

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 11

Artikel: Bessere Schwangerschaft und schmerzlose Geburt
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968885>

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: 29.12.2025

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

nen sich meist die ersten seelischen Schwierigkeiten bemerkbar zu machen, weshalb es besser ist, sich zeitig vorzusehen.

Zu weitem, beachtenswerten Schwierigkeiten führt sehr oft auch das sexuelle Empfinden. Nicht jedem fällt es leicht, dieses auf gesunder Bahn zu halten, denn vielfach ist damit ein Ueberschwang der Gefühle verbunden, über den nicht jeder junge Mensch ohne weiteres Herr zu werden vermag. Die richtige Aufklärung mag wohl behilflich sein, aber nicht immer genügen, um das Bedürfnis nach einem geeigneten Gefährten zu überbrücken. Oft läßt aber das Leben lange auf sich warten, bis dieses wichtige Problem seine günstige Lösung findet, und manche Jugendliche scheitern daran. Es wäre aber weit vernünftiger, sich in solcher Lage vor Augen zu halten, daß ja viele junge Menschen auf der Erde leben, worunter sich wohl auch der richtige Lebensgefährte befinden kann. Warum sich also nicht gedulden? Wenn man die Zwischenzeit dazu benützt, seine geistigen und seelischen Werte, wie auch die Geschicklichkeit zu mehren, dann erleichtert man sich dadurch das Leben, macht das Warten erträglicher und baut für die Zukunft auf. So besteht denn gar kein Grund ungeduldig und verzweifelt zu sein, denn wenn man das Leben mit Wertvollem bereichert, kommt man auch eher über seine Klippen hinweg. Natürliche Unbefangenheit erhält die jugendliche Frische und innerer Reichtum, der im Geben übersprudelt, wirbt für sich. Wenn sich aber trotz alledem niemand finden läßt, der uns als Lebensbegleiter zusagt, sollten wir doch nicht an diesem Umstand kranken, sondern ihn durch befriedigende Arbeit zu überbrücken suchen. Ein Posten, der uns ausfüllt, Freizeitbeschäftigung, die anderer Not lindern hilft, erzieherische Verbindung mit Kindern oder Jugendlichen, kurz, irgend eine ideale Tätigkeit läßt uns nicht vereinsamen und eine gesunde Einstellung wahren, ungefähr so, wie sie das alte Liedlein in folgenden Worten frohgemut zum Ausdruck bringt: «Der Monet geit umme, 's het mänge-n-e Ma, doch mänge blibt ledig und gewöhnt sich guet dra!»

Bessere Schwangerschaft und schmerzlose Geburt

Ein begreiflicher Wunsch

Es ist uns allen mehr oder weniger bekannt, daß Frauen von Naturvölkern weniger unter den Beschwerden von Schwangerschaft und Geburt zu leiden haben als jene, die in den heutigen Verhältnissen moderner Zivilisation leben müssen. Es ist daher begreiflich und verständlich, daß auch die Frau der Neuzeit danach strebt, die Schwangerschaftsbeschwerden zu verringern und wenn immer möglich die Geburt schmerzlos vor sich gehen zu lassen. Dies geschieht nun allerdings nicht durch völlig naturgemäße Lebensweise, sondern auf ganz neuzeitliche Art. Letztes Jahr hörte ich in Amerika von der Methode eines Arztes, der den Amerikanerfrauen in Californien gewissermaßen im großen Stil zu einer schmerzlosen Geburt verhilft und zwar mit Hilfe einer besondern Narkotisierung. Viele Frauen sind natürlich glücklich, wenn sie auf diese Weise über die Schwierigkeiten hinwegkommen und von den Schmerzen der Geburt befreit werden. Immer wieder erinnern mich Bemühungen solcher Art an das schwerwiegende Urteil, das der Schöpfer im Garten Eden über die Frau ihres Fehltrittes wegen verhängte. Seither mehrten sich wirklich die Mühsale ihrer Schwangerschaft und mit Schmerzen mußte sie Kinder gebären. Eigenartig muten daher gerade heute, am Ende einer Zeitrechnung und Zeitordnung, die Bestrebungen an, die Mühsale der Schwangerschaft und die Schmerzhaftigkeit der Geburt nicht nur zu lindern, sondern gar wegzunehmen. Unwillkürlich entsteht dadurch die Frage, inwiefern geschickte Heilmethoden und ärztliche Eingriffe durch die Schulmedizin, wie auch durch biologisch eingestellte Aerzte die Wirksamkeit des biblischen Ur-

