

XI.

Rathschläge und Vorschriften für den Curgebrauch.

A. Allgemeine Rathschläge.

1. Die Wahl der Zeit für die Cur.

Wer überhaupt die ärztliche Verordnung einer Trink- oder Badecur erhalten hat, der zögere nicht ohne Noth, dieselbe zur Ausführung zu bringen, indem ja so leicht einer Entfernung vom Hause unerwartet mancherlei Hindernisse in den Weg treten können sowohl allgemeiner Art durch vorschreitende Jahreszeit, Witterungs- oder auch politische Verhältnisse, als auch durch häusliche oder ganz individuelle Umstände. Es wird sehr häufig durch einzelne oder eine Reihe verschiedener solcher Hindernisse die zu brauchende Cur um ganze Jahre hinausgerückt, und oft der günstige Moment hiezu ganz versäumt. Hiebei ist auch manchmal das unrichtige Vorurtheil mitwirkend, dass nur die drei Monate Juni, Juli und August zu Trink- und Badecuren überhaupt sich eignen. Wohl gilt dies für einzelne im Hochgebirge liegende Curorte, nicht aber für Kissingen, dessen climatischen Verhältnissen wir desshalb auch im IV. Abschnitte eine eingehendere, auf genaue Beobachtungsdata gegründete Besprechung widmeten. Wie sich aus dem dort Mitgetheilten ergibt, sind auch Mai und September in der Regel für Kissingen ganz passende Curmonate, und wenn auch noch keine hin-

reichenden Einrichtungen für eigene Wintercuren hier bestehen, so ist denn doch neuerdings an gut heizbaren Fremdenwohnungen kein Mangel mehr, und wenigstens von Mitte Aprils bis Mitte Octobers gute Badegelegenheit vorhanden.

Mag auch bei vielen Curgästen für die Wahl der Zeit ihr Beruf oder vielmehr die von diesem gestattete Erholungs- und Ferienzeit hauptsächlich massgebend sein, es scheint doch für viele derjenigen, welche frei über ihre Zeit bestimmen können, die vorerwähnte Meinung oder selbst eine Art Mode hiebei in Wirksamkeit zu treten. Hiedurch erklärt sich die verhältnissmässig so sehr gesteigerte Frequenz auch unseres Badeortes im Monate Juli im Vergleiche mit den Frühlings- und Herbstmonaten.

Ausser dem Umstande, dass, wie im Clima Deutschlands überhaupt, so auch hier der Monat Juli keine absolute Sicherheit vor einer zufällig eintretenden längeren Reihe von regnerischen und kühlen Tagen bieten kann, ist noch Anderes zu bedenken. Vielerlei für manchen Curgast unangenehme Verhältnisse wurzeln in dem eben um diese Zeit oft sehr massenhaften Zudrange von Fremden, und es beziehen sich lediglich nur auf diesen Theil der Saison mancherlei Klagen des Einzelnen, zu welchen derselbe bei einem nur vier Wochen früheren oder um so viel späteren Besuche in keiner Weise Veranlassung gefunden hätte.

Solche Klagen haben z. B. häufig die Wohnungsverhältnisse und die betreffenden Miethpreise zum Gegenstande. Was Zahl und Beschaffenheit der Fremdenwohnungen in Kissingen betrifft, so ist besonders durch die sehr zahlreichen in den letzten 15 Jahren entstandenen neuen Privathäuser ziemlich jedem denkbaren Bedürfnisse entsprochen worden, und es würde auch bei noch einigermaßen sich steigerndem Besuche selbst in den Hauptcurmonaten kein eigentlicher Wohnungsmangel eintreten; nur ist es ganz natürlich, dass während des Hauptzuges von Curgästen die Auswahl der Wohnungen

eine geringere werden und der Preis für die einzelne Wohnung sich hiedurch steigern muss. Es dürfte besonders derjenige, welcher durchaus eine Wohnung in unmittelbarer Nähe der Trinkquellen zu finden wünscht, sich im Juli häufiger Täuschungen seiner Erwartungen ausgesetzt sehen, als zu anderen Zeiten der Saison. Auf die stärkere oder geringere Nachfrage in den einzelnen Curmonaten ist auch bei der amtlichen Feststellung der Taxe der Wohnungen Rücksicht genommen worden, und beträgt oft der Preis der gleichen Wohnung im Juli das Doppelte bis Dreifache der für die Monate Mai und September angesetzten Summe per Woche. Uebrigens sind die hiesigen Miethpreise beständig weit geringer als in den meisten anderen in Bezug auf Frequenz Kissingen nahe stehenden Badeorten.

