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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 9 (1899)

Heft: 6

Artikel: Ueber die Schlaflosigkeit und ihre Behandlung

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038496

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: 16.07.2025

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 6. 9. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Juni 1899.

Inhalt: Ueber die Schlaflosigkeit und deren Behandlung (Dr. Imfeld). — Blumen in Wohn- und Schlafräumen. — Korrespondenzen und Heilungen: chronischer Blasenkatarrh; Augenentzündung; Blutarmut; chronischer Magenkatarrh (3 Fälle); Neuralgie; Weißer Fluß mit Ausbleiben der Regel; Herzschmerzen; nässende Flechte; Fußwunden; Luftröhrenentzündung; Darmkolik; Rückenmarkentzündung; chronischer Magenkatarrh. — Anzeige: Villa Paracelsia.

Ueber die Schlaflosigkeit und ihre Behandlung.

(Dr. Imfeld.)

Wir haben absichtlich dieses Thema zum Gegenstande unserer heutigen Besprechung gewählt, um zu beweisen in wie weit die Schlaflosigkeit in rationellem Sinne behandelt werden kann, sei es durch Arzneimittel, sei es durch einfache hygieinische Vorschriften.

Viele Kranke machen der Elektro-Homöopathie, ebenso gut als der Hahnemann'schen Homöopathie, den Vorwurf, keine Mittel zu besitzen, welche energisch genug wären, die Schlaflosigkeit wirksam und mit raschem und unmittelbarem Erfolge zu bekämpfen, währenddem der allopathische Arzt ein ganzes Arsenal von Mitteln zu seiner Verfügung habe, welche ihn in den Stand setzen, je nach seinem Willen, seine Kranken in Schlaf zu versetzen und sie von ihren Leiden zu befreien, und zwar oft so rasch, als ob er dieselben mit einem Zauberstab berührte. Es ist wahr: die sog. narkotischen (betäubenden) Mittel haben, wenn sie in hypnotischer (in schlafmachender) Dosis angewendet werden, mehr oder weniger das Vermögen, den Kranken in den Zustand des Schlafes zu versetzen; dieses findet aber nur statt infolge einer toxischen (giftigen) Wirkung, welche einen Blutandrang nach dem Gehirne verursacht, vorübergehend die Funktionen des Gehirnes und Rückenmarkes lähmt und überhaupt ataxische Symptome, d. h. Symptome funktioneller Störungen des ganzen Nervenlebens hervorruft.

Die narkotischen Mittel sind mit einem Worte Gifte, und eben weil sie Gifte sind bewirken sie, ganz besonders in stärkerer Dosis, einen Zustand allgemeiner Mattigkeit und Trägheit, welcher noch lange nach dem hypnotischen Stadium sich geltend macht und der sich mit Schwindel, Uebelkeit, Erbrechen, einem Gefühle schwerer Betrunkenheit, Blutwallungen ꝛc., kompliziert, oft auch mit Delirien, Krämpfen und Erweiterung der Pupille; in außerordentlich starken Dosen können diese Mittel selbst den Tod herbeiführen. Freilich ist der Tod durch akute Vergiftung ein seltener Fall, welcher nur eintreten kann infolge einer excessiven Gabe eines narkotischen Mittels, oder infolge einer persönlichen Idiosynkrasie des Kranken gegen das ihm verabreichte Mittel. Nun aber, was ist eine excessive Dosis und was verstehen wir unter dem Worte Idiosynkrasie? Die Excessivität (das Uebermaß) der Dosis ist ein sehr relativer