teils zu verringern vermögen. Wie bereits angetönt, leiden nicht alle Frauen in gleicher Weise unter der auf sie gelegten Last. Aus Erfahrung weiß man, daß Frauen, die viel körperliche Bewegung haben, Frauen von Arabern, Beduinen, Indianern und vielen anderen Naturvölkern, wie auch Zigeunerfrauen bei ganz natürlicher Lebensweise leicht gebären. Besonders bei den Nomadenvölkern können sich die Frauen auf den weiten Marschen und Wanderungen oft kaum Zeit nehmen zur Geburt, und notgedrungen müssen sie mit dem Neugeborenen zusammen gleich wieder weiter wandern. Das erinnert unwillkürlich an eine Schafherde, bei der das Muttertier während der Wanderung seine Jungen gebiert, sie ableckt und nach kurzem Halt mit den andern wieder von Weide zu Weide wandert. Gewöhnlich trägt der Schäfer das junge Schäflein erst einige Zeit auf dem Arm, aber verhältnismäßig rasch läuft auch dieses hinter der Mutter in der Herde mit.

Es ist bekannt, daß trächtige Tiere aus besonderer Schonung keinen Nutzen ziehen. Wenn sie im Stall bleiben müssen, fehlt ihnen die notwendige Bewegung und Atmung, die ihrem Gesundheitszustand auf der Weide sehr zugute kommt. Weidekühe bringen ihre Jungen leicht zur Welt, während sich bei Stallkühen viel mehr Schwierigkeiten einstellen.

Goldene Regeln

Auch für die Frauen gilt die goldene Regel natürlicher Lebensweise während der Schwangerschaft. Wichtig ist dabei auch, sich von der verkehrten Ansicht zu befreien, daß die werdende Mutter für zwei essen müsse. Da die Periode ausbleibt, bildet die Substanz, die durch die Menstruation verloren geht, schon einen Teil, um den Bedarf des Kindes zu decken. Die Güte der Nahrung ist wichtiger als das Quantum. Es ist daher nicht nötig, daß die Frau während der Schwangerschaft mehr ißt als sonst, denn das Uebliche reicht, um das Embryo, das zur Entwicklung ja 9 Monate Zeit hat, langsam aufzubauen. Die Schonung, die einer schwangern Frau also zukommen sollte, bezieht sich nicht auf das, was all den Frauen, die sich öfters am Tage, ja, vielleicht nur allzuoft und gerne hinlegen, eine willkommene Botschaft wäre. - Während der Schwangerschaft gilt es nicht die Muskeln, sondern die Verdauungsorgane zu schonen, denn die schwangere Frau soll zwar, wie bereits erwähnt, gut, aber immerhin mäßig essen. Die Nahrung sollte alle wertvollen Stoffe enthalten und daher nur aus bester Naturnahrung bestehen. Wenn alles langsam gegessen und gut gekaut wird, holt der Körper aus einem mäßigen Quantum mehr heraus als aus einer sehr reichlichen, ja vielleicht sogar üppigen Mahlzeit, die aus den üblichen denaturierten Nahrungsmitteln hergestellt wurde. Bei solch überreicher, aber nicht naturreiner Kost leiden viele Frauen oft an Gärungen und Verdauungsbeschwerden, wodurch sich Gifte entwickeln, die dem werdenden Kinde erheblichen Schaden zufügen können.

Wohl spielt die Ernährung während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle, aber auch die Bewegung und Atmung dürfen nicht außer Acht gelassen werden. Frauen, die während der Schwangerschaft nur liegen und sich einer gewissen Bequemlichkeit ergeben, werden keine gute Schwangerschaftszeit haben und eine schlechte Geburt erleben, denn Bewegung, Atmung und Ernährung sind drei ausschlaggebende Punkte. Auch am Aertstekurs, der vom Zentralverband der Aerzte für Naturheilverfahren vom 15. bis 22. September in Freudenstadt durchgeführt wurde, wurde zu meiner Freude diese Ansicht bestätigt. In Bezug auf die Bewegung darf also keine allzugroße Zurückhaltung gepflegt werden. Im Gegenteil, eine schwangere Frau muß genügend Bewegung haben, wenn eine gute Schwangerschaft und eine beschwerdefreie Geburt erwirkt werden soll. Dr. med. Malten aus Baden-Baden erklärte an der erwähnten Aertztagung, daß eine Geburt eine Art Sportleistung sei, und zu jedem Sport gehöre ein entsprechendes Training. Er ver-

