisen überaus zuträglich sind,« gern über-
zeugen.

Soll die Mutter, welcher eine Badecur
angerathen ist, die Kinder mitnehmen — we-
nigstens die jüngeren, von denen ihr die Tren-
nung so hart wird? Diese Frage ist nothwen-
dig an den Verstand zunächst zu richten,
wie sehr sich auch das Herz bestreben möge,
die Antwort vorweg zu geben. Was Säug-
linge anbelangt, so versteht sich von selbst,
dass die Mutter solche vorher absetzen müsse,
um sich mit Nutzen der Einwirkung der Cur
zu ergeben; überhaupt aber gilt die Regel,
keine kleine Kinder mit an den Curort zu
bringen; zunächst um der Kleinen selbst
willen, die dort nie die Kost und Pflege ganz
wie zu Hause finden und so leichter erkan-
ken; sodann um der Mutter willen, welcher
die ruhige Cur so sehr durch die lärmenden
Kleinen gestört wird, wenn sie wohl sind,
und vollends, wenn sie selbst erkranken soll-
ten; überdies geben Kinder, indem sie die
übrigen Curgäste leicht belästigen, zu man-
chen Misshelligkeiten Anlass, besonders an Ba-
deorten, wo die Curgäste auf das Zusammen-
wohnen in Logirhäusern angewiesen sind. Hier
sei mir noch die Bitte an alle Spätankommen-

den und Frühabreisenden erlaubt, der Dienerschaft die grösste Geräuschlosigkeit anzubefehlen, damit nicht ihre Zimmernachbarn in der Ruhe gestört werden!

Ein grosser Tross von Dienerschaft endlich ist überall mehr ein Hinderniss, als ein Mittel zur Bequemlichkeit; vorzugsweise am Bade.

Krankenwärter und Wärterinnen sind stets zu haben.



Vorbereitungs-Curen. — Künstliche Mineralwasser.

»Die Vorbereitung zur Brunnencur, sagt MARCARD, besteht in der zweckmässigen Behandlung des Gesundheitszustandes und der besonderen Beschaffenheit des Körpers, und in der Stimmung desselben zur Aufnahme und Verdauung des Brunnens.«

Es sind gewöhnlich jahrelange, tiefgewurzelte Leiden, welche einen Kranken endlich, nachdem die Heilmittel der Apotheke fruchtlos erschöpft sind, zum Versuch einer Brunnencur bestimmen. Nicht selten ist nun durch das anhaltende, wiederholte Feldgeschrei: »Alle zwei Stunden einen Esslöffel voll!« der

Magen und Darmcanal der Kranken dermassen allarmirt, dass ihm Nichts erquickender ist, als ein Waffenstillstand, welchen die Brunnen- cur verheisst. Aber noch steht ihm eine »Vorbereitungscur« bevor, meistens aus auflösenden, abführenden Mitteln, Aderlassen, Schröpfen etc. bestehend — so war es wenigstens lange Zeit der Brauch. Ist es aber nicht, bei Lichte betrachtet, die Krankheit selbst, welche den Kranken zur Brunnen- cur vorbereitet, das heisst, ihrer bedürftig macht? In vielen Fällen, und gerade in den passendsten, gewiss. Ich führe nur die Bleichsucht als Beispiel an, eine Krankheit, welche dem, vorzugsweise in die Sinne fallenden Symptome, der bleichen Farbe, ihren Namen verdankt. Durch ein andauerndes Siechthum ist hier dem Blute allgemach der charakterische rothfärbende Bestandtheil entzogen, so dass bei ausgebildeter Krankheit durch einen Hautschnitt, durch einen Blutegelstich statt rothen Blutes eine wässerige Feuchtigkeit ausfliesst. Ist es nun nicht dieses Siechthum selbst, welches den Körper zur Aufnahme des kohlensauren Eisenwassers »vorbereitet« hat, welches letztere von Tage zu Tage sichtlicher dem Blute seine verlorene Röthe wiedergebend, zugleich die übrigen Leiden des Kranken (Muskelschwäche, Kurzath-

migkeit etc.) stillt? Würde es nicht thöricht sein, wenn man den Bleichsüchtigen zur Eisencur »vorzubereiten« glaubte, indem man einzelne Symptome seines Leidens vorher durch andere Mittel zu tilgen suchte — etwa durch spirituöse Einreibungen die Muskelschwäche u. s. f.? — »Mir kommt es fast eben so vor (sagt der alte UNZER), als wenn ein Chymist, um Nichts mit einer unstudirten Hausfrau gemein zu haben, nach chemischen Kunstgriffen wollte aus Milch Butter verfertigen: er destillirt in einem Kolben die Molken ab, er digerirt, evaporirt, präcipitirt oder nimmt sonst hundert Künsteleien vor, bis er endlich so etwas Butterähnliches von seiner Milch bekommt. Dahingegen eine erfahrene Hausmagd mit ihrem Butterfass in einer Viertelstunde zu ordentlicher Butter gelangt. Eben so vielerlei Umschweife verwenden oft die Ärzte, um einen kranken Fuss oder Arm in Ordnung zu bringen: sie reichen jetzt Etwas, um die Säfte zu verdünnen und in Bewegung zu bringen, bald wird was verordnet, die Ausdünstung zu vermehren, man sucht die festen Theile zu stärken u. s. w.« — — Es gab Ärzte, welche des frommen, den Arzt, oft aber nachher auch den Kranken selig machenden Glaubens waren, dass für jedes Krankheitssymptom ein Mittel

in der Natur vorrätig sei, daher die ellenlangen Recepte unsrer Vorfahren, die gegen jedes Symptom ein Mittelchen enthielten; so gab es Brunnenärzte, welche meinten, dass für jedes chronische Leiden irgend ein Brunnen fließen müsste, nur käme man oft nicht an die rechte Quelle, die — vielleicht auch wohl noch nicht entdeckt wäre. Wenn solche teleologische Ansichten allgemach mit Recht aus der Wissenschaft verschwinden, so muss auch das symptomatische Curiren — und dazu gehören in der Regel die in Rede stehenden »Vorbereitungscuren« — nach und nach ein Ende nehmen. Die Fälle, wo es bei richtiger Wahl des Brunnens dennoch einer Vorbereitung durch Arzneien, z. B. frische Kräutersäfte, Molken etc., bedürfte, sind gewiss seltner, als man noch zu glauben scheint. In diesen ist denn auch so sehr der individuelle Zustand zu berücksichtigen, dass von unserm Standpunkte aus nicht wohl Etwas darüber berathen werden kann, und die Sache dem behandelnden Arzte anheim gegeben werden muss.

Die beste Vorbereitung zur Brunnencur besteht in allmäliger Entwöhnung alles dessen, was im gewohnten Lebenslaufe als schädlich anerkannt ist, in Vereinfachung der Bedürfnisse und Genüsse, kurz: in allmäliger Rück-

kehr zur einfachen Natur. Wer gewohnt ist, in den Tag hinein zu schlafen, und in die Nacht hinein zu wachen, versuche schon zu Hause allgemach das unnatürliche Verhalten umzukehren; denn am Brunnen macht bereits der frühe Morgen seine Ansprüche an den Curgast. Wie LINNÉ eine Stundenuhr aus Pflanzen nach deren allmähligem Erwachen zusammengesetzt, so hat JEAN PAUL eine solche aus Menschen verschiedener Stände nach deren früherem oder späterem Aufstehen entworfen; — am Brunnen aber gilt nur eine, die Sonnen-Uhr, für Alle — sie ordnet alle Angelegenheiten des Tages. Eben so bereite man sich durch einfache Diät in jeder Hinsicht zur Brunnencur vor.

Manche glauben zu einer Badecur sich durch ein monatelang tägliches Baden zu Hause vorbereiten zu müssen, nehmen Flussbäder, ehe sie in's Seebad gehen, oder besuchen ein indifferentes Bad, ehe sie zu einem kräftigen reisen — ein Verfahren, welches in der Regel mehr schadet, als nützt. Solches tägliche Baden erschlaft nicht selten und consumirt die Kräfte, deren die Hauptcur, um gehörige Reaction zu bewirken, bedurft hätte. — Wohl thun Diejenigen, welche im Sommer eine ordentliche Badecur vornehmen wollen, schon im

Frühjahre wöchentlich bei gutem Wetter ein und das andere Bad zu nehmen — etwa wie man ein mässiges Frühstück vor dem Mittagessen nimmt, ohne sich jedoch dadurch Appetit und Verdauungskraft zu letzterem zu benehmen.

Ein stets rathsames Vorbereitungsmittel zu einer Badesaison ist eine Frühlingscur von — frischer Luft, von täglicher Bewegung im Freien, die wo möglich schon Morgens vor dem Frühstücke mit einem Glase Wasser beginne, wozu zweckmässig das versendete Wasser des Brunnens, welchen man zu besuchen gedenkt, angewandt werden kann. *)

Mit dem Gebrauch eines versendeten, an Kohlensäure reichen Brunnens, z. B. des Driburger, Herster, verbindet man dann auch bequem den Gebrauch frisch ausgepresster, auflösender Pflanzensäfte nach GRAPENGIESSER'S Anweisung; eine Methode, welcher auch der hocherfahrene STIEGLITZ in seinen »patholog.

*) Es ist zu bemerken, dass die versendeten Eisenwasser minder stärkend, dagegen mehr auflösend, als an der Quelle, zu wirken pflegen, indem sie, entfernt von dieser (bei gewöhnlicher Verkorkung), vornämlich einen Theil des Eisens und kohlensauren Gases einbüßen. Gerade diese Einwirkung aber ist es, die man gewöhnlich von einer Vorbereitungscur verlangt.

Untersuchungen« das Wort redet. Die Kohlensäure des Mineralwassers ist eine wahre Würze für jene insipiden Extracte. Man beginnt mit einem mässigen Glase Mineralwassers — nach zehn Minuten nimmt man einen Esslöffel voll Extractum graminis und Extractum taraxaci, zugleich mit einem halben Glase Mineralwassers — nach zehn Minuten die gleiche Portion Mineralwassers — nach zehn Minuten wieder Extract und Mineralwasser, und zum Beschluss nach zehn Minuten ein Glas Mineralwassers allein. Nachdem man jene Pausen durch eine Promenade im Freien ausgefüllt hat, setzt man diese nach Beendigung des letzten Glases noch $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde fort, und trinkt dann eine Tasse recht warmen, schwarzen Caffee, worauf dann gewöhnlich bald ein weicher Stuhlgang erfolgt.

Minder leicht wird die Molkencur als Frühlingscur vertragen.

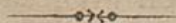
Mit den Frühlings- und Vorbereitungs-Curen in nächster Verwandtschaft stehen die Curen vermittelt künstlich bereiteter Mineralwasser. Von diesen Surrogaten — man könnte sie als Nachdrucke der natürlichen (Original-) Heilquellen bezeichnen — gilt, was von den übrigen Surrogaten. Die künstlichen Mineralwasser verhalten sich zu den aus dem

Schoosse der Erde hervorquellenden, wie Kerzenlicht zum Sonnenlicht, wie Ofenwärme zur Frühlingswärme.

Wenn auch BACON die »Thermae artificiales« zu seinen »Desideratis« zählt, die er von dem menschlichen Erfindungsgeiste erwartet: sie werden wohl nicht viel früher realisiert werden, als sein »Sabbat der Geister,« das goldene Zeitalter, wo die Menschheit nur durch die Vernunft regiert werden soll. — Die künstlichen Mineralwasser sind achtungswerthe Beweise des menschlichen Strebens, die Natur nachzubilden; allein so wenig als alle Electrisirmaschinen der Physiker zusammen genommen im Stande sind, ein Donnerwetter hervorzubringen: so wenig sind alle STRUVE'schen, PAGANINI'schen etc. Apparate im Stande, einen Carlsbader Sprudel hervorzubringen! Äussert doch ein grosser Chemiker (Vauquelin) hierüber: »Man möchte vor Mitleid lachen, wenn man hört, dass in dieser Beziehung die Kunst Nebenbuhlerin der Natur sei! — Und wären in der That alle chemischen Bestandtheile eines solchen Naturwunders, wie der Sprudel, bekannt (was nicht ist, da immer neue darin entdeckt werden); wäre wirklich die analytische Kunst vollendet: damit wäre noch keineswegs die synthetische gegeben,

deren doch die Fabrication künstlicher Mineralwasser bedarf — man hätte dann, mit GÖTTE zu reden, zwar »die Theile in seiner Hand, fehlte aber leider! das geistige Band.« Vergebens wird der Mensch nach der schöpferischen Kraft in diesem Sinne haschen! Die Statue konnte Pygmalion bilden, aber das Leben hauchten die Götter ihr ein; die Wasser kann der Chemiker bereiten, »aber der Geist schwebet nicht über den Wassern.«

Immerhin mögen künstlich bereitete Wasser glückliche Curen bewirkt haben, wie ja auch unsre anderweitigen pharmaceutischen »Mixturen« heilsam wirken; nur verdrängen werden sie nimmer die Gaben, welche die Natur aus ewig lebendigen und belebenden Quellen den siechenden Menschen gütig spendet; verdrängen werden sie diese am wenigsten in unsrer rastlosen Zeit, wo ganz Europa auf der Reise ist, wo den meisten auch die Reise nach einem Curorte nicht nur heilsam, sondern auch willkommen erscheint, und daher um so eher unternommen wird. *)



*) Vgl. meinen Aufsatz über diesen Gegenstand in dem Jahrb. für Deutschl. Heilquellen und Seebäder 1836.

Die Jahreszeit zur Cur. — Dauer derselben.

Die zweckmässigste Jahreszeit zum Gebrauch einer Brunnen- und Badecur wird (abgesehen von häuslichen Umständen) bestimmt: 1. durch die individuelle Constitution und den Character der Krankheit; 2. durch die Art des Mineralwassers; 3. durch Lage, Clima und Eigenthümlichkeiten des Curortes.

Ist die Cur — z. B. bei Gicht, Hautkrankheiten, Rheumatismus etc. — vorzugsweise auf Crisen durch die Haut berechnet: so wird die Wärme der Sommermonate Juli und August solche befördern helfen. Unterleibskrankheiten, welche zur Unterstützung der Cur activer Leibesbewegungen bedürfen, sagt die wärmste Sommerzeit nicht so wohl zu. Es ist jedoch zu erwägen, dass die meisten Bäder, wie Driburg, in bergigen Gegenden gelegen, auch an heissen Sommertagen frische Morgen und Abende darbieten. Nervenranke leiden in der Regel bei grosser Hitze. Es giebt deren, mit krankhaft gestreigter Empfindlichkeit des Unterleibsnervensystems und consensuell des Hautsystems, welchen bei der geringsten Körper- oder Gemüthsbewegung plötzlich der Schweiss über den ganzen Körper

ausbricht — solchen ist eine kühlere Curzeit zu wünschen.

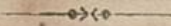
Im nördlichen Deutschland (Nenndorf, Eilsen, Pyrmont, Driburg, Rehburg, Meinberg etc.) ist im allgemeinen die beste Curzeit mit dem Augustmonat zu Ende, unterdess in Wiesbaden, Carlsbad, Baden-Baden etc. sich dieselbe bis tiefer in den Herbst erstreckt, so wie sie in diesen warmen Bädern bereits im Frühlinge beginnt, wogegen die norddeutschen Mineralbäder, die Seebäder, die Alpenbäder vor der Mitte des Juni leer zu sein pflegen.

Ängstliche, schüchterne, durch langwierige Nervenleiden heruntergekommene Kranke, welche beim Eintritt in die grosse Gesellschaft peinlich, krampfhaft gestimmt, schwindlig werden, thun wohl, nicht zu geräuschvolle Bäder zu besuchen und beim Beginn der Curzeit einzutreffen, um sich allgemach an den Zufluss der Gesellschaft zu gewöhnen. Die spätere Jahreszeit, welche ihnen v. AMMON anrät, hat für solche reizbare Kranke oft das Unangenehme, dass sie sich täglich verlassener fühlen und mit jedem Abreisenden ihre Sehnsucht nach der Heimath wächst. In Driburg, welches von dergleichen Kranken häufig besucht wird, sehe ich sie am liebsten Mitte Juni eintreffen.

Wie lange eine Brunnen- und Badecur dauern solle, ist nicht wohl vorauszubestimmen. Wo es auf Umänderung krankhafter Säfte, Auflösung verstopfter Organe u. dgl. abgesehen ist, wird sie länger dauern, als wo nur eine nachträgliche Stärkung, z. B. bei Reconvalescenten, gewünscht wird. In Fällen der ersten Art ist die Cur oft mehrere Jahre zu wiederholen, oft in einer Saison (vermöge einer Pause, die durch eine Reise ausgefüllt wird) in zwei Theile zu theilen.

Die sogenannte grosse Cur nimmt einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen, die kleine drei Wochen in Anspruch. Überdies fallen gewöhnlich mehrere Tage der Pause ein, an welchen zu trinken und zu baden widerathen werden muss, besonders beim weiblichen Geschlechte.

In Driburg wurden ehemals Sonntags die Bäder eingestellt, um dem dienenden Personal einige Ruhe zu gönnen, so wie zur Reinigung und etwaigen Reparatur der Apparate; gegenwärtig wird dieses besonders angezeigt, wenn es nöthig geworden.



Die Ankunft am Badeorte.

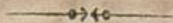
Die Wahl der Wohnung ist keineswegs bloss Geschmackssache, wobei noch etwa die Cassa ein Votum hätte! — Abgesehen von den nothwendigen Forderungen, welche bedeutende Gebrechlichkeit oder Körperschwäche zu machen berechtigt sind, wobei sich z. B. von selbst versteht, dass Gelähmte etc. die Parterre-Wohnungen vorziehen, sollten aber auch minder Hilfsbedürftige bei der Wahl der Zimmer Umsicht und Vorsicht anwenden! Am räthlichsten ist es, sich einige Zeit vor der Reise schriftlich bei der Brunnenadministration eine Wohnung zu bestellen, eine Vorsicht, welche in sehr besuchten Badeorten oft grossen Unbequemlichkeiten vorbeugt.

In der Regel ist, bei nicht gar zu heissen Sommern in unserm deutschen Clima, »wo wir leidlich wohnen,« die Südseite vorzuziehen; mindestens sind die Wohnungen, welche, rein nördlich gelegen, sich keines Sonnenstrahles erfreuen, bedenklich bei zarten Constitutionen. Allmählig fängt man auch bei uns an, den Werth des Sonnenlichts und der Sonnenwärme mehr zu schätzen, indess schon die Alten wahre Sonnenbäder (*Apricatio*, *Insolatio*) besassen und zu den Heilmitteln zählten.

Mancher stört seine Cur wesentlich durch den Aufenthalt in einem kalten Zimmer, besonders bei der Rückkehr aus warmem Bade oder von einem bis zur Transpiration fortgesetzten Spaziergange. Dieses allmälige Durchkälten im kühlen, oft dumpfen Zimmer wirkt häufig tiefer und schädlicher ein, als eine rasch gewonnene Erkältung, wogegen dann auch der Körper rascher und kräftiger reagirt; — jenes beschleicht, so zu sagen, die Haut mit lähmender Gewalt, und der Feind — die »zurückgehaltene Thierschlacke,« wie RITTER sagt — hat schon im Tiefsten sich eingemischt, ehe man ihn gewahrt.

Was anderweitige Bequemlichkeiten der zu wählenden Wohnung betrifft, als: möglichste Nähe der Bäder und Trinkquellen, wodurch sich Driburg vortheilhaft ausgezeichnet, eine zusagende Nachbarschaft u. dgl.: so können wir solche Punkte, als ausser dem eigentlichen Gebiete der Diätetik gelegen, hier unberücksichtigt lassen.

