Frühaufstehen

Autor(en): **Kid, W.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf**

Band (Jahr): **6 (1896)**

Heft 5

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038453

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 Möglichkeit, 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 Proletarierviertelu auf? — Weil es dort an Licht, Luft, Reinlichkeit und auskömmlicher Einrichtung gebricht!

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

(Aus der Zeitschrift „Gesunde Kinder".)

Frühaufstehen.

„Morgenstund hat Gold im Mund." Diese goldnen Worte darf sich beim nun wieder anbrechenden Frühling ein Jeder wieder aufs Neue ins Gedächtniß zurückrufen. Besonders auf leidende und schwächliche Personen hat die Morgenstunde oder das Frühaufstehen den größten, wohlthuendsten und belebendsten Einfluß. 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 Einflüsse des Winters geschwächten menschlichen Organismus.

Nach den langen Winternächten früh aufzustehen, hält man für gewöhnlich für sehr schwierig und unangenehm und findet man deßhalb so gerne am Morgen eine Entschuldigung, 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 möglich 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, blaues oder weißes Fluid gemischt, zu

unterziehen, dessen 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. **W. Kid.**

Aus der Paracelsia.

Von Dr. Imfeld.

Geschwüre des Gebärmuttermundes. (Metritis et Leucorrhoe.) — Frau Claudine Benoît aus Masia bei Lyon in Frankreich, 38jährige Wittwe, kam am 28. September ganz unerwartet und direkt aus ihrer Heimath in die „Paracelsia". Sie erklärte sofort, sie fühle sich sehr krank, sie könne aber nur 14 Tage in der Anstalt bleiben und sei nur gekommen, um mir die Gelegenheit zu geben, ihre Krankheit zu erkennen und sie über die Art und Weise der Behandlung zu belehren, damit sie dieselbe nachher zu Hause machen könne. Die Frau, sonst von kräftigem Körperbau, fühlte sich sehr schwach und abgespannt, war sehr trauriger Gemüthsstimmung, nervös angegriffen (auch etwas hysterisch) klagte über einen seit mehr als 8 Monate bestehenden Schmerz im Kreuz und Unterleibe, hauptsächlich Nachts und über starken weißen Fluß. Die sofortige Untersuchung mit dem Speculum ließ mich bei der Frau **Schwellung und Entzündung der Gebärmutter** konstatieren, außerdem waren am Gebärmuttermunde **zwei katarrhalische Geschwüre** sichtbar, das eine größere etwa vom Umfange einer großen Linse, das andere kleiner; beide Geschwüre eiterten sehr stark (metritis catarrhalis ulcerativa atonica); natürlich war auch der ganze Scheidekanal 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 vertrösten; 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 heilen sind, und wie gefährlich sie werden können, weiß jeder Arzt und hat leider auch schon manche Frau durch eigene Erfahrung zur Kenntniß gebracht. Aetzungen mit allen möglichen scharfen Aetzmitteln, Kauterisationen mit dem glühenden Eisen oder mit dem galvanokaustischen Apparate ꝛc. sind die gewöhnlichen Mittel der allopathischen Gynäkologie. Daß solche Mittel Schmerzen verursachen und nur zu oft die schon bestehende Entzündung der Gebärmutter noch mehr vermehren, auch die Geschwüre nur immer mehr reizen und gefährlich machen können, wird auch der Laie ohne Mühe begreifen können.

Ich habe, auch schon früher als allopathischer Arzt, es mir stets zur Richtschnur gemacht, bei Frauenkrankheiten immer nur milde und sanftwirkende Mittel anzuwenden, um so glücklicher bin ich, in der Elektro-Homöopathie 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 kurzen Zeit die Geschwüre, wenn auch nicht zur vollständigen Heilung, doch so weit zu bringen, daß diese Heilung nach Entlassung der Kranken, auch ohne mein weiteres persönliches Zuthun, aus sich selbst zu Stande kommen würde. Ich verordnete sofort zur Hebung des physischen und moralischen Kräftezustandes morgens früh und abends vor Schlafen 2 Körner N, zu jeder Mahlzeit 3 Körner S 1