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: 13.07.2025

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 sind klar:

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 oder verhältnismäßig gut"; 1 „unbestimmt".

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

Zum einzigen Verein (Omaha, Nebraska), der die Fragen mit „ja" und „schlecht" beantwortet hat, bemerkt die Redaktion der „Voice"; Omaha bildet immer eine Ausnahme.

Auch in der Schweiz beweisen die diesbezüglichen Erhebungen des eidgenössischen statistischen Bureau, daß der Prozentsatz der Alkoholtodesfälle in den schweizerischen Städten bei den Wohlhabenden größer ist als beim Proletariat. Wir können somit mit größter Bestimmtheit behaupten, daß, sollte selbst mit unseren Trinksitten oder mit anderen narkotischen Sitten, d. h. trotz derselben, das Ideal eines ganz allgemeinen Wohlstandes erreicht werden (was wir allerdings mit Cobden für unmöglich halten), dadurch die zunehmende alkoholische oder sonstige narkotische Versumpfung der Menschheit keineswegs eingedämmt werden würde. Sie ist eine Unsitte, die für sich ausgerottet werden muß.

Wie wird man alt?

Wenn wir die Mitte des Lebens überschritten haben, wenn die Tage kommen, von denen wir sagen, sie gefallen uns nicht, so schauen wir 50jährigen gern nach dem Weg aus, den die 60-, 70- und 80jährigen um uns schon zurückgelegt haben, um zu erfahren, wie sie dies zuwegegebracht, wie sie sich dabei verhalten haben. Wohl kann sich, wie Poseidippos der Weise sagt, der Mensch von den Göttern nichts Besseres erflehen als sanften Tod, aber heute, wie schon zur Zeit Nebukadnezars, wird noch häufiger gebetet: „O Herr! Schenke langedauerndes Leben!" Nichts wohlfeiler, als den mannigfaltigen Gewohnheiten gegenüber, die uns da begegnen, zu sagen, eines schickt sich nicht für alle. Natürlich, nicht jeder kann und mag „vom ersten Sonnenblicke des Frühlings bis tief in den Herbst hinein barfuß gehen", wie jene mit 81 Jahren gestorbene Frau Anna Maria Bolz, von der dies Dr. Rissel in seinem Buch „Die Erblichkeit der Schwindsucht" erzählt, wiewohl ich diesen Teil Freiluftbad für sehr gesund halte; jedoch Dr. Rissel setzt auch noch hinzu, diese „kerngesunde Frau" hätte „weder Wind noch Wetter" gescheut. Wieder ein neues Moment. Ihm und nicht bloß dem im Rußland merkwürdigen Umstand, daß er niemals Schnaps getrunken, wird es jener unlängst im Städtchen Belgorod verstorbene russische Bettler zu verdanken gehabt haben, daß er ein Alter „von weit mehr als 100 Jahren" erreichte. Er war neunmal verheiratet und hat sein ganzes Leben lang seinen Lebensunterhalt nur durch Betteln erstritten (M. P. Nr. 93 02).

Die Enthaltung oder wenigstens der sehr mäßige Genuß von geistigen Getränken ist ein

Punkt, den wir nach meiner Erfahrung bei allen Leuten treffen, die ein hohes Alter erreicht haben. Denken wir an Papst Leo XIII. Unter den katholischen Geistlichen finden wir überhaupt viele alte Herren: der älteste noch lebende Kardinal Celesia ist 90 Jahre alt. Ich kenne ein Kloster — es mag viele solche geben —, welches ein ganzes Nest von alten Herren in sich birgt: der 87jährige Abt lacht den P. aus, der sich über die Zähigkeit des Rindfleisches beklagt, weil sein eigener Magen noch Kieselsteine verkraften kann; der zweitälteste P. 81 Jahre alt, steht Sommer wie Winter nie später als 4 Uhr auf; ein weiterer 78jähriger P. wäscht sich stets nachts vom Bett aus kalt ab, er sieht aus wie ein 60jähriger. Die Kost ist hier eine vorwiegend animalische, das Leben sehr regelmäßig, läuft wie an der Schnur; der einzelne lebt frei von allen materiellen Sorgen — dies scheint mir ein sehr wichtiger Umstand zu sein.

