Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 16 (1906)

Heft: 7

Rubrik: Wie wird man alt?

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: 14.12.2025

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

- 1. Bestärkt Ihre Erfahrung die Annahme, daß ein sehr beträchtlicher Teil der Trunksucht die Folge von Armut ist?
- 2. Wie waren in der Regel die ökonomischen Verhälinisse der Trinker zu jener Zeit, als sie die Trinkgewohnheiten annahmen: schlecht oder verhältnismäßig gut?

Die Antworten find flar :

I. Frage: a) Trinkeranstalten: 7 "nein"; 1 "sehr selten"; eine Anstalt nimmt nur Kranke aus vermöglichen Ständen.

b) Wohltätigkeitsvereine: 8 "nein"; 3 "Die Armut ist eine Mitursache"; 1 "ja".

II. Frage: a) Trinkeranstalten: 8 "gut ober verhältnismäßig gut"; 1 "unbestimmt".

b) Wohltätigkeitsvereine: 7 "verhältnismäßig gut"; 3 "gemischt, bald gut, bald schlecht"; 1 "schlecht".

Zum einzigen Verein (Omaha, Nebrasta), der die Fragen mit "ja" und "schlecht" besantwortet hat, bemerkt die Redaktion der "Voice"; Omaha bildet immer eine Aussnahme.

Auch in der Schweiz beweisen die diesdes eidgenöffischen bezüglichen Erhebungen statistischen Bureau, daß der Brogentsats ber Alfoholtodesfälle in ben ichweizerischen Städten bei ben Wohlhabenden größer ift als beim Broletariat. Wir fonnen somit mit größter Bestimmtheit behaupten, daß, follte felbft mit unseren Trinfsitten ober mit anderen narfotischen Sitten, b. h. trot berfelben, bas Ideal eines gang allgemeinen Wohlstandes erreicht werben (was wir allerdings mit Cobben für unmöglich halten), dadurch die zunehmende alfoholische oder sonstige narkotische Verjumpfung der Menschheit feineswegs eingedämmt werden würde. Sie ift eine Unsitte, die für sich ausgerottet werden muß.

Wie wird man alt?

Wenn wir die Mitte des Lebens überschritten haben, wenn die Tage fommen, von benen wir fagen, fie gefallen uns nicht, fo ichauen wir 50 jährigen gern nach bem Weg aus, den die 60=, 70= und 80 jährigen um uns ichon gurudgelegt haben, um gu erfahren, wie fie dies zuwegegebracht, wie fie fich babei verhalten haben. Wohl fann sich, wie Boseibippos der Beife fagt, der Menfch von den Göttern nichts Befferes erfleben als fanften Tod, aber heute, wie ichon gur Beit Debufadnezars, wird noch häufiger gebetet : "D Berr! Schenke langebauerndes Leben!" Richts wohlfeiler, als ben mannigfaltigen Bewohnbeiten gegenüber, die uns da begegnen, ju fagen, eines schickt sich nicht für alle. Natürlich, nicht jeder fann und mag "vom ersten Sonnenblicke bes Frühlings bis tief in ben Berbst hinein barfuß geben", wie jene mit 81 Jahren gestorbene Frau Anna Maria Bolg, von der dies Dr. Riffel in feinem Buch "Die Erblichkeit ber Schwindsucht" erzählt, wiewohl ich diesen Teil Freiluftbad für fehr gesund halte; jedoch Dr. Riffel fett auch noch bingu, diese "terngesunde Frau" hatte "weder Wind noch Wetter" geschent. Wieber ein neues Moment. Ihm und nicht blog bem im Rugland mertwürdigen Umftand, dag er niemals Schnaps getrunken, wird es jener unlängft im Städtchen Belgorod verftorbene ruffifche Bettler zu verdanken gehabt haben, daß er ein Alter "von weit mehr als 100 Sahren" erreichte. Er war neunmal verheiratet und hat fein ganges leben lang feinen lebens= unterhalt nur durch Betteln erftritten (D. B. Mr. 93 02).