glich gewisse Beobachtungen im Tierreich und erklärte, daß die Bauern in den Dolomiten ihre trächtigen Kühe bis kurz vor dem Kalbern einspannen. Diese Maßnahme lasse praktisch keine Komplikationen aufkommen. Fast alle Geburtshelfer bestätigen, daß schlanke Frauen, die mäßig und naturgemäß leben, viel leichtere und bessere Geburten haben, als feste Frauen, die gut essen und sich körperlich nur mangelhaft betätigen. Wenn auch die Bewegung notwendig ist, sollte die schwangere Frau doch auf einige wichtige Punkte achten, denn es gibt auch solche, die ihren Zustand zu wenig berücksichtigen und sich dadurch der Gefahr ausliefern, sich eine Fehl- oder Frühgeburt zuzuziehen. Besonders schwächliche Frauen sollten nicht schwere Lasten tragen und sich auch nicht überarbeiten oder trotz zu großer Müdigkeit weiter schaffen. Dies wäre ebenso unvernünftig wie zu vieles Liegen und mangelhafte Bewegung. Frau Dr. med. Plüß aus Hamburg, die während sich an der Tagung das Thema «Schwangerschafts- und Geburtserleichterung» abwickelte, über das Naturheilverfahren während der Schwangerschaft und im Wochenbett referierte, redete so, daß ein Naturarzt praktisch genommen, jeden Satz unterstreichen und bestätigen konnte. Sie drückte sich ganz im Sinne neuzeitlicher Ernährung, Körperpflege, Atmung und Bewegung aus, so bestätigend, was wir all die vergangenen Jahre selbst gesehen und erfahren haben. Was wir schon seit Jahren in den «Gesundheits-Nachrichten» den Frauen immer und immer wieder ans Herz legten, wurde auch von dieser Aerztin betont. Es bedeutete daher für mich eine große Befriedigung, daß in Freudenstadt bekräftigt wurde, wofür wir seit Jahren im Interesse unserer Schweizerfrauen gekämpft haben.

Weitere hilfreiche Methoden

Auch die Bindegewebsmassage kam durch Dr. Schulze, Chefarzt einer Klinik im Bremer Hafen, eingehend zur Sprache und beleuchtete die wunderbaren Erfolge zur Geburtserleichterung, ja sogar zur bessern Einleitung der Geburt. Diese Massage kann besonders in der Lenden- und Kreuzbeingegegend selbst bei Frauen, die übertragen haben, mithelfen, eine Geburt einzuleiten. Sehr beachtenswert waren auch die Hinweise auf die wunderbare Arbeit, die die Natur sehr wahrscheinlich auf hormonalem Wege leistet, nachdem die Geburt eingeleitet ist, indem sie das Gewebe weich werden läßt. Wenn auch die Natur bewunderswert immer alles selbst einleitet, kann doch mit geschickter Hand eine Unterstützung und Hilfe wohlthuend wirken, vor allem durch die erwähnte Bindegewebsmassage, die die Geburt wesentlich verkürzt und die Schmerzhaftigkeit verringert, was der gebärenden Frau zur großen Erleichterung dient. Es wäre wünschenswert, wenn solche natürliche Hilfsmittel in allen Kliniken zur Anwendung kommen würden.

Das Thema, das Prof. Lüttge zum Erstaunen aller behandelte, war: «Keine Geburt ohne ein vorausgegangenes Vollbad». Die These, die er dabei aufstellte, verstieß sich gegen alle Regeln der Kunst, gegen alles, was sonst an den Hochschulen gelehrt wird, und dennoch hat sie sich nach seiner Aussage in Tausenden von Fällen bewährt. Wegen der Infektionsgefahr ist man bekanntlich ganz gegen die Vollbäder bei Geburten. Prof. Lüttge hat aber nach seinen Erfahrungen nicht eine einzige Infektion beobachtet in den Tausenden von Fällen, die unter seiner Leitung in seiner Klinik durchgeführt worden sind. Unter der Einwirkung des warmen Wassers soll das Gewebe noch weicher und die Voraussetzung für die Geburt besser werden. Die Ausführungen dieses erfahrenen Arztes klangen sehr überzeugend und einleuchtend, aber gleichwohl ist es begreiflich, wenn ein Arzt als Geburtshelfer eine solche Methode noch mit einem etwas kritischen Blick betrachtet. Gegen eine Dauerbrause, die eine ähnliche Wirkung auslöst, kann indes weniger Stellung genommen werden, denn sie ist bestimmt weniger riskant, da die Infektionsgefahr dabei nicht in Frage