Begriff; eine Person, welche schon seit langer Zeit an den Gebrauch irgend eines narkotischen Mittels, z. B. des Morphiums, gewöhnt ist, kann ungestraft von diesem Mittel eine Dosis zu sich nehmen, welche genügen würde ein Individuum, das niemals Morphium genommen, lebensgefährlich zu vergiften und selbst zu töten; die Menge Morphium, welche oft ein Morphinoman während eines ganzen Tages sich einspritzt, würde ausreichend sein um mehrere Personen zu töten. Bei Bestand einer Idiosynkrasie ist die Gefahr einer Vergiftung noch viel größer und ist selbst bei sehr kleinen Dosen nicht ausgeschlossen; wir verstehen unter Idiosynkrasie eine außerordentlich gesteigerte, individuelle Empfindlichkeit und Intoleranz gegen gewisse Mittel; die Idiosynkrasie gegen narkotische Mittel äußert sich ganz besonders bei sehr schwachen Personen, sowie bei solchen, welche zu Blutwallungen nach dem Gehirne disponiert sind; sie ist sehr häufig bei Kindern und bei Greisen. Man hat schon oft Todesfälle beobachtet nach der Einnahme von ganz geringen Dosen von Opium oder Morphium; der Fall ist schon öfters konstatiert worden, daß Personen, welche im Begriffe waren sich einer Operation zu unterziehen, gleich der ersten narkotischen Wirkung des Chloroforms unterlagen, noch vor Beginn der Operation und ohne daß die Aerzte irgend welche Unachtsamkeit oder Unvorsichtigkeit sich hätten zu Schulden kommen lassen.

Nun aber, wenn der Tod durch akute Vergiftung nur ausnahmsweise stattfindet, so sind hingegen der allgemeine Verfall und der Tod durch chronische Vergiftung, welch letztere bei andauerndem und lange fortgesetztem Gebrauche narkotischer Mittel unausbleiblich ist, die Regel. Viele Kranken — ohne von den Morphinomanen sprechen zu wollen — sterben nicht infolge des natürlichen Abschlusses ihrer Krankheit, sondern infolge des fortdauernden, übertriebenen und übermäßig lange fortgesetzten Gebrauches narkotischer Mittel.

Die narkotischen Mittel sollten nur selten und ausnahmsweise, und nur in ganz speziellen Fällen zur Anwendung kommen, und auch dann noch unter Beobachtung der größten Vorsicht. Es läßt sich nicht leugnen, daß dieselben unter gewissen Umständen von großem Nutzen sein und selbst das Leben eines Kranken retten können, indem sie ihm dazu verhelfen irgend eine akute und gefahrdrohende Krisis zu überwinden; es gibt Fälle, in welchen selbst ein Homöopath sich nicht weigern dürfte und auch nicht weigern würde, ausnahmsweise eines dieser Mittel zu verordnen, wie z. B. wenn es sich um eine hochgradige nervöse Krisis handelt, oder um eine gefährliche Verwundung, oder vor einer gefährlichen und sehr schmerzhaften Operation. In solchen Fällen handelt es sich um eine absolute Notwendigkeit und um eine Pflicht der Menschlichkeit; die Nachteile, welche das narkotische Mittel infolge seiner Anwendung haben kann, kommen nicht mehr in Betracht, wenn es sich darum handelt, einer unmittelbaren Gefahr abzuwehren.

Will man aber zu den narkotischen Mitteln seine Zuflucht nehmen, um eine chronische Krankheit zu behandeln, so ist das nicht nur gefährlich, sondern auch unlogisch. Es ist gefährlich, weil der beständige und lange Zeit fortgesetzte Gebrauch dieser Mittel die ganze Gesundheit untergräbt und den ganzen Organismus zerstört, indem er zur chronischen Vergiftung führt, welche selbst mit dem Tode enden kann. Es ist unlogisch, weil nicht einmal der Zweck erreicht wird den Kranken Linderung zu verschaffen; diese letzteren gewöhnen sich sehr rasch an die narkotischen Mittel und müssen deshalb ihre Einzelgaben progressiv verstärkt werden, wenn das Mittel noch wirken soll, so daß nach einiger Zeit, um eine übrigens sehr leichte und rasch vorüber-