Die Enthaltung ober wenigstens ber sehr mäßige Genuß von geistigen Getränken ist ein

Bunkt, ben wir nach meiner Erfahrung bei allen Leuten treffen, die ein hobes Alter erreicht haben. Denken wir an Bapft Leo XIII. Unter ben fatholischen Beistlichen finden wir überhaupt viele alte Herren: der ältefte noch lebende Kardinal Celesia ist 90 Jahre alt. Ich fenne ein Rlofter — es mag viele folche geben -, welches ein ganges Reft von alten Berren in fich birgt : ber 87 jahrige Abt lacht ben P. aus, ber fich über die Rähigkeit bes Rindfleisches beklagt, weil fein eigener Magen noch Rieselsteine verfraften fann : ber zweitälteste P. 81 Jahre alt, steht Sommer wie Winter nie später als 4 Uhr auf; ein weiterer 78 jähriger P. wäscht sich stets nachts vom Bett aus falt ab, er fieht aus wie ein 60 jähriger. Die Rost ist hier eine vorwiegend animalische, bas leben febr regelmäßig, läuft wie an ber Schnur; ber einzelne lebt frei von allen materiellen Sorgen - bies icheint mir ein fehr wichtiger Umftand gut fein.

Beute habe ich wieder meinen in einem oberbaperischen Marktfleden lebenden, diesen Sommer 85 Jahre alt werdenden Freund 9). besucht; alles Gedruckte lieft er noch ohne Brille, er lebt fast nur von der Luft: er ift fehr wenig und trinkt nur etwas Buckermaffer, von Schokolade ift er ein Freund. Ohne zu arbeiten, kann man oft bon ihm boren, kann ich nicht leben. Früher ein gesuchter Uhrmacher, macht er jett für seinen Sohn, der Juwelier ift, Ring-, Schmud- und andere Raftchen in tadelloser Ausführung. So wird die eine Bälfte bes Tages ausgefüllt, die andere mit ber Lekture miffenschaftlicher Werke; zurzeit beschäftigt den alten Herrn Tag und Nacht Schoppenhauer; hiebei bedauert er stets wegen ber vielen lateinischen und griechischen Bitate, bag ihm in ber Rindheit nur ber Besuch ber Bolfsichule ermöglicht worden ift. Er fucht feinesgleichen und fann mit Solon fagen : "lernend ohne Unterlaß schreit ich im Alter voran".

Ein weitläufiger, 85 Jahre alter Verwandster von mir besorgt mit einer ebenfalls älteren Frauensperson noch vollständig seine kleine, m. a. zwei Kühe in sich schließende Dekonomie: er ackert, säet, eggt, führt den Mist selbst aus; die Dienerin backt zu Hause das Hausbrot und beide miteinander dreschen das Getreide; Fleisch giebt es nur an Sonntagen, abends 1/2 Liter Vier; der kleine alte Gutsbesitzer ist ebenfalls ein Frühaussteher, regelmäßig 5 1/2 Uhr verläßt er sein Lager; er ist immer reinslich und sauber an sich und im Hause und alleweil sidel.

Bewiß hat jeder in seiner Befanntschaft einen oder mehrere alte Freunde oder Berwandte und von diesen weist ber eine diesen, ber andere jenen Bug auf, von bem wir anzunehmen geneigt find, er trage besonders dazu bei, daß diese hohe Summe von Jahren erreicht worden sei; ohne Zweifel verhält sich bies auch so, aber nach meinen perfonlichen Erfahrungen find diese Berfonen von Saus aus ausgestattet mit einem "ferngefunden" wenigstens mit einem gesunden Blut; bag übrigens auch eine ichlechte Gaftemaffe verbefferungsfähig ift, hat uns bas Monatsblatt feiner Zeit an jenem Blutfpuder nachgewiesen, ber durch Nacktgeben (Lichtluftbäder) feine volle Gefundheit und Arbeitsfähigkeit, ja in noch höherem Grade wie früher, wiedererreicht hat.

