

Die Körperpflege der Frau

in gesunden und franken Tagen

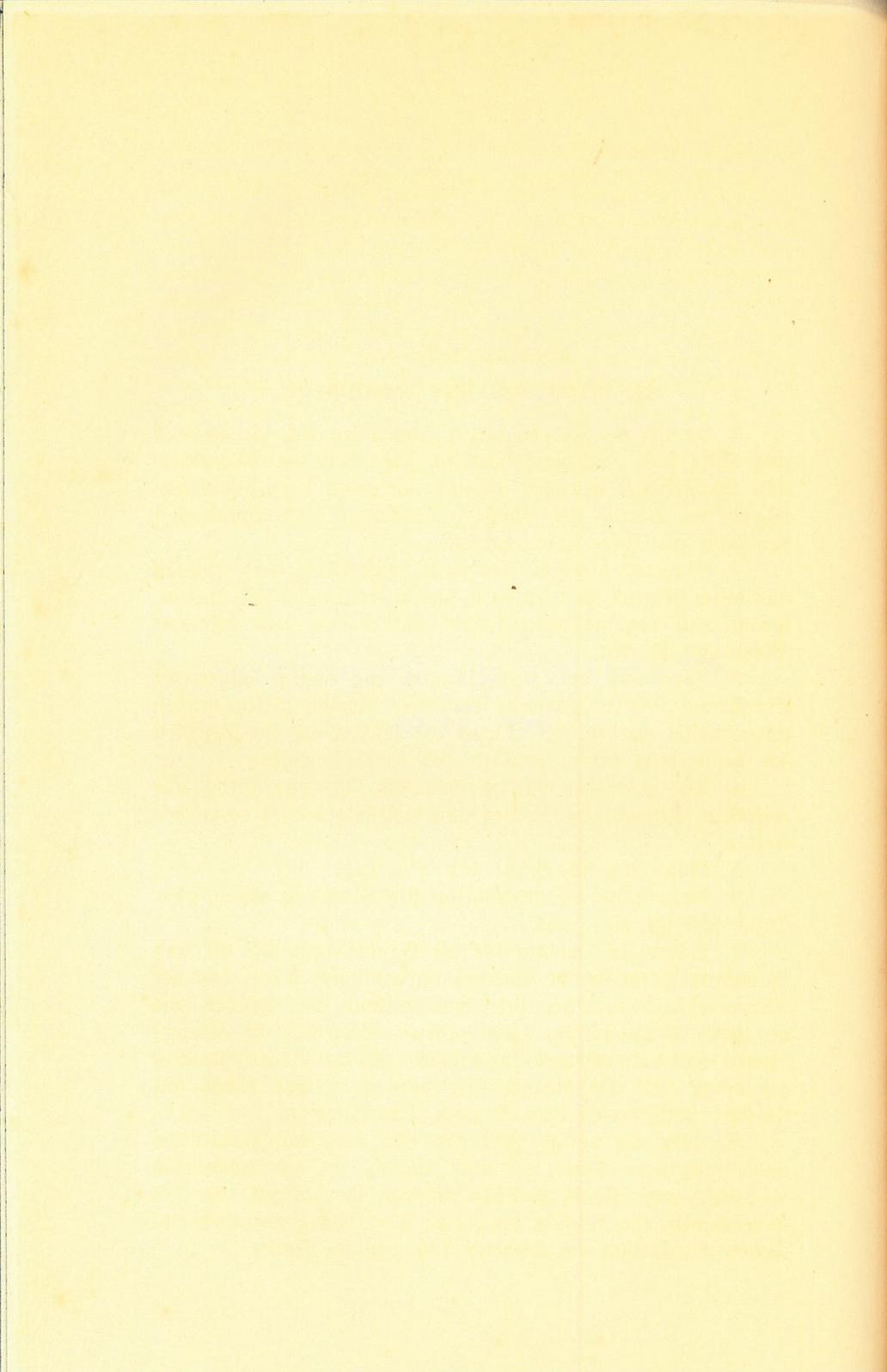
von

Dr. med. F. Dumstrey
prakt. Arzt

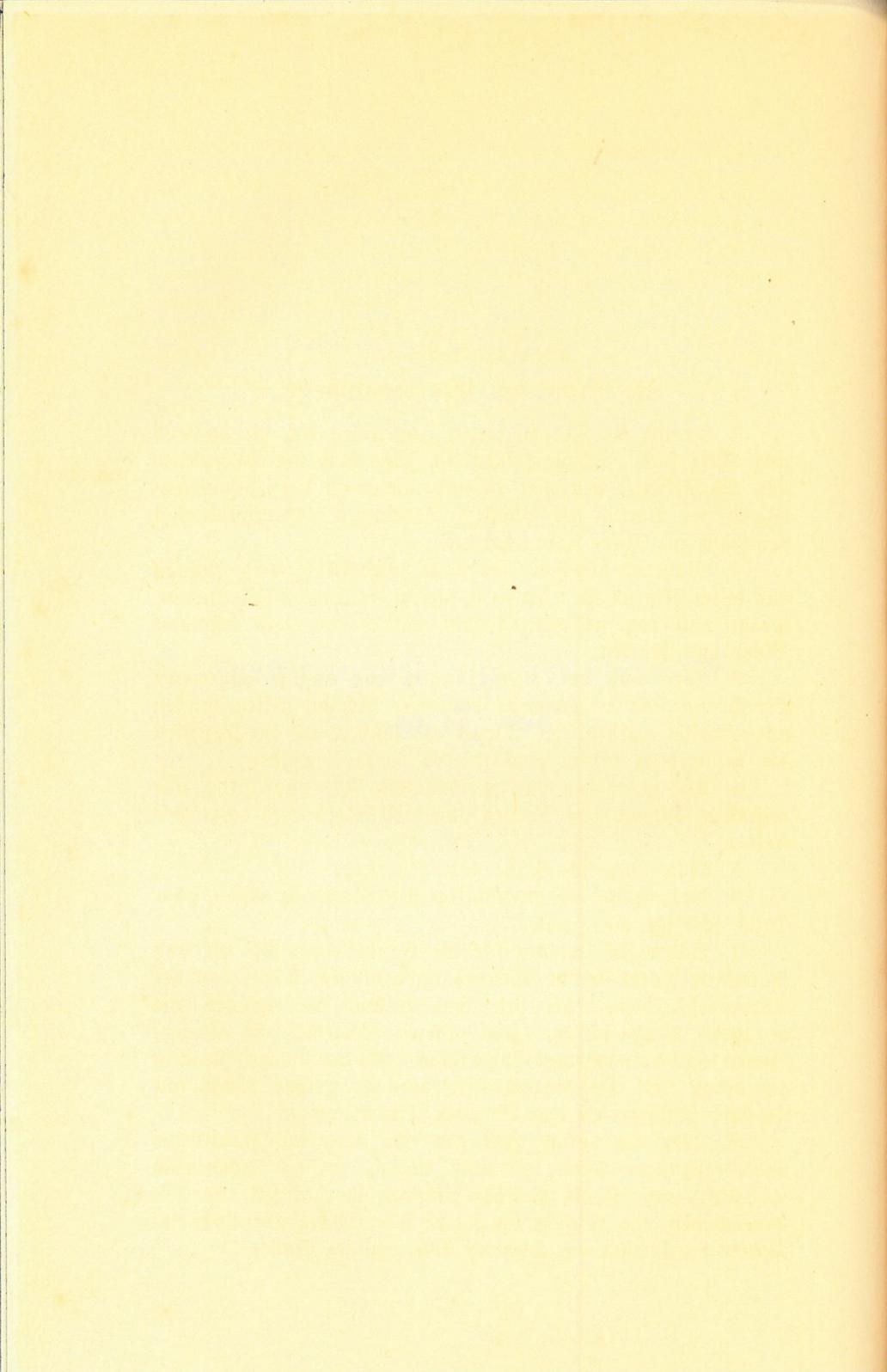
Motto: „Der Arzt soll ein Diener
der Natur sein.“



Leipzig
Helios-Verlag Franz A. Wolfson



**Merksblätter zur Körperpflege
der Frau.**



Merkblatt Nr. 1.

Die Frau und ihre Hautpflege.

1. Gerade bei Frauen treten Hautleiden ein, die quälend und lästig sind. Schwangerschaften, aber auch die Pubertäts- und Wechseljahre bewirken Veränderungen in der Zusammensetzung des Blutes, die Rauheit, Trockenheit und Sprödigkeit der Haut zur Folge haben können.

2. Während die Haut der Frau sonst weich, weiß, elastisch und durchscheinend ist, wird sie in diesem Falle rau und uneben, spröde und rot, gelegentlich fahl und braun, und bekommt Pükel und Borsten.

3. Hier muß vor allen Dingen eine richtige allgemeine Ernährung und Lebensweise einsehen; Schädlichkeiten müssen ausgeschaltet werden, der Körper als solcher, wie im speziellen die Haut, muß richtig ernährt und gepflegt werden.

4. Alle schädlichen und zweifelhaften Nahrungsmittel, alle reizenden, aufregenden Speisen und Getränke müssen vermieden werden.

5. Man Sorge für Ruhe und Erholung.

6. Auch ist auf eine vernünftige Bekleidung zu achten, jeder Druck schädigt die Haut.

7. Bäder sind wichtig für die Hautpflege. Wie oft und in welcher Form sie zur Anwendung gelangen, hängt von der Körperbeschaffenheit der betreffenden Frau ab. Frauen, die genügend Muße haben, ihren Körper sachgemäß zu pflegen, können täglich ein warmes Bad nehmen. Warme Bäder schwächen allerdings stets die Körperkräfte, und es müssen daher auf sie stets Ruhepausen von längerer Dauer folgen.

8. Wer die nötige Zeit für eine derartige Hautkultur nicht aufbringen kann, soll nicht täglich, sondern wöchentlich ein- oder zweimal ein Vollbad nehmen, im übrigen aber sich angewöhnen, eine tägliche lauwarme Abwaschung vorzunehmen. Ferner regelmäßig ein Luftbad von gewisser Dauer!

9. Wie lange dieses Luftbad dauern soll, hängt von dem Befinden der betreffenden Frau ab. Es genügt, wenn sie abends vor dem Zubettegehen einige Minuten im Schlafzimmer unbekleidet einige leichte gymnastische Übungen macht oder mehrmals tiefe Lungenatmung übt.

