Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 6 (1896)

Heft: 5

Artikel: Frühaufstehen

Autor: Kid, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038453

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

leisten! — Reinlichkeit und vernünftige Lebensweise ist der beste Schutz gegen Pocken! Erziehet das Volk zur Reinlichkeit und vernünftiger Lebensweise! — Schaffet ihm die Möglichfeit, ein sauberes, gesundes Heim zu haben!
— Belehret es immer und immer wieder, wie
es am besten und sichersten selbst für seine
Gesundheit sorgen kann und die Pocken und
auch alle anderen Seuchen werden bald erlöschen! — Warum treten denn Pocken und
Cholera mit Vorliebe in den Proletariervierteln
auf? — Weil es dort an Licht, Luft, Reinlichfeit und auskömmlicher Einrichtung gebricht!

Schaffet hier Wandel und ihr werdet es euch ersparen können, die Kinder des Volkes durch die vernünftiger Hygiene geradezu hohnsprechende, naturs und vernunftwidrige Jmpfung in ihrem größten, irdischen Gute, der Gesundsheit zu gefährden und die Menschheit durch eine abscheuliche Vergiftung zu degeneriren!

(Aus der Zeitschrift "Gesunde Rinder".)

Frühaufstehen.

"Morgenstund hat Gold im Mund." Diese goldnen Worte darf sich beim nun wieder ans brechenden Frühling ein Jeder wieder aufs Neue ins Gedächtniß zurückrusen. Besonders auf leidende und schwächliche Personen hat die Morgenstunde oder das Frühausstehen den größten, wohlthuendsten und belebendsten Einsstuß. Wie die Sonne von Tag zu Tag an Kraft und Wärme zunimmt, wirkt sie ebenso mild und belebend auf die ganze Natur, und ganz besonders auf den durch die verschiedenen Einslüsse des Winters geschwächten menschlichen Organismus.

Nach den langen Winternächten früh aufzustehen, hält man für gewöhnlich für sehr schwierig und mangenehm und sindet man deßhalb so gerne am Morgen eine Entschuldisgung, oft fehlt zum Frühaufstehen Muth und Entschlossenheit. Im allgemeinen gehört bei Erwachsenen, die den Genuß, welcher im Frühaufstehen liegt, einmal empfunden haben, keine Ueberwindung mehr dazu, diese Gewohnheit zu üben. Im jüngern Alter aber brauchts meistens noch tägliche Ueberwindung, sich vom warmen Bette zu erheben.

Es gibt jedoch Gelegenheiten, wo ein Jeder ohne Schwierigkeiten aufstehen kann, z. B. bei einer vorhabenden Reise, oder irgend einer Lieblingsbeschäftigung auszuführen, zu der sonst keine Zeit bleibt. "Wo das Wollen ist — ist auch das Können." Aber das Wollen, das ernste Wollen ist eben die Schwierigkeit und selbst wo Gewohnheit es erleichtert, macht sie es doch — selten angenehm.

Man sollte sich zwingen, das Frühaufstehen als eine einflußreiche Pflicht zu betrachten. Es ist gut für die Gesundheit, es bringt mehr Zeit ein als sonst etwas, es ist eine tägliche Gelegenheit zur Selbstverleugnung, nebstdem fördert es die Heiterkeit und gute Laune. Alle häuslichen Obliegenheiten sollte man so früh wie niöglich am Morgen erledigen, denn man gewinnt dadurch manche Stunde des Tages für andere Verwendung.

Der Unterschied zwischen dem Aufstehen um 6 und 8 Uhr beträgt in 40 Jahren 29,000 Stunden oder 3 Jahre, 120 Tage und 16 Stunden, so daß das Aufstehen in Hinsicht der Geschäfte ebensogut ist, als lebte man verschiedene Jahre länger. Früh am Morgen ist auch der Geist frisch und die Arbeit, auch die schwierigste, geht leichter von statten.