Behaglich eingerichtet und übersichtlich in der neuen Umgebung orientirt, fühlt sich der Ankömmling wohl zunächst gedrungen, sich dem Brunnenarzte anzuvertrauen.



Verhältniss zum Brunnenarzte.

Von der Unentbehrlichkeit des Brunnenartes zu reden, wird dem Verfasser dieser Schrift um so schwieriger, als eine solche Rede gar leicht an jene Ciceronische »Pro domo sua« erinnern möchte —; dennoch würde es eine falsche Delicatesse sein, sich davon dispensiren zu wollen.

Wenn irgendwo, so gilt am Bade der Spruch des CELSUS: »Erwünscht ist es, den Arzt zum Freunde zu haben.« *) — Der Brunnenarzt steht zu seinen Kranken in einem anderen vielseitigeren Verhältnisse, als der Hausarzt. Vertraut mit der Localität, welche den meisten Ankömmlingen neu ist, mit dem Personal und den Einrichtungen der Heilanstalt, deren diese fortan bedürfen, bekannt mit der vorhandenen Gesellschaft, in welche der neue Curgast einzutreten im Begriff steht, endlich aber als Arzt Derjenige, welcher durch Erfahrung und specielle Richtung seiner Studien mit den Heilquellen, worauf der Kranke eben angewiesen ist, auf's genaueste vertraut sein muss, ist der Brunnenarzt dem Curgaste Führer, Rathgeber, Helfer in leiblichen und Gemüths-An-

*) Optimum est, amicum habere medicum.

gelegenheiten, Vertrauter der Leiden eines Jeden, und geselliger Theilnehmer an den Tagesbegebnissen Aller, heilender Meister und dienender Bruder zugleich. — Momentan soll er sich mit den verschiedenartigsten Characteren und Ständen jedes Alters und Geschlechts in Einklang setzen; mit einem glücklichen Blicke soll er das Bild jahrelangen Leidens jedes Einzelnen auffassen und es im treuen Gedächtnisse und theilnehmenden Herzen bewahren, jeden Augenblick soll es ihm gegenwärtig sein, damit er jeder Anfrage Genüge leisten möge, vom frühen Morgen, bis zum Abend, vom Beginne der Cur eines Jeden, bis zur Abreise. — An den Brunnenarzt wendet sich in der Regel Jeder bei vorfallenden Differenzen aller Art, bei etwaigen Nachlässigkeiten des subordinirten Personales der Badeanstalt, bei etwaigen Mängeln der Apparate; die Anklagen über Koch und Kellermeister ergehen zunächst an den Brunnenarzt, nicht minder die Verantwortungen dieser Angeklagten, welche meist in — Gegenklagen bestehen — — ja nicht selten werden missmüthige Seufzer über ungünstige Witterung an ihn gerichtet, als ob es in seiner Macht stände, dem Wasser und den Winden mit seinem Äsculapsstabe zu gebieten, wie NEPTUN mit seinem Dreizack!

Überdies wird er von einer Menge von Armen bedrängt, welche Theil haben wollen an den milden Stiftungen der Badeanstalt; von einer Menge schriftlicher Anfragen und Aufträge, die beantwortet und ausgerichtet sein müssen — und zum Schluss fordert die Regierung Nachrichten und Berichte über den Stand der Anstalt bis in die genauesten Details, Rechnungsablagen, Verbesserungsvorschläge u. s. w. u. s. w.

Auf solche Weise während einiger Monate der Saison am Badeorte auf's Äusserste in Anspruch genommen, muss der Brunnenarzt, wenn er, wie in vielen Fällen, nicht im Winter dort wohnt, auf eine anderweitige ausgedehnte Praxis in seinem Wohnorte verzichten. Auch sind dem so lange Abwesenden öffentliche ärztliche Ämter unzugänglich.

Im Vorstehenden habe ich deshalb eine Skizze von dem Sein des Brunnenarztes zu entwerfen mir erlaubt, um dadurch die freundliche Nachsicht der Curgäste für ihn in Anregung zu bringen; wofern er, wie in die Augen springt, nicht Allen und jederzeit genügen möchte. Die Erfahrung hat mich belehrt, wie auch mit allem Eifer und der willigsten Aufopferung dennoch Niemand mehr, als der Brunnenarzt jener gütigen Nachsicht bedürftig ist.

Dagegen wird jeder billig denkende Curgast seinerseits gern dahin wirken, Jenen in den Stand zu setzen, seines Amtes in möglichster Präcision und Ausdehnung zu warten. Hierzu gehört zunächst eine, vom Hausarzte verfasste, gedrängte Krankheitsgeschichte zur Instruction des Brunnenarztes. Es ist nämlich höchst nöthig, dass dieser gleich beim ersten Besuche ein richtiges, scharf gezeichnetes Krankheitsbild empfangt, indem hier sofort ein durchgreifender Curplan entworfen und in's Werk gesetzt werden soll. Hier vorzugsweise heisst es: »die Gelegenheit ist flüchtig, das Urtheil schwierig, das Experiment gefährlich.« — Kommt dennoch der Kranke ohne schriftliche Mittheilung zum Curort: so wird er nicht säumen, vor dem Beginne der Cur sich an den Brunnenarzt zu wenden. Zum Glück sind die Fälle selten, dass an bedeutend eingreifenden Heilquellen Kranke auf's Gerathewohl und nach oberflächlicher Anweisung des Hausarztes die Cur beginnen. Auf halb verfehltm Wege sodann wieder einlenken zu müssen, was die gewöhnliche Folge ist, wird begreiflich für den Lenker, wie für den Verirrten, gleich misslich.



Jedes Individuum bedarf einer eigenthümlich modificirten Cur; am Brunnen nicht we-

niger, als zu Hause. Diese anzugeben und zu leiten, ist der Brunnenarzt angestellt. Ihm liegt es ob, zu bestimmen: ob der Ankömmling die Cur sofort beginnen dürfe? ob nicht vielleicht die Beschwerden der Reise denselben einiger Ruhe bedürftig machen? ob vorläufige Herstellung gewisser Functionen, welche auf der Reise leicht gehemmt werden, nöthig? ob beim Beginnen der Cur diese in ihrem ganzen Umfange anzuwenden? ob etwa mit dem Trinken der Anfang gemacht werden müsse, und aus welcher Quelle? ob mit oder ohne Zusatz und Nebenarznei; oder ob mit dem Bade — vielleicht einem modificirten — der Anfang zu machen sei? u. s. f.

Es liegt nun diesen Blättern keineswegs die Absicht zum Grunde, alle diese Fragen zu beantworten; sie sollen und können nur allgemeine Andeutungen geben, zur Belehrung des Curgastes, so wie zur Erleichterung des Brunnenarztes, dessen Zeit und Kräfte nicht hinreichen, alles Nöthige und Nützliche jedem Kranken beim ersten Besuche mündlich einzuprägen.

Gefällt es dem Curgaste, in Mussestunden diesen Regeln und Winken seine Aufmerksamkeit zu schenken: so wird er dadurch manchem Diätfehler vorbeugen, manchem Irrwege ausweichen und den Rath des Arztes nur in

Bezug der specielleren, sein Übel betreffenden Punkte in Anspruch zu nehmen nöthig finden, was von diesem um so dankbarer anerkannt werden wird, je beschränkter in der Höhe der Saison seine Zeit ist. Nur auf diese Weise wird es dem Brunnenarzte möglich sein, kurz und bestimmt den Fragen der Mehrzahl an der Quelle Genüge zu leisten, wo er jeden Morgen während der Trinkstunden zugegen und Jedem zugänglich ist, indem er häufigere Besuche in den Wohnungen nur den schwerer Erkrankten abzustatten im Stande ist.

Es giebt jedoch Materien, welche im Gedränge an der Quelle zu besprechen, zu weitläufig oder misslich wäre — mancher Kranke hat auch das Bedürfniss wiederholter tröstlicher Zusprache des Arztes, und enträth ihrer aus übergrosser Schonung desselben. Hier sei mir im Namen aller Brunnenärzte die dringende Bitte erlaubt:  jeder Curgast möge doch so oft und zu jeder Stunde, wo er dessen bedarf, den Brunnenarzt besuchen, oder dessen Besuch verlangen!  Denn um wie viel angenehmer und erspriesslicher ist es nicht diesem, einem klar ausgesprochenen Wunsche mit Heiterkeit Folge zu leisten, als Vorwürfe über Mangel an Aufmerksamkeit und dadurch ein Missbehagen zu

veranlassen, welches wieder gut zu machen, es oft zu spät ist, wenn er davon — etwa durch einen Dritten — Kunde bekommt!

So vertire ich denn zum Schluss dieses Capitels den obigen Ausspruch des CELSUS dahin: Höchst erwünscht ist es dem Arzte, Befreundete um sich zu haben!

❖

Vom inneren und äusseren Ge- brauche der Heilquellen im All- gemeinen.

In unsrer Zeit werden die meisten Mineralquellen zum Trinken und Baden zugleich angewandt, unterdess ehemals manche derselben ausschliesslich dem inneren Gebrauche anheim fielen, z. B. die Eisenquellen, Säuerlinge; andere dagegen nur zum Baden benutzt wurden, z. B. die Thermen, Schwefelquellen etc. In Bezug auf die Seebäder sagt hierüber der erfahrene VOGEL: zugleich Brunnen trinken und kalte Seebäder nehmen, wäre etwas Widersinniges; wogegen VON HALEM namentlich den Driburger Brunnen in geeigneten Fällen beim Seebade empfiehlt.

Im Allgemeinen scheint mir hierüber Folgendes anzudeuten, nicht überflüssig. —

Haut- und Darmcanal stehen mit einan-

der in lebhafter wechselseitiger Theilnahme; sie verhalten sich zu einander (polar) wie Äusseres und Inneres, etwa wie an der Pflanze Laub und Wurzel. Obschon beiden im normalen Leben verschiedene vegetative Functionen angewiesen sind, so dass die Haut mit der leichteren Luft, der Darmcanal mit dem consistenteren Flüssigen Verbindungen zur Erhaltung des Lebens eingeht: so können doch Haut- und Darmcanal bis auf einen gewissen Grad sich gegenseitig unterstützen, die Haut kann Wasser einsaugen, der Darmcanal Luft.

Als sensible Organe stehen beide unter der Herrschaft desselben Nervensystems, des Gangliensystems, welches im Darmcanale und den inneren Vegetations-Organen so zu sagen wurzelt und seine Zweige in der ganzen Hautperipherie ausbreitet. Daher auch von der Haut sowohl, als vom Magen aus auf alle organische Functionen bedeutend einzuwirken ist. — Wenn also einerseits in der gewöhnlichen ärztlichen Praxis die Einwirkungsfläche der Medicamente fast allein der Darmcanal ist, und nicht zu leugnen ist, wie viel durch den inneren Gebrauch der Arzneimittel sich bewirken lässt, so sagt doch DIEL mit vollem Rechte: kein Mittel nimmt so unmittelbar alle erregbare Organe in Anspruch, wie das Bad.

Bei einer Trink- und Badecur von unserm gasreichen Mineralwasser nimmt der Magen beim Trinken sowohl das Gas, als das Wasser auf; ebenso saugt beim warmen Bade die Haut beides gleichzeitig ein. Beim kalten Bade (Sturzbad, Flussbad, Seebad etc.) wird dagegen die einsaugende Kraft der Haut unterdrückt; die Peripherie des ganzen Körpers wird durch den plötzlichen Eindruck der Kälte zusammen gezogen (Gänsehaut), die Blutmasse wird in die inneren Theile gedrängt, und erst nach dem Bade tritt mit dem Freiwerden der überfüllten inneren Organe, mit dem Rücktritt des Bluts in die Haut jenes behagliche, stärkende Gefühl ein, was vornämlich die Lust des Seebades ausmacht. Es ist dieses das Gewahrwerden selbsteigener, lebenskräftiger Reaction — man möchte es ein männliches Behagen nennen, entgegengesetzt der wohlthätig calmirenden Empfindung, welche das warme Bad einflösst, von MARCARD »Schmeichel« benannt.

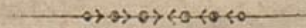
Wo die Cur auf eine Umänderung der Säfte zunächst abgesehen ist, wo es darauf ankommt, dass der Körper ein Mineralwasser in möglichster Menge sich aneigne, um dadurch wohlthätige Crisen zu bewirken, da wird es dienlich sein, das Baden mit dem Trinken desselben Wassers zu vereinigen. Auch

fand VOGEL, dass Mineralwasser durch Beihülfe lauwärmer Bäder sich leichter verdauten und tiefer einwirkten, selbst wenn die Bäder aus gewöhnlichem Wasser mit Malz genommen wurden.

Kalte Trinkquellen und warme Bäder werden passend vereint; selten aber umgekehrt. — Warme Bäder zu nehmen und warme Quellen zu trinken, bringt grosse, leicht zu grosse Erregung hervor; wie man denn wohl desshalb bei den intensivsten Thermen, wo vor Zeiten nur gebadet wurde, z. B. Carlsbad, meist bloss mit dem Trinken sich begnügt. Übrigens ist in jedem Falle zu individualisieren: bei diesem Kranken reicht das Trinken allein aus, bei jenem das Baden: dieser muss erst eine Zeitlang trinken, ehe er zum Baden übergeht, und das Bad ist nur Beihülfe; jenem dagegen ist das Baden die Hauptcur und das Trinken Nebensache — — alles dieses richtet sich nach der Beschaffenheit der Krankheit, nach der Constitution, nach zufällig eintretenden Umständen, nach der Eigenschaft der verordneten Heilquellen, und wird jedesmal der Verordnung des die Cur leitenden Arztes anheim fallen. Eine tief eingreifende Cur soll aber eine künstliche Krankheit, das s. g. Brunnenfieber, erregen, welches nur unter

ärztlicher Leitung zu wohlthätigen Crisen führt, ohne dieselbe aber so sehr aufregen kann, dass bedeutende Fieber entstehen, edlere Organe in Gefahr kommen, oder auch alte Leiden zu mächtig wieder hervortreten.

Wir müssen uns hier mit der Warnung begnügen, Niemand möge auf's Gerathewohl eine Trink- und Badecur beginnen, und etwa denken: viel hilft viel. Ein Tag kann bei unrichtig begonnener Cur so schädlich werden, dass es Wochen der theuren Curzeit bedarf, den Fehler auszugleichen. Es ist desshalb in mehreren Badeorten, wie in Driburg von Seiten der Königl. Regierung, die medicinisch-polizeiliche Einrichtung festgesetzt, dass Niemand ohne einen vom Badearzt ertheilten Erlaubnisschein, welcher dem Bademeister einzuhandigen ist, zu einer ordentlichen Badecur zugelassen werde; übrigens hat Jeder vollkommene Bade- und Trinkfreiheit. Diese Badekarte ist der Brunnenarzt gratis zu ertheilen verpflichtet, nachdem der Curgast ihm den Krankheitszustand, wogegen er die Cur zu brauchen gedenkt, mitgetheilt. Etwas hievon verschiedenes sind die Bademarken, welche beim Gebrauche jedes einzelnen Bades abgegeben werden.



Ausserlicher Gebrauch der Mineralwasser.

Die Badecur.

»Ob das lauliche Bad dir zum Heile sei, oder
das kalte,
»Forsche vom Arzt', und sei dem Wohlzurendenden folgsam!«

Neubeck.

Nicht nur bei den alten Völkern des Orients, dessgleichen bei den alten Griechen und Römern, gehörten die Bäder zu den heiligen Gebräuchen, zu den Mitteln der Gesundheitspflege, zum erfreulichsten, täglich wiederkehrenden Lebensgenusse; auch unsre germanischen Vorfahren bedienten sich häufig derselben, und zwar vorzugsweise der warmen.

Die warmen Bäder waren dem HERCULES, dem Gott der Stärke, geweiht, und schon in den »*Wolken*« des ARISTOPHANES wird dieses als Argument geltend gemacht gegen den Vorwurf dass die warmen Bäder den Menschen träge und weichlich machten — ein Vorurtheil, das noch in neueren Zeiten so oft wider sie in Anregung gebracht ist. Besonders von England aus verbreitete sich im vorigen Jahrhunderte die einseitige Ansicht, als ob Heil und Stärke nur im kalten Bade zu finden sei. Eben jener HERCULES, wandte man

mythologisirend ein, verdankte seine Stärke dem Eintauchen in die kalten Wogen des Styx, und man fing an, die neugeborenen Kinder mit kalten Sturzbädern zu »stärken« — als ob allen Kindlein die Lebenskraft des jungen Halbgottes inwohne, die erforderlich ist, solche stygische Taufe zu ertragen! — so wanderten denn auch manche Neugeborne, als Opfer des lethalen Flusses, zum jenseitigen Ufer hinüber. Einer geläuterten Naturanschauung und der täglichen Erfahrung gelang es endlich, der belebenden Wärme, unter der ja alle Vegetation gedeiht, auch in den Bädern wieder Zutritt zu verschaffen. Und diese naturgemässe Ansicht wird auf die Dauer die Oberhand behalten, wenn gleich in den letzten Decennien die kalten Seebäder in Deutschland so häufig geworden sind, dass die Ufer der Nord- und Ostsee in der That damit überladen sind. — Wer wollte den grossen Nutzen der Seebäder bestreiten! nur in das Euripidei'sche »das Meer schwemmt alles Böse vom Menschen hinweg« können wir nimmer einstimmen. Das Meer wird auch in dieser Hinsicht nach der Fluth (der Mode) eine Ebbe erleiden.

Durch CARL DEN GROSSEN kamen die Thermen Deutschlands (besonders Aachen), welche bereits von den Römern benutzt waren,

wieder in Ruf. In den spätern Zeiten des Mittelalters brachten dann auch die aus dem Orient heimkehrenden Kreuzfahrer die warmen Bäder in erneuten Anfschwung; es entstanden die Badestuben, und eine eigene Gilde, die Bader, in den Städten Deutschlands. Als Heilbäder waren die (natürlich warmen) Thermen in Gebrauch; man nannte sie Wildbäder. Die kalten Heilquellen hießen Säuerlinge, und wurden nur zum Trinken gebraucht; wogegen auch sie jetzt, erwärmt, zum Baden häufig benutzt werden.

Der Temperatur nach theilt man die Bäder in kalte, kühle, lauwarme, warme und heisse. Ein Bad nahe der Temperatur des menschlichen Blutes (gegen 31° R.) ist ein warmes; darüber hinaus liegt die Region der heissen Bäder. Lauwarme Bäder finden sich an der Skala des RÉAUMUR'schen Thermometers von 28 bis 25° ; kühle von da bis zu 20° . Darunter beginnt die Region der kalten Bäder.

Nachstehende Thermometerskala, welche die FAHRENHEIT'schen und RÉAUMUR'schen Grade vergleichend darstellt, wird dieses anschaulich machen.

Thermometerskala

Fahrenheit.	Réaumur.	
122 —	— 40	
112 —	— 35	
		Heisses Bad.
102 —	— $30\frac{1}{2}$	Blutwärme.
	— 29	Warmes Bad. Lauwarmes Bad.
92 —	— 25	
		Kühles Bad.
82 —	— 20	
72 —	— 15	
		Kaltes Bad.
62 —	— 10	
52 —	— 5	
42 —	— 0	Gefrierpunkt.



Thermalbäder.