10. Die abendlichen Abwaschungen dürfen niemals abgerieben werden, sondern es soll auf der Haut eine letzte Spur von Feuchtigkeit bestehen bleiben, die durch die Betttücher aufgetrocknet wird. Es wirkt das beruhigend und einschläfernd.

11. Unter keinen Umständen sollten die Frauen, am wenigsten die schwangeren Frauen, in Federbetten schlafen. Das Ruhen auf einer Matratze und unter einer Decke aus Wolle ist gesund und zweckmäßig. Federbetten sind, da sie die Hautatmung beschränken, nur als Kopfkissen und als Pfühl für die Füße zu gestatten.

12. In der Morgenfrühe, kurz nach dem Aufstehen, soll eine Frau den ganzen Körper mit einem in kaltes Wasser getauchten Schwamm schnell abwaschen, und dann mit einem großen Frottierhandtuch energisch trocken reiben, so daß die Haut sich rötet. Durch einige sich anschließende schnelle und ausgiebige Körperbewegungen wird das Blut in rasche Zirkulation gebracht.

13. Die Frau sei vorsichtig in der Wahl ihrer Seife. Milde, fettreiche Seifen sind gut, während stark schäumende Seifen schädlich sind.

14. Allzuviel Seife zu verwenden ist schädlich, da sie die Haut ihres natürlichen Fettes beraubt, wodurch Fehler im Stoffwechsel entstehen. Fettarme Haut muß daher direkt künstlich mit Fett versehen werden, um sie widerstandsfähiger, weicher und elastischer zu machen.

15. Da die Fette und Öle leicht ranzig werden, so ist das von Professor Schleich empfohlene lösliche Wachs als vorzügliches Hautkosmetikum zu empfehlen. Es ist in den Schleichschen Seifen und Pasten enthalten und gibt der mit ihnen behandelten Haut ein besonders frisches und gesundes Aussehen.

16. Der auf der ganzen Haut austretende Schweiß zersetzt sich leicht und macht dann die Haut krank. Daher muß für seine rechtzeitige Verdunstung gesorgt werden. Das geschieht nur,

wenn die Haut von zweedmäßigen Hüllen umgeben ist, die das Hindurchtreten von frischer Luft gestatten.

17. Undurchlässige Gewebe sind schädlich und ruinieren daher die Haut. Reine Wolle ist wegen ihres hygroskopischen Verhaltens hingegen der beste Stoff zum unmittelbaren Bedecken der Haut. Wolle saugt viel Schweiß auf, ohne den Körper abzukühlen, und läßt genügend Luft hindurch, so daß unter ihr die Hautatmung reichlich vor sich geht.

18. Schwache und zu Erkältung neigende Frauen sollten nur Wolle tragen, und zwar auf nacktem Körper. Die modernen wollenen Gewebe sind so elegant und fein, daß sie ohne Scheu auch von eleganten Frauen getragen werden können.

19. Keine Frau soll es unterlassen, einmal am Tage ihren hüllenlosen, nackten Körper der direkten Lichtwirkung auszusetzen. Das Sonnenlicht wirkt belebend auf die Zellen des Körpers, insonderheit auch der Haut. Es regt in ihr die Lebensenergie an.

20. Frauen mit schwacher und schlaffer Haut stärken sie durch tägliche Massage, die mit milder Wasserbehandlung abwechselt. Es ist gleichgültig, welche der verschiedenen Arten der Massage gewählt wird: sie muß nur regelmäßig und nach richtigen Grundsätzen längere Zeit gehandhabt werden.

21. Besteht an irgendeiner Stelle der Haut eine anormale Rötung, so nehme man folgendes Streupulver, das am besten abends dick aufgepudert wird, und die Nacht über liegen bleibt.

Rp. Zinci oxydati
Talci praep.
Amyl. oxyd. ää. 10,0
M. D. S. Streupulver.

Oder man streicht ebenfalls für die Nacht die braunen Stellen mit der Lassar'schen Salizyl-Zink-Paste ein. Am nächsten Morgen wird dann eine Waschung mit lauwarmem Wasser vorgenommen, dem etwas Mandelklee zugesetzt ist.

Bleiche, schlaffe, leicht schwitzende Haut wird dagegen zweedmäßig mit kaltem Wasser gewaschen und mit einer Einreibung nach folgendem Rezept behandelt:

Rp. Spiritus Vini
Mixt. oleos. balsam.
Aq. dest. ää. 15,0
Acet. Vini 5,0
M. D. S. Zum Einreiben.

22. Gegen trodene, harte, spröde, fettlose Haut ist eine Creme zu empfehlen, die folgende Zusammensetzung hat:

Rp. Lanolini	
Ung. Paraff.	āā. 30,0
Ol. Bergam.	3,0
Vanillini	0,1
M. D. S. Außerlich.	

Oder auch:

Rp. Lanolini	
Adip. suilli	āā. 50,0
Sap. virid.	3,0
Ol. Bergam.	1,0
M. D. S. Zum Einreiben.	

Gegen erfrorene Haut nimmt man zweckmäßig folgende Salbe:

Rp. Camphor. trit.	
Natr. borac.	āā. 2,5
Vaselini	40,0
M. D. S. Außerlich.	

Diese Salbe wird abends auf die erfrorenen Glieder gestrichen und hier mit einem leichten Verband befestigt. Morgens wird sie mit lauwarmem Wasser entfernt. Man hüte sich, mit nassen Gliedern ins Freie zu gehen, dadurch entstehen neue Erfrierungen.

23. Gegen Sommersprossen sind regelmäßige Waschungen, am besten morgens und abends, zu empfehlen, denen man etwas von folgender Lösung hinzufügt:

Rp. Boracis	15,0
Spiritus Colon.	20,0
Aq. dest.	130,0
M. D. S. Außerlich.	

Sie sind ein mildes Mittel, das sehr langsam, aber sicher zum Ziele führt.

24. Gegen die gänsehautähnliche Unebenheit der Haut sollen in leichteren Fällen viele warme Bäder und Seifenwaschungen gemacht werden, und in schwereren Einreibungen nach folgendem Rezept:

Rp. Acid. salicyl.	2,0
Sapon. virid.	
Lanolini	āā. 10,0
Vaselini	150,0
Ol. Lavand.	5,0
M. D. S. Salbe.	

Merkblatt Nr. 2.

Maßnahmen gegen Warzen.

1. Warzen sind Schönheitsfehler, die je nach ihrem Sitz Frauen mehr oder minder belästigen. Sie entstehen wahrscheinlich durch Infektion der Haut mit einem Pilz, und sind eine Krankheit der Haut, die verschiedene Formen annehmen kann, aber für die Gesundheit ihrer Trägerin nicht weiter gefährlich ist.

2. Anatomisch sind die Warzen eine Wucherung des Papillarkörpers der Oberhaut, sie sind sehr blutreich, und bluten daher leicht und stark.

3. Ihre Beseitigung soll immer so erfolgen, daß sie, ohne Narben zu hinterlassen, verschwinden.

4. Man schneidet zu diesem Zweck von der verhornten harten Oberschicht vorsichtig mit einem scharfen, sauberen Messer so viel von der Warze fort, bis man bis auf die feinen, als rote Punkte durchscheinenden, kleinen Blutadern gelangt, und tupft dann auf diese einen kleinen Tropfen Salpetersäure, oder aber man bestreicht sie mit etwas Höllenstein. Nach einigen Tagen wiederholt man diese Prozedur so lange, bis die Warzen gänzlich verschwunden sind.

5. Gestielte Warzen kann man mit einem starken Seidenfaden abbinden, die Warze trodnet dann in einigen Tagen ein und fällt ab.

6. Sind viele und flache Warzen entstanden, so wasche man sie mit einer fünfprozentigen Salzsäureseife und betupfe die einzelnen mit einer Salbe, die folgende Zusammensetzung hat:

Rp. Acid. salicyl.	3,0
Sap. vir.	10,0
Vaselini	30,0
M. D. S. Salbe.	

Dann verschwinden sie schnell und ohne Schmerzen.

Merkblatt Nr. 3. Die Haarpflege der Frauen.

1. Ist der weibliche Körper gesund, so wird im allgemeinen auch das Haar gesund sein, da die haarbildende Papille in der Haut vom Körper die nötigen Ernährungsstoffe erhält, um ein normales Produkt hervorzubringen.

2. Es gelten daher dieselben Lebensregeln, welche die Grundlage für einen gesunden Körper sind, auch zum Erreichen und Bewahren eines gesunden Haarwuchses.

3. Im besonderen ist Reinlichkeit der oberste Grundsatz der Haarpflege. Einmal in der Woche ist eine gründliche Kopfwäsche mit Wasser und Seife erforderlich. Das Wasser sei nicht zu kalt. Kalte Kopfduschen und vieles Waschen mit eiskaltem Wasser sind auf jeden Fall zu vermeiden, und nach dem Waschen wird Haar und Kopf sorgsam abgetrocknet.

4. Empfindliche Frauen mit zarter Haut sollen Kleienwasser zum Waschen verwenden: ein Eßlöffel Mandelkleie wird in einen Liter kochenden Wassers geschüttet, etwa fünf Minuten aufgeköcht und dann durch ein Haarsieb geseiht. Blutarme Frauen nehmen auch wohl Alkohol, Kölnisches Wasser, Seifenspiritus als Zusatz zum Waschwasser.

5. Sind Haarboden und Haar gänzlich trocken, so werden sie eingefettet, man nehme nur wenig Fett, und verreihe es so, daß auch der Haarboden sein Teil abbekommt.

6. Es ist gleich, ob dieses Fett aus Öl oder Mark bereitet wird, es muß frisch und nicht ranzig sein. Lanolin und Mollin sind Fette, die nicht ranzig werden, daher eignen sie sich sehr zu Haarfetten. Aber auch das Rindermark oder das Oliven- und Mandelöl sind gute Haarfettmittel.

Einige gute Haarfette sind:

- | | | |
|----------|---------------------------------|-----------|
| I. Rp. | Rindermark | 100,0 g |
| | Kakaobutter | 50,0 g |
| | Bergamottöl | 1,0 g |
| | Als Wartpomade zu verwenden. | |
| II. Rp. | Reines Rindermark | 50,0 g |
| | Waxrat | 10,0 g |
| | Mandelöl | 20,0 g |
| | Rosenöl | 4 Tropfen |
| | Orangenblütenöl | 2 Tropfen |
| | Als Wartpomade zu verwenden. | |
| III. Rp. | Lanolin | 40,0 g |
| | Gelbe Baseline | 10,0 g |
| | Benzoeintktur | 2,0 g |
| | Als Lanolincreme zu verwenden. | |
| IV. Rp. | Behenöl | 100,0g |
| | Rosenöl | 3 Tropfen |
| | Als Behenölpomade zu verwenden. | |

7. Die Furcht vor Erkältungen nach dem Waschen ist unbegründet; regelmäßige Waschungen härten die Kopfhaut ab und machen sie gegen Erkältungen widerstandsfähig, und außerdem kann und soll man sich auch, bis das nasse Haar getrocknet ist, im warmen und trockenen Raum aufhalten.