Alles verrichtet sich leichter am Morgen und wer es über sich bringt, seinen Körper in der Morgenfrühe einer leichten Ganzwaschung mit 1 Liter frischen Wassers, worin 20—25 Tropfen rothes, blanes oder weißes Fluid gemischt, zu

unterziehen, bessen Kräfte werden neugestärkt, ein ermatteter, schwächlicher Körper wird neu aufleben und wird sich Jedem in der That erweisen "Morgenstund hat Gold im Mund". Probatum est. 28. Kid.

Aus der Paracelfia.

Bon Dr. Jinfeld.

Geidwüre des Gebärmuttermundes. (Metritis et Leucorrhoe.) - Frau Claudine Benoît aus Masia bei Lyon in Frankreich, 38jährige Wittwe, fam am 28. September gang unerwartet und direkt aus ihrer Heimath in die "Baracelfia". Sie erflärte fofort, fie fühle fich sehr frank, sie könne aber nur 14 Tage in ber Anstalt bleiben und sei nur gekommen, um mir die Gelegenheit zu geben, ihre Krankheit zu erfennen und fie über die Art und Beife der Behandlung zu belehren, damit fie dieselbe nachher zu Sause machen fonne. Die Frau, sonst von fräftigem Körperban, fühlte sich sehr schwach und abgespannt, war sehr trauriger Gemüthsstimmung, nervöß angegriffen (auch etwas husterisch) flagte über einen seit mehr als 8 Monate bestehenden Schmerz im Rreng und Unterleibe, hauptfächlich Nachts und über starken weißen Fluß. Die sofortige Unter= suchung mit dem Speculum ließ mich bei der Frau Schwellung und Entzündung der Gebar= mutter fonftatieren, außerdem waren am Bebarmuttermunde zwei fatarrhalifde Beidwüre sichtbar, das eine größere etwa vom Umfange einer großen Linfe, das andere fleiner; beide Geschwüre eiterten sehr stark (metritis catarrhalis ulcerativa atonica); natürlich war auch ber gange Scheidefanal entzündet und reichlicher weißer Fluß vorhanden (vaginitis suppurativa). Was war nun zu thun? In der Zeit von 14 Tagen läßt sich ein chronischer

Weißfluß nicht heilen, eine bereits chronisch gewordene Metritis auch nicht, damit mußte ich die Kranke auf eine längere Kur zu Hause vertröften; das Dringendste von allem aber war die Heilung der Geschwüre der Gebärmutter, welche an und für sich die bedenklichste Krankheitserscheinung waren und durch ihren Bestand die Entzündung des Organes unterhalten und vermehren mußten. Wie schwer oft solche Erosionsgeschwüre der Gebärmutter zu beilen find, und wie gefährlich fie werden fönnen, weiß jeder Arzt und hat leider auch ichon manche Frau durch eigene Erfahrung zur Renntniß gebracht. Aetzungen mit allen möglichen scharfen Aetzmitteln, Kauterisationen mit bem glübenden Gifen ober mit dem galvanofauftischen Apparate 2c. sind die gewöhnlichen Mittel ber allopathischen Gynäfologie. Daß folche Mittel Schmerzen verursachen und nur zu oft die ichon bestehende Entzündung der Gebärmutter noch mehr vermehren, auch die Geschwüre nur immer mehr reizen und gefähr= lich machen können, wird auch der Laie ohne Mübe begreifen fönnen.

Ich habe, auch schon früher als allopathischer Urzt, es mir ftets zur Richtschnur gemacht, bei Frauenkrankheiten immer nur milde und fanftwirfende Mittel anzuwenden, um jo glücklicher bin ich, in der Eleftro-Homoopathie solche in höchstem Grade milde und doch sicher wirkende Mittel gefunden zu haben. Ich hatte freilich nur 14 Tage vor mir und dennoch hoffte ich in dieser furzen Zeit die Geschwüre, wenn auch nicht zur vollständigen Heilung, doch so weit zu bringen, daß diese Beilung nach Entlassung der Kranten, auch ohne mein weiteres perfonliches Buthun, aus sich felbst zu Stande kommen würde. Ich verordnete sofort zur Hebung bes physischen und moralischen Kräftezustandes morgens früh und abends vor Schlafen 2 Körner N, zu jeder Mahlzeit 3 Körner S 1