An vielen natürlich-warmen Quellen (Thermen) findet man die Einrichtung gemeinschaftlicher Bäder in grossen Bassins, in welchen sich die Badegäste, mit Bademänteln bekleidet, wie in Conversationszimmern versammeln. Man verweilt so gewöhnlich Stunden, halbe Tage, ja Tage lang im Wasser. TISSOT erzählt, zu Leuk, im Walliserlande, bringen die Kranken den grössten Theil ihrer (monatelangen) Curzeit im Wasser zu.

Wem jedoch diese Art von Conversationen anstössig vorkommt, der findet auch isolirte Wannenbäder, welche nach Anweisung des Badearztes von den Bademeistern pünktlich zu bereiten sind. Es mag freilich Schwierigkeiten haben, sich stundenlang einsam, seinem Bilde im Wasserspiegel gegenüber, zu unterhalten, ohne einzuschlafen, wenn man nicht die Selbstgenügsamkeit eines NARCISSUS besitzt. Das Einschlafen im warmen Bade ist jedoch in mehr als einer Hinsicht gefährlich; diesem vorzubeugen, ist es rathsam, sich darin von Zeit zu Zeit zu bewegen, zu reiben u. dgl. Schwächere werden ohnediess nicht ohne Bedienung in's Bad gehen. — Das Lesen im Bade hat, ausser

seiner Unbequemlichkeit, entschiedenen Nachtheil; es bewirkt Congestionen zum Kopf, schwächt die Augen u. s. f. Überall gilt die Regel: so lange die Thätigkeit eines Organs in Anspruch genommen wird, müssen alle übrigen mehr ruhen! Wo also, wie im Bade, die Haut in volle Thätigkeit gesetzt wird, muss das Gehirn ruhen. Ebenso der Magen. Mit vollem Magen in's Bad gehen, ist eine Diät-sünde, die selten ungestraft bleibt. Im Anfange meiner Praxis in Driburg kamen mir öfters Klagen über Magensäure während und nach dem Bade vor. Es ergab sich, dass die Badenden zu stark gefrühstückt hatten, oder zu bald nach dem Frühstücke badeten; durch die im Bade vermehrte Hautthätigkeit wurde das Verdauungsgeschäft gehemmt; so entstand die Säure, welcher nun, nach eingesehener Ursache, leicht vorgebeugt wurde.

Warme Bäder, bald nach dem Aufstehen des Morgens genommen, wirken am tiefsten ein; die Einsaugungskraft der Haut ist um diese Zeit am grössten. (Nach älteren Versuchen sollen in einem warmen Bade während einer Stunde mehre Pfunde Wassers durch die Haut eingesogen werden, welche Quantität BERTHOLD, s u. A. neuere Versuche sehr reduciren; doch ist gewiss, dass von kohlen-saurem

Mineralwasser weit mehr, als von gewöhnlichem, eingesogen wird.)

Die passendsten Badestunden sind zwei bis drei Stunden nach dem Frühstück, und wenigstens eine Stunde vor dem Mittagessen.

Sehr geschwächte Kranke vertragen zuweilen Morgens überhaupt keine Bäder; dagegen sie ihnen Abends trefflich bekommen. In diesem Falle muss jedoch die Verdauung vollkommen abgewartet werden.

Die Bestimmung der Tageszeit, Dauer, Temperatur und Gattung der Bäder ist übrigens Sache des Badearztes, und hier hängt von geringfügig scheinenden Umständen oft Vieles ab.

Wenn oben von mehrstündiger Dauer des täglichen Bades die Rede war: so gilt doch im Allgemeinen die Regel, dass der Aufenthalt in einem lauen oder warmen Bade die Dauer einer Stunde nicht überschreite, ja selten erreiche.

Vor dem Bade dürfen keine erhitzende Promenaden vorgenommen werden, um so weniger, je kühler das zu nehmende Bad ist; allein auch in ein warmes oder gar heisses Bad erhitzt einzutreten, ist höchst gefährlich.

Es ist jedenfalls rathsam, vor dem Ein-

steigen Brust, Gesicht und Schultern zu benetzen, wodurch man gewöhnlich jener Been- gung des Athmens vorbeugt, welche bei den ersten Bädern die an der Brust oder einer eigenthümlichen Empfindlichkeit der Herzgrube Leidenden leicht befällt. Diese müssen auch manchmal mit Halbbädern, worin das Wasser nur bis an die Brust reicht, den Anfang ma- chen; dabei sich aber besonders vor Erkäl- tung hüten vermöge einer Flanellpelerine u. dgl.

Im Bade werden Kranke, welche an Stockungen im Unterleibe leiden, wohlthun, diesen zu reiben, zu kneten oder einen künst- lichen Wellenschlag gegen denselben zu bewirken, indem sie mit der hohlen Hand das Wasser rhythmisch gegen den Leib antreiben — ein Handgriff, der schon durch die unmit- telbar wohlthätige Empfindung seinen Nntzen verkündet. — Geschwächte, gelähmte Glieder im Bade zu reiben, lehrt schon der Instinkt. Die Kunst hat Bürsten und andere Vorrich- tungen erfunden, diese Reibungen zu befördern und zu erleichtern, wozu auch oft mit Nutzen fremde Hülfe in Anspruch genommen wird; denn durch zu grosse Anstrengungen entstehen leicht Congestionen nach Kopf und Brust im warmen Bade.

Dem Blutandrang zum Haupte begegnet

man durch Waschen des Kopfs mit kühlerem Wasser, durch kühle Umschläge, oder eine Blase mit kaltem Wasser; wofern nicht gewisse Krankheitsumstände dieses widerrathen.

Werden im kühleren Bade die Nägel blau, tritt Schauer und Gänsehaut über den Körper, Übelkeit, Ohrensausen, Ohrenklingen ein: so ist es die höchste Zeit, es zu verlassen — man hat dann oft schon zu lange gebadet. Beim Beginne dieser Erscheinungen lasse man, wenn nicht schon die vorgeschriebene Dauer des Bades vorüber ist, warmes Wasser hinzu. *)

Tritt im warmen Bade Brustbeklemmung, Herzklopfen, Kopfschmerz mit Hitze und Ohrensausen ein: so war die Temperatur zu hoch — man hätte kaltes Wasser zulassen müssen! — oder es war die Dauer des Bades zu lange, oder das momentane Befinden zum Bade nicht geeignet, wobei Magenverderben, Gemüthsbewegung, Nervenverstimmung aller

*) Wer mit der Handhabung der Krahnne, welche das Wasser dem Bade zuleiten, nicht vertraut ist, thut wohl, durch die Klingel, welche jedes Bad haben muss, sich die Aufwartung herbeizurufen, damit es ihm nicht wie Göthe's Zauberlehrling ergehe, der den Wasserzufluss nicht wieder zu hemmen wusste. Von dergleichen Wassersnoth wissen die Badewärter oft komische Auftritte zu erzählen.

Art, beginnende Crisen u. dgl. zu berücksichtigen sind. Es entsteht dann gewöhnlich von selbst eine Art von Sättigung, eine Abneigung gegen das Bad, ein Wink der Natur, welchem Folge zu leisten ist, ganz so, wie man bei Tische dem Gefühle von Sättigung Gehör zu geben hat.

Als Zeichen, dass ein warmes oder lauwarmes Bad wohl bekommt, sind anzusehen: eine behagliche Heiterkeit, ein Gefühl von allgemeiner Beruhigung; der Athem wird langsamer, tiefer; der Puls langsamer, voller, weicher; etwaige Schmerzen hören auf; die Bewegungen gehen gelenkiger von Statten. Diese wohlthätigen Erscheinungen dauern nach dem Bade fort.

Nach dem Bade finden in vielen Fällen mit grossem Nutzen stärkende, reizende oder erweichende Einreibungen, trockne Frottirungen, die Anwendung der Fleischbürste und dergleichen Manipulationen Statt; eine medicinische Gymnastik, welche bei den Alten so sehr im Schwunge war (Jatroliptik), und die, wie schon Tissot klagt, leider! bei uns fast ganz in Vergessenheit gerathen war, bis die Cholera sie wieder ins Leben rief. Nach einer Reihe warmer Bäder werden zarte Füsse nicht selten wund; wogegen es kein besseres Mittel

gibt, als sie im Bade mit Wachstaffent oder einer Blase vor dem Zutritt des Wassers zu schützen.

Von der Gattung der Bäder und dem Augenmerk des Arztes bei deren Anwendung hängt es ab, nicht selten auch von äusseren Umständen, z. B. der Witterung, ob der Kranke nach dem Bade ruhen, etwa wie bei Schlamm-bädern den Schweiss im Bette abwarten, oder sich bewegen soll. Je kühler das Bad war, um desto mehr ist nach demselben Bewegung, besonders in der wohlthätigen Sonne angezeigt. Durch diese weicht man auch der Schläfrigkeit, welche sich bei Manchen nach dem Bade einstellt, am besten aus. An manchen Badeorten gehört es zum Cur-Schlendrian, dass Niemand nach dem Bade schlafen dürfe, was gerade Manchen äusserst heilsam ist, doch bedarf dieser Punkt in jedem Falle der Rücksprache mit dem Brunnenarzte. Der Gesundere freilich bedarf dessen nicht; er steigt mit Wohlgefühl aus der Wanne, wie HOMER vom ODYSSEUS singt:

- »Als sie ihn nun gebadet und drauf mit Öle gesalbet,
 »Dann mit prächtigem Mantel ihn wohl umhüllt und
 dem Leibrock,
 »Stieg er hervor aus der Wann', an Gestalt den Un-
 sterblichen ähnlich.«

Was von der Einwirkung und Anwen-

dungsart der Thermabäder gesagt ist, gilt grösstentheils auch von den

Bädern aus erwärmtem kaltem Mineralwasser, namentlich dem Driburger.

»Die eisenhaltigen, an Luftsäure reichen Wasser liefern unstreitig die herrlichsten Bäder (sagt ein grosser Kenner, KREYSIG); lauwarm genommen, bringen sie das behaglichste Gefühl hervor und bewirken Stärkung, ohne anzugreifen; sie sollten niemals beim inneren Gebrauch dieser Wasser versäumt werden!«

Jedes Jahr bietet mir in Driburg Gelegenheit dar, die Wahrheit dieses Ausspruchs zu bestätigen. Dem Gefühle unmittelbarer Stärkung zufolge vergleichen die Kranken solche Bäder manchmal mit Kraftbrühen, und nicht selten werden durch deren alleinigen Gebrauch tiefgewurzelte Verstimmungen des Nervensystems und Entmischungen der Säfte gründlich geheilt. Eigenthümlich ist die Erscheinung, dass ein Bad aus Eisenwasser reich an Kohlensäure, welches seiner physicalischen Temperatur (etwa 25 — 26⁶ R.), seiner ersten Einwirkung nach kühl empfunden wird, und oft einen Hautschauer hervorbringt, nach wenigen Minuten eine behagliche, prickelnde

Wärme über den ganzen Körper verbreitet, die manchmal bis zum Gefühl der Hitze sich steigert. Ein solches Bad scheint je länger desto wärmer zu werden. Dieses ist die Wirkung des kohlen-sauren Gases, welches sich in unzähligen Perlen an die Haut festsetzt, und mit leisem Knistern sich überall aus dem Bade entbindet, besonders vernehmbar, wenn man mit der Hand über einen Theil des Körpers unterm Wasser hinstreicht. Je ruhiger man in einem solchen Bade verweilt, desto eher fühlt man sich darin erwärmt, wie leicht begreiflich wird, wenn man erwägt, dass durch vieles Bewegen die kohlen-sauren Luftbläschen immer wieder abgespült werden.

Es ist wahr, dass auch die atmosphärische Luft als schlechter Wärmeleiter in einer Temperatur von 26° wärmer gefühlt wird, als Wasser von gleicher Temperatur; doch reicht diese physicalische Erkältung hier nicht aus, die erwärmende Kraft des kohlen-sauren Gases in den Bädern darzuthun; denn auch ein blosses Gasbad von kohlen-saurem Gas einer weit niedrigeren Temperatur bringt die Empfindung erhöhter, eigenthümlicher Wärme an den Körpertheilen, die es umgiebt, hervor.

Die intensive Kraft der kohlen-sauren Eisenwasser lässt denn auch nur eine kürzere

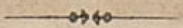
Zeit des Bades zu, so dass über drei Viertelstunden ein solches nicht wohl vertragen wird, ein halbstündiges, ja viertelstündiges Bad dagegen bei reizbaren Naturen oft hinlänglich ist, so wohlthätige Einwirkungen hervorbringen, dass sie die kühnsten Erwartungen übertreffen.

Überaus belebend und stärkend wirkt, wo die Constitution es erlaubt, kurz vor dem Austritte aus solchem Bade, das Überschütten des Körpers mit kaltem Wasser, wonach sodann derselbe mit warmen Tüchern tüchtig getrocknet und gerieben wird.

Man hat darüber gestritten: ob die Wärme der Thermen eine andere, organische, belebendere, andauernde, als die künstlich auf gleichen Grad erwärmter Wasser sei, oder nicht? — Genaue thermometrische Untersuchungen haben in neuerer Zeit entschieden, dass natürliches Thermalwasser die Wärme nicht inniger und fester gebunden enthalte, als künstlich erwärmtes. Dennoch bleibt meines Bedünkens unentschieden, ob nicht auf den lebenden Organismus z. B. eine Schwefeltherme tiefer einwirke, als eine bis zu dem Grade erwärmte kalte Schwefelquelle von gleichen chemischen Bestandtheilen. Für die Thermalwärme sprechen auch die grossen Erfolge

chemisch-indifferenter Wasser, wie die von Pfäfers, Gastein u. dgl.

Süßwasserbäder (mit etwaigen Zusätzen von Salz, Kräutern etc.) werden nur im alten Badehause gereicht.



Mineralschlambäder.

Der Mineralschlamm bildet sich aus den Niederschlägen der Mineralwasser oder durch Mineralisierung der diese Quellen umgebenden Torf- und Erdschichten, welche vom Mineralwasser durchdrungen werden. Dieser Art sind unsere Driburger Schwefelschlambäder.

Aus dem Süden entlehnt (Abano, Acqui in Italien, St. Amand in Belgien), sind die Schlambäder erst seit einigen Decennien in Deutschland in Gebrauch. Der Schwefelmineralschlamm spielt unter allen Mineralniederschlägen die Hauptrolle, obgleich auch Bäder aus Eisenmineralschlamm, Kohlenmineralschlamm, Kochsalzmineralschlamm, erdigem und gallertartigem Mineralschlamm in Gebrauch sind.

Zum Lobe der Driburger Schwefelschlambäder, die leider! noch immer zu wenig bekannt sind, verweise ich auf das, was Herr

Geh. Med.-Rath CASPER darüber in seiner med. Wochenschrift 1838 № 37 nach eigener Anschauung ausspricht.

Es versteht sich, dass die Schlambäder nur warm (27 — 29^o R.) gebraucht werden, wesshalb wir ihrer hier bei den »warmen Bädern« Erwähnung thun. Dem Mineralschlamm kalter Quellen, wie der Satzer bei Driburg etc., wird daher vermöge heisser Wasserdämpfe, welche ihn unter beständigem Umrühren durchdringen, die gehörige Temperatur und Consistenz mitgetheilt. Es ist hierbei merkwürdig, dass ein so täglich von neuem erwärmtes Schwefelschlambad einen immer stärkeren Schwefelgeruch gewinnt, was auf einen fortgesetzten Gährungsprocess der Masse schliessen lässt. Daher ist es rathsam, ein solches Bad (versteht sich, immer von derselben Person!) eine Reihe von Tagen ohne oder nur mit geringem Zusatz neuer Moorerde gebrauchen zu lassen.

Die Schlambäder unterscheiden sich von den Wasserbädern: durch grössere specifische Schwere; sie enthalten die festen Theile der Mineralwasser in grösserer Quantität und oft verändert (dort Oxydul, hier Oxyd u. s. w.); ebenso die flüchtigen (der fortgesetzte Gährungsprocess trägt hiezu bei), welche an den

Schlamm, so wie die Wärme, inniger gebunden sind. Überdiess wirken sie vermöge ihrer fettigen, seifenartigen Moorerde milder, auflösender, durchdringender, als die Wasserbäder, welche weit reizender und erhitzender wirken. Aus diesem Grunde erträgt nach GEBHARD Mancher ein heisses Schlammbad sehr bequem, der aus einem warmen Schwefelwasserbade Congestionen, Herzklopfen, Mattigkeit und Verstimmung zurückbringt. Im Schlammbad wird die Frequenz des Pulses um 10 — 20 Schläge in der Minute vermindert, wobei die Haut, roth wie ein gesottener Krebs, in eine starke Transpiration geräth.

In Folge der Schlambäder tritt am häufigsten der s. g. Badefriesel hervor, ein Hautausschlag, der auch nach warmen Wasserbädern manchmal erscheint. Dieser Erscheinung hat man jedoch eine grössere Wichtigkeit, als sie verdient, beigelegt, und obgleich sie ein willkommenes Zeichen ist: so giebt doch deren Nichterscheinen keineswegs einen Grund, die Unwirksamkeit der Cnr zu befürchten.

Es gehört eine Überwindung dazu, das erste Schlammbad zu nehmen. Doch so wie das Bedürfniss der Sättigung dem Hungernden die schwarze spartanische Suppe geniessbar

machte, so bestimmt das Bedürfniss der Heilung den Kranken, sich dem schwarzen Schlamm-bade anzuvertrauen. Und in der That belohnt sich dieses Vertrauen so bald, dass den Meisten die Schlamm-bäder zum Lieblingsgenuss werden. Die grössere specifische Schwere des Badebreies übt freilich einen grösseren Druck auf den Körper aus, der jedoch bald zur Gewohnheit wird.

Die intensive Wärme des Schlamm-bades, welche beim Eintritte empfunden wird, vermindert sich bald in der dem Körper zunächst anliegenden Moorschicht; daher es nöthig ist, im Schlamm-bade sich zu bewegen, um den Körper immer mit neuen Moorlagen zu umspülen. — Manche fangen gleich im Bade zu schwitzen an und fühlen sich leicht und behaglich; Andere schwitzen erst nach dem Bade im erwärmten Bette, nicht selten erst im Verlaufe einer Stunde ruhigen Liegens und mit Beihülfe einer Tasse warmen Getränkes.

Man hüte sich vor Erkältung beim Austritte aus dem Schlamm-bade in das warme Spülbad, worin man auch nur so lange zu verweilen hat, bis der Körper vom Schlamme gereinigt ist, was auffallend leicht abgemacht ist. Dessgleichen verweile Niemand zu lange auf dem Rückwege vom Bade bis zur Woh-

nung, wenn gleich eine Erkältung bei so wärmestrahlendem Körper eine seltene Erscheinung ist. Weit mehr Vorsicht ist in dieser Hinsicht im Laufe des Tages, an dem man im Schlamme gebadet hat, nöthig; denn die Haut bleibt empfindlich, gleichsam aufgelockert! Daher beschliesst man nicht übel in manchen Fällen eine Schlammbadecur mit tonisirenden Bädern, in Driburg mit den trefflichen Stahlbädern.

Als örtliches Bad wendet man den Mineralschlamm in Kübeln bei leidenden Theilen (Armen, Füssen etc.), so wie als Cataplasmen aufgelegt an. Dieses kann stundenlang und mehrmals täglich geschehen, indess ein allgemeines Schlammbad nur einmal täglich, oft nur um den zweiten Tag, angewandt wird.