Nun, das Gesagte soll eigentlich nur die Einleitung oder die Bitte darstellen, der von uns hochverehrte Herausgeber des Monats-blattes, welcher im Sommer 1902 seinen 70. Geburtstag seierte und von dem uns jede Nummer aufs neue Zeugnis ablegt von der Frische seines Geistes und von der unver-wüstlichen Schlagfertigkeit, mit der er die Hiebe seiner Gegner zu parieren versteht wie in

jungen Jahren, möchte so liebenswürdig sein und — soweit dies in zerstreuten Bemerkungen nicht schon gesehen — uns mitteilen, wie und mit welchen Mitteln er mit so sester Hand und sicherem Blick bisher sein Lebensschifflein durch die auch ihm nicht ersparten Wogen gesteuert h.t. Der Zustimmung aller Leser des Monatsblattes bin ich sicher, wenn ich sage: möge nus dieser tapfere Schwabe, der sich nicht sercht, noch viele Jahre gesund an Körper und Geist erhalten bleiben!

München.

Lift, praft. Argt.

Antwort des Herausgebers (Dr. Jäger). Der vorstehenden freundlichen Aufstorderung komme ich gerne nach, muß aber zuvor einige grundsätliche Bemerkungen machen:

1. Man stößt in obiger Richtung häufig auf die Anschauung, daß Lebensgewohnheiten altgewordener Leute von anderen nur nachge= macht zu werden brauchen, um ebenfalls alt zit werden, namentlich häufig geschieht das in ber Form, daß man eine Warnung bor einer Gewohnheit aus gesundheitlichen Gründen mit der Bemerkung ablehnt, der und der habe auch die Gewohnheit gehabt, z. B. geraucht, getrunken u. s. w., und sei dabei 80 oder gar 90 Jahre alt geworden. Solche Beispiele beweisen natürlich gar nichts; es giebt sehr viele Dinge und Gewohnheiten, auf die ber Musfpruch pagt : Dem Schmied hilft's, Schneider bringt's um, Besonders bei Rulturmenschen trifft man auf die allergrößten Berichiedenheiten ber anererbten Körperverfaffung nach ben verschiedenften Richtungen, und man muß fehr vorsichtig sein, wenn man ir gend eine biätetische Magregel zum allgemeinen Gebrauch empfehlen will. Statt vieler Worte will ich nur einen der allergewöhnlichsten Unterschiede in Bezug auf die tägliche Rost auführen, der gewöhnlich gar nicht beachtet

wird und den hervorzuheben das Monatsblatt mehrfach Gelegenheit hatte, er betrifft die Milch. Die meisten Menschen leben ber festen lleberzeugung, es gabe fein zuträglicheres Nahrungsmittel als die Milch, und find entruftet, wenn man bas zu bezweifeln wagt. In der Regel find aber diese "meiften Menschen" Männer; fragt man bagegen unter weiblichen Bersonen herum, fo erfährt man, daß es unter ihnen viele giebt, die erklären, daß sie die Milch nicht ertragen tonnen, daß sie ihnen Berdauungsftorungen verschiedener Art verursache. Der Grund liegt in dem von uns ichon oft hervorgehobenen llebersfreuggesetz, und ein Argt, der ohne weiteres Mann und Weib Milchfuren verordnet, hat des Lebens und Aurierens Weisheit noch nicht erfaßt. Ja nicht einmal für das Rind ift es ein Evangelium, daß Milch bas gefündefte fei. Das ist nur richtig für die erste Lebens= periode; fobald man bei Rindern (und Sängetieren) ben ausschließlichen Milchgenuß zu lange fortsetzt und nicht rechtzeitig babei auch ge= nügend "Rauhfutter" verabreicht, erzeugt man verweichlichte, aufgeschwemmte, allen möglichen Rrantheiten zugängliche Leiber und schwache, leistungsunfähige Berdauungswerkzeuge.

2. So herrschen ähnliche falsche Anschausungen über das, was man "regelmäßiges Leben" nennt. Aehnlich der Milch halten das viele für das vollkommenste auf dem Gebiet der Lebensführung, und man gilt für frivol, wenn man es bestreitet. Bei peinlich regelmäßigem Leben versinkt man in den Sumpf des Gewohnheitsmenschen, bei dem die Lebenssenergie heruntergekommen ist und für den schließlich jedes Hindernis, das sich der Regelmäßigkeit seines Lebenswandels entgegenstellt, zur Gesundheitse, ja sogar Lebensgefahr wird. Erhalten wird die körperliche Leistungsfähigkeit nur durch eine innerhalb richtiger Breitegrade

vollziehende Abwechslung auf all'n Gebieten der Lebensbetätigung.