gehende Linderung zu erhalten, sehr große Dosen genommen werden müssen; übrigens, im Falle auch eine Linderung erzielt wird — was nicht immer geschieht — so ist dieselbe unvermeidlich von einem Zustande vermehrten Uebelbefindens und allgemeiner Prostration gefolgt, karakterisiert durch die Symptome der chronischen Vergiftung, welcher Zustand die Leiden des Kranken nur immer mehr vermehrt; es ist unlogisch, weil es in chronischen Krankheiten nicht möglich ist die Krankheit durch solche Mittel zu heilen, welche im Gegenteile dieselbe nur verschlimmern, indem sie den Organismus schwächen und ihn jeder Widerstandskraft berauben, bis sie infolge der langsamen Vergiftung den vorzeitigen Tod herbeiführen. Der Arzt, der chronische Krankheiten mit narkotischen Mitteln behandelt, verfolgt keinen andern Zweck als vorübergehende Linderung zu verschaffen, wenn das überhaupt noch möglich ist; er kann aber unter keinen Umständen die Krankheit heilen wollen, indem er den ganzen Körper vergiftet und den Kranken tötet. In einem, nach seiner Ansicht verzweifelten Falle, kann sein Zweck sehr löblich und menschlich fühlend sein; aber immerhin lindert er die Leiden auf Kosten des Lebens; es handelt sich also hier nicht darum, zu heilen, sondern nur darum, den Tod zu erleichtern. Freilich, da der allopathische Arzt im allgemeinen mehr Gifte als Heilmittel zu seiner Verfügung hat, so verzweifelt er oft an der Heilung solcher Kranken, welche die Elektro-Homöopathie noch mit Erfolg kuriert, und da ist er natürlich, wenn er keinen andern Ausweg sieht, leicht dazu geneigt, die Linderung der Leiden zu seiner einzigen Aufgabe sich zu stellen. Der Elektro-Homöopath will auch Leiden lindern, aber vor allem will er den Kranken heilen und da er in dieser Hinsicht über zahlreichere und bessere Hilfsquellen verfügt als der Allopath, so ist er vor allem um die Heilung und um das Leben des Kranken besorgt und entschließt sich nicht so leicht, nur um Linderung zu verschaffen, Mittel anzuwenden, die ihn vergiften und töten würden, wenn sie lange Zeit hindurch angewendet werden müßten.

Uebrigens verwendet er zur Linderung der Leiden und der Schmerzen, bessere und unschädlichere Mittel, welche, währenddem sie Linderung verschaffen, gleichzeitig einen wohlthätigen Einfluß auf den Allgemeinzustand des Kranken haben und zu seiner Heilung beitragen.

Aus all dem Gesagten ergibt sich warum der Elektro-Homöopath nicht will und nicht kann seinen Kranken den Schlaf durch einen Keulenschlag auf den Kopf verschaffen. Welch fataler Irrtum wäre es übrigens, wollte man die Schlaflosigkeit mit den narcotischen Mitteln behandeln? Wenn wir von der Schlaflosigkeit sprechen, so wollen wir selbstverständlich darunter die chronische Schlaflosigkeit verstehen; wir können also dieses chronische Leiden nicht durch so giftige Mittel, wie die narkotischen, kurieren wollen, denn das würde ja für uns dasselbe bedeuten, als den Kranken töten unter dem Vorwande, seine Krankheit zu heilen. Nein, die Homöopathie im Allgemeinen und die Elektro-Homöopathie insbesondere haben nichts mit Giften zu schaffen; d. h., wenn sie solche Stoffe anwenden, so geschieht das in so infinitesimalen Dosen, daß sie jede toxische Wirkung verloren haben und nur noch wohlthätige Heilmittel sein können. Uebrigens ist die Schlaflosigkeit sehr schwer nur durch pharmaceutische Mittel zu heilen; ein Lebenswechsel, ein hygieinisches und diätetisches Regime haben in der Behandlung dieser Krankheit oft eine viel größere Bedeutung als die medizinischen Mittel, was sich ja sehr leicht erklären läßt, wenn man in Betracht zieht, wie verschieden die Ursachen sind, welche diesen krankhaften Zustand herbeiführen.

So können wir mit Rücksicht auf die Ursachen der in Rede stehenden Krankheit, mehrere Klassen

von Schlaflosigkeit unterscheiden, wovon die folgenden die wichtigsten sind.