Heute habe ich wieder meinen in einem oberbayerischen Marktflecken lebenden, diesen Sommer 85 Jahre alt werdenden Freund Y. besucht; alles Gedruckte liest er noch ohne Brille, er lebt fast nur von der Luft; er ißt sehr wenig und trinkt nur etwas Zuckerwasser, von Schokolade ist er ein Freund. Ohne zu arbeiten, kann man oft von ihm hören, kann ich nicht leben. Früher ein gesuchter Uhrmacher, macht er jetzt für seinen Sohn, der Juwelier ist, Ring-, Schmuck- und andere Kästchen in tadelloser Ausführung. So wird die eine Hälfte des Tages ausgefüllt, die andere mit der Lektüre wissenschaftlicher Werke; zurzeit beschäftigt den alten Herrn Tag und Nacht Schoppenhauer; hiebei bedauert er stets wegen der vielen lateinischen und griechischen Zitate, daß ihm in der Kindheit nur der Besuch der Volksschule ermöglicht worden ist. Er sucht seinesgleichen und kann mit Solon sagen: „lernend ohne Unterlaß schreit ich im Alter voran".

Ein weitläufiger, 85 Jahre alter Verwandter von mir besorgt mit einer ebenfalls älteren Frauensperson noch vollständig seine kleine, u. a. zwei Kühe in sich schließende Oekonomie: 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 Bier; der kleine alte Gutsbesitzer ist ebenfalls ein Frühaufsteher, regelmäßig 5 1/2 Uhr verläßt er sein Lager; er ist immer reinlich und sauber an sich und im Hause und alleweil fidel.

Gewiß hat jeder in seiner Bekanntschaft einen oder mehrere alte Freunde oder Verwandte und von diesen weist der eine diesen, der andere jenen Zug auf, von dem wir anzunehmen geneigt sind, er trage besonders dazu bei, daß diese hohe Summe von Jahren erreicht worden sei; ohne Zweifel verhält sich dies auch so, aber nach meinen persönlichen Erfahrungen sind diese Personen von Haus aus ausgestattet mit einem „kerngesunden" oder wenigstens mit einem gesunden Blut; daß übrigens auch eine schlechte Säftemasse verbesserungsfähig ist, hat uns das Monatsblatt seiner Zeit an jenem Bluspucker nachgewiesen, der durch Nacktgehen (Lichtluftbäder) seine volle Gesundheit 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 Monatsblattes, welcher im Sommer 1902 seinen 70. Geburtstag feierte und von dem uns jede Nummer aufs neue Zeugnis ablegt von der Frische seines Geistes und von der unverwüstlichen 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 fester Hand und sicherem Blick bisher sein Lebensschifflein durch die auch ihm nicht ersparten Wogen gesteuert hat. Der Zustimmung aller Leser des Monatsblattes bin ich sicher, wenn ich sage: möge uns dieser tapfere Schwabe, der sich nicht fürcht, noch viele Jahre gesund an Körper und Geist erhalten bleiben!

München. List, prakt. Arzt.