Je intensiver die Einwirkung derartiger Bäder, um desto mehr ist natürlich Vorsicht und ärztliche Aufsicht vonnöthen. Dennoch haben selbst vollblütige und corpulente Constitutionen sie nicht unbedingt zu meiden, wie es, oberflächlich betrachtet, den Anschein haben möchte. Es ist aber ein Unterschied zwischen den Schlammbädern derselben Gattung. Eine corpulente Dame, welche die Schwefelschlamm-bäder Nenndorf's wegen grosser Erhitzung, Schwindel und Congestionen nach dem Kopfe

hatte aussetzen müssen, gebrauchte die Schwefelschlambäder Driburgs ohne Beschwerde und mit dem glücklichsten Erfolge.

Als Brunnenarzt zu Driburg hatte ich oft Gelegenheit, Vergleiche anzustellen, wie beim Gebrauche der Schlambäder der Appetit abnahm, unterdess beim Gebrauche der Stahlbäder die Esslust bedeutend gesteigert wurde; Manche behaupteten, nach dem Schlambade den Tag über einen Moorgeschmack im Munde zu spüren. Wo dann die Constitution den inneren Gebrauch einiger Gläser des trefflichen Eisenbrunnens am frühen Morgen gestattete, da erhielt sich die Verdauungskraft, oder wurde wohl gar verstärkt.

Noch ist zu bemerken, dass Einige durch den Gebrauch der Schlambäder Wechselfieber veranlasst glauben, was mir jedoch nie zu beobachten Gelegenheit wurde.

Die Douche.

Die Douche oder das Spritzbad ist ein Wasserstrahl, welcher durch mechanische Kraft, meistens vermöge einer Pumpenspritze, schwächer oder stärker, längere oder kürzere Zeit, auf einzelne leidende Theile, z. B. gelähmte

Glieder, oder auf gewisse Regionen des Körpers, z. B. den Unterleib, die Wirbelsäule, geleitet wird. In der Regel wird diese Procedur mit dem Bade verbunden, so dass der Kranke zuerst etwa eine Viertelstunde badet, alsdann nach einem gegebenen Zeichen tritt der Bademeister oder die Badefrau herein, die Douche zu leiten, wobei der Körper mehr oder weniger entblösst wird. — Selten entstehen hierdurch Erkältungen, weil die Haut, wie beim Wellenschlage, in die thätigste Reaction versetzt wird, daher auch nach der Douche oft den ganzen Tag hindurch ein ungewöhnliches Gefühl von Kraft und Leichtigkeit im Körper wahrgenommen wird. Ist das Douchen beendet, welches nicht leicht über 5 bis 10 Minuten erforderlich ist, so taucht der Badende noch einige Minuten in's Bad, oder wendet die etwa vorgeschriebenen arzneilichen Einreibungen *), trockne Frottirungen etc. an.

Die Douche ist der mächtigste Apparat, dessen die Balneotechnik sich erfreut; sie bringt häufig wundergleiche Erfolge hervor. — Zunächst regt sie (möge sie warm oder kalt

*) Diese, wenngleich wohlriechend, sind jedoch nicht in der Badestube, sondern im eigenen Zimmer zu brauchen.

gegeben werden) die Hautthätigkeit enorm an, wie die lebhaftere Röthe und Wärme nach der Douche augenscheinlich darthut. Mit gesteigerter Kraft auf gelähmte Glieder gelenkt, lässt der Wasserstrahl, woher er geleitet wird, blaue Flecke zurück, und bearbeitet Muskeln, Nerven und Gefäße unvergleichlich. Auf den Unterleib gerichtet, belebt die Douche wie kein andres Mittel unmittelbar die stockende Thätigkeit der Organe desselben, so wie sie, auf die Rückensäule gelenkt, die Muskelkraft des ganzen Körpers und das somatische Selbstgefühl steigert.

Sehr gemildert wird, auf Verlangen des Badenden, die Kraft des Wasserstrahles, wenn die Douche unter dem Wasser genommen wird.

Ein so bedeutendes Mittel muss, wie leicht begreiflich, nur der Hand des Arztes anvertraut bleiben, daher vom Badearzte zur Douche ein Erlaubnisschein erforderlich ist.

Eine 10 Minuten lange Douche täglich 5 bis 6 mal zu wiederholen, wie v. AMMNN anrät, wird kaum ein Mensch aushalten, falls nicht die Douchepumpe ein Kinderspielzeug ist. Es ereignete sich zu Driburg, dass ein berühmter russischer Feldherr dem Bademeister befahl, ihm die Douche so stark wie möglich und aus der feinsten Röhre, welche am

empfindlichsten wirkt, zu geben allein es bedurfte nur weniger Pumpenzüge und schreiend vor Schmerz entsprang der starke Mann dem Bade. Er meinte, man könne dadurch die Knute füglich ersetzen.

Eine Modification der Douche findet man in einigen Badeanstalten, die s. g. Douche ascendante, worüber uns auszusprechen, wir um so lieber umgehen, als sie mit den Knabenbädern u. dgl. zu den Mysterien — vielleicht manchmal zu den Mystificationen — der Balneotechnik gehört.

Die Lavements aus anfangs lauem, dann kaltem Mineralwasser sind bei Obstructionen der Unterleibsorgane, hartnäckigen Verstopfungen etc. nie zu übersehen, und oft von überraschender Heilwirkung.

Als überaus wirksam müssen wir noch die im neuen Badehause befindliche Dampf-douche bezeichnen, einen Apparat, vermöge dessen die Dämpfe des kochenden Wassers manchmal durch aromatische Kräuter strömend (aromatische Dampf-douche) mittelst einer Röhre an leidende Theile geleitet werden. Diese Procedur nimmt man am besten Abends vor, weil man nachher das Ausgehen gern vermeidet. Denn ausser der durchdringenden, erregenden Wirkung, welche der heisse Dampf-

strom auf die ihm exponirten Theile ausübt, geräth danach der ganze Körper in Ausdünstung.

Alle Doucheapparate befinden sich im neuen Badehause.

—♦—

Kalte Bäder.

Hierher gehören vorzugsweise die Seebäder und die Flussbäder. (Die Sturzbäder, Tauchbäder, Regenbäder u. s. w. sind nur Modificationen der Anwendung des kalten Wassers.)

Die Flussbäder fallen der Gymnastik der Gesunden, zu selten dem Curgebrauch der Kranken anheim, als dass sie hier weitläufig zu besprechen sein möchten. Leider! ist die Gymnastik aus dem Leben verschwunden, und in unsern Gymnasien wird man (wenige rühmliche Ausnahmen abgerechnet) Alles eher betrieben finden, als die Gymnastik als ob unsre Knaben nur Köpfe wären und nur das Gehirn, aber nicht das Rückenmark der Entwicklung bedürfte! »Neque natate, neque literas didicit« hies es im alten Rom von einem nichtsnutzigen Burschen, wann wird es bei uns so heißen dürfen? Die steifen Perücken und Haarbeutel unsrer Pädagogen sind mit dem vorigen Jahrhunderte verschwunden;

allein der Zopf innerer Philisterei hängt so Vielen noch hinten!

Die Seebäder wurden durch LICHTENBERG's Anregung, welcher sie in England hatte kennen lernen, an Deutschlands Küsten heimisch. Zu Doberan entstand 1794 das erste deutsche Seebad, dem eine so grosse Anzahl gefolgt ist, dass alle Küsten davon besetzt sind.

Kalte Bäder von Mineralwasser werden selten verordnet und dann nur als Tauch- oder Plongirbäder gebraucht. Die Dauer eines solchen Bades ist nur momentan und es wird nach ein- oder mehrmaligem Untertauchen wieder verlassen. Eine englische Dame, welche es forciren wollte, in einem Bade von der Temperatur der Driburger Quelle zehn Minuten zu verweilen, wurde scheinodt herausgetragen. — Da bei solchen Bädern von Einsaugung durch die Haut nicht die Rede sein kann, die sich ja augenblicklich zur s. g. Gänsehaut zusammenzieht: so ist es ziemlich gleichgültig, von welchem Wasser sie bereitet werden. Es kann daher auch hier, bei aller Anerkennung eines zweckmässigen Gebrauchs des reinen Wassers, von jenen böotischen Wasserüberschwemmungen, welche der gräfenbergische Bauer PRIESSNITZ eingeführt, nicht die Rede sein, wozu es keiner eigentlich so ge-

nannten Mineralquellen bedarf. So wie HAHNEMANN ist PRIESSNITZ ein genialer Kopf zu nennen, welcher die Sucht unsrer Zeit nach dem Extreme auszubeuten versteht. Beiden müssen grosse Curen gelingen, denn sie haben den Enthusiasmus zum Gehülfen, der von jeher Berge versetzen konnte. »Das Wunder ist des Glaubens liebstes Kind.« —

Sturzbäder, kalte Übergiessungen. Auf ähnliche Weise, wie die eben genannten, wirken die kalten Übergiessungen und Sturzbäder, wobei jedoch mehr der mechanische Impuls in Anschlag zu bringen ist, welchen eine bedeutende Wassermasse, von oben herab auf den Körper gestürzt, hervorbringt. Frottirungen sind hiernach nicht zu versäumen.

Gasbäder.

Die verschiedenen Gasarten, welche manchen Heilquellen so reichlich entströmen, werden auf mehrfache Weise dem Körper einverleibt und unterstützen als Gasbäder die anderweitige Cur.

Haut und Lungen sind die beiden vorzüglichsten Organe, welchen die Gasbäder zu Theil werden; doch können auch die Sinnesorgane, so wie gewisse innere Theile, denen

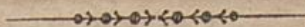
der Luftzutritt für gewöhnlich versagt ist, vermöge künstlicher Vorrichtungen der Einwirkung des Gases theilhaftig werden.

Die Mineralquellen enthalten: kohlen-saures Gas, Schwefelwasserstoffgas, Stickstoffgas, Sauerstoffgas. Als Gasbäder werden nur die beiden erstgenannten Gasarten, in Driburg nur das kohlen-saure, in Betracht kommen. — Das kohlen-saure Gas, schwerer als die atmosphärische Luft, steht bei reichen Wassern, z. B. in Driburg, mehrere Fuss hoch über dem Spiegel der Quelle. Um das Gas für sich als Gasbad gebrauchen zu können, pflegt gerade über dem Austritt der Quellen ein durchlöcherter Bretterboden angebracht zu sein, auf welchen man sich in gewöhnlicher Bekleidung hinstellt oder setzt, jedoch mit der Vorsicht, dass das kohlen-saure Gas nicht bis über die untere Hälfte des Körpers hinaufreiche, denn rein ist es irrespirabel, und mit zu wenig atmosphärischer Luft in Verbindung erschwert es den Athem, macht Congestionen, Schwindel u. dgl. Mehrere Unvorsichtige sind in den s. g. Dunsthöhlen im kohlen-sauren Gase erstickt. *) Unglücksfällen der Art, so wie

*) Übergießungen von reinem kaltem Wasser sind das beste und nächste Wiederbelebungs-mittel bei Unglücklichen dieser Art.

dem Schwindel, Kopfschmerz u. s. w., welche so oft bei kohlen-sauren Gasbädern eintreten, vorzubeugen, ist es am zweckmässigsten, solche Bäder in Kasten zu nehmen, die am Halse des Badenden hermetisch schliessen, so dass das Gas nicht eingeathmet wird. Die innerhalb des Kastens befindlichen, vom kohlen-sauren Gase umgebenen Theile empfinden bald eine eigenthümliche Wärme, die sich manchmal bis zum Schweisse steigert. BRANDIS bemerkte bei einer Dame durch das Driburger Gasbad Heilung von einer gichtischen Lähmung des Fusses, womit eine Kälte verbunden war, welche keinem Mittel weichen wollte. Wunden, krebstartige Geschwüre etc. heilen leichter und schmerzen weniger im kohlen-sauren Gasbade. In neuerer Zeit lässt man auch das kohlen-saure Gas mit atmosphärischer Luft vermischt, durch Wasserdünste respirabler gemacht, einathmen, als örtliche Douche anwenden u. dgl. Es ist übrigens zu bemerken, dass mit jedem Bade aus Driburger Mineralwasser von selbst ein Lungengasbad verbunden ist, indem das in der Badewanne sich fortwährend entwickelnde Gas mit den Wasserdämpfen eingeathmet wird, wodurch nicht selten der Kopf eingenommen wird, so dass dagegen Massregeln getroffen werden müssen.

Die Anwendung der eigentlichen Gasapparate im alten Badehause bedarf der Rücksprache mit dem Brunnenarzte.



Innerlicher Gebrauch der Mineralwasser.

Die Trinkeur.

»Trinke gemach, und wandle dabei, und heitre den Geist auf

»Durch Sokratischen Scherz!«

Neubeck.

Ein alter Gebrauch hat dreierlei Weisen der Trinkcur aufgestellt: die grosse, die mittlere und die kleine Cur.

Die grosse Cur von 20 — 30 Bechern, wie man sie ehemals in Carlsbad, Pymont etc. brauchen sah, ist wohl mit Recht ausser Gebrauch gekommen. Eine solche gewaltsame Magenüberschwemmung ist so abschreckend, als andererseits eine Trinkcur in homöopathischer Dosis lächerlich wird.

Die mittlere Cur ist gegenwärtig die vorherrschende an den meisten Brunnen. Der Kranke trinkt nüchtern alle Viertelstunden einen Becher Brunnens bis zum Gefühle der

Sättigung, wobei Einigen 3 — 4, Anderen 6 — 8 Becher (2 — 4 ℔) genügen.

Bei der kleinen Cur wird Morgens, auch wohl im Laufe des Tages, ein und das andere Glas Mineralwasser getrunken — den Meisten ein erquicklicher Genuss, ohne dass jedoch dadurch critische Bewegungen im Körper erregt werden, wie dieses der Zweck der beiden vorhergehenden Methoden ist. Die kleine Cur wird oft mit dem wohlthätigsten Erfolge jahrelang fortgesetzt, und so zur gewohnten Diät.

Das erste Erforderniss bei einer Brunnen-cur ist, dass der Brunnen dem Magen, seinem ersten Aufenthaltsorte, zusage, wobei zugleich der Geschmack zu berücksichtigen ist.

Die zweite Anforderung an den Brunnen, nachdem er mit dem Magen vertraut geworden, ist, dass er, wie der technische Ausdruck sagt, nicht »stehen bleibe,« sondern »passire,« d. h. durch Stuhlgang und Urin unter allgemeiner Erleichterung mehr als gewöhnliche Ausleerungen erfolgen. — Wird diesen beiden Anforderungen an die Erstwirkung des Brunnens entsprochen: so beurkundet sich dadurch, dass er vertragen wird.

Im Laufe der Cur ergiebt sich dann drittens die tiefere Einwirkung auf den kran-

ken Organismus, welche in vielen Fällen als »Brunnencrisis« oder »Brunnenfieber« sich offenbart. Von der Leitung dieser kritischen Periode hängt sodann hauptsächlich

Viertens die Nachwirkung der Brunnencur ab.

Die folgenden Blätter sind dazu bestimmt, den Curgast die obigen vier Hauptmomente einer Brunnencur der Reihe nach näher vor's Auge zu führen. Wir fassen die beiden ersten Punkte in eins zusammen, als:

Die Trinkstunden.

Die heitern Morgenstunden sind dem Brunnen trinken gewidmet. Schon vor 6 Uhr pflegen die eifrigsten Brunnen trinker sich an der Quelle zu begrüßen. Die Ruhe der Nacht hat Leib und Seele erquickt, und mit Begierde empfängt Gaumen und Magen den erfrischenden Trunk des Säuerlings oder die Labung der erwärmenden Therme. Sowohl die warmen, als die kalten Mineralwasser werden nämlich zur Trinkcur verordnet.

Jetzt kommt es dem Curgaste zu gut, wenn er zu Hause bereits sich an früheres Aufstehen gewöhnt hat, woran wir in der Anweisung zur »Vorbereitungscur« erinnert

haben. Es giebt aber Nervenschwache, welche es durchaus nicht forciren dürfen, ohne sich den ganzen Tag zu verderben! »Diese, sagt HUFELAND, schwächt der Schlaf, der Morgen ist für sie die Zeit der Ermüdung und Schwerfälligkeit; erst Mittags fangen sie an zu leben, und der Abend ist der Zeitpunkt ihrer vollen Kraft.« Versuchen müssen sie aber dennoch diesen Rückschritt in die Bahn der Natur! Gelingt er irgendwo, so gelingt er am Brunnenorte — und ist er gelungen, wie belohnend ist er! Ihn sich zu erleichtern, beginne der Kranke damit, das erste Glas des Brunnens im Bette zu sich zu nehmen, etwa nachdem er vorher eine Tasse schwarzen Kaffees getrunken. Durch leichtere Bedeckung vermeide man dabei den sonst gern entstehenden Morgenschweiss.

Wer aber auch Gewohnheit und Kraft besitzt, »die Brust im Morgenroth zu baden,« verschmähe die Vorsicht nicht, sich in den kühlen Bergthälern der Heilquellen wärmer, als in seiner Heimath zu kleiden! Vorzugsweise dem weiblichen Theile der Curgäste gilt diese Warnung; denn nur zu oft wird eine schlankere Taille, ein leichtbekleideter Fuss am Morgen ein ausgestellter Wechselbrief, der am Abend mit Zahnschmerz und

wohl theurer eingelöst werden muss. Diese Vorsicht ist bei warmen Mineralwassern nicht minder nothwendig, als bei kalten, wenn gleich durch die letzteren auch noch der Magen bei jedem Becher eine kältere, ihm dadurch mitgetheilte Temperatur auszugleichen hat.

Die thermometrische Kälte des Mineralwassers wird am besten durch Zugiessen kochendheisser Milch oder kochenden Wassers — beides ist an der Quelle vorräthig — gemildert. Allein jene physische Kälte ist selbst empfindlichen Mägen gewöhnlich unschädlich, ja unmerklich, da die Heilquelle so reich an Kohlensäure ist; denn dieser »Brunnengeist,« wie die Alten sagten, ist eine wahre Würze des Mineralwassers, und mit Recht parallelisirt man die kalten Mineralwasser, ihrem Reichthum an Kohlensäure gemäss, den warmen Quellen hinsichtlich ihrer höheren Temperatur. Hier tritt nun beim Trinken dasselbe Verhalten der Kohlensäure im Magen ein, was bereits früher bei den kohlen sauren Bädern als auf der Haut vor sich gehend dargestellt ist. Wie nämlich im kohlen sauren Bade unzählige Luftbläschen aus dem Wasser sich an die Haut setzen und in dieser eine eigenthümliche Wärme erwecken, so dass das Bad von Minute zu Minute

wärmer zu werden scheint: ebenso setzen beim Trinken solcher an Brunengeist reichen Wasser diese Luftbläschen sich an die innere Wand des Magens, die dadurch eigenthümlich belebt und erwärmt, der physischen Kälte des Wassers nicht achtet.

Es bedarf wohl übrigens nicht des ärztlichen Rathes, sondern Jedem sagt es der eigene Sinn, langsam zu trinken, so bei den heissen, wie bei den kalten Heilquellen. Damit ist jedoch nicht immer gerathen, nur das Obere vom Glase zu schlürfen, wie man den Schaum vom Champagner zu nippen liebt. Sehr verschieden wirkt bei unsrer gasreichen Quelle dasselbe Wasser in seiner schäumenden oberen Schicht und in seinem langsam perlenden Bodensatze, und nur der Brunnenarzt kann es bestimmen, in welchem Falle die eine, in welchem die andere Trinkweise ihre Anwendung findet. Dasselbe Wasser bewirkt (den s. g. Brunnenrausch) Schwindel, Congestionen, Kopfschmerz, Verstopfung etc. und andererseits Heiterkeit, frisches Lebensgefühl, vermehrte Leibesöffnung etc., je nachdem es auf die eine oder die andere Weise geschlürft oder resolut getrunken wird.