1. Schlaflosigkeit infolge funktioneller Störung, d. h. cerebrale oder essentielle Schlaflosigkeit.

Gewisse Personen brüsten sich damit, daß sie nicht schlafen, es sind Neuropathen (Nervenkranke), bei welchen der Wahnsinn im latenten Zustande schlummert; ihre Schlafstörungen sind die Vorläufer einer Geisteskrankheit oder geben die Prädisposition zu einer solchen.

Geistige Ueberanstrengung, Gemütsstörungen sind oft die Ursachen von Schlaflosigkeit, welche mit Symptomen von Traurigkeit und Angstgefühl Hand in Hand geht.

Solche Personen müssen vor allem von der sie bedrohenden Geistesstörung bewahrt werden, und zwar durch ein kräftiges und substantielles, aber nicht aufregendes, Nahrungsregime; alkoholische Getränke, schwarzer Kaffee und Thee sind ausgeschlossen und durch unsern Gesundheitskaffee und Universalthee zu ersetzen, sowie durch andere erfrischende Getränke; sie müssen sich von allen geistigen Arbeiten ausruhen, sich viel im Freien aufhalten, auf dem Lande leben, in einer nicht zu hoch gelegenen Gegend, am liebsten in der Nähe eines Waldes, aber unter allen Umständen weit vom Meere; sie müssen sich mäßige körperliche Bewegungen verschaffen, Gartenbau treiben und leichten Sport, ꝛc. ꝛc.; kurz alle Zerstreuungen genießen, welche der Aufenthalt auf dem Lande bieten kann. — Man wird sie durch A 1 in hoher Verdünnung und durch Purg. Veget. vor Blutwallungen nach dem Gehirn schützen; man wird ihr Nervensystem durch N und Kola-Coca stärken und durch Einreibungen des Rückgrates mit A 2 + F 2 + G. Fl. beruhigen; man wird durch S 1 + F 1 ihre Verdauung begünstigen, ꝛc. ꝛc.

2. Schlaflosigkeit durch peinliche Gefühle erzeugt.

Der Schmerz ist eine häufige Ursache von Schlaflosigkeit; Hautausschläge mit Hautjucken verbunden, gehören zu dieser Kategorie. Es sind Fälle konstatiert worden von Leuten, welche infolge kontinuierlichem Hautjucken (bei Krätze) während der Nacht nie schliefen und infolge dessen an sehr starker Ueberreizung des Gehirnes mit Symptomen von Geistesstörung und Verfolgungswahn, u. s. w., erkrankten. Die Symptome verschwanden gleichzeitig mit der erfolgten Heilung der Hautkrankheit.

Dyspeptische Störungen gehören zu den häufigsten Ursachen der Schlaflosigkeit. Sie bestehen sowohl in Störungen der Verdauung als auch in Störungen der Stuhlentleerung.

Die Kranken essen zu viel oder verdauen schlecht. Ihr Schlaf ist beunruhigt durch Herzklopfen und Alpdrücken. Die Schlaflosigkeit ist nicht nur die Folge der Fülle des Magens, sondern, bei Verstopfung, auch die Folge einer Autointoxication (einer Selbstvergiftung) durch die infolge Coprostase (Verstopfung) im Darme sich bildenden Gährungsvorgängen.

Die Schlaflosigkeit kann auch durch Störungen der Herzfunktionen verursacht sein, so wie z. B. bei Atemnot, Brustbräune, Herzklopfen, ꝛc.

Wie sich das alles kompliziert! und wie bequem wäre es und einfach, wenn man allen diesen Kranken abends eine gute Dosis Morphium oder Chloral geben könnte, um sie schlafen zu machen.