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

1. Man stößt in obiger Richtung häufig auf die Anschauung, daß Lebensgewohnheiten altgewordener Leute von anderen nur nachgemacht zu werden brauchen, um ebenfalls alt zu werden, namentlich häufig geschieht das in der Form, daß man eine Warnung vor 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 der Ausspruch paßt: Dem Schmied hilft's, den Schneider bringt's um. Besonders bei uns Kulturmenschen trifft man auf die allergrößten Verschiedenheiten der anererbten Körperverfassung nach den verschiedensten Richtungen, und man muß sehr vorsichtig sein, wenn man irgend eine diätetische Maßregel zum allgemeinen Gebrauch empfehlen will. Statt vieler Worte will ich nur einen der allergewöhnlichsten Unterschiede in Bezug auf die tägliche Kost anführen, der gewöhnlich gar nicht beachtet wird und den hervorzuheben das Monatsblatt mehrfach Gelegenheit hatte, er betrifft die Milch. Die meisten Menschen leben der festen Ueberzeugung, es gäbe kein zuträglicheres Nahrungsmittel als die Milch, und sind entrüstet, wenn man das zu bezweifeln wagt. In der Regel sind aber diese „meisten Menschen" Männer; fragt man dagegen unter weiblichen Personen herum, so erfährt man, daß es unter ihnen viele giebt, die erklären, daß sie die Milch nicht ertragen können, daß sie ihnen Verdauungsstörungen verschiedener Art verursache. Der Grund liegt in dem von uns schon oft hervorgehobenen Ueberskreuzgesetz, und ein Arzt, der ohne weiteres Mann und Weib Milchkuren verordnet, hat des Lebens und Kurierens Weisheit noch nicht erfaßt. Ja nicht einmal für das Kind ist es ein Evangelium, daß Milch das gesündeste sei. Das ist nur richtig für die erste Lebensperiode; sobald man bei Kindern (und Säugetieren) den ausschließlichen Milchgenuß zu lange fortsetzt und nicht rechtzeitig dabei auch genügend „Rauhfutter" verabreicht, erzeugt man verweichlichte, aufgeschwemmte, allen möglichen Krankheiten zugängliche Leiber und schwache, leistungsunfähige Verdauungswerkzeuge.

2. So herrschen ähnliche falsche Anschauungen 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 Lebensenergie heruntergekommen ist und für den schließlich jedes Hindernis, das sich der Regelmäßigkeit seines Lebenswandels entgegenstellt, zur Gesundheits-, ja sogar Lebensgefahr wird. Erhalten wird die körperliche Leistungsfähigkeit nur durch eine innerhalb richtiger Breitegrade

vollziehende Abwechslung auf all'n Gebieten der Lebensbetätigung.

3. Eine andere allgemeine Bemerkung folgt dem Sprichwort: „Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben". Eins halte ich für richtig: das 70. Lebensjahr ist, wie schon im Monatsblatt Jahrg. 1896 S. 141 ff. angedeutet wurde, im Leben des Menschen ein wichtiger Haltepunkt, und wer ihn in guter Gesundheit erreicht hat, kann sich glücklich preisen und kann auch nichts Begründetes einwenden, wenn ihn seine Freunde und Angehörigen zur Erreichung dieses Haltepunktes beglückwünschen, wie es Schreiber dieses vor kurzem in so überreichem Maße erfahren durfte. Aber um die Gesundheit ist es immerhin ein tückisches Ding, es können jahrzehntelang alte Butzen, an die niemand mehr gedacht, schlummern und eines Tages auf den Plan treten; also brüste sich niemand, sondern danke für jeden Tag, den er gesund erleben darf, seinem Schöpfer.

Wenden wir uns zur Beantwortung der besonderen Frage, betreffend den Schreiber dieses. Demselben wurden zweierlei Lose in die Wiege gelegt, wie schon einmal im Monatsblatt Jahrgang 1896 S. 161 angegeben wurde. 1. Von väterlicher Seite keine Aussichten auf höheres Alter. Der Vater starb mit 49 Jahren und in der väterlichen Ahnenreihe bis zum 7. Urgroßvater ist der Großvater (mit 72 Jahren) der älteste. 2. Von mütterlicher Seite Anlage zu Langlebigkeit. Die Mutter erreichte 87 Jahre und deren Eltern 79 bezw. 81, und besonders bemerkenswert ist, daß in der Ahnenreihe dieser Großmutter, einer geborenen Mögling, zwei Langleber vorkommen, einer allerersten Rangs, der gegen Ende des 14. Jahrhunderts geboren und erst im Anfang des 16. Jahrhunderts gestorben ist und dessen Alter von verschiedenen Seiten auf 120 Jahre angegeben wird: Wilhelm Mögling, Bürger in Urach, und ein zweiter, dessen 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 Entfernung, 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 wofür man in jeder Ahnengalerie Belege finden kann, darf man nicht behaupten, daß so etwas nicht in Betracht kommen könne.