Es ist oben bemerkt, dass auch der Geschmack des Mineralwassers beim Trinken

in Anschlag zu bringen sei. Glücklicherweise findet hier selten ein unüberwindlicher Widerwille (Idiosyncrasie) Statt; selten geschieht es, dass gleich von erster Instanz aus gegen unsern wohlschmeckenden Brunnen — appellirt wird; selbst an übelschmeckende, z. B. Schwefelwasser, gewöhnt sich der Curgast zum Verwundern leicht. (Kinder müssen ihn in kleinen Portionen und wenigstens Anfangs mit Milch trinken, da sie sonst leicht Übelkeit und Leibscherz danach empfinden.) — Erwägt man zudem, dass es ein aus den reinen Händen der Natur hervorgehendes Heilmittel ist, was man genießt, so wird man sich tröstend erinnern, schlimmere Arzneien gekostet zu haben, die aus den nicht immer so reinen Händen der Kunst hervorgegangen waren.

Im Allgemeinen gilt NEUBECK'S Regel: »trinke gemacht!« d. h. alle Viertelstunden einen halben bis ganzen Becher. Es sind bei uns zweierlei Trinkgläser eingeführt; die grossen (7 Unzen) und die kleinen (5 Unzen). Ein solcher Trunk wird etwa 4- bis 8mal jeden Morgen wiederholt. — »Und wandle dabei!« setzt der Sänger der Gesundbrunnen hinzu. Besonders bei den an Kohlensäure reichen Trinkquellen ist das Wandeln nöthig, nicht nur weil consensuell mit der freiwilligen Be-

wegung des Gehens zugleich die peristaltische Bewegung des Magens und Darmcanals befördert und so das Wasser rascher verdaut wird; sondern auch, weil dadurch die Athmungsthätigkeit bedeutend gesteigert wird, wodurch das durch die Lungen strömende dunkle Blut um so frischer von der reinen Bergluft belebt, geröthet und durchgeistet wird. Eine solche täglich wiederkehrende Steigerung der Respiration und Belebung des arteriellen Blutes ist allein hinreichend, tiefgewurzelte Krankheitsanlagen, z. B. die s. g. erhöhte Venosität des Bluts, zu heben, welche die Quelle so vieler Unterleibskrankheiten ist. Endlich ist Wandeln im Schatten bei entblösstem Haupte oder sehr leichter Kopfbedeckung das beste Mittel gegen den Brunnenrausch. —

Bei gutem Wetter nehmen freundliche Alleen, schlängelnde Wiesenpfade und die Schatten des Rosenberges, bei schlechtem eine geräumige Brunnenhalle die Wandelnden auf. — Man hüte sich jedoch, in's Rennen zu gerathen, wozu oft ein Hastiger eine ganze Gesellschaft verführt, ehe man sich's versieht. Je lebhafter die Unterhaltung, desto schneller wird unvermerkt der Gang. Die Zunge ist der kleine behende Vorläufer, der die Füße bald mit in sein Tempo zieht. Nun stehen gewöhnlich

bei demselben Individuum beide Organe in Harmonie, wie denn der wohlredende HERMES auch der leichtfüßige Gott war —; es entsteht aber ein Missverhältniss, sobald eine behende Zunge einen ganzen Zug anführt, worin oft schwerwandelnde Füße mit Mühe ihre keuchende Herrschaft forttragen. Kommt dazu noch das öftere Begrüssen durch Abnehmen des Hutes, was an jedem Curorte verboten sein sollte: so entstehen täglich Erkältungen, Unterbrechungen der Cur, nicht selten ernsthaftige Krankheiten.

Am allerentferntesten von dem »Sokratischen Scherze«, der mit Recht empfohlen wird, ist der Ernst, die Spannung der politischen und polemisch - religiösen Unterhaltung, die, wie die Sachen stehen, immer mehr sich in's Leben drängt. Aber nirgends sind dergleichen Discussionen weniger an ihrem Orte, als beim Brunnentrinken, und ein diplomatisches Bad ist fast eine *Contradictio in adjecto*, wobei es entweder mit dem Baden, oder mit den diplomatischen Verhandlungen nicht rechter Ernst sein kann. — Als die Nachrichten von der Julirevolution bei hoher Saison in die gefüllten Alleen hereinbrachen, und sich ein Kreis von Zuhörern um jeden Zeitungsvorleser bildete, zur Hälfte erfreut,

zur Hälfte erschreckt; da hatte bei vielen der Curgäste die Heilwirkung des Brunnens ein Ende. Hier nun ist es, wo die Frauen vermittelnd, vorbeugend und besänftigend sich die schönsten Verdienste um die heitere und ungetrübte Geselligkeit erwerben mögen!

Eben so nachtheilig, als die politische u. s. w. Gallenaufregung bei Männern, ist am Brunnen die Mittheilung gegenseitiger Klagen und Nachtgedanken über Krankheitszustände bei Damen, woraus denn nicht selten ein gegenseitiges Anrathen von Mitteln und Curmethoden hervorgeht; — nirgends ist die Methode des gegenseitigen Unterrichts misslicher, als unter Kranken, wo oft wirklich der Blinde den Lahmen leiten will. Auch pflegt von beiden Seiten das Bestreben sich auszusprechen das des Anhörens beträchtlich zu überwiegen, so dass die geringste Pause des Redenden geschickt von dem Hörer benutzt wird, sich des Wortes »pro domo sua« zu bemächtigen.

Nachdem man die Zahl der Becher geleert, verbringt man noch ein Stündchen vor dem Frühstück im Freien, sei es, um einen nahe gelegenen Hügel zu besteigen, oder einen Gang durch die wogenden Kornfelder mit einem Befreundeten zu machen, bei steigender Sonne den Schatten des Rosenberges oder des

ferneren Waldes zu suchen, oder wie es sonst Gelegenheit und Laune gebieten. — Die Schwächeren, bereits durch die Trinkpromenade ermüdet, mögen zu Pferde, zu Wagen, zu Esel *) den Rest der Trinkstunden verbringen.

Ehemals tranken Viele so lange Brunnen, bis Leibesöffnung darnach erfolgte. Diese, durch die Menge des Wassers oder durch Zusätze von Salzen und anderen Arzneien zu erzwingen, ist selten rathsam. Magendrücken, Blähungen, Übelkeit, Schwindel sind oft die

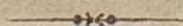
*) Die Eselritte sind die passendsten Brunnenpromenaden für schwache Fussgänger. Der bequeme, ruhige Gang dieser gleichmüthigen Geschöpfe versetzt den Reiter in eine passende Stimmung, und gewährt eine mässige Motion. — Reil machte die Bemerkung bei einer Calvalcade, dass anfangs, wo das Gespräch um Gespenstergeschichten sich wandte, Schritt geritten wurde. Je näher nun die Pferde den heimathlichen Ställen kamen, desto munterer ging es voran — gleichzeitig mit dem rascheren Schritte der Pferde belebte sich auch die Conversation, die beim Einritte in die Thore von Halle mit dem gestreckten Trotte den lustigsten Schwung genommen hatte. So wie nun das rasche Pferd die Conversation unvermerkt anfacht und aufregt, so beruhigt der langsame Esel. — Ein bequemer Sattel ist übrigens ein nothwendiges Erforderniss beim Eselritte. Es ist rathsam, die Promenaden vorher mit den Eselführern zu accordiren; dasselbe gilt von den Miethfuhren.

unmittelbaren Folgen eines Fehlgriffes oder Übermasses im Trinken. — Einem gar zu schwachen Magen kommt man wohl mit einem Stückchen Orangenschale, Calmus, Ingwer, nach dem jedesmaligen Trinken gekauet, oder einem Pfeffermünzkügelchen zu Hülfe, welche in der Halle vorräthig zu sein pflegen. MALFATTI räth beim Gebrauche des Carlsbader Wassers gegen jene unangenehmen Erscheinungen eine halbe Stunde vorm Trinken eine Tasse warmer Milch zu geniessen. Öfter dürfte wohl, wie bereits oben angedeutet, eine Tasse schwarzen Kaffees, wenigstens vor dem Genuße kalter Quellen, zusagend sein. In der Regel lasse ich eine Tasse Melissenthee trinken, welcher schon bei den Alten als Antimelancholicum gerühmt wurde; bei Lungenverschleimung Millefoliumthee.

Der Brunnen kann durch seine Kälte den Zähnen schädlich werden; empfindliche Zähne spüren auch die Einwirkung der Kohlensäure. Hiergegen ist von guter Wirkung, die Zähne nach jedesmaligem Trinken mit einem Salbeiblätte abzureiben. — Das beste Zahnpulver ist das englische, aus 8 Th. Kreide, 2 Th. Myrrhe und 1 Th. Camphor.

An verschiedenen Quellen, z. B. in Schwalbach, ist es eingeführt, gegen 11 Uhr Morgens

nochmals der Quelle zuzusprechen — ein Gebrauch, welchem ich meine Zustimmung nur in seltenen Fällen geben möchte. Besser dagegen ist es, gegen Abend nach völlig beendeter Verdauung ein oder das andere Glas Brunnen zu trinken; doch ist auch dieses keineswegs einem Jeden rathsam.



Brunnencrisis. — Nachwirkung.

Nach einigen Wochen einer täglich wiederholten Trinkcur bleibt bei bedeutenden Heilquellen die tiefere Einwirkung des Mineralwassers auf den Organismus nicht aus. Allmählig werden die Säfte des Körpers von dem täglich ihnen dargebotenen Heiltranke imprägnirt; sie nehmen Stoffe, welche ihnen fehlen, willig auf, und stossen andere, welche zu assimiliren sie sich weigern, von sich, wodurch sich critische Rückwirkungen offenbaren, die in der Gestalt fieberhafter Regungen, allgemeiner Unbehaglichkeit, Gemüthsverstimmung, Mangel an Appetit, Schlaflosigkeit, Congestionen, Auftreibung und Verstopfung des Leibes, Schwindel u. s. w. unter dem Namen »Brunnencrisis,« »Brunnenfieber« bekannt sind.

Jede Heilung ist das Resultat eines Kam-

pfes, welchen der krankhafte Organismus mit dem Arzneimittel eingehen muss. Ist das Arzneimittel stärker, als der Organismus, so überwindet es ihn; solche Mittel heissen Gifte. Ist aber der Organismus dem ihm dargebotenen Heilmittel überlegen, so geht er siegreich aus dem Kampfe hervor. Es ist nun die Aufgabe der ärztlichen Kunst, den kranken Organismus mit gerade solchen Arzneimitteln in Kampf zu bringen, welche erfahrungsgemäss ihn von den Schlacken der Krankheit reinigen, nicht minder jenen Kampf so zu lenken, dass der Organismus, welcher ja Kämpfer und Kampfplatz zugleich ist, nicht zu sehr darunter leide.

Statt des furchtbaren Wortes »Kampf« könnte man die Ausdrücke »Wahlverwandtschaft, Wechselwirkung« gebrauchen, um sich die Lebensvorgänge zu erklären oder vielmehr anschaulich zu machen.

Nicht immer entsteht, wie bemerkt, die Brunnen-crisis im Laufe der Cur. Oft geht der krankhafte Zustand unvermerkt (*per lysin*) in Besserung über; oft kommen critische Bewegungen erst in der Heimath — wohl erst nach Monaten — in Folge der Cur zu Wege. Ersteres ist besonders bei der kleinen Cur der Fall, oder wo der Körper willig die ihm

dargebotenen Heilstoffe aufnimmt, deren er bedürftig ist. So zeigt es sich z. B. oft bei der Eisencur der Bleichsüchtigen. Durstig nimmt hier die blasse Blutmasse das dargebotene, fein aufgelöste Eisen in sich auf, und die allmählig sich röthenden Wangen geben, möcht' ich sagen, das Zeugniß innerer organischer Lebensfreude. — Bei anderen tiefgewurzelten Cachexieen aber tritt nicht selten der zweite Fall ein, dass nach Monaten, wo oft schon der Kranke an seiner Heilung verzweifelt, durch critische Bewegungen (Schweisse, Ausschläge, Ausleerungen etc.) die Heilquelle wunderbar nachwirkt. Eine solche Nachwirkung entsteht jedoch später auch wohl unvermerkt (per lysin) ohne critische Revolution bei Solchen, welche während der ganzen Curzeit keine Spur einer wohlthätigen Einwirkung, ja nicht einmal Verschlimmerung wahrnehmen konnten.

Dieses alles von vorn herein zu wissen, ist jedem Brunnengaste nützlich, manchem tröstlich. — Viele haben die Vorstellung, am Curorte sofort aus der Hölle der Krankheit in den Himmel der Genesung einzugehen; sie müssen aber wissen, dass hier vielmehr der Ort der Läuterung und Reinigung ist, die oft nicht ohne grosse Unbequemlichkeiten vor sich geht! Sie müssen wissen, dass die Cur nicht

selten alte Leiden, die längst schwiegen, wieder zum Vorschein bringt, und diese nur schlafenden, doch keineswegs besiegten Feinde von neuem in die Schranken des Kampfes ruft!

Gewöhnlich sind es jedoch nur — wenn der Ausdruck erlaubt ist — die Schatten der früheren Leiden, welche während der Brunnen-*crisis* noch einmal vorüberziehen — längst geheilte Narben schmerzen wieder, längst geheilte Knochenbrüche, sogenannte *Calender* und Krankheits-Nachklänge bringen sich wieder schmerzhaft in Erinnerung; — selten, und nur bei sehr auflösenden Curen, z. B. in Carlsbad, ereignet es sich, dass alte Wunden wirklich wieder aufbrechen u. dgl.

Von der Bestimmung des Brunnenarztes hängt es ab, ob der Kranke im Zustande des Brunnenfiebers forttrinken und fortbaden darf, wie alsdann die Diät zu modificiren, und ob anderweitiges ärztliches Einschreiten nothwendig wird; — denn die Zufälle können zu gefahrdrohender Höhe sich steigern.

Offenbaren sich im Laufe des Brunnenfiebers critische Ausleerungen, wie man dergleichen oft von überraschender Quantität und Qualität durch Stuhlgang, Schweiss, Urin etc. wahrnimmt: so pflegt daraus unmittelbar das heiterste Wohlfinden hervor zu gehen, unter

welchem die Cur mit steigendem Wohlgeföhle zu Ende gebracht wird. Doch verlöhft das Brunnenfieber nicht immer mit so in die Augen fallenden critichen Ausleerungen; da ist denn anzunehmen, dass ungesehene innere Umstimmungen von diesem Fieber bewerkstelligt werden; ohne Zweifel sind damit auch Aussonderungen krankhafter Stoffe verbunden, welche nicht in die Sinne fallen. Dergleichen gehen ja nicht selten durch die s. g. unmerkliche Ausdünstung vor sich, z. B. bei Gichtparoxysmen, wodurch die merkwürdige Erscheinung sich erklärt, dass Thiere (Meerschweinchen, Kaninchen etc.) an gichtisch-entzündete Glieder gelegt, bald unruhig, und wenn sie nicht entfliehen können, gleichfalls krank und gichtisch-contract werden — so wie die nicht minder auffallende Erscheinung, dass abgeschnittene Haare eines gesunden Menschen einem Weichselzopfkranken über Nacht auf die Brust gelegt, sich weichselzopfartig verfilzen.

Die Lehre von der Nachwirkung der Brunnencuren hat das Schicksal, von manchem Ungläubigen als ein leerer Trost beim Abschiede angesehen zu werden, was sie in der That nicht ist. Allerdings hilft nicht jede Brunnencur jedem Curgaste, und wer wollte

von einer vierwöchigen Curzeit verlangen, dass darin Alles wieder gut gemacht werde, was ein jahrelanges, unregelmässiges Leben oder auch ein tiefliegendes unverschuldetes Kranksein desorganisirte?

Von diesem Gesichtspunkte betrachtet, wird man es auch nicht unbillig finden, wenn in veralteten Fällen der Arzt auf eine mehrjährige Wiederholung der Cur besteht, eine Anforderung, welcher in früheren Zeiten weit mehr, als in unserm ungeduldigen Zeitalter des Schnellebens und der Schnellcuren Gehör gegeben wurde. So besuchte der berühmte Mineralog WERNER neun und vierzig Jahre hinter einander Carlsbad; so begrüsse ich in Driburg noch jährlich Curgäste, die dort seit Decennien in jeder Saison heimisch sind, und allen vielsitzenden Geschäftsmännern ist eine solche jährliche Excursion anzurathen.

Die Nachwirkung der Brunnencuren wird nur zu häufig verkannt und noch öfter gehemmt und gestört! Nicht selten wird die Cur, welche durch die Umstände oder den Eigenwillen der Kranken auf eine bestimmte Zahl von Tagen von vorn herein festgesetzt war, ohne zu erwägen, dass sich die Natur dergleichen Ordonnanzen nicht immer gefallen lässt, in der besten Wirkung unterbrochen —

eine beschwerliche Heimreise, der Drang neuer Sorgen und Geschäfte bei der Rückkehr hemmt die eben begonnenen Heiloperationen, und es heisst dann, die Cur sei nicht angeschlagen. — Mancher kehrt in Verzweiflung über nutzlos verschwendete Zeit und Kosten, wie er glaubt, verschlimmert heim, verfällt wieder in seine alten üblen Gewohnheiten, fängt (von neuem an, täglich Medicin zu nehmen, und das Übel wird ärger als vorher. Auf solche Weise wird die Nachwirkung des Brunnens geradezu gehemmt und gestört. — — Andere, ebenfalls unzufrieden mit ihrer Cur, kehren resignirt zu den Ihrigen zurück — im Laufe des Winters entstehen jedoch unversehens critische Erscheinungen, und damit, oder auch ohne solche, allmählig Besserung. »Das hat die Natur gethan,« heisst es dann (oder vielleicht ein homöopathisches Streukügelchen). Freilich hat es die Natur gethan; allein hätte sie es ohne die Sommercur vermocht? das ist die Frage! — Auf solche Weise wird die Nachwirkung verkannt.

Höchst einseitig wäre übrigens, es läugnen zu wollen, dass es Fälle giebt, wo die Brunnencuren nicht nur unwirksam, sondern wo sie geradezu schädlich sind. Sollen wir uns schämen, einzugestehen, dass es Krank-

heitsfälle gebe, die dem jetzigen Stande der Heilkunde gemäss unheilbar sind? Wird nicht manchmal vom Hausarzte aus Unkunde oder Vorliebe der unpassende Curort vorgeschlagen? und lassen nicht Brunnenärzte manchmal Kranke zum Gebrauch ihrer Quellen, denen sie billig eine andere Heilquelle empfehlen sollten? Ich wenigstens komme jährlich mehrmals in die Verlegenheit, oft weitherkommenden Kranken von vorn herein die Cur dringend widerrathen zu müssen und sie einem passenderen Curorte zuzusenden. Wie oft geschieht es endlich nicht, dass Kranke, ohne ärztlichen Rath, oder doch ohne diesem strenge Folge zu leisten, einen ihrem Zustande übrigens passenden Brunnen unzweckmässig gebrauchen! — Kein Wunder, dass unter solchen und ähnlichen Umständen die Brunnen-curen misslingen und schaden!

Nachcuren.