8. Kämmen und Bürsten der Haare ist nötig und beförmlich; dadurch kommt Ordnung und Sauberkeit in den Haarwuchs, und es findet eine tüchtige Ventilation und Hautanregung statt. Dagegen ist das Brennen der Haare schädlich und zu widerraten, da die Haare dadurch übermäßig trocken werden und leichter ausgehen.

9. Nicht viel anders ist es mit dem Aufwickeln der Haare auf Metalldrähte, die mit Papierstreifen umspinnen sind: es gibt den Haaren vorübergehend wohl ein lockenähnliches, krauses Aussehen, aber es nimmt ihnen eine lustige und erquickende Ventilation, so daß sie leicht brüchig werden und absterben.

10. Trockenes Haar muß gefettet werden; wo dagegen genügend Talgdrüsen vorhanden sind, muß alles Fett fern gehalten werden.

11. Auf ein Symptom achte man frühzeitig, auf an dauernde Trockenheit des Haares. Es ist das ein böses Zeichen dafür, daß der Haarboden nicht ganz gesund ist und

früher oder später Haarschwund eintreten wird. Die gleiche Ursache bedingt das Entstehen der Schinnen. Wer beide Schädlichkeiten auf seiner Kopfhaut feststellt, muß rechtzeitig vorbeugen, um nicht früher oder später seine Haare zu verlieren. Man mache zweckmäßigerweise zweimal in der Woche Waschungen mit gewöhnlichem Wasser, dem man einen Eßlöffel folgenden Rezeptes hinzufügt:

Rp. Borax	3,0 g
Benzoetinktur	10,0 g
Rosenwasser	100,0 g

Danach fette man die Haare leicht ein.

Merktblatt Nr. 4.

Die Handpflege und Fußpflege der Frauen.

1. Schöne und wohlgepflegte, aber auch kräftige Hände zu haben, ist der wohlberechtigte Wunsch einer jeden Frau.

Die Hand ist ein wunderbar gebautes, zu den mannigfaltigsten Verrichtungen geeignetes Instrument.

Wie die Hand, so der Mensch. — Fein gebildete Frauen werden eine fein gebildete Hand haben, harte abgearbeitete Hände deuten auf eine Arbeiterin, die mühsam ihren Platz im Kampf ums Dasein aufrecht erhält. Alte kultivierte Familien zeigen bei ihren einzelnen Mitgliedern schön gebaute, wohlproportionierte und gepflegte Hände, plumpe Hände dagegen deuten auf einen Mangel an Schönheits- und Kulturgefühl des Besitzers.

Daher ist eine große Rücksichtnahme auf die Pflege der Hände wohlberechtigt, und jede Frau sollte wissen, was sie zu tun hat, um ihren Händen eine zweckmäßige Pflege angedeihen zu lassen.

2. Niemals soll eine Frau die Hände in zu heißem oder zu kaltem Wasser baden oder waschen.

3. Die reinigende Seife soll von guter Qualität sein. Sie muß milde und fettreich sein.

4. Leicht schäumende Seifen enthalten zu wenig Fett und sind ungeeignet.

5. Die Hand soll mehrmals am Tage gewaschen werden. Wichtig ist, daß sie danach gehörig getrocknet wird, denn nichts ist schädlicher, als die Hände mit feuchter Haut der kalten Temperatur auszusetzen. Sie werden dadurch rot, erfrieren, und wenn dieses oft geschieht, so bleibt die Röte dauernd bestehen.

6. Handschuhe sind schädlich, wenn sie zu eng und undurchlässig sind. Bei schwerer Arbeit sollten sie aber getragen werden, jedoch so, daß sie bequem und luftdurchlässig sind und die Fingerspitzen frei lassen.

7. Wichtig ist die Pflege der Nägel, diese wachsen auf dem Nagelspalz. Sie müssen täglich nachgesehen werden.

8. Ist die Haut der Hände gerötet, so bade man die Hände in lauwarmem Kleiewasser oder einem Wasser, dem man etwas Sauerstoffwasser zugefetzt hat, nachher behandle man sie mit einer sauerstoffhaltigen Paste.

9. Am besten nimmt man dieses abends vor dem Zubettgehen vor, und beläßt die Hände unter der Paste in einem weißen, porösen Zwirnhandschuh während der Nacht.

10. Die Pflege des Fußes erfolgt nach ähnlichen Prinzipien. Jede Frau soll für eine poröse und bequeme Fußbekleidung Sorge tragen. Jeder Stiefel, der durch seine Dichtigkeit die Hautatmung des Fußes und die Verdunstung des Schweißes verhindert, ist ungesund, ebenso wie ein Stiefel, der die normalen Formen des Fußes verändert.

11. Der Fuß soll mehrmals am Tage der direkten Luft ausgesetzt und einmal gebadet werden. Er muß dabei genau besichtigt werden, damit jede Schwielen, jedes Hühnerauge schon im Entstehen gefunden wird.

12. Sie sind die Folgen von unzuwehmäßigem Schuhzeug, das an der betreffenden Stelle drückt. Daher muß das Schuhzeug diesem Druck entsprechend sofort geändert werden.

13. Ein guter Stiefel darf nicht drücken, er muß vom ersten Tage an gut und bequem sitzen.

14. Schuhzeug aus Leder soll oft gewechselt werden. Es hindert die Ventilation und daher ist es nicht zweckmäßig. Halbschuhe geben dem Fuß keinen Halt, Gummischuhe dürfen nur ganz vorübergehend als Schutz gegen Nässe getragen werden.

15. Schnürstiefel, die das Sprunggelenk umfassen, sind von allen Lederschuhern am meisten zu empfehlen. Sie können nach Bedürfnis loser oder fester geschnürt werden und hindern die Ventilation nicht. Sandalen sind zweckmäßig und gesund.

16. Die Absätze dürfen weder zu klein, noch zu hoch sein. Sie sollen so groß wie die Ferse sein, also eine gewisse Breite haben.

17. Die Füße sollen in der Regel warm gehalten werden. Daher sind wollene Strümpfe im gemäßigten Klima die besten.

18. Kalte Waschungen oder Märsche ohne jede Fußbekleidung durch kaltes Wasser oder Schnee sind für Personen, die sich abhärten müssen, ein vorzügliches Mittel. Die Haut der Füße wird hierdurch fest, gesund, derb, blutreich und widerstandsfähig.

19. Wer an Schweißfuß leidet, soll die Füße oft mit kaltem Wasser behandeln. Ist der Schweißfuß aber hochgradig, so kann man folgende Mittel zu seiner Bekämpfung anwenden: Man taucht einen Wattebausch in eine vierzigprozentige Formalinlösung und wischt damit die Füße ab. Man sucht alle Schluchten und Sprünge der Haut auf, um in sie durch leichten Druck die Lösung zu bringen, und läßt den Fuß in der Luft trocknen. Dies muß, da es jedesmal nur für einige Zeit hilft, ab und zu wiederholt werden.

20. Wer seinen Fuß besonders pflegen will, soll zweimal in der Woche ihn in lauwarmem Wasser waschen, dem etwas Sauerstoffwasser zugesetzt ist, und die Strümpfe dann mit einem sauerstoffhaltigen Puder einpudern.

Merckblatt Nr. 5.

Die Nagelpflege der Frauenhand.

1. Ein schöner Fingernagel ist eine Zierde der Hand. Er darf nicht platt und flach, sondern muß nach den Seiten und nach den Fingerspitzen leicht gewölbt sein.

2. Seine Farbe soll ein zartes Rosa, seine Oberfläche soll glatt sein, höchstens mit leise angedeuteten Längsstreifen.

3. Die sogenannte Lunula, die halbmondförmige, weiße Stelle an der Nagelwurzel, muß in schwungvoller Linie und zart weißrosiger Farbe an jedem Nagel sichtbar sein.

4. Die Nagelsubstanz sei nicht spröde und rissig, aber auch nicht zu weich.

5. Nägel müssen peinlich sauber gehalten werden, da sie infolge ihres Sitzes und ihrer physiologischen Funktion leicht Schmutz aufnehmen und behalten. Namentlich die vorderen und unteren Ränder und Flächen, sowie der Raum zwischen diesen und der Oberhaut des Fingers können verhältnismäßig große Schmutzmassen aufnehmen und aus diesem, dem schwarzen Nagelsaum, können schädliche Pilzkeime und andere giftige Stoffe durch Kratzen der Haut oder beim Berühren des Mundes und der Zunge mit den Fingern in den Körper gelangen.

6. Diese Schmutzmassen müssen täglich entfernt werden, und zwar am besten mit einem stumpfen Holz oder einer Horn- oder Elfenbeinspitze. Danach werden die Nägelränder mit Nagelbürste und Seife gereinigt, und der Saum der Oberhaut, der von der Haut des Fingers über den Nagel wächst, mit einem glatten Stäbchen zurückgeschoben. Es muß das vorsichtig geschehen, ohne die Haut zu verletzen, da sonst sogenannte Reidenägel oder Nietnägel entstehen, in die infektiöse Stoffe eindringen können.

7. Der Nagel darf nicht zu lang und nicht zu kurz sein. Wird er zu lang, dann bekommt er eine krallenförmige Beschaffen-

heit. Man schneide ihn daher so weit, daß er die Fingertuppe nicht mehr überragt. Alles, was weiter wächst als die Fingerspitze, ist unschön und unpraktisch.

Andererseits darf der Nagel auch nicht zu kurz geschnitten und gehalten werden, weil die Fingerspitzen sich dann allmählich verdicken und häßlich aussehen.

8. Der Rand des Nagels soll in leichtem Bogen konvex nach außen und parallel zum Rande der Fingerspitzen geschnitten werden.