Da ich mit Goethe sagen kann, daß ich meine beiden Eltern beerbte, nur in etwas anderer Weise, so sind ja die Aussichten nicht schlecht, aber auch nicht sicher. Daß ich nicht in der glücklichen Lage bin, von mir so, wie viele alte Leute, sagen zu können, ich sei nie im Leben krank gewesen, wissen wohl alle meine Leser. Wenn solche, die das von sich sagen können, ein hohes Alter erreichen, so danken sie das letztere ihrer glücklichen Natur, und gerade bei diesen muß man sich hüten, ihre Lebensgewohnheiten unbesehen zum Muster zu nehmen. Klug wird man durch Schaden, und von den Leuten, die sich der Hygiene zugewandt haben, ist es wohl den meisten gegangen wie mir: Des Siechtums Not war es, die sie auf diese Bahn getrieben.

Kurz, nachdem ich auf den hygienischen Wert der Wollkleidung aufmerksam geworden, fiel mir in einer Reiseschilderung aus Südfrankreich 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 25jährigen Erfahrungen sprechen dafür, daß es für den äußeren Menschen, sofern und soweit er einmal bekleidet sein muß, nichts Besseres giebt, als Wolle, aber nicht nach dem Grundsatz „je mehr, desto besser", sondern „je weniger, desto besser".

Zum Kapitel vom äußeren Menschen gehört nach heutiger Anschauung das Bad. In dem Wahlspruch unseres Marquis findet sich hierüber nichts, und unsere Wasserfanatiker werden nicht anstehen, ihn für einen Schmutzfinken zu erklären. Bekanntlich muß ich mir das auch gefallen lassen, weil ich gleich im Anfang meines öffentlichen Auftretens als Hygieniker gegen die gewohnheitsmäßige Wascherei und Baderei Front machte. Warum, werden wohl die meisten meiner Leser wissen. Meine Erfahrungen an mir und meine Beobachtungen an anderen waren nicht im stande, mich anderen Sinnes zu machen, und wenn mein heutiger Gesundheitszustand einer lobenden Erwähnung wert ist, so bildet bezüglich des äußeren Menschen mein Wollregime den positiven Teil und mein Grundsatz „Den Leib halt merschtenteils trocken" den negativen. Daß bei diesem Grundsatz im Sommer gelegentliche Schwimmbäder in Gottes freier Natur (nicht in schweißelnden und seifelnden Schwimmhallen) und im Winter von Zeit zu Zeit ein Reinigungsbad mit heißem Wasser 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 unangenehme Nebenwirkungen, Erkältungen und dergl., zu beklagen hatten, und wenn meine Frau und ich gegen Erkältungen seit mehr als 20 Jahren gefeit 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 Anbringung eines Balkons samt Thüre am Schlafzimmer auch noch die offene Balkonthüre zufügte.