Wie die Vorbereitungscur im Wesentlichen nichts Anderes ist, als der allmälige Beginn der Cur: so ist die Nachcur nur das allmälige Nachlassen derselben. Die Vorcur ist das Besteigen des Berges, auf dessen Gipfel

die Cur vor sich geht, und von dem man durch die Nachcur wieder herabsteigt. In einem alten Reiterspruche sagt das Ross: den Berg hinauf reite mich; auf der Höhe tummle mich; den Berg hinab leite mich. Man könnte diese Regel auf den Cyclus der Cur anwenden, wo ebenfalls die Vorcur mit Besonnenheit eingeleitet, die Cur mit Energie durchgeführt werden soll, und die Nachcur mit Vorsicht wieder in die Ebene des gewohnten Lebensanges zurückführt. In der That bedarf es einer gesteigerten Vorsicht nach einer durchgreifenden Cur, und der Curgast hat sich nach einer solchen Revolution, wie v. AMMON richtig bemerkt, als ein von einer bedeutenden Krankheit Genesender zu betrachten.

Ehemals war es die Meinung der Ärzte, jeder Genesung durch s. g. Roborantia zu Hülfe kommen zu müssen; bittere Tropfen, Stahlwein u. dgl. beschlossen die Cur. So pflegte man auch die Brunnen- und Badecuren mit einer (vermeintlich) stärkenden Nachcur, meistens in den stärkeren Stahlbädern zu beschliessen, wie man sie durch auflösende Mittel begonnen hatte. In Schwalbach, Pyrmont, Driburg, Eger, Spaa etc. erschienen zur Nachcur Schwärme von Nachzüglern, welche ihre Hauptcur in Carlsbad, Ems, Aachen, Nenn-

dorf etc. abgemacht hatten. Andere brauchten ihre stärkende Nachcur zu Hause, wo sie entweder die gebrauchten, odere andere, meist Eisenwasser, noch einige Wochen nachtranken, und wohl noch hin und wieder ein stärkendes Kräuterbad nahmen.

Die Mode unsrer Zeit will auch die Nachcuren rein abschneiden, und zwar nicht immer zum Frommen der Kranken.

Es wird aber genügen, uns hierüber in aphoristischen Andeutungen auszusprechen, damit nicht dieses Büchlein, welches zur Lectüre am Brunnen bestimmt ist, durch ermüdende Weitschweifigkeit das Geschick verdiene, selbst zur Nachcur zurückgelegt zu werden.

Es ist misslich, bei der Rückkehr aus sehr auflösenden Thermen zur Nachcur an Eisenquellen vorzusprechen — der umgekehrte Fall tritt wohl nicht ein. Nach einer Cur in Lippspringe wurde Driburg als Nachcur in geeigneten Fällen oft mit sichtlichem Nutzen gebraucht, dessgleichen nach Kissingen u. a. salzreicheren Mineralwassern. Es ist auffallend, dass in manchen Fällen, wo letztere die gewünschte »auflösende Wirkung« versagten, diese in Driburg sofort eintrat.

Seebäder werden nach der Driburger Cur wohl vertragen; doch dürften sie in der Regel

überflüssig sein, zumal wenn die Eisenbäder durch kalte Übergießungen modificirt werden. Übrigens kann man auch zu viel baden.

Auf der Heimreise als Nachcur das Brunnen-trinken fortzusetzen, ist nur dann rathsam, wenn kleine Tagreisen gemacht werden, wenn das Fahren nicht Congestionen und Obstructionen hervorbringt, wenn gute Diät beobachtet werden kann — Bedingungen, denen in der Regel auf Reisen nicht genügt wird. Ein Glas Bitterwasser bekommt dagegen vielen Reisenden, vor'm Schlafengehn getrunken, vortrefflich.

Zu Hause eine Nachcur von Mineralwasser zu brauchen, ist Manchen, deren Verhältnisse eine längere Brunnencur nicht gestatten, unerlässlich, etwa in der Form der kleinen Cur; doch sollen sie geistig und körperlich eine Diät halten, die der Brunnendiät möglichst nahe kommt.

Wo der Krankheitszustand eine auflösende Vorcur und eine stärkende Nachcur verlangt, dem Kranken aber nicht vergönnt ist, beide an den natürlichen Quellen zu suchen, ist es vorzuziehen, die auflösende Cur zu Hause, die stärkende an der Quelle zu machen, weil erstere mehr Zeit verlangt und durch Arzneien aus der Apotheke eher bewirkt werden kann.

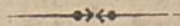
Aber auch wenn man auflösende Mineralwasser dazu brauchen will, verlieren diese minder durch Versendung, können auch leichter durch künstliche ersetzt werden, als die stärkenden Mineralwasser, die wo immer möglich unmittelbar aus der frischen, brausenden Quelle geschöpft werden sollten.

Wofern nicht neue Übel zum Vorschein kommen, oder die alten zu lästig werden, möge Jeder, der von einer treulich und pünktlich gebrauchten Cur dennoch dem Anscheine nach ungebessert heimkehrt, sich in den ersten Monaten aller Arzneien enthalten, um der Nachwirkung Spielraum zu gestatten.

Ein naturgemässes Leben, durch die Cur eingeleitet, Mässigkeit in Genüssen und Arbeiten, Leibesbewegung und Gemüthsruhe — wer diese Gewinne von der Brunnencur gezogen hat, bewahre sie für und für — und wem es leichter wird, solche unter der Firma einer »Nachcur« festzuhalten, der bediene sich einer solchen Nachcur bis an seines Lebens Ende!



Zweite Abtheilung.



Brunnendiätetik.

Zweite Abtheilung.

Brunnenhätetika

10

Diät.

Unter Diät verstehen wir die tägliche Lebensordnung im weitesten Sinne.

Durch vernunftgemäße, freie Anordnung der Lebensweise unterscheidet sich der cultivirte Mensch vom rohen Wilden, um nicht zu sagen, vom Thiere. Das Thier wird vom Naturtriebe unmittelbar geleitet, fast ebenso der Wilde; erst bei dem Cultivirten wird das Sinnliche unter die Herrschaft des Geistigen gestellt, der Trieb vor dem Richterstuhle der Vernunft geprüft, und gebilligt oder verworfen. Die humane Bildung ist die Quelle des Masses, der Zucht und Sitte; die falsche Cultur, die einseitige Überfeinerung ist die Mutter des Luxus, jener raffinirten Schwelgereien aller Art, wie sie uns die Geschichte hoch- und dennoch einseitig gebildeter Völker, besonders der Römer unter den Kaisern, mit Entrüstung und Abscheu erzählt.

Je gewisser es nun ist, dass die meisten Krankheiten des Menschen aus übler Lebens-

ordnung allmählig hervorwuchern, ganz besonders aber diejenigen Krankheiten, die ihre Heilung an den Mineralquellen suchen: um so nothwendiger ist gerade hier auch die diätetische Strenge. Einestheils sollen dadurch die ferneren Bedingungen des Erkrankens gehoben, der Krankheit selbst so zu sagen ihre fernere Nahrung abgeschnitten werden; andernteils verlangen die Mineralwasser zu ihrer Verdauung und ungestörten Einwirkung auf den Organismus eine einfache und naturgemässe Lebensweise; endlich stehen gewisse Nahrungsmittel mit gewissen Mineralwassern geradezu in Feindschaft — möge man dieses auf chemische oder andere Weise erklären.

Die allgemeine Diätetik beaufsichtigt nun Schlaf und Wachen des Menschen, seine Thätigkeit und seine Genüsse, sein ganzes Thun und Treiben. Die Brunnendiätetik, wovon im Folgenden die Rede sein wird, ist aber eigentlich ein Krankenregimen, umfasst somit einen engeren Horizont.

Schlaf und Wachen.

Das Nacht- und Tagleben unsres Planeten wiederholt sich in den höheren Geschöpfen

als Schlaf und Wachen. Die von der Sonne beschienene Hälfte unsrer Erde wird erleuchtet und erwärmt — sie belebt sich — die Pflanzen richten sich auf — die Thiere ermuntern und regen sich — dieses gesteigerte Leben nennen wir Tag. Auch der Mensch, theilnehmend an dem allgemeinen Planetarleben, erwacht zu gesteigerter Lebensäusserung, zum Wirken und Schaffen, zu seinem Tagewerk. So will es die Natur. Der Mensch ist jedoch ein bedingt Freigelassener aus den Fesseln der Natur. Die vernünftige Freiheit besteht aber in williger Anerkennung des Gesetzes — des ewig wahren Naturgesetzes; denn die Natur hat immer Recht. Somit soll der Mensch mit Freiheit seinen Tag beginnen, wenn ihn die niederen Wesen des Planeten mit Nothwendigkeit beginnen. Die Versetzung des Taglebens in die Nacht und des Schlafs in den hellen Tag, welche das verkünstelte Leben cultivirter Nationen eingeführt hat, ist eine Sünde wider die Natur, die nie ungestraft bleibt.

»Es ist gewiss, ein ungemässigt Leben,
Wie es uns schwere, wüste Träume gibt,
Macht uns zuletzt am hellen Tage träumen.«

Je klarer der Tag durchlebt wird, desto tiefer und erquickender wird die Nacht durch-

schlafen. Es ist also die Aufgabe der Diätetik, den Tag und die Nacht des Menschen möglichst mit dem Tage und der Nacht der allgemeinen Natur zu vereinigen. Und hier bietet die Brunnencur dem Naturgesetze treulich die Hand. Allmählig soll sich hier der luxuriös Verwöhnte dem Curgebrauche anschliessen, und die Morgensonne am Brunnen begrüßen, wenn nicht critische Morgenschweisse oder ein gar zu zerrüttetes Nervensystem ihn in die Klasse der Morgenschläfer verweisen, über welche wir bereits früher HUFELAND'S Ausspruch vernommen haben. — Man lege sich aber nur Abends zu rechter Zeit zu Bette, und allmählig wird man früher einschlafen und ebenso aufstehen lernen! Die Mondscheinpartien, so wie die Spiel- und Theegesellschaften in die Nacht hinein sind am Bade keineswegs zu gestatten. Die Neuheit der Umgebungen am Curorte, das ungewohnte Lager, die Nachklänge der Reise, die Aufregung der Cur sind zwar oft Hindernisse des ruhigen Schlafes, die jedoch zum grossen Theile durch die Gewohnheit bald beschwichtigt werden.

Vielen ist es rathsam, ein Glas gewöhnliches Wasser vor'm Schlafengehen zu trinken und aufregende Gespräche und Lectüre Abends zu meiden.

Männer, welche vor'm Schlafengehen gern eine Pfeife rauchen, thun wohl, sich am Badeorte davon zu entwöhnen, und — es auch später nicht wieder anzufangen.

Um nicht zu früh von der Tageshelle im hohen Sommer geweckt zu werden, Sorge man für bequeme Stellung des Bettes. Sehr schädlich für die Augen ist es, wenn durch ein Fenster nach Osten die ersten Sonnenstrahlen den Schlafenden wecken; auch das Mondlicht ist nicht gleichgültig, wenn es auch bei uns nicht Blindheiten veranlasst, wie im Orient.

Selbst im wärmsten Sommer schlafe man nie bei offenen Fenstern; die Nachtluft ist eine Feindin der Gesundheit und den Schlafenden beschleicht sie wehrlos, wie die Ausdünstung der Pontinischen Sümpfe vorzugsweise die Schlafenden afficirt.

Wie lange man schlafen soll, hängt vom Temperamente, Lebensalter, von der Jahreszeit, vom Gesundheitszustande und von der Thätigkeit am Tage ab. Im Beginne und gegen das Ende des Lebens bedarf der Mensch nicht sowohl längeren, als öfteren Schlaf; in der Mitte des Lebens einen tieferen und etwa ununterbrochen 6 bis 8 Stunden. Ebenso bedarf der schwächlichere Curgast öfter der Ruhe, und mancher erträgt die neue Lebensweise

nicht ohne eine Stunde Vor- oder Nachmittagschlaf. Eine unrichtige Ansicht ist es, dass man immer am Nachtschlaf wieder entbehren müsse, was man Tags an Schlummer genießt; gegentheils schlafen reizbare Personen oft Nachts besser, wenn sie auch im Laufe des Tages einmal durch den Schlaf sich calmiren, als wenn sie sich gewaltsam wach erhalten.

Gegen den Jammer der Schlaflosigkeit sind von JEAN PAUL, der selbst daran litt, eine Reihe moralischer Mittel zusammen gestellt in einem Aufsatze, der sich sehr wohl als Brunnenlectüre eignet und worauf ich die Leser verweise. — An mir selbst, der ich in trüben Tagen den Trost des Schlafes entbehrte, erfuhr ich, dass unter jenen Mitteln nicht sowohl die Vorstellungen, welche Langeweile machen sollen, als vielmehr die, welche dem Geiste ein mährchenhaftes, kindlich poetisches Spiel gewähren, die Seele in den schuldlosen Zustand des Schlafes einwiegen. Ein gutes Beförderungsmittel des Einschlafens ist auch, sich auf die rechte Seite zu legen und mit Ausschliessung aller andern Gedanken die Aufmerksamkeit auf Regulirung der Athmung zu lenken: gleichmässig und tief zu athmen.

Kommt im Schlafe der Mensch, dem Naturgeiste, dem universellen Leben sich hingebend, von sich: so soll er dagegen im Wachen das concentrirteste individuelle Leben führen, und im eigentlichsten Sinne zu sich kommen und bei sich sein! Der Tag erlöse die Psyche aus dem Verpuppungszustande des Schlafes, und die freieste, klarste Thätigkeit des Gehirns sei die Sonne des menschlichen Taglebens! — Das ist die Aufgabe des Gesunden; der Kranke aber kann, ja er darf sich nicht zu diesem Culminationspunkte des Daseins emporschwingen.

„Wir sind nicht wir, wenn die Natur im Bann
Die Seele zwingt, mitsammt dem Leib zu dulden —“
sagt SHAKESPEARE treffend. — Als Kranker ist aber wohl jeder Curbedürftige anzusehen und als solcher hat er, der seinen stockenden Organismus hergestellt wünscht, die höheren nervösen Functionen vor allen zu schonen. Das Gehirn und Nervensystem ist als ein edleres parasitisches Gewächs zu betrachten oder als ein edleres Reis, welches, auf den niedern vegetativen Stamm des Leibes gepfropft, von diesem seine Nahrung zieht, deren es um so mehr bedarf, je lebendiger es selbst sich ausbreitet. — Wo nun aber das genannte vegetative Leben, z. B. des Unterleibs, des Blut-

systems, des Lymphsystems etc. selbst darnieder liegt, da muss, es ist einleuchtend, das höhere, nervöse Sein mitleiden, und eben so einleuchtend ist es, dass das Eine mit dem Andern geschont werden muss. So erweist es sich denn auch in der Erfahrung. — Manche Geschäftsmänner bringen Actenstösse oder literarische Arbeiten mit an den Curort, welche sie dort, wo ihnen ja so manche müssige Stunde übrig bleiben dürfte, zu vollenden gedenken. Sie werden jedoch meistentheils bald gewahr, dass man nicht zugleich zweien Herren dienen kann, dass es mit den Geistesarbeiten beim ordentlichen Gebrauch der Cur nicht voran will; denn es bemeistert sich des Curgastes glücklicherweise gewöhnlich bald eine gewisse sorglose Arbeitsunlust, wie man sie auf längeren Seereisen zu erfahren pflegt. Die aber, welche dennoch den Winken der abmahnenden Natur sich eigenwillig entgegenstemmen, werden es mit Kopfschmerzen, Schwindel, allgemeinem Missbehagen und gesteigerter Störung der leidenden Functionen und Organe büssen müssen.

Damit ist jedoch keineswegs gemeint, dass vom Curorte aller Geist (den Brunnengeist etwa ausgenommen) verbannt sein soll, dass nur Haut und Magen zum Baden und Brunnen-

trinken hier in Thätigkeit sein sollen! Es ist ein grosser Unterschied zwischen strenger Geistesarbeit und jener leichten geistigen Anregung, ohne welche das Leben seinen humanen Character verlieren würde! Eine strenge Facultäts- oder Senatssitzung unterscheidet sich hinlänglich von einem geistreichen geselligen Kreise. Es ist im Gegentheil zu wünschen, dass gerade die Curorte die Centralpunkte des ächten, guten Tones sein möchten. Welchen reichen Stoff bietet nicht die freie Natur zur Unterhaltung — aber freilich beschränkt sich die letztere so oft nur auf die Meteorologie, ich meine auf das gute oder schlechte Wetter. Wie vielseitig ist nicht der Stoff zur Unterhaltung in einem Cirkel, der aus manchen Ländern am Curorte zusammenströmt — aber freilich beschränkt eine gar zu ängstliche Vorsicht, Umsicht, Rücksicht in unsrer Zeit zu oft allen freimüthigen Austausch der Ansichten. Wie leicht machen sich nicht am Brunnen erfreuliche Bekanntschaften — aber freilich gehört eine gewisse Zurückhaltung jetzt fast zum guten Tone.

So ist es denn (und zwar vorzüglich in den grossen Bädern) kein Wunder, dass Mancher, der misanthropisch ankommt, ebenso wieder abreist, ohne eine erfreuliche Bekannt-

schaft gemacht zu haben — das Wasser allein thut's freilich nicht! — So ist es erklärlich, dass sich oft die Spieltische von lauter Herren, und die Theetische von lauter Damen umgeben finden, und dort die Leidenschaften das Gemüth gewaltsam aufregen, unterdess hier die Langeweile ihre Schlummerkörner streut. — — Dann muss die Lectüre aushelfen, oder in schwermüthigen Briefen wird die Sehnsucht nach der Heimath ausgeklagt. Zu vieles Lesen greift aber bei der Cur die Augen und den Kopf leicht an und die Wahl und Zeit der Lectüre ist hier am wenigsten gleichgültig. Eine Stunde zwischen dem Frühstück und Bade oder eine Abendstunde eignet sich am besten zum Lesen und Schreiben. Manche Schriften JEAN PAUL'S, TIECK'S, LICHTENBERG'S, überhaupt jene, worin ein heitrer, gesunder Geist weht, eignen sich besser zur Lectüre, als die dickleibigen historischen Romane und die dünnen hysterischen Entsagungsnovellen oder gar die Greuelgeschichten unsrer Zeit.

Musik und Zeichnen, wenn sie nicht bis zur Ermüdung getrieben werden, sind zu empfehlende Genüsse. Überhaupt ist der Tag so einzurichten, dass die Cur als das eigentliche Tagewerk, alles Übrige aber als Genuss anzusehen ist. STEFFENS scheint die Äusserung,

»dass hienieden des Reichen Arbeit in Genuss und des Armen Genuss in Arbeit bestehe,« im Bade, von lauter Reichen umgeben, geschrieben zu haben, von wo aus es sich denn recht behaglich ansieht, wenn im Hintergrunde der Landschaft der fleissige Landmann den »Genuss« hat, im Schweisse seines Angesichts seinen Acker zu bauen. —

Der beste Genuss, der beste Zeitvertreib am Badeorte ist immer die Geselligkeit, der lebendige gegenseitige Verkehr — und wenn BACON sagt: der Umgang mit den Büchern sei der mit den Weisen, der Umgang mit den Menschen sei fast immer der mit den Thoren, so wird zu erwägen sein, dass es ein abgesetzter Staatskanzler ist, der so verächtlich von den Menschen seiner Bekanntschaft, und dass es ein Philosoph ist, der so lobend von den Büchern seiner Bekanntschaft spricht. Seitdem hat auch längst LICHTENBERG ein »Bedlam für tolle Bücher« errichtet, eine Anstalt, die immer mehr in Flor kommt.

Doch genug zur Andeutung, wie das Schlafen und Wachen am Curorte nach diätetischer Ordnung einzurichten sein wird.