Es begreift sich auch, dass die am Orte mit dem Curgaste in nähere Beziehung tretenden Personen, wie z. B. Beamte und namentlich die Aerzte, sich in der Zeit des stärksten Andranges dem Einzelnen in weniger ausgedehnter Weise widmen können, als sie selbst und manche Curgäste dies wünschen mögen, dass ferner die Auswahl der Wagen zu Ausflügen um diese Zeit weniger reichlich ist, die Bedienung in den Gasthöfen, Privatwohnungen und Badeanstalten nicht so leicht allen Ansprüchen genügen kann, und besonders in letzteren öfter eine nicht ganz bequeme Badestunde zur Wahl übrig bleibt, während diese und noch viele andere Verhältnisse schon im Juni und August, noch mehr aber gegen Anfang und Ende der Saison sich durchaus anders annehmen, und die angedeuteten Klagen einzelner Curgäste ganz in Wegfall bringen.

Einen Hauptpunct, der als sehr wichtig bei der Wahl der zur Cur geeigneten Zeit gelten muss, sieht man leider fortwährend äusserst selten, fast gar nicht beachtet. Es ist dies die Rücksicht auf die Art des Leidens bei dem einzelnen Kranken. Es können hierüber hier nur allgemeine Andeutungen gegeben werden.

Der an Circulationsstörungen, an Congestionen

nach Kopf oder Brust Leidende wird besser thun, die in der Regel eine niederere mittlere Tagestemperatur darbietenden Frühlings- und Herbstmonate zur Cur zu wählen, ebenso der an allgemeiner Uebernährung, Schwerfälligkeit des Körpers sowie an allzu leichter Transpiration Leidende, da in der heissesten Sommerzeit fast jede Muskelübung für solche Personen zu einer Anstrengung wird, und doch Körperbewegung die Cur begleiten muss. Auch Kranke, welche es aufregt, stets vielen Menschen zu begegnen und solche, welche mit auffallenden Gebrechen behaftet sind, werden sich überhaupt an einem Badeorte wohler zu jener Zeit fühlen, in welcher sie einen geringeren Besuch von anderen Curgästen daselbst vorfinden.

Dagegen wählen Patienten, welche an Gicht, Rheumatismus, Affectionen der äusseren Haut und der Schleimhäute, besonders der Respirationsschleimhaut, ferner solche, die an Blutleere leiden, besser die in der Regel wärmeren Sommermonate zur Cur; dergleichen wird es Kranken, die einer wirksameren Zerstreung durch die Aussenwelt, einer lebhafteren Anregung ihres Geistes- und Gemüthslebens durch einen lauten bunten Menschenverkehr bedürfen, mehr zusagen und für ihre Cur förderlicher sein, wenn sie sich zur Zeit des stärkeren Fremdenbesuches einstellen. Das individuell Entscheidende bei der Wahl des Zeitpunctes zum Curgebrauche, das Abwägen der mehr oder weniger wichtigen Bestimmungsgründe hiebei nach der gegebenen allgemeinen Andeutung muss natürlich dem Hausarzte und dem Curgaste selbst anheimfallen.