3. Gine andere allgemeine Bemerfung folgt dem Sprichwort: "Man foll den Tag nicht vor dem Abend loben". Gins halte ich für richtig: das 70. Lebensjahr ist, wie schon im Monatsblatt Jahrg. 1896 S. 141 ff. angebeutet wurde, im Leben bes Menschen ein wichtiger Haltepunkt, und wer ihn in guter Gesundheit erreicht bat, fann sich glücklich preisen und fann auch nichts Begründetes einwenden, wenn ihn feine Freunde und Ungehörigen zur Erreichung dieses Haltepunktes beglückwünschen, wie es Schreiber dieses vor furgem in so überreichem Mage erfahren durfte. Aber um die Besundheit ift es immerhin ein tückisches Ding, es können jahrzehntelang alte Buten, an die niemand mehr gebacht, schlummern und eines Tages auf ben Plan treten; also brufte fich niemand, sondern banke für jeden Tag, den er gefund erleben barf, feinem Schöpfer.

Wenden wir uns zur Beantwortung der besonderen Frage, betreffend ben Schreiber dieses. Demselben murden zweierlei Lose in die Wiege gelegt, wie ichon einmal im Donatsblatt Jahrgang 1896 S. 161 angegeben wurde. 1. Bon väterlicher Seite feine Aussichten auf höheres Alter. Der Bater ftarb mit 49 Sahren und in der väterlichen Uhnenreihe bis zum 7. Urgrofbater ift ber Großvater (mit 72 Jahren) ber älteste. 2. Bon mütterlicher Seite Anlage zu Langlebigfeit. Die Mutter erreichte 87 Jahre und beren Eltern 79 bezw. 81, und besonders bemertenswert ift, daß in der Ahnenreihe diefer Großmutter, einer geborenen Mögling, zwei Langleber vorkommen, einer allererften Rangs, ber gegen Ende bes 14. Sahrhunderts geboren und erft im Anfang bes 16. Sahrhunderts gestorben ift und beffen Alter von verschiedenen Seiten auf 120 Jahre angegeben wird: Wilhelm Mögling, Bürger in Urach, und ein zweiter, bessen Sohn Johann, Forstmeister in Urach, der es auf 100 Jahre brachte. Da diese zwei Langleber um 11 bezw. 12 Generationen älter sind, als Schreiber dieses, eine Entsernung, in der der Stammbaum bereits auf 2 bezw. 4 Tausend Ahnen angewachsen ist, so ist das Erbteil von diesen allerdings ziffermäßig ein sehr kleines, aber bei der Hartnäckigkeit, mit der sich Charaktere immer wieder hervordrängen und wosür man in jeder Ahnengalerie Belege sinden kann, darf man nicht behaupten, daß so etwas nicht in Betracht kommen könne.

Da ich mit Goethe fagen fann, daß ich meine beiden Eltern beerbte, nur in etwas anderer Beise, so sind ja die Aussichten nicht schlecht, aber auch nicht ficher. Daß ich nicht in der glücklichen Lage bin, von mir fo, wie viele alte Leute, fagen zu können, ich sei nie im Leben frank gewesen, wissen wohl alle meine Leser. Wenn folche, die das von sich fagen können, ein hobes Alter erreichen, fo danken fie das lettere ihrer glücklichen Natur, und gerade bei diefen muß man fich buten, ihre Lebensgewohnheiten unbesehen zum Mufter zu nehmen. Klug wird man durch Schaden, und von den Leuten, die fich der Sygiene gugewandt haben, ift es wohl den meisten ge= gangen wie mir : Des Siechtums Rot mar es, die fie auf diese Bahn getrieben.

Kurz, nachdem ich auf den hygienischen Wert der Wollkleidung ausmerksam geworden, siel mir in einer Reiseschilderung aus Südsfrankreich die Angabe zu, dort lebe ein Marquis de la Case bereits im hundertsten Jahre und schreibe diese Langlebigkeit dem zu, daß er nach dem Grundsatz lebe: Innen Rotwein, außen Wolle.