Diät in Speise und Trank.

Der Mensch zieht seine Speise aus allen Naturreichen; er kann eine Zeitlang sich bloss aus dem Mineralreiche ernähren, wie uns HUMBOLD von den Otomaken, einem südamerikanischen Volksstamme am Oronoko, erzählt, dass sie in der nassen Jahreszeit, wo es ihnen an anderweitiger Nahrung fehlt, von einer fetten Thonerde, die jedoch aus Infusorien-schalen bestehend, animalische Theile enthalten dürfte, monatelang leben; er kann von blosser Pflanzennahrung leben — ROUSSEAU u. A. waren sogar der Meinung, dieses sei die eigentlich humane und humanisirende Nahrung; — er kann endlich von bloss thierischen Substanzen leben; so ernähren sich die Grönländer und Kamtschadalen von Fischen, ja mit Fischen ernähren sie ihre Rinder und Schafe.

Auch sein Getränk bezieht der Mensch aus allen drei Naturreichen: Wasser aus dem Mineralreiche, Wein, Bier etc. aus dem Pflanzenreiche, Milch etc. aus dem Thierreiche.

Der Alles geniessende Mensch unterscheidet sich aber von mehreren Alles fressenden Thieren wesentlich durch die künstliche Bereitung der Nahrungsmittel, eine Art von Vorverdauung. Er ist sich einer höheren

Lebensaufgabe bewusst, als zu vegetiren, er spart seine Lebenskraft zu höherer Thätigkeit, als dass er sie thierisch im blossen Verdauen consumiren sollte *). So erscheint die Koch-

*) Über die Verdauungskraft verdanken wir den Ärzten interessante Beobachtungen. Spalanzani gab Hühnern, Truthühnern etc. Bleikugeln ein, woraus Lanzettenspitzen hervorstanden — die Kugeln gingen ab, die Spitzen waren abgebrochen! Steevens stellte bei einem deutschen sogenannten Steinfresser Versuche an. In eine silberne Hohlkugel, welche Löcher hatte, that er $4\frac{1}{2}$ Skrupel rohes Rindfleisch und 5 Skrupel Fisch, und liess die Kugel verschlucken. Nach 21 Stunden zeigte sich, dass das Rindfleisch $1\frac{1}{2}$, der Fisch 2 Skrupel verloren hatte. Gekochtes verlor etwas mehr, zerkautes verschwand ganz aus der Kugel. Rohe Vegetabilien, Steckrüben, Kartoffeln etc. verschwanden. Lebende Regenwürmer und Blutegel wurden aufgelöst. — Im Magen der Hunde lösen sich Knochen, ja elfenbeinerne Kugeln ganz auf, dagegen wirkt der Magensaft dieser fleischfressenden Thiere fast gar nicht auf Vegetabilien; bei den Wiederkauern verhält sichs umgekehrt. Noch interessanter sind die Versuche, welche neuerlich Beaumont mit einem gewissen St. Martin anstellte, der eine unverheilte Schusswunde des Magens hatte, so dass man hineinsehen und die Verdauung beobachten konnte, etwa wie der Koch in seine Töpfe. S. J. Müller, Physiolog. B. 1. Abth. 2. Durch dergleichen Versuche und durch die tägliche Erfahrung haben wir die nährnde Kraft sowohl, als die leichtere Verdaulichkeit der verschiedenen Nahrungsstoffe kennen gelernt.

kunst als eine wahrhaft die Humanität befördernde, achtungswerthe Kunst — nur Schade, dass sie gar zu leicht zur verderblichen Künstelei wird, so wie die künstliche Bereitung der Getränke nur zu oft zu einer wahren Giftbrauerei wird!

»Die Menge der nöthigen Speisen, sagt LIEBIG, richtet sich nach der Anzahl der Athemzüge, der Lufttemperatur und dem Wärmequantum, das wir abgeben.« — Vergleichen wir nun das Leben des Badegastes mit seinem häuslichen, so erklärt sich leicht sein erhöhtes Nahrungsbedürfniss am Brunnen. Die Mehrzahl der Curgäste, dem Beamten-, Gelehrten- und Kaufmannsstande angehörig, bringt im Geschäftsleben den Morgensitzend zu, dessgleichen die Damen der höheren Stände. Die Athmung ist dabei auf das Nothdürftigste einer erwärmten eingeschlossenen, oft schlechten Luftmasse beschränkt; die Muskelbewegung erstreckt sich auf die Lenkung der Feder, der Stricknadel; die Blutcirculation, dürftig in den kühlen Extremitäten, nimmt ihren Hauptzug zum angestregten, erhitzten Kopfe und stockt im Pfortadersysteme — daher Appetitlosigkeit! — Dagegen am Brunnenorte gleich nach dem Aufstehen eine vermehrte Athmung in reiner Gebirgs-

Morgenluft; vermehrte Wärmeentwicklung schon als Reaction gegen das kalte, zumal an Kohlensäure und Eisen reiche Mineralwasser, durch mehrstündige Bewegung, Bergsteigen, belebte Unterhaltung und das Bad. Welcher Unterschied! Man sieht es ein, warum der Curgast den Hunger wieder kennen lernt und sich nach der Essglocke sehnt.

Nous avons dans la société deux ordres de personnes, — sagt DIDEROT — les médecins et les cuisiniers, dont les uns travaillent sans cesse à conserver notre santé et les autres à la détruire, avec cette différence que les derniers sont plus sûrs de leur fait que les premiers. — Somit hat die Diätetik gewissermassen die Aufgabe, gegen die Kochkunst in die Schranken zu treten, und mit Recht steht an wohleingerichteten Curorten die Küche unter ärztlicher Aufsicht. Wenn aber im Geräusche der Küche manch ärztliches Veto überhört wird, so wenden wir uns andererseits an den Gast, dem die Auswahl an den oft zu wohl besetzten Curtafeln schwierig wird. Wir hoffen hier nützlicher und glücklicher zu sein, als jener ungebetene ärztliche Rathgeber des trefflichen Statthalters SANCHO auf der Insel Barataria, indem Letzterer bei seinen ausgezeichneten Verdauungstalenten allerdings berechtigt

war, sich über die knappe Diät einer Scheibe Melone, so wie über den diätetischen Vor- mund zu ereifern. So glücklichen Talenten sind statt der Diätetik die geistreichen Vor- lesungen über Esskunst von ANTONIUS ANTHUS zu empfehlen.

Nach LIEBIG's chemischen Principien (und schon früher nach MAGENDIE) zerfallen die Nahrungsmittel in zwei Classen: stickstoff- haltige und stickstofffreie. Nur die er- steren sind plastische Nahrungsmittel, die in's Blut übergehen und die Bestandtheile des Leibes bilden (Pflanzenfibrin, Pflanzenalbumin, Pflanzencasein, Fleisch und Blut der Thiere); dagegen die stickstofffreien Nahrungsmittel (Fett, Amylon, Gummi, Zucker etc., Wein, Bier, Branntwein) zur Unterhaltung des Ath- mungsprocesses dienen. Da jedoch unsre Köche die organische Chemie noch gänzlich ignori- ren und stickstoffhaltige mit stickstofflosen Nahrungsmitteln eclecticisch durcheinander men- gen: so werde ich im Nachstehenden zur Mu- sterung der Curtafel den gewöhnlichen Speise- zettel zum Grunde legen, auch meine Censur- principien nur meinen Beobachtungen und Er- fahrungen entnehmen.

Das Frühstück.

Wer am Morgen um 6 Uhr den Brunnen zu trinken begonnen, darf vor 8 Uhr das Frühstück nicht erwarten. — Es bereitet vielen Curgästen den genussreichsten Moment des Tages — man hat es sich durch zweistündige Bewegung in freier Luft so zu sagen verdient und der Driburger Brunnen erregt vorzugsweise den Appetit. Wir müssen jedoch hier sofort wieder in der undankbaren Rolle eines Mentors herzutreten! — — Bis zur Sättigung darf nie gefrühstückt werden, und Manche müssen ein mageres Frühstück dem wohlschmeckenden vorziehen!

Die verschiedenen Heilquellen erfordern nicht gleiche diätetische Strenge; am härtesten ist wohl Carlsbad; die Eisenquellen sind ziemlich tolerant. Man kann aber sicher darauf rechnen, je einfacher man lebt: — jedoch ohne hypochondrische Ängstlichkeit — desto besser bekommt jede Cur.

Was die Materie des Frühstücks anlangt, so ist die Gewohnheit hierbei nicht unberücksichtigt zu lassen. Der Norddeutsche ist vorzugsweise an Kaffee gewöhnt — und was man auch diesem »langsamen Gifte« Übles nachgeredet: in den norddeutschen Bädern hat

er sich das Bürgerrecht erworben. In Pyrmont, Driburg, Eilsen, Nenndorf etc. dampft überall auf den Frühstückstischen der Kaffee und — er bekommt vortrefflich! Mit dem festen Inbiss zum Kaffee wird dagegen öfters gesündigt — die warmen Semmeln mit fetter Butter bestrichen, die Zwieback mit Gewürz und Butter, diese frischgebackenen fetten Esswaren, in Übermass genossen, sind es, was saures Aufstossen hervorbringt, was Manchem den Magen, den Tag, die Cur verdirbt. Dagegen pflegt Kaffee mit wohlausgebackenem Weissbrod oder Zwieback (nicht über vier Stück!) bald eine erwünschte vermehrte Thätigkeit des Leibes zur Folge zu haben und ist der fetten Chocolate weit vorzuziehen. Bloss Milch oder Milch und Wasser, desgleichen schleimige Suppen sind Vielen zu indifferent; der Thee ist meistens untersagt; dem Eichelkaffee, der sogenannten Gesundheitschocolate, können Manche keinen Geschmack abgewinnen — und man kommt dann wieder auf den Kaffee zurück. — Zumal die Herren, denen eine Morgenpfeife zum Bedürfniss geworden — wozu sollten sie rauchen, wenn nicht zum Kaffee? und wozu sollten sie Kaffee trinken, wenn nicht zur Pfeife? Sie werden jedoch überhaupt wohl thun, am Badeorte weniger als

früher, und (was auch die Meisten bald von selbst inne werden) sehr leichten Tabak zu rauchen. Manchem gelingt es, eine gute Gewohnheit vom Bade mit in die Heimath zurück zu bringen; so habe ich öfters die Angewöhnung eines festen Imbisses zum Kaffee veranlasst bei Männern, welche bisher die üble Gewohnheit hatten, gleich nach dem Aufstehen zur Pfeife zu greifen. Hier ersuche ich Jeden, der dieser ungesunden Sitte huldigt, die Gelegenheit, sie abzulegen, wahrzunehmen! Die mildere Pfeife wird leider! immer mehr von der Cigarre verdrängt.

Die Stunde des Frühstücks sei übrigens der behaglichen Ruhe geweiht — ein Blick in die Zeitung, eine leichte Lectüre, ein bequemes Gespräch, mehr soll dem Geiste und Körper nicht an Anstrengung zugemuthet werden. In grösserem Cirkel zu frühstücken, ist manchmal sehr aufregend, ja aufreibend — man schone sich! — man kann unmöglich vom Morgen bis zum Abend »liebenswertig sein,« wenn man ernstlich der Cur bedarf!

Ein zweites Frühstück wird allen Schwächeren, besonders Frauen, welchen es bis zum Mittagessen zu lange währt, zu rathen sein — etwas Butterbrod, eine Tasse Bouillon und dergleichen — nur kein completes Gabelfrühstück

mit schweren Weinen und Liqueurs! Eine derartige Restauration ist besonders nach dem Bade Vielen erquicklich, ja nothwendig, und jetzt ist auch die beste Zeit, Magentropfen zu nehmen, wofern solche ärztlich verordnet sind. Ehemals waren sie Regel, jetzt sind sie Ausnahme.

Das Mittagessen.

Am Hofe Franz I. von Frankreich stand man um 5 Uhr auf, ass um 10 Uhr zu Mittag und um 5 Uhr zu Abend. Jetzt steht die feine Welt zu Paris um 10 Uhr auf, speist um 5 Uhr zu Mittag und um Mitternacht zu Abend. So ist es in allen europäischen Hauptstädten. — Wir sehen uns jedoch hier nicht veranlasst, über die Verschiebung der Tageszeiten im gewöhnlichen Leben zu reden; nur herrsche am Badeorte eine andre Tagesordnung! Wer am Morgen Brunnen getrunken und gebadet hat, dem läutet in der Regel die Mittagsglocke gegen 1 — 2 Uhr nicht zu früh. Wem es seine Umstände erlauben, der speise in Gesellschaft. Wenn gleich die Tafelstunde am Bade sich gewöhnlich etwas in die Länge zieht: so wird sich doch bei Vielen das alte Wort:

»an der heitern Tafel altert man nicht« bestätigen. Die grosse Gewissenhaftigkeit mancher Tafelgenossen, von Allem zu prüfen, um das Beste zu behalten, ist übrigens nicht gerade musterhaft.

Mit Suppen, meist Fleischbrühen, jede Mahlzeit zu beginnen, ist eine Mode, die nicht jedem Magen zusagt. Von einem strengen Selbstbeobachter (LICHTENBERG) dürfen wir uns eine diätetische Regel zurufen lassen, die sich auch auf das zu viele Suppenessen bezieht. »Seit einigen Tagen, schrieb er gegen das Ende seines Lebens, lebe ich unter der Hypothese — denn ich lebe immer unter einer — dass das Trinken bei Tische schädlich sei, und befinde mich vortrefflich dabei; ich habe noch von keiner Änderung in meiner Lebensart und von keiner Arznei so schnell und handgreiflich die gute Wirkung empfunden, als hiervon.«

Die Fleischbrühen unterscheiden sich besonders durch ihren grösseren oder geringeren Gehalt an thierischer Gallerte und an Osma-zom. Die Kalbsbrühe enthält hauptsächlich den erstern, die Rindsbrühe den letzteren Bestandtheil, und dieser ist so reizend, dass oft schwächere Personen nach sehr kräftiger Rindsbouillon Säure und Durchfall bekommen. —

Es ist nie zu unterlassen, Brod zur Suppe zu essen, und sie auf diese Weise gewissermassen zu kauen, wodurch sie insalivirt und um Vieles verdaulicher wird.

Dem Fleisch, welches zur Suppe gedient hat, sieht man meist seinen invaliden Character an; es liegt dann, wie JEAN PAUL sich ausdrückt, wie ein caput mortuum in der Schüssel, wenn man es nicht durch fette und würzreiche Saucen restaurirt hat. Ich bitte es liegen zu lassen, jedoch nicht sich in jenen fetten Tourtelets zu entschädigen, die zum schweren Weine reizen sollen — hier taugt weder das Mittel, noch der Zweck! Weiches, saftiges, gekochtes Rindfleisch ist aber eine empfehlungswerthe Kost.

Da die Curzeit in Deuthland die beliebtesten Gemüse liefert, so stehen diese gewöhnlich zu beliebiger Auswahl bereit. In Driburg erscheinen sie leider ziemlich spät und vorzüglich dieses bedingt einen späteren Anfang der Saison. Wir unterscheiden hier nach BERTHOLD (Physiologie) 1. die Stärkemehl enthaltenden, sehr nährenden, aber oft auch belästigenden Hülsenfrüchte — hieher auch die Kartoffeln, der Reis u. s. w., 2. die Pflanzenschleim vorzugsweise enthaltenden Rübenarten, Kohlarten, Melonen, Schwämme

und succulente Pflanzen. 3. die viel Zuckerstoff enthaltenden Obstarten, unreife Hülsenfrüchte, als grüne Erbsen, die gelben Wurzeln, Pastinacken u. dgl. 4. die säuerlichen Obstarten.

Die Kartoffeln, reich an Nahrungsstoff (Satzmehl, vegetabilischer Gallerte, Gummi, Zucker), enthalten in ihren reifen Knollen wohl nichts Narcotisches mehr, wenn gleich sie der Familie der giftigen Solanaceen angehören. Sie sind auf der Curtafel als tägliches Gericht zu erlauben.

Die Rübenarten, aus der Familie der Cruciferen, reich an Stickstoff und Pflanzenschleim, minder an Zucker und Mehl, manchmal etwas Flüchtigscharfes enthaltend, erregen leichter Blähungen. Der Kohlrabi gehört auch hieher.

Die gelben Rüben oder Möhren, Carotten, gelbe Wurzeln, gehören einer ganz andern Familie (Umbellatae) an. Sie sind die gesunden, leichtverdaulichsten Pflanzenwurzeln; sie beschweren nicht, auch wenn sie, wie man gegen sie einwendet, nicht immer ganz verdaut werden.

Unter den Kohlarten steht der Blumenkohl obenan. Der weisse Kohl macht leichter Verdauungsbeschwerden; als Sauerkraut eingemacht, gehört er nie auf die Tafel am Bade.

Der Spargel, obgleich leicht verdaulich, hat eine medicinische (diuretische) Nebenwirkung und BOERHAAVE warnt solche, die zum Blutspeien geneigt sind, davor.

Die Hülsenfrüchte müssen durchaus jung (unreif) genossen werden. Reifere Erbsen, Linsen, Bohnen passen nur, wie HORAZ vom Knoblauch sagt, für die dura messorum ilia. Sie wirken ähnlich den Kastanien, von denen nach CABANIS die Missionäre Klage führten, dass sie besondere Schwierigkeiten gefunden, bei Kastanien essenden Wilden höhere Gefühle und Ideen zu wecken — auch ist das Pythagoräische Verbot der Bohnen bekannt, als welche physisch und moralisch harthörig machen sollen. Dagegen ist vor kurzem eine Suppe von Bohnenmehl (vicia Ervillia und Faba) zum Frühstück als unfehlbares Eccoproticum empfohlen.

Die Schwämme und Pilze sind im Allgemeinen eine missliche Kost. Schon ihr Standort an dunklen, feuchten Stellen, ihre zauberhaft schnelle Entstehung aus faulenden, gährenden Pflanzenstoffen, der ihnen eigenthümliche Stoff, die Fungine und manches Andere machen sie als Nahrungsmittel verdächtig, so dass sie wenigstens nur sparsam genossen und mit Behutsamkeit gesammelt werden müssen.

Fast an allen Mineralquellen ist es eine althergebrachte diätetische Regel, frische Salate und frisches Obst zu meiden. Und wenn auch eine Autorität, wie die des berühmten STIEGLITZ, das frische Obst empfiehlt, so glauben wir doch immer, dass nur der Genuss der leichteren Obstarten, und auch dieser nicht allen Individuen, zu gestatten ist. Wir machen zu Driburg jährlich die Erfahrung an Unvorsichtigen (Domestiken u. dgl.), dass frische Erdbeeren beim Eisenbrunnen Erbrechen, Coliken und andere üble Zufälle hervorbringen. Ebenso sind frische Melonen und Gurken von den Brunnentafeln verbannt. Gekochtes Obst dagegen ist sehr empfehlungswerth; Compots von süßen gedörrten gekochten Pflaumen sollten nie an der Tafel fehlen! — Im Allgemeinen soll die Pflanzenkost die Hauptnahrung der meisten Brunnengäste sein, da sie milder ist, weniger erhitzt und ergiebigere Ausleerungen veranlasst, als die Nahrung aus dem Thierreiche.

Als Beilage zu den Gemüsen empfiehlt sich vor Allem der rohe geräucherte Schinken, wo nicht gewisse Hautkrankheiten ihn verbieten. Er ist schlechterdings die verdaulichste Fleischnahrung. Den Meisten ist auch frischer Hering zu gestatten, geräucherte Och-

senzunge, Göttinger Wurst. Frische gebratene oder gekochte Wurst, fette Cotelettes u. dgl. sind zu vermeiden.