kommt. Wohl mag ein Vollbad als solches steril sein, nach dem Bade aber findet man all die Bakterien, die an der Oberfläche des Körpers haften, in großen Mengen im Badewasser vor. Die Gegenansicht von Prof. Lüttge aber war, daß der Körper durch das Bad desinfiziert werde, wodurch der Gefahrenmoment für die Geburt wesentlich geringer werde. Er vertrat ferner auch die Ansicht, daß ein Vollbad, dessen Temperatur höher ist als die Körperwärme, wehenanregend sei, sodaß bei mangelhaftem Einsatz der Wehen mit dem Vollbad, dessen Temperatur richtig reguliert wird, ausgezeichnete Erfolge erzielt werden können. Ja, er vertrat sogar die Ansicht, daß bei vorzeitigem Blasensprung die Gefahr und die Unannehmlichkeiten einer sogenannten trockenen Geburt durch das Vollbad behoben werden können. - Er empfahl ferner auch, dem Badewasser ein Badesalz beizufügen.

Sehr einleuchtend waren auch die Ausführungen von Prof. Kohlrausch aus Freudenstadt, der über die Schwangerschafts- und Wochenbettgymnastik sprach. Eindringlich empfahl er, daß die Frau eigentlich auch während der Schwangerschaft ihre normale Tätigkeit fortsetzen sollte, damit vor allem durch Bewegung und Atmung die gefürchteten venösen Stauungen nicht in Erscheinung treten können. Er schilderte aus seiner Erfahrung viele Fälle, in denen mit Atmungsgymnastik Krampfadern sogar während der Schwangerschaft zurückgebildet werden konnten und zwar vor allem durch Hüftbewegungen und Massage in der Hüftgegend. Es ist sehr vorteilhaft, daß außer natürlichen Heilmitteln, wie Hyperisan, auch noch Atmungsgymnastik und Bewegungstherapie durchgeführt werden können. - Seine Ausführungen zeigten klar, daß es ganz verkehrt ist, wenn Schwangere aus Angst für das Kind zu sparsam sind mit Bewegungen, denn richtige Gymnastik während der Schwangerschaft, unmittelbar vor der Geburt und auch nachher garantiere sogar eine bessere Rückbildung der Bauchdecke, sodaß oft bei Frauen, die einige Kinder geboren haben, die Bauchdecke ganz normal zurückgebildet werden kann. Einer Frau, die dies vernachlässigt hatte, riet er in seiner Praxis bei einer allfälligen weiteren Schwangerschaft und Geburt diese Gymnastik unbedingt durchzuführen, da dadurch die Bauchdecke wieder ganz normal zurückgebildet werden könne, selbst wenn dies bei der ersten Geburt nicht der Fall war. Wird dem Körper nach der Geburt in richtiger Form nachgeholfen, dann kann dadurch eine solche Rückbildung gefördert werden, wobei der Körper selbst wiederum auf hormonaler Grundlage dazu beiträgt. Heute sind die Aerzte anderer Meinung als früher, denn sie dringen nicht mehr darauf, daß eine Frau im Wochenbett ganz still liegen müsse. Auch Prof. Kohlrausch vertrat diese neuzeitliche Ansicht, indem er aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung erzählte, wie überaus wichtig die Wochenbettgymnastik sei, da sie die Bauchdecke tonisiere und ein strafferes Gewebe erwirke, was eine normale Rückbildung des Gewebes gewährleistet. - Zudem läßt die Wochenbettgymnastik weniger Thrombosen- und Embolienbildung in Erscheinung treten. Er empfahl die Wochenbettgymnastik bereits schon 24 oder auf alle Fälle 48 Stunden nach der Geburt zu beginnen. Dies ist bestimmt nicht nur für Geburtshelfer, sondern auch für Hebammen ein wichtiger Wink, der sie daran erinnert, solche Naturheilanwendungen nicht zu vernachlässigen.