Die zweite Maßregel bezieht sich auf den Genuß frischer Luft bei Tage. Das ist eine sehr schwierige Sache, bei der man in stätem Kampf nicht bloß mit allem, was um und an einem hängt, sondern auch mit sich selbst steht. Wer bei uns aufgewachsen ist, steckt mit Leib, Seele und Geist bis über die Ohren in der Gewohnheit des Stubenhockens, als Philister mit Zipfelmütze und Schlafrock angetan, als echter deutscher Michel. Aus diesem Zustand der Zimmerzahmheit und Sitzlederfreudigkeit sich herauszureißen, während alles, was an einem hängt, Arbeit, Vergnügen, Umgebung, einen in der Bude festhält und der ganze Lebenswandel nur aus einem Kreislauf von einer Bude in die andere und von einer Fahrschachtel in die andere besteht, das ähnelt dem Versuch Münchhausens, sich am eigenen Zopf aus dem Sumpf herauszuziehen oder einem Kampf mit Windmühlenflügeln, und oft habe ich mich dahin gewünscht, wo der Pfeffer wächst, um aus der stubenhockerischen Tretmühle herauszukommen. Da es sich im Grund genommen hiebei in der Hauptsache um die Atmungsluft handelt und erst in zweiter Linie um die Bewegung, so konnte der Kampf in doppelter Weise geführt werden, einmal durch die Flucht ins Freie und dann durch den Kampf gegen alles, was der Zimmerluft ihre Reinheit nimmt, und es ist nicht möglich, in diesem kurzen Ueberblick all die Maßregeln aufzuführen, die von mir in dieser Beziehung

durchgeführt 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 diesem Gebiet von einer Genugtuung sprechen kann, so ist es die Tatsache, daß man jetzt nicht mehr als Prediger in der Wüste allein steht, seit das Luftkurwesen, insbesondere auch die Behandlung Tuberkulöser in Freiluftliegehallen, die Errichtung von Luftbädern u. s. f., den Glauben an die Gefährlichkeit der frischen Luft und die alleinseligmachende Wirkung des Zimmerhockens ins Wanken gebracht haben. Allerdings wird es noch lang anstehen, bis die in dieser Beziehung vom Hauch der Neuzeit noch völlig unbeleckten, noch durchweg auf das Stubenhockertum zugeschnittenen öffentlichen Einrichtungen unter der Last ihrer gesundheitlichen Sünden zusammenbrechen, denn an nichts geht der Mensch schwerer, als an den Kampf mit seinen Gewohnheiten. Das führt uns zu einem dritten Punkt, meiner hygienischen Selbstzucht, wobei es sich um die Benützung von Nahrungs- und Genußmitteln handelt. Davon in der nächsten Nummer. Prof. Dr G. Jägers Monatsblatt, Zeitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre)

(Schluß folgt).

Korrespondenzen und Heilungen.

Kiel, den 18. Mai 1906.

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

Sehr geehrter Herr Doktor.

Meine Tochter, der Sie unter Datum vom 12. März, wegen **Blutarmut**, A 3 + L + S 1, 1. Verd., und Panutrin verordnet haben, befindet sich viel besser. Die oben angegebenen Mittel haben ihren Gesundheitszustand sehr gehoben; ihr Aussehen ist frischer, der Appetit sehr gut, und sie fühlt sich viel kräftiger. Der Arzt, unter dessen Beobachtung sie noch ist, ist mit ihr zufrieden, hat aber der Sicherheit halber sein Eisenpräparat noch einmal verordnet. (Jedoch geben wir dasselbe der Kleinen nicht).

Wollen Sie, wenn Sie es für nötig finden, weitere Vorschriften 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 großartig 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 Kur schon längst beendigt.

Was mich anbetrifft, der ich so lange an **chronischer Verdauungsschwäche**, an **Nervosität** und an **neurasthenischen Erscheinungen** gelitten habe, so bin auch ich durch die gewissenhafte und lange fortgesetzte Kur, die Sie mir angeraten und im Laufe der Zeit zu verschiedenen Malen modifizirt wurde, geheilt worden. Diese Kur bestand in letzter Zeit hauptsächlich in A 1, N, F 1, L, S 1, welche Mittel ich trocken zu nehmen hatte, überdies noch Kolayo, Einreibungen der Magen- und Lebergegend mit Gelber Salbe und Einreibungen des Kopfes mit B. Fl. bei Schwindelgefühl und Neuralgien. Jetzt befinde ich mich recht gut, der Appetit ist ausgezeichnet und steigert sich gewöhnlich zum regelrechten Hungersgefühl. Dementsprechend ist auch die Aufnahme der Speisen, d. h. nicht gerade in „bescheidener