So einfach ist mein Lebensrezept nicht. Be-

züglich der Wolle stimmen wir ja überein, und meine jetzt bald 25 jährigen Erfahrungen sprechen dafür, daß es für den äußeren Menschen, sofern und soweit er einmal bestleidet sein muß, nichts Besseres giebt, als Wolle, aber nicht nach dem Grundsatz "je mehr, desto besser", sondern "je weniger, desto besser".

Bum Rapitel bom äußeren Menschen gebort nach heutiger Anschauung das Bad. In bem Wahlspruch unseres Marquis sindet sich bierüber nichts, und unfere Bafferfanatifer merben nicht anstehen, ihn für einen Schmutfinfen gu erklären. Bekanntlich muß ich mir bas auch gefallen laffen, weil ich gleich im Anfang meines öffentlichen Auftretens als Sygienifer gegen bie gewohnheitsmäßige Baicherei und Baberei Front machte. Warum, werben wohl die meiften meiner Lefer wiffen. Meine Erfahrungen an mir und meine Beobachtungen an anderen waren nicht im ftande, mich anberen Sinnes zu machen, und wenn mein heutiger Gesundheitszustand einer lobenden Erwähnung wert ift, so bildet bezüglich bes äußeren Menschen mein Wollregime ben pofitiven Teil und mein Grundsat "Den Beib halt merschtenteils trocken" ben negativen. Daß bei diefem Grundfat im Sommer gelegentliche Schwimmbaber in Gottes freier Natur (nicht in schweißelnden und seifelnden Schwimmhallen) und im Winter bon Zeit zu Zeit ein Reinigungsbad mit beigem Baffer und Quendelaufguß nicht ausgeschlossen sind, wissen meine Leser wohl ebenfalls.

Ein zweites Gebiet meiner Lebensregeln bezieht sich auf die Luft. Das erste ist hier das Schlafen bei offenem Fenster, und zwar dicht an demselben. Daran hielt ich unverbrüchlich zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter fest, wobei meine Frau und ich uns nie über uns angenehme Nebenwirkungen, Erkältungen und

bergl., zu beklagen hatten, und wenn meine Frau und ich gegen Erkältungen seit mehr als 20 Jahren geseit sind, so schreibe ich dies in erster Linie der Wolle und dem offenen Schlafzimmerfenster zu, welch letzterem ich vor kurzem, angeregt durch meine Erfahrungen über die Bodenlüftung, mittels Andringung eines Balkons samt Thüre am Schlafzimmer auch noch die offene Balkonthüre zufügte.

Die zweite Magregel bezieht fich auf ben Genuß frischer Luft bei Tage. Das ift eine fehr schwierige Sache, bei ber man in stätem Rampf nicht bloß mit allem, was um und an einem hängt, sondern auch mit fich felbft fteht. Wer bei uns aufgewachsen ift, steckt mit Leib, Seele und Beift bis über bie Ohren in ber Gewohnheit des Stubenhockens, als Philister mit Bipfelmute und Schlafrod angetan, als echter beutscher Michel. Aus biesem Buftand ber Zimmerzahmheit und Sitleberfreudigfeit sich herauszureißen, während alles, mas an einem hängt, Arbeit, Bergnugen, Umgebung, einen in ber Bube festhält und ber gange Lebenswandel nur aus einem Rreislauf von einer Bude in die andere und von einer Fahrschachtel in die andere besteht, bas ahnelt bem Berfuch Münchhausens, sich am eigenen Bopf aus dem Sumpf herauszuziehen ober einem Rampf mit Windmühlenflügeln, und oft habe ich mich babin gewünscht, wo ber Pfeffer mächft, um aus ber ftubenhockerischen Tretmühle herauszukommen. Da es sich im Grund genommen hiebei in der Hauptsuche um die Atmungeluft handelt und erft in zweiter Linie um die Bewegung, fo fonnte ber Rampf in boppelter Beise geführt werben, einmal burch bie Flucht ins Freie und bann burch ben Rampf gegen alles, mas der Zimmerluft ihre Reinheit nimmt, und es ift nicht möglich, in diesem furgen lleberblick all die Magregeln aufzuführen, die von mir in diefer Beziehung burchgeführt worden sind. Wer das Monatsblatt getreulich gelesen hat, wird wissen, wie es dabei Kampf nach allen möglichen Richtungen gab, nicht zum wenigsten gegen die Schule, diese Brut- und Lehrstätte allen Stubenhockertums.