Als Mittelschüssel sind leichte Puddings und zarte, nicht fette Fische zu empfehlen, vor allen Forellen. — Unter den Crustaceen kommen hier besonders die Krebse, in Seebädern Hummer und Krabben, in Betracht, die wir mit LEUPOLD eine zweideutige Kost nennen müssen. Viele Menschen haben eine Idiosyncrasie dagegen, bekommen gleich nach deren Genuss Hautausschlag, Magenkrampf u. dgl. — Schnecken und Austern sind unschädliche Mollusken; aber freilich kann der arme Magen oft nicht der Quantität Herr werden, welche ihm die leckere Zunge aufgebürdet — und wie es von MERCUTIO heisst: seine Zunge schwatze in einer Viertelstunde mehr, als er in einem Vierteljahre verantworten könne, so liesse sich von manchem Austernesser sagen: seine Zunge schmecke in einer Viertelstunde so viel, dass sein Magen ein Vierteljahr daran zu leiden habe. — Pasteten aus Fleisch, Fischen, Fröschen in pikanten Saucen sind, gleich allen fetten und gewürzten Ragouts, als Mittelschüsseln verwerflich.

Unter den Braten zeichnen sich Geflügel und Wild als die gesündesten aus. Die Sumpf-

vögel, Schnepfen, Enten etc. enthalten jedoch ein thranartiges Fett und sind so schwerverdaulich, wie das Schweinefleisch; daher ein holländischer Arzt treffend vor diesen »fliegenden Schweinen« warnte. Unter dem zahmen Geflügel sind junge Hühner, Capaunen und Puter mit Recht beliebte Braten, wie unter den zahmen Vierfüsslern das wohlgenährte junge Rind und Schaf. Der Kalbsbraten ist vorzugsweise durch die Diätetik der Homöopathen in Verdacht der Unverdaulichkeit gekommen, wofür jedoch der Grund, dass das Kalbfleisch ein unreifes Fleisch sei, nicht einleuchtend ist.

Unter den Producten des Thierreichs ist die Milch das gesundeste; am leichtesten ist die Eselinnenmilch, dann die Kuhmilch, in der Ziegenmilch ist das fettige schon zu überwiegend, noch mehr aber in der Schafmilch. Die frische Butter ist das unschädlichste Educt der Milch, wenn überhaupt Fettigkeiten vertragen werden. Minder empfehlenswerth ist der Käse, zumal der frische; am gesundesten der trockne grüne Schweizerkäse; der alte, stinkende Schmierkäse kann giftig werden, wie ich davon mehrere Beispiele, deren ich eines in Driburg erlebte, bekannt gemacht habe (HUFELAND'S Journ. 1825).

Ferner haben wir unter den Producten des Thierreichs zu erwähnen des Blutes, wobei wir auch der giftigen Blutwürste im Württembergischen gedenken, von deren Genuss I. KERNER, so wie von dem der giftigen Leberwürste, Krankengeschichten zu Hunderten mitgetheilt hat. — Die Eier endlich, so reich an Nahrungsstoff sie sind, erhitzen besonders durch den schwefelreichen Dotter und sind als Aphrodisiaca berüchtigt, deren es am Brunnen durchaus nicht bedarf. Die Eier der Sumpfvögel sind die schwerverdaulichsten. Die Fischeier (Caviar) sind keine Brunnenkost.

Kuchen und Gebäcknes, welche zum Nachtschisch aufgesetzt werden, müssen leicht und locker sein — der Biscuitkuchen empfiehlt sich vor allen. Die Obstkuchen haben gewöhnlich gekleisterten Teig, der dann um so schädlicher, je fetter (Blätterteig) er ist. Eis oder Gefrorenes zum Nachtschisch kann nicht täglich, und nicht jedem Curgaste gestattet werden, obgleich oft die äussere Hitze des hohen Sommers, oder die innere nach dem Genuss feuriger Weine das Bedürfniss zu diesem Genusse hervorrufen. Hierauf sodann wieder eine oder mehrere Tassen starken Kaffee zu geniessen, kann nicht anders als die Verdauungskraft zerstören. Wenn man im Laufe

weniger Stunden erstlich durch Wein sich erhitzt, dann durch Eis sich abkühlt, und endlich durch Kaffee sich wieder erhitzt — heisst das nicht sich selbst vexiren? Bei solcher täglichen Überreizung gesund zu bleiben, ist unmöglich, und dabei will man gesund werden? Eigentlich sollten Curtafeln nur zwei Gänge haben —; eine solche »Gesundheitstafel« hatte ich einst im Gasthofs »zum deutschen Hause« eingerichtet. Man fand das sehr löblich und — kehrte nach 14 Tagen zur Haupttafel zurück.

Wir haben vor lauter Speisen nicht zum Getränke bei Tische kommen können. Beiläufig ist bereits empfohlen, wenig zu trinken. Bier und Mineralwasser passen nicht zur Curtafel. Wein oder Wasser? das ist die Frage, die nicht bloss mit der chemischen Alcohologie entschieden werden kann. Weintrinken ist ein Übermuth, den nur sehr Gesunde sich täglich erlauben dürfen, die dann des gesteigerten Daseinsgenusses, der nervösen Reaction sich erfreuen, falls der Organismus sich des eingenommenen Wasserstoffes ohne fühlbare Erschlaffung (Katzenjammer) wieder entledigt. So »erfreut der Wein des Menschen Herz« und wird zur Cur, wobei ja alles, was erheitert, willkommen ist, zuträglich sein,

wofern nicht der Krankheitszustand selbst ihn untersagt, z. B. Blutwallung, zu hohe Reizbarkeit des Nervensystems, Magensäure, hitzige Hautausschläge etc. In der Regel bekommt der leichte, reine Bordeauxwein am besten — auf die Namen, als: Château Lafite, St. Julien, St. Estephe etc., kommt es hier nicht an — durch die Taufe pflegt der Wein auch in diesem Sinne nicht zu gewinnen. Die weisen französischen Weine, als Graves, Barsac, Sauterne etc., machen schon eher Säure, noch mehr aber die Rhein- und Moselweine, täglich getrunken. — Es ist ein übler Gebrauch, nach der Suppe ein Glas schweren, süßen Weins (Madeira, Malaga, Xeres), dann leichtere Weine und endlich Champagner zu trinken — man bleibe bei einer Sorte! Der Wein ist ein Freund des Menschen; es ist aber nicht rathsam, zu viele Freunde zu haben. Wer seinen mitgebrachten Wein bei Tafel zu trinken wünscht, erlegt dem Wirthe ein Korkgeld.

Das Abendessen.

Nicht Jedem genügt eine schleimige Suppe aus Hafer, Graupen etc. und etwas Compot

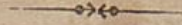
zum Abendessen, wie es die strenge Brunnen-
diät verordnet. Eine Forelle, ein gebratenes
Hühnchen etc., nur nicht zu spät vor'm Schla-
fengehen genossen, ist dem Hungrigen, zumal
nach einer tüchtigen Abendpromenade, nicht
zu verwehren.

Es giebt eine gewisse Nervenschwäche,
bei welcher der Magen auch Abends eine solche
reellere Aufgabe verlangt, wenn er nicht Nachts
sich rühren soll. Bei Obstruirten habe ich
öfter die Beobachtung gemacht, dass eine et-
was vollständigere Abendmahlzeit ihnen den
folgenden Morgen weit mehr, als eine magere
Suppe erleichterte.

Auch ist hier die gesellige Heiterkeit in
Anschlag zu bringen, welche manchmal lieber
die Abendtafel, als das förmlichere Diner heim-
sucht. Die Locale der Mittagstafeln eröffnen
sich auch wieder des Abends.

Im Allgemeinen gilt jedoch am Brunnen
die Regel, am Abende wenigstens so mässig
wie gewöhnlich zu leben, damit nicht die
Ruhe der Nacht, welche schon durch die mit
der Cur nothwendig verbundene Aufregung ge-
fährdet ist, durch einen überfüllten Magen
vollends gestört werde, und damit nicht der
Brunnen am folgenden Morgen noch unver-
daute Reste vorfinde, denn solche verabscheuet

die reine Nymphe, so wie die trüben Dünste des Weines vom gestrigen Tage!



Die Tagesordnung am Brunnenorte.

Das Leben am Curorte soll den Character einer gemüthlichen Heiterkeit haben, eine Aufgabe, welche bei aller Einförmigkeit sehr wohl zu lösen ist. In der That wundern sich die an die grösste Geschäftigkeit gewöhnten Brunnengäste nicht wenig darüber, wie leicht am Badeorte der Übergang zum dolce far niente wird, dessen sie sich früher nicht für fähig hielten, welches aber zur Erreichung eines glücklichen Erfolgs der Cur unerlässlich ist. Unvermerkt reihet sich so Tag an Tag, Woche an Woche und überrascht sieht man sich am Ende der Curzeit.

Wenn wir im Laufe dieses Büchleins die einzelnen Momente der Cur näher beleuchtet haben, so wird es nicht überflüssig sein, zur Recapitulation gleichsam einen Tag der Cur im Zusammenhange aufzufassen.

Die ersten Morgenstunden werden durch die Trinkcur ausgefüllt. An der Quelle finden sich Befreundete zusammen und verabreden die Parteen für den Nachmittag.

Die Stunde des Frühstücks verbringt man an heitern Tagen im Freien, oder wer von der Trinkpromenade sich gar zu ermüdet fühlt, begibt sich auf sein Zimmer und genießt das ersehnte Frühstück in behaglicher Ruhe auf dem Sopha, indess noch die letzten Stücke der Morgenmusik ihn von ferne begrüßen. Bis die Zeit zum Bade herannaht, wird ein Buch, eine Zeitung zur Hand genommen, an einem Briefe geschrieben, eine befreundete Stubennachbarschaft im Negligé besucht. Vielleicht haben sich an der Quelle bereits Ereignisse zugetragen, welche mitgetheilt werden müssen — — —

Die Stunde des Bades schlägt!

Nach dem Bade bedarf man wieder der Ruhe, der Erquickung. Bis zum Mittag hat man aber noch mehrere Stunden vor sich. Zeichnung, Musik, ein neues Stickmuster, die Auswahl der heutigen Toilette beschäftigt die Damen; Besuche lassen sich melden oder werden abgestattet. Die Kränkeren erwarten den Besuch des Brunnenarztes, mit welchem die Rüstigeren sich bereits an der Quelle verständigt. Naturfreunde und Freundinnen schliessen sich an einander zu kleinen botanischen, mineralogischen Excursionen, zum Landschaftszeichnen u. s. w. — Das Billard nimmt Spieler

und Zeitungsleser auf, bis die Mittagsglocke ertönt. Die kostbaren und die billigen Tafeln füllen sich — wer es immer vermeiden kann, sollte nicht einsam speisen! — Es ist die Tafelordnung, dass die Gäste ohne Unterschied des Ranges sich der Tafel anreihen, so dass die im Beginn der Saison gekommenen Curgäste oben an sitzen und die später kommenden sich unten anschliessen.

Nach der Tafel mischt sich die Gesellschaft. Die Neuangekommenen werden mit den Anwesenden bekannt gemacht. Die am Morgen verabredeten Partien treten in Ausführung, indess die Älteren und Kränklicheren sich in ihrem Zimmer ein Stündchen der Ruhe gönnen. Vorher aber ist Allen zu rathen, eine kleine Promenade (die bekannten »Tausend Schritte«) zu machen. Grossen Nutzen werden davon alle an Magensäure, Blähungen etc. Leidenden verspüren, denn eine mässige Bewegung gleich nach dem Essen befördert die peristaltische Bewegung des Darmcanals, was man auch dagegen sagen möge, z. B. dass Thiere nach dem Essen ruhen etc. Man versuche meinen Rath und bald wird man seinen Nutzen spüren! Erwünscht ist es, wenn sich am Bade ein und der andere Maître des plaisirs einfindet, der die Excursionen

des Nachmittags anordnet; er ist der Dankbarkeit der Gesellschaft sicher.

Auf einige Stunden wird nun der Badeort stiller. — Zu Wagen, zu Esel*), zu Pferde, zu Fuss ist an heitern Tagen Alles ausgeflogen, um die benachbarten Kaffeehäuser, Bellevues und Ortschaften zu besuchen, oder im Schatten des Waldes den selbstbereiteten Kaffee oder ein kühlendes Glas Sauerbrunnen mit Rheinwein und Zucker einzunehmen. Mit wenigen Ausnahmen ist es rathsam, überall Victualien mitzunehmen, wozu stets zwei- und vierfüssige Träger bei der Hand sind.

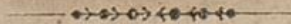
Nach und nach ruft die Abendmusik die Flüchtlinge wieder heim. Manchen ist noch ein oder das andere Glas Brunnen zu trinken verordnet, Anderen das Bad, das Gasbad, die Dampfdouche etc. Die Älteren aus der Gesellschaft vereinigt passend eine Whistpartie etc.

Erfreulich ist ein gutes Theater (wozu aber nur in den grössten Bädern die Möglichkeit gegeben ist), oder durchreisende Tonkünstler etc. laden zur Abendunterhaltung ein. Die Jugend freut sich geselliger Spiele im

*) Festgesetzte Preise für die Eselritte sind in der Brunnenhalle angeschlagen, Postpferde stets zu haben, dergleichen Miethwagen; letztere sind jedoch zu accordiren.

Freien, des Ballspiels, Ringspiels. Auch der Tanz ist erlaubt, aber mit Mässigung und nicht in die Nacht hinein! Doch ist dafür gesorgt, indem es wie fast überall, so auch bei uns in der Regel an Tänzern fehlt.

Die schönen Sommertage veranlassen auch manchmal eine weitere Ausflucht vom Curorte. Als Ausnahme lässt sich die Cur wohl auch eine frühere Badestunde gefallen, um den Tag zu einer grössern Partie nach Paderborn, Lippspringe, Extersteine, der Weser etc. frei zu geben. Die späte Heimkehr in feuchter Abendluft ist jedoch durchaus zu vermeiden! Überhaupt sei das Augenmerk festgestellt, dass nimmermehr das Vergnügen den Ernst der Cur absorbire, damit man die Früchte der Cur, nicht aber bloss die bald welkenden Blumen der Vergnügungen mit in die Heimath bringen möge, welches Erstere hiemit schliesslich allen Lesern dieser Blätter herzlichst gewünscht sei!



Inhalt.

Erste Abtheilung.

Anleitung zum zweckmässigen äusseren und inneren Gebrauch der Driburger Mineralwasser.

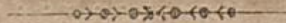
	Seite
Der Curort Driburg	7
Der Heilapparat zu Driburg	16
Werth und Bedeutung einer Brunnen- und Badecur .	25
Vorbereitungs-Curen. — Künstliche Mineralwasser .	32
Jahreszeit zur Cur. — Dauer derselben	41
Ankunft am Badeorte	44
Verhältniss zum Brunnenarzte	46
Vom inneren und äusseren Gebrauche der Heilquellen im Allgemeinen	52
Äusserlicher Gebrauch. Die Badecur	57
Thermalbäder	61
Bäder von erwärmtem Mineralwasser	68
Mineralschlambäder	71
Die Douche	76
Kalte Bäder	80
Gasbäder	82
Innerlicher Gebrauch. Die Trinkcur	85

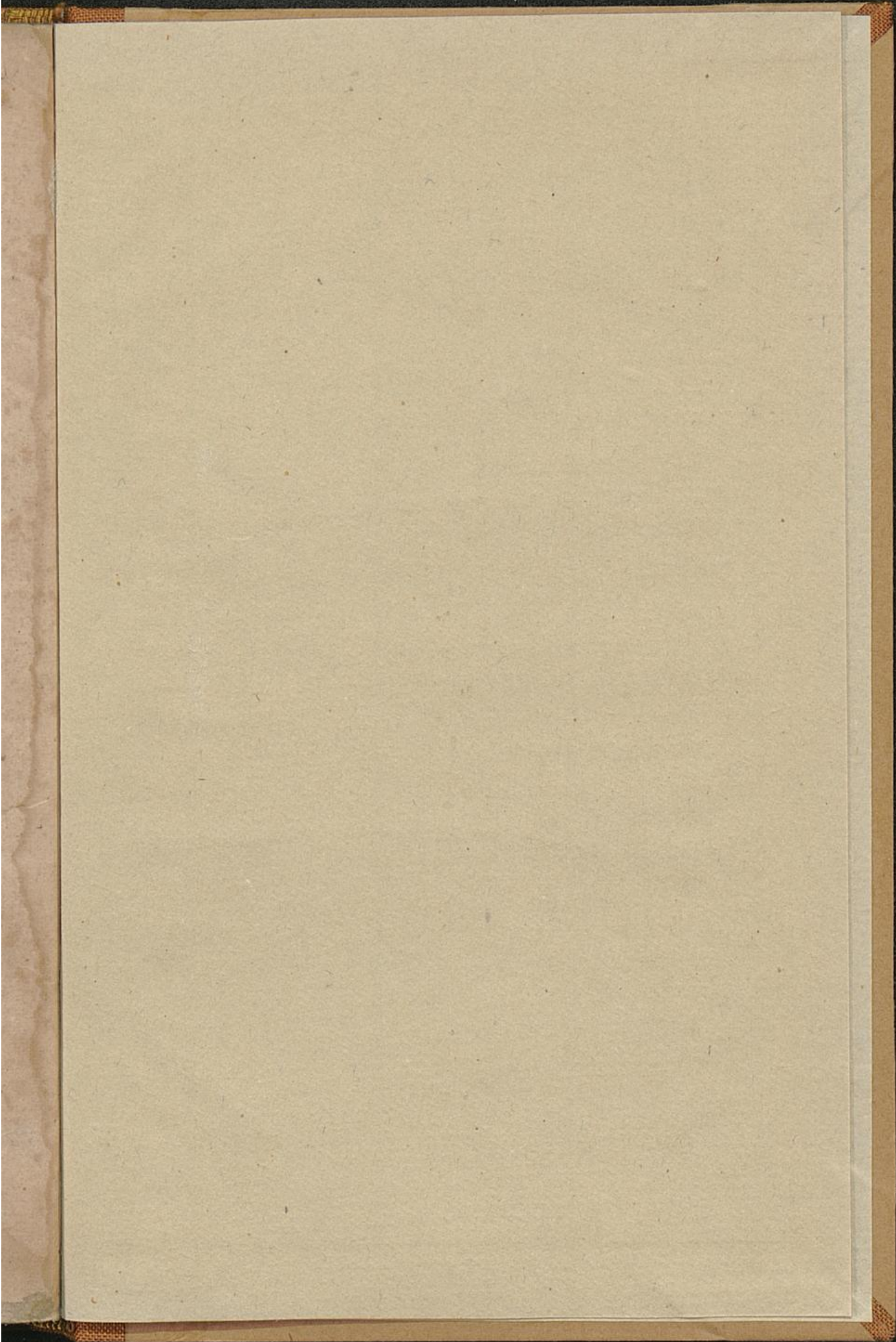
	Seite
Die Trinkstunden	87
Brunnencrisis. — Nachwirkung	97
Nachcuren	104

Zweite Abtheilung.

Brunnendiätetik.

Diät	111
Schlaf und Wachen	112
Diät in Speise und Trank	122
Das Frühstück	127
Das Mittagessen	130
Das Abendessen	140
Die Tagesordnung am Brunnenorte	142





4. Mai 2004



GHP : 03 SR35