Der Nagel soll wirklich geschnitten und niemals abgebissen werden, denn das Nägelfauen ist eine unschöne Angewohnheit, die schädlich für den Nagel und den ganzen Organismus ist. Die Fingerspitzen werden dadurch kolbig, der vordere Rand des Nagels zackig und rissig; außerdem kann aus dem Nagelschmutz eine Menge gefährlicher Keime direkt in den Mund und den Magen gelangen und den Anlaß zu schweren Erkrankungen geben. Ob eine Schere oder ein Messer zum Nägelschneiden genommen wird, ist gleichgültig, wichtig ist, daß das Instrument scharf ist, damit der Nagel nicht gequetscht und zerrissen wird.

9. Ist die Oberfläche der Nägel rauh und uneben, so wird sie mit einem leichten scharfen Messerchen glatt geschabt und mit einem Polierpulver glattpoliert. Dasselbe wird auf ein glattes, flaches Hölzchen gestreut, und auf den Nagel sanft eingerieben. Zu oft darf man diese Prozedur nicht vornehmen, da sonst der Nagel zu dünn und dadurch widerstandsunfähig wird. Als ein derartiges Polierpulver ist zu empfehlen:

Rp. Stanni oxyd.	30,0 g
Carmini	0,5 g
Als Polierpulver zu verwenden.	

Merkblatt Nr. 6.

Maßnahmen gegen Hühneraugen.

1. Hühnerauge oder Leichdorn nennt man Schwielen der Haut, die meistens auf dem Rücken der Zehen durch Druck des Stiefels auf die festen Teile der Zehen, die Knochen, entstehen.

2. Dieser Druck zeigt immer, daß das Schuhzeug zu eng oder sonst nicht passend ist.

3. Das Hühnerauge entsteht stets an einer Stelle der Haut, die kein dickes Schutzpolster von Fettgewebe hat, namentlich auf den Köpfchen der Zehenknochen, die mit ihrer kuglichen Oberfläche einen bestimmten Druck von unten gegen die durch das Schuhzeug gedrückte Oberhaut ausüben. Durch diesen fortgesetzten Druck wird die Schwiele immer dicker, die verhornten Oberhautzellen wuchern zapfen- und keilförmig nach unten, durchbohren die Lederhaut und drücken schließlich mit ihrem spitzen Ende direkt auf die Knochenhaut. Dadurch entsteht ein oft unerträglicher Schmerz, der eine Behandlung des Leidens nötig macht.

4. Vor allen Dingen Sorge man für ein sachgemäßes Schuhzeug, ohne dieses ist eine Heilung der Hühneraugen nicht möglich.

5. Alsdann nehme man eine scharfe Salbe, die vermitteltst eines Leinwandlappens auf das Hühnerauge gelegt wird. Dies muß mehrere Tage wiederholt werden.

6. Vor jeder erneuten Anwendung der Salbe ist ein warmes Fußbad zweckmäßig. Je nach der Größe des Leidens wird man am vierten oder fünften oder sechsten Tage in einem Fußbad mit einem stumpfen Instrument das Hühnerauge ohne

Blutung aus der Haut entfernen. Eine solche lösende Salbe ist folgende:

Rp. Sap. kal. vir.
Ax. porci
Cerae alb. āā. 10,0
M. D. S. Außerlich.

7. Die gleiche Wirkung hat ein zehnprozentiges Salizylsäure-Kolloidium, das täglich zweimal frisch aufgespritzt werden muß.

8. Nach der Entfernung ist die Haut noch sehr dünn und empfindlich, es ist dann gut, sie mittelst Watte vor jedem Druck zu bewahren.

9. Das regelmäßige Beschneiden der Hühneraugen hat ebenso wie das Tragen der Ringe eine lindernde, aber keine heilende Wirkung, die Schmerzen werden dadurch aber schnell und sicher beseitigt.

Merkblatt Nr. 7.

Maßnahmen gegen einen verdorbenen Magen.

1. Magenleiden kommen bei Frauen relativ oft vor, häufiger als bei Männern. Es handelt sich dabei um oft schmerzhafteste Magenkrämpfe, Erbrechen, aber auch um leichtere Leiden, um Aufstoßen und Sodbrennen.

2. Ist die Ursache des Leidens im Magen selbst zu suchen, besteht also eine Entzündung der Magenschleimhaut, so übe die Patientin ein wenig Geduld und nehme nicht sofort Medizin in Massen. Hunger ist stets der beste Koch und auch der beste Arzt für den Magen.

3. Man schone den Magen, lasse ihm Zeit zum Ausruhen und Ausheilen und gebe ihm daher nur leichte Suppen und weißes Gebäck. Vor allen Dingen vermeide man, ihn bei Appetitlosigkeit durch Darreichung von scharfen und reizenden Stimulanzien, wie Senf oder Alkohol, anzuregen. Es ist das schädlich und kann niemals einen Magenkatarrh zum Ausheilen bringen.

4. Wird Aufstoßen oder Sodbrennen lästig, so nehme man eine kleine Messerspitze voll doppeltkohlen-sauren Natrons un-mittelbar nach dem Essen zu sich, aber nur wenige Tage lang, sonst gewöhnt sich der Magen an dieses Hilfsmittel.

5. Ist der Magen schwach und nicht imstande, die gewöhnlichen Speisen zu verdauen, dann nehme man bei den Mahlzeiten vier bis fünf Tropfen Salzsäure in einem Glase Zuckerswasser; aber auch nur wenige Tage lang.

6. Führen diese einfachen Mittel nicht in kurzer Zeit zum Ziele, dann handelt es sich nicht um einen einfachen Magenkatarrh, sondern um ein Leiden, das ärztlicher Hilfe bedarf, dann lasse man alle Versuche und wende sich an einen Arzt.

7. Auch in den Fällen, in denen heftige Schmerzen und Erbrechen bestehen, muß ärztliche Hilfe geholt werden. Oft zwar sind auch hier Entzündungen der Magenschleimhaut die

Ursache, häufiger aber ist der Magen an sich gesund und die Ursache beruht vielmehr in einem Leiden der Geschlechtsteile. Die Geschlechtsteile und der Magen werden von demselben Nervensystem versorgt, und daher tritt häufig ein Vermischen der Leiden dieser beiden Organe ein. So bewirkt eine Rückwärtslagerung der Gebärmutter oft heftige Magenschmerzen. Erbrechen und Magenkrämpfe werden durch Leiden der Eierstöcke ausgelöst. Daher sind hinter häufiger auftretenden Magenerscheinungen bei Frauen oft Leiden der Geschlechtsteile versteckt, und die Frauen, die von solchen quälenden Leiden heimgesucht werden, haben die Pflicht, ihren Unterleib ärztlich untersuchen zu lassen.

8. Die meisten chronischen Magen- und Darmleiden entstehen durch eine verkehrte Ernährung, und heilen daher meistens durch eine vernünftige Ernährung.

9. Alles was reizt und anregt, ist schädlich, daher vermeide man alles Gewürzte, Pfeffer, Paprika u. dgl.

10. Man sei vorsichtig im Fettgenuß. Fette werden bekanntlich nur schwer verdaut, und stellen an die Verdauungsäfte des kranken Darmes besonders hohe Anforderungen. Man denke daran, daß man in der Regel viel zu viel Fett genießt, und daß ein winziger Teil, höchstens 40 g täglich genügt, um das Bedürfnis des Körpers nach Fett zu stillen.

11. Bier, Wein und Schnaps sind keine zweckmäßigen Mittel, um eine daniederliegende Verdauung zu heben, und das durch sie bewirkte Stärkungs- und Kräftigungsgefühl beruht auf Täuschung.

12. Alle Speisen, die, wie Kartoffeln, Erbsen, Linsen, Bohnen, grobes Brot, große unverdaute Massen im Darm hinterlassen, darf man bei schwachen und kranken Verdauungsäften nur in geringen Mengen und nur ganz aufgeschlossen genießen, als Quetschkartoffeln, Erbsenpüree, das Brot gut und sorgsam gekaut.

13. Je sorgsamer man kaut, desto besser verdaut man, und je schlechter der Magen ist, desto intensiver muß man kauen. Durch Kauen der Speisen im Munde, das man minutenlang fortsetzt, nimmt man den schwachen Magensäften einen großen Teil ihrer Arbeit ab.

14. Auch das Fleisch soll man ordentlich kauen, und zwar je fester es ist, um so sorgsamer. Schwache Magensäfte werden

mit zerquetschten Fleischfasern leichter fertig, zumal da Rind-, Schaf- und Schweinefleisch an sich eine harte Faser haben. Wild ist leichter zu verdauen als sie, und noch leichter Kalbfleisch, Geflügel und Fisch. Man koche das Fleisch oder brate es, da es so am leichtesten auszunützen ist. Man hüte sich, es in heißen, fetten Saucen oder in Wein zu dünsten. Dadurch wird es schwer verdaulich, für einen kranken Magen direkt zu einer Gefahr. Weißer Käse sollte niemals auf dem Tische fehlen, er ist ein vorzügliches, leicht verdauliches, eiweißhaltiges Nahrungsmittel. Von den alten Käsen soll man guten Schweizerkäse und Holländer Käse, aber niemals den faulenden Käse nehmen.

15. Milch, Eier und Weißbrot sind die Hauptspeisen für Magenleidende. Aber man hüte sich, sie im Übermaß zu nehmen, um sie sich nicht zu verleiden. Widersteht Milch dem Magen, dann nimmt man Butter- oder saure Milch, die oft überraschend gut vertragen werden.

16. Alle Mehlspeisen, Makkaroni, Milchreis, Griespudding sind zweckmäßige, leicht verdauliche Speisen.

17. Die Gemüse, insbesondere die grünen Gemüse, müssen richtig zubereitet werden, um ein vorzügliches Nahrungsmittel zu bilden. Man vermeide sie in Brühe oder mit viel Butter, oder mit vielen Gewürzen zu kochen. Am besten lasse man sie gar dünsten, und zwar in einem Wasserbade, und setze sie mit wenig Salz und wenig Wasser an. In ihnen sind überraschend viel Mineralsalze, die ein wichtiger natürlicher Heilfaktor für den Körper sind, und ihm so erhalten bleiben. Spinat, Schoten, grüne Bohnen, Karotten kann man täglich essen, von den Kohlsorten nur wöchentlich einmal kleinere Mengen. Obst ist gesund, auch in größeren Mengen, wenn man es kocht, roh nur in einzelnen Stücken täglich.

18. Man esse nur wenig auf einmal, niemals so viel, daß „man seinen Magen fühlt“. Die meisten Krankheiten der späteren Jahre kommen vom Überladen des Magens. Der Mensch bedarf zu seiner Erhaltung, auch in der Arbeit, nur sehr geringer Mengen, und jedes Zuviel belastet den Stoffwechsel. Je einfacher die Speisen sind, desto besser gedeiht der Körper, desto geringere Kraft wird auf ihre Verdauung verschwendet. Man esse lieber öfter am Tage — wenig und einfach, langsam und in Ruhe. Man kau tüchtig, ein energisches Kauen ist die halbe Verdauung. Die Säfte der Speicheldrüsen dringen nur

bei langem Kauen in die Speisen hinein, sie lösen sie dann aber schon im Munde zweckmäßig auf und nehmen den Magen- und Darmsäften einen großen Teil ihrer Arbeit ab. Auch durch reichliche Zuführung von Flüssigkeit wird die Verdauung erleichtert. Daher nehme man beim Genießen von festen Speisen stets auch Flüssiges. Am besten ist reines Wasser — nur dieses ist ohne allen Schaden und daher immer zu empfehlen. Aber man vermeide zu große Flüssigkeitsmengen, sie belasten den Magen. Man esse bei Tage, ruhe nach dem Essen, sitze still und gebe dem Körper Zeit zum Verdauen. Erst nach einer Stunde gehe man wieder an die Arbeit. Zur Nacht soll der Magen leer sein. Nichts ist so schädlich, wie ein am Abend überladener Magen.

Merkblatt Nr. 8.

Wie beseitigt man chronische Verstopfung?

1. Frauen, namentlich solche, die schon geboren haben, leiden oft an tragem Stuhlgang. Sie sollen nicht gleich ängstlich werden und denken, daß sie krank werden, wenn sie an einem Tage mal keine Leibesöffnung haben. Oft kann bei ihnen mehrtägige Stuhlverhaltung ohne Schädigung des Körpers bestehen. Jeder Organismus ist anders geartet.

2. Man Sorge für Stuhlgang, wenn die Natur es erfordert — nicht eher aber wende man künstliche Mittel an, als bis man überzeugt ist, daß der Stuhlgang nicht von selbst erfolgt.

3. Man nehme nicht gleich starke Hilfsmittel, mit einiger Geduld gelangt man durch milde Maßnahmen fast immer zum Ziele. Einläufe mit Wasser, Seifenwasser oder Glycerin sind die mildesten und natürlichsten Mittel. Man beginne daher mit ihnen. Nur im Notfalle unterstütze man ihre Wirkung durch Karlsbader Salz oder Bittersalz, mit Tee von Sennesblättern, Faulbaumrinde und Rhabarberwurzel.

4. Stillende Frauen sollen nur Einläufe machen oder Rizinusöl nehmen, alle anderen Mittel gehen leicht in die Milch über und schaden unter Umständen dem Kinde.

5. Vor allem vermeide man sorgsam stark wirkende Medikamente, und denke daran, daß sie auf die Dauer schädlich wirken, ganz abgesehen davon, daß der Organismus sich an sie gewöhnt.

6. Sollte man wider Erwarten mit diesen Mitteln nicht zum Ziele gelangen, so frage man seinen Arzt, der die Verstopfung beseitigen wird. Oft bringt eine einzige Brunnenkur mit Massage oder Suggestion dauernde Heilung von diesen lästigen Leiden.

Merkblatt Nr. 9.

Die Gallensteinkoliken der Frauen.

1. Die Koliken, die durch Einklemmen von kleinen Steinen in den Gallenwegen entstehen, sind eine Krankheit besonders des weiblichen Geschlechts. Sie kommen weniger bei Männern, in viel häufigerem Maße bei Frauen vor, da diese ihren Körper weniger ausarbeiten. Es stoßen die Säfte, es tritt träge Darmtätigkeit ein, und es wird natürlich auch der Abfluß der Gallenflüssigkeit in den Darm verlangsamt. Daß hierdurch Verhärtungen der Gallenflüssigkeit entstehen können, leuchtet ohne weiteres ein, und damit ist der „Stein“ fertig.

2. Immer sind Koliken ein Zeichen, daß Steine vorhanden sind. Sie treten mit heftigen, anfallsweise auftretenden, nach hinten zwischen die Schultern ausstrahlenden Schmerzen ein, die so heftig sind, daß sie zu kaltem Schweißausbruch und Ohnmachten führen können, weil der Stein durch die engen Gallenwege gezwängt wird und diese stark dehnt. Die Schmerzen dauern so lange, bis der Stein zur Ruhe kommt, das kann aber stundenlang dauern.

3. Während des Anfalls wird der Abfluß der Galle in den Darm fast ganz verhindert, und die Speisen gehen, ohne die Gallenverdauung durchzumachen, aus dem Dünn- in den Dickdarm, es erfolgt dann ein grauweißer, besonders übelriechender, faulender Stuhl.

4. Die Galle wird dagegen vom Blute resorbiert, häufig in die Gewebe, namentlich der Haut und der Augenbindehaut gelagert und färbt sie intensiv gelb. Es entsteht hierdurch ein starkes Jucken in der Haut.

5. Wiederholen sich die Anfälle, so ist das ein Zeichen, daß der Stein noch in den Gallenwegen sitzt. Er ruft hier so lange neue Anfälle hervor, bis er schließlich in den Darm gelangt und mit dem Kot entfernt wird. Das geschieht von selbst

nur äußerst selten, und zwar nur dann, wenn der Stein so klein ist, daß er die Gallenwege, wenn auch mit Schmerzen, passieren kann.

6. Sonst muß die ärztliche Kunst helfen, und zwar durch Brunnenkuren in Karlsbad, oder durch das Messer des Chirurgen.

7. Indes ist auch ein Mittel oft von Erfolg, das zuerst amerikanische Ärzte anwendeten.

Man nimmt, nachdem man den Darm durch Karlsbader-Salz gereinigt hat, an einem beliebigen Tage, zu einer beliebigen Tageszeit mit einem Male etwa 200 g reines Olivenöl. Man sieht nach diesem völlig gefahrlosen, nur etwas unangenehm schmeckenden Mittel große Gallenmengen und kleine Steine im nächsten Stuhlgang abgehen. Das Mittel hilft aber nur, wenn die Steine nicht zu groß sind.

8. Jede Frau hat die Pflicht, darauf zu achten, daß sie eine geregelte Verdauung hat, und dies namentlich dann, wenn sie wenig Bewegung hat, viel sitzt und ruht. Sie achte auf eine regelmäßige, ganz mäßige Diät, nehme nur die Gemüse und Fruchtsäfte zu sich und vergesse nicht, genügende Flüssigkeitsmengen zu genießen. Eine Abreibung des Bauches, morgens und abends, mit kaltem Wasser, und eine Massage mit der Hand von rechts nach links sind dringend als Vorbeugungsmittel zu empfehlen.

9. Ist erst einmal ein Kolikanfall eingetreten, so ist doppelte Vorsicht geboten: niemals darf der Darm überladen sein, und gute Fette, die die Gallensekretion auslösen, sind in normalen, nicht zu geringen Mengen zu essen.

Merktblatt Nr. 10.

Maßnahmen gegen Kopfschmerzen und Ohnmachten.

1. Migräne und Kopfschmerz, Ohnmachten und Schwindelanfälle kommen bei Frauen viel häufiger als bei Männern vor, und sind in gewissen Lebensaltern die gewöhnlichen Begleiter mancher Frauen.

2. So sind in den Pubertätsjahren, vornehmlich wenn sich auch noch mit anderen Zeichen die Bleichsucht meldet, bei Mädchen sehr oft Klagen über Kopfschmerzen und Ohnmachten zu hören. Diese jungen Mädchen sollen sich vor allen chemischen Mitteln, die als Migränepulver angepriesen werden und oft unheilbaren Schaden anrichten, hüten. Sie sind alle, ohne Ausnahme, schädlich, wenn sie auf die Dauer genommen werden.

3. Nützlich dagegen ist eine zweckmäßige allgemeine Lebensführung, die auf schnelle Erneuerung der Lebensäfte hinzielt, eine gute Ernährung mit viel Gemüse, viel Ruhe, vorsichtige Bewegung („Kräfte sparen“) und reichliche Zuführung von Sauerstoff in den Körper.

4. Ist aber einmal ein Anfall eingetreten, so muß vor allem für absolute Ruhe und Stille, auch für Leichtdiät gesorgt werden. In den späteren Jahren, wenn die Frau mit den Schwangerschaften zu tun oder unter den Qualen der Wechselfahre zu leiden hat, dann treten auch wieder Kopfschmerzen, Ohnmachten und Schwindelgefühle ein, und diese werden am besten nach der gleichen Weise behandelt.

5. Auch hier sind chemische Mittel häufig vom Schaden. Von diesen sind nur Baldrian und Brom zuweilen und vorübergehend in gewissen Dosen zu nehmen. Alle übrigen Mittel bringen zwar eine momentane Erleichterung, aber keine Heilung. Durch sie tritt eine Verwöhnung des Körpers ein, der abhängig von dem Medicament wird und ohne dasselbe dann

gar nicht mehr leben kann. Das ist ein gefährlicher Zustand, und deshalb soll man nur notgedrungen, und nur in den wenigsten Fällen irgendein chemisches Mittel gegen Kopfschmerzen und Ohnmachten nehmen.

6. Meistens wird man auch ohne dieselben des Leidens Herr. Eine allgemeine Regelung des Lebens nach hygienischen Grundsätzen und eine sorgsame Behandlung des Grundleidens, das die Schmerzen und den Schwindel bewirkt, bringen immer Hilfe und Heilung, wenn auch nicht schnell, so doch sicher in absehbarer Zeit.

7. Daher müssen die Frauen Geduld haben und Geduld üben. Frauen, die guter Hoffnung sind, müssen zweimal und dreimal Geduld haben, wenn sie an Kopfschmerzen und Schwindelgefühlen leiden. Sie müssen sich vorstellen, daß die Beschwerden ja nur durch einen normalen physiologischen Vorgang entstanden sind, durch die Schwangerschaft, und mit diesem Zustand auch von selbst verschwinden werden. In der Regel verschwinden sie auch früher. Es gibt nur gewisse Monate, in denen diese Zustände auftreten, und nach denen sie von selbst verschwinden. Jede voreilige Medikation kann hier unendlichen Schaden anrichten, einen Abort bewirken und ein durch Monate dauerndes Einnehmen außerordentlich schädlich auf die Frucht wirken. Daher sollen diese Frauen nicht gleich einnehmen, sondern in Geduld abwarten.

Merksblatt Nr. 11.

Die Mund- und Zahnpflege der Frau.

1. Die Zähne, den Mund, die Zunge und den Rachen muß man täglich reinigen. Nur wer die Speisen gut kaut, verdaut sie auch gut. Es kann aber nur derjenige gut und zweckmäßig kauen, dessen Zähne gesund und gepflegt sind.

2. Frauen, die Mütter werden und sind, müssen mehr noch wie andere Menschen diese Regel beobachten. Sie nehmen nicht nur für sich, sondern auch für ein anderes Wesen die Nahrung zu sich und haben daher die Pflicht, die Nahrung bestens auszunutzen.

3. Schlechte, ungepflegte Zähne, eine nicht gereinigte Mund- und Rachenhöhle sind der Sitz für viele giftige Keime, die durch die Mütter in ihrem innigen, täglichen Verkehr mit ihren Kindern auf diese übertragen werden können.

4. Daher soll die Frau den Mund morgens und abends mit einem guten Mundwasser spülen und die Zähne mit einer Bürste sorgsam von außen, oben und innen, und zwar am besten gleich nach dem Aufstehen und abends vorm Zubettgehen putzen.

5. Wer weiche, widerstandsunfähige Zähne hat, soll nur einmal täglich eine weiche Bürste benutzen, den Mund aber häufiger spülen, und zwar jedesmal sofort nach dem Essen.

6. Schmerzen die Zähne, so halte man sich nicht lange mit törichtem Hausmitteln auf, es hilft dann nur ein Mittel, das aber sicher: man gehe zum Zahnarzt und lasse sich seine kranken Zähne plombieren.

7. Frauen, die guter Hoffnung sind, sollen aber daran denken, daß Zahnschmerzen oft nur durch ihren Zustand ausgelöst werden, und nur in besonderen Fällen sich einer Operation an den Zähnen unterziehen, da eine derartige voreilig vorgenommene Operation einen Abort auslösen kann. Zahnschmerzen bei Schwangeren vergehen oft ganz von selbst, daher übe man ein wenig Geduld.

8. Man lasse sich keinen Zahn unnötigerweise ziehen; ein plombierter eigener Zahn ist besser als ein künstlicher.

9. Ist aber ein Zahn so schlecht, daß er nicht mehr plombiert werden kann, dann lasse man ihn schnell entfernen, er kann sonst leicht seine Krankheit auf die Nachbarzähne übertragen, und man verliert so in jungen Jahren seine Zähne.

10. Man gehe mehrfach im Jahre zum Zahnarzt, damit er das Gebiß kontrolliert und Schäden vor dem Beginn der Karies beseitigt.

11. Frauen in schwangerem Zustande sollen öfter zum Zahnarzt gehen, jedesmal aber, wenn sich die ersten Zeichen von Schmerzen zeigen.

12. Zweckmäßig sind solche Zahnwässer, die freien Sauerstoff führen, und Pulver, die ein Superoxyd enthalten, d. h. ein Salz, das im Munde unter der Einwirkung des Speichels aktiven Sauerstoff abspaltet. Der Sauerstoff ist der Vater alles organischen Lebens und der größte Feind der giftigen Krankheitsteile. Er bleicht die Gewebe und macht die Zähne weiß. Er hemmt die Entwicklung der die Zähne bedrohenden Bakterien und tötet im Munde die Krankheitskeime.

Merckblatt Nr. 12.

Die Spülungen der Frau.

1. Spülungen verfolgen einen doppelten Zweck: sie dienen zur Reinlichkeit wie auch zur Beseitigung gewisser Leiden.

2. Im ersteren Falle sollen Spülungen nicht zu oft vorgenommen werden, höchstens ein- bis zweimal in der Woche. Dagegen sind tägliche Waschungen der äußeren Geschlechtsteile angebracht, und zwar am besten über dem Bidet. Man nimmt hierfür etwas angewärmtes Wasser und eine gute, fettreiche Seife.

3. Besteht hingegen ein Leiden der Gebärmutter mit Ausfluß, so müssen die Spülungen häufiger wiederholt werden, vielleicht am Tage ein- bis zweimal.

4. Stets sollen die Spülungen im Liegen gemacht werden, weil nur so die Spülflüssigkeit an den Muttermund und in ihn gelangen kann. In der Regel soll lauwarmes Wasser genommen werden, und wenn Zusätze nötig sind, so müssen sie jedesmal ärztlich verordnet werden. Dauernd solche zu nehmen ist schädlich und zu widerraten.

5. Immer soll die Temperatur der Spülflüssigkeit dem Körper angepaßt sein, nur in gewissen Fällen können besondere Temperaturen, namentlich hohe gewählt werden. So sind namentlich bei langdauernden Blutungen heiße Spülungen von etwa 40° C ein bekanntes Mittel, das nur selten versagt; kalte Spülungen sind viel gefährlicher und nur auf besonderen ärztlichen Rat zu machen.

6. Am besten werden die Spülungen abends vorm Zubettgehen oder morgens nach dem Aufstehen vorgenommen, und zwar mit einem Irrigator (Spülkanne), aus dem das Wasser unter einem nicht zu hohen Druck herausströmen darf. Der Irrigator soll also nur wenig höher hängen, als die Frau liegt. Alle anderen Apparate, Klysopompe usw., haben nicht unerhebliche Mängel gegenüber dem Irrigator, und sollten lieber nicht verwendet werden, aus ihnen entströmt der Wasserstrahl meistens unregelmäßig, unter einem ungleichmäßigen Druck, und zwar fast stets zu stark, und das ist vom Übel.

Merkblatt Nr. 13.

Maßnahmen gegen Weißfluß.

1. Bei manchen Frauen stellt sich oft aus unbekannter, nicht festzustellender Ursache ein Ausfluß aus der Scheide ein, der meistens eitriger Natur ist und die Frauen in hohem Grade belästigt und quält. Gesunde Frauen haben ihn nicht, erscheint er bei ihnen, dann sind in der Regel schwere und anormale Schwangerschaften und Entbindungen die Ursache; andererseits haben aber auch viele junge Mädchen einen weißen Ausfluß, der dann allerdings wohl immer auf Bleichsucht, Skrofulose, kurz auf eine allgemeine konstitutionelle Schwäche zurückzuführen ist.

2. Der weiße Fluß der jungen Frau erfordert, je nach seiner Stärke, eine verschiedene Behandlung. Ist er die Folge einer verunglückten Schwangerschaft, eines Abortes oder eines infektiösen Zufalls bei der Entbindung, dann pflegt er ziemlich hochgradig zu sein, die entleerte Flüssigkeit ist dick eitrig und übelriechend, die Gebärmutterwände sind verdickt und die Schleimhaut des Uterus ist stark geschwollen, gerötet und blutreich. Meistens bestehen dann auch heftige Schmerzen, namentlich bei der Menstruation, aber auch bei der bloßen Untersuchung der Gebärmutter. Die Menstruation selbst ist dann oft außerordentlich stark und mit Schmerzen verbunden, natürlich helfen hier Spülungen allein nicht, da sie nie in die Gebärmutterhöhle gelangen und die Schleimhaut des Uterus nicht durchdringen können. In solchen Fällen muß eine Ausschabung, eine Auskratzung der Uterushöhle vorgenommen werden, die wohl stets und sofort hilft.

3. Von diesen schweren Fällen abgesehen, werden dagegen leichtere mit gutem Erfolge durch Spülungen gebessert und geheilt. Es sind dies namentlich die Fälle, bei denen durch irgendeinen unglücklichen Zufall eine Infektion in der Schwangerschaft oder bei der Entbindung stattgefunden hat, der eine Entzündung

der Schleimhaut des Uterus zur Folge hat. Ist die Frau jung, gesund und kräftig, dann wird sie des Leidens unter Zuhilfenahme von zweckmäßigen Spülungen sicher Herr. Bedenklich wird die Sache nur dann, wenn der Körper der Frau durch Krankheit, allgemeine Schwäche oder zahlreiche Entbindungen stark heruntergekommen ist. Bei diesen ist an eine völlige Beseitigung des weißen Flusses oft nicht zu denken, und daher nur eine Beschränkung, eine Verminderung des Ausflusses ins Auge zu fassen, da sonst die Kräfte der Frau noch mehr verbraucht werden.

4. Vor allen Dingen müssen daher die Frauen, die an weißem Fluß leiden, darauf sehen, daß sie stark und gesund werden und bleiben, daß die Körperkräfte, ihre Körpersäfte zunehmen. Sie müssen eine gute Diät einhalten, der Ruhe pflegen, sich vor Aufregung hüten und für eine regelmäßige Stuhlentleerung sorgen. Ob Spülungen gemacht werden, wieviel und wie, das zu bestimmen, ist stets Sache des Arztes, der immer bei diesem Leiden gefragt werden muß. Jede Vernachlässigung und Leichtfertigkeit rächt sich hier fürs ganze Leben. Nur wenn im Anfang des Leidens die Behandlung alle Momente berücksichtigt, ist an eine Heilung zu denken, die im späteren Stadium kaum möglich ist.

5. Daher sollen die Frauen gleich, nachdem sie die ersten Anzeichen des weißen Flusses bei sich entdeckt haben, alles tun, um sie schnell wieder zu beseitigen, und sollen ferner daran denken, daß sie mit den Unbequemlichkeiten einer kurzen ärztlichen Behandlung ein ganzes Leben voll Leiden vermeiden können. Sie sollen das Leiden nicht leicht nehmen. Es macht späterhin viel Qualen und nagt an den Kräften des Lebens, Frauen mit chronischem weißem Fluß verlieren an Kräften, Gesundheit und Schönheit, werden vor der Zeit alt und verbraucht. In der Regel sind sie nervös und mißgestimmt, namentlich in den späteren Jahren. Besonders wenn sie in die Wechseljahre kommen, die allen Frauen Unbequemlichkeiten bringen, steht ihr ganzes Leben unter dem Einfluß dieses Leidens.

6. Anders ist es mit den Frauen, die das Leiden schon als junge Mädchen bekommen, bei denen es auf Grund irgendeiner konstitutionellen Schwäche entsteht. Wie der Zusammenhang zwischen weißem Fluß und Grundleiden ist, läßt sich nur schwer sagen, und daher ist auch über die Beseitigung nichts

Sicheres bekannt. Häufig verschwindet der weiße Fluß bei diesen Frauen von selbst, wenn in dem Körper organische Änderungen vor sich gehen, wenn er etwa in neuen Verhältnissen gekräftigt wird, wenn frische Säfte in ihm zur Entwicklung gelangen. So finden wir bei bleichsüchtigen jungen Mädchen oft genug weißen Fluß, der nachher in der Ehe mit der Bleichsucht ohne besondere Behandlung von selbst verschwindet.

7. Die Bleichsucht ist wohl immer durch eine Selbstvergiftung des Körpers entstanden. Sie verschwindet, wenn die Produkte der Geschlechtsdrüsen in normaler Weise vom Körper verbraucht werden, und mit ihr verschwindet der weiße Fluß.

8. In anderen Fällen, wenn eine andere Konstitutionskrankheit, Strophulose, Rhachitis oder ähnliches vorliegt, wird, da die Grundkrankheit schwerer zu beseitigen ist, natürlich auch der weiße Fluß nicht oder nur unter gewissen Bedingungen beseitigt werden können. In allen diesen Fällen ist es die erste Pflicht, dafür zu sorgen, daß der Körper gekräftigt wird, seine Säfte erneuert und die Grundleiden beseitigt werden.

9. Die Konzeptionsmöglichkeit wird durch den weißen Fluß nicht aufgehoben. Während der Schwangerschaft tritt oft ein Nachlassen des Ausflusses ein, nach derselben aber nimmt der Ausfluß wieder zu, und wenn dann, ohne daß in der Zwischenzeit zwischen zwei Schwangerschaften eine richtige Behandlung stattfindet, Kind auf Kind folgt, kommt schließlich ein Stadium, in dem an eine Heilung überhaupt nicht mehr zu denken ist, in dem man froh sein muß, wenn man durch eine Verminderung des Ausflusses eine schnelle Abnahme der Körperkräfte vermeidet. Bei diesen Frauen wird erst in den Wechseljahren, wenn die normalen Funktionen der inneren Geschlechtsorgane aufzuhören beginnen, auch ein allmähliches Ende des weißen Flusses eintreten.

Merkblatt Nr. 14.

Wie verhält sich die Frau bei einer Frühgeburt?

1. Sehr häufig wird die Schwangerschaft nicht zu Ende geführt, sondern durch ein abnormes vorzeitiges Ende abgekürzt. Je nachdem dieses vorzeitige Ende in den ersten oder den späteren Monaten der Schwangerschaft liegt, spricht man von einem Abort oder einer Frühgeburt.

2. Die normale Schwangerschaft dauert zirka 40 Wochen, häufig treten die Kinder aber schon vor der vierzigsten Woche ins Leben und können auch am Leben bleiben, wenn sie eine gewisse körperliche Reife erlangt haben.

3. Vor der achtundzwanzigsten Woche kann man von einer Lebensfähigkeit nicht sprechen, und es werden daher Kinder, die vor dieser Zeit geboren werden, stets zugrunde gehn. Man spricht also von einer Frühgeburt, wenn ein lebendiges, lebensfähiges Kind vor der Beendigung der normalen Schwangerschaft zur Welt kommt.

4. In den ersten Monaten der Schwangerschaft werden niemals lebendige, sondern nur tote Kinder geboren, und dann spricht man von einem Abort.

5. Die Unterbrechung der Schwangerschaft kommt am häufigsten im dritten bis vierten Monat, und nachher wieder im siebenten Monat vor. Die Ursachen sind sehr verschieden. Oft beruhen sie auf einer allgemeinen Erkrankung der Eltern, auch des Vaters, oft auf einem organischen Leiden, einer Lageveränderung der mütterlichen Gebärmutter, etwa auf einer Rückwärtskrümmung, oft aber auch auf einem Leiden der Frucht, des Kindes, selbst.

6. Immer setzt ein Abort mit kolikartigen Schmerzen der Gebärmutter und sehr heftigen, äußerst gefährlichen Blutungen ein. Diese Blutungen können namentlich in gewissen Monaten einen kolossalen Umfang annehmen und das Leben der Schwangeren in direkte Gefahr bringen. Wenn die Sterblichkeit der Aborte heute noch so groß ist, so ist die Hauptschuld daran eben bei den Blutungen zu suchen.

7. Häufig kommt das erste Symptom des Abortes plötzlich und wird durch einen unglücklichen Zufall, Stoß, Fehltritt, Fall hervorgerufen. Es erfordert stets sofortige ärztliche Hilfe. Ist solche nicht gleich zur Hand, dann muß die Hebamme oder irgendeine andere verständige Frau das Nötige tun, um die durch Verblutung drohende Lebensgefahr abzuwenden, und sie tut dies am besten dadurch, daß sie die Scheide fest austamponiert, d. h. reine, saubere Watte- oder Gazekugeln so fest und so reichlich in die Scheide drückt, daß kein Tropfen Blut mehr herausfließen kann. Die Schwangere muß ruhig und still im Bett liegen und kann, ist die Scheide gut austamponiert, jetzt ohne Sorge die Ankunft des Arztes abwarten.

8. In der Regel wird leider von vielen, und namentlich jungen unerfahrenen Frauen die Gefahr des Abortes unterschätzt und die erste, sein Kommen anzeigende Blutung vernachlässigt. Sie arbeiten weiter, laufen herum und bewirken so, daß die Blutung immer größere Dimensionen annimmt.

9. Eine schwangere Frau, die im dritten oder vierten Monate den Ausfluß von Blut bemerkt, muß unverzüglich das Bett aufsuchen und ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

10. Abgesehen von den Fällen, in denen der Abort durch einen unglücklichen Zufall entsteht, erfordern jene anderen Fälle unser Interesse, in denen regelmäßig ein Abort nach dem andern auftritt, und eine Schwangerschaft bis zum normalen Ende überhaupt nicht durchgeführt werden kann.

11. Es gibt Frauen, die regelmäßig abortieren, vier-, fünf-, sechs-, siebenmal hintereinander. Diese Frauen müssen eine ganz besondere Kur durchmachen, wenn sie ein gesundes lebensfähiges Kind zur Welt bringen wollen.

12. Oft ist eine Rückwärtslagerung und Rückwärtskrümmung der Gebärmutter die Ursache, oft eine Schwäche in der ganzen Muskulatur, in dem Bänderapparat der inneren Geschlechtsteile, eine übergroße Empfindlichkeit der Frau auf äußere Reize hin oder eine konstitutionelle Krankheit der Eltern.

13. Selbstverständlich muß vor der Schwangerschaft die Behandlung und Heilung des ursächlichen Leidens stattfinden. Die geknickte Gebärmutter muß nach vorn gelagert, die Kräfte der Frau müssen gehoben, die Krankheit der Eltern behandelt werden.

14. Wenn zu große Empfindlichkeit und Schwäche besteht, so muß die Frau die ersten besonders gefährlichen Monate im Bett liegend zubringen. Oft gelingt es auf diese Weise, über die gefährlichen Monate hinwegzukommen und ein normales Ende der Schwangerschaft zu erreichen.

15. Von Bedeutung werden ferner solche Blutungen der Schwangerschaft, die namentlich im siebenten Monat vorkommen und ihre vorzeitige Beendigung bewirken. Hier ist eine besondere Gefahr gegeben, und da man jetzt schon auf das Leben zweier Wesen, der Mutter und des Kindes, Rücksicht zu nehmen hat, so muß mancherlei besonders beobachtet werden.

16. Die häufigste Ursache ist eine abnorme Lagerung der Placenta, des Mutterkuchens, der in der Nähe des Muttermundes, sogar auf demselben liegen kann. Blutungen treten dann ein, wenn das Kind in den letzten Monaten sich zur Geburt einstellt und eine Erweiterung und Öffnung des Muttermundes bewirkt. Dann löst sich die Placenta mit einzelnen Teilen von der Gebärmutter und bewirkt dadurch heftige und gefährliche Blutungen, die Mutter und Kind in Gefahr bringen. Auch hier ist sofortige Bettruhe notwendig. Hört die Blutung dann nicht auf, so soll eine feste Tamponade bis zur Ankunft des Arztes, der sofort geholt werden muß, vorgenommen werden.

17. Im Gegensatz zu diesen abnormen früh beendigten Schwangerschaften sind die über die Norm dauernden außerordentlich selten. Es kommt vor, daß Kinder über die vierzigste Woche im Uterus verbleiben und überreif geboren werden. Diese Überreifen zeichnen sich durch ein abnormes Gewicht von 4 bis 5 Kilo, ja bis zu 6 Kilo und besonders gut ausgebildete Körper und Körperteile aus. In ihrer körperlichen Größe liegt für sie und die Mutter die Gefahr. Sie macht die Entbindung schwer und gefährlich und erfordert fast immer Kunsthilfe bei der Entbindung. Warum die intrauterine Entwicklung so lange dauert, ist fast nie festzustellen, in der Regel sind es gesunde kräftige Mütter, bei denen man einen Grund für die Verzögerung meist nicht findet.

Merckblatt Nr. 15.

Wann soll eine Wöchnerin aufstehen?

1. Wöchnerinnen, die gesund sind und eine normale Entbindung durchgemacht haben, brauchen, auch wenn sie Erstgebärende sind, nicht zu lange zu liegen. Sie dürfen ohne Schaden am neunten bis zehnten Tage aufstehen. Aber sie sollen sich hüten vor schwerer Arbeit, gewissen den Unterleib zerrenden und stoßenden Bewegungen, und vor einer ungewöhnlichen Kleidung des Leibes. Niemals darf ein Druck durch diese auf den Unterleib, besonders nicht nach unten stattfinden. Daher sollen keine Korsetts und die Kleider vom Schultergürtel aus getragen werden. Es muß jeden Tag Leibesöffnung erfolgen.

2. Frauen, die zart und schwach sind, auch solche, die eine schwere, durch Kunsthilfe beendigte Entbindung hinter sich haben, müssen länger liegen, etwa 14 Tage. Und ist etwa ein Fieber, auch wenn es nur ein geringes und vorübergehendes gewesen ist, eingetreten, dann noch entsprechend länger. Wie lange, entscheidet der Arzt.

3. Man bedenke: die sogenannten Wochen sind dazu da, daß sich alle während der Schwangerschaft aufgelockerten Teile der Mutter wieder auf die Norm zurückbilden, und dazu bedarf der Körper normalerweise sechs Wochen, bei Störungen des Verlaufes entsprechend längere Zeit. Wichtig ist, daß alles möglichst zurückgebildet wird.