Bekämpfung venöser Stauungen

Da die Beseitigung venöser Stauungen für die Erreichung einer beschwerdefreien Schwangerschaft und guten Geburt von größter Wichtigkeit ist, sollten wir darauf ganz entschieden unsere Aufmerksamkeit richten. Es ist nicht ausgeschlossen, daß wir bei der Prüfung einer Statistik mehr Frauen vorfinden würden, die unter venösen Stauungen und den damit verbundenen Krampfadern leiden und zwar hauptsächlich Frauen, die bereits über 40 Jahre alt sind, als solche, die einwandfrei arbeitende Venen haben. Frauen, die viel stehen müssen, sei

es hinter dem Ladentisch, dem Buffet oder im Fabrikssaale, haben doppelt schwer ihre Beine in Ordnung zu halten. Auch die heutigen Schuhe mit den hohen Absätzen wie noch andere ungünstige Kleidungsstücke sind oft Ursache von venösen Stauungen. Im Winter und besonders in der Uebergangszeit hat man kalte Füße, da die Mode selten einen warmen Strumpf zuläßt. Mit den gebilligten Nylonstrümpfen aber wird man nicht nur frieren, sondern die Venen noch mehr schädigen.

Wie schnell ist in solchem Falle der Arzt dabei, mit Einspritzungen die am meisten betroffenen Venen zu veröden, wobei nicht selten an einem Beine beide Hauptvenen außer Kurs gesetzt werden. Wie soll da der rücklaufende Blutstrom noch normal funktionieren, wenn alles nur von den Nebenvenen bewältigt werden soll? Die bösen Folgen, die dies für das Alter haben kann, wird die Zukunft zeigen. Auch ist die Befürchtung, daß man mit einer zu starken Verödung womöglich sogar einen Altersbrand provozieren könnte, keineswegs ganz abwegig. Kommt es nach einer solchen Verödung noch zu einer Schwangerschaft, dann treten auch die Schwierigkeiten in vermehrtem Maße auf.

Welche Behandlungsweise ist nun neben der bereits erwähnten Atmungsgymnastik und Bewegungstherapie empfehlenswert? Es war in Freudenstadt sehr erfreulich festzustellen, daß die lang verachtete Blutegelanwendung, die in letzter Zeit auch in den Spitälern wieder eingeführt worden ist, besonders bei Koagulationsthromben von Prof. Storck befürwortet wurde. Dagegen lehnte er das aus Blutegeln hergestellte Hyrudin bei Schwangerschaft strikte ab.

Dr. Malten trat energisch für eine ganz einfache und natürliche Ernährung ein, indem er betonte, daß ohne eine richtige Diät auch mit den besten Mitteln und Anwendungen kein restlos befriedigender Erfolg erzielt werden könne. Der weiße Zucker wie auch Weißmehl und die daraus hergestellten Teigwaren und Brot sind besonders als schlimme Uebeltäter gebrandmarkt worden.

Nebst der richtigen Diät sind auch noch Bewegung und Atmung zu den wichtigsten Heilfaktoren zu rechnen. Nicht vergessen dürfen wir dabei allerdings auch die bewährten Venenmittel aus vorwiegend Johanniskraut, nämlich Hyperisan und das Kastanienpräparat Aesculus hypocastanum. Oft ist auch eine Zufuhr von biologischem Kalk unerlässlich, weshalb Urticalcin das dritte Mittel im Bunde sein sollte.

Es ist erstaunlich, wie gut Schwangerschaften und Geburten bei Berücksichtigung der erwähnten Heilfaktoren vor sich gehen.

Ein gutes Rezept zur Erwirkung von möglichst schmerzfreien Geburten hat Dr. Aschner aus New York noch bekanntgegeben. Man mischt 80 g Brombeerblätter mit 20 g Zimtrinde, setzt diese Mischung in kaltem Wasser an und läßt sie langsam aufkochen. Dieser Tee soll bei den Frauen Wunder wirken. Er hat sich denn auch schon lange Zeit bewährt, denn es handelt sich hierbei um ein altes, gutes Bauernrezept.

Die Vorzüge des Meerwassers verstärkt

Obschon im Meerwasser keine Vitamine enthalten sind, wie sich solche in unserer Nahrung vorfinden, können wir darin doch eine Menge wichtiger Mineralbestandteile und vor allem ungefähr 30 Spurenelemente entdecken. Sogar Gold, dieses für unsere Herzmuskulatur so wichtige Metall, ist in ganz feiner Lösung im Meerwasser enthalten, wenn es auch nur als Goldsalz und in verschwindend kleinen Mengen von hunderttausendstel Milligrammen darin vorkommt. Daß das für unsere Schilddrüse so wichtige Jod darin ebenfalls gefunden wird, ist allgemein bekannt. Weniger bekannt aber ist der Gehalt an Brom, das auf die Nieren so beruhigend wirken kann und nicht schädlich ist, weil es im Meerwasser ebenfalls nur in Mengen vorhanden ist, die dem Körper nützen.