Nun ja, sie würden vielleicht schlafen; aber am Morgen nach einem solchen Schlafe würden sie sich jedenfalls kränker fühlen als am Abend vorher, und nach nur einigen Tagen einer solchen Behandlung würde ihre Krankheit jedenfalls eine große Verschlimmerung erfahren haben. Die narkotischen Mittel würden die Blutzirkulation

in der Haut erschweren und dadurch eine Verschlimmerung der Hautkrankheiten herbeiführen, sie würden aber ganz besonders die Störungen der Herzfunktionen, sowie die Verdauungsstörungen und die Verstopfung vermehren. Um diesen Kranken den verlorenen Schlaf wiederzugeben, ist es doch selbstverständlich, daß man sie zuerst von den Krankheiten heilen muß, welche die Ursache ihrer Schlaflosigkeit sind. So muß man mit den in unseren elektro-homöopathischen Lehrbüchern angegebenen Mitteln die Hautaffektionen, die Störungen der Verdauung und der Kotentleerungen zu beseitigen suchen, vor allem aber die Störungen der Herzthätigkeit, gegen welche unser A 1 + C 1 in hoher Verdünnung, sowie der äußere Gebrauch unserer Elektrizitäten geradezu Wunder wirken. Aber auch das genügt noch nicht; man muß denjenigen welche schlecht verdauen sehr genaue und sehr strenge Vorschriften in Betreff ihres Nahrungsregimes geben, man muß ihnen insbesondere empfehlen, abends nur ganz leichte Mahlzeiten zu machen; denjenigen, die an Stuhlverhaltung leiden, muß man eine kühlende und erfrischende Diät verordnen, ferners leicht abführende Mittel, Klystiere, Massage des Leibes, u. s. w.; den Herzleidenden muß man alle geistigen Getränke, sowie den schwarzen Kaffee und den Thee, namentlich abends, und natürlich auch das Rauchen, strengstens verbieten; man muß alle Gemütsaufregungen, Kummer, Sorgen, und alle körperlichen und geistigen Ueberanstrengungen von ihnen fern zu halten suchen.

3. Schlaflosigkeit infolge einer nicht toxischen Verschlechterung des Blutes.

Es ist diese die Schlaflosigkeit der alten Leute, der Blutarmen, der Bleichsüchtigen, der Diabetiker, der Gicht- und der Syphiliskranken ꝛc.

Man wird den Anämischen und Bleichsüchtigen den Schlaf wiedergeben durch Stärkung ihres Organismus, durch Landluft, Hydrotherapie, Stahl- und Meerbäder, sowie durch unsere Mittel: A 3, S 1, N und Kola-Coca; den Greisen durch dieselben tonischen Mittel und durch geeignete hygieinische Pflege; den anderen Kranken, indem man ihre Krankheit durch die weisen Vorschriften der Elektro-Homöopathie zu heilen sucht.

4. Schlaflosigkeit durch innere Intoxikation.

Diese Schlaflosigkeit kommt ganz besonders den Fieberkrankheiten zu (den Pyrexien), so z. B. dem Typhus, den Ausschlagfiebern, der Lungenentzündung ꝛc.

Es versteht sich von selbst, daß man zunächst die Ursache der Schlaflosigkeit, d. h. die derselben zu Grunde liegende Krankheit behandeln und beseitigen und dem Kranken alle die von seinem Zustande geforderte Pflege angedeihen lassen muß.

5. Schlaflosigkeit durch Intoxikation von Außen.

Diese Gruppe betrifft die durch Mißbrauch von Thee, Kaffee, geistigen Getränken, Tabak, u. s. w., erzeugte Schlaflosigkeit.

Es liegt auf der Hand, daß man in diesem Falle, um die Schlaflosigkeit zu heilen, zunächst die Ursachen beseitigen muß, indem man Kranken und nervösen Leuten den weiteren Genuß von Kaffee, Thee und geistigen Getränken vollständig untersagt — oder bei nicht Kranken die tägliche Menge dieser Genußmittel einschränkt, wenn der Mißbrauch derselben die Ursache der Schlaflosigkeit war.