2. Die Dauer der Cur.

Wie sich rationeller Weise für kein einziges Heilmittel ein durch eine bestimmte Zahlengrösse ausgedrücktes allgemeines Gesetz über Gabe und Dauer seiner Anwendung aufstellen, sondern nur die beiläufige Grenze

angeben lässt, diesseits welcher noch keine Wirkung zu hoffen, jenseits welcher dieselbe zu heftig oder gefährlich zu werden beginnt, so auch bei den Trink- und Badecuren. Alter, Geschlecht, Constitution, überhaupt Individualität des Kranken, noch mehr aber Art und Grad der Krankheit und auch die Wirkung der Cur selbst im speciellen Falle müssen hier als massgebend betrachtet werden. Sehr leicht begreift sich, dass gerade für Kissingen, dessen Curmittel so manchfaltig sind und in so manchfacher Combination angewandt werden, dessen Krankheitskreis ein so ausgedehnter ist, eine allgemein gültige Norm für die Curdauer durchaus nicht angegeben werden kann. Finden sich ja doch häufig hier Fälle der hartnäckigsten Art ein, die durch Familienerblichkeit, langjährige Vernachlässigung, eigenmächtigen verkehrten Arzneigebrauch und andere Umstände tief in den Organismus eingewurzelte Krankheitszustände darbieten. Neben solchen Patienten erscheinen aber auch Curgäste, welche nur durch geringe Störungen ihres Wohlbefindens, durch an sich bedeutungslose Quälereien ihrer physischen Existenz hierhergeführt werden, oder nur seit kurzer Zeit leidend sind, ja auch manche, die nur einer gewissen Erholung, Kräftigung und Auffrischung ihres Körpers bedürfen, und sogar solche, welche ihrem durch allzu anstrengende Arbeit oder durch übermässige Genüsse etwas misshandelten Organismus nach ihrem eigenen Geständnisse durch die Cur nur neue Widerstandsfähigkeit verschaffen wollen, damit sie auch ferner die genannten Schädlichkeiten, welche zu vermeiden sie weder Macht noch Willen haben, ungestraft auf sich einwirken lassen können. Sollte Hygiea von allen diesen ihren so verschiedenen Gästen das gleiche Opfer an Zeit verlangen?

Als jene erwähnte Zeitgrenze aber, unterhalb welcher eine in Kissingen gebrauchte Cur nur sehr geringe Aussicht auf dauernden Erfolg zulassen dürfte, möchten etwa drei ungestörte Curwochen gelten. Diese Zeitdauer ist, wie gesagt, ein Minimum,

das.
Wi
Ueb
cur,
bes
Wo
zu
auch
ung
früh
rad
nich
unt
wei
es
letz
änd
der
stin
har
um
der
har
not
pun
dur
Lei
der
dur
mö
wi
abe
Ber
mo
Erl
deu

das nur bei den leichtesten Fällen, besonders auch als Wiederholungscur für ausreichend erklärt werden kann. Uebrigens ist es, abgesehen von der sogenannten Nachcur, wovon später, immer für Curgäste sehr rathsam, besonders für Frauen, wenigstens eine Zeit von 4—5 Wochen für ihren eigentlichen Aufenthalt in Kissingen zu bestimmen, da bisweilen ausser den berechenbaren, auch vorher unberechenbare Störungen und Verzögerungen der Cur eintreten können.

Auf einzelne Tage, aber auch nur einzelne des früheren Abbrechens der Cur kommt es zwar nicht gerade in jedem Falle an, allein man vergesse hiebei nicht, dass der Organismus, nachdem er seit Wochen unter dem Einflusse der Curmittel gestanden, häufig weit empfänglicher für dieselben geworden ist, als er es am Anfange war, dass sich in ihm oft gerade in den letzten Tagen der Cur für die Heilung wichtige Veränderungen vollziehen, die ein Ausharren verlangen.

Weit schwieriger als das Minimum ist das Maximum der Curdauer durch eine allgemeine Norm zu bestimmen. Es kann bei sonst kräftigen Personen in hartnäckigen Krankheitsfällen, besonders wo es sich z. B. um die Beseitigung von Organschwellungen und anderen Geschwülsten, Ablagerungen und Ausschwitzungen handelt, eine Curdauer von 6 Wochen und darüber nothwendig werden, doch wird hiebei meistens der Zeitpunkt für die Beendigung der Cur durch das Mass des durch sie bis dahin geschehenen Eingriffes auf das Leiden bestimmt. Es kann aber auch ