



„Für Aktive und Autarke Menschen“

**Gesundheit
ist Reichtum**

**Ratgeber für Kranke und
Gesunde**

**von
Fischer und Sünskes
1927**

Das nachfolgende Buch

Gesundheit ist Reichtum

Ratgeber für Kranke und Gesunde

von Fischer und Sünskes (Verlag Fi-Sü GmbH)

1927

wird im Original abgedruckt, d.h. die damalige Rechtschreibung stimmt nicht mit der heutigen Rechtschreibregelung überein. Lediglich Hinweise zu Firmen- und Produktnamen aus der damaligen Zeit wurden eliminiert. Dieser Text dient zu reinen Informationszwecken für den eigenverantwortlichen Leser. Der Inhalt entspricht der Meinung der Autoren Fischer und Sünskes. Eventuell abweichende Meinungen aus heutiger Sicht sind somit möglich.

Wir weisen also ausdrücklich darauf hin, dass die in dieser Schrift gemachten Aussagen lediglich zu Ihrer Information und nicht zur Diagnose oder Behandlung einer Krankheit geeignet sind. Alle gesundheitlichen Angelegenheiten sollten von einem entsprechenden Facharzt oder Therapeuten überwacht werden. Weder Autor noch Herausgeber dieser Informationsschrift erteilen medizinische Ratschläge, ebenso werden keine Produkte verschrieben und keine Verantwortung für die Selbstbehandlung übernommen.

Achtung!

Dieses Buch ist ein altes Fachbuch, der Inhalt entspricht nicht dem aktuellen Stand der Medizin. Angegebene Therapien entsprechen höchstens dem Stand der Medizin zum angegebenen Druckdatum. Dasselbe gilt für eine ggf. angegebene Rezeptur für ein Medikament. Diese entsprechen nicht dem heutigen Stand der Medizin und sind unter Umständen sogar körperlich schädigend. Die Zubereitung von Rezepturen und die Anwendung derselben gehört in die Hände erfahrener Ärzte und Apotheker.



Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen
„Altes Wissen – Neu entdeckt“



**All» Rechte einschliesslich des Übersetzungsrechtes vorbehalten.
Nachdruck auch auszugsweise wird strafrechtlich verfolgt. Gedruckt von OTTO WENDORFF
Frankfurt am MainSüd.**



Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Motto: Der beste Arzt ist der,
welcher sich überflüssig macht.

Vorwort.

Gesundheit ist Reichtum.

Es gibt gar viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit. Dieses im Volksmund bekannte Sprichwort enthält, obwohl in scherzhafter Form, die ernste Wahrheit. Wir besitzen in unserer Gesundheit ein gebrechliches Gut, welches von vielen Feinden bedroht ist. Es muß ein Gebot der Stunde sein, da; Höchste zu beschützen, denn Vorbeugen ist besser als Heilen. Den Wert der Gesundheit weiß nur der zu schätzen, der sich eines Wohlbefindens nicht mehr erfreuen kann.

Die Arbeitskraft ist für die Mehrzahl der Menschen ihr einziges Besitztum. Dieses sich zu erhalten oder möglichst rasch und unverkürzt wieder zu erlangen, das ist eine Pflicht, die nicht ernst genug genommen werden kann.

Zu früh verfallen viele Menschen aus eigener Schuld dem Tode, zu spät erkennen die Meisten ihr Verfehlen. Viele meinen, für die Gesundheit ist dann noch Zeit genug, wenn man nicht mehr arbeiten kann, wenn man in allen Gliedern Schmerzen hat und das Bett hüten muß. Die Unbelehrbaren glauben, man könnte die Gesundheit eßlöffelweise aus der Apotheke zurückkaufen. Die Klugen wissen, daß man die Gesundheit pflegen muß, um sie zu erhalten. Man muß vor allen Dingen dafür sorgen, den Körper innerlich ebenso rein zu halten wie äußerlich, damit sich nicht gesundheitsschädliche Stoffe ansammeln, aus denen früher oder später Krankheiten und Siechtum entstehen können.

Die meisten Nähr- und Genußmittel hinterlassen Rückstände und wenn solche nicht regelmäßig ausgeschieden werden, verwesen sie im Körper, treten ins Blut und verunreinigen dasselbe.

Da aber das Blut der Ernährer aller Organe ist, so werden diese Stoffwechselrückstände durch den Blutkreislauf in alle Organe getrieben und nach und nach kommt es irgendwo zu Unregelmäßigkeiten. Daher kommt es auch, daß Millionen Menschen

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

sagen, ich bin nicht krank, aber auch nicht gesund. Woher mag das kommen?

Die Antwort hierauf ist leicht zu geben, denn es ist das verdorbene und schlecht zirkulierende Blut, welches seine Wirkung auf Herz, Magen, Nerven, Nieren, Leber, Lunge usw. ausübt oder gar Blutstockungen bewirkt, die sich durch Schmerzen in Brust, Schulter, Rücken, Magen und Unterleib, in den Gelenken, Muskeln und Sehnen kundgeben.

Wer nun die wirklich einfache und einzig richtige Lebensregel für die Erhaltung einer dauernden und blühenden Gesundheit befolgen will, sollte die in dem Ratgeber für Kranke und Gesunde angeführten und aufklärenden, sich in der Praxis als recht nützlich erwiesenen Winke besonders beachten.

Selbstverständlich wollen wir nicht in den Fehler verfallen ein einseitiges Urteil abzugeben, sondern vielmehr sämtliche Hilfsmittel über welche die moderne Heilkunde verfügt, unparteiisch in Betracht zu ziehen. Es mag dann jeder nach seinem Ermessen wählen was ihm beliebt, denn eines schickt sich nicht für alle. Auch wollen wir nicht den Arzt ausschalten, was schließlich Wahnsinn und Vermessen wäre, noch soll unser Ratgeber für Kranke und Gesunde zur Kurpfuscherei oder grundsätzlicher Selbstbehandlung mißbraucht werden. Die Behandlung kranker Menschen steht allein einem Arzte zu, weil er durch seine vieljährigen Studien und abgelegten Prüfungen eine sichere Gewähr bietet, daß er die für seinen verantwortungsvollen Beruf erforderlichen Kenntnisse besitzt.

Aber dort, wo der Arzt nicht erreichbar ist, oder seine Mittel nicht geholfen haben, oder bei leichten Gesundheitsstörungen soll der Leidende die Möglichkeit haben, unsere wohlerprobten Kräutererzeugnisse zu beziehen und sachgemäß anzuwenden.

Ausdrücklich bemerken wir noch, daß wir keine schriftliche oder persönliche Krankheitsbehandlung annehmen noch abgeben.

Unsere Kräutererzeugnisse stehen Ärzten und Kranken zur Verfügung, wir selbst üben keine Praxis aus. Die Zusendung erfolgt nur durch unsere Versandapotheke. Wir raten unseren Lesern ausdrücklich, in allen nachstehenden Krankheitsfällen immer sich von einem Arzte beraten zu lassen und zwar frühzeitig, ehe es zu spät ist und operative Eingriffe notwendig werden oder gar Siechtum oder früher Tod eintreten.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Motto: Sterben ist nichts -
Doch leben und nicht sehen,
Das ist ein Unglück.
Schiller

Ziel und Zweck.

Es ist gleichgültig, welche Richtung eine Heilweise vertritt, ob die physiologisch-diätische, ob die arzneiliche oder psychische, jeder weiß es und wird es gestehen, daß die als Arzneipflanzen bezeichneten Gewächse Stoffe bergen, welche je nach ihrer Eigenart bei bestimmten Krankheiten eine heilsame Wirkung enthalten, welche die Natur oder Lebenskraft bei ihrem Heilbestreben unterstützen, ja die Lebensenergie so erhöhen, dass sie durch Mithilfe dieser Kräfte fähig genug wird, das, was der Gesundheit feindlich ist, im Körper zu vernichten, oder aus ihm zur Ausscheidung zu bringen, seien es Bazillen, Bakterien, Mikroben, Eiter, Schleim, Gase, schädliche Säuren, Steine oder sonstigen Wechselgifte.

Die Arzneipflanzen, von denen jeder Erdteil bestimmte, in ihrer Wirkung oft wunderbare, hervorbringt, sind nur dann echt und in guten Qualitäten zu beschaffen, wenn man dazu die nötige Verbindung mit wirklich zuverlässigen Pflanzern und Sammlern unterhalten kann. Dies ist selbstverständlich nur einer erstklassigen Spezialfirma mit fachkundigen Spezialisten an der Spitze der Geschäftsführung möglich, welche täglich für die vielen Sorten Medizinal- und Gewürzkräuter einen großen Absatz hat. Auch nur bei einem solchen Unternehmen findet der Käufer die Gewähr, daß er diejenigen Kräuter, welche er fordert, auch wirklich echt und wirksam erhält und nicht vielleicht andere, schon jahrelang gelagerte, gehaltlose, verstaubte und daher völlig unwirksame Ballast-, resp. Füll-Kräuter, bei denen die duftenden ätherischen Öle, Balsame, Pflanzensäuren, Bitterstoffe, Nährsalze, usw. verflüchtigt, verharzt oder verhärtet sind. Weil also alte Kräuter und solche minderwertiger Qualität (durch nicht fachmännische Einsammlung und Lagerung) zu Heilzwecken wertlos sind, führen wir als weitaus größtes Arzneikräuter-Spezialgeschäft nur auserlesene, allerfeinste aromatische, hochwirksame Qualitäten letzter Ernte und verwenden solche zur Herstellung unserer zahlreichen bewährten Kräuterpräparate. Für die große Wirksamkeit sprechen am deutlichsten die fast jeden Tag in zahlreichen Exemplaren einlaufenden freiwilligen Dankschreiben über erzielte Erfolge mit unseren Kräuterpräparaten.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Leider müssen wir annehmen, daß, wenn die Unlust des Sammelns wildwachsender Kräuter noch weiter zunimmt wie in den letzten Jahren, wir dem baldigen Ende der Pflanzenheilkunde und der Kräutermittel-Herstellung ins Auge sehen können. Fast niemand mehr mag sich mit der allerdings mühsamen Arbeit des Kräutersammelns abgeben. Die Folgen davon sind: Geringe Eingänge, große Nachfrage von allen Kräuter-Handels- und Verarbeitungs-Firmen, Übertretungen in Sammelöhnen und daraus resultierende allgemeine Verteuerung der Kräuter und den daraus hergestellten Erzeugnissen. Ganz besonders zwingen die zu geringen Sammelergebnisse im Inlande zu Käufen aus dem Auslande, wo sich zu unserer Freude eine weit größere Personenzahl dem Kräutersammeln widmet und wodurch sich die zu knappen inländischen Mengen ergänzen lassen, jedoch bei dem geringen Marktwert nur zu sehr hohen Preisen.

Trotz des ungünstigen Standes der Branche werden wir aber wie bisher auch weiter zielbewußt eintreten für die Erhaltung bzw. Wiederaufnahme unserer lieben Kräuter als Hausmittel in unserer Volksmedizin und für deren Verbreitung in allen Gesellschaftskreisen. Zu unserer Genugtuung können wir auch feststellen, daß sich im Volksbewußtsein die Überzeugung der Überlegenheit der Kräuterkraft gegenüber den chemischen Heilmitteln erhalten hat und dies ist unser Leitstern für unsere weiteren Bestrebungen. Die Herstellung unserer bewährten wirksamen Spezial Kräutererzeugnisse erfolgt, trotz der jetzigen schwierigen Beschaffung und hohen Kosten verschiedener Kräuter, besonders der ausländischen, nach unseren alten, eigenen, teils auch nach bewährten ärztlichen oder sonstigen erprobten und nur vervollkommenen Rezepten unter ständiger Aufsicht eines approbierten Apothekers.

Bei einem Vergleich unserer Kräutererzeugnisse mit anderen Fabrikaten ist es dann auch begreiflich, daß in den Preisen ein oft sehr großer Unterschied ist, denn was nichts kostet, ist in der Regel auch nichts wert, nicht einmal den geringsten Betrag. Wir glauben die Interessen unserer Kundschaft zu wahren, wenn wir bei unserem bisherigen Prinzip festhalten und bei der Herstellung keine Rücksicht auf Billigkeit oder angenehmen Geschmack nehmen, sondern alle unsere Präparate so herstellen, daß solche nach unserer Überzeugung und nach unserer ehrlichen Absicht auch den erhofften Erfolg einbringen. Dies beweisen die täglich in stattlicher Zahl eingehenden Dankschreiben. Ein unwirksames Mittel ist für den billigsten Preis für den Käufer noch zu teuer, denn schließlich kauft man nicht der Billigkeit, sondern der Wirksamkeit wegen. Wer also etwas Gutes haben

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen
„Altes Wissen – Neu entdeckt“

will, kaufe nur einen Spezial Kräutertee oder Kräuterpulver (siehe Anhang), denn schließlich ist der Kauf eines Kräutertees oder Kräuterpulvers (siehe Anhang) eine Vertrauensangelegenheit. Demselben wird seit Jahren aus allen Bevölkerungskreisen das denkbar größte Vertrauen entgegengebracht.

Frankfurt am Main, im Dezember 1927.

FISCHER & SÜNSKES



Inhaltsverzeichnis.

Vorwort: Seite 4

1.	Abteilung: Kräuterheilkunde	Seite 12
	Die Heilkräuter in ihrer Bedeutung	15
	Die Wirkung der Kräuter im Allgemeinen	17
2.	Abteilung: Krankheiten des Blutes, des Herzens und der Adern,	Seite 24
	Zur Anatomie und Physiologie des Blutes, des Herzens und der Adern	24
	Schlechte Blutmischung	27
	Bleichsucht und Blutarmut	28
	Gicht und Rheumatismus	30
	Die Fettleibigkeit oder Fettsucht	32
	Skrofulose	34
	Diabetes (Zuckerkrankheit)	36
	Herzleiden	38
	Arterienverkalkung	39
	Die Blutader-Venenerweiterung, Blutaderknoten, Krampfadern, Aderbeine	39
3.	Abteilung: Nervenkrankheiten	Seite 43
	Zur Anatomie und Physiologie des Nervensystems	43
	Die Neurasthenie oder Nervenschwäche	45
	Die Nervenschmerzen oder Neuralgie	47
	Epilepsie	49
4.	Abteilung: Krankheiten der Atmungsorgane	Seite 50
	Zur Anatomie und Physiologie der Atmungsorgane	50
	Kehlkopf-Katarrh	52

Kropf- und Drüzenschwellungen	53
Lufttröhren-Bronchial-Katarrh, und Lungenleiden	54
Asthma und Atemnot	55
Bluthusten, Blutspucken, Blutsturz	57
Husten, Heiserkeit und Brustleiden	58
Keuchhusten	59
Lungenleiden (Lungenschwindsucht)	60

**5. Abteilung: Krankheiten der Verdauungs-
organe** **Seite 62**

Zur Anatomie u. Physiologie der Verdauungsorgane	62
Magen- und Verdauungsschwäche	64
Magengeschwüre	65
Krampf und Kolik	67
Darmkatarrh und Durchfall	69
Bildtafeln	70
Darmgeschwüre	78
Die Stuhlverstopfung oder Hartleibigkeit	79
Hämorrhoiden	81
Wurmkrankheit	82
Leber-, Gallen- und Milzleiden	84
Die Gelbsucht	86
Gallensteine und Gallensteinkolik	87
Wassersucht	89

**6. Abteilung: Krankheiten der Harn-
organe** **Seite 90**

Zur Anatomie und Physiologie der Harnorgane	90
Der Urin als Wegweiser zur Krankheitsfeststellung	91
Die Nierenentzündung	95
Nierensteine und Nierenkolik	97
Der Blasenkatarrh	98
Bettnässen und Blasenschwäche	99

7. Abteilung: Die Frauenkrankheiten **Seite 100**

Zur Anatomie und Physiologie der weiblichen Geschlechtsorgane	102
--	-----

Ausbleiben der Periode	102
Die schmerzhafteste Periode	103
Die zu starke Periode u. die Gebärmutterblutungen	104
Wechseljahre	106
Weißfluß	107
Die Schwangerschaft	108
Verhütung der Empfängnis	112

8. Abteilung: Krankheit der Haut **Seite 114**

Zur Anatomie und Physiologie der Haut	114
Die Flechte. Trockene, nässende, eitrige, juckende und fressende Hautunreinigkeiten	116
Hautunreinigkeiten	118
Die Schönheitspflege im Allgemeinen	119
Haarausfall (Kahlköpfigkeit)	120

Anhang.

9. Abteilung: Die wichtigsten Behandlungsverfahren zur Heilung von Krankheiten **Seite 122**

Kräuterheilverfahren	123
Kurverlauf und Wirkungsweise	126
Vorrätiges Sortenverzeichnis	128
Schlußwort: Ursache des Todes und Sterblichkeits- beobachtungen.	133
Vorbeugung und Erfrischungskuren	134
Rezeptschlüssel bewährter Special- und Kräuterheil- Teemischungen als diätisches Genuß-, Haus- und Vorbeugungsmittel sowie zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution bei bestimmten Krankheitszuständen	136
Dankschreiben	139

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Motto: „Die pflanzlichen Heilmittel sind nichts weiteres
als eine Fortsetzung der pflanzlichen Nahrungsmittel
und deshalb wirken sie wie diese im Wege
der allmählichen Assimilation.“
M. Glünicke.

Die Kräuterheilkunde.

Entstehung und geschichtliche Entwicklung.

Die Kräuterheilkunde, schon vor über 400 Jahren von dem berühmten **Thomas Marus** ein Jungbrunnen der Menschheit genannt, ist älter als die heutige chemische Medizin; sie reicht zurück bis zur Wiege der Menschheit. Schon König Salomon verfaßte ein Kräuterbuch und die alten Griechen und Römer: **Diskoridis, Hypokrates, Plinius, Varro, Musa**, der Araber **Averhoes, Zoas** usw. heilten mit Kräutern und erzielten wunderbare Erfolge; auch die heilige Schrift sagt: „Gott hat die Gewächse heilsam gemacht.“

Im Mittelalter war die Kräuterheilkunde eine Hauptaufgabe der Mönche und die Kräuterkenntnis, die heute wohl im Volke noch existiert, aber leider immer mehr abnimmt, dürfte fast ausschließlich von den Mönchen des Mittelalters übernommen sein. Im Mittelalter war jeder Pfarrer etwas Mediziner; besonders aber hatte jedes Kloster Mönche, die sich mit der Kräutermedizin befassen mußten. Auch Bischöfe, wie der berühmte **Eberhard**, Bischof von Speier, Bischof **Milo, Couerdalius**, der heilige Kirchenlehrer **Johannes Damascenus** und andere waren Kräuter-Autoritäten und haben Kräuterbücher geschrieben.

Wir brauchen aber nicht so weit ins Mittelalter zurückzugreifen. Fast jedem Kinde ist heute noch der große Priesterarzt und berühmte Meister der Naturlehre, Prälat **Kneipp**, Gründer der Wörishofener Kräuter- und Wasser-Heilanstalt, welcher am 17. Juni 1897 verstorben ist, bekannt. Und welche bedeutenden Heilerfolge der große Gelehrte **Martin Glünicke** mittels giftfreier Heilkräuter erzielte, weiß ebenfalls fast die ganze Menschheit. Unter den Herren der medizinischen Wissenschaft der Jetztzeit haben besonders die Herren: **Dr. med. Walser-Cannstadt, Dr. med. Paczykowski-Cöln, Professor Dr. Winternitz-Wien, Prof. Dr. med. Hoffmann, Professor Dr. v. Korany, Dr. Bergmann, Kahn** und viele ungenannte medizinische Größen große Heilerfolge mittels Kräuterkuren erzielt. **Dr. med. Klimaszewski**, Arzt in Wien sagt: „Ich habe alle Heilmethoden selbst

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

gewissenhaft geprüft und gefunden, daß verschiedene sehr gut, ja sogar unentbehrlich sind, die **meisten, größten und höchsten Heilerfolge** habe ich immer wieder durch die **Kräuterkuren** erzielt, deren Wirkung weit über alle anderen Heilmethoden geht. Man lernt einsehen, daß zwischen chemischen Giften und arzneilöser Heilkunst ein goldener Mittelweg besteht: „die giftfreie Kräuterkur“ Ja, die Kräuterkur ist das einzig Bleibende in dem steten Wechsel medizinischer Systeme, alt wie die Menschheit selbst, immer wieder zu Gunsten neuer Flittermethoden vernachlässigt und immer wieder hervorgeholt und auf den ersten Platz gestellt, der ihr dauernd gebührt.

Keine Heilmethode, dies darf ruhig behauptet werden, ist durchgreifender als das Kräuterheilverfahren, insbesondere kommt dasselbe in Betracht bei allen **chronischen** Leiden, weil es **auflösend, ausscheidend und blutreinigend**, dabei aber gleichzeitig aufbauend und ernährend wirkt. Sind doch die pflanzlichen Heilmittel nichts weiter als eine Fortsetzung der pflanzlichen Nahrungsmittel und keine Kunst und kein Wissen wird die natürlichen Arzneistoffe in den Kräutern zu vervollkommenen vermögen, ebensowenig wie man natürliche Nahrungsmittel durch Kunstmittel voll ersetzen kann. Die in den Heilkräutern enthaltenen und mit den Kräutern aufgewachsenen Nährsalze, ätherischen Öle, Pflanzensäuren, Bitterstoffe und andere organischen Bestandteile führen dem Körper die fehlenden Heil- und Nährstoffe in völlig gelöster, von den Organen aufnahmefähigen Form zu, ohne welche der Körper unfähig ist, kranke Stoffe aufzulösen, und auszuschcheiden. Gerade aus diesem Grunde erklären sich wohl die großen Heilwirkungen gegenüber den auf chemischem Wege aus anorganischen Stoffen hergestellten Arzneimitteln, welche vielfach vom Blute nicht aufgenommen werden, weil sie der Belebtheit, der Spannkraft in den Atomgruppen entbehren und deshalb meistens als tote Stoffe wieder ausgeschieden werden, nicht aber ohne erhebliche Schäden zu hinterlassen. Nur gewachsene, bereits gelöste, aufnahmefähige Nährsalze und Heilstoffe, wie solche in den Heilkräutern verkörpert sind, werden vom Blut aufgenommen und restlos resorbiert.

Unsere Altverfahren kannten als Heilmittel nur die Kräuter, heilten damit die bösesten Krankheiten und wurden gesund, sie kannten keine Ärzte und keine chemischen Medikamente, waren aber viel gesünder und wurden viel älter als die heutige Menschheit. Auch heute noch ist bei den meisten Krankheiten ein guter Kräutertee das natürlichste, zuträglichste und wirksamste Mittel. Ein von wirklicher Kennerhand, fachmännisch zusammengesetzter

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Kräutertee befähigt in den meisten Fällen zur Selbsthilfe und kann niemals schädlich wirken, wie dies aber bei den Mitteln der allopathischen und homöopathischen Medizin sehr oft der Fall ist.

Die Kräuterheilkunde wird mit vollem Recht von den besten Weltweisen und den besten Denkern aus allen Schichten und Ständen in gesunden und kranken Tagen am höchsten geschätzt und die Besiegerin von Krankheit, Siechtum und zu frühem Tod genannt. Nach unangreifbaren Naturgesetzen der menschlichen Natur dienstbar gemacht, ist die Kräuterheilkunde rechtzeitig und richtig angewandt, unfehlbar in ihren Erfolgen und trägt auch die Kraft in sich, endlich alle nichtsnutzigen Quacksalbereien und allen Heilmittelschwindel aus der Welt zu schaffen.

Kräuterkuren sind den menschlichen Organen am zuträglichsten. Sie wirken wohl langsam, aber gründlich und sicher. Bei der heutigen Allopathie werden dem Körper oft Gifte und sehr scharfe schädliche Stoffe eingegeben, eingespritzt und eingepflegt, wodurch die Krankheiten meistens nur unterdrückt werden (man denke nur an die Mittel für Gicht, Rheumatismus, Herz-, Magen- und Nervenleiden usw.) um nach kürzerer oder längerer Zeit desto heftiger aufzutreten und noch bössere Krankheiten heraufzubeschwören, wodurch viele Menschen alljährlich hingeopfert werden.

Drum Mensch, lern doch die Kräuter kennen,
noch eh' die Krankheit Dich beschleicht,
Sie sind der Hüter der Gesundheit,
Gebrauche sie mit treuem Fleiß !

Trink gern auch in gesunden Tagen
der Kräuter unverfälschten Saft,
vor Krankheit wird er dich bewahren
und stählen Deine Lebenskraft!

Ihr Zweifler, die Ihr Euch erhaben dünket
ob eines Kräutleins tief geheimer Macht
Wie, wenn Ihr schmerzbenommen niedersinket,
gelähmt von einem Tropfen Schierlingssaft?

Glaubt Ihr ans Gift, so glaubt auch an den Segen
und an die Heilkraft in dem Kräuterblut,
im unscheinbarsten Kraut an Euren Wegen,
Geheimnisvoll oft Tod und Leben ruht.

Die Heilkräuter in ihrer Bedeutung.

Den meisten ist wohl bekannt, daß Liebig die erste sogenannte Ernährungstheorie aufstellte, wonach jeder Mensch bei seiner Ernährung drei Stoffe berücksichtigen müsse: Eiweiß, Kohlehydrate und Fette. Leider hat sich durch neuere Untersuchungen diese Theorie als nicht richtig erwiesen. Dennoch haben viele im Vertrauen auf diese „Eiweißtheorie“ ihre Ernährung nur einseitig betrieben, indem sie das Hauptgewicht auf Fleisch legten. Es konnte nicht ausbleiben, daß sich bei solcher Ernährungsweise bald Ernährungsstörungen einstellten. Der Körper, der von manchen Stoffen zu viel bekam, von manchen wieder zu wenig, mußte Schaden erleiden. So ist die **Zuckerkrankheit, die Fettsucht und Gicht** nur als eine schwere Ernährungsstörung zu betrachten, ebenso auch die **allgemeine Blutarmut, die Bleichsucht** und die **Nervenkrankheiten**.

Auch an den Kindern rächt sich diese Ernährungsweise der Eltern. Die zum Aufbau des ganzen Körpers so notwendigen **Nährsalze fehlen dem Blute** und an irgend einer Stelle muß der Körper geschwächt werden. So vererben sich die Nervenkrankheiten, so entstehen bei den Kindern die Skrofulose und die Rachitis.

Es soll hier nicht unsere Aufgabe sein, darüber zu entscheiden, welche Ernährungsweise die richtige ist, ob die vegetarische oder die Fleischkost. Soviel steht jedoch fest: Der Vegetarier kann ohne Fleisch auskommen, doch nie der Fleischesser ohne Pflanzen. Abgesehen von Eiweiß und Fett kann nur die Pflanzenkost die richtigen Bestandteile dem Blute liefern. Vernachlässigen die Menschen diesen Punkt, so müssen sie früher oder später einen Schaden an der Gesundheit erleiden. Durch vollständige Ausnutzung des Körpermaterials und vor allem durch gegenseitige Vertretung der Stoffe kann eine einseitige Ernährung wohl längere Zeit ertragen werden, doch Für die Dauer muß eine Störung eintreten.

Es herrscht kein Zweifel darüber, daß unsere Lebensvorgänge sich als ein chemischer Prozeß abspielen, und so darf man sich nicht wundern, wenn viele auf den Gedanken verfallen in Krankheiten die entsprechende fehlende chemische Materie einfach zu ersetzen. So richtig diese Theorie im Lehrbuch der Chemie ist, ebenso falsch ist sie aber im Leben des Menschen!

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Wenn bei Blutarmut Eisen und Natron fehlen, bei Gicht, Zuckerkrankheit, Steinkrankheiten Natron und andere Nährsalze, so folgt daraus noch lange nicht, daß man z. B. bei Blutarmut einfach dem Körper Eisen zuführt, denn so wie sich der ganze Körper aus Nahrungsmitteln aufgebaut hat, ebenso kann er nur aus Nahrungsmitteln das ihm fehlende wieder herausuchen.

Hier allerdings muß es unserer Kunst und unserem Scharfsinn überlassen bleiben, daß wir die richtige Ernährungsweise (Diät) wählen und dem kranken Körper solche Nahrungsmittel zuführen, aus denen er die ihm fehlenden Stoffe am meisten ausnutzen kann.

Jeder Baum, jeder Strauch und jede Pflanze haben die Fähigkeit, aus der sie umgebenden Erde nur das auszusuchen, was für ihre Existenz notwendig ist. Pflanzen, welche viel Kalk für ihren Aufbau benötigen, gedeihen auf kalkarmem Boden garnicht oder nur kümmerlich, ebenso ist es bei Pflanzen, welche viel Kieselsäure, Natron oder Eisen oder einen anderen Stoff benötigen; bietet ihnen der Boden die nötigen Stoffe nicht in genügender Menge, so können sie nicht gedeihen. Auch unser Körper muß sich seine Lebensstoffe selbst aussuchen und natürlich müssen wir ihm auch das Material dazu geben – die Nahrung. Enthalten die Speisen und Getränke, die wir dem Körper zuführen, nicht alle notwendigen Nährsalze, so leidet das eine oder das andere Organ an Nährsalzmangel und diesen Zustand nennen wir Krankheit.

Unser Körper hat nicht nur eine Naturheilkraft, durch die er Krankheiten besiegt, sondern er hat auch die Kraft aus seiner Umgebung und Nahrung passendes sich auszusuchen und anzueignen.

Durch exakte chemische Untersuchungen können wir bei allen Leiden (vorzüglich den Stoffwechselerkrankungen) eine Disharmonie der Lebensstoffe finden und neben Hebung der Grundursache dieser Störung müssen wir vor allem darauf bedacht sein, die fehlende Substanz dem Körper wieder zuzuführen.

Es wäre nun vollständig falsch, wollten wir dem Körper das Fehlende einfach direkt zuführen. Der Körper sucht sich solche fehlenden Stoffe aus der Nahrung, die wir ihm bieten, selbst aus.

Es ist eine erwiesene Tatsache, daß viele Pflanzen sehr reich an diesen Blutsalzen sind; sie bilden, je nach Krankheit zusammengestellt, einen wichtigen Teil der Ernährung und enthalten selbst in kleiner Menge

eingenommen, viel mehr Nährsalze, als die zehnfache Menge Fleisch oder Mehlspeisen.

Die Wirkung der meisten Heilkräuter kennen wir nur aus Erfahrung und wissen, daß sie bei diesem und jenem Leiden sehr gute Erfolge leisten. Aber viele Heilkräuter kennen wir auch ihrer chemischen Zusammensetzung nach und darum können wir uns auch erklären, warum sie so großartige Wirkungen bei vielen Leiden hervorrufen.

Und so kann man, da sich sowohl viele Krankheiten als auch viele Kräuter in eine gewisse „Harmonie“ bringen lassen, verschiedene Klassen unterscheiden.

Wirkung der Kräuter im Allgemeinen.

Die duftenden ätherischen Öle in den Kräutern wirken stark anregend und belebend auf das Nervensystem und die Zellenfunktionen, was bewirkt, daß die schlaff gewordenen Gewebe die Belastungstoffe: Schleim, Eiter usw. viel rascher wieder auszuschcheiden vermögen. Außerdem wirken sie zerstörend auf alle Feinde der Gesundheit, seien es Bazillen, Milben oder Würmer, ohne den Körper zu schädigen.

Pflanzensäuren wirken sehr stark ausscheidend und auflösend auf die Stoffwechselprodukte, besonders auf die Harnsäure, weshalb sie bei fast allen Erkrankungen eine sehr wichtige Rolle spielen.

Die Bitterstoffe bestimmter Kräuter, die hauptsächlich das Material zur Bildung der Galle, die beim Verdauungsprozeß eine sehr wichtige Rolle spielt abgeben, kommen als magenstärkende, verdauungsfördernde, appetitanregende und durch diese Wirkung als blutbildende und reinigende Stoffe in Betracht.

Astringierende oder zusammenziehende Stoffe gewisser Kräuter wirken durch Zusammenziehung der Blutgefäße bei Gebärmutter und anderen Blutungen (Lungen, Magen) ebenfalls bei Entzündungen heilsam.

Nährsalze sind in fast allen Kräutern in großen Mengen enthalten und sind nährsalzreiche Kräuter daher mehr als alle Nahrungsmittel

blutbildende und die Spannkraft der Nerven und Muskeln erhöhende Mittel.

Kalkreiche Kräuter finden besonders bei Lungenschwindsucht, englischer Krankheit usw. Anwendung. Viele, die bei Lebzeiten die Lungenschwindsucht haben, tragen die Spuren der Ausheilung durch Verkalkung, indem die Pilze, Zerfallprodukte und Tuberkel durch sehr reiche Kalkablagerungen in den Lungen eingekalkt wurden. (Siehe die Schriften und Erfolge von Prof. Dr. Kobert und Prof. Dr. Kühn von der Lungenheilanstalt Görbersdorf). Professor Dr. Kobert hat mit einer solchen Kräutermischung, die ihm von Professor Dr. Kühn, Rostock, vorgeschlagen wurde, 300 schwerere und leichtere Tuberkulosefälle erfolgreich behandelt und schreibt darüber: „Selbst in schwersten Fällen besserte sich das Allgemeinbefinden schon nach 14 Tagen auffallend, der Appetit hob sich, das Gewicht nahm zu, die Bazillen im Auswurf verschwanden, Fieber und Nachtschweisse minderten sich.“

Die natronreichen Kräuter werden besonders bei Steinleiden, Gicht, Zuckerkrankheit, Fettsucht, usw. angewandt, wo sei eine unvergleichlich wichtige Rolle spielen, indem das in denselben aufgewachsene Pflanzennatron die harten Stoffwechselprodukte besonders die Harnsäure auflöst.

Die kalireichen Kräuter haben meist eine harntreibende Wirkung, einige aber wirken nachteilig durch das Kali auf das Herz und dürfen daher nur in passender Verbindung mit anderen Kräutern zur Anwendung gelangen.

Die eisenreichen Kräuter kommen besonders bei **mangelhafter Blutbildung** und den aus dieser resultierenden Schwächezuständen, also auch bei Bleichsucht, Blutarmut, Neurasthenie, wo aber nicht nur Eisen, sondern auch Natron- und Kalkmangel vorhanden, in Betracht.

Die phosphorreichen Kräuter befähigen Gehirn und Nerven zu ihren besonderen Leistungen.

Die silizium- (Kieselsäure) -haltigen Kräuter regen im Körper das Wachstum und die Neubildung von faserigen Bindegeweben an und begünstigen dadurch die Narbenbildung. Eine besonders wichtige Rolle spielen sie bei tuberkulösen Erkrankungen, besonders der Lunge, wo sie zur genannten Abkapselung des Krankheitsherdes beitragen und damit völlige Heilung herbeiführen. Der Krankheitsherd wird von einer festen Mauer umgeben, so daß er sich weder ausbreiten kann, noch es den

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Krankheitserregern gelingt, den Gesamtorganismus zu Vergiften. Kieselsäure regt aber nicht nur allein das Wachstum der Bindegewebe an, sondern befestigt auch das vorhandene Bindegewebe in auffallender Weise, so daß es bei etwaigen Krankheitsvorgängen länger Widerstand zu leisten vermag. Die klinische Beobachtung vieler Lungentuberkulosen hat ergeben, daß es bei Darreichung von Kieselsäure gar nicht zu großen Höhlen (Kavernen)-bildungen kommt, daß also von vornherein die Gefahr der Erkrankung wesentlich herabgesetzt erscheint.

Die schwefelreichen Kräuter dienen in Verbindung mit kieselsäurereichen Kräutern zur Ernährung und zum Wachstum der Haare sowie der Finger und Fußnägel.

Die in den Heilkräutern enthaltenen und mit ihnen aufgewachsenen Mineralstoffe (Nährsalze) kommen in denselben nur in organischer, also völlig gelöster, von den Organen aufnahmefähiger Form vor, sie sind mit den organischen Säuren zu sauren oder neutralen Salzen vereinigt. Die Säuren sind also gewissermaßen das Transportmittel, in welchem die Nährsalze in den Stoffwechsel eingeführt werden. In der Zelle wird das pflanzensaure Alkali zerlegt, das Mineral tritt in organische Verbindung mit den Stoffen des Zelleninhaltes, das Säuremolekül wird frei und verbrennt zu Wasser und Kohlensäure. Diese letztere wird zum Teil in den Flüssigkeiten des Körpers gelöst und schließlich durch Lunge und Haut ausgeschieden, oder sie verbindet sich mit den durch den Stoffwechsel verbrauchten Alkalien und wird als kohlen-saures Salz im Urin und Schweiß ausgeschieden.

Die jetzt vielfach aus anorganischen Stoffen (Mineralien und Metallen) chemisch hergestellten Nährsalze, die unser Blut verbessern sollen, können nicht als Ersatz für die unserem Blute fehlenden Nährsalze, dienen, da sie der Belebtheit, der Spannkraft in den Atomgruppen, entbehren und deshalb meistens wieder als vom Blut unresorbierbare Fremdstoffe vom Körper ausgeschieden werden, nicht aber ohne erhebliche Schäden zu hinterlassen. Jedes Metall oder Mineral ist unassimilierbar und deswegen dem menschlichen Körper ein Fremdkörper.

Es ist wohl nicht zu leugnen, daß der größte Teil aller Menschen, z. B., gegen Blutarmut und Bleichsucht neben anderen Mitteln hauptsächlich das Eisen und eisenhaltige Mittel gebraucht. Die Bleichsucht ist nur als Folge einer falschen Ernährung (erworben oder ererbt) zu betrachten und wird meistens noch mit mineralischem Eisen behandelt; mit welchem Erfolge, werden wir weiter unten sehen.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Die grobe Anwendung in der ärztlichen Praxis verdankt das Eisen der allgemein verbreiteten Ansicht: Eisen sei ein Specificum gegen Bleichsucht. Doch diese Meinung ist falsch. Man hat zwar beobachtet, daß nach Gebrauch von metallischem Eisen das Blut sich vermehrt; doch wer kann beweisen, daß dies das metallische Eisen bewirkt? Haben wir hier vielmehr nicht dieselbe Erscheinung, wie bei vielen anderen allopathischen Mitteln: **Alle Metalle, die in den Körper gebracht werden, sucht derselbe durch vermehrten Stoffwechsel wieder auszuscheiden**, jedes Metall ist unassimilierbar und deswegen für den menschlichen Organismus ein Fremdkörper. Jeden Fremdkörper bestrebt sich der Organismus auszuscheiden, indem alle Organe mächtig angeregt werden. Wo aber alle Organe mehr arbeiten, da muß auch mehr Blut entstehen.

Auf die Verdauungsorgane hat das mineralische Eisen einen sehr schädigenden Einfluß. Die Zähne werden verdorben, der Appetit wird gestört, im Magen entsteht ein lästiges Druckgefühl, Übelkeit, Verstopfung, wechselnd mit Durchfällen und Schwäche. Der Schlaf wird unruhig, durch häufiges Aufschrecken und Atemnot unterbrochen. Wir sehen also, daß die einzige Wirkung des mineralischen Eisens darauf beruht, alle Organe des Körpers anzuregen. Doch auch dieser Vorteil verblaßt gegenüber den großen nachteiligen Nebenwirkungen desselben.

Wenn, wie bedeutende Forscher gefunden haben, die Bleichsucht in der Tat auf Eisenmangel beruht, wie konnten da diese Forscher auf den großen Fehler verfallen und denken, daß man Lebendes durch Totes ersetzen könne? Kann ich denn lebendes Blut durch totes Eisen ersetzen? Wenn ich einem Menschen einen Arm abnehme und ihm dafür einen solchen aus Eisen anhänge, wird dieser etwa lebendig? Doch wohl nicht! Er bleibt stets: ein toter Fremdkörper am lebenden Körper. Auch mit dem Blute ist es genau so. Das tote mineralische Eisen wird hier aufgenommen, aber es verläßt den Körper unausgenützt, nicht aber ohne oben geschilderte Schädlichkeiten auszuüben.

An vielen Universitäten werden auch schon Stimmen laut, welche die heutige Behandlungsweise der Bleichsucht verurteilen. Professor der Physiologie Rubner in Berlin begreift es nicht, wie man totes Eisen in den Körper hineinbringen könne, das doch ebenso wieder ausgeschieden werde, wie es eingenommen wird. Nur solches Eisen (und andere Nährsalze) können einen therapeutischen Wert haben, welche vom Körper assimiliert werden können; also Eisen in

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

organischer Verbindung wie wir es in unseren Kräutern und in manchen Obst- und Gemüsearten haben, kurzum pflanzliches Eisen. In ähnlicher Weise urteilt auch die Pariser Universität und Dr. Rosenbach, Professor der Medizin in Breslau, schreibt von einer „hygienischen“ Behandlung der Bleichsucht.

Was hier vom Eisen gesagt ist, gilt ebenso für alle anderen mineralischen oder metallischen Nährsalze. Nur organisches verbindet sich mit organischem!

Leider aber finden unsere Pflanzen (Gemüse und Früchte) in unserem, durch tausendjährige Kultur ausgemergelten und geschwächten Ackerboden, der meistens auch noch naturwidrig gedüngt wird, nicht mehr die nötigen Mengen Nährsalze, hingegen mehr als genug nachteilige Dungstoffe. Die alljährlich erfolgende Stalldüngerzufuhr bildet keinen hinreichenden Ersatz für die Bodenentnahme durch die Gewächse und auch der neuerdings mit vollem Recht stark in Aufnahme gekommene Mineraldünger enthält nicht für jeden Boden die ihm gerade fehlenden Bestandteile.

Unsere Landwirtschaft legt seit Jahren immer größeren Wert auf Quantität als auf Qualität der Brotfrüchte. Die Menge wurde zur Hauptsache und die Güte litt darunter. „Treibhauskultur“ wird auf dem Felde getrieben und leider nur vergessen, daß der Treibhausboden nach wenigen Jahren ausgewechselt und durch frisches, wohl vorbereitetes Erdreich ersetzt wird. Nicht einmal genügend Mineraldünger wird dem Ackerboden zugeführt, da die meisten Landwirte die Kosten für denselben scheuen. Aber auch bei der Mineraldüngung wird mehr auf „treibenden“ Dünger Wert gelegt als auf nährenden. Und so düngen gewinnsüchtige Landwirte einseitig mit Stickstoff-, Kali- und Phosphorsäurepräparaten. Hierdurch werden zwar große Kartoffeln, große Kohlköpfe usw. gezüchtet, aber solche nährsalzarme „Ammoniakgewächse“ bilden keine gesundheitliche Nahrung. Die Schädlichkeit der mit Jauche oder mit Ammoniakverbindungen „getriebenen“ Feldfrüchte macht sich schon beim Kochen durch üblen Geruch bemerkbar.

Mangels besserer Erkenntnis kümmert sich aber leider weder der Erzeuger noch Käufer darum. Die meisten Menschen wissen überhaupt nicht, wie mineralisches, jauchefreies, also gesundheitsdienliches Gemüse schmeckt, da solches kaum zu haben ist.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Schon vor 40 Jahren verlangte Julius Hensel: Gebt den Feldern durch Düngung mit gemahlenem Urgestein das Mineral zurück, das ihr alljährlich durch Bodenernte wegnehmt, nur so ist die Ursache der Nährsalzarmut und Degeneration erfolgreich zu bekämpfen.

Die Zubereitung des Gemüses läßt viel zu wünschen übrig. Das beste ist natürlich das Gemüse „dämpfen“ anstatt „kochen“, denn so löst man seine Nährsalze in einer Masse Brühe, schüttet diese in die Gosse und sucht dann den geschmacklos und nährsalzarm gemachten Rest durch allerhand Gewürze wieder schmackhaft zu machen.

Wirklich nährsalzreiche Pflanzen bringt nur noch der Urboden bzw. jener Boden hervor, welcher nicht systematisch ausgebeutet wird. Die Heilkräuter kommen aber bekanntlich in der Hauptsache nur auf unkultiviertem Boden vor, sie wachsen wild und an unbebauten Stellen. Besonders jene Gegenden und Bodenpartien welche der Bebauung unzugänglich sind, bieten die reichste Auswahl in Heilkräutern, die Gebirgsgegenden, also der Urgestein-Boden. Wildwachsende Kräuter haben einen viel größeren Nährsalzgehalt, als in Gärten oder Feldern angebaute, gleichartige Kräuter. Neben einem höheren Nährsalzgehalt haben Wildkräuter ein viel stärkeres, lieblicheres Aroma als kultivierte Kräuter. In der freien Natur sucht sich jede Pflanze eben, den ihr am besten zusagenden Boden aus, welcher ihr die zu ihrem Aufbau erforderlichen Stoffe uneingeschränkt bietet. So kommen die kalkreichen Kräuter nur auf stark kalkhaltigem, die eisenreichen nur auf eisenreichem, die natronhaltigen Kräuter nur auf natronhaltigem Boden vor usw. Besonders sind es die verschiedenen Gebirgsgegenden, welche geradezu herrliche nährsalzreiche Kräuter hervorbringen, welche mit kräftigenden Stoffen und Säften ausgestattet sind, für welche wir dem Schöpfer nicht genug danken können. Wildwachsende Gebirgskräuter sind daher mehr als alle kultivierten Pflanzen und Früchte, hochwertige nährsalzreiche Nahrungsmittel.

Der große nutzbringende Wert der nährsalzhaltigen Pflanzen begründet sich darin, daß deren innewohnenden Bestandteile von Kalium, Natrium, Kalzium, Eisen, Magnesia, Phosphor, Schwefel, Silicium, verschiedenen Säuren usw. denjenigen des menschlichen Körpers gleichen. Wo diese organischen Substanzen nun fehlen oder einseitig mangelhaft vorhanden sind, werden dieselben durch den Genuß der von uns aus besonders nährsalzreichen Gebirgskräuter hergestellten Special-Nährsalz-Alpenkräutertees oder Special-Alpenkräuterpulver (siehe Anhang) in fein organisierter, belebender und vom Blute aufnahmefähiger Form zugeführt. Neben dem Genuß dieser

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Nährsalztees, welche als diätische Getränke an Stelle des schädlichen schwarzen chin. Tees sowie des ebenfalls schädlichen Bohnenkaffees wie diese und als Ersatz für diese getrunken werden, ist natürlich auch noch eine der betreffenden Krankheit angepaßte weitere Diät neben den etwaigen ärztlichen Verordnungen einzuhalten. Zur Kräftigung des Körpers und zur Erhaltung des Wohlbefindens benötigt der Körper auch eine systematische Körperpflege, naturgemäße Lebensweise, Vermeidung aller Körpergifte (Nicotin, Alkohol, Bohnenkaffee, chin. Tee usw.), Atmungsübungen, Heiß- u. Kaltwasseranwendungen, Schwitz-, Licht-, Luft- und Sonnenbäder. Unsere diätischen Special-Nährsalz-Tees oder Special-Nährsalz-Pulver (siehe Anhang) sind zusammengestellt nach der Nährsalztheorie hervorragender Forscher auf dem medizinischen sowie auf dem Ernährungs-Gebiete und dienen zur Anregung und Förderung der physiologischen Funktionen des menschlichen Körpers, insbesondere zur Kräftigung desselben, sowie zur Unterstützung des Stoffwechsels. Sie sind keine Medizinaltees, keine Arzneimittel sondern vorzügliche diätische Getränke und diätische Hilfsmittel zur Ergänzung von Diätkuren.

Unsere eben genannten diätischen Nährsalztees wirken daher aufbauend, belebend und kräftigend auf den Gesamtorganismus und sind allen Gesunden, Kranken und Rekonvaleszenten zur Kräftigung oder Wiedererlangung der Gesundheit und des Wohlbefindens wärmstens zu empfehlen. Dr. Georg Simioni sagt zu dieser Frage: „Richtig verstanden, sind die als Hausmittel bekannten Pflanzen, soweit sie wirklich gut sind und nicht schädliche Stoffe enthalten, als Nährstoffe zu betrachten und ist ihre Verwendung in das Kapitel „Diät“ einzureihen.

Die wirksamen Stoffe in den Heilkräutern vor allem die Vitamine werden teils durch zu langes Kochen vernichtet, teils in ihrer Wirkung geschwächt. Andererseits werden durch das kochende Wasser manche dieser Stoffe nicht gelöst und bleiben im Teesiebe. Mithin ist es nicht immer richtig, aus den Heilkräutern Tee zu kochen, sondern Kräuter können auch anders angewendet werden. Wir verarbeiten die nach besonderen Vorschriften gesammelten sorgfältig verlesenen, gereinigten und durch ein eigenes Verfahren aufgeschlossenen Kräuter, Blüten und Wurzeln zu einem mehlfeinen Pulver, das nicht wie Tee gekocht, sondern am besten mit Milch, Malzkaffee evtl. auch Wasser angerührt und so eingenommen wird. Zusatz von reinem Bienenhonig (gut aufgelöst) erhöht den Geschmack.

Krankheiten des Blutes, des Herzens, und der Adern.

Zur Anatomie und Physiologie des Blutes, des Herzens und der Adern.

Das Blut besteht aus einer schwachgelben etwas klebrigen Flüssigkeit, dem sogenannten Blutwasser oder Blutserum, in welcher der Blutfaserstoff, das Fibrin, gelöst ist. In dieser Flüssigkeit schwimmen unzählige kleine rote und weiße Scheibchen der Blutkörperchen. Erstere bedecken das Gesichtsfeld in so beträchtlicher Menge, daß das ganze Blut aus ihnen zu bestehen scheint. Die weißen Blutkörperchen kommen in viel geringerer Menge im Verhältnis von 1 bis 400 vor und sind beträchtlich größer.

Die roten Blutkörperchen enthalten einen stark eisenhaltigen Farbstoff, das Hämoglobin, diesem verdanken sie ihre Wirksamkeit. Dieses Hämoglobin reißt nämlich den von der Lunge eingeatmeten Sauerstoff an sich, geht, wie man sagt, eine lose Verbindung mit ihm ein, führt ihn somit durch den ganzen Körper und gibt ihn nach und nach zur Oxydation der aufgenommenen Nährstoffe ab. Auf seinem Rückwege nimmt das Blut die im Körper entstandene Kohlensäure mit sich und führt sie der Lunge zu, durch welche sie ausgeatmet wird.

Die weißen Blutkörperchen bilden die Schutzorgane unseres Körpers. Sie haben in hohem Maße die Eigenschaft, gegen eingedrungene schädliche giftige Stoffe oder Bakterien, gleichsam als Gegengifte, zu wirken.

Die roten Blutkörperchen werden im Knochenmark, die weißen hauptsächlich in der Milz, in den Lymphdrüsen und in den Gaumen- und Rachenmandeln gebildet.

Die Aufgabe des Blutstromes auf seinem Wege durch den ganzen Körper ist eine doppelte: Auf dem Hinwege Zuführung von Sauerstoff und Nährstoffen, auf dem Rückwege Ableitung von Kohlensäure und Stoffwechsel-Abfallprodukten, besonders von Harnsäure.

Das Herz ist im ausgewachsenen Zustande ein faustgroßer Muskel, der mit besonders wichtigen Nerven und vielen Blutgefäßen versehen ist.

Durch eine senkrecht liegende Scheidewand wird es in eine linke und eine rechte Hälfte und diese wiederum durch eine waagrecht liegende Scheidewand in eine linke und rechte Vor- und Herzkammer eingeteilt. In das rechte Herz fließt das aus dem Körper zurückkehrende verbrauchte Blut, das dunkelblaue Venen- oder Körperblut. Durch die Lungenschlagader hindurch wird es in die Lungen getrieben. Bei dem Atmungsprozeß gibt es die aus dem Körper mitgeführte Kohlensäure ab und nimmt aus der Luft Sauerstoff wieder auf, wodurch es eine hellscharlachrote Farbe bekommt. Das sauerstoffhaltige Blut kehrt auf dem Wege der Lungenblutader in das linke Herz zurück, und hat den kleinen Lungenblutkreislauf durchlaufen. Das rechte Herz nennt man daher auch das Lungenherz.

Vom linken Herzen wird das Blut in die Hauptschlagader des Körpers, die Aorta, getrieben. Von hier aus durchströmt das Blut auf dem Wege der Schlag- oder Pulsadern den ganzen Körper und gelangt endlich durch ein Netz feinsten Blutkanäle, die Haargefäße, wieder in die kleineren Blutadern, welche allmählich zu größeren Stämmen sich vereinigen und zum rechten Herzen zurückführen. Das Blut hat den großen Kreislauf vollendet.

Die Puls- oder Schlagadern beginnen mit zwei Hauptstämmen. Aus der rechten Kammer geht die Lungenschlagader hervor, welche sich in zwei Äste für jede Lunge teilt und in weiteren Verzweigungen endlich sich in dem Lungenhaargefäß auflöst. Aus diesem sammeln die vier Lungenblutadern das Blut und führen es dem linken Vorhof zu (kleiner oder Lungenblutkreislauf). Der linken Herzkammer entspringt die Körperschlagader. Sie sendet aus ihrem aufsteigenden Teile die Kranzpulsadern ab, welche das Herz selbst versorgen. Aus ihrem Bogen schickt sie die Pulsader für Hals, Kopf und Arm und aus dem absteigenden Teil diejenige für die Eingeweide, die Brust und Bauchhöhle ab. Vor dem vierten oder fünften Lendenwirbel verzweigt sie sich in eine rechte und linke Hüftader, deren jede sich sehr bald in eine Becken- und eine Schenkelader verzweigt.

Die Schlagadern nehmen je weiter vom Herzen entfernt, an Kaliber und Stärke ihrer Wanderung ab und lösen sich in den Geweben und Organen in ein dichtes Haargefäßnetz auf. Aus ihnen sammeln die Venen oder Blutadern das Blut und leiten es dem Herzen wieder zu, und zwar in mehreren Stämmen, welche getrennt in den rechten Vorhof des Herzens einmünden. Die obere oder absteigende Hohlvene sammelt das Blut aus Kopf, Hals, Armen und Brust mit Ausnahme der Lunge und des Herzens, die untere oder aufsteigende Hohlvene aus den unteren

Körperhälften. Sie nimmt auch die Blutadern von den Baueingeweiden auf und vor allem die Venen der Verdauungsorgane, deren gemeinsamer Stamm, die Pfortader, zunächst die Leber durchfließt und dann durch die Lebervenen in die Hohlvene übergeht.



Schlechte Blutmischung.

Durch mangelhafte Verdauung, unzweckmäßige Ernährung oder aus angeborener Schwäche des Stoffwechsels oder aus irgend welchen anderen Ursachen sammeln sich im Innern des Organismus übermäßig viel Abfallstoffe. Diese kreisen im Blut umher und üben auf die Ausscheidungsorgane, ganz besonders aber auf die Schweiß- und Talgdrüsen einen erhöhten Reiz aus, so daß also diese Absonderungen in erhöhtem Maße vor sich gehen.

Durch den natürlichen Ausscheidungsprozeß werden nicht immer die angesammelten Schlacken und Abfallprodukte ausgeschieden und bilden somit die Ursache für viele andere Krankheiten. Der Mensch tut daher gut, sofern er seine Lebensenergie und seinen Organismus frisch erhalten will die Hemmungen der Verbrennungsvorgänge der Zellen durch eine Blutreinigungskur zu unterstützen. Auf welche Weise das zu geschehen hat, das hängt ganz von den individuellen Verhältnissen des Betreffenden ab.

Behandlung:

Reichlicher Genuß von Kopfsalat, Kresse oder Endivien mit Zitronensaft zubereitet, ferner Einhalten der richtigen Ernährungsweise.

Sehr beliebt im Publikum ist der **Special Blutreinigungs-Kräutertee oder Special Kräuterpulver Nr. 18** (siehe Anhang). Dieser Tee oder Pulver beschränkt sich nicht nur darauf, den Darm zu energischer Tätigkeit anzuregen, sondern auch alle Ausscheidungsorgane des Körpers. Also auch die Haut, die Nieren und die Lunge müssen zum Zwecke einer wirklichen Blut- und Säftereinigung in Anspruch genommen und durch planmäßiges Vorgehen zu erhöhter Tätigkeit angeregt werden, was durch diesen Tee unbedingt erreicht wird.

Bleichsucht und Blutarmut.

Diese Krankheit trifft man vorwiegend bei dem weiblichen Geschlecht. Infolge gestörter Bluternährung tritt eine Verringerung der roten und weißen Blutkörperchen ein, während die sonstigen Bestandteile des Blutes, das Eiweiß und der Faserstoff im richtigen Verhältnis erhalten bleiben.

Krankheitserscheinungen sind: bleiche, graue Gesichtsfarbe, große Müdigkeit, besonders Schwäche der Beine. Bei geringen Anstrengungen starkes Herzklopfen und Beklemmung, Unlust zur Arbeit und Schlafsucht, ferner Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsstörung, Ohnmächten, Gemütsverstimnungen, Mangel an Lebenswärme, besonders kalte Füße und Hände. Bleichsüchtige können alle Symptome aufweisen, welche für die Nervenerschöpfung charakteristisch sind.

Als Ursache nimmt man allgemein an: ungenügende Bewegung in frischer Luft, unrichtige Ernährung, Kummer und Sorgen, Krankheit, stärkere Blutverluste durch Verletzung oder Blutflüsse aus Nase und Lunge und zu starke Menstruation.

Wird nicht beizeiten gegen dieses Leiden eingeschritten, so entsteht Abzehrung oder auch Übergang in Wassersucht, ferner finden die Tuberkulose und andere Krankheiten günstigen Boden. Übergroße Magerkeit ist daher ungesund und ist es höchste Zeit, sofern das Körpergewicht ständig im langsamen Abnehmen begriffen ist, Abhilfe zu schaffen. Es soll nun nicht gerade gesagt sein, daß zu einem Mittel gegriffen werden muß, das wohl die Fettbildung begünstigt, aber auf das Knochensystem keinen Einfluß hat, sondern man wähle ein solches Mittel, das begünstigend auf Muskelfleisch, Knochenbildung und gesunde Blutbildung wirkt.

Magere Menschen haben kein Glück im Existenzkampf, eine wohl proportionierte Figur ist mehr wert, als ein hübsches Gesicht. Stellt man sich eine weibliche Person in ausgeschnittenem Ballkleid, nackten Armen vor, wie wirkt es abstoßend, wenn große Magerkeit vorherrscht.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Früh, mittags und abends eine große Tasse Milch mit je 1 Eßlöffel Bienenhonig. Nicht fehlen dürfen in der Nahrung die Kohlenhydrate, besonders Mehlspräparate, Nudeln,

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Makkaroni, Reis, Hafergrütze, Weißbrot, Kartoffelbrei und grüne Gemüse, wie Spargel, Spinat, Karotten, Rosenkohl, grüner Salat, Obst, Preiselbeeren und Erdbeeren. Außer diesen Maßnahmen, welche die Blutbildung betreffen, ist als durchgreifende Kur **Special Bleichsucht- und Blutarmuts-Kräutertee Nr. 14** oder Special Kräuterpulver welche durch seine gute, wissenschaftliche Zusammensetzung und Wahl der Kräuter alle für gesunde Blutbildung erforderlichen Nährsalze, besonders Eisen, Mangan, Kieselsäure und Kalk enthält, besonders zu empfehlen. Dieser Tee oder Pulver dient ferner zur Aufnahme der Sauerstoffbildung in den Lungen, zur Bildung der roten Blutkörperchen und wird demzufolge als erfolgreicher Special Blutnährsalz-Tee oder Blutnährsalz-Pulver bei Bleichsucht, Blutarmut, Unterernährung, Schwächezuständen usw. angewandt. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Für die arzneiliche Behandlung kommt insbesondere das Eisen in Betracht oft in Verbindung mit Chinin, in schweren Fällen auch Arsen in Form von Pulvern, Tropfen oder Pillen. Ferner Clarsontabletten, Eisenpepton, Hämatogen usw. (Befrage den Arzt).

Naturheilkunde. Luft- und Sonnenbäder. Dreiviertelbett-Dampfpackung mit darauf folgender Ganzabreibung. Ferner kühle Halbbäder- Schenkel- und Oberguß.

Gicht und Rheumatismus.

Diese Krankheiten gehören zu den Übeln, deren Schmerzhaftigkeit erst von denen erkannt wird, die damit geplagt sind. Man unterscheidet gewöhnlich den akuten und chronischen Gelenkrheumatismus, den Muskelrheumatismus, Gicht, Hexenschuß und Ischias.

Diese Krankheitserscheinungen sind Blutkrankheiten und sind auf Erkältungen, sowie Entartung des Stoffwechsels, Störung der Verdauungsorgane und der Nieren, wodurch sich Harnsäure im Blute ansetzt, zurückzuführen. Die Harnsäure bildet sich dann zu festen Kristallen um, die sich in den verschiedenen Körperteilen ablagern und die Schmerzen verursachen, die wir als Gicht- und Rheumatismusschmerzen kennen.

Lagert die Harnsäure nun in den Muskeln ab, so spricht man von Muskelrheumatismus, setzt sie in den Gelenken an, so daß diese anschwellen und sich entzünden, so hat man es mit dem überaus schmerzhaften Gelenkrheumatismus zu tun, der nur sehr langsam durch geeignete Behandlung wieder beseitigt werden kann. Eine größere Ansammlung von Harnsäure in den Gelenken, die so stark wird, daß von außen sichtbare Knoten, sogenannte Gichtknoten entstehen, erzeugt die Gicht. Bei längerem Bestehen verhärten diese Knoten, führen in vielen Fällen zur Versteifung und Verkrüppelung der Glieder und bewirken sehr oft, daß der davon Betroffene sich gar nicht mehr oder nur mit Hilfe von Krücken fortbewegen kann.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. In erster Linie ist eine passende leichtverdauliche Kost Bedingung, denn meistens ist der Kranke mehr oder weniger verdauungsleidend. Der Magen ist in der Regel nicht im besten Zustande. Wird dagegen Kost geboten, die er gut verdaut und dabei gesorgt, daß die Natur gehörig transpirieren kann d. h. die schlechten Stoffe ausscheidet, so ist die Heilung nicht so schwer wie allgemein angenommen wird. Das Blut durcheinander zu jagen ist das Beste.

Zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution dient der **Special Gicht- und Rheumatismus-Tee Nr. 44** oder Kräuter-Pulver (siehe Anhang). Dieser Tee oder Pulver lösen die im

Blute festgewordene Harnsäure auf und führen sie aus dem Körper ab.

Allopathie. Von den Arzneimitteln kommen vorzüglich zwei Gruppen in Betracht; solche welche die Harnsäure im Innern zersetzen, oder solche, welche sie binden oder lösen. In letzterer Beziehung stehen seit jeher das kohlensaure Lithion und die alkalischen Mineralwässer obenan. Zur Bindung oder Lösung der Harnsäure dient die Darreichung von Piperazin, Lysidin, Salizylsäure, Salal, Atophan, Einreibungen mit Senfspiritus oder Chloroformöl usw. Alle diese Mittel werden von einigen Kranken sehr gerühmt, von anderen wieder als unwirksam bezeichnet. (Befrage den Arzt).

Naturheilverfahren. Bettdampfbad, nächtlicher Leibumschlag, Teildampfbäder, Dampfkompresen, Luft- und Sonnenbäder, Ganzwaschungen.

Die Fettleibigkeit oder Fettsucht

ist eine zu starke Fettentwicklung im Körper, welche darauf beruht, daß erstens zuviel fettbildende Nahrung genossen wird und zweitens die Verbrennung des Fettes im Körper nicht genügend geschieht. Dieselbe ist im Verhältnis des Körpergewichtes und zur Körpergröße zu beurteilen. Im großen und ganzen ist die Fettsucht und Fettleibigkeit, ein krankhafter Zustand.

Der Stoffwechsel im Körper ist durch Fremdstoffe verlangsamt und behindert, wodurch unvollkommene Blutbildung eintritt. Zuweilen bemerkt man bei Blutarmut eine auffallende Neigung fett zu werden, was zum Teil in der Herabsetzung der geringen Muskeltätigkeit zu suchen ist.

Das Gesicht korpulenter Menschen wirkt plump und unter dem Kinn wölbt sich ein zweiter Wulst als sogenanntes Doppelkinn. Die Brust erscheint breiter, die Taille verschwindet. Als sehr krankhafte Nebenerscheinungen wären noch zu erwähnen: Kurzatmigkeit, Atemnot, Trägheit, Herzklopfen, Blutstauungen, Hämorrhoiden, nervöse Störungen, Neigung zur Erkältung, sowie Herzverfettung, die zur Erschlaffung und Verwässerung des Herzmuskels und schließlich zum Tode führen kann, was noch als Folgeerscheinung erwähnt sein möge.

Die mannigfachsten Mittel werden den Korpulenten, die schlank werden wollen, angeboten, mit den nachteiligsten Erscheinungen auf die Organe, wie Magen, Nieren, Herz und Nerven.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Die Heilung geschieht dadurch, daß man das Blut fähig macht, täglich mehr Fett zu verbrennen als es durch die ihm zugeführten Nährstoffe imstande ist. Einzig und allein der Lebensweise, einer besonderen Diät, gesteigerter Muskeltätigkeit unter Anwendung eines Special Tees oder Kräuterpulvers ist es möglich, die Ernährungsvorgänge zu normalisieren und dauernd ohne Nachteil für das Wohlbefinden die Fettsucht zu beseitigen. Bezüglich der Diät muß folgendes beachtet werden:

1. Nur dann essen, wenn ausgesprochene Hungerempfindung,
2. nur dann trinken, wenn ausgesprochener Durst vorhanden

sind

3. mit dem Essen aufhören, wenn es am besten schmeckt. Daß dabei alle und jede Reizmittel, wie scharf gesalzene, gewürzte und gesäuerte Speisen streng zu vermeiden sind, ist selbstverständlich. Keine Entfettungskur darf zu scharf und energisch betrieben werden, weil daraus leicht schädliche Einflüsse sich auf den Körper bemerkbar machen. **Special Entfettungstee Nr. 31** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) ist für die Organe vollkommen unschädlich und hat die Aufgabe, die übermäßige Fettbildung zu beschränken, weiterhin das übermäßig gebildete Fett zum Schwinden zu bringen und die verfetteten Organe wieder zur Norm zurückzuführen. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Battingkur wird erreicht durch Enthaltung von Fettgenüße, sogenannte Ortelkur, auch Schweningerkur genannt, durch Beschränkung der flüssigen Kost. Ferner Anwendung von Schilddrüsentabletten. (Befrage den Arzt).

Naturheilkunde. Den ersten Tag Schenkelguß, den zweiten Oberguß, den dritten Halbbad, den vierten Rückenguß, den fünften Blitzguß, den sechsten Oberguß, den siebenten Halbbad, dann täglich zwei von diesen Anwendungen.

Skrofulose.

Skrofulose ist eine Erkrankung des Blutes, welche ausschließlich den Kindern eigen ist. Entweder findet sie im Kindesalter ihre Heilung oder aber die Skrofulose geht später beim Erwachsenen in Tuberkulose über.

Krankheitsbeschreibung. Erkrankung, Entzündung und Anschwellung der Gelenke und Knochen, vor allem aber der Lymphgefäße. Langwierige Hautausschläge, ferner Katarrhe, welche die Augen und Luftwege befallen, sind Begleiterscheinungen. Die Skrofulose ist schleppend und ohne jeglichen Heiltrieb.

Ursache. Falsche Ernährung, Mangel an genügender Bewegung im Freien und frischer, reiner Luft, sowie mangelhafte Hautpflege. Sehr häufig jedoch entsteht diese Krankheit durch Vererbung, Impfung, dumpfe Wohnverhältnisse.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Man halte die Kinder durch Waschen und Baden reinlich, lasse sie viel in frischer Luft sein, nicht zu lange schlafen und reiche ihnen wenig aber nahrhafte Kost. Statt des gewöhnlichen Kaffees gebe man ihnen **Special Alpenkräutertee Nr. 1** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) zum Trinken. Außerdem reiche man täglich zweimal, je nach dem Alter des Kindes, **Special Skrofulosetee Nr. 88** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Dieser Tee oder Pulver bewirkt die Besserung der verdorbenen Blut- und Säftemasse, fördert auch den Heilprozeß des skrofulösen Ausschlags und ist auch als vorzügliches Verteilungsmittel bei verhärteten Skrofeldrüsen bekannt. Auch ist eine Salbe von $\frac{1}{2}$ Gramm Jod auf 20 Gramm Jodkali mit Vorteil auf den Körper zu reiben. Wähle eine Special Skrofulose-Salbe (siehe Anhang). Oben genannter Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Unter den Arzneimitteln, welche gegen die Skrofeln zur Verwendung kommen, steht das Jod obenan. Man verwendet es in Form jodhaltiger Mineralwasser, wie Adelheitsquelle, Hall, Jwonih, Darkau usw., in Form von Jodeisensirup, Jodeisenlebertran oder in Verbindung mit Jodkali. Diese Mittel müssen, wenn sie keine Verdauungsstörungen hervorrufen und dadurch Abmagerung bedingen,

monatelang angewandt werden. Weiter kommen in Betracht Eisen- und Arsenpräparate sowie Lebertran. Ferner künstliche Nährpräparate wie Somatogen, Hämatogen, Sanatogen u. a. m. (Frage den Arzt.)

Naturheilkunde. Täglich eine Ganzabreibung mit Dampfkuren an die Füße, nächtlicher Leibumschlag, morgens Ganzabwaschung.



Diabetes (Zuckerkrankheit).

Bei dieser Krankheit, die unter den heutigen nervösen, drückenden Zeitverhältnissen sehr häufig auftritt, werden große Mengen Zucker mit dem Harn aus dem Körper ausgeschieden. Die Zuckerkrankheit rührt von der Lähmung verschiedener Organe her. Gewisse Stoffe sind im Blute des Menschen vorhanden, die die Aufgabe haben, den mit der Nahrung aufgenommenen Zucker umzusetzen und zu verbrennen, ihn also zum Aufbau des Körpers verwendungsfähig zu machen.

Durch unzureichende, einseitige Ernährung, durch Aufnahme von Giften, öfteren starken seelischen Erschütterungen der Nerven, wird die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse, welche die Substanz für den Zersetzungsprozeß des Zuckers erzeugt, gestört. Unverbraucht bleibt somit der Zucker im Blute und wird durch den bereits geschilderten Ausscheidungsvorgang ausgestoßen. Schließlich werden alle Nährstoffe in Zucker verwandelt und verlassen unbenutzt den Körper und dies hat zur Folge, daß der Zuckerkranke trotz reichlicher Nahrung allmählich verhungert.

Die Symptome entwickeln sich langsam und allmählich und machen sich bemerkbar in Mattigkeit, Abmagerung, Muskelschwäche, ferner durch Kopfschmerzen, geistige Verstimmung, schlechten Schlaf, Übelkeit, Aufstoßen, starkes Durstgefühl, unregelmäßigen Stuhlgang. Als typisch gelten noch häufiges Urinieren, lästiges Hautjucken, Neigung zu starken Ausschlägen und Störungen der Sehkraft.

Entscheidend ist der Nachweis des Zuckers im Harn und ist es bei den oben angegebenen Erscheinungen dringend erforderlich, daß der Arzt nicht nur den Körper untersucht, sondern vor allem auch den Harn. Denn gerade im Anfangsstadium, in leichten Fällen läßt sich dieses, den Körper in schwerer Weise mitnehmende Übel durch zweckmäßig eingeleitete Diät wieder beseitigen.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Die Hauptsache bilden hygienisch-diätische Maßnahmen, Regelung der Lebensweise vorzüglich die Regelung der Diät.

Erlaubte Nahrungsmittel sind: Frisches Fleisch ohne

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Ausnahme, Pöckelfleisch, Rauchfleisch, soweit sie nicht mit Honig oder Zucker präpariert sind. Geflügel aller Art, Fisch (frisch und geräuchert), Suppe, die ohne Mehl und verbotenes Gewürz zubereitet ist. Ungezuckertes Jus, Schmalz, Öl, Butter, ferner Käse, Sahnkäse, Sahne, Quark. Gekochte grüne Gemüse: Blumenkohl, Spinat, Rosenkohl, Kohlrabi, grüne Bohnen und die grünen Enden vom Spargel. Ungekochte grüne Gemüse: Lattig, Wasserkresse, Endivien, Kopfsalat, Rettig, Kleberbrot, Kleien-Mandelbrot, Mandeln, Nüsse und Gewürze.

Erlaubte Getränke sind: Wasser, Sodawasser, Selters- und alle Mineralwässer, Kaffee, Kakao, **Special Alpenkräuter-Frühstückstee Nr. 1** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Alle ungesüßten Spirituosen, Kognak, Rum, Whisky, Sherry, Bordeaux, Burgunder, Chablis, Rheinwein, Moselwein und ausgegorene Biere.

Unter Einhaltung vorstehender Diätvorschriften und mit Anwendung eines **Special Diabetikertees Nr. 28** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) gelingt es den Zuckergehalt herunter zu drücken und auch wohl Reste zum Schwinden zu bringen, und sollte dieser daher von keinem Zuckerkranken verschmäht werden. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Ein Heilmittel, die Ursache der krankhaften Erscheinungen zu beseitigen, gibt es kaum. Indes kann die ärztliche Behandlung dem Zuckerkranken sehr wesentliche Dienste leisten. Von Arzneimitteln sind im allgemeinen empfohlen: Opium, Codein, Morphinum, Salizylsäure und Arsenik. (Befrage den Arzt). Einspritzungen mit dem neuen Mittel Insulin oder Einnehmen in Tablettenform haben vereinzelt überraschende Erfolge selbst in schweren Fällen erzielt.

Naturheilkunde. Reizlose Kost, tägliche Ganzabreibungen, warme Vollbäder.

Herzleiden.

Das Herz ist von den mannigfaltigsten Leiden heimgesucht. Man teilt solche wiederum in Gruppen ein und unterscheidet Herzbeutelentzündung, Herzwassersucht, Entzündung der inneren Herzhaut, Herzklappenfehler, Herzfleiscentzündungen, Herzvergrößerungen, Herzverfettung, nervöses Herzklopfen, Herzkrampf usw. Die Gesunderhaltung des Herzens muß in jeder Hinsicht die größte Aufgabe der Menschen sein, denn von der richtigen Arbeit des Herzens hängt das Leben ab.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren, bei allen Herzleiden ist vor allem das Grundübel zu berücksichtigen. Oftmals gelingt es, kleine Störungen durch Ruhe und Enthaltensamkeit von aufregenden Getränken, verbunden mit kräftigen Hauterregungen, zu beseitigen. Wenn sich starker Druck in der Herzgegend, schnelles oder sehr langsames Herzklopfen, schwacher Pulsschlag, Erregbarkeit, blutleere oder Blutandrang im Gehirn, Atemnot, Anschwellungen und dunkelgelber Harn bemerkbar machen, ist es empfehlenswert als wirksame Stärkungskur bei allen Herzleiden zum regelmäßigen Gebrauch einen **Special Herzleidentee Nr. 52** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) anzuwenden.

Allopathie. Herzfehler werden mit Digitalis, Strophantus, Adonis vernalis und Coffein geheilt. Nervöses Herzklopfen bekämpft man mit Eisblase auf die Herzgegend, Bromkali, Spartein, Äther- oder Baldrian Tropfen usw. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Kurzdauernde laue Abwaschungen, Voll-, Halb-Rumpf- und Sitzbäder. Bei Herzklopfen kalte Umschläge aufs Herz und in den Nacken. Fuß- u. Wadenpackungen.

Arterienverkalkung.

Arterienverkalkung ist eine Krankheit, die sich kennzeichnet durch geschwulstartige Ausdehnung einzelner Blutadern.

Die Abnützung der Arterien ist wahrscheinlich infolge der zahlreichen chemischen und mechanischen Schädlichkeiten, welchen die innerste Arterienhaut ausgesetzt ist, zu suchen und ist dadurch auch die Abnützung der Arterien in erster Linie eine Alterserscheinung. Mit zunehmendem Alter tritt eine Verlangsamung sämtlicher Lebensprozesse und dadurch eine Behinderung des Stoffwechsels ein. Es lagern sich Stoffwechselschlacken in den Körpergeweben an und die Schlagadern bilden einen beliebten Ablagerungsplatz für Kalksalze. Die verdickte Stelle entartet fettig und erweicht oder verkalkt und verknöchert.

Im Beginn der Krankheit wird dieselbe selten als solche erkannt. Nach und nach bilden sich Krümmungen und bläuliche oder schwärzliche Erhebungen der Adern, die späterhin bei Berührung sich schmerzhaft gestalten können.

Die Arterienverkalkung erreicht im höheren Lebensalter einen Grad, der zu ernststen Folgeerscheinungen, schweren Gesundheitsstörungen, besonders zu Nervenerschütterungen, zu Schlaganfällen, die zu zeitweiser oder lebenslänglicher Lähmung und sogar häufig zu plötzlichem Tode führen.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Wenn die Krankheit in ausgesprochenem Maße vorliegt, ist es geboten, daß die Kranken sich vor allen übermäßigen Mahlzeiten und Trinkgelagen, sowie vor übermäßiger Muskelanstrengung in acht nehmen. Unter dem Einflusse des plötzlichen gesteigerten Druckes in den Blutgefäßen kann die linke Herzkammer eine Schwächung ihrer Kraft erfahren und dadurch Anlaß zu ernststen Störungen geben. Beklemmungen, Herzkrampf, Asthma usw. Um das Blut von Ablagerungen zu reinigen wählt man einen **Special Arterienentkalkungstee Nr. 4** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Er scheidet Stoffwechselrückstände aus, verdünnt und entkalkt das verschlackte, dicke, träge fliegende Blut, macht es dadurch flüssiger und zirkulationsfähig. Ferner wird auch die Elastizität der Gefäßwände

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

erhöht, so daß auch der Gefahr des Platzens der Adern (Schlaganfälle) vorbeugt und die Arbeitsfähigkeit länger erhalten wird. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Es sei erwähnt, daß oft tägliche Gaben von Jodpräparaten wie Jodnatrium, Jodotyrim, Jodvasogen u. a. in wochenlanger Fortsetzung den Krankheitsprozeß lange aufzuhalten imstande sind. Die Mittel erfordern aber ärztliche Aufsicht. (Befrage den Arzt).

Naturheilkunde. Luftbäder, täglich Halbbäder von 22 Grad C. 1– 2 .Minuten lang.



Die Blutader - Venenerweiterung, Blutaderknoten, Krampfadern, Aderbeine.

Infolge von Blutstauungen erweitern sich, ohne daß eine Erkrankung der Gefäßwand vorliegt, passiv die Blutadern. Die Blutstauung kann auf verschiedenen Ursachen beruhen. Bei anhaltendem Gehen und Stehen lastet der ganze Druck der venösen Blutsäule auf den Wandungen der Blutätern der unteren Extremitäten. Daher trifft man Krampfadern vielfach bei gewissen Berufsarten, bei Schmieden, Schlossern, Maschinisten, Tischlern, Schriftsetzern, Waschfrauen, bei Frauen mit vielen Geburten usw., insbesondere also bei Leuten, welche bei schwerer Körperarbeit andauernd zu stehen gezwungen sind.

Die Krampfadern, das Aderbein, verursachen oft recht beträchtliche Schmerzen, zumal, wenn sich große Knoten bilden und durch Druck und Reibungen sich entzünden. Die Oberhaut über den Knoten wird verdünnt und oft genügt eine geringfügige Reibung, ein leichter Druck, ein Stoß, um die erweiterte Vene zum Platzen zu bringen. Handelt es sich um eine größere Blutader, so erfolgt eine unter Umständen recht bedenkliche Blutung, zumal das Bersten der Ader meist ganz schmerzlos plötzlich erfolgt. Wird durch Reibung oder Druck Oberhaut und Aderwand mehr allmählich zerstört, so bildet sich ein Geschwür, das schmerzhaft und schwerheilende Krampfader-, Fuß- oder Unterschenkelgeschwür, welches oft ganz enorme Ausbreitung und Tiefe gewinnt, und furchtbare Zerstörungen anrichten kann. Gewöhnlich verbreiten die Unterschenkelgeschwüre einen nicht gerade angenehmen Geruch. Es sondert sich eine eitrigwässrige Flüssigkeit ab, welche die umgebenden Gewebe scharf reizt und zur weiteren Ausdehnung selbst Anlaß gibt (Salzfluß).

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Die spezielle Behandlung des Krampfaderbeines ist folgende: Man taucht ein Stück Leinwand in Essigwasser, legt es auf die kranke Stelle und bindet es so fest wie möglich. Dann koche man Eichenrinde, tauche das Leinwandstück in diesen warmen Absud, lege es auf und binde es wieder fest zu. Innerlich nehme man täglich zweimal Zinnkrauttee im Wechsel mit Blutwurz. Wähle einen **Special Krampfadertee Nr. 4** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Ein Mittel, der Blutung der Krampfadern von vorn herein vorzubeugen, besitzen wir nicht. Wohl aber gelingt es sehr gut, dem Überhandnehmen der Blutaderknoten, dem Bersten einen Damm entgegen zu setzen. In erster Linie handelt es sich darum, daß Leute, welche zur Bildung der Knoten neigen, längeres Stehen und Gehen vermeiden. Verboten wird das Tragen von Strumpfbändern überhaupt, namentlich von beengenden. Wiederholte kalte Duschen auf das Aderbein, tägliche Waschungen mit essigsaurer Tonerdlösung u. a. m. sind oft von erheblichem Nutzen. Das wirksamste Mittel aber ist das methodische Zusammendrücken mittels geeigneter Verbände. Vielfach im Gebrauch sind Gummi- oder Schnürstrümpfe. (Befrage den Arzt).

Naturheilkunde. Nachts erregende oder beruhigende Fuß- oder Beinpackungen nach dem Gefühl. Etwa vorhandene geschwürartige Stellen sind mit Extrakompressen zu bedecken. Allnächtlich erregender Leibumschlag, und wöchentlich etwa zwei Ganzpackungen oder Bettdampfbäder, ferner Lehmumschläge, eine Stunde lang alle 10 Minuten zu erneuern.

Nervenkrankheiten.

Zur Anatomie und Physiologie des Nervensystems.

Das Zentralorgan des menschlichen Nervensystems besteht aus dem Gehirn und dem Rückenmark. Das zweifellos edelste und wichtigste, andererseits aber auch wieder empfindlichste Organ ist das Gehirn. Die Seelentätigkeit, wenn man als Seele den Inbegriff aller Vorstellungen eines Organismus auffaßt, wie Empfinden, Bewußtsein und Wille, hat ihren Sitz in der grauen Gehirnrinde.

Das Gehirn ist eine grau-weißliche Masse. Sein durchschnittliches Gewicht beträgt bei Männern 1400 Gramm, bei Frauen 1275 Gramm. Durch viele Windungen und Einschnitte ist es in zahlreiche Teile und Lappen getrennt, von denen jeder sein bestimmtes Tätigkeitsfeld zu versorgen hat. So führt die Verlegung eines bestimmten Gehirnteiles zum Verlust der Sprache, die eines anderen zum Erlöschen des Augenlichtes, jede Bewegung und Empfindung eines einzelnen Körperlides ist von einem bestimmten Gehirnteil abhängig. Die Gehirnerweichung führt zu fortschreitender Verblödung und Lähmungserscheinungen, dem Blödsinnigen fehlen gewisse Gehirnparten oder sind schwächer entwickelt.

Die Weiterleitung der Äußerungen der Gehirntätigkeit erfolgt durch das Nervensystem. Es sind dies weiße Gefäßbündel, die vom Gehirn ausgehen und durch den ganzen Körper ziehen. Zwei bindfadenstarke Nervenstränge gehen vom Gehirn in die Augen, zwei zu den Ohren und zur Nase, dicke Nervenstränge verlaufen durch das Rückenmark und verzweigen sich von dort aus nach allen Organen und Teilen des Körpers. Erkrankt das Rückenmark, das gleichsam eine Verlängerung des Gehirns bildet, an irgend einer Stelle, so mindern sich Empfindungen und Bewegungen in allen unterhalb der Stelle liegenden Teilen des Körpers mehr und mehr.

Gehirn und Rückenmark bestehen größtenteils aus einem eigenartigen chemisch recht kompliziert zusammengesetzten Körper, dem Lecithin, dieses wieder aus glyzerinphosphorsäuren Salzen (Glycophosphaten). Diese Glycophosphate des Lecithins sind der Urstoff, der Grundstoff alles Lebens, sie finden sich bereits in den mikroskopisch kaum sichtbaren Samenbläschen, sie finden sich im Hühnerei, in allen Organen, sie finden sich im Gehirn, im Rückenmark und werden von dort aus weiter geleitet nach einem besonderen Gefäßsystem, welches

neben dem Gehirn den Menschen erst zum Menschen macht, dem Nervensystem.



Die Neurasthenie oder Nervenschwäche.

Gesteigerte Empfindlichkeit und die Neigung zu rascher Ermüdung vorzüglich auf dem Gebiete der Muskeln, kennzeichnen das Wesen der Nervenschwäche. Als die bei weitem verbreitetste Erscheinung tritt die Überempfindlichkeit hervor. Da selbst die Untersuchung greifbare Veränderungen nicht nachzuweisen vermag, werden alle Erscheinungen nicht selten als Übertreibung und Einbildung aufgefaßt und doch verursachen sie dem betreffenden Kranken gar manche Belästigung und lassen ihm ein gutes Stück Lebensglück verloren gehen. Allerlei unangenehme Empfindungen und selbst lebhafte Schmerzen in Muskeln und Gliedern pflegen bei allen Kranken hervorzutreten und zwar Vorzugsweise in den Rückenmuskeln und in der Wirbelsäule.

Zum Rückenschmerz gesellen sich leichte und schnelle Ermüdung der Arme und Beine, Zittern der Hände beim Ausstrecken mit gespreizten Fingern. Krampfhaftige Muskelzuckungen durchziehen den Körper, Taubsein, Einschlafen besonders der Füße stellen sich als Störungen der Empfindung ein. Der Schmerz strahlt von der Wirbelsäule nach den Gliedern. Die geschlechtliche Erregbarkeit ist bisweilen gesteigert, bisweilen vermindert oder gar erloschen. Der Laie ist nur allzu sehr geneigt, alle diese Erscheinungen auf das Rückenmark zu beziehen oder auf eine Reizung desselben, und lassen ihn das Vorhandensein oder den Beginn eines Rückenmarkleidens befürchten. Daneben zeigen sich die vielgestaltigen Zeichen der Gehirnreizung. Ungeheuer leicht machen sich bei den Nervenschwachen Kopfschmerzen geltend. Sehr viele leiden an Migräne, Kopfdruck, Eingenommenheit und Schwere des Kopfes, leichtem Eintreten von Augenschmerzen, Licht- und Farbenerscheinungen. Das Verschwimmen der Gegenstände, Ohrensausen und Ohrenbrausen, abnorme Geschmacks- und Geruchsempfindungen sind nicht selten Erscheinungen der Nervenschwäche. Dazu kommt ein äußerst rascher Wechsel der Stimmung. Plötzlich und scheinbar unvermittelt entstehen Überdruß, Mißmut, Niedergeschlagenheit und Traurigkeit, Beklommenheit; Angst und Furcht ergreifen den Erkrankten ohne sichtbare Veranlassung. Ärger und Groll reizen ihn oft zum Jähzorn; Schwindel, Zerstreutheit und geistige Abwesenheit gewinnen die Herrschaft über ihn. Der Kranke wird unfähig zu geistiger Arbeit. Eine geistige Energielosigkeit macht ihn mehr oder weniger plötzlich zur Erfüllung seiner Berufstätigkeit unfähig. Am meisten wird er selbst beunruhigt und gequält von der Schlaflosigkeit. Gegen sie suchen die Kranken am meisten Abhilfe.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Die allermeisten Neurastheniker leiden an nervöser Verdauungsschwäche und glauben, da sie von Magendrücken, einem Gefühl des voll gepfropft seins, oder Aufstoßen geplagt werden, daß sie sich nur mit Fleischspeisen und Suppen ernähren müßten. Bei solcher Kost werden die nervösen und die allgemeinen Schwächezustände schlimmer und schlimmer, als Beweis, daß dem Körper die Hauptnährstoffe des Blutes und der Nerven, die sogenannten Nährsalze fehlen. Diese sind vorzugsweise in den Gemüsen, Blattsalaten und Obstsorten vorhanden, sowie in selten reichem Maße in einem **Special Nerventee Nr. 80** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Dieser Tee oder Pulver ist nach wissenschaftlichen Methoden aus den bewährtesten nervenberuhigenden und anregenden Kräutern in einem idealen Mischverhältnis zusammengestellt, denn gerade darin liegt der so große Erfolg. Die alte Frische und Stärke, die frühere Arbeitsfreude und Schaffenskran soll sich wieder einstellen. Die krankhafte Oberhastung und Überreizung wird einer ruhigen, zielbewußten Überlegung Platz machen, das unlustige, mürrische Wesen einer ruhigen Heiterkeit weichen. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Direkte Mittel gegen die Nervenschwäche gibt es nicht. In schweren Fällen sind auch Arzneimittel, welche direkt auf die Nervenschwäche einwirken, zur Beruhigung oder Anregung des kranken Nervensystems unentbehrlich. Lecithin innerlich, Arsen in Form von Einspritzungen usw. (Befrage den Arzt)

Naturheilverfahren. Luft- und Sonnenbäder, Ganz-Waschungen, ableitende Fußbäder, Wadenwickel, warme Halbbäder mit kühlem Überguß.

Nervenschmerzen oder Neuralgie.

Alle Schmerzen, welche der Mensch empfindet werden durch Nerven vermittelt. Es gibt jedoch gewisse Schmerzen, welche im Verbreitungsbezirk eines oder bestimmter Nervenstämmen und Nervenzweige auftreten und meist durch besondere Heftigkeit sich auszeichnen. Man nennt sie Nervenschmerzen. Man findet für sie als Ursache keine anatomischen Veränderungen oder nachweisbare Erkrankungen an den Nerven selbst. Sie sind in der Regel nicht beständig vorhanden, sondern treten in einzelnen mehr oder weniger ausgesprochenen Schmerzanfällen auf, welche durch gewisse Anlässe hervorgerufen werden und auf eine äußere Schädigung zurückzuführen sind. Unter den Ursachen steht die Erkältung obenan. Die Einwirkung von Zugluft, von Nässe, Wind usw. ruft Nervenschmerzen hervor, mitunter entstehen Nervenschmerzen auch durch Überanstrengung. Der Nervenfall beginnt häufig ganz plötzlich, jedoch gehen in anderen Fällen gewisse Vorboten voraus. Die Kranken frösteln, an bestimmten Partien macht sich ein Gefühl von Kribbeln oder leichtem Schmerz bemerkbar; dann setzen die Schmerzen ein mit außerordentlicher Heftigkeit. Bald sind sie bohrend und brennend, bald blitzartig zuckend und reißend.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Die Kost sei einfach und reizlos, alkoholische Getränke, sowie überhaupt alle Reizmittel vermeide man. Eine wirkliche Kur für erkrankte Nerven beruht darauf, die krankhaft überreizten und fieberhaft erregten Nerven einerseits zu beruhigen und andererseits zugleich durch Zuführung einer konzentrierten und leicht aufnahmefähigen Nervennahrung zu kräftigen. **Special Nerventee Nr. 79** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) enthält Stoffe, die in der Absicht zusammengestellt wurden, eine bessere Ernährung und damit eine Kräftigung des Nervensystems zu erzielen. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Zum innerlichen Gebrauch sind im Laufe der Jahre eine fast endlose Reihe von Mitteln empfohlen worden. Man kennt weit über 100 verschiedene Mittel, welche mehr oder weniger angepriesen

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen
„Altes Wissen – Neu entdeckt“

werden. Nicht alle haben gehalten, was man sich von ihnen versprach. Sehr gut verwertbar sind die Salicylpräparate, salicylsaures Natron, Salophen, Salipyrin, Aspirin usw. Bei äußerst hartnäckigen Leiden kommen chirurgische Maßnahmen in Betracht und zwar die Nervendehnung oder Nervenausschneidung, sowie die Nervendurchschneidung. (Befrage den Arzt).

Naturheilkunde. Bettdampfbad mit Extrakompresse auf die Schmerzstelle, täglich Ganzabwaschung, gelinde Dreiviertel-Packung.



Epilepsie.

Fallsucht, Veitstanz oder Krämpfe sind ziemlich häufig vorkommende, eigenartige Krankheiten, deren Hauptsymptom in anfallsweise auftretender Bewußt- und Empfindungslosigkeit besteht. Meist mit einem gellenden Schrei stürzt der Kranke zu Boden, das Auge ist starr oder wild umherrollend, die Hände sind geballt, die Daumen eingeschlagen, Schaum steht vor dem Munde.

Als Ursache gelten allgemein eine Schwächung und Lähmung des Nervensystems, zuweilen ist die Erkrankung auch auf mechanische Einwirkungen, zum Beispiel Druck von Geschwüren usw. auf die Gehirnhaut zurückzuführen. Starke seelische Erschütterungen, wie Schreck, Furcht usw. können epileptische Erscheinungen begünstigen. Auch kann Vererbung von Eitern, Großeltern, selbst von früheren Generationen vorliegen. Vor allem sind schlechte Säftezustände vorhanden.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Der Leidende vermeide körperliche und geistige Überanstrengungen, Überfüllung des Magens, überhaupt Diätfehler, Ausschweifungen in geschlechtlicher Hinsicht, ferner alle Reiz- und Genußmittel, wie Tabak, Wein, Bier, Branntwein, Bohnenkaffee, chin. Tee, scharfgewürzte Speisen usw. Eine reizlose milde Ernährungsweise, bei vorwiegendem Genuß von Weizenschrotbrot, frischem oder gekochtem Obst, Milch-, Mehl- und Eierspeisen, jungen Gemüsen usw. wird eine sehr vorteilhafte Umstimmung seines Nerven- und Blutlebens hervorrufen, wenn gleichzeitig eine in ausgiebiger Weise durchgeführte Nährsalz- und Säfteverbesserungs-Stärkungskur angewandt wird. Hierzu verwende man den **Special Epilepsietee Nr. 34** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Von den arzneilichen Heilmitteln kommen vorwiegend in Frage: Brom, Chroralhydrat, Arsen und Belladonna. (Befrage den Arzt).

Naturheilverfahren. Laue Ganzabwaschungen, nachts Leibumschläge und Wadenpackungen, Vibrationsmassage.

Krankheiten der Atmungsorgane

Zur Anatomie und Physiologie der Atmungsorgane.

Ebenso wie ein Verbrennungsprozeß bedarf der Mensch zur Erhaltung seines Lebens der atmosphärischen Luft. Der Sauerstoff der letzteren muß dem Blute einverleibt werden, damit es zur Ernährung des Körpers tauglich bleibt. Bei dem Verbrennungsprozeß, welcher ununterbrochen im Körper vor sich geht und das Leben darstellt, entsteht ein schädlicher Stoff, die Kohlensäure, deren sich der Körper so schnell wie möglich entledigen muß. Ein längeres Verweilen im Körper ist mit der Fortdauer des Lebens unvereinbar. Die Zurückhaltung würde eine Überladung des Blutes mit diesem giftigen Stoffwechselprodukt zur Folge haben. Das Blut selbst würde unfähig werden, den Anforderungen zur Erhaltung und Ernährung des Körpers zu genügen. Sauerstoffaufnahme aus der atmosphärischen Luft, Kohlensäureabgabe an sie, ist die Aufgabe der Atmungsorgane. Mit dem ersten Atemzuge beginnt unser Leben, mit der letzten Ausatmung erlischt es.

Die durch die Nase eingeatmete Luft wird dort durch die vielen kleinen Härchen auf der Innenwand von den Staubteilchen gereinigt. Im oberen Teil der Nase muß die Luft an großen, etagenartig angeordneten Schleimhäutchen vorüberstreichen, wo durch sie vorgewärmt wird, damit keine allzu kalte Luft in die Lunge gelangt. Man sieht also, daß es aus mehreren Gründen besser ist, durch die Nase, als durch den Mund zu atmen. Die durch die Nase und den Mund eingeatmete Luft geht dann vereint durch den Kehlkopf und trifft nochmals auf Schutzorgane der Lunge. Die Luft passiert hier die Mandeln, das sind Auswüchse der Lymphdrüsen des Halses, die besonders viele weiße Blutkörperchen beherbergen. Diese verteilen sich auf der Hautoberfläche der Schleimhaut und wirken hier gleichsam als Schutz, indem sie jeden schädlichen Eindringling, Bakterien usw. gleich beim Eintritt abfangen und vernichten. Nun gelangt die Luft in die Luftröhre, am Kehildeckel vorbei. Dieser hat die Aufgabe, zu verhüten, daß beim Essen Speisen in den falschen Schlund, in die Luftröhre, gelangen, weshalb er letztere bei jeder Schluckbewegung abschließt. Nun erst tritt der Luftstrom in das eigentliche Atmungsorgan, die Lunge ein.

Die Lunge, welche der Brustwand anliegt, muß den Bewegungen dieser folgen und in gleichem Maße sich ausdehnen. Dadurch wird die Luft in

die Lunge eingesogen. Die beiden Lungen, zwei umfängliche Organe von schwammigem Bau, sind nicht gleichmäßig gebaut. Die linke ist an der Innenfläche zur Bergung des Herzens tiefer ausgehöhlt als die rechte. Sie zerfällt in nur zwei größere Abschnitte, Lungenlappen, während die rechte, deren drei aufweist. Die beiden Lungenflügel werden durch die Luftröhre zusammengehalten. Die Luftröhre verzweigt sich in der Lunge in die sogenannten Bronchien, erst in stärkere, dann in mehrere feinste Äste und schließlich in feine Kanäle. Jedes der feinen Endästchen erweitert sich dann wieder und endet in einer kugeligen Ausbuchtung, Lungenbläschen genannt.

Die Lungenschlagader entspringt aus dem rechten Herzen und führt daher kohlensäurehaltiges, venöses Blut. Sie folgt mit je einem Aste den Verzweigungen der Luftröhre und löst sich endlich in das feine und dichte Haargefäßnetz auf, welches die Lungenbläschen umspannt. Aus ihm gehen die ersten Anfänge der Blutadern hervor, welche hier im Gegensatz zu den Blutadern des übrigen Körpers sauerstoffreiches, arterielles Blut führen. Durch die äußerst feine Wand der Haargefäßnetze hindurch findet der Stoffwchelsaustausch statt. Das Blut, das seinen Weg durch den Körper zurücklegt, und dadurch eine Menge Abfallprodukte des Stoffwechsels mit sich führt, gibt seine Kohlensäure an die Lunge ab, die sie ausatmet. Dafür reißt das Blut den eingeatmeten Sauerstoff an sich, sammelt sich dann in stärkeren Äderchen und gelangt in die linke Herzkammer, von wo aus es durch den ganzen Körper gepumpt wird, um in alle Organe einen Strom von belebendem Sauerstoff zu bringen.

Kehlkopf-Katarrh.

Der Kehlkopf ist das Organ, das zwischen dem Zungenbein und den Luftröhren liegt. Eine besondere Stellung im Kehlkopf nehmen die Stimmbänder ein, die durch ihre Schwingungen im Zusammenhang der Mundstellung die menschliche Stimme, das Sprechen und Singen erzeugen. Durch die enge Berührung mit der Luft ist der Kehlkopf den mannigfachsten Erkrankungen ausgesetzt, welcher in erster Linie durch Erkältung hervorgerufen werden und befallen ihn diese entweder direkt oder erst die Nasen- und Rachengebilde und setzen sich von diesen auf die Kehlkopfschleimhaut fort. Auch durch Berufe, in denen die Personen viel staubige Luft oder reizende Dämpfe einatmen müssen und zum lauten Sprechen gezwungen sind, kann sich ebenfalls ein Kehlkopfkatarrrh entwickeln.

Auf keinen Fall ist ein solcher Katarrh leicht zu nehmen oder nachlässig zu behandeln.

Symptome sind: Rauigkeit, Heiserkeit, selbst Stimmlosigkeit bei Anschwellungen, Atemnot, selbst Erstickungsgefahr, schwaches Fieber, Kitzeln, Brennen und Hustenreiz im Kehlkopf.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Zunächst ist auf die Fernhaltung aller Schädlichkeiten Bedacht zu nehmen. Dazu genügt ein einfaches diätisches Verhalten in angemessener Zimmertemperatur 16–20 Grad C. und absolute Schonung des Stimmapparates. Ferner für die oberen Luftwege fleißige Anwendung (täglich 2 Tassen) eines **Special Katarrhtee Nr. 53** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Pinselung des Kehlkopfes mit Höllensteinlösung oder Jodtinktur, Einblasen von Kochsalz oder Tannin. (Befrage den Arzt.)

Naturheilverfahren. Tägliche Ganzabwaschungen, Heublumenhalswickel, Kopfdampfbäder, Gehen auf nassen Steinen.

Kropf- und Drüsenschwellungen.

Unter Kropf versteht man eine sich allmählich entwickelnde Anschwellung der Schilddrüsen der vorderen und oft auch seitlichen Halsgegend.

Dieses Kropfgeschwulst ist meist schmerzlos, weich und elastisch. In manchen Fällen kann dasselbe die Nachbarorgane wie Luft- und Speiseröhren belästigen und namentlich das Atmen sehr erschweren: ferner wird auf Herz, Magen und Verdauung ein ungünstiger Einfluß ausgeübt. Meistenteils wird das weibliche Geschlecht davon betroffen. Besonders erbliche Einflüsse scheinen die Entstehung zu begünstigen. In gewissen Gegenden kommt der Kropf sehr häufig vor, in anderen höchst selten. In bestimmten Gebirgstälern der Schweiz, des Harzes, in Italien, Schottland usw. werden fast alle Erwachsene und viele Kinder vom Kropf befallen. Man macht den Kalkgehalt des Bodens und des Trinkwassers dafür verantwortlich. Kröpfe verschwinden mitunter, wenn der Träger in kropffreie Gegend zieht. Ja, ganze Gegenden werden von dem Übel befreit, wenn anderes Trinkwasser zugeleitet wird.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Äußerlich werden angewandt: Einreibungen mit Special Kropfsalbe (siehe Anhang). Nachts läßt man einen dicken Salbenbrei auf Leinwand um den Hals tragen. Bei Tage wird die Salbe sanft und leicht mittels Kneten in die Haut eingerieben, und zwar wird folgende Massage angewandt: Kneten und Drücken der Geschwulst täglich 2—3 mal zwischen den Fingern, danach Streichen, indem man den Hals zwischen Daumen und Zeigefinger einer Hand faßt oder beide Hände mit den Kleinfingerrändern fest an den Hals legt und an ihm einige Male von oben nach unten streicht. **Special Kropftee Nr. 64** oder Kräuterpulver bewirkt und begünstigt die Rückbildung der Kropf- und Drüsenschwellung. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Jodsalbe, innerlich Jodkali, Operation. (Befrage den Arzt).

Naturheilverfahren. Halsumschläge, ableitende Fußbäder,

Bronchial-, Luftröhren- und Lungenleiden.

Unter Luftröhren- und Bronchialkatarrh versteht man eine Entzündung der Schleimhaut der Luftröhren. Sie kann den Charakter eines Katarrhs oder einer wahren Entzündung annehmen, die sich durch vermehrte Absonderung von Schleim auszeichnet. Sie kann sich entweder nur auf den oberen Teil der Luftröhre oder auch auf die feinsten Verzweigungen erstrecken. Das erstere findet besonders bei Erwachsenen, das letztere namentlich bei Kindern und Greisen statt.

Der akute Katarrh der Luftröhre ist eine sehr häufig auftretende Krankheit. Nicht selten wird sie auf eine Erkältung zurückgeführt, und Kälte, warme Feuchtigkeit und Winde tragen unzweifelhaft in günstiger Verbindung zur Entstehung von Katarrhen der Luftwege bei. In leichteren Fällen beginnt die Krankheit mit einem Schnupfen. Der Katarrh setzt sich in Kehlkopf und Luftröhre fest. Als Hauptscheinung pflegt sich anfangs ein trockener Husten geltend zu machen. Bald wird er locker und es wird glasiger Schleim ausgeworfen. Das Allgemeinbefinden wird gestört, der Gaswechsel der Lunge und der Blutkreislauf werden beeinträchtigt. Kohlensäure häuft sich im Blute an und Kohlensäurevergiftung entwickelt sich. Ganz allmählich und langsam erholen sich die Kranken, behalten aber meist eine Neigung zu ähnlicher Erkrankung zurück.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Wer sich bei feuchter, kalter Witterung katarrhalische Beschwerden, wie Schnupfen, Halsweh, Husten usw. zugezogen hat, nehme täglich recht warm einige Tassen von **Special Bronchial-, Luftröhren- und Lungenleiden-Tee Nr. 23** oder Kräuterpulver (siehe Anhang.) Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Dionin, Codein, Lorbeerwasser, Bittermandelwasser, Dowersche Pulver. (Befrage den Arzt).

Naturheilverfahren. Genuß frischer Luft, fleißiges Tiefatmen, Schulter- und Brustpackungen.

Asthma und Atemnot.

Asthma ist ein Krankheitszustand, bei welchem eine besondere Form starker Atemnot das Hauptsymptom darstellt. Das charakteristische liegt in der anfallweise, oder sich wenigstens anfallweise verschlimmernden Atemnot.

Der eigentliche Anfall beginnt in der Mehrzahl der Fälle des Nachts mit starken Angst- und Beklemmungsgefühlen. Das Aussehen der Kranken ist ängstlich, die Haut wird blaß-bläulich, der Puls schnell, aber schwach, zuweilen bricht kalter Schweiß aus. Der Kranke kann wohl einigermaßen genügend Luft einatmen, aber das Ausatmen ist durch den Muskelkrampf, der um die Luftröhre und feinen Nebenanäle liegenden Muskeln, erschwert. Dadurch wird die mit verbrauchter Luft und Kohlensäure aufgeblähte Lunge schädlich erweitert. Eine üble Nebenerscheinung der Atemnot ist mitunter ein in den Hauptästen der Luftröhren und Bronchien sich bildender zäher Schleim. Die Dauer eines Anfalles ist verschieden, kann zehn bis zwanzig Minuten, aber auch mit kurzen Unterbrechungen einige Stunden währen. Der Anfall geht meistens unter Husten und Schleimauswurf vorüber.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Bei Asthma, Engbrüstigkeit und Brustkrampf lege man sich ein Senfpflaster, bestehend aus 15 Gramm schwarzem Senfpulver, mit hinreichender Menge warmen Wassers oder Essig zu einem Brei angerührt, $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde lang auf die Brust und trinke täglich ein paar Tassen **Special Asthmatee Nr. 6** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Der zähe Schleim wird verflüssigt, gelöst und ausgeworfen. Der vorher meist schmerzhafteste, trockene Husten wird locker und verursacht keine so großen Beschwerden mehr, die Luftwege werden gesäubert und freier. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Bei der Behandlung heißt es, die einzelnen Anfälle abzukürzen, zu mildern und die Wiederkehr zu verhüten. Bricht ein Anfall aus, so befreie man den Kranken von allen beengenden Kleidungsstücken und Sorge für reine warme Luft. Zweckmäßig reicht man eine Tasse starken Kaffee oder etwas Fruchteis, macht warme Fuß- und Handbäder, Senfteige auf Brust, Vorderarm und Waden. Ferner Kalium nitricum und Stramonium. (Befrage den Arzt).

Naturheilkunde. Bei Asthma Obergüsse, Wassergehen, im Gras barfuß gehen.



Bluthusten, Blutspucken, Blutsturz.

Diese Krankheitserscheinungen bestehen im Abgang von Blut aus den Atmungsorganen, und finden nur statt, wenn eine Blutung in den betreffenden Organen erfolgt ist, welche auf Zerreißung eines Blutgefäßes beruht. In den meisten Fällen entstammt das Blut aus der Lunge selbst, seltener aus den übrigen Teilen der Luftwege. Mitunter kann das Blut auch aus dem Munde oder der Nasenhöhle in die Luftwege hinabfließen und durch Husten und Räuspern wieder entfernt werden.

Die Ursache des Bluthustens ist immer eine Zerreißung von Blutgefäßen, infolge von Blutüberfüllung der Lungen. Die Veranlassung dazu geht von den verschiedensten Lungen- oder Herzkrankheiten aus. Auch sehr starke Erschütterung der Lungen durch Stoß, Schlag oder Fall auf die Brust und selbst sehr heftige Hustenanstrengungen bei chronischem Luftröhrenkatarrh, namentlich wenn geschwürige Prozesse vorliegen, können zu Gefäzerreiungen und Bluthusten führen.

Behandlung:

Krauterheilverfahren. Niemayer, ein alter sehr erfahrener Arzt, empfiehlt langsames ruhiges tiefes Atmen aus voller Brust und Öffnen des Fensters, um durch Tiefatmen in frischer, sauerstoffreicher Luft in die überfüllte Lungengefäbahn freie Bewegung zu schaffen und so die weitere Überschwemmung zu verhüten. Das wirksamste Mittel gegen die Blutungen ist die Kälte in Form von Eisblase oder Eiskompressen auf die Brust. Dauernd in großer Ausbreitung lasse man sie liegen, nur Sorge man dafür, daß sie nicht zu schwer sind. Wegen seiner zusammenziehenden Kraft ist als erstes Hausmittel **Spezial blutstillender Tee Nr. 21** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) zu empfehlen. In der Regel steht die Blutung sehr schnell. Auch nachher ist der Tee noch eine gute Zeit lang weiter zu trinken.

Allopathie. Dem Arzte stehen zwei Arten von Mittel zur Verfügung, blutstillende und den Hustenreiz bekämpfende. Liquor ferri sesquichlorati, Mutterkornextrakt, essigsames Blei. (Befrage den Arzt).

Naturheilkunde. Heiße Hand- und Fußbäder, Handgelenkpackungen, erregende Wadenwickel.

Husten-, Heiserkeit und Brustleiden.

Bei Eintreten obiger Krankheiten infolge Erkältung ist große Vorsicht, Warmhalten usw. notwendig. Diese Krankheitserscheinungen werden oft recht leicht genommen, was sich mitunter bitter rächt, da die Vernachlässigung eines solchen Katarrhs zu schwerem, lebenslänglichem Lungenleiden führen kann, zumal, wenn schwache Brustorgane, die von Vererbung herrühren, vorliegen.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Den Hals in ein nasses Tuch wickeln, mit einem wollenen, zubinden und so den Hals zum Schwitzen bringen. Vor allem empfehlen wir **Special Heiserkeit-, Husten-, Brustleiden-Tee Nr. 53** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Ipecacuanha, Senegawurzel, Morphinum. (Befrage den Arzt.)

Naturheilverfahren. Dampfkompresse auf Hals und Brust. Bettdampfbad, ableitende heiße Fußbäder.

Keuchhusten.

Dies ist ein heftiger Katarrh in den Luftröhrenzweigen, welcher vorzugsweise Kinder befällt. Auffallend häufig schließen sich Keuchhusten-Epidemien den Masern-Epidemien an und beruhen ausschließlich auf Infektion, deren Ansteckungsmöglichkeit sehr groß ist.

Das Krankheitsbild ist folgendes: stoßweise gellende, krampfartige Hustenanfälle, welche unausgesetzt 1 bis 5 Minuten und länger dauern. Sämtliche Muskeln sind dabei krankhaft gespannt, das Gesicht fast blau, nicht selten folgen Blutungen aus Nase und Mund. Die Erstickungsgefahr ist groß und zum Schluß wird fester, glasiger Schleim ausgeworfen. Allmählich werden die Anfälle seltener, bis sie schließlich ganz aufhören.

Es ist darauf zu achten, daß keine Folgeerscheinungen, wie Luftröhren-, Lungen-, Brustfell- und Herzbeutelentzündungen entstehen, die dann leicht den geschwächten Körper dahinraffen.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Größere Kinder lasse man tagsüber alle 2 Stunden eine Gurgelung mit 20 gradigem Wasser vornehmen, dem man mit Vorteil etwas Zitronensaft zusetzt. Auch das Schlürfen eines **Special Brust-, Husten-Tee Nr. 53** oder Kräuterpulver, welche zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution dienen, wären noch zu erwähnen.

Allopathie. Eine große Zahl von Arzneimitteln wird gegen Keuchhusten angewandt, indessen ist ein absolut sicheres Gegengift gegen Keuchhustengift nicht bekannt. Wir können die Entwicklung des Keuchhustens nicht verhindern, seinen Verlauf aber lindern und erleichtern, ja bis zu einem gewissen Grad auch abkürzen. Als bestes Linderungsmittel wird von Kinderärzten empfohlen: Einatmen von Benzindämpfen, auch von Terpentin, Alaun oder Tannin. Innerlich Chloralhydrat, Pertusin, Antipyrin. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Täglich 1–2 lauwarme Halbbäder 27–31 Grad C, Dreiviertelpackungen oder Dreiviertelbettdampfbäder mit erregender Schulterpackung, darauf Ganzabreibung oder Vollbad von 31–33 Grad C, frische Luft, reizlose Kost.

Lungenleiden (Lungenschwindsucht).

1861 entdeckte Richard Koch die eigentlichen Träger der weitverbreitetsten und gefürchtetsten Krankheit, welcher alljährlich ca. 1/7 aller Menschen laut erschreckender statistischer Tatsache zum Opfer fallen, in Gestalt der Tuberkel-Bazillen.

Der Tuberkel-Bazillus kann durch die Luftwege direkt in die Lungen eindringen und sich dort festsetzen. Eine Vererbung findet nie statt, wie irrtümlicher Weise vielfach angenommen wurde, wohl können die Vorbedingungen zu einer Lungenschwindsucht, vor allem eine schwache Lunge, ererbt werden. Die Ansteckungsgefahr ist sehr groß und stammt von tuberkulösen Menschen, deren achtlos entleerter Auswurf vertrocknet, verstaubt und dadurch werden die Bazillen mit dem trockenen Staube wieder eingeatmet.

Der tuberkulöse Prozeß in den Lungen beginnt meist in der Wand der kleinen Bronchien, oder nicht selten auch in den Lungenbläschen. Der Krankheitsvorgang führt schließlich, wenn kein Einhalt geboten wird, zu einem vollständigen Zerfall der Lungensubstanz mit Eintritt des Todes. Im Anfange erscheint die Krankheit wie ein gewöhnlicher Katarrh, der Patient hustet, hat keinen Appetit, ist matt und klagt über Atemnot, bis dann allmählich, mitunter auch sehr schnell, die schweren Symptome auftreten. Dieselben sind begleitet mit Nachtschweiß, Fieber, eitrig süßlich schmeckendem Auswurf, mitunter von Blutbeimischung begleitet. Als typisch können sich rote Flecken auf den Wangen zeigen und letztere sind in vielen Fällen sehr heiß, ebenso die Hände.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Nach Forschungen namhafter Gelehrten sollen Kieselsäure und Kalksalze den tuberkulösen Teil der Lunge einkapseln und vor weiteren großen Verheerungen schützen. Die angeführte Kieselsäure und Kalksalze sind nach wissenschaftlichen Erfahrungen in verschiedenen Kräutern enthalten. Daraus ergibt sich für uns die wichtige Regel, dem Kranken eine Nahrung zuzuführen, die reich an Kalksalzen und Kieselsäure ist.

Special Lungen-Nährsalztee Nr. 66 oder Kräuterpulver (siehe Anhang) enthält diese für die Verkapselung und Verkalkung wichtigen Produkte in einem hohen Prozentsatz. in völlig gelöster,

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

aufnahmefähiger Form. Dieser Tee ist nach dem Rezept von Prof. Dr. Kobert, Leiter der Lungenheilanstalt Golbensdorf, zusammengesetzt. Professor Dr. Kobert hat mit einer solchen Lungennährsalz-Kräutermischung, die ihm von Prof. Dr. Kühn in Rostock vorgeschlagen wurde, über 300 schwere und leichtere Tuberkulose-Fälle erfolgreich behandelt und schreibt: „Selbst in schwersten Fällen besserte sich das Allgemeinbefinden schon nach 14 Tagen auffällig, der Appetit hob sich, das Gewicht nahm zu, die Bazillen im Auswurf verschwanden, Fieber und Nachtschweiß minderten sich.“ Um eine möglichst reichliche Zufuhr von Kalksalzen und Kieselsäure zu erreichen, werden zu diesem Tee nur ausgesuchte, geprüfte Qualitäten besonderer Standorte mit dem höchsten Prozentsatz dieser Mineralstoffe verwendet, da der Mineralgehalt der Kräuter je nach Standort ganz erheblich schwankt. Der Tee fördert also die Verkalkung und Abkapselung tuberkulöser Krankheitsherde, festigt das Lungengewebe und die Körperkonstitution, heilt Katarrhe der Atmungsorgane, stärkt die Mineralien des Mutes und die Säfte gegen Bakterien. Er sollte von jedem Lungentuberkulösen, oder von Lungenschwachen als tägliches Getränk gebraucht werden, aber auch von Gesunden zur Vorbeugung und zur Kräftigung der Lungen. Besonders empfehlenswert ist dieser Tee auch für Leute, die durch ihren Beruf gezwungen sind, viel schädlichen Staub einzusatmen, wie z. B. Steinhauer, Kohlenarbeiter, Metallarbeiter (Eisenoxydstaub) usw. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution.

Allopathie. Solange nicht gewisse Grenzen überschritten sind, ist die Lungenschwindsucht ohne Zweifel heilbar. Kaum bei einer Krankheit spielt der Grundsatz: „Verhüten ist besser als Heilen“ eine hervorragendere Rolle als bei der Schwindsucht. Das Tuberkelgift im Körper selbst zu beeinflussen ist bisher in vollkommener Weise noch nicht gelungen. Eine Zeit lang wagte alle Welt die größten Hoffnungen auf das von R. Koch hergestellte Tuberkulin zu sehen. Es ist ein aus Reinkulturen von Tuberkelbazillen durch gewässertes Clyzerin gewonnenes Extrakt, eine bräunliche Flüssigkeit, aus welcher durch Filtrieren und Sterilisieren die Bazillen und ihre Sporen entfernt, sind. Mit wechselnden oft recht ersichtlichen Erfolgen hat man eine Reihe anderer Mittel teils innerlich, teils unter die Haut eingeführt, wie Arsen Ichthyol, Tymolquecksilber, Jodkali usw. (Befrage den Arzt.)

Naturheilverfahren. Waschungen 30 Grad C. beginnend mit dem Oberkörper und allmählich auf den ganzen Körper ausdehnend.

Krankheiten der Verdauungsorgane.

Zur Anatomie und Physiologie der Verdauungsorgane.

Das Leben besteht aus einem ununterbrochenen Wechsel der unseren Körper zusammensetzenden Elemente. Andauernd vollziehen sich Veränderungen aller Bestandteile des Körpers je nach Form und Mischung. Fortwährend werden im Körper Stoffe verbraucht und als untauglich aus dem Körper entfernt, immer von neuem müssen frische Stoffe zugeführt werden, um verlorene zu ersetzen. Aus diesen Vorgängen besteht der Stoffwechsel.

Die Zuführung der erforderlichen neuen Stoffe geschieht durch die Nahrung, welche alle Stoffe in sich bergen muß, die den Körper zusammensetzen, also Nährstoffe für diesen enthalten. Wir finden dieselben in sehr verschiedenem Verhältnis in den Nahrungsmitteln gemischt. Je reichlicher die Nährstoffe in den Nahrungsmitteln vorhanden sind, um so nahrhafter sind sie. Die Nahrungsmittel werden, ehe sie in den Körper eingeführt werden, zumeist durch besondere Maßnahmen zu Speisen zubereitet. Die wenigsten Nahrungsmittel enthalten Nährstoffe in einem solchen Zustande, daß sie direkt in das Blut übergehen, das heißt, zu Bestandteilen desselben werden können. In der Regel müssen sie vorher durch gewisse mechanische und chemische Vorgänge im Körper selbst verarbeitet werden, um den Nährstoffen den Übergang in den Blutstrom zu ermöglichen. Die Aufgabe, die Nährstoffe in die zur Aufnahme in das Blut geeignete Form überzuführen, fällt den Verdauungsorganen zu.

Die Verdauungsorgane bestehen aus folgenden Abschnitten, welche ineinander übergehen. Der Mundhöhle nebst Zähnen, Zunge, Gaumen und Speicheldrüsen, den Schlingorganen, wie Rachen- und Speiseröhre. Die eigentlichen Verdauungsorgane sind der Magen, Dünn- und Dickdarm mit ihren drüsigen Nebenorganen Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz und das Ausleerungsorgan, der Mastdarm.

Durch unsere Nahrung führen wir dem Körper die zu seiner Ernährung nötigen Stoffe zu; es sind dies in erster Linie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Nährsalze und nicht zu vergessen: Wasser. Die durch das Kauen zerkleinerten und mit Speichel vermengten Speisen gelangen durch die Speiseröhre in den Magen. Dort werden sie durch schraubenförmige Muskelbewegungen an den Magenwänden hin- und her bewegt und

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte

Für aktive und autarke Menschen

„Altes Wissen – Neu entdeckt“

dadurch innig mit dem Magensaft vermischt. Dieser tritt aus Tausenden von winzigen Drüsen aus der Magenwand aus und vollzieht durch seinen Gehalt an Pepsin und Salzsäure den ersten Akt der Verdauungstätigkeit. Besonders die Eiweißspaltung d. h., das tierische und pflanzliche Eiweiß, eine komplizierte chemische Verbindung, wird in einfachere Bestandteile zerlegt, die eine Verwertung für den Körper ermöglichen kann. Der Speisebrei gelangt vom Magen aus in den Dünndarm, wo die weitere Verdauung vor sich geht. Die Nahrung wird durch Darmsaft, der auch hier aus unzähligen kleinen Drüsen abgesondert wird, verflüssigt und für den Körper aufnahmefähig gemacht. Es wirken dabei noch die Bauchspeicheldrüsen und die Galle mit. Der aus ersterer kommende Bauchspeichel enthält drei chemisch sehr wirksame Stoffe, deren erster die Eiweißkörper vollständig spaltet, der zweite bei der Verdauung der Kohlehydrate (besonders Zucker) mitarbeitet und der dritte übernimmt gemeinschaftlich mit der Galle die Verwertung der Fette für den Organismus. Die also in flüssige Form gebrachten und für den Körper aufnahmefähig gemachten Nährstoffe werden durch feine Blutgefäße, welche die Wandungen der Verdauungsorgane durchziehen, aufgesaugt und in die Blutbahn überführt. Mit dem Blutstrom werden sie dann durch den ganzen Körper nach den Orten des Verbrauches geleitet. Die nicht verdaulichen Restbestände der Nahrung werden allmählich durch den Darm abwärts geführt und durch den After als Kot ausgeschieden.

Magen- und Verdauungsschwäche.

Vielerlei Magenerkrankungen, wie Magendrücken, Magenblähungen, Magengeschwüre und Magenkrämpfe haben nur in einer fortgesetzten Mißhandlung des Magens, hervorgerufen durch den Genuß teils zu heißer, teils zu wenig gekauter, sowie stark gesalzener und gewürzter Speisen ihren Grund. Häufige Überladung des Magens, plötzlicher Wechsel zwischen warmen und kalten Speisen, was ohnedies den Zähnen sehr schadet, können zur Erkrankung des Magens führen. Bei Überladung desselben werden die Nahrungsmittel nur unvollkommen verdaut. Sie passieren ohne Nutzen für den Zweck der Ernährung unzersetzt den Darm und üben durch zu langes Verweilen eine schädliche Wirkung auf Magen und Darm aus, wobei nach und nach eine chronische Magenschwäche herbeigeführt wird. Als Symptome gelten: Druck und Schwere im Magen, Appetitlosigkeit, Stuhlverhaltung, Kopf-Schmerzen, Mißstimmung, Sodbrennen, saures Aufstoßen usw.

Behandlung:

Kräuterheilkunde. Gewisse Speisen sind bei dem Magenkatarrh ganz zu verbieten, weil sie die Magenschleimhaut mechanisch und schädlich reizen, z. B. alle gröberen, an unverdaulicher Zellulose reichen Gemüse und Obstsorten, alle scharfen Gewürze, alle stark sauren und gesalzenen Speisen, sowie alle vorwiegend aus Kohlehydrate bestehenden Lebensmittel, wie Kartoffeln und Mehlspeisen. Fett verhindert, die Einwirkung des Magensaftes auf den Mageninhalt und erschwert daher die Verdauung. Um ein Magenleiden zu verhindern nimmt man anstatt der täglichen Morgen- und Abendgetränke **Special Magenbittertee Nr. 68** oder Kräuterpulver (siehe Anhang,) Dieser Tee oder Pulver bewirkt einen rascheren Verdauungsprozeß und dadurch erhalten die überlasteten und geschwächten Magennerven und Magenmuskeln Gelegenheit sich zu erholen und zu kräftigen. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Gebranntes Magnesia, doppelkohlensaures Natron, Condurangowein, Salzsäurepepsintabletten. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Täglich Leibumschläge 22 Grad C, Dampfkompresse auf den Bauch, im Sommer Licht-, Luft- und Sonnenbäder.

Magengeschwüre.

Durch die Selbstverdauung des Magens kommt es an einer begrenzten Stelle zu einem Substanzverlust der Magenschleimhaut, zu einem Geschwür, welches in einem sehr hohen Salzsäuregehalt des Magensaftes die Bedingungen zum weiteren Umsichgreifen findet. Es zeigt keine Neigung zur Heilung, sondern zum Fortschreiten sowohl nach der Fläche als besonders in die Tiefe. Mitunter verläuft das Magengeschwür ohne alle Begleiterscheinungen, manchmal dagegen erkranken Personen ganz plötzlich unter den schwersten Symptomen des Magengeschwüres, an einer Magenblutung, unter Erscheinungen des Durchbruches in die Bauchhöhle, ohne vorher irgendwelche Zeichen des Magengeschwüres beobachtet zu haben. In anderen Fällen treten die Erscheinungen eines das Magengeschwür stets begleitenden chronischen Magenkatarrhs in den Vordergrund. Endlich aber kann das Geschwür ganz charakteristische Erscheinungen haben und andauernder Schmerz in der Magenegend liegt fast immer vor. Bald handelt es sich mehr um eine verbreitete dumpfe Druckempfindung in der Magenegend, welche nach dem Essen, nach stärkeren Körperbewegungen oder anderen Anlässen besonders hervortritt. Bald sind die Schmerzen anfallweise sehr heftig und reißend, bohrend oder schneidend. Sie beginnen in der Magenegend und strahlen nach dem Nabel und Rücken, nach der Brust und den Armen hin aus. Sie pflegen sich in der Regel kurz nach der Mahlzeit nach schweren. Speisen einzustellen und wieder zu verschwinden, wenn der Magen Ruhe hat.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Leicht verdauliche Kost, am besten Milch in ganz kleinen Portionen, auch Mehlspeisen wie Nudeln, Hafer- und Gerstenschleim sind zu empfehlen. Als treffliches Mittel sind Kuren mit **Special Magengeschwürtee Nr. 25** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) zu empfehlen. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Um die Heilung eines Magengeschwüres zu erzielen, müssen die Bedingungen verschafft werden, welche die Vernarbung begünstigen: Ruhe und Fernhalten von reizenden Einflüssen. Dies bezweckt die heute von den Ärzten allgemein verordnete Ruhekur,

(Befrage den Arzt)

Naturheilverfahren. Milde Hautpflege, täglich lauwarmes oder warmes Bad von 31–38 Grad C. oder milde Ganzabreibung 20–25 Grad C.



Krampf und Kolik.

Hierunter versteht man Schmerzen in den Gedärmen ohne Entzündung, welche unter heftigen, schneidenden oder kneifenden Schmerzen im Unterleib in einzelnen Fällen auftreten. Die häufigsten Schmerzen sind oberhalb des Nabels im Quergrinddarm, oder vom Nabel gegen den Unterleib ausstrahlend und mit Übelkeit, kaltem Schweiß, Blähungen, Stuhlverhaltung und Erbrechen verbunden.

Als Ursache gelten schwer verdauliche, blähende Speisen, Erkältung der Füße oder des Unterleibes, eingeschlossene Darmgase, Kotanhäufung, Würmer sowie starke Abführmittel. Es gibt außer den angeführten Krämpfen noch verschiedene andere Arten, von denen vor allem der Magenkrampf zu erwähnen ist, welcher von den Teilen der Symphatikuskerven ausgehend, vorwiegend in der Magengrube als krampfhafter, bohrender, drückender, brennender oder glühender Schmerz auftritt.

Seine Entstehung ist auf häufigen Genuß von Medizin, kaltes Trinken, wunde Stellen im Magen, oder auf das sog. Magengeschwür zurückzuführen. Letzteres entsteht durch sehr kalte oder sehr heiße Speisen, durch Stoßen, Druck auf den Magen oder als Begleiterscheinung der Bleichsucht, Zusammenziehung oder Verletzung der Magenschleimhaut, durch Erkältung oder scharfe Gegenstände. Eine andere Art ist Gallenstein-Kolik, hervorgerufen durch Verstopfung der Gallenblase.

Alle schädlichen Stoffe aus Magen und Blut müssen sofort entfernt, Erkältungen und Entzündungen geheilt werden.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Wenn ein Magenkrampf einsetzt, pflegt man in der Regel heiße Umschläge mit einem Kräuterkissen zu machen. Sehr empfehlenswert ist natürlich **Special Magenbittertee Nr. 68** oder Kräuterpulver (siehe Anhang.) Rührt die Darmkolik von Verstopfung her, so gebraucht man **Special Abführtee Nr. 2** oder Kräuterpulver (siehe Anhang.) Bei Windkolik reibe man den Leib mit warmen Tüchern und trinke **Special Alpenkräuterteer Nr. 1** oder Kräuterpulver (siehe Anhang.) Solcher Tee oder Pulver dient zur

Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Um die Ursache der Darmkolik zu treffen und zu beseitigen, empfiehlt es sich in den meisten Fällen den Darm zu entleeren. Zur Bekämpfung der Schmerzen, welche oft eine beträchtliche Höhe erreichen können, gibt es nur ein Mittel, das Opium. Bei Magenkrämpfen wird gelegentlich verordnet: Bittermandelwasser, ferner Exalgin, Pyramidon, Codein, Kokain. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Bei Magenkrampf soll man alle Speisen, welche den Magen länger belästigen, wie Sauerkraut, Käse, übermäßig beige und kalte Speisen und Getränke usw. vermeiden. Man gebrauche Dampfkompresse, Halbbäder, heiße Sitzbäder, milde Magenstreichungen, Massage. Bei Darmkolik lauwarmer Entleerungsklistiere, Dampfkompresse auf den Bauch, heiße Sitzbäder.

Darmkatarrh und Durchfall.

Durchfall entsteht häufig durch Entzündung innerhalb des Verdauungskanal, und macht sich in häufigen, mehr flüssigen als breiigen Darmentleerungen bemerkbar. Dieselben können dünn, mit harten knolligen Massen vermischt und übelriechend, oder noch mit unverdauten Speisen vermengt sein. Entleerungen, wenn sie rot gestreift und blutig sind, deuten auf Ruhr, wenn sie rein sind auf Hämorrhoiden, wenn chokoladefarbig. auf Thyphus und Tuberkulose des Darmes, wenn sie schwarz und teeartig sind auf Magenblutungen hin. So können dann die Entleerungen, je nach dem Leiden, welches vom Durchfall begleitet ist, sehr verschieden aussehen und zusammengesetzt sein. Ein länger anhaltender Durchfall entkräftigt den Körper sehr und es müssen deshalb rechtzeitig ärztliche Gegenmaßnahmen getroffen werden.

Ein Darmkatarrh kann sich oft über Jahre hinziehen und bei der geringsten Gelegenheit wieder zum Ausbruch kommen.

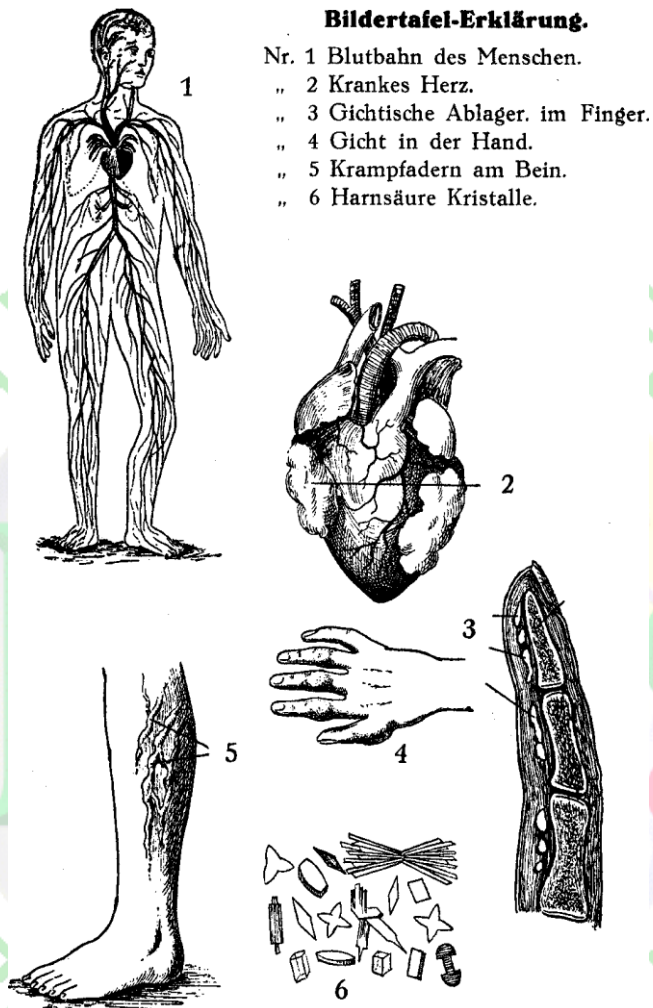
Behandlung:

Kräuterheilkunde. Der Kost muß gewisse Beachtung geschenkt werden. Die Nahrung bestehe aus Fleisch, Fisch der verschiedensten Art; am besten in Form von Gelee, Machees, Pürees usw., rohe Eier und auch weiche Rühreier, Eieraufguss, Milch, frische Butter, aber kein fettes Fleisch. Nachteilig sind meist Zucker und zuckerhaltige Speisen, besonders bei: Durchfall. Man nehme **Special Darmkatarrh-Durchfalltee Nr. 26** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) welcher besonders günstig die kranken Schleimhäute in Ordnung bringt. Er ist aus den besten Kräutern zusammengesetzt. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Sobald Durchfall vorliegt muß natürlich das Wichtigste sein, daß die Ursache nicht nur erforscht, sondern auch beseitigt wird. In erster Linie ist im Auge zu behalten, ob der Durchfall von einem Darmkatarrh herrührt. Unter den Arzneimitteln verdient das Opium den Vorzug, ferner Tannalbin, Tannigen. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde Oberguß. Wasser gehen, Kniegüsse, Essigwasserpackungen des Bauches.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“



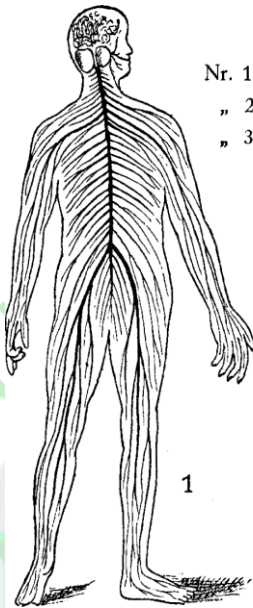
Bildertafel-Erklärung.

- Nr. 1 Blutbahn des Menschen.
 „ 2 Krankes Herz.
 „ 3 Gichtische Ablager. im Finger.
 „ 4 Gicht in der Hand.
 „ 5 Krampfadern am Bein.
 „ 6 Harnsäure Kristalle.

Krankheiten des Blutes, des Herzens und der Adern.

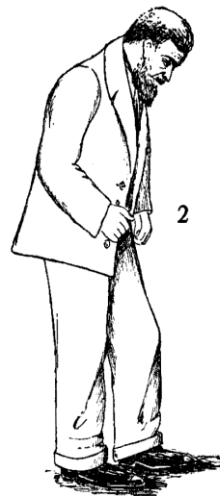
Bei schlechter Blutmischung wähle man Kur	18,	Seite 27
Bei Blutarmut u. Bleichsucht	Kur 14,	Seite 28
Bei Gicht und Rheumatismus	Kur 44,	Seite 30
Bei Fettleibigkeit od. Fettsucht	Kur 31,	Seite 32
Bei Skrofulose	Kur 88,	Seite 34
Bei Diabetes (Zuckerkrankheit)	Kur 28,	Seite 36
Bei Herzleiden	Kur 52,	Seite 38
Bei Arterienverkalkung	Kur 4,	Seite 39
Bei Krampfadern	Kur 4,	Seite 41

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“



Bildertafel-Erklärung.

- Nr. 1 Schema des Nervenverlaufs.
 „ 2 Körper bei Paralyse.
 „ 3 Rechtsseitig verzogenes Gesicht durch Paralyse-Lähmung.

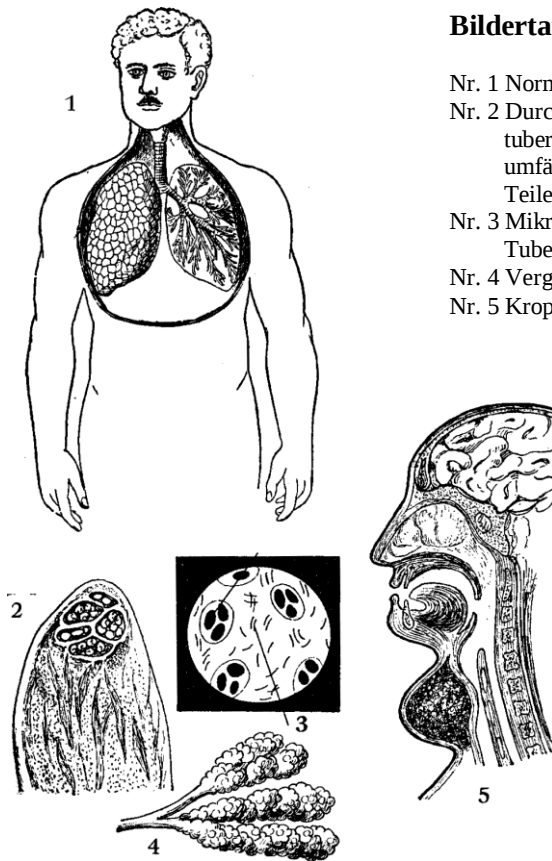


Nervenkrankheiten.

Bei Neurasthenie od. Nervenschwäche wähle man
 Bei Nervenschmerz oder Neuralgie wähle man
 Bei Epilepsie wähle man

Kur 80, Seite 45
 Kur 79, Seite 47
 Kur 34, Seite 49

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“



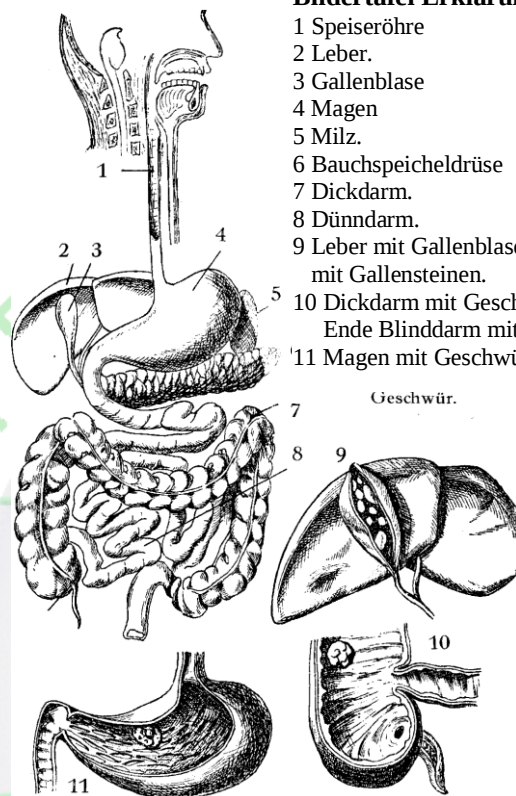
Bildertafel-Erklärung.

- Nr. 1 Normale Lunge rechts geöffnet.
Nr. 2 Durchschnitt durch eine verkalkte tuberkulöse Lunge, in der Spitze umfängliche Cavernen, im unteren Teile frische Tuberkulose.
Nr. 3 Mikroskopisches Bild der Tuberkulose.
Nr. 4 Vergrößerte Lungenbläschen.
Nr. 5 Kropf.

Krankheiten der Atmungsorgane.

Bei Kehlkopfkatarrh wähle man Kur	53,	Seite 52
Bei Kropf u. Drüsenschwellg.	Kur 64,	Seite 53
Bei Bronchial-, Luftröhren- und Lungenleiden	Kur 23,	Seite 54
Bei Asthma	Kur 6,	Seite 55
Bei Bluthusten, Blutspucken, Blutsturz	Kur 21,	Seite 57
Bei Husten, Heiserk., Brustl.	Kur 53,	Seite 58
Bei Keuchhusten	Kur 53,	Seite 59
Bei Lungenleiden, Tuberkulose	Kur 66,	Seite 60

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“



Bildertafel Erklärung.

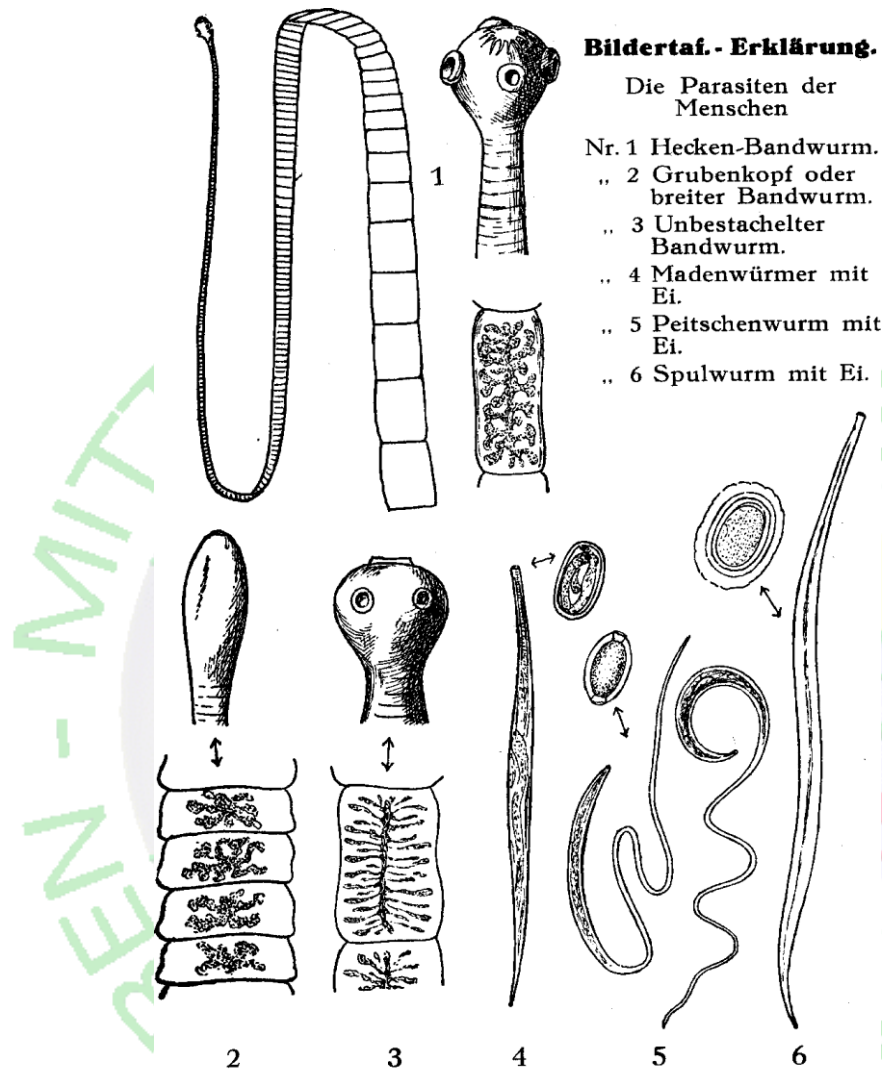
- 1 Speiseröhre
- 2 Leber.
- 3 Gallenblase
- 4 Magen
- 5 Milz.
- 6 Bauchspeicheldrüse
- 7 Dickdarm.
- 8 Dünndarm.
- 9 Leber mit Gallenblase, diese geöffnet mit Gallensteinen.
- 10 Dickdarm mit Geschwür, am unteren Ende Blinddarm mit Wurmfortsatz.
- 11 Magen mit Geschwür.

Geschwür.

Krankheiten der Verdauungsorgane.

Bei Magen- u. Verdauungsschw. wähle man Kur	68,	Seite 64
Bei Magengeschwüren	Kur 25,	Seite 65
Bei Krampf und Kolik	Kur 68,	Seite 67
Bei Darmkatarrh und Durchfall	Kur 26,	Seite 69
Bei Darmgeschwüren	Kur 25,	Seite 78
Bei Stuhlverstopfung	Kur 2,	Seite 79
Bei Hämorrhoiden	Kur 49,	Seite 81
Bei Leber-, Gallen- u. Milzleiden	Kur 65,	Seite 84
Bei Gelbsucht	Kur 65,	Seite 86
Bei Gallensteinen	Kur 40,	Seite 87
Bei Wassersucht	Kur 94,	Seite 89

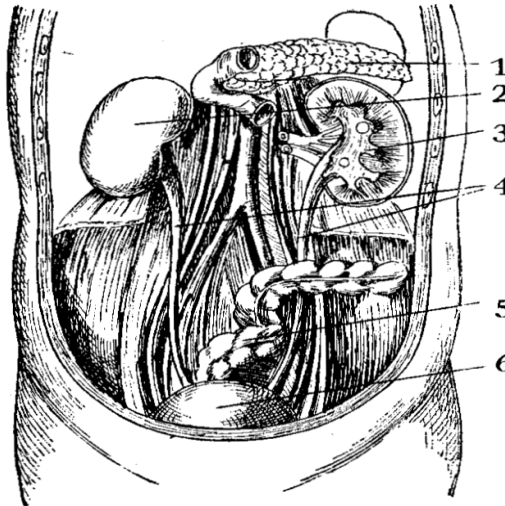
Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“



Wurmkrankheiten

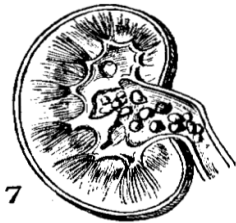
Bei Spul-, Maden- und Bandwürmern wähle man Kur Nr. 98. (Seite 82)

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“



Bildertafel - Erklärung. Die menschliche Blase und Niere.

- Nr. 1 Bauchspeicheldrüse
- Nr. 2 Niere.
- Nr. 3 Nierendurchschnitt.
- Nr. 4 Harnleiter.
- Nr. 5 Mastdarm.
- Nr. 6 Blase.
- Nr. 7 Niere mit Nierensteinen.
- Nr. 8 Schrumpfniere.
- Nr. 9 Nierensteine 1/2 mal größer.
- Nr. 10 Harngries.

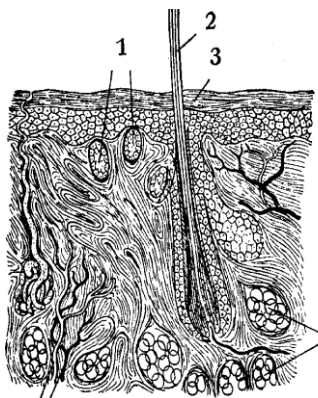


Krankheiten der Harnorgane.

Zur Erkennung organischer Leiden lasse den Urin untersuchen.

Bei Nierenentzündung wähle man Kur	12,	Seite 95
Bei Nieren- u. Blasensteinen	Kur 89,	Seite 97
Bei Blasenkatarrh	Kur 12,	Seite 98
Bei Bettnässe u. Blasenschw.	Kur 11,	Seite 99

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“



Bildertaf. Erklärung

Schnitt durch die menschliche Haut.

Nr. 1 Schweißdrüsen.

Nr. 2 Ein Haar stark vergrößert.

Nr. 3 Verhornt. Oberhaut

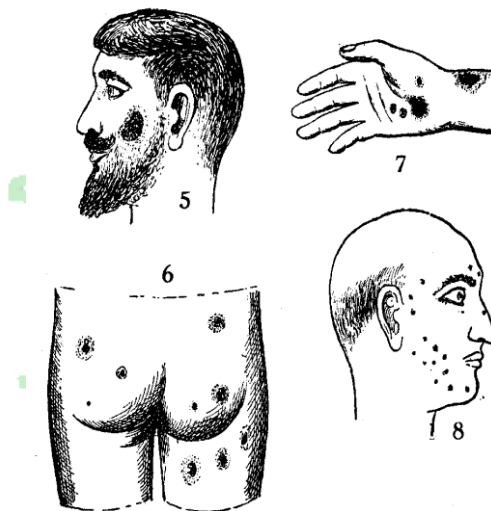
Nr. 4 Fettzellen.

Nr. 5 Bartflechte.

Nr. 6 Ausschl. am Gesäß.

Nr. 7 Flechtenartiger Ausschl. a. d. Hand.

Nr. 8 Kahlköpfigkeit und Pickel im Gesicht



Krankheiten der Haut.

Bei Flechten wähle man Kur Nr. 36,

Seite 116

Bei Hautunreinigkeiten Kur Nr. 51,

Seite 118

Zur Schönheitspflege im Allgemeinen

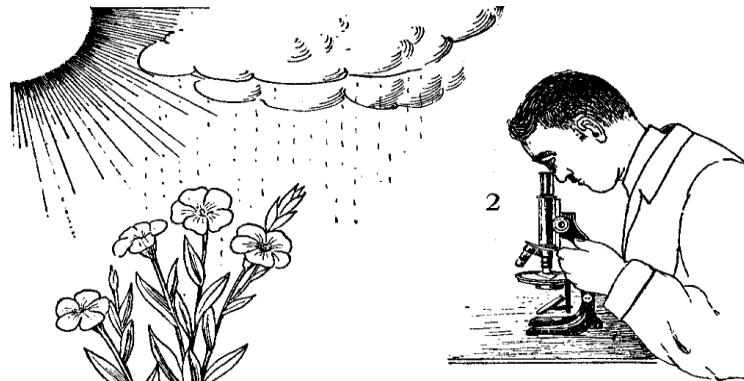
Seite 119

Bei Kahlköpfigkeit

Seite 120

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Bild 1. Die Pflanze erhält von oben Licht, Luft, Sonne und Regen. Aus dem Boden nimmt sie Kalk, saures Eisenphosphor, Natron, Schwefel, Kali und andere Mineralien in sich auf.



2
Bild 2. Mikroskop. Untersuchung und Zerlegung der Pflanze.
3
Bild 3. Schnitt durch eine Orangenschale. Saure und Ölzellen sichtbar.

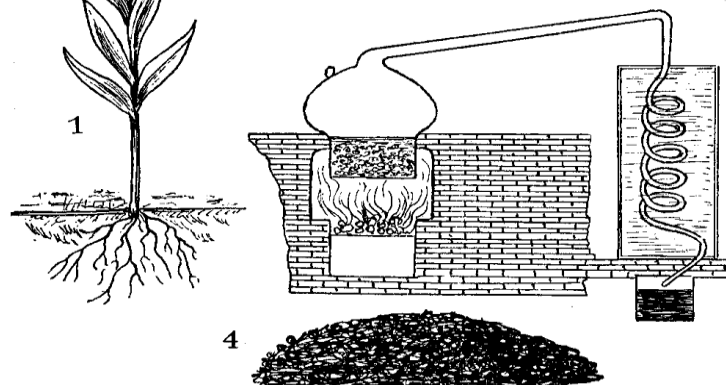


Bild 4. Destillation. Aus den Heilpflanzen kann man durch Destillation nicht alle Heilstoffe ausziehen; es entstehen eine Menge Abfallprodukte die verloren sind. Anders ist es bei der Teezubereitung, da werden alle Heilstoffe dem Körper in der idealsten Form zugeführt.

Motto. So wie die Natur Nährkräuter und auf der anderen Seite wieder tödlich wirkende Giftkräuter hervorbringt, so beherbergt dieselbe Natur auch Heilkräuter.

Siehe Seite 17: Die Wirkung der Heilkräuter im Allgemeinen.

Darmgeschwüre.

Dieselben sind eine außerordentlich häufige Teilerscheinung anderer Krankheiten und gesellen sich gern Erkrankungen des Darmes zu. So zum Beispiel schaffen Neubildungen durch Zerfall ihrer Oberfläche Geschwüre und aus dem Magen in den Darm eintretende Ätzgifte wirken in gleicher Weise. Bei Kotstauungen, Darmeinklemmungen sowie bei Vorhandensein von Fremdkörpern kann der Druck auf die Schleimhaut Geschwüre erzeugen. Ebenso kann die einfache Darmentzündung der Schleimhäute zu Geschwürbildungen führen. Unter den allgemeinen Erkrankungen, welche mit Darmgeschwüren einhergehen, sind einige akute Infektionskrankheiten zu nennen wie Typhus, Ruhr, Milzbrand usw.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Special Darmgeschwürtee Nr. 25 oder Kräuterpulver (siehe Anhang) ist bei obigen Leiden unentbehrlich. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Die Behandlung der meisten Darmgeschwüre fällt mit der Grundkrankheit zusammen. Von den Arzneimitteln sind zu nennen Tannalbin, Tannoform usw.

Die Stuhlverstopfung oder Hartleibigkeit

Zu den häufig auftretenden Krankheitserscheinungen zählt man die Stuhlverstopfung.

Sie ist in der Herabsetzung der normalen Darmbewegung zu suchen und bildet vielfach eine Teilerscheinung von zahlreichen Krankheitszuständen, die eine allgemeine Schwächung des Körpers zur Folge haben. Andere Ursachen können noch sein: ungenügende Bewegung in frischer Luft, viel sitzende Beschäftigung, mangelhaftes Tiefatmen, übermäßiger Genuß von Fleisch und Alkohol.

Weitere Folgen der Verstopfung können in mannigfacher Art in Erscheinung treten, wie Appetitlosigkeit, Unbehagen, Brechreiz, Aufstoßen, mitunter schwere Kopfschmerzen, nervöse Launen und gereizte Stimmung. Ferner werden Zersetzungen in den Darmläufen durch die Kotmassen hervorgerufen, die wiederum zu Säfteverderbnis und Verunreinigungen des Blutes führen.

Dies alles begünstigt die Entstehung anderer Krankheiten, wie Nieren, Gallenleiden, Rheumatismus usw. Somit muß es für den denkenden Menschen, der auf seine Gesundheit bedacht ist, zur Pflicht werden, für regelmäßigen Stuhlgang zu sorgen.

Behandlung:

Krauterheilverfahren. Von großer Wichtigkeit ist natürlich die Kostverordnung. Alle Nahrungsmittel, welche verstopfend wirken sind zu verbieten, alle diejenigen dagegen, welche die Darmtätigkeit anzuregen imstande sind, sind zu verordnen. Allmählich zur Heilung der Ursachen der Verstopfung bei großer Darmträgheit tragen bei: **Special-Abführtee Nr. 2** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Bei einfacher Verstopfung genügt meist Rizinusöl 1–2 Eßlöffel voll, etwas Kalomel, insbesondere bei Kindern, ein Klistier mit warmem Wasser und Zusatz von etwas Kochsalz. Ferner Rhabarber, Glaubersalz, Purgentabletten, Cascarapillen, Laxinkonfekt. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Bauchmassage, lösende Klistiere von 22 bis 27 Grad C. in Verbindung mit Rumpfbädern von 27 bis 30 Grad, nachts Bauchprießnitz.



Hämorrhoiden.

Hämorrhoiden, oder auch goldene Ader genannt, beruhen wesentlich in einer Stockung der Blutströmung, die eine weitgehende geschwürartige Erweiterung an den Hämorrhoidalvenen speziell an den Venengeflechten des unteren Mastdarmes hervorruft. Es gibt große oder kleinere Knoten, welche entweder außen, oder als kleinere innerhalb des Mastdarmes liegen.

Sie sind äußerst schmerzhaft und lästig, brechen von Zeit zu Zeit auf und verursachen dadurch heftige Blutungen.

Ihr Entstehen ist auf sitzende Lebensweise, ungeeignete Ernährung, anhaltende Verstopfung oder Zirkulationsstörungen zurückzuführen. Als Vorboten dieser Krankheit zeigen sich Aufgetriebenheit des Unterleibes, gestörte Verdauung, Stuhlverhaltung, drückende und ziehende Schmerzen im Kreuz, Jucken und Beißen am After.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. In der Kost müssen alle die Nahrungsmittel Verwendung finden, welche die Darmtätigkeit anregen. Zur Beseitigung des Grundübels empfiehlt sich die Befolgung der allgemeinen Special Stärkungskur. Bei starkem oder schleimigem Ausfluß oder bei Kolikanfällen trinkt man **Special Hämorrhoidaltée Nr. 49** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Die Behandlung dieses Leidens erfordert natürlich in erster Linie die Berücksichtigung und Beseitigung des ursächlichen Übels, der Erkrankung der Leber, der Lunge, des Herzens, der Blutstauung usw. Sehr beliebt bei Hämorrhoiden ist die Anwendung von Schwefel innerlich, ferner jährliche Trinkkur in Karlsbad, Kissingen, Marienbad usw. Stuhlzäpfchen mit Belladonna und Anusol, Operation. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Leibstuhldampfbäder, Dampfkompresen, rasch gewechselte kalte Umschläge in die Afterspalte, nächtlicher Leibumschlag, Bleibeklistiere, Bauchmassage, kalte Sitzbäder von 2 Minuten und das Liegen auf kalten nassen Tüchern bis zum halben Rücken.

Wurmkrankheit. **Spul-, Maden- und Bandwürmer.**

Die Wurmkrankheit und die Wurmgefahr ist für den Menschen viel größer, als man allgemein annimmt, sie ist ein ständiges Übel der Menschheit, welches aber insbesondere durch ungeeignete Ernährungsweise zu einer wahren Menschenplage geworden ist. Die Würmer verbreiten sich in den Eingeweiden sehr schnell, verzehren bei Kindern und Erwachsenen alle Kräfte und Säfte, zernagen Magen und Därme und richten an der Gesundheit des Menschen oft unheilbaren Schaden an, wenn dagegen nicht energisch eingeschritten wird. Schon der Gedanke, einen häßlichen Wurm zu beherbergen, ist an sich widerlich und ekelerregend, für den einen mehr wie für den anderen. Die größte Zahl der Menschen leidet an Würmern, ohne daß sie selbst eine Ahnung davon haben, sie merken ihren Zustand erst an dem zeitweisen Abgang von Spul- und Madenwürmern, sowie Bandwurmgliedern. Einen wirksamen Schutz gegen diese Schmarotzer gibt es leider nicht, da sie in Gestalt von unsichtbaren Eiern mit der täglichen Nahrung durch Wasser, Obst, Fleisch, Fische, Brot, Gemüse usw. aufgenommen werden. Es ist daher jedermanns Pflicht, dem Vorhandensein von Würmern möglichst frühzeitig die größte Beachtung zu schenken, um schwerwiegenden Gesundheitsschädigungen vorzubeugen. Außer dem zeitweisen Abgang von Spul- und Madenwürmern, sowie Bandwurmgliedern gelten als sichere Kennzeichen für das Vorhandensein von Würmern: Abmagerung, Bläwerden, Appetitlosigkeit abwechselnd mit Heißhunger, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Ohnmacht, Schwindel namentlich bei nüchternem Magen, Aufsteigen eines Wurmes bis zum Halse, Erbrechen, Aufstoßen, belegte Zunge, Verschleimung, knoblauchartiger Geruch aus dem Munde, Zusammenfließen des Speichels im Munde, Zähneknirschen und Aufschreien im Schlaf, beunruhigende Träume, wellenförmige Bewegungen, Kollern, saugende und stechende Schmerzen in den Gedärmen, Koliken, unregelmäßiger Stuhlgang, Menstruationsstörungen, häufige Kopfschmerzen, Gemütsverstimnungen, Angstgefühl, Hang zur Melancholie, Lebensüberdruß, Jucken am After und in der Nase, blaue Ringe um die Augen, matter Blick, sogar Veitstanz, Epilepsie und Lähmungen können durch Würmer hervorgerufen werden und in üble bis tödliche Folgen ausarten; auch ungewöhnliches Stottern, plötzliches Abbrechen der Rede, Stimm- und Sprachlosigkeit, Irrreden, Nabelschmerzen, Bauchgrimmen, Sehstörungen und noch eine ganze Menge Leiden und

üble Zustände können durch Würmer verursacht werden. Bei den meisten Magenleidenden kann als Krankheitsursache das Vorhandensein irgend einer Wurmart konstatiert werden, nach deren Entfernung der Magen wieder gesund und normal arbeitet. Kinderlose Frauen werden oft ein starkes Exemplar des Einsiedler Bandwurmes beherbergen. Alle diese und noch manche andere Leiden verschwinden nach der Entfernung der Eingeweidewürmer, Es gibt insgesamt ca. 150 Wurmart, wovon 38 Arten als bekannt gelten. Dieselben werden nach ihrer Form und Körperbeschaffenheit in folgende Hauptgruppen und Unterarten eingeteilt:

- a) Plattwürmer, Bandwürmer, Saugwürmer;
- b) Rundwürmer, Kratzer oder Stachelwürmer, Pallisadenwürmer, Spulwürmer, Madenwürmer, Fadenwürmer, Peitschenwürmer, Trichinen, Krummaulwürmer.

Die in Deutschland am meisten vorkommenden Würmer sind die:

Band-, Spul- und Madenwürmer.

Die Bandwürmer werden näher unterschieden in:

- a) Kürbiswürmer, b) Grubenköpfe. Bis jetzt sind 12 Bandwürmer des Menschen bekannt geworden und zwar 9 Kürbisköpfe und 3 Grubenköpfe. Von diesen 12 Arten gelten nur 3 als häufig vorkommend.

Es muß dringend angeraten werden, sofort gegen diese Schmarotzer vorzugehen, wo solche bemerkt werden.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Zur Verhütung der Wurmkrankheit vermeide man den Genuß rohen Fleisches, vor allem Schweinefleisch, Schweinespeck, um dem gemeinen Bandwurm zu entgehen. Die Abtreibung des Bandwurmes ist immer eine angreifende Kur. Man bedarf dazu eines energischen Mittels, und es ist mit großen Erfolgen Special Bandwurmkur angewendet worden. Gegen Spul- und Madenwürmer verwende man **Special Wurmtee Nr. 98** oder Kräuterpulver (siehe Anhang).

Allopathie. Die erste Bedingung zur Bekämpfung der Würmer ruht vor allen Dingen in hygienischen Maßnahmen. Zur Abtreibung der Würmer stehen zwei Mittel zur Verfügung: Thymol Santonin und Darmeinläufe mit essigsaurer Tonerde. (Befrage den Arzt).

Leber-, Gallen- und Milzleiden.

Die Leber ist den verschiedensten Krankheiten ausgesetzt und ist der größte Teil derselben immer die Folge einer wichtigen Krankheit, z. B. einer Herz-, Lungen- oder einer allgemeinen Bluterkrankung. Gewöhnlich sind sie von langwierigem Verlauf und sind die hauptsächlichsten wie folgt: Leberentzündung, Blutüberfüllung, Leberverhärtung, Schrumpfung, Verfettung, Schwund sowie Leberkrebs.

In manchen Fällen können solche Krankheiten der Leber und Gallenwege zu Stauung des Gallensekretes führen und so die Entstehung der Gallensteine veranlassen. (Siehe unter Gallensteine.)

Die Milz ist dem Aussehen nach ein drüsiges ungemein gefäßreiches Gebilde, ohne Ausführungsgang und liegt links vom Magen unmittelbar unter dem Zwerghell, mit dem Magen durch ein Band verbunden. Über die Funktion der Milz herrscht noch große Unklarheit und wird sie vermutungsweise unter die blutbereitenden Drüsen gerechnet. Eine Störung kann weittragende Nachteile hervorrufen.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Körperliche Ruhe und Kräftigung des Allgemeinbefindens müssen die Richtschnur abgeben für die einzurichtende und einzuhaltende Lebensweise. Durch **Special Abführtee Nr. 2** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) ist für regelmäßige Stuhlentleerungen, für ausgiebige Ableitung nach dem Darm zu sorgen. Ferner stehen dem Kranken folgende Mittel zu Gebote: Täglich zwei Glas Milch jedes mit einem Eßlöffel Kohlenstaub pulverisierte Holzkohle, ferner **Special Leber, Milz- und Gallenleidentee Nr. 65** oder Kräuterpulver (siehe Anhang). Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Nach dem Beginn und dem anfänglichen Verlauf des Leidens kommt es nur selten vor, schon in den ersten Stadien die Krankheit festzustellen. Und doch gerade in diesen ist die größte Aussicht das Leiden mit Erfolg zu bekämpfen und anzugreifen. Die Kost sei milde, reizlos und entbehre vor allem der scharfen Gewürze.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen
„Altes Wissen – Neu entdeckt“

Trinkkuren in Karlsbad, Marienbad, Kissingen, Homburg usw. können recht gute Dienste leisten. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Reizlose Kost, täglich eine beruhigende Ganzpackung bis zur guten Erwärmung mit Extrakompressen auf die Lebergegend, darauf 30–31 Grad C. Bad mit leichter Begießung der schmerzhaften Stellen und Wiedererwärmung im Bett.



Die Gelbsucht.

Gelbsucht entsteht hauptsächlich durch Gallenstauungen, indem Bestandteile der Galle in Blut und Lymphgefäße übergehen, dann durch Leberkrankheiten, ferner durch Reizungen der Leber, erzeugt durch Gemütsbewegungen, Zorn und Ärger.

Große Mengen werden täglich dem Darne zur Verdauung und Fortschaffung des Darminhaltes gegeben. Wenn nun durch oben angeführte Krankheiten oder Vorkommnisse die Gallengänge verschlossen sind, so geht ein großer Teil, wie bereits schon oben geschildert, in die Blut- und Lymphgefäße über und verursacht die Gelbsucht. Diese Krankheit ist eine ziemlich ernste, da nicht nur die Galle im Darm für ihren Zweck fehlt, sondern auch im Blute und sämtlichen Organen, zu denen sie gelangt Störungen hervorbringt. Die Gelbsucht macht sich bemerkbar durch Druck und Spannung im Magen. Übelkeit und Erbrechen, durch Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit und belegte Zunge. Nach einigen Tagen tritt Gelbwerden der Haut ein, zuerst im Weißen des Auges bemerkbar, dann roter oder bräunlicher Urin und Abmagerung.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Die Behandlung hat sich zuerst auf das Grundleiden zu richten. Zu verbieten sind alle schwerverdaulichen Speisen. Ein wirksames Hausmittel gegen Gelbsucht besteht darin, daß der Patient morgens und abends je eine Tasse **Special Leber- und Gallenleidentee Nr. 65** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) trinkt. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Calomel, Tamarindenabkochung, Karlsbader Salz. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Leibpackungen, kühle Umschläge um die Lebergegend, warme Sitzbäder, Dampfkompresen.

Gallensteine und Gallensteinkolik.

Die Gallensteine sind eigenartige Körper von verschiedener Beschaffenheit, Form und Größe. Sie werden vorzugsweise in der Gallenblase und in den Gallengängen, seltener im Darmkanal und als Ausnahme in den äußeren Harnwegen angetroffen. Man findet sie bald einzeln, bald zu wenigen, bald zu hunderten von Exemplaren. Die Größe wechselt ebenso. Im allgemeinen sind die Steine um so größer, je weniger sie zahlreich sind. Bald haben sie Hirsekorngröße, bald erreichen sie den Umfang eines Hühnereis und darüber. Sind sie sehr klein, so spricht man von Gallengries. Die Form der Steine ist meist rund. Sind viele Steine vorhanden, so platten sie sich durch den gegenseitigen Druck ab und erhalten vieleckige Oberflächen. Die Farbe ist in der Regel grünlich bis braun. Ihrer Konsistenz nach sind sie entweder fest und spröde, leicht zerreibbar oder bröckelnd, oder wachsartig, schneidbar und fettig anzufühlen. In den meisten Fällen bestehen sie aus Cholesterin und Gallenfarbstoffen, denen sich etwas Kalk beigemischt hat. Früher nahm man an, daß lediglich eine Eindickung der angestauten Galle die Ursache sei, die sitzende Lebensweise, die reichliche Fleischkost, der Spirituosengeuß soll die Gallensteinbildung befördern. Das übermäßige Schnüren der Frauen wird als Ursache angeschuldigt. Es ist wahr, durch das übertriebene Schnüren können die Gallenwege abgesperrt werden und somit wird die Galle nur mangelhaft entleert. Die Gelegenheit zu Niederschlägen ist vorhanden, jedoch genügt die Stauung allein nicht. Es ist eine chemische Veränderung, eine Ausfüllung des Cholesterins aus der Galle erforderlich. Sie wird durch die Zersetzung der Galle erleichtert, und diese wieder kann durch die Stauung bedingt werden, zumal wenn niedere Lebewesen, Bakterien mitwirken. In gewissen Gegenden kommen Gallensteine auffallend häufig vor. Mit Vorliebe zeigen sie sich bei Frauen, gerade weil bei ihnen so häufig der Abfluß der Galle durch das Korsett erschwert wird. Bei Kindern und jungen Leuten sind Gallensteine selten. Dagegen sind sie sehr häufig im reiferen und höheren Alter zu finden. Wenn ein Stein eine beträchtliche Größe erreicht hat, so daß er nicht nur den Gallengang ausfüllt, sondern sogar seinen Durchmesser übertrifft, dann wird der Stein eingeklemmt. Es treten die Erscheinungen der Leber- oder Gallensteinkolik zu Tage. Die Kranken klagen über brennende, bohrende oder stechende Schmerzen in der Lebergegend, welche in die Oberbauchgegend oder die Schulter ausstrahlen. Die Kranken sind unruhig und versuchen durch alle möglichen Lagen und Stellungen ihren Schmerz zu vermindern. Kalter

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Schweiß bricht aus, der Puls wird langsam und schwach, das Gesicht bleich, Angst und Atemnot quält sie. Eine Ohnmacht stellt sich ein und Krämpfe und Bewußtlosigkeit gesellen sich hinzu. Erbrechen und Übelkeit, Blähsucht und Stuhlverstopfung sind die häufigsten Begleiter der Kolik. Mitunter setzt sie mit einem Schüttelfrost ein, in den meisten Fällen werden die Kranken ganz plötzlich und unerwartet von den furchtbarsten Schmerzen heimgesucht. Diese wechseln allerdings je nach Größe, Härte und Rauheit des eingeklemmten Steines, nach der Weite des Gallenganges und der Reizbarkeit des Kranken.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Das meiste Interesse beansprucht die Behandlung der Gallensteinkolik, denn sie erheischt möglichst schnelle Hilfe. Man macht warme Umschläge auf die Lebergegend und bringt den Kranken in ein warmes Vollbad um den Kolikanfall abzukürzen. Vor allen Dingen bedarf die Kost einer genauen Regelung. Es empfiehlt sich frische leichte Fleischkost, fette Nahrungsmittel sind ebenso zu verbieten wie geistige Getränke. Sehr guten Rufes bei Gallensteinen und Koliken erfreut sich der sogenannte **Special Gallensteintee Nr. 40** oder Kräuterpulver (siehe Anhang.) Er löst die Steine und führt sie ab. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Karlsbader Salz, Chologen, Operation. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Dampfkompresse, Halbbad mit nachfolgendem Vollbad von 31 Grad C, lang ausgedehnte heiße Sitzbäder.

Wassersucht.

Eine Ansammlung von Flüssigkeit in den Geweben oder in den Körperhöhlen nennt man Wassersucht und wird die Erkrankung infolge mangelhafter Aufsaugung oder größerer Durchlässigkeit der Gefäßwandungen hervorgerufen, wozu als nähere Ursachen entweder fehlerhafte Beschaffenheit der Gefäßwandungen oder die Dünnflüssigkeit des Blutes sich gesellen.

Alle Krankheiten, die die Zirkulation des Blutes verhindern und die Beschaffenheit desselben verändern, besonders Herz, Lungen, Nieren und Milzkrankheiten können und werden daher Anlaß zur Wassersucht geben.

Das Blut zeigt eine wässrige Beschaffenheit und verändert sich daher auch die Hautfarbe, die eine fahle, unreine wird. Wegen mangelhafter Blutzirkulation in den Beinen, scheidet sich hier das Wasser am reichsten und ehesten aus. Eine gründliche Heilung kann durch Hebung des Grundleidens gelingen.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Man strebt danach durch Anregung der Harnabsonderung die Flüssigkeit aus der Bauchhöhle fortzuschaffen. Dazu dient **Special Wassersuchtee Nr. 94** oder Kräuterpulver (siehe Anhang.) Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Digitalis, Adonis vernalis, Convallaria, Sparein, Kalium acetum, Kalomel, Diuretin. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Waschungen vom Bett aus, Barfuß gehen, 2 mal wöchentlich Knieguß, 2 mal Halbbad.

Krankheiten der Harnorgane.

Zur Anatomie und Physiologie der Harnorgane.

Durch den Stoffwechsel bilden sich in den Geweben des menschlichen Körpers Zersetzungsprodukte, welche wieder aus dem Organismus herausgeschafft werden müssen, wenn sie nicht zum schädlichen Gift für ihn werden und den Fortbestand des Lebens in Frage stellen sollen. Der größte Teil dieser Zersetzungsprodukte wird durch die Nieren ausgeschieden.

Die Nieren sind zwei ungefähr faustgroße bohnenförmige Drüsen und liegen links und rechts von der Lendenwirbelsäule, dicht unter der Leber, rings umgeben von einem starken Fettpolster. Das Blut tritt in die Nieren durch die Nierenschlagader ein. Diese teilt sich in mehrere feine Äste und dann in eine Anzahl von Gefäßkanälen von ungemein feinen, sich ineinander verschlingenden Ästchen. Dadurch steht das Blut plötzlich unter einem viel höheren Druck und infolgedessen werden Wasser und darin gelöste Stoffe, so besonders harnsaure und phosphorsaure Salze aus den Gefäßschlingen herausgepreßt, sammeln sich im Nierenbecken und fließen von da aus als Harn oder Urin durch die Harnleiter nach der Harnblase. Die von den Nieren geforderte Arbeitsleistung ist eine sehr große, denn unser ganzes Blut muß dieselben passieren und wird hier filtriert und mit dem Blute alles was wir essen und trinken: denn alle Speisen werden in verflüssigter Form dem Blute zugeführt und von diesem aufgenommen.

Der Urin zur Erkennung von Krankheiten.

Um die Art einer Erkrankung festzustellen, stehen dem Arzte die verschiedensten Untersuchungsmethoden zur Verfügung. Der Verlauf einer Krankheit läßt sich nach den wechselnden Fiebertemperaturen und der Untersuchung der inneren Organe feststellen, ferner treten die Ergebnisse von Blut, Kot, Rückenmarkflüssigkeit usw. ergänzend hinzu. Alle diese Schlüsse erwogen und recht erkannt, geben das genaue Bild der Erkrankung; und dann erst ist es möglich, den Körper in seiner Abwehr durch passende Maßnahmen in Bezug auf Diät, allgemeine Verordnungen und Behandlung mit Special Pflanzenerzeugnissen zu unterstützen. Uns interessieren im Vorliegenden die Ergebnisse der Urinuntersuchungen und besonders die Frage, in wie weit wir dadurch die Möglichkeit haben, Krankheiten zu erkennen.

Aus obigem Sachverhalt geht also aufs klarste hervor, das alle krankhaften Prozesse, wo immer sie auch im Körper vor sich gehen mögen, im Harn sich irgendwie widerspiegeln und zum Ausdruck kommen müssen. Der alte Arzt Kortum sagt daher in seiner Abhandlung „Vom Urin als einem Zeichen in Krankheiten“ ganz mit Recht: „Das Blut wird in krankhaften Zuständen auf mancherlei Weise in seinem Umlauf und seiner Mischung verändert und diese Veränderung mug dem Urin mitgeteilt werden, weil er ja soeben noch ein Teil und Gefährte des Blutes gewesen ist. Daher ist es leicht zu begreifen, daß in widernatürlichen Zuständen des Körpers auch der Urin widernatürlich sein mag.“

Aber es bedarf nicht einmal solcher „widernatürlichen“ oder krankhaften Zustände, um den Urin in entsprechender Weise zu verändern, sondern es gibt selbst eine ganze Reihe der harmlosesten Nahrungsmittel und Gewürze, welche einen bestimmten und unverkennbaren Einfluß auf den Urin ausüben. So wird der Harn nach dem Genuß von Erbsen trübe; Krebslaugen machen ihn trübe und dick. Der Genuß von Safran oder Rhabarber verleiht ihm eine hochgelbe Farbe; nach grünen Vegetabilien, besonders wenn sie als Salat roh gegessen werden, wird er grünlich; nach dem Einnehmen von Asia sieht er schwärzlich aus; nach vielen sauren und herben Sachen, sowie nach der Opuntia, auch nach manchem Gemüse, z. B. den roten Mangoldwurzeln nimmt er eine rote Farbe an. Der Genuß von Zwiebeln und Knoblauch verrät sich sofort im Harn durch einen zwiebelartigen Geruch. Nach Spargel wird der Urin sehr übelriechend und trübe. Der Geruch von Muskatblüten geht ebenfalls in den Harn über. Nach

balsamischen Sachen, besonders nach wenigen Tropfen Terpentins, riecht er stark nach Veilchen.

Wenn also alle diese und noch viele andere harmlose Dinge den Urin in einer ganz eigentümlichen Weise verändern, wer könnte da noch zweifeln, daß der schwerwiegende Einfluß von Krankheitsstoffen ganz bestimmte und charakteristische Veränderungen des Urins zur Folge haben muß?

Nun sind freilich die im Urin hervortretenden Zeichen nicht für jeden verständlich, ja nicht einmal ohne weiteres erkennbar, sondern nur für diejenigen, die viel Mühe und Aufmerksamkeit auf ihre Erforschung verwendet. Es bedarf eines geübten Auges und fast noch mehr einer feinen Nase, um die charakteristischen Merkmale der verschiedenen Urinbilder herauszufinden. Die Urinzeichen sind so außerordentlich zahlreich, daß es im engen Rahmen dieser Schrift ganz unmöglich ist, sie einzeln zu benennen und zu beschreiben, und wir müssen uns daher an dieser Stelle darauf beschränken, sie nach ihren hauptsächlichsten Gruppen zusammengefaßt anzuführen.

1. Die Farbe des Urins zeigt im allgemeinen zwei Haupttöne, sie ist nämlich hell oder dunkel, aber zwischen diesen beiden Grenzen liegen wohl zwanzig verschiedene Nuancen, von welchen jede einzelne in der Harndeutungslehre ihre besondere Bedeutung hat. Die natürliche Farbe des Urins, die besonders bei gesunden, erwachsenen Menschen nach dem Schlafen bemerkt wird, ist die zitronengelbe mit einem stark durchdringenden, aromatischen Geruch.

2. Der Gehalt des Urins umfaßt seine unaufgelösten, fremdartig scheinenden Bestandteile, welche nur selten gleich nach seiner Entleerung auftreten und sich gewöhnlich erst geraume Zeit später, oft erst nach 24 Stunden, aus dem Urinwasser abscheiden. Diese Bestandteile bedecken entweder die ganze Oberfläche, und werden in dieser Form als Harnrahm bezeichnet, oder sie sammeln sich unter der Oberfläche als flockige Wölkchen, von welchen man wiederum je nach ihrem mannigfachen Aussehen und Verhalten verschiedene Arten unterscheidet. Nach genügend langem Stehen senkt sich der Gehalt des Urins auf den Grund und erscheint als

3. Bodensatz, der durch seine Menge, Aussehen und Schichtung, sowie durch seine chemischen Bestandteile und sein physikalisches Verhalten dem Kundigen wichtige Aufschlüsse zu geben vermag.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

4. Der Geruch des Harns ist für die Auffindung des Simile von ganz besonderer Wichtigkeit, und wir möchten nach unseren Erfahrungen, die wir aus der Untersuchung vieler tausende von Urinproben geschöpft haben behaupten, daß ein hochentwickelter Geruchssinn den Harndeuter befähigt, das Simile schon allein nach dem Geruch des Urins mit großer Sicherheit zu bestimmen. Jedoch sind die Geruchmerkmale so sehr Sache der subjektiven Empfindung, daß es unmöglich ist, sie zu beschreiben. Man kann in dieser Beziehung nur soviel sagen, daß manche Urine einen Kydrastis-, andere einen Pulsatilla- oder Phosphor-Geruch, noch andere einen Imqeyacuanha- oder Arsen-Geruch haben, d. h., der Geruch des kranken Urins hat ganz denselben Charakter, wie der Urin des Gesunden nach genügend langem Gebrauch der entsprechenden Arzneistoffe.

Für den allopathischen Arzt hat die Urinuntersuchung nur beschränkte Bedeutung und kommt nur bei wenigen Krankheitsformen in Betracht. Für Homöopathen kann es von allen Krankheitssymptomen kein wichtigeres geben als Urin. Die im Urin zutage tretenden Merkmale zeigen mit dem an gesundem Urin hervorgebrachten Arzneisymptome eine viel größere Übereinstimmung als sonst zwischen Arznei- und Krankheitssymptomen besteht. Aus vorstehendem Aufsatz geht klar und deutlich hervor, daß eine Harnuntersuchung von besonderer Wichtigkeit für jeden Patienten ist. Selbige sollte von Zeit zu Zeit vorgenommen werden und zwar nicht nur auf chemischem, sondern auch auf mikroskopischem Wege, weil dadurch viele Krankheiten durch Untersuchung des Urins sich erkennen lassen.

Mancher Mensch könnte sein Leben wesentlich verlängern, wenn er rechtzeitig auf eine in der Entwicklung oder im Entstehen begriffene Krankheit aufmerksam gemacht würde und seine Lebensweise danach zweckentsprechend einrichtete.

Jede Apotheke hat eine besondere Abteilung für Urinuntersuchung und ist es aus diesem Grunde empfehlenswert, ja ein dringendes Gebot, eine Urinuntersuchung von Fall zu Fall vornehmen zu lassen und über den Befund desselben dem Arzt Bericht zu geben.

Sollte eine Apotheke wider Erwarten eine Untersuchung nicht vornehmen, so kann selbige in einem hiesigen Laboratorium von einem Arzt bzw. gerichtlich beeid. Chemiker vorgenommen werden.

Über den Befund erhalten unsere Kunden ausführlichen Bericht. Man sendet vom Morgenurin (vorher umschütteln) ca. 50 bis 100 gr in einem

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen
„Altes Wissen – Neu entdeckt“

kleinen sauberen Glasfläschchen, sehr gut bruchsicher verpackt, (möglichst in einem kleinen Holzkästchen) als Päckchen an die im Anhang vermerkte Adresse zu richten.

Der Sendung ist beizufügen:

1. die genaue Adresse des Absenders,
 2. eine kurze Mitteilung über das Befinden und den Krankheitszustand, Alter und Geschlechtsangabe.
 3. Mark 3.— für Untersuchungskosten, Porto und Schreibgebühren.
- Alle Untersuchungen werden streng vertraulich behandelt.
Krankheiten verhüten ist tausendmal besser, als Krankheiten heilen.



Nierenentzündung.

Die Nierenentzündung ist eine Krankheit, deren Dauer mindestens mehrere Monate beträgt, oft aber ein paar Jahre oder gar Jahrzehnte. In vielen Fällen scheint sie sich allein zu entwickeln. Man unterscheidet zwei Formen: die eigentliche chronische Nierenentzündung und die Schrumpfniere.

Bei der eigentlichen chronischen Form entwickelt sich das Leiden ganz allmählich. Kaum läßt sich der Zeitpunkt genau angeben, von dem an der Beginn der Krankheit zu rechnen ist. In der Mehrzahl der Fälle werden die Kranken darauf aufmerksam, daß sich an gewissen Körperstellen Schwellungen zeigen. Bald ist das Gesicht gedunsen und geschwollen, insbesondere die Augenlider und des Abends, während nach der Nachtruhe die Schwellung wieder verschwindet. Dazu kommt auffallende Verminderung des Harns mit Eiweißgehalt in demselben. Die Schrumpfniere entwickelt sich mitunter im Anschluß an eine chronische Nierenentzündung. In anderen Fällen entwickelt sie sich ganz langsam in einer vorher ganz gesunden Niere. Der Kranke klagt wohl über Kopfschmerzen, Müdigkeit und Geschlagenheit, über Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden, plötzlich machen Erbrechen, starke Durchfälle, Krampfanfälle und Schlafsucht wie bei der Harnstoffvergiftung sich geltend. In anderen Fällen stellt sich in scheinbar dem besten Wohlbefinden ein Schlaganfall, eine Gehirnblutung ein. Auch Sehstörungen, die zur Blindheit führen können, sind infolge von Netzhautentzündungen eine häufige Begleiterscheinung der Schrumpfniere.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Reizlose Kost, wenig trinken, höchstens saure und süße Milch nicht allzu kalt, alkoholische Getränke sind ganz zu vermeiden, regelmäßiger Stuhl durch **Special Abführtee Nr. 2** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) und frische Luft. **Special Nierentee Nr. 12** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) ist altbewährt und als Haus- und Vorbeugungsmittel längst bekannt. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Im allgemeinen wird es heutzutage vermieden, bei

akuten Entzündungen mit nutzlosen inneren Mitteln den Magen zu belastigen. Als innere Mittel gelten Digitalis Diuretin, essigsaures Kali usw. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Erregende Nierenaufschläge, warme Rumpfbäder, Ganzpackungen, Bettdampfbäder.



Die Nieren- und Blasensteine und die Nierensteinkolik.

Unter Nierensteinen versteht man steinharte Bildungen, welche sich in jedem Teile der Nieren vorfinden können. Sie unterliegen in Größe und Zusammensetzung in Gestalt und Form den mannigfachsten Schwankungen. Fast alle Steine, welche in den Harnwegen sich finden, sind in den Nieren vorgebildet, und zwar in den Harnkanälchen selbst, in den Nierenkelchen oder den Nierenbecken. Die Steinbildungen sind nicht selten äußerst fein, pulverförmig. Man bezeichnet sie dann als Nierensand oder Gries.

Besondere Erscheinungen machen sich geltend. Wenn der Stein groß ist und den Harnleiter verlegt oder gar das Nierenbecken ausfüllt, gibt er Anlaß zur Nierenkolik. Der Schmerz gewinnt eine ganz ungemein quälende Heftigkeit. Vor allem kann eine eitrige Nierenentzündung sich herausstellen und durch ausgedehnte und langdauernde Eiterungen die Kräfte des Kranken in hohem Maße mitnehmen.

Blasensteine entstehen entweder durch Vergrößerung von Nierensteinen, welche in die Blase fortgeschwemmt werden und dort liegen bleiben, oder durch Niederschläge von harnsauren Salzen. Sie sind meist von rundlicher Gestalt und haben eine Größe von der Erbse bis zum Hühnerei, ja bis zur Faust. In der Regel geht der Kranke an den Folgen der Blasen- und Nierenentzündung zugrunde, wenn der Stein nicht rechtzeitig entfernt wird.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Die Behandlung der Nieren- und Blasensteine erfordert eine strenge Entziehungskur. Es empfiehlt sich, morgens und abends eine Tasse **Special Nieren- und Blasensteintee Nr. 89** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) zu trinken. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Solange die Steine klein sind, Harn- und Nierengries vorliegt, welcher ohne erhebliche Reizerscheinungen allmählich seinen Weg zur Blase und mit dem Harnstrahl nach außen nimmt, lediglich innere Mittel, harntreibende Stoffe und Trinkkuren in Betracht. (Befrage den Arzt)

Naturheilkunde. Abends und morgens ein lauwarmes Sitzbad.

Blasenkatarrh.

Ein Blasenkatarrh tritt, sofern er nicht als Folge von Gonorrhoe vorhanden ist, durch Erkaltung oder durch Genuß von reizhaften Getränken, durch unnötiges, absichtliches Harnverhalten mit Reizungen und Entzündung der Schleimhäute von Blase und Harnröhre in Erscheinung. Es machen sich heftige Schmerzen, die sich mitunter auf den ganzen Unterleib und Rücken erstrecken, bemerkbar. In der Harnröhre entsteht heftiges Brennen und Ziehen, auch starker Harndrang, heftiges Urinieren. Der Urin sieht unklar, wolkig und schleimig aus. Starke Griesbildung, durch welche die Schleimhäute stark gereizt werden, erhöhen das Leiden. Zuweilen geht auch Blut und Eiter mit dem Urin ab.

Es müssen von vornherein Schritte gegen diesen Gesundheitsschaden unternommen werden, damit er nicht größer wird.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Großes Gewicht wird auf reizende Kost gelegt. Empfehlenswert ist dagegen die reichliche Aufnahme von Flüssigkeit, durch welche der Harn verdünnt und die Blase ausgespült wird. Man reicht deshalb nicht nur Wasser, sondern auch schleimige Getränke wie Abkochung von **Special Blasen- und Nierentee Nr. 12** oder Kräuterpulver (siehe Anhang.) Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Bettnässen und Blasenschwäche.

Die Ursache für dieses lästige Übel bei Kindern und Erwachsenen ist in einer Schwäche der Blase zu suchen. Es ist dies eine krankhafte Erscheinung, welche den um die Blase liegenden Muskel befällt, so daß der Urin bei gefüllter Blase nicht gehalten werden kann. Bei Blasensteinen, Nierenentzündung und Blasenkatarrh kann ebenfalls ein unwillkürlicher Urinabgang erfolgen.

Ferner können Spulwürmer eine Schwächung der Harnblasenmuskulaturen hervorrufen; endlich kann auch angeborene Schwäche vorliegen. Kinder, die an Bettnässen leiden sind meist nervös, blutarm oder skrofulös. Oft ist auch grobe Vernachlässigung und üble Angewohnheit der Kinder schuld. Am zweckmäßigsten ist es, abends keine Flüssigkeit mehr zu geben und die Kinder müssen vor dem Schlafengehen zum urinieren angehalten werden; auch soll man sie ein oder mehrere Male zum urinieren wecken. Das Kind darf nicht zu weich oder warm schlafen, am besten ist die seitliche Lage. Falsch wäre es, wenn man durch harte Strafe dem Kind Furcht einflößen wollte, um den üblen Fehler zu beseitigen.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Bei diesem Leiden ist **Special Bettnässentee Nr. 11** oder Kräuterpulver zu empfehlen. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Von inneren Mitteln werden empfohlen: Belladonna und Stropin, Sirychnin und Tinktur als Einspritzung unter die Haut. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Sitzbäder, mehrmals wöchentlich Kreuzpackungen von 25 Grad C, verbunden mit Wadenwickel, Ganzabwaschungen, Oberguß.

Die Frauenkrankheiten.

Zur Anatomie und Physiologie der weiblichen Geschlechtsorgane.

Den wichtigsten Teil der weiblichen Geschlechtsorgane stellen die Eierstöcke dar. Sie bedeuten für das weibliche Geschlecht, was die Hoden für das männliche sind, nämlich die keimbereitenden Organe. Sie liegen je einer zu beiden Seiten der Gebärmutter, mit deren oberen Ecken sie durch das Eierstockband verbunden sind. Eingehüllt sind sie von einer Falte des Bauchfells, welche die sog. breiten Mutterbänder bildet. Im Innern eines jeden Eierstocks befindet sich ein äußerst reich mit Gefäßen, Muskeln und Nerven versehenes Bindegewebelager, in welchem eine große Anzahl kleinerer und größerer, kugelig Bläschen bis zur Größe einer Erbse eingebettet sind, die Graffschen Follikel oder Bläschen. An ihrer der Oberfläche des Eierstocks zugekehrten Seite liegt das Ei, welches als ein mit freiem Auge sichtbares Bläschen erscheint. Es besteht aus der Dotterhaut und dem Dotter, einer halbflüssigen, eiweißartigen Masse. Das reife Ei enthält im Dotter das Keimbläschen, welches wieder an der Wand einen weißlichen Fleck, den Keimfleck, zeigt. Die Größe der Graffschen Bläschen schwankt in ein und demselben Eierstock. Die der Oberfläche näher gelegenen sind größer als die tieferen, sie sind zum Ausbruch mehr oder weniger reif. Während jeder Periode nun platzt ein Bläschen.

Seine klare Flüssigkeit entleert sich, und mit ihm das Ei, in den Eileiter. Die Wand des geborstenen Bläschens sinkt zusammen und wird durch eine Narbe ausgefüllt. Je größer nun die Zahl der Perioden ist, welche das Weib durchmacht, je älter es wird, desto narbiger wird die Oberfläche der Eierstöcke. In der Jugend enthält zwar der Eierstock eine ganz enorme Zahl von Eiern, etwa 36000. Nicht alle kommen indes zur Reife, zur vollen Ausbildung; die Mehrzahl geht vielmehr verkümmert und unentwickelt zugrunde. Da aber die Eierstöcke bei jeder Regel ein Ei verlieren, wird der Vorrat an Eiern einmal erschöpft. Neue entwickeln sich nicht mehr. Das weibliche Zeugungsvermögen erlischt. Das wird auch durch das Ausbleiben der Regel vor den fünfziger Jahren, in den Wechseljahren, angezeigt.

Die Eileiter oder Muttermundtrompeten sind zwei häutige wellenförmig gewundene Röhren. Das innere Ende zeigt eine äußerst enge punktförmige Öffnung, das äußere aber erweitert sich trichterförmig und trägt an seiner über dem Eierstock gelegenen Mündung seine Fransen.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte

Für aktive und autarke Menschen

„Altes Wissen – Neu entdeckt“

Die Gebärmutter oder der Fruchthalter ist ein äußerst dickwandiges hohles Organ von Gestalt und Größe einer Birne. Sie lagert in der Mitte der Beckenhöhle zwischen Mastdarm und Blase.

Die Scheide oder Mutterscheide verbindet die Gebärmutter mit den äußeren Geschlechtsteilen. Am Eingang zu ihr befindet sich im jungfräulichen Zustande eine Schleimhautfalte, das sogenannte Jungfernhäutchen, welches an seinem oberen Rande genügend Raum läßt, um den Abfluß der monatlichen Reinigung zu ermöglichen. An der Scham unterscheiden wir die großen und die kleinen Schamlippen und zwischen ihnen die Schamfalte, welche die Mündung der Harnröhre und der Scheide aufnimmt. Zwischen den großen Schamlippen finden sich die kleinen, sie reichen von dem Kitzler bis zur Seite des Scheideneinganges hinan. In diesem münden eine Anzahl von Drüsen, unter welchen die Bartholinischen die größten sind. Ihre Absonderungsflüssigkeit dient dazu, den Scheideneingang schlüpfrig zu machen.

Was nun den Vorgang der Regel anbetrifft, so besteht er in einer periodisch auftretenden Blutüberfüllung der inneren weiblichen Geschlechtsorgane, welche zur Folge hat, daß eine Anzahl von kleinen Adern in der Schleimhaut zerplatzen und Blut entleeren.

Für die Erscheinung der Menstruation (Regel, Periode, monatliche Reinigung, Unwohlsein usw.) suchte man schon im Altertum eine Erklärung. Man glaubte, der Körper des Weibes entledigte sich auf diese Weise von bestimmten Stoffen und reinige sich, daher stammt wohl auch der Ausdruck „monatliche Reinigung.“

Das Erlöschen der Regel bezeichnet das Aufhören der Fortpflanzungsfähigkeit des weiblichen Organismus. Dies tritt in der Zeit von 40 – 50 Jahren ein. Man nennt diese Jahre Wechseljahre. Im allgemeinen verschwindet die Periode bei Jungfrauen eher als bei Frauen. Während dieser Zeit kommen außerordentlich oft Störungen vor. Sie bilden die häufigsten krankhaften Ereignisse während der Zeit.

Was wird nun aus dem ausgestoßenen Ei. Wenn keine Befruchtung eintritt geht es nach der Überführung in die Gebärmutter bald zu Grund, es fällt nach unten und verschwindet aus dem Organ. Wenn aber Samenfäden in den weiblichen Geschlechtsorganen sich befinden, so dringen diese vermöge der ihnen eigenen Bewegungsfähigkeit bis zum Muttermund und weiter nach oben. Treffen Samenfäden und Ei zusammen, so dringt der Samenfaden in das Ei ein, es ist befruchtet und

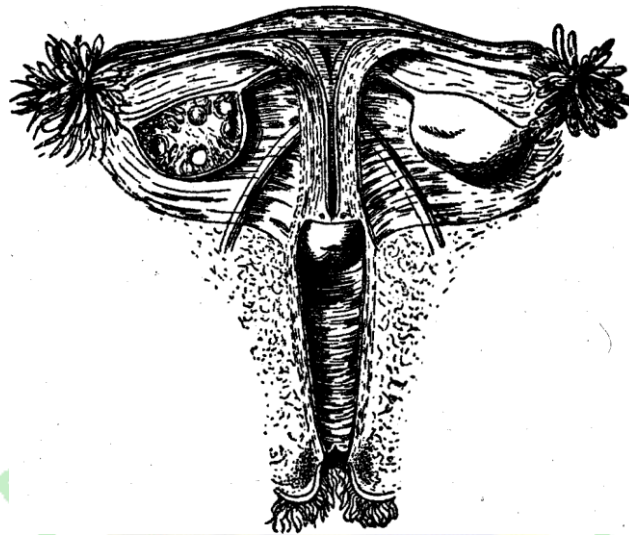
wird in der geschwellten Schleimhaut der Gebärmutter gefesselt, Schwangerschaft ist vorhanden.

Ausbleiben der Periode.

Die fehlende Periode kommt bei einer im geschlechtsreifen Alter stehenden Frau vor, sei es, daß der Monatsfluß überhaupt nicht zur rechten Zeit sich einstellt, oder daß er nach längerem regelmäßigen Vorhandensein durch irgendwelche Veranlassung allmählich erlischt oder unterdrückt wird. Während der Schwangerschaft und der Stillzeit schweigt der Monatsfluß. Vorwiegend fehlt die Regel bei verschiedenartigen angeborenen und erworbenen Mängeln der Geschlechtsorgane, z. B. beim Fehlen der Gebärmutter, der Eierstöcke, bei bösartigen Geschwüren dieser Organe, bei schweren Störungen des Gesamtorganismus. Eine besondere Rolle spielen die Krankheiten, welche auf mangelhafter Blutbildung, auf schlechter Blutzusammensetzung und allgemeiner körperlicher Schwäche beruhen. Vor allem handelt es sich um die in den Entwicklungsjahren sehr häufig auftretende Bleichsucht oder Blutarmut.

Die Menstruationsstockungen können von den mannigfaltigsten Beschwerden begleitet sein. Völle und ziehende Schmerzen im Becken, im Kreuz, in den Lenden, im Leibe. Sie beruhen auf erhöhtem Blutandrang nach dem Unterleib. Bisweilen sind sie sehr heftig und können zu Entzündungen in den inneren Geschlechtsteilen oder zu schweren nervösen und seelischen Störungen, zu Hysterie, führen. Als Ursache gelten noch starke Erkältungen, Schreck, heftige Gemütsbewegungen, eintretende schwere Erkrankungen, veränderte Lebensweise usw.

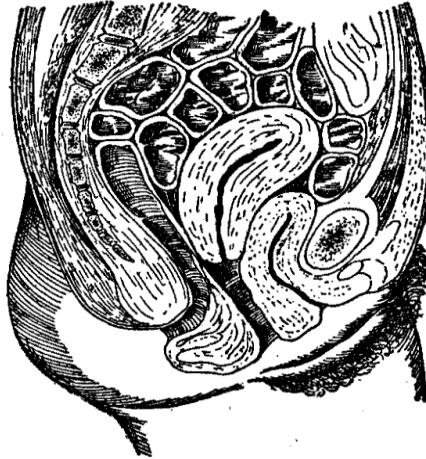
Querdurchschnitt durch die Unterleibsorgane der Frau.



Die schmerzhafteste Periode.

Jede Periode geht mit Schmerzen und einer Reihe von Beschwerden einher, welche diesem Vorgang den Namen Unwohlsein eingetragen haben. Fast immer gehen mehr oder weniger deutliche Vorboten voraus, wie Abspannung und Verstimmung, eine gewisse Erregung, welche den ganzen Körper befällt, eine Rauheit in der Stimme besonders beim Singen, Ziehen und Schmerzen in den Schenkeln, im Kreuz, herrührend von den Bestrebungen der Gebärmutter, ihres Inhaltes sich zu entledigen. Die Frauen leiden unter häufigem Drang zum Wasser lassen, Verstopfung oder Durchfall. Migräneartige Kopfschmerzen stellen sich ein und quälen und belästigen die Frauen erheblich, fesseln sie nicht allein an das Zimmer, sondern sogar an das Bett. Übelkeit und Erbrechen, Schweißausbruch mit oft charakteristischem Geruch, bläschenförmige Ausschläge an den äußeren Geschlechtsteilen und den Lippen finden sich. Alle diese Störungen sind sowohl in ihrem Auftreten im allgemeinen als in ihrer Stärke den mannigfaltigsten Schwankungen unterworfen. Bei manchen Frauen verläuft der Monatsfluß ohne irgendwelche Störungen. In anderen Fällen, auch bei ganz gesunden, normal menstruierenden Frauen, stellen sie sich regelmäßig und in solchem Grade ein, daß die Kranken vor Schmerzen sich auf dem Boden wälzen und unfähig sind, irgend etwas zu tun und unter Menschen sich zu bewegen. Bisweilen verläuft einmal die Periode ganz ungestört, während in der nächsten die größten Beschwerden sich bemerkbar machen. Wenn nun die Periode stets mit Schmerzen verbunden ist, so bezeichnet man mit schmerzhafter oder erschwerter Periode nur solche Zustände, in

welchen der Schmerz so hochgradig wird, daß das Allgemeinbefinden darunter leidet.



Die zu starke Periode und die Gebärmutterblutungen.

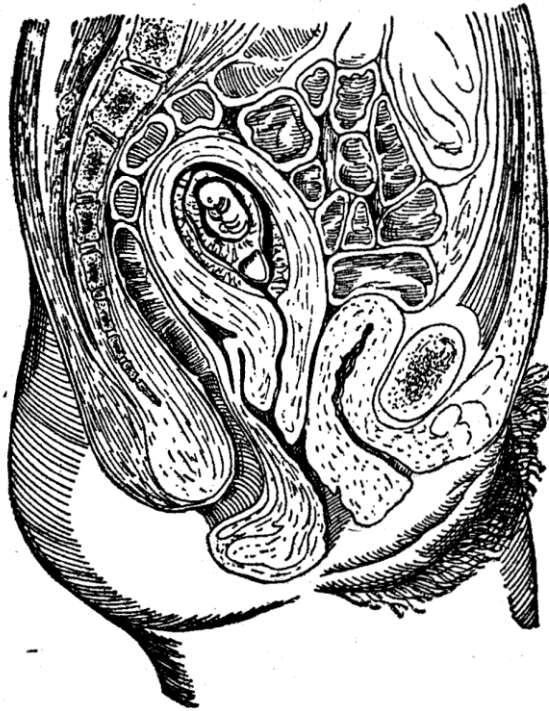
Nicht gleichgültig ist die Menge und Beschaffenheit des ausgeschiedenen Monatsblutes. Ein sehr starker, massenhafter Verlust ist nicht ein Zeichen von Vollblütigkeit, wie vielfach geglaubt wird, sondern deutet auf eine Schwäche der betreffenden Organe hin, welche über kurz oder lang zur Blutarmut, des Körpers führen muß.

Die normale Dauer des Blutverlustes beträgt alle 26 Tage 3 bis höchstens 4 Tage, und zwar am ersten Tage am stärksten, dann allmählich abnehmend. Das ausgeschiedene Blut muß hellrot und gesund sein. Erscheint es dick, klumpig, dunkel gefärbt und übelriechend, so darf man mit Sicherheit auf krankhafte Zustände des Unterleibes rechnen. Solche geschilderten, kritischen Erscheinungen müssen sofort bekämpft werden. Erhält sich auch der Körper zur Zeit noch auf dem bescheidenen Maße von Gesundheit, womit wir uns zu begnügen gewöhnt haben, so kommt doch sicher die Zeit, in welcher sich solche Vernachlässigungen bitter rächen.

Die Ursachen der zu starken Periode sind sehr verschiedenartig. In erster Linie kommen die Krankheiten in Betracht, welche mit

mangelhafter Blutzusammensetzung einhergehen, wie Bleichsucht, Blutarmut, Bluterkrankung usw. Gerade bei der Bleichsucht tritt die Periode oft sehr häufig auf. In vielen Fällen lassen sich auch geistige und körperliche Überanstrengungen, Erkältungen, Erhitzungen, schwere Arbeit, Tanzen, Reiten, starke geschlechtliche Erregungen während der Periode als Ursache eines beträchtlichen Blutverlustes nachweisen. In Frage kommen weiter Verhältnisse, welche die Blutbewegung im Körper oder im Becken verhindern, wie Lungenerweiterung, Herzfehler, Bauchwassersucht, Leberleiden, Kotstauungen, Geschwulste der Unterleibsorgane usw. Auch Lagenveränderungen der Gebärmutter, Lockerung der Schließmuskeln und Mutterbänder machen z. Zt. der Periode in gleicher Weise ihre Wirkung geltend. In der Erholungszeit von schweren Krankheiten z. B. Typhus, Gelenkrheumatismus usw. kommt es mitunter zu kolossalen Blutungen während der Periode.

Ganz ähnlich erscheinen Gebärmutterblutungen. Sie können die verschiedensten Ursachen haben, welche im allgemeinen mit den eine überstarke Periode veranlassenden Momenten übereinstimmen. Alle Einflüsse, welche einen höheren Blutgehalt der Gebärmutter bedingen, begünstigen auch Gebärmutterblutungen.

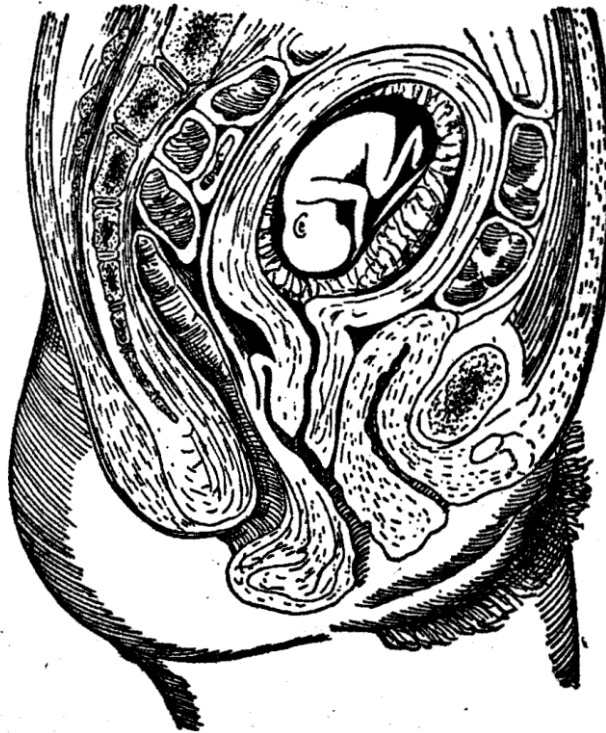


Wechseljahre

nennt man bekanntlich die Zeit, in welcher die Geschlechtstätigkeit des Weibes erlischt und die Periode aufhört. In der Regel pflegt diese Zeit in das Alter von 45—50 Jahren zu fallen.

Selten nimmt die Wechselzeit nur einige Wochen in Anspruch. Gewöhnlich erstreckt sie sich auf Monate und Jahre. In letzteren Fällen verschwindet die Periode allmählich. Zuweilen geschieht der Übergang so leicht, daß die Frauen über wesentliche Beschwerden nicht klagen. In anderen Fällen treten mancherlei Erscheinungen in stürmischer Weise hervor und nehmen geradezu einen beängstigenden Charakter an. Die Wechselzeit pflegt von den Frauen vielfach gefürchtet zu werden, und nicht mit Unrecht, denn nicht immer verläuft die Wechselzeit ohne Schwindelgefühl, Herzklopfen, von Schlaflosigkeit, von geistigen Aufregungszuständen und nervösen Störungen mannigfachster Art begleitet.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen
„Altes Wissen – Neu entdeckt“



Weissfluss.

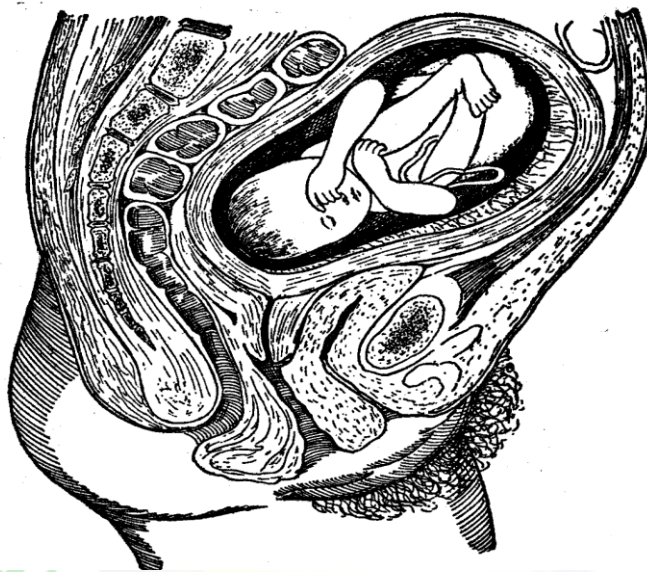
Derselbe ist eine sehr verbreitete Frauenkrankheit und als katarrhalisches Leiden der Gebärmutter und Scheide aufzufassen. Bei Beginn der Krankheit sondert sich anfangs eine schleimigklare, später aber eine schleimig-eitrige Flüssigkeit aus der Gebärmutter oder der Scheide ab. Das Leiden kann akut oder chronisch sein.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Als Ursache gelten Erkältungen, Unreinlichkeit, Bleichsucht, Gebärmutterverlagerung, Knickung oder Beugung, auch kann Ansteckung vorliegen.

Das Aussehen dieser kranken Frauen ist ein blasses, erdfahles, kreideartiges, um die Augen bilden sich blaue Ringe, die Augen selbst werden matt und glanzlos. Im übrigen macht sich Mattigkeit, Trübsinn und Unlust zu allem bemerkbar. Ferner heftige Schmerzen im Unterleib und Rücken, sowie an den inneren und äußeren Scheidenteilen schmerzhaft empfindlichkeit.

Alle diese Erscheinungen üben oft eine Rückwirkung auf das Allgemeinbefinden aus. Besonders machen sich Störungen in dem Gebiete des Nervensystems geltend.



Die Schwangerschaft.

Die glücklichste Stunde, die schwerste Stunde im Leben der Frau!

Mit so großer Freude manche junge Frau der glücklichsten Stunde ihres Lebens entgegensieht und mit noch so großer Sehnsucht sie die Stunde der Geburt eines neuen Weltenbürgers, den sie unter ihrem Herzen trägt, erwartet, ebenso viele Stunden banger Sorge, peiniger Angst und Schlaflosigkeit gehen der großen Freudenstunde voraus, hat doch

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

schon oft genug das Erscheinen ein blühendes Mutterleben in den kühlen Schoß der Erde hinabgerissen.

Dr. med. Ziegelroth schreibt in seinem Werke über phys-diätet. Therapie in der ärztlichen Praxis:

„Die Statistik lehrt, daß alljährlich in Deutschland allein nahezu 14000 Frauen direkt oder indirekt infolge der Geburt zu Grunde gehen. Nicht zu gedenken der weit, weit größeren Zahl, die zwar dem Tode im Wochenbett entrinnen, aber im Anschluß an dasselbe schwerem, oft lebenslänglichem, chronischem Siechtum anheimfallen. Angesichts dieser Tatsachen, daß so viele Frauen bei dem natürlichen, dem notwendigsten aller physiologischen Vorgänge gefährdet sind, dürfte mancher an der Weisheit des Schöpfers verzweifeln. Aber bei einigem Nachdenken finden wir bald, daß die Quelle des Übels wo anders liegt. Nicht der Schöpfer, nicht die Natur hat der gebärenden Frau tausend Gefahren in den Schoß gelegt - die leichten, fast gefahr- und schmerzlosen Geburten bei den Natur-Völkern lehren dies zur Genüge – nein, nicht laut genug kann es betont werden: die Gefahren der Mutterschaft stammen zum größten Teil von der schlechten Erziehung und der verkehrten Lebensweise der Mädchen und Frauen her. Hygienische Sünden sind es, die durch gefährliche, oft verderbliche Niederkunft bestraft werden. Diese Sünden meiden, heißt auch die Gefahren der Niederkunft mildern.

Das freie Tier in der Natur hat keine Schmerzen, obwohl es oft 10, ja 20 Junge auf einmal zur Welt bringt. — Bei der Menschheit ist nun die Sache genau so. — Bei den wilden Völkern ist jede Geburt bei allen Frauen eine natürliche, also eine schmerzlose."

Nach den Angaben von Dr. Riedel gebären viele Indianerfrauen ganz allein, ohne jede Hilfe, im Walde oder am Meeresstrande auf den Inseln Naru und Serang usw. Von den Indianerfrauen in Virginien wurde geschrieben: „Sie gehen allein in die Gehölze, um sich von ihrem Kinde zu entbinden.“ Jedoch ist es nicht die geistige Kraft und Energie des Willens, mit der die Indianerinnen Amerikas von der Natur, sowie durch Sitte und Gebrauch ausgerüstet, die Leiden der Geburt fast ohne Schmerzempfindung ruhig ertragen, vielmehr scheinen sie auch durch ihre Körperbeschaffenheit die ganze Geburt meist gut zu überstehen, so daß sie an sich nichts zu leiden haben. Nach Dr. Rüsch ist der Geburtsakt derselben sehr kurz und mit sehr wenig Schmerzen verbunden. Auch nach Dr. James, welcher eine Expedition nach den Rocky Mountains begleitete, geht ebenfalls der Geburtsakt bei den

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Frauen leicht von statten. Die Althapasken-Indianerfrauen im Osten der Felsengebirge bringen ihre Kinder leicht und ohne Hilfe zur Welt und arbeiten bis zum letzten Augenblick der Niederkunft.

Auch Dr. le Beau sagt von den Indianerfrauen in Canada, daß sie leicht niederkommen und der Jesuiten-Missionar Baegert, welcher 17 Jahre unter den kalifornischen Indianern lebte, berichtete, daß deren Frauen ohne Schwierigkeit und ohne Beistand und Hilfe schmerzlos entbinden. Die Leichtigkeit, mit der die dortigen Frauen den Geburtsakt überstehen, schildert Dr. Engelmann nach den ihm zugegangenen Berichten: Dr. Engelmann erfuhr von einem Arzte, welcher 8 Jahre unter den canadischen, und von einem andern Arzte, der 4 Jahre unter den Oregon-Indianern gelebt hatte, daß sie während dieser Zeit niemals von einem gestörten Geburtsverlaufe oder gar von einem Todesfalle im Wochenbette gehört hätten. Bei den Frauen auf Neu-Seeland dauerte die Geburt selten länger als 15 Minuten; die Mutter selbst wäscht Ihr Kind mit frischem Wasser und geht einigen Stunden wieder an die Arbeit. Dr. von Liebstadt sagt von den brasilianischen Indianerfrauen, daß sie außerordentlich leicht niederkommen. Dr. Leat berichtet von dem leichten Gebären der Indianerfrauen in Guatemala und Guiana. Dr. Dauerost sagt schon im Jahre 1729, daß die Indianerfrauen in Guiana sehr wenig mit Hebammenkunst vertraut seien, allein die Natur habe solche zum Glück unnötig gemacht, daß sie kaum jeweils von einer schwierigen Geburt etwas wissen. Nach einem Berichte von Dr. Gili gehen die Entbindungen in kürzester Zeit vor sich und nach einem Berichte von Dr. Neigl kommen die Indianerfrauen im Äquator ungemein leicht nieder. Diese Nachrichten werden von neueren Reisenden wie Dr. Prinz, Dr. v. Wied, Dr. H. F. Webster, Dr. med. Ilsenberg, Ellingwood, Dr. Martins usw. bestätigt.

Dr. M. Coleius sagt in seinem Werke: „Die schmerzlose Entbindung, Verhaltungsmaßregeln zur Verminderung der Schmerzen und Gefahren der Niederkunft“ wie folgt: „Wir wissen, daß die Indianerfrauen bei ihrer Niederkunft nicht leiden, sie treten selbst auf der Reise aus dem Trupp beiseite und kehren in kurzer Zeit mit dem neugeborenen Kinde zurück!“

Es ist verkehrt zu glauben, daß unsere christlichen Frauen, die Frauen der Kultur dazu verurteilt sein sollen, mit Schmerzen Kinder zur Welt zu bringen.

Dr. Dewes, einer der ersten geburtshilflichen Autoritäten hat in seinen Schriften bewiesen, daß Entbindungsschmerzen nicht notwendig sind.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

In ähnlicher Weise spricht sich Professor Dr. Heecley aus: „Ich bin in der Tat sehr zu glauben geneigt, daß das Gebären der Kinder für die zivilisierten Frauen ebenso gefahrlos und frei von schwächenden Folgen werden könnte, wie für die Indianerfrauen!!“

Hier legen wir uns nun die Frage vor, ob sich durch Einwirkung von Mitteln der Geburtsakt erleichtern läßt und muß dies unbedingt bejaht werden, wenn wir uns die mit unserem Special Umstandstee oder Pulver (siehe Anhang) erzielten guten Erfolge vor Augen führen.

Die Wirkung der dem Special Umstandstee oder Pulver (siehe Anhang) zu Grunde liegenden Kräuter, Wurzeln etc. besteht in erster Linie in der Förderung des Stoffwechsels, der kraftvollen Durchströmung des Körpers mit Blut, der allgemeinen Kräftigung der Muskulatur und in einer wohltätigen Umstimmung der Nerven der Unterleibsorgane, besonders der Gebärmutter. Ferner wird durch die krampfstillende Wirkung des Tees die Reizbarkeit der Nerven herabgesetzt und die Geburt geht leichter, ohne Krampfwehen und ohne besondere Schmerzen vor sich. Durch die erweichende Eigenschaft der Bestandteile wird das Gewebe leicht und elastisch gemacht, so daß die Ausdehnungsfähigkeit der Geburtswege, also die Öffnungs- und Austreibungszeit, erleichtert und beschleunigt wird, wodurch gerade die Schmerzen bedeutend gemildert oder vollständig gehoben werden. Die Nachgeburt wird schneller ausgestoßen, Nachblutungen sind infolge der Elastizität nicht zu erwarten, künstliche Eingriffe werden bei normaler Lage unnötig, die Rückbildung wird beschleunigt und die Frau wird viel weniger erschöpft, kommt also schneller wieder zu Kräften und kann das Wochenbett früher verlassen. Durch den Genuß des Special Umstandstees oder Pulver (siehe Anhang) werden auch gewisse Schwangerschaftsbeschwerden wie: Erbrechen, Kreuzschmerzen, Krampfadern, Sichunwohlfühlen usw. behoben resp. wird diesen Beschwerden vorgebeugt. Der Special Umstandstee oder Pulver (siehe Anhang) ist aber kein Heilmittel und heilt keinerlei krankhafte Zustände, Verkrüppelungen usw.; er soll lediglich die normale Geburt erleichtern und verkürzen, was dadurch erzielt wird, weil er die Ausscheidungsorgane weich, dehnbar und schlüpfrig macht und dadurch den mit Recht so gefürchteten Geburtsschmerzen vorbeugt.

Die Kräuter des Special Umstandstee oder Pulver (siehe Anhang) haben aber auch eine nährnde, kräftigende, auffrischende und verjüngende Wirkung! Durch diese Kräuter werden dem Blute eine Menge physiologischer Blutnährsalze zugeführt, so daß das Aussehen der hoffenden, den Special Umstandstee oder Pulver (siehe Anhang)

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

trinkenden Frauen zusehends frischer und blühender wird als jemals zuvor. Das ganze Wohlbefinden wird gehoben, die Angst vor der gefürchteten Stunde und die derselben vorangehenden schlaflosen Nächte verschwinden durch die Zuversicht auf den guten Ausgang der zu erwartenden Niederkunft infolge der Wirkung des Special Umstandstees oder Pulver (siehe Anhang). Die so oft beklagte „Furcht vor dem Kinde“ weicht bei dem Gebrauch des „Special Umstandstee oder Pulver“ (siehe Anhang) der natürlichen „Freude am Kinde“ und jede Mutter kann ihrer Leibesfrucht den Segensspruch ins Dasein mitgeben: „Siehe ich habe dich empfangen in Seligkeit, getragen in Freude und geboren im Glück, also lebe zur Freude, lebe zum Glück!“

Um die eklatante Wirkung voll entfalten zu können, sollte der „Special Umstandstee oder Pulver“ (siehe Anhang) vom 7. Monat ab getrunken werden. Frauen, welche infolge ihrer schwächlichen Konstitution oder dem schwierigen Verlauf früherer Geburten Ursache haben, mit Sorgen und Bangen der Stunde ihrer Niederkunft entgegensehen zu müssen, sollten mit der Tee-Kur schon 4–5 Monate vor der Niederkunft beginnen. In Fällen, bei denen die Gebärmutter nicht kräftig genug ist oder war, eine Frucht austragen zu können, sollte er getreulich durch die ganze Schwangerschaftsperiode hindurch getrunken werden, um die Tätigkeit der Gebärmutter anzuregen und die Kräfte zu schaffen, welche für eine normale Schwangerschaft mit darauffolgender Entbindung notwendig sind.

Verhütung der Empfängnis.

Es können Umstände eintreten, unter denen es wünschenswert oder sogar als eine dringende Forderung erscheint, daß der geschlechtliche Verkehr keine Schwangerschaft zur Folge hat, sondern daß diese vielmehr verhütet wird. Solche Umstände können aus dem Grunde bestehen, daß sich die Eltern in schwerer wirtschaftlicher Notlage befinden und sich ganz außer Stande sehen, ein Kind zu ernähren und aufzuziehen. Herr Dr. W. Einfeld schreibt in seiner Schrift: Ein Beitrag zur Aufklärung verheirateter Frauen über Gesundheitspflege usw. von welcher ungeheueren Bedeutung die künstliche Beschränkung der Kinderzahl sein muß, wird jedem nachdenkenden Menschen klar sein. Eine junge Frau bekommt mit Freuden ihr erstes, auch ihr zweites Kind. Wenn aber im dritten Jahr das 3., im vierten das 4., usw. kommt, dann ist aus der blühenden gesunden Frau ein blasses, blutarmes, kränkliches Weib geworden, das in keiner Weise mehr die obliegenden

Pflichten als Frau und Mutter voll erfüllen kann. Infolgedessen erhalten die Kinder nicht mehr die notwendige Erziehung, und der Nachwuchs, der noch kommt, ist von Anfang an kränklich. Die Last der Mutter wächst und mit ihr die Sorge des Vaters um die Erhaltung der Familie bei der heutigen teuren Lebensführung.

Es ist besser, wir bringen dem Staate weniger, aber gesunde Kinder.

Es können noch zahlreiche andere Gründe zur Schwangerschaftsverhütung führen, die vor allem durch ärztliche Untersuchung festgestellt sind. Hochgradige Verengung des Beckens, innerliches Leiden, wie etwa Schrumpfnieren oder Tuberkulose und verschiedene andere Krankheitszustände, können durch eine Schwangerschaft in lebensgefährlicher Weise verschlimmert werden. Manchmal liegt auch dem Bedenken gegen die Schwangerschaft die Erwägung zu Grunde, daß der eine, oder gar beide Ehegatten aus einer Familie stammen, welche in körperlicher oder geistiger Beziehung erblich schwer belastet ist, und in welcher Tuberkulose oder verbrecherische Neigung auftreten.

Bei den oben angeführten Gründen hole man sich Rat und Hilfe bei seinem Hausarzt.

Krankheiten der Haut

Zur Anatomie und Physiologie der Haut.

Von Kopf bis zu den Füßen bedeckt unsere Haut den ganzen Körper wie ein schürender Panzer. An den Stellen der Körperöffnungen, wie Mund und Nase, tritt die Schleimhaut an ihre Stelle. Ist aber der schürende Hautpanzer durch einen Schnitt oder Riß verletzt, so bilden diese die Eingangspforten für Schmutz und Krankheitserreger, welche in den Blutstrom gelangen können. So erklärt sich das häufige Eitern der Kratzwunden, das Wundfieber und das so gefährliche Kindbettfieber. Durch Erkältungen, Entzündungen und Katarrhe erleidet die Schleimhaut des Rachens Einrisse, durch die Schädlinge, welche die Infektionskrankheiten bewirken, einzudringen vermögen. Unsere Haut besteht aus drei Schichten: der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterzellenhaut.

Die äußere Schicht der Oberhaut bilden hornartige Schüppchen, welche beständig abgestoßen und durch neue ersetzt werden. In den tieferen Schichten befindet sich bei farbigen Rassen der entsprechende Farbstoff. Auch Sommersprossen und Leberflecke entstehen dadurch, daß sich hier Farbstoffe ablagern. Die Lederhaut ist von einem Netz von ungemein vielen Blutgefäßen und Nerven durchzogen. Diese Hautschicht kann dadurch sehr viel Blut aufnehmen, was man oft dazu benützt, durch zweckmäßige Bäder das Blut aus den Innenorganen nach der Haut abzuleiten. Andererseits steht sie durch die Nerven mit dem Gehirn in Verbindung und wir empfinden so alle Hautreize, wie Kälte, Wärme, Druck, Kitzeln usw. Außerdem liegen noch in der Lederhaut die Talgdrüsen, die Haarwurzeln und die Schweißdrüsen.

Im Unterzellhautgewebe finden sich zahlreiche Fettzellen, die an einigen Stellen des Körpers ein förmliches Fettpolster bilden.

Außer dem Schutz unseres Körpers hat die Haut noch mehrere wichtige Aufgaben. Sie hat die Körperwärme zu regulieren, vor allzu großer Wärmeabgabe und vor den Einwirkungen der Außenluft zu schützen.

Eine weitere wichtige Tätigkeit ist die Hautatmung. Unser Körper nimmt durch die Poren der Haut Sauerstoff auf, und gibt Stoffwechselprodukte ab, so besonders den Schweiß. Dieser enthält Essig-, Butter- und Ameisensäure und auch andere direkt giftige Stoffe, sogenannte Ptomaine oder Gifte. Auf diese Weise erklärt sich das Genesen aus oft ganz schweren Krankheiten durch eine Schwitzkur. Es

werden eben auf diesem Wege die giftigen Krankheitsstoffe ausgeschieden. Würde man einem kleinen Tier (Maus, Ratte), nur einige Tropfen unseres Schweißes einspritzen, so würde es eingehen.

Aus dem Vorhergesagten geht hervor, wie wichtig eine geregelte Hauttätigkeit ist.

Würde mehr als ein Drittel unserer Hautoberfläche vernichtet, wie es z. B. bei großen Verbrennungen vorkommen kann, oder würde man durch Bestreichen mit einem luftdichten Firniß über ein Drittel der Hautporen verstopfen, so würde der betreffende Mensch in beiden Fällen unter Erstickungserscheinungen zu Grunde gehen.



Flechten.

Unter Flechten versteht man eine hartnäckig auftretende Hautkrankheit. Kleine Bläschen bilden sich an verschiedenen Körperteilen der äußeren Haut, welche empfindlich juckende Schmerzen verursachen. Da sie immer mehr um sich greifen, also auch größere Hautpartien erfassen, können sie von allgemeinem Unwohlsein und Fieber begleitet sein. Es gibt verschiedene Arten von Flechten.

Trockene Flechten nennt man diejenigen, bei denen die Bläschen klein sind, bald nachher austrocknen und eine mehlig-kleienartige Absonderung abgeben.

Nasse Flechten sind solche, bei welchen die Bläschen aufbersten und eine wässrige Flüssigkeit von sich geben, so daß die brennende Haut in einem feuchten Zustand gehalten wird.

Eiter-Flechten nennt man die Bläschen, welche mit Eiter gefüllt sind und bei denen sich nach der Entleerung eine Kruste bildet.

Juckende Flechten. Die Knötchen, welche ausgebreitet und mit der Haut gleichfarbig sind, enthalten Wasser und verursachen heftiges Jucken; wird jedoch der flüssige Inhalt ausgedrückt, läßt das Jucken nach.

Fressende Flechte nennt man die, welche aus den Bläschen eine Flüssigkeit abgibt, wodurch die Haut wund und allmählich mehr und mehr zerstört wird. Sie kommt an der Nase, den Lippen und Augenlidern, also hauptsächlich in dem Gesichte vor, wo sie oft die furchtbarsten Entstellungen verursacht.

Als Ursache nimmt man an: chemische Reizungen z. B. scharfe Seife, Teer, Kalk, Terpentinöl, außerdem Spaltpilze und Schmarotzer der Haut, Blutunreinheit, Rachitis, Skrofulöse, sowie Übertragungen durch Rasieren usw.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Die sogenannte Frühlingskur mit blutreinigenden Kräutersäften von **Special Flechtentee Nr. 36** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) ist sehr hilfreich. Man wasche sich

morgens mit Sodaseife. Die kranken Stellen müssen täglich 2 mal mit Special Flechtensalbe bestrichen werden. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.

Allopathie. Salben mit Resorzin, Schwefel, Salizyl oder Teer, Pulver mit Dermatol, Airol, Sosojodolzink oder Tannoform. (Befrage den Arzt.)

Naturheilkunde. Wöchentlich 2 laue Bäder, 2 mal wöchentlich Ganzpackungen, kühlende Kompressen, Waschungen der betreffenden Körperstellen mit Alkohol und Zitronensaft.



Hautunreinigkeiten.

Ausschläge und Unreinigkeiten der Haut, wie Pickeln, Pusteln, Mitesser usw. sind Schönheitsfehler, sofern sie im Gesichte auftreten und rühren vom schlechten Blute her. Es sind Zersetzungsstoffe die im Blute entstehen, entweder durch Verstopfung mit sogenannten Kotgiften oder Harnsäure bildende Nahrung, wie Fleisch oder Alkohol, Mangel an frischer Luft und Bewegung, oder durch Geburt übernommenes schlechtes Blut. Durch den, dem Körper eigenen Naturprozeß und zwar mit Hilfe der im Blute sich befindlichen weißen Blutkörperchen werden diese Unreinigkeiten nach der Hautoberfläche gebracht und verleihen dem Gesichte und Körper ein abstoßendes Aussehen. Gefährlich wird es für den damit Behafteten, wenn er versucht durch Kratzen sich von dem Übel zu befreien. Meist wird die Haut dadurch infiziert und es entstehen Geschwüre, Furunkel, zuweilen sogar Blutvergiftung, die manchmal zum Tode führen kann.

Behandlung:

Kräuterheilverfahren. Vielfach werden oft schädliche Schönheitsmittel angewandt und wird dadurch die Haut noch mehr verunreinigt. Als ein bewährtes Mittel bei diesem Leiden ist **Special Hautleidentee Nr. 51** oder Kräuterpulver (siehe Anhang) als vorbeugend bekannt. Er entführt dem Blute alle schlechten Stoffe und verhindert somit ein Hautleiden. Auch die Haut bedarf spezifischer Ernährung, wenn sie gesund bleiben soll. Dieser Tee enthält die für Gesund- und Jungerhaltung der Haut erforderlichen Nährsalze und bei regelmäßigem Gebrauch zeigt sich der Erfolg deutlich, die Haut altert nicht so rasch, bleibt länger jugendlich, straff gespannt und Gesichtsunreinlichkeiten wird vorgebeugt. Solcher Tee oder Pulver dient vorzüglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allem. Konstitution.

Schönheitspflege im Allgemeinen.

Die Kosmetik oder Schönheitspflege ist ein so weit ausgedehntes Gebiet, daß zu ihrer nur einigermaßen gründlichen Darstellung eine Reihe von weitausgesponnenen Abhandlungen notwendig wären. Dies kann natürlich im Rahmen des „Weg zur Gesundheit“ nicht unser Zweck sein. **Gesundheit ist Schönheit.** Schönheitspflege ist Gesundheitspflege. Vom wissenschaftlichen Standpunkt aus ist es eine selbstverständliche Forderung, die eigene Schönheit zu pflegen. Man nützt sich doch nur selbst, wenn man sich Gesundheit, Frische und gefälliges Aussehen zu verschaffen und zu erhalten, und kleinere Hautübel zu beseitigen sucht. In den meisten Fällen liegen bei Schönheitsfehlern irgendwelche Gesundheitsstörungen zu Grunde und müssen daher immer die Grundübel bekämpft werden. Z. B. Leberflecken und Sommersprossen sind Schönheitsfehler, welchen ein Magendarmleiden oder ein Gebärmutterleiden zu Grunde liegen. Wird solches nicht bekämpft, so bemüht man sich vergeblich, die lokalen Äußerungen des Leidens, also die Leberflecken und Sommersprossen, zu beseitigen. Das einzige Mittel, um diese Gebilde zu beseitigen, ist die Bekämpfung des Grundübels. Wer schön sein will befolge fleißig die im „Weg zur Gesundheit“ angegebenen Richtlinien.

1. **Mache des öfteren Ausscheidungskuren, sogenannte Special Kräuter- oder Pulver Frühjahrskuren Nr. 18 (siehe Anhang).**
2. **Bewege Dich viel in frischer Luft und halte auf strenge Regelung des Stuhlganges.**
3. **Sei mäßig im Genuß alkoholischer Getränke.**
4. **Schlafe nicht unter Federbetten.**
5. **Wähle Deine Unterkleidung entsprechend der Jahreszeit und Witterung.**
6. **Hüte Dich vor verdorbener Luft.**
7. **Atme naturgemäß, d.h., durch die Nase und mit genügender Ausdehnung des Brustkorbes.**
8. **Benutze einen nach Norden gelegenen Raum weder als Schlaf- noch als Wohnzimmer.**
9. **Meide die Einatmung von Staub.**
10. **Pflege Deine Zähne (durch Special-Zahnpflegemittel).**
11. **Beenge durch Deine Kleider weder den Hals noch die Füße.**
12. **Halte Hals und Kopf kühl, dagegen die Füße warm.**
13. **Pflege Deine Haut durch Waschungen und Luftbäder und verwende Special-Hautpflegemittel.**
14. **Trinke regelmäßig morgens und abends Special-Alpenkräutertee Nr. 1 oder Pulver (siehe Anhang).**
15. **Beherrze alle wohlgemeinten Ratschläge in unserem „Der Weg zur Gesundheit“ und dann wirst Du ein hohes Alter erreichen, und immer schön und gesund bleiben.**

Die Kahlköpfigkeit.

Ganz selten ist die Kahlköpfigkeit oder auch nur ein verminderter Haarwuchs angeboren, in den meisten Fällen ist er vielmehr erworben. Die erworbene Kahlköpfigkeit ist häufig eine Erscheinung des Alters. Sie beginnt meist auf dem Scheitel, es bildet sich eine Glatze. Nicht selten ist sie verbunden mit Grau- oder Weißwerden der Haare. Dies ist bedingt durch das Verschwinden des Pigmentes und das Eintreten von Luft in die Marksubstanz des Haares. In manchen Fällen allerdings kann diese letzte Erscheinung auch auf geistiger Überanstrengung beruhen z. B. auf seelischen Erregungen oder Verstimmungen, auf andauernder Schlaflosigkeit und schweren Krankheiten. Allgemeine Ernährungsstörungen infolge schwerer Krankheiten können neben einer erblichen Anlage bei dem Entstehen der vorzeitigen Kahlköpfigkeit eine wichtige Rolle spielen. Bei einer Reihe von Erkrankungen der Kopfhaut wird der Haarschwund durch die Veränderungen des Haarbodens bedingt (Kopfgrind, nässende Flechte, Kleinflechte usw.). Meist wird der ganze Kopf von der Lichtung des Haares betroffen. Wenn die allgemeine Schwäche, welche zu Grunde liegt, gehoben wird, ergänzen sich die Haare in den meisten Fällen wieder. In manchen Fällen treten unter Erscheinungen wie Kopfschmerzen, Mattigkeit, Appetitlosigkeit auf dem behaarten Kopfe kahle Stellen auf, welche allmählich sich vergrößern und auf denen die Haare erst locker werden oder kurz abbrechen.

Behandlung:

Nach schweren Krankheiten pflegt eine kräftige Ernährung und eine hinreichende, allgemeine Pflege der Haut und des Haares ohne besondere Mittel den Haarwuchs wieder herzustellen. Die Erkrankungen der Kopfhaut müssen natürlich einer sorgsamen Behandlung unterworfen werden. Als wichtigen Punkt in Bezug auf die Heilung des Haarschwundes beachte man stets, daß der Haarwuchs nur dann wieder hergestellt werden kann, wenn die Haarwurzeln noch gesund sind. Sind sie zerstört oder abgestorben, wie im Alter, darf man auf eine Wiederherstellung des Haares nicht rechnen, selbst bei vertrauenerweckenden Versprechungen mit welchen gar häufig Mittel gegen die Kahlköpfigkeit angepriesen werden. Sie werden in diesen Fällen nicht im Stande sein, auch nur einen Sproß zu erzeugen, und wenn der Betreffende das Mittel in noch so reichlichem Maße gebraucht.

Durch sorgsame Pflege des Haares und der Haut kann man freilich den Ursachen des Haarausfalles vorbeugen. Special-Kopfwasser (siehe Anhang), welches aus Kräutersubstanzen gewonnen ist, ist ein vorzügliches Mittel bei oben angerührten Leiden.



ANHANG!

Die wichtigsten Behandlungsverfahren zur Heilung von Krankheiten.

Dem Arzt stehen zur Erfüllung seiner Heilaufgabe eine Reihe von Wegen offen. Ganz verkehrt wäre es, wollte er sich auf eine bestimmte Heilmethode festlegen und ihr zu Liebe von allen zur Heilung führenden Wegen immer nur einen einzigen beschreiten. Das alte Weisheitswort: „Eines schickt sich nicht für alle“ ist nirgends so treffend, wie auf dem Gebiete der Krankenbehandlung. Dasselbe Mittel oder Verfahren, was in gewissen Fällen den sichersten Erfolg erzielte, kann gegenüber anderen Krankheiten vollständig versagen. Der gewissenhafte Arzt muß daher von allen bewährten Heilmitteln, ganz gleichgültig welcher Methode sie angehören, Gebrauch machen. Im Laufe der Zeit haben sich in der Heilkunde eine Reihe von Behandlungsmethoden herausgebildet, unter denen sich der Arzt stets derjenigen bedienen wird, welche für den vorliegenden Krankheitsfall die geeignetste und aussichtsvollste ist. Wir haben in unserem „Weg zur Gesundheit“ die drei größten Heilsysteme dem Leser eingehend vor Auge geführt. Es sind dies gesammelte Erfahrungen von namhaften Gelehrten und Ärzten, wie Bilz, Platen, Kneipp, Heumann, Dr. Bergmann, Halter, Liebig, Dr. med. Hoffmann, Dr. von Korney und von ungenannten medizinischen Größen.

Allopathie. Sie wird auch Schulmedizin genannt, weil sie vorzugsweise auf den Hochschulen und Universitäten gelehrt und ausgebildet wird. Sie wird vom Arzt besonders dann angewendet, wo es sich darum handelt die besonders heftigen Krankheitserscheinungen zu mäßigen oder, soweit sie etwa lebensbedrohend sind, sofort zu beseitigen.

Die Allopathie ist eine Heilweise, die sich nicht auf innere Arzneien beschränkt, sondern nötigenfalls auch zu chirurgischen Eingriffen schreitet. Diese können natürlich nur dann in Frage kommen, wenn sich die Heilung durch innere Mittel allein nicht erreichen läßt, oder wo diese mit ihrer Wirkung zu spät kommen würden.

Naturheilkunde nebst Wasserheilverfahren. Die Naturheilkunde steht ganz auf dem Standpunkte, daß die Krankheiten und ihre Erscheinungen oder Symptome nichts anderes als Auswege sind, auf welchen die Natur irgendwelche schädlichen Fremdstoffe aus dem Organismus herauszufordern sucht, und die zahlreichen

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte

Für aktive und autarke Menschen

„Altes Wissen – Neu entdeckt“

Anwendungsformen dieser Methode gipfeln daher durchweg in dem Bestreben, die Ausscheidungstätigkeit des erkrankten Organismus aufs äußerste anzuregen. Sie bedient sich zu diesem Zweck vorzugsweise des wichtigsten Ausscheidungsorgans, nämlich der Haut, auf welcher durch Wasseranwendungen der verschiedensten Art sowie durch systematische Einwirkungen von Luft und Licht starke und heilsame Reaktionserscheinungen hervorgerufen werden.

Die unbestrittenen Heilerfolge der Naturheilkunde wurzeln in der durchaus richtigen Anschauung, daß die Krankheitserscheinungen oder die Symptome, wie Fieber, Entzündung, Husten, Schweiß usw. von der Natur selbst zum Zwecke der Genesung erzeugt werden und daher auch durch keinerlei Arzneimittel unterdrückt werden dürfen. Wie steht es aber mit solchen Medikamenten, die nicht nur ungiftig sind, sondern auch nachweisbar die Eigenschaft besitzen, die Natur- oder Lebenskraft, den natürlichen Heiltrieb des Organismus nicht zu stören, sondern anzufachen und zu fördern?

Diese Eigenschaft besitzt das Kräuterheilverfahren, und wenn die Naturmethode, befangen in ihrem einseitigen Vorurteil gegen Arzneien auch diese Medikamente verwirft, so verkennt sie ihr eigenes Wesen und widerspricht ihrer wichtigsten Forderung, nämlich in der Behandlung der Krankheiten vor allem den Selbstheilungstrieb des Organismus zu unterstützen. Auf Grund dieser Erkenntnis haben denn auch hervorragende Führer der Naturheilkunde, besonders Kneipp, sich nicht gescheut, auch von innerlichen Mitteln, besonders von den Kräutern und Teemischungen des Kräuterheilverfahrens, weitgehenden Gebrauch zu machen.

Kräuterheilverfahren.

Das Krankheitsgebiet, auf welchem das Pflanzenheilverfahren mit Nutzen zur Anwendung gelangt, ist unbegrenzt. Wenn leichtere Erkrankungen, trotz jeder oder auch ohne jede Behandlung allein durch die Naturheilkraft zur Heilung kommen können, so gewährleistet doch das Pflanzenheilverfahren eine um so schnellere und gründlichere Heilung, gerade weil dasselbe vor allen anderen Methoden die im Innern des Körpers wohnenden Heilkräfte wach ruft und unterstützt, und weil dasselbe dafür sorgt, daß die Fremd- und Krankheitsstoffe nicht im Körper zurückbleiben, wie das so oft bei der allopathisch –

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

medizinischen Behandlung innerer Krankheiten geschieht. Darum ist sie auch bei der Behandlung akuter Krankheiten von größter Wichtigkeit, besonders wenn die Höhe des Fieberbrandes gedämpft ist und die Krankheitserscheinungen schwächer geworden sind. Werden in dieser Zeit und überhaupt in dieser Zeit der Rekonvaleszenz die Krankheitsstoffe nicht gründlich ausgeleitet, so treten sehr häufig Nachkrankheiten und Rückfälle ein; das wird bei rechtzeitiger Anwendung der giftingfreien Heilpflanzen stets vermieden. Doch nicht nur die natürlichen Krankheitsgifte werden durch die Methode beseitigt, sondern auch alle die künstlichen Mittel, womit das allopathische Heilverfahren etwa den Körper vergiftet hat, werden wieder aus dem Körper herausgetrieben und ihre schädlichen Wirkungen aufgehoben. Darum findet das Pflanzenheilverfahren segensreiche Anwendung nach Medizinvergiftungen jeder Art, wie durch Fieber und Schlafmittel, durch Pockenimpfung, Heilserumvergiftungen, Tuberkulineinspritzungen, besonders aber bei Vergiftungen des Körpers durch Jod und Quecksilber. Ist aber schweres chronisches Siechtum schon entwickelt und vorhanden, so ist vor allem das Pflanzenheilverfahren berufen, die innersten Kräfte des Organismus aufzurütteln und zum Kampf gegen die Krankheit zu treiben.

Auch da, wo die Heilkunst dem Kern der Krankheit bislang fast machtlos gegenüberstand, vermag das Pflanzenheilverfahren oft noch Großes zu erreichen; so bei schweren Blut- und Allgemeinerkrankungen, wie Bleichsucht, Blutarmut, englischer Krankheit, Skrofulöse, Rheumatismus, Gicht, Zuckerkrankheit, Fettsucht usw.; ferner bei den Erkrankungen der einzelnen Körpersysteme; so bei schweren Gehirn- und Nervenkrankheiten, z. B. bei nervösem Kopfschmerz, Migräne, Gehirnentzündung, Epilepsie, Krämpfen, allgemeiner Nervenschwäche, Nervenschmerzen (Neuralgie, Ischias) usw. und bei Rückenmarkskrankheiten; dann bei schweren chronischen Lungenkatarrhen, Lungenschwindsucht usw.; bei Herzerkrankungen bei Kreislaufstörungen durch Herzklappenfehler; bei Verkalkung und Erweiterung der Schlagadern, bei Krampfaderentzündungen; bei Magenleiden wie Katarrhen, Erweiterung, Geschwüren, Krampf des Magens; bei Darmentzündung, Darmkatarrh, Kolik, Hämorrhoiden usw.; bei Entzündung und Schwellung der Leber und Nieren (Wassersucht); bei Hautkrankheiten (Ausschlägen, Flechten, Geschwüren) ; bei Entzündungen und Eiterung des Ohres und bei Augenerkrankungen.

Auch ein Teil der chirurgischen Krankheiten, wie Knochenfraß, tuberkulöse Knochenentzündung, die bislang dem chirurgischen Messer

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

rettungslos und oft erfolglos verfielen, bildet einen dankbaren Gegenstand für das Pflanzenheilverfahren.

Selbstverständlich kann nicht jeder einzelne Kranke, bei dem die Lebenskraft schon zum größten Teil zerstört ist, gerettet werden. Aber doch geht die Leistungsfähigkeit der Methode, besonders mit den übrigen Faktoren der Naturheilmethode vereint, weit über das hinaus, was man für gewöhnlich als Grenze der Heilbarkeit ansieht.

Aber auch da, wo ihre Kraft zur Heilung nicht ausreicht, schafft sie noch Linderung und gibt das Bewußtsein, daß sie in Harmonie mit den Naturgesetzen die beste und wirkungsvollste Heilweise ist. Eine ausserordentliche Besserung des Allgemeinbefindens wird auch in vielen verzweifelten Fällen noch erreicht.

Das Kräuterheilverfahren ist ein Zweig des arzneilichen Heilverfahrens überhaupt. Es bedient sich im allgemeinen derjenigen Heilpflanzen, die an sich ungiftig sind und dem gesunden Körper nicht schaden.

Die Kräuterheilkunde sucht eine Umstimmung in dem ganzen körperlichen Organismus zu bewirken und die erkrankten Zellen zur Ausscheidung der Krankheitsstoffe sowie zur Wiederbelebung der regelrechten Tätigkeit zur zwingen. Sie unterdrückt und lähmt nicht Kräfte der Natur, sondern verwendet sie in voller Kraft zur Selbstheilung. Denn nicht der Arzt heilt letzten Endes, sondern die Natur.

Die Kräuterheilkunde verwendet seit altersher mit Vorliebe Zusammenstellungen mehrerer Mittel. Kein Krankheitsbild im Körper ist so einfach, daß es tatsächlich nur von einem Punkte aus zu behandeln wäre. Jede Krankheit schafft von einem bestimmten Organ aus, dessen Lebensablauf gestört ist, Krankheitsstoffe ins Blut, die wieder an anderen Stellen Veränderungen bewirken. Bei ganz frisch entstandenen akuten Krankheiten mag hier und da eine einzelne Heilpflanze genügen, meistens erfolgt die Heilung in solchen Fällen jedoch ohne besondere heilkünstlerliche Eingriffe bei nur vernünftigem Verhalten, aber bei chronischen Krankheiten (und gerade chronisch Kranke kommen zum Kräuterarzt) ist das Bild bereits ein so verworrenes, verschärft sich die Sachlage durch hinzugetretene Arzneikrankheiten aus früheren Behandlungen so sehr, daß nur durch eine Verbindung von mehreren Heilpflanzen das Krankheitsbild gedeckt ist, wozu noch kommt, daß jedes Stadium auch eine neue Anordnung, neue Pflanzen und Mischungen verlangt.

Kurverlauf und Wirkungsweise

In bestimmt verordneten Mengen wird der Teeaufguß oder der mit Wasser, Zucker und Fruchtsaft zu einer Art Limonade verarbeitete Pflanzenextrakt im Lauf des Tages schluckweise getrunken, die Darmeingießungen werden ein bis drei mal wöchentlich unter besonderen Umständen auch täglich angewendet (z.B. bei Diarrhöen). Im Allgemeinen verläuft nun die Kur etwa folgendermaßen. Zuerst stellt sich im ganzen Körper ein gewisses Gefühl der Erleichterung ein, der Appetit hebt sich, die Stimmung wird besser. Das kommt daher, daß die im Körper am spätesten abgelagerten Fremdstoffe noch nicht so fest gebunden sind und sich leichter abstoßen und fortspülen lassen. Allmählich kommen nun aber auch die älteren, tiefer gelegenen Schichten des Krankheitsherdes an die Reihe, aufgelöst zu werden. Dies geschieht unter mehr oder minder explosiven Erscheinungen (Symptomen), die wir als Krisen bezeichnen. Diese Krisen rufen Erscheinungen hervor, und zwar zunächst am Sitz des Krankheitsherdes selbst, die sich allgemein durch Schmerzen, ferner durch spezifische Äußerungen der Tätigkeit des betreffenden Organes, also z.B. bei der Lunge durch Husten und Auswurf, beim Magen durch Erbrechen, beim Gehirn durch Krämpfe usw. bemerklich machen können, es sind das also meist dieselben Symptome, welche die Krankheit an sich macht. Die Wirkung der pflanzlichen Mittel geht eben denselben Weg, welche die Natur selbst zeigt und einschlägt. Gleichzeitig können auch fernerliegende Ausscheidungsorgane, wie Haut, Niere, Darm durch ihre Tätigkeit die in den Körpersäften bzw. im Blute aufgelöst kreisenden Krankheitsstoffe mit beseitigen helfen. Nach ein solchen Krisis die nicht immer so explosionsartig zu verlaufen braucht und längere oder kürzere Zeit dauern kann, tritt dann wieder eine Zeit der Ruhe und des relativen Wohlbefindens ein, bis dann wieder eine neue Krisis erfolgt. So wiederholen sich die Krisen in größeren oder kleineren Zwischenräumen, bis alle krankhaften Ablagerung oder Krankheitsgifte aus dem Körper verschwunden sind. Werden die Krisen seltener und schwächer, so kann allmählich die Menge der Kräutermittel welche täglich genommen wird verringert werden. Bemerkenswert ist es, daß bei völliger Gesundheit des Körpers häufig eine gewisse Abneigung gegen die Pflanzensäfte eintritt; dieselbe Erscheinung macht sich auch bei sehr starken Krisen bemerklich, und es ist dann ratsam, das vom Körper gegebene Meldezeichen zu beachten und die Tagesgabe zu verkleinern, weil sonst leicht zu starke Krisen eintreten könnten, welche den Kraftvorrat des Kranken erschöpfen würden. Die kurz geschilderte

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte **Für aktive und autarke Menschen** **„Altes Wissen – Neu entdeckt“**

Wirkungsweise der pflanzlichen Heilmittel erweist wiederum zur Genüge, daß die Phytotherapie zur Naturheilmethode gehört. Gerade auf der Lehre von den Krisen beruht die Anschauung, welche die Naturheilmethode vom Wesen der Krankheit hat, und bei keiner andern Anwendungsform kommt die Krankheitsheilung durch Krisen in so klarer Form zur Anschauung, wie beim Pflanzenheilverfahren. Es ist schon an verschiedenen Stellen angedeutet, daß das Pflanzenheilverfahren nicht eine abgeschlossene, in sich allein beruhende Behandlungsweise sein will. Es sei vielmehr hier ausdrücklich hervorgehoben, daß sie nur ein allerdings sehr wertvoller Teil des Naturheilverfahrens sein kann. Drum ist hier auch mit allem Nachdruck der Beweis geführt, daß das Pflanzenheilverfahren nichts weiter als innere Naturheilmethode ist. Es ist somit selbstverständlich, daß das Pflanzenheilverfahren in den übrigen Faktoren der Naturheilmethode seine Ergänzung sucht und findet, in der Anwendung von Licht, Luft, Wasser, Gymnastik, Massage und seelischer und geistiger Beeinflussung, die auf demselben gemeinsamen Boden wachsen, in derselben Richtung wirken und nur den Körper an verschiedenen Stellen in Anspruch nehmen.

Vorrätiges Sortenverzeichnis

über unsere giftfreien Special Kräutertees und Kräuterpulver. Das ist kein Medikament sondern dient lediglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution. **Wer keinen Tee trinken kann**, dem empfehlen wir den regelmäßigen **Gebrauch unseres Kräuterpulvers**, welches bequem und angenehm in allen Getränken warm oder kalt genommen werden kann. Die Wirkung ist überraschend. Nummernbezeichnung und Preise sind dieselben. Sämtliche Verordnungen des Arztes sind einzuhalten. Die Wirkung lesen Sie in den Dankesschreiben.

No. 1 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Erkrankungen aller Art wo ein Mangel an Lebenssalz vorhanden ist und ist wegen seiner blutreinigenden, stoffwechselfördernden, appetitanregenden, schleimlösenden und gelinden sowie ausscheidenden Eigenschaften ein sehr empfehlenswertes Gesundheitsgetränk für jedermann, welche, an Stelle sonstiger Morgen- und Abendgetränke genommen werden sollte.	No. 2 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Darmträgheit, Hartleibigkeit, Stuhlverstopfung u. den daraus herrührenden Folgeerscheinungen und ist wegen seiner mild abführenden und blutreinigenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk zur Gesunderhaltung.
No. 4 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Arterienverkalkung, träger Blutzirkulation, unreinem Blut, Kopfschmerzen, Schlaganfällen, Alterserscheinungen und Schwindelgefühl und ist wegen seiner blutreinigenden entkalkenden und ausscheidenden Eigenschaft ein sehr zu empfehlendes Getränk.	No. 6 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Asthma, Atemnot, Engbrüstigkeit und sonstigen Atmungsbeschwerden und ist wegen seiner schleimlösenden, auswurfördernden, reizmildernden, husten- und krampfstillenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Gesundheitsgetränk.
No. 11 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Bettnässen und Blasenschwäche und ist wegen seiner blasenstärkenden Eigenschaft ein sehr zu empfehlendes Getränk.	No. 12 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Blasen- u. Nierenleiden, Blasenkatarrhen, Harnsäureansammlung und ist wegen seiner die Harnorgane stärkenden und reinigenden sowie wassertreibenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte

Für aktive und autarke Menschen

„Altes Wissen – Neu entdeckt“

No. 14 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Bleichsucht, Blutarmut, Mangel an Eisen im Blute und allgemeiner Körperschwäche, mangelhafter Blutbeschaffenheit und ist wegen seines hohen Gehaltes an blutbildenden Nährsalzen, besonders an Kalk, Eisen, Natron und Silizium ein sehr zu empfehlendes blutbildendes Getränk.	No. 18 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei unreinem Blut, Gesichtsunreinheiten, Hautausschlägen, Hämorrhoiden, Hart-und Fettleibigkeit. Blutandrang nach dem Kopfe, Kopfschmerzen, Darmträgheit und ist wegen seiner gesundheitsfördernden, appetitanregenden, blutreinigenden und stoffwechselfördernden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.
No.21 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei inneren Blutungen aller Art, wie Lungenbluten, Hämorrhoidalblutungen, Magenblutungen, Darm- und Nierenblutungen und sonstigen zu starken Blutungen und ist wegen seiner blutstillenden und zusammenziehenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.	No.23 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Bronchial-, Lungen-Lufttröhen- und Kehlkopfkatarrhen, Husten, Heiserkeit, Verschleimung, Erkältungskatarrhen und Influenza und ist wegen seiner schleimlösenden, reizmildernden, auswurfördernden und somit die Atmungsorgane reinigenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.
No. 25 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Darm- u. Magenverhärtung, Geschwüren, Darmblutungen und Entzündungen, krebsartigen Geschwüren des Darms und Magens, Diarrhoen, blutenden Hämorrhoiden und ist wegen seiner reizmildernden, tonischen, einhüllenden und leicht assimilierbaren Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.	No.26 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Darmkatarrhen, Diarrhoen, Durchfall und Darmschwäche und ist wegen seiner darmstärkenden und zusammenziehenden Eigenschaft ein sehr zu empfehlendes Getränk.
No. 28 -29 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Zuckerausscheidungen,- Zuckerharnruhr, Diabetes und ist wegen seiner tonischen, nährenden und Zuckerausscheidungen vermindernden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.	No. 31+33+94 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Fettleibigkeit, Dickleibigkeit, Korpulenz, Fettansatz und ist wegen seiner blutreinigenden, entfettenden und stoffwechselfördernden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk

No. 34 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Epilepsie, Fallsucht, Nervenkrämpfen, Veitstanz und ist wegen seiner nervenstärkenden krampfstillenden u. umstimmenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.	No. 36 dient zur Vorbeugung, und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Flechtenbildungen, Hautunreinigkeiten, Säfteverderbnis, unreinem Blut und ist wegen seiner blut- und säftereinigenden und ausscheidenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.
No. 38 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Schwäche der Unterleibsnerven, Unterleibsschwäche und sonstigen allgemeinen Unpäßlichkeiten der Frau und ist wegen seiner, die Blutzirkulation regelnden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.	No. 40 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Gallensteinen, Gallen- u. Leberleiden, übermäßiger Gallenproduktion, Gallenblasenverstopfung, Gries- und Steinbildungen in der Gallenblase, Gallen-Leber- und Milzverhärtung und ist wegen seiner blut- und gallenreinigenden, säuretilgenden, auflösenden und ausscheidenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.
No. 44 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Rheumatismus, Gicht, Podagra, Schmerzen In den Gelenken und ist wegen seiner blutreinigenden und entsäuernden, harnsäuretreibenden und auflösenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.	No. 49 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Hämorrhoiden, unreinem Blut hartem Stuhlgang und ist wegen seiner blutreinigenden, säfteverbessernden, öffnenden und mildabführenden Eigenschaften ein sehr zu empf. Getränk.
No. 51 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Hautleiden, Hautausschlägen, Gesichtsunreinigkeiten, unreinem Blut, Säfteverderbnis und ist wegen seiner blut- und hautreinigenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.	No. 52 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Herzleiden, Herzkrämpfen, nervösem Herzklopfen, unregelmäßiger Herztätigkeit Herznervenschwäche, Herzverfettung und Herzwassersucht und ist wegen seiner herzstärkenden Eigenschaft ein sehr empfehlenswertes Getränk

No. 53 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Husten, Brustleiden, Katarrhen, Heiserkeit und Verschleimungen der Atmungsorgane und ist wegen seiner brust- und lungenreinigenden, hustenlindernden, reizmildernden und schleimlösenden Eigenschaften ein sehr empfehlenswertes Getränk	No. 64 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Kropfansätzen, Drüsen- und Halsanschwellungen, Skrofulöse und Skorbut und ist wegen seiner blutreinigenden Eigenschaft und auflösenden Kraft, welche sich vorzüglich auf das Pfortader- und Lymphsystem erstreckt, ein sehr empfehlenswertes Getränk.
No. 65 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Leber-, Gallen- und Milzleiden, Leberanschwellung, Verhärtung, Entzündung, und Verstopfung der Leber, Milz und Gallenblase und ist wegen seiner der Leber, Galle u. Milz zuträglichen Saft, seiner blut- und gallenreinigenden Eigenschaften ein sehr beliebtes Getränk.	No. 66 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Lungentuberkulose, Lungenschwäche und ist wegen seines hohen Gehaltes an leicht löslichen Nährsalzen, besonders Kalk u. Kieselsäure ein sehr zu empf. Getränk. Er fördert durch Kalk u. Kieselsäure die Kalkanreicherung, welche zur Verkapselung, Verkalkung und Vernarbung der Tuberkuloseherde erforderlich sind, wenn er längere Zeit getrunken wird.
No. 68 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Magenschwäche, Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, überm. Säurebildung im Magen, Magenbrennen, Magenschmerzen, Magendrücken, Magenerkältung, Magenkrämpfen, Magenervenverstimmung und ähnlichen Magenbeschwerden und ist wegen seiner appetitanregenden und magenstärkenden, Magensäfte verbessernden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.	No. 79 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Nervenverstimmung, Hysterie, Hypochondrie, Angstzuständen, (Schwermut) Melancholie, Gemütsverstimnungen u. ist wegen seiner gemütsheiternden Eigenschaft ein sehr zu empfehlendes Getränk.
No. 80 +81 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Nervenschwäche, Nervosität Nervenüberarbeitung, Oberreizung, Schlaflosigkeit nervösen Kopfschmerzen und ist wegen seiner nervenstärkenden und nervenerfrischenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk.	No. 88 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Skrofulöse, Drüsenschwellungen, Rachitis, Säfteverderbnis, Knochenschwäche, Nährsalzmangel im Blute und ist wegen seiner blut- u. säftereinigenden Eigenschaften u. eines hohen Gehaltes an Blutnährsalzen, besonders an Kalk, Eisen und Natron ein sehr zu empfehlendes Getränk.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte

Für aktive und autarke Menschen

„Altes Wissen – Neu entdeckt“

No.89 dient zur Verbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Stein- und Griesbildungen in der Gallen- u. Urinblase, Nierensteinen und ist wegen seiner blutreinigenden, steintreibenden, auflösenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk	No. 92 dient zur Verbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei schwerer Entbindung und ist wegen seiner erweichenden, stärkenden, umstimmenden und die Geburtswege elastisch dehnbar machenden Eigenschaften ein geeignetes Gesundheits- und Stärkungsgetränk für werdende Mütter zur Erzielung einer leichten Entbindung wenn er Monate vor der Entbindung getrunken wird.
No. 94 dient zur Verbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Wassersucht Wasseransammlung In Blase, Nieren, Füßen, Bauch und Herz und ist wegen seiner urintreibenden Eigenschaften ein sehr zu empf. Getränk.	No. 96 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Erkrankungen, Schleimflüssen und Katarrhen sämtl. Schleimhäute und ist wegen seiner reinigenden Eigenschaften auf das Blut ein sehr beliebtes Getränk.
No. 97 dient zu Spülungen und reinigenden Klystieren aller Art, auch zu Waschungen und Bädern ist er warm zu empfehlen. Er ist nur für den äusserl. Gebrauch bestimmt	No. 98 dient zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgem. Konstitution bei Würmern, wie Maden-, Spul, und Bandwürmern und ist wegen seiner blut-, darm- und magenreinigenden und wurmtreibenden Eigenschaften ein sehr zu empfehlendes Getränk..

Schlusswort.

An Altersschwäche, nicht an Krankheiten soll der Mensch sterben.

Die Menschheit glaubt nämlich heute, wenigstens zum Teil, daß die Krankheit, an welcher der Patient stirbt, als Todesursache zu betrachten sei, gegen welche es kein Mittel gäbe. Man meint also der Tod müßte oder könnte nur infolge einer Krankheit eintreten. Das ist leider ein falscher Begriff. Jede Todesart, welche durch eine Krankheit erfolgt, ist eine abnorme, eine unnatürliche. Diesen Tod soll der Mensch nicht sterben. Gott hat uns eine Form des Todes zugedacht und das ist der ohne Schmerzen und Krankheiten durch Altersschwäche eintretende Auflösungsprozeß. Es wird jetzt wenig Menschen auf dem Erdball geben die diesem natürlichen Tode verfallen.

Sonach gibt es keine Krankheit, welche, wenn sie Menschen hinrafft, als von Gott bestimmt zu entschuldigen wäre. Nicht Gott, sondern die Menschen tragen die alleinige Schuld an den vielen beklagenswerten Todesfällen, und so sollten wir danach trachten, wieder in die naturgemäßen Schranken einzulenken.

Von einer Million Menschen sind am Ende des 45. Jahres bereits die Hälfte gestorben. Nur etwa ein Drittel erreichte das 60. und nur der 20. Teil das 60. Lebensjahr. Der frühere Gesundheitskommissar von New York, Dr. Darlington, hat auf Grund seiner langjährigen Erfahrungen festgestellt, daß nur 4 Prozent der Bevölkerung New York's im hohen Alter sterben. Er hat diese Todesfälle genau untersucht und nachgewiesen, daß nur in ganz wenigen Fällen Altersschwäche die Todesursache war, und unglückliche Zufälle oder am allermeisten eigene Vernachlässigung die Schuld trugen.

Die meisten Menschen erkennen ihre Krankheit erst dann, wenn es zu spät ist. Durch frühzeitiges Eingreifen mit Special - Kräuter - Erzeugnissen können Beschwerden und Gefährdungen der Gesundheit an der Wurzel erfaßt und bekämpft werden.

Metschnikow (1908 Träger des Nobelpreises), eine Autorität, beweist in seinen Schriften, daß der Mensch es in der Hand habe, sein Leben zu verlängern.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Wie und wodurch wir dieser Aufgabe zu dienen haben, was alle Menschen insbesondere kränkliche oder durch Allgemeinleiden, wie durch Tuberkulose geschwächte Naturen zur Kräftigung ihrer Konstitution zu tun und zu unterlassen haben, ist durch den „Weg zur Gesundheit“ unseren Lesern gezeigt worden. Vor allem versäume man nicht, jedes Frühjahr eine blutreinigende Ausscheidungskur zu machen, ferner anstatt Kaffee und chin. Tee als Morgen-, Mittag- und Abendgetränk nur Special Alpenkräutertee oder Pulver (siehe Anhang) zu trinken. Wer alle diese Ratschläge befolgt, wird ein hohes Alter erreichen.

Zum Schluß möchten wir nicht unerwähnt lassen, daß bei allen Krankheitsfällen, was es auch sein mag, frühzeitig ein geschickter Arzt zu Rate zu ziehen ist.

Vorbeugungs- und Erfrischungskuren.

Aus dem, was über die Wirkungsweise der giftfreien Heilpflanzen gesagt ist, geht auch ihre Brauchbarkeit für Vorbeugungs-, Erholungs- und Erfrischungskuren hervor.

Auch ohne schwer zu erkranken, sammelt der Körper allmählich durch die Anstrengung im Berufe, durch die Schädlichkeiten der Lebensweise (Aufenthalt in engen, schlecht gelüfteten Räumen, langdauernde schwere Arbeit, Mangel an Bewegung, unregelmäßige Ernährung, Bier- und Weingenuß, Tabakrauchen usw.) Fremd- und Krankheitsstoffe in sich an. Werden dieselben nicht aus dem Körper entfernt, so finden Krankheiten jeder Art einen wohl vorbereiteten Boden. Eine Kur mit giftfreien Heilpflanzen, besonders im Frühjahr nach den Strapazen des Winters, und auch im Herbst, je nach der Sachlage von zwei bis sechs Wochen Dauer, säubert den Körper innerlich von allem Unrat, durchspült alle Kanäle desselben, stellt die normale Tätigkeit aller Organe, der Lunge, des Magens, der Nerven, der Haut, der Nieren, der Leber wieder her und reinigt das Blut. Diese Art der Anwendung empfiehlt sich besonders allen denen, die, ohne eigentlich krank zu sein, doch durch die Anstrengungen des Berufes und der Lebensweise angegriffen werden, besonders für Leute, welche durch geistige Berufstätigkeit an die Stube und an den Schreibtisch gefesselt sind, wie Gelehrte, Beamte, Büroarbeiter.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte **Für aktive und autarke Menschen** **„Altes Wissen – Neu entdeckt“**

Eine solche Reinigungskur mit giftfreien Heilpflanzen macht den Körper wieder frisch und brauchbar für erneute Tätigkeit und festigt ihn gegen Krankheit. Eine solche Kur, alljährlich im Frühjahr vorgenommen, beseitigt die im Laufe des Jahres im Körper angesammelten schädlichen Ablagerungen von Fremdstoffen und die Keime zu neuen Erkrankungen.

Zum Schluß sei nur noch bemerkt, daß derartige Kuren sehr leicht und einfach und ohne jede Berufsstörung durchgeführt werden können. Für diesen Zweck können folgende Teemischungen und Kräuterpulver empfohlen werden, die überhaupt zur Blutreinigung dienen. Es sind keine Heilmittel, sondern dienen lediglich zur Vorbeugung und zur Unterstützung der allgemeinen Konstitution.



Rezeptschlüssel bewährter Teemischungen als diätisches Genuß-, Haus- und Vorbeugungsmittel für bestimmte

Krankheitszustände.

Zur Vorbeugung und Unterstützung der allgemeinen Konstitution wähle man bei

Abführ-Mittel	Tee o. Kräuterp.	Kur Nr. 2
Abmagerung		Kur Nr. 14
Appetitlosigkeit		Kur Nr. 1
Arterienverkalkung		Kur Nr. 4
Asthma		Kur Nr. 6
Atemnot		Kur Nr. 6
Bartflechte		Kur Nr. 36
Bettnässen		Kur Nr. 11
Blähungen		Kur Nr. 68
Blasenausspülungen		Kur Nr. 97
Blasengries		Kur Nr. 89
Blasenkatarrh		Kur Nr. 12
Blasensteine		Kur Nr. 89
Bleichsucht		Kur Nr. 14
Blutandrang		Kur Nr. 38
Blutarmut		Kur Nr. 14
Blutflüsse		Kur Nr. 21
Blutreinigung		Kur Nr. 18
Blutungen (Magen, Lunge und Darm)		Kur Nr. 21
Darmgeschwüre		Kur Nr. 25
Darmverschleimung		Kur Nr. 26
Diabetes (Zuckerkrankheit)		Kur Nr. 28
Drüsenanschwellung		Kur Nr. 64
Durchfall		Kur Nr. 26
Erbrechen		Kur Nr. 68
Epilepsie (Fallsucht)		Kur Nr. 34
Fettleibigkeit		Kur Nr. 31
Flechten		Kur Nr. 36
Furunkel		Kur Nr. 18
Gallensteine		Kur Nr. 40
Gemütsverstimmung		Kur Nr. 80
Gelbsucht		Kur Nr. 40
Geschwüre		Kur Nr. 18
Gicht		Kur Nr. 44

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte

Für aktive und autarke Menschen

„Altes Wissen – Neu entdeckt“

Haarausfall	Haarwaaser
Hämorrhoiden	Kur Nr. 49
Harnsäure	Kur Nr. 44
Halsentzündungen	Kur Nr. 53
Halsschmerzen	Kur Nr. 53
Harnbeschwerden	Kur Nr. 12
Hartleibigkeit	Kur Nr. 2
Hautausschläge	Kur Nr. 51
Hautflechte	Kur Nr. 36
Hautjucken	Kur Nr. 51
Hautnässende Stellen	Kur Nr. 36
Heiserkeit	Kur Nr. 53
Herzbeklemmungen	Kur Nr. 52
Herzfehler	Kur Nr. 52
Hexenschuß	Kur Nr. 44
Husten	Kur Nr. 53
Hysterie	Kur Nr. 79
Kahlköpfigkeit	Haarwasser
Keuchhusten	Kur Nr. 53
Kolik	Kur Nr. 68
Kopfgrind	Kur Nr. 51
Krampfader	Kur Nr. 18
Krampfartige Unterleibsschmerzen	Kur Nr. 26
Kropf	Kur Nr. 64
Kurzatmigkeit	Kur Nr. 6
Leber-, Milz- und Gallenleiden	Kur Nr. 65
Leibschneiden	Kur Nr. 68
Lufttröhrenverschleimung	Kur Nr. 23
Lungenkatarrh	Kur Nr. 23
Lungen-Tuberkulose	Kur Nr. 66
Madenwürmer	Kur Nr. 98
Magengeschwür	Kur Nr. 25
Magendrücken	Kur Nr. 68
Magenkrampf	Kur Nr. 68
Magensäure	Kur Nr. 68
Magenschwäche, Magenverschleimung,	Kur Nr. 68
Mattigkeit	Kur Nr. 1
Menstruation, übermäßig	Kur Nr. 21
Menstruation, Stockung	Kur Nr. 38
Migräne	Kur Nr. 80
Monatsblutungen, übermäßige	Kur Nr. 21
Nervenberuhigung	Kur Nr. 80
Nervenschmerzen	Kur Nr. 79

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte

Für aktive und autarke Menschen

„Altes Wissen – Neu entdeckt“

Nervenschwäche	Kur Nr. 80
Neuralgie	Kur Nr. 79
Nervöse Magenschmerzen	Kur Nr. 79
Neurasthenie	Kur Nr. 79
Nervöse Unterleibsschmerz	Kur Nr. 79
Nierenentzündungen	Kur Nr. 12
Nierenschmerzen	Kur Nr. 12
Nierenkolik	Kur Nr. 12
Nierensteine	Kur Nr. 89
Ohnmachtsanfälle	Kur Nr. 79
Rachitis	Kur Nr. 79
Rheumatismus	Kur Nr. 44
Schleimhauterkrankung aller Art	Kur Nr. 96
Schwindel	Kur Nr. 79
Skrofulose u. Rachitis	Kur Nr. 88
Sodbrennen	Kur Nr. 68
Spülungen	Kur Nr. 97
Spulwürmer	Kur Nr. 98
Stockschnupfen	Kur Nr. 53
Unterleibserkältung	Kur Nr. 1
Umstandszeit (Schwangerschaft)	Kur Nr. 92
Urinieren, schmerzhaft	Kur Nr. 12
Urinieren, übermäßiges	Kur Nr. 12
Verdauungsschwäche	Kur Nr. 68
Verdauungsstörungen	Kur Nr. 68
Verschleimung	Kur Nr. 23
Verstopfung	Kur Nr. 2
Wassersucht	Kur Nr. 94
Wechseljahre	Kur Nr. 38
Würmer	Kur Nr. 96
Zuckerharnruhr (Diabetes)	Kur Nr. 28

So urteilen Kunden!

Überall große Nachfrage nach den Kuren. Bitte mir per Nachnahme 2 Pakete Ihres Gicht- und Rheumatismus-Tees zu senden. Der Tee ist hier nicht zu bekommen, obwohl er vorzüglich ist.

Karlsruhe

Ch. H.

Die Blutreinigungskur ist vortrefflich. Da mein Mann vor ca. 3 Wochen einen Schlaganfall erlitten hat und infolgedessen seine Nerven sehr zerrüttet sind, wollen wir es mit einer Kur Ihres Nervenstärkungs-Tees versuchen, denn meiner Tochter bekommt Ihr Blutreinigungs-Tee vortrefflich. Hoffentlich tut Ihr Nerven-Tee dasselbe. Bitte also um Zusendung von 6 Paketen Ihres Nervenstärkungs-Tees.

Dortmund 13

J. T.

Eine Blutreinigung bewährt sich glänzend. Bitte senden Sie mir 3 weitere Pakete Ihres Blutreinigungs-Tees. Erste Sendung hat sich gut bewährt, wenns so weiter geht wollen wirs loben.

Altrip b. Ludwigshafen

Sch. Ph.

Stuhlverstopfung, fühle mich bedeutend wohler. Schon bei der ersten Sendung merkte ich, daß es geholfen hat, fühle mich bedeutend wohler, bitte noch um 2 Pakete.

Bremen-Woltmershausen.

Frau W.

Besten Dank, mein Asthmaleiden befindet sich auf dem Wege der Besserung. Bitte senden Sie mir per Nachnahme 3 Pakete Ihres Asthma-Tees. Da ich schon einmal den gleichen Tee von Ihnen hatte und der Tee mir gut getan hat, spreche ich Ihnen den besten Dank aus.

Neuererhausen b. Freiburg i. Br.

L. Sch.

Durch eine Blutreinigungskur erhalte ich mich jung und elastisch. Habe schon 3 Pakete Ihres Blutreinigungs-Tees von Ihnen erhalten und bin damit zufrieden, möchte die ganze Kur durchmachen und bitte noch um 3 Pakete von gehabtem Tee und 3 Pakete gegen Arterienverkalkung.

Kleinostheim (Unterfranken)

B. H.

Fühle mich sehr wohl, Asthma verschwunden. Bestelle hiermit 3 Pakete von Ihrem Asthma-Tee. Wir haben jetzt 6 Pakete (eine Kur)

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

verbraucht und fühle ich mich sehr wohl. Möchte aber doch nicht aussetzen und bitte höfl. um baldige Zusendung des Tees.

Frankfurt a. M.-Rödelheim

Frau M. St.

Hämorrhoiden sind geheilt. Der Tee, den Sie für meinen Mann gesandt haben, bekommt mir vorzüglich. Meine Hämorrhoiden sind fast geheilt und habe auch sonstige Beschwerden nicht mehr so arg. Senden Sie mir aber bitte noch 3 Pakete von dem Tee den mein Mann benötigt, da ich denselben mittrinke.

Köln a, Rhein.

Frau P. K.

Trockene Schuppenflechte vollkommen geheilt. Herr Grün in Höchst a. M., der mit Ihrem Spezial-Kräuter-Tee einen guten Erfolg erzielte, für die Heilung seiner trockenen Schuppenflechte, empfahl mir Ihre Firma. Trotz aller möglichen Versuche, möchte ich Ihren Tee. noch probieren und bitte Sie mir vorerst 2 Pakete zu übermitteln. Sollte ich eine Besserung verspüren, -würde sofort die Kur zu Ende führen und auch noch mehrere Pakete in Reserve nehmen. Momentan vermag ich die 7 Pakete nicht anzunehmen, da ich an Arztkosten einen größeren Betrag zu zahlen habe.

Höchst a. M.-Zeilsheim

A. A.

Meine gesamte Nachbarschaft sprechen sich alle sehr lobend aus. Da ich durch Ihren Vertreter mir habe einen Magentee schicken lassen, teile ich Ihnen mit, daß ich sehr zufrieden damit bin, auch Frau Willecke, Sedanstraße, bekam Tee für Arterienverkalkung und hat schon sehr viel Erleichterung bei ihrem Asthma gefunden. Auch Herrn Windung von Melle hatte ich ihren Tee empfohlen für Gicht- und Rheumatismus, auch der Herr hat sich sehr lobend geäußert. Frau Sevring, Edenstraße, hat für Gallensteine den Tee auch auf mein Anraten erhalten und ist äußerst zufrieden damit. Habe sehr viel mit Fremden zu tun, da Ihr Tee wirklich von großer Güte ist, werde ich denselben immer nur empfehlen.

Hannover.

Frau W., Wwe

Vom Freund empfohlen. Ersuche höfl. um sofortige Zusendung Ihres Rheumatismus-Tees. Dieser Tee ist mir von einem Freunde empfohlen worden.

Bremen,

R. B.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen
„Altes Wissen – Neu entdeckt“

Hat seine Wirkung schon getan bei Entfettung. Bitte um nochmalige Zusendung von 3 Paketen Ihres Entfettungs-Tees. Der Tee hat seine Wirkung schon bei mir getan, darum bitte ich denselben an Frau Petersen Wwe. zu schicken.

Bremen-Oslebshausen.

Frau P., Wwe.

Bin sehr zufrieden, gegen Blutungen. Bin sehr zufrieden mit Ihrem Tee, was die Blutungen anbelangt, ist es besser gewesen.

München.

Frl. M. W.

Mein Hämorrhoidal-Leiden vollkommen geheilt. Ich habe vor ca. ¼ Jahr Ihren Hämorrhoiden-Tee bezogen und kann Ihnen sagen, daß derselbe mir sehr gut geholfen hat. Heute möchte ich Sie nur bitten, mir von Ihrem Entfettungs-Tee, wenn es möglich ist, erst 3 Pakete schicken zu wollen. Ich bin innerhalb 1 Jahr sehr stark geworden und hoffe, daß mir auch jetzt Ihr Tee hilft.

Hannover.

Frau E. D.

Sehr zufrieden, Blutreinigung. Da wir mit Ihrem Tee sehr zufrieden sind, bitten wir Sie, sobald wie möglich, uns 2 Pakete Blutreinigungs-Tee und 1. Paket Asthma-Tee zu schicken.

Frankfurt a. M.-Hausen.

Frau H. U.

Sie sind mein Lebensretter. Vor allen Dingen muß ich mich für ihren Tee, der so überaus großen Wert besitzt und an Güte so großartig ist, bedanken. Werde Ihren Tee immer weiter empfehlen.

Seeheim (Hessen).

Frl. M. M.

Überall gute Empfehlungen für Ihre Frühlingskuren. Ich habe von Ihrem guten Tee gehört und bitte um gefl. Zusendung einer Kur zur Blutreinigung.

Frankfurt a. Main.

Herr E. A.

Hartnäckige Stuhlverstopfung und Darmträgheit dauernd bekämpft. Mit den Paketen Tee gegen Stuhlverstopfung ist mein Mann sehr zufrieden. Bitte mir 3 Pakete Frauen-Tee zu senden.

Dortmund.

Frau M. W.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen
„Altes Wissen – Neu entdeckt“

Habe mein Blut gereinigt, fühle mich bedeutend elastischer. Ihr Tee ist sehr gut, werde bestrebt sein, ihn in meinen Bekanntenkreisen weiter zu empfehlen. Bitte Sie, mir noch 2 Pakete gegen Bronchial-Katarrh zu senden.

Bensheim.

Fr. R. P.

Kopfschüttelnde Wirkung bei Bekämpfung der Wurmkrankheit, sämtliche Spul- und Madenwürmer verschwunden. Habe Ihre erste Sendung Tee gegen Würmer erhalten, selbiger hat seine Wirkung getan.

Dortmund 13.

Frau B. F.

Hilfe bei Wassersucht. Möchte Ihnen vorerst meinen besten Dank aussprechen, da ich auf das erste Paket Ihres Tees schon Besserung spüre und möchte Sie bitten, mir noch 2 Pakete Wassersucht-Tee abschicken zu wollen.

Hailer, Post Meerholz.

G.J.

Von Flechten vollständig geheilt. Die gehabt 6 Pakete Spezial-Kräuter-Tee gegen Flechten, welche ich im August vorigen Jahres von Ihnen bezogen habe, haben meine Flechten entfernt, so daß ich mit Ihrem Tee sehr zufrieden bin. Senden Sie mir bitte noch 6 Pakete Ihres Spezial-Kräuter-Tees gegen Flechten.

Hanau a. Main.

Ph. L.

Wohl befunden bei Heilung bei Herzschwäche. Da meine Mutter sich nach dem Tee gegen Herzschwäche so wohl gefunden hat, so bitte ich Sie, so schnell wie möglich eine zweite halbe Sendung von diesem Tee zu schicken. Bitte es eilt.

Dortmund 12.

Frau J. K.

Sehr zufrieden mit Ihrer Blutreinigungs-Kur. Da ich bereits 3 Pakete Blutreinigungs-Tee von Ihnen getrunken habe und sehr zufrieden bin, wäre ich Ihnen dankbar, wenn Sie die 3 Pakete Blutarmut-Tee eintauschen möchten gegen Blutreinigungs-Tee.

Frankfurt a. M.-Süd.

Frau L. B.

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen „Altes Wissen – Neu entdeckt“

Pickel, Mitesser und häßlicher Hautausschlag vollkommen entfernt. Bin mit Ihrem Tee gegen Hautunreinigkeiten sehr zufrieden und bitte um 2 Pakete desselben.

Mengede.

Herr Cl. B.

Blutarmut behoben, wieder gesundes Aussehen. Höfl. Bezug nehmend auf Ihre derzeitige Lieferung von 6 Paketen Tee teile Ihnen mit, daß ich bereits 3 Pakete Spezial Kräuter-Tee gegen Bleichsucht und Blutarmut zu meiner vollsten Zufriedenheit verbraucht habe.

Köln a. Rh.

Frau I. F.

Lebensrettung, hervorragende Heilung bei Blasen- und Nierenleiden, Fettsucht und Korpulenz, bei Nervenzusammenbruch. Kann Ihnen mitteilen, daß Ihr Tee in jeder Weise Hilfe bringt und bitte Sie mir wieder folgende Tees senden zu wollen, je 1 Paket Nr. 97, 68, 79 und 52 und je 2 Pakete von Nr. 12 und 31. Da ich den Tee in jeder Weise sehr empfehle, bin ich wohl eine sehr gute Abnehmerin.

Hannover.

Frau L. W.

Kehlkopfleiden und Heiserkeit nach kaum 8 Tagen verschwunden. Nach kaum 8 Tagen Ihres erprobten. Kehlkopf -Tees kann ich die freudige Mitteilung machen, daß ich von meiner Heiserkeit gänzlich befreit sind. Ich werde nicht versäumen Ihren Tee weiter, zu empfehlen. Da ich zu ihnen Vertrauen habe, möchte ich Sie höfl. bitten, mir, da ich schon lange Zeit mit Rheumatismus zu tun habe und schon Vieles erfolglos probiert habe, mir 6 Pakete Rheumatismus-Tee zusenden zu wollen.

Bad-Dürkheim.

Frau K. R.

Fort mit giftigen Arzneimitteln. Von meiner Blutarmut vollkommen geheilt. Vielen Dank für ihren lehrreichen Ratgeber. Ihren Tee gegen Bleichsucht und Blutarmut nebst Ihrem lehrreichen Ratgeber dankend erhalten. Habe aus Ihrem Ratgeber gesehen, daß Sie durch Ihren Naturkräuter-Tee unter den Leidenden schon großes Wunder erweckt haben und hoffe, daß das Leiden meiner Frau durch Ihren Tee auch wieder gehoben wird. — Außerdem liegt hier noch eine weitere Krankheit vor u. zw. eine sich im Felde zugezogene Blutinfektion, welche heute bereits geheilt ist, aber der Körper leidet noch immer unter den chemischen, giftigen Einspritzungen; welche von Seiten der Med.-Aerzten an dem Körper ausgeführt wurden. Folgende

Neue Lebensmittel – altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen
„Altes Wissen – Neu entdeckt“

Gifte sind dem Körper gegen Malaria eingespritzt worden: Chinin, Arsenik, Salvasan, Movium und Eisen, welches wieder Blut ersetzen soll. Da braucht man sich nicht zu wundern, wenn die heutige Menschheit durch die chemischen Arzneien vergiftet sind. Ich möchte bei der werten Firm anfragen, ob Sie irgend ein Mittel besitzen, um diese Gifte wieder aus dem Körper zu schaffen, denn die Herren Mediziner sind jetzt auch nicht mehr in der Lage, den Menschen das Gift aus dem Körper wieder zu beseitigen. Für diesen Körper kann nur noch Naturheilmittel in Frage kommen. Im Voraus meinen besten Dank.

Groß-Steinheim, Krs. Orlenbach.

A. Sch.

Die erwartete Heilung bei Gicht- und Rheumatismusleiden ist eingetroffen. Der Tee gegen Gicht und Rheumatismus hat den Erwartungen vollauf entprochen. Ich bitte um Zusendung von 3 Paketen Ihres Tees gegen Bronchial-Luftröhren Lungenleiden.

Mainz.

Frau I. T., Wwe.

ERKLÄRUNG!

Wir erklären hierdurch an Eidesstatt, daß alle vorstehenden Dankesschreiben echt sind und unaufgefordert von den Genesenden an uns gerichtet wurden. Es sind dies Beweise, die bekunden wie erfolgreich unsere Kräuter-Erzeugnisse sind. Alle Kranken schreiben aus einem Dankbarkeits-Gefühl heraus, weil sie, obwohl sie alles versucht haben und von keiner Seite Hilfe bekamen, durch unsere Special-Tee's (Pulver) die verlorene Gesundheit wieder fanden. Täglich schließen sich weitere Genesende mit ihren Dankesschreiben den vorstehenden an. Wenn nichts mehr hilft, so helfen doch sicher Ihre Special-Tee's (Pulver) sagen uns viele Kranke. Dies alles zeugt zur Genüge für die Qualität unserer Special-Kräuter-Erzeugnisse (Pulver). Wir verzichten daher auf jede marktschreierische Reklame, da unsere Gesundheits-Tee's (Pulver) durch ihre bahnbrechenden Erfolge ohne jede schädliche Nebenwirkung, was leider bei sehr vielen angepriesenen Mitteln der Fall ist, sich selbst empfehlen. Fort mit jedem Vorurteil. Erst prüfen Sie unsere Special-Gesundheits-Tee's (Pulver), dann schreiben Sie an uns Ihr Urteil. Es wird nur eine frohe Botschaft sein.