Oft müssen, um den Schlaf herbeizuführen, die allereinfachsten Mittel benützt werden, namentlich bei sehr nervösen Leuten, wenn keine evidente Ursache der Schlaflosigkeit vorliegt. Manch-

mal ist z. B. das Bett nicht richtig gestellt, oder dasselbe liegt dem Fenster gegenüber, so daß das Licht von Außen auf den Schlafenden fällt (es ist schon die Behauptung aufgestellt worden, daß, um gut zu schlafen, das Bett in der Richtung der Axe des Erdmagnetes gestellt sein muß, der Kopf gegen Norden und die Füße gegen Süden); oft ist das Lager zu hart oder im Gegenteil zu weich; das Kopfkissen ist dem Einen zu hoch, dem Andern zu nieder; das Zimmer ist zu sehr oder ungenügend beleuchtet; es ist zu warm oder zu kalt; es hat zu viel oder zu wenig Luft, u. s. f. u. s. f. —

Neben diesen einfachen Mitteln muß man meistens noch zur Hydrotherapie seine Zuflucht nehmen; die Wahl der Wasseranwendungen (Douchen, kalte oder warme Abwaschungen, ꝛc.) wird vom speziellen Fall abhängig sein; aber das beste hydrotherapeutische Mittel und dasjenige, welches beinahe in allen Fällen mit Erfolg angewendet werden kann, ist das lauwarme Vollbad von der Temparatur von 33—35° C. Das Bad muß abends im Krankenzimmer genommen werden, aber der Kranke muß im Bade durch ein Betttuch vom Wasserdampf beschützt werden, welcher reizende Eigenschaften besitzt. Der Kranke muß so lange im Bade bleiben, bis er anfängt Schlafbedürfnis zu fühlen; die Dauer des Bades kann wechseln zwischen 15—20 Minuten und selbst bis zu einer Stunde. Vom Bade muß der Kranke sofort in ein nicht zu kaltes, aber auch nicht zu warmes Bett gebracht werden. Gegen den 7. bis 8. Tag wird der Kranke eines regelmäßigen Schlafes sich erfreuen, seine Körperfunktionen werden sich regulieren und eine reichlichere Harnentleerung wird sich einstellen.

Das lauwarme Vollbad, wenn richtig und unter den günstigsten Bedingungen gegeben, verschafft in jedem Falle den Schlaf; es wird übrigens leicht sein, demselben noch Mittel zuzusetzen, welche seine Wirksamkeit erhöhen, und es auch befähigen zugleich auf die bestehende Krankheit einen heilenden Einfluß auszuüben, so, z. B., N und G. Fl. bei nervösen Affektionen, A und W. oder B. Fl. bei Störungen der Blutzirkulation; S 5 und R. Fl. sowie andere Mittel, bei Behandlung einer Hautkrankheit; L' und R. Fl. bei bestehenden Rheumatismen ꝛc. — In vielen Krankheiten, welche von allgemeiner Schwäche, Blutschwäche, Trägheit der Lebensfunktionen oder von speziellen Diathesen, wie Anämie, Bleichsucht, Nervenschwäche, Zuckerkrankheit ꝛc. abhängen, sowie auch bei den chronischen Lungenaffektionen, ist das elektrische Lichtbad ein stärkendes und regenerierendes Mittel von großer Bedeutung; vor Allem bekämpft es die Blutarmut und die Nervenschwäche, indem es die ganze Konstitution des Kranken stärkt und kräftigt.

Ein ganzes Buch müßte man schreiben, wenn man das Thema der Schlaflosigkeit und deren Behandlung gründlich und erschöpfend behandeln wollte. Wir glauben unserer Aufgabe Genüge gethan zu haben, indem wir die Nutzlosigkeit und die Gefahren der narkotischen Mittel, und den Vorteil einer rationellen Behandlung dieses Leidens durch unsere Mittel und durch hygieinische Pflege nachgewiesen haben.

Blumen in Wohn- und Schlafräumen.

Von A. Ujáry, Naturarzt in Lippa (Ungarn).

Zu den schönsten Gepflogenheiten vieler Menschen gehört die Ausschmückung ihres Heims mit grünen Pflanzen und Blumen. Täglich bietet die vielgestaltige Zimmerflora neue Anregung, Belehrung und Freude.

Die meisten Menschen schreiben dem grünenden und blühenden Blumentisch eine große gesundheitliche Bedeutung zu, weil sie glauben,