Wenn ich auf biefem Gebiet von einer Genugtuung sprechen fann, so ift es die Tatfache, daß man jett nicht mehr als Brediger in ber Bufte allein fteht, seit bas Luftkurmefen, insbesondere auch die Behandlung Tuberfuloser in Freiluftliegehallen, die Errichtung von Luftbabern u. f. f., ben Glauben an die Gefahrlichkeit ber frischen Luft und die alleinselig= machende Wirkung des Zimmerhockens ins Wanten gebracht haben. Allerdings wird es noch lang anfteben, bis die in dieser Beziehung vom Sauch ber Neuzeit noch völlig unbelecten, noch burchweg auf bas Stubenhodertum jugeichnittenen öffentlichen Ginrichtungen unter ber Laft ihrer gefundheitlichen Gunden gufammenbrechen, benn an nichts geht ber Mensch ichwerer, als an ben Rampf mit feinen Bewohnheiten. Das führt uns zu einem britten Buntt, meiner bogienischen Gelbstzucht, wobei es fich um die Benützung von Nahrungs= und Genugmitteln handelt. Davon in der nächsten Nummer. Prof. Dr &. Jägers Monatsblatt,

Beitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre)

(Schluß folgt).

Korrespondenzen und Beilungen.

Riel, ben 18. Mai 1906.

Herrn Dr. Imfeld,
Sauter's Institut in Genf.

Sehr geehrter Berr Doftor.

Meine Tochter, der Sie unter Datum vom 12. März, wegen Blutarmut, A 3 + L +

S 1, 1. Berd., und Panutrin verordnet haben, befindet sich viel besser. Die oben ansgegebenen Mittel haben ihren Gesundheitszusstand sehr gehoben; ihr Aussehen ist frischer, der Appetit sehr gut, und sie fühlt sich viel frästiger. Der Arzt, unter dessen Beobachtung sie noch ist, ist mit ihr zufrieden, hat aber der Sicherheit halber sein Eisenpräparat noch einsmal verordnet. (Jedoch geben wir dasselbe der Kleinen nicht).

Wollen Sie, wenn Sie es für nötig finden, weitere Borschriften geben.

Unser Junge, der jetzt $1^{1/2}$ Jahr alt ist, und für welchen, da er an Diarrhöe litt und an Husten, Sie geraten ihm zu jeder Milchportion 1 Korn D und 1 Korn S 1 zu geben, P 1 für den Husten, und die Brust mit Weißer Salbe einzureiben, hat sich große artig herausgemacht seitdem Sauter's Mittel, gemäß Ihrer Vorschrift, ihm auf die Beine halfen. Er ist dick und kräftig und in jeder Weise sehr gut entwickelt. Wir haben seine Kurschon längst beendigt.

Was mich anbetrifft, ber ich so lange an gronifder Berdauungsidmade, an Nervofitat und an neurafthenischen Ericheinungen gelitten habe, so bin auch ich durch die gewissenhafte und lange fortgesette Rur, die Gie mir angeraten und im Laufe ber Beit zu verschiebenen Malen modifizirt murde, geheilt worden. Diese Rur beftand in letter Beit hauptfächlich in A 1, N, F 1, L, S 1, welche Mittel ich troden zu nehmen hatte, überdies noch Rolano. Einreibungen der Magen- und Lebergegend mit Gelber Salbe und Ginreibungen bes Ropfes mit B. Fl. bei Schwindelgefühl und Neuralgien. Bett befinde ich mich recht gut, ber Appetit ift ausgezeichnet und steigert sich gewöhnlich jum regelrechten Sungersgefühl. Dementsprechend ift auch die Aufnahme ber Speisen, b. h. nicht gerabe in "bescheibener