4. Daher müssen Frauen darauf achten, daß sie im Wochenbett keine Schmerzen, guten Appetit und eine geregelte Verdauung haben, daß der Wochenfluß normal verläuft. Er ist vier Tage blutig, dann ungefähr eine Woche blutigseriös und nachher eitrig. Nach der sechsten Woche muß er verschwunden sein.

5. Bleibt Blut über den vierten Tag im Wochenflusse, dann ist dies ein bedenkliches Symptom, das sofort dem Arzt gemeldet werden muß.

6. In den ersten Tagen sind Nachwehen, namentlich bei Mehrgebärenden, häufig und sogar ein erwünschtes Zeichen. Sie müssen aber am zweiten Tage geringer werden, und am dritten bis vierten Tage verschwinden. Sind nachher noch Schmerzen, so haben sie eine andere Ursache und müssen gemeldet werden.

7. Von Abführmitteln soll man nur das Rizinusöl nehmen und sich sonst mit warmen Wasserklistieren behelfen. Man denke daran, daß viele Abführmittel direkt in die Milch gehen und so auf das Kind wirken.

Merkblatt Nr. 16.

Die Pflege der Frauenbrust.

1. Die Brüste der schwangeren und der stillenden Frau sind, besonders in jungen Jahren, gewissen Gefahren ausgesetzt. Das Auftreten der Milch geht mit einer stark vermehrten Blutzufuhr zu den Drüsenteilen der Brüste einher. Diese sind daher in einem gewissen Stadium der Reizung.

2. Säugende Kinder sind oft, besonders wenn sie kräftig und derb sind, beim Erfassen der Brüste rücksichtslos und heftig. Es kommt dann leicht zu Entzündungen und Eiterungen, die hohes Fieber und heftige Schmerzen bewirken können.

3. Daher müssen die Brüste widerstandsfähig, ihre Haut bei aller Geschmeidigkeit hart und fest sein.

4. Die junge Frau kann viel dazu tun, daß dies geschieht. Sie vermeidet damit Entzündung und Krankheit.

5. Sie soll in den Monaten der Schwangerschaft die Brüste oft mit kaltem Wasser waschen, und die Warzen täglich mit Alkoholumschlägen (Rum) versehen. Am besten abends gleich nach dem Zubettgehen täglich eine Viertelstunde lang.

6. Sieht sie dabei, daß die Warzen tief in der Haut liegen, so soll sie sie vorsichtig durch leises Drücken emporziehen, damit das Kind sie später leicht ergreifen kann. Ein starkes Hervorziehen, etwa mit dem Sauggläschen ist gefährlich, weil es auf die Gebärmutter wirken und zum Abort führen kann.

7. Kleine Schrunden in der Haut der Brustwarzen entstehen leicht beim Stillen und schmerzen auch oft beim Ziehen des Kindes sehr. Sie müssen täglich gewaschen und mit einer heilenden Flüssigkeit gebeizt werden. Verleben sie, so soll diese Verletzung gelöst werden, da sich sonst leicht Eiter ansammeln kann. Sie müssen von unten heraus und herauf heilen und sind daher breit offen zu halten, bis sie heil sind.

8. Die Kinder sollen ruhig weiter angelegt werden, auch wenn Schmerzen dabei entstehen, es tritt so noch am schnellsten Heilung ein.

9. Auch wenn schon in der Brust eine entzündete und eiternde Stelle entstanden ist, soll man das Kind nicht absetzen. Es bekommt keinen Eiter mit der Milch, und für die entzündete Brust ist es gefährlich, wenn sie die Milchmenge behalten und resorbieren muß.

10. Eiternde Stellen der Brust werden wie alle Entzündungen behandelt: glaubt man, daß die Entzündung noch zurückgehen kann, mit kalten, wenn sie bestimmt zur Eiterung übergeht, mit heißen Umschlägen.

11. Ist Erweichung der entzündeten Stelle eingetreten, dann hilft am schnellsten das Messer des Arztes, das man nicht fürchten soll.

Merkblatt Nr. 17.

Wie soll eine Amme beschaffen sein?

1. Eine Amme muß gesund und sauber sein.
2. Bevor man sie anstellt, soll sie jedesmal ärztlich untersucht werden. Sie darf weder an einer Krankheit leiden, noch erblich belastet sein.
3. Sie muß reichlich Milch haben, und ihre Brüste müssen eine Beschaffenheit zeigen, daß man von ihnen eine ausgiebige Produktion von Milch erwarten kann.
4. Die Amme soll nicht unter 20 und nicht über 30 Jahre alt sein, und die Zeit ihrer Niederkunft soll mindestens 4 Wochen, aber nicht länger als 5 Monate hinter der Geburt des Säuglings zurückliegen. Zweckmäßig ist es, ihr Kind anzusehen: ist dies gesund und kräftig, dann ist anzunehmen, daß sie gute Nahrung hat und auch dem Säugling von Nutzen sein wird.
5. Die Amme muß vor allem gute Zähne haben. Darauf achte man unter allen Umständen, denn nur dann hat sie eine gute und leichte Verdauung.
6. Man hüte sich, Ammen zu überfüttern, namentlich mit Dingen, die ihnen ungewohnt sind. Nur solche Speisen, die sie kennen, an die ihr Körper gewöhnt ist, sollen sie erhalten. Nur dann behalten ihre Brüste die volle Milchproduktion. Bekommen die Ammen aus Unverstand eine zu üppige Nahrung, so geht leicht ihre Milch zurück.
7. Ebenso sollen sie, die an eine gewisse Arbeit von Jugend auf gewöhnt sind, nicht davon entwöhnt werden. Müßiggang schadet ebenso wie übermäßige körperliche Arbeit und beschränkt die Milchabsonderung.
8. Kann der Säugling die ganze Milchmenge der Amme nicht konsumieren, dann bleibt ein Rest in der Brust zurück, und die Milchbildung geht zurück. Die Amme wird unbrauchbar. Deshalb ist es nötig, daß zu reichliche Milch entweder durch den Saugapparat künstlich abgezogen, oder der Amme in der ersten Zeit ihr eigenes Kind zur Erhaltung der Milchsekretion an die Brust gegeben wird.

Merkblatt Nr. 18.

Künstliche Ernährung.

1. Wenn eine Mutter selbst nicht stillen kann, eine Amme zu halten nicht in der Lage ist, dann muß sie zur künstlichen Ernährung greifen. Am besten dazu eignet sich die Kuhmilch. Jedoch ist diese wesentlich von der Muttermilch verschieden, sie ist fetter, eiweißreicher und zuckerärmer. Daher muß sie nicht unerheblich verdünnt und stark versüßt werden, um sie der menschlichen Milch annähernd ähnlich zu machen.

2. Zur Verdünnung nimmt man am besten Reis- oder Haferschleim. Er wird täglich frisch hergestellt, indem man einen Eßlöffel voll Hafermehl oder Reis auf $\frac{3}{4}$ Liter Wasser aufsetzt, die Flüssigkeit auf einen halben Liter einkocht und durch ein möglichst feines Sieb sieht.

3. Zu diesem halben Liter Schleim kommt für den ersten Monat ein viertel, für den zweiten ein halbes Liter Milch und jeweils zwei gestrichene Eßlöffel voll Milchezucker.

4. Diese Mischung wird aufgekocht und danach im Eisschrank gekühlt.

Die Mahlzeiten sollen täglich sechs bis acht, also alle 3 Stunden regelmäßig eine gegeben werden, und zwar jedesmal im ersten Monat davon 60—100 g, im zweiten 100—120 g. Länger als 20 Minuten lang soll die Flasche nicht — vor allem auch nie zu hastig gegeben werden.

5. In die Nahrung dürfen weder schädliche Keime hineingelangen, noch sich in ihr entwickeln. Daher muß absolute Sauberkeit herrschen.

6. Die Milch muß von gesunden Kühen stammen, muß fettreich und unverfälscht sein. Es soll nur soviel Milch jedesmal gekocht werden, wie man für einen Tag gebraucht, und zwar nur 1—2 Minuten lang. Am besten im bekannten Soxhletapparat. Danach wird sie abgekühlt und im Eisschrank aufbewahrt. Alle 3 Stunden soll das Kind genommen werden

und seine Mahlzeit erhalten. Regelmäßig, genau nach der Uhr, soll es geweckt werden, auch wenn es schläft.

7. Am frühen Morgen, etwa um 6 Uhr, erhält es seine erste Portion, und abends, etwa um 10 Uhr, seine letzte. Dann wird es sauber gemacht, für die Nacht hergerichtet und nun soll es die Nacht durchschlafen, bis wieder um 6 Uhr. Es tut es auch, wenn ihm am Tage sein Recht geschah.

8. Daher soll die Mutter es am Tage sauber und pünktlich versehen, am Abend besonders sorgsam, dann kann sie es die Nacht ruhig liegen lassen, auch wenn es schreit. Sie kommt dann selbst zur Ruhe und erzieht so das Kind zur Regelmäßigkeit. Das ist für beide Teile vom Vorteil, es nehmen dabei Mutter und Kind zu und fühlen sich wohl.

Merkblatt Nr. 19.

Über Kinder.

1. Neugeborene haben eine Körperlänge von etwa 50 cm und ein Gewicht von ca. 3—3,2 Kilo. Sie haben, wenn sie reif sind, einen glatten, haarlosen Leib, ein gutes Fettpolster, lange über die Fingertuppe reichende Nägel.

2. In den ersten Tagen des Lebens nehmen sie an Gewicht ab. Aber nur wenige Tage lang, dann nehmen sie wieder zu, um nach 2 Wochen das Anfangsgewicht wieder zu erreichen.

3. Von da ab sollen sie regelmäßig alle Wochen etwa 200—250 g zunehmen. Dann sind sie gesund. Nehmen sie in einer Woche mal nicht zu oder gar ab, so ist das ein Zeichen, daß irgend etwas nicht stimmt, und der Arzt ist zu rufen.

4. Urinentleerungen hat ein Neugeborenes etwa 8—10 am Tage, Stühle so viel wie Mahlzeiten, also 6—8. Die Stühle müssen gelb, breiig und von saurem Geruch sein.

5. Das Kind ist täglich zu waschen oder zu baden. Ein Bad soll auf 28° R abgemessen sein. Zu kaltes oder zu heißes Wasser schaden dem Neugeborenen in gleicher Weise. Nie soll ein Bad länger als etwa 5 Minuten dauern, und der Raum, in dem gebadet wird, muß auf 15° R erwärmt sein.