Auch Fluor, das für die Zähne bekanntlich so wertvoll ist, fehlt im Meerwasser nicht, ebenso sind die Wismutsalze, die auf die Magenschleimhäute äußerst wohltuend zu wirken vermögen, in einer Menge vorhanden, die dem Körper sehr zuträglich ist.

All diese Spurenelemente sind noch viel besser assimilierbar, wenn sie mit den Vitalstoffen heilwirkender Pflanzen verbunden sind. Durch die Kombination von Meersalz mit Frischpflanzen konnte dieser Vorteil verwirklicht werden. Im «Herbamare» ist frischer Lauch verarbeitet, wie auch frische, biologisch gezogene Selleriepflanzen, während «Trocumare» Kressearten mit ihren antibiotischen Stoffen und frischen Meerrettich enthält. Durch diese vorzügliche Kombination der Mineralstoffe des Meerwassers zusammen mit den Frischpflanzen, die sowohl Vitalstoffe, als auch aktivierende, aetherische Oele enthalten, ist ein würzstoffhaltiges Nahrungsmittel entstanden, das im wahren Sinne des Wortes dem alten Grundsatz entspricht, nämlich: «Nahrungsmittel sollen Heilmittel und Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein.

Verdauungsstörungen infolge früherer Gelbsucht

Eine Gelbsucht kann nach Jahren noch unliebsame Auswirkungen haben. Dies bekam einer meiner Kollegen auf besondere Weise zu verspüren infolge eines Besuches, den er bei einer Tante in der Stadt ausführen mußte, wo er, wie dies seit seiner Kindheit üblich war, mit ausgezeichnetem Apfelkuchen bedient wurde. Noch immer war die ältere Dame eine gute Köchin, die es verstand, einen Teig zuzubereiten, der so zart war, daß er auf der Zunge fast verging, denn sie sparte die Butter nicht und verwendete für den Guß zudem noch reichlich Rahm. Von klein auf war dieser Kuchen ein Leckerbissen für meinen Freund gewesen, und er verspürte nach seinem Genuß auch nie irgendwelche Störungen. Umso eigenartiger mutete es ihn deshalb an, daß dies plötzlich nicht mehr so sein sollte, denn, nachdem er den Kuchen mit der üblichen Wertschätzung und gutem Appetit gegessen hatte, stellten sich Störungen ein, unter denen er früher nie zu leiden hatte. Erst wollte er dafür die Reise mit ihrer Aufregung, das viele Erzählen und späte Zubettgehen verantwortlich machen, als sich aber die gleichen Störungen auch nachträglich nach dem Genuß dieses Kuchens wiederholten, beriet er sich dieserhalb mit mir, weil ich mich in der Naturheilmethode gut auskenne und wir beide kamen zum gleichen Schluß. Da die Leber vor der Gelbsucht gut arbeitete, half sie auch den schmackhaften Kuchen gut verdauen, denn es war wirklich ein ausgezeichnete Kuchen, der ganz auf naturreiner Grundlage hergestellt war. Nichts Künstliches war dabei verwendet worden, nur wie üblich Mehl, Zucker, Aepfel, reichlich Butter nebst feinem Rahm und geriebenen Mandeln. Worauf waren also die Störungen zurückzuführen? Zuerst meldete sich ein leichtes Unwohlsein, dann stellten sich Darmgase und Gärungen ein, die nicht aufhören wollten. Als Folge war am andern Tag der Stuhl grau-gelb, zerfetzt und sehr schlecht im Geruch.

Noch eigenartiger muteten diese Störungen an, weil mein Freund bei einer andern Tante, die als Bauernfrau ihre Kuchen einfach nur mit Brotteig ohne Butter zubereitete, ohne Bedenken seinen Appetit stillen konnte. Wohl war das Gebäck nicht so zart wie jenes von der Tante in der Stadt. Auch der Rahm fehlte auf dem Guß, der mit etwas Milch, Honig und geriebenen Mandeln zubereitet war. Woran mochte es also liegen, daß dieser Kuchen, den man gründlich kauen mußte, der aber im Grunde genommen auch recht gut war, keine Schwierigkeiten für die Verdauung bereitete?

Wenn man solche Erfahrungen gründlich überlegt, dann kann man feststellen, daß die Leber unbedingt einwandfrei arbeiten muß, wenn man eine Zusammenstellung von Mehl, Zucker und Butter, vielleicht sogar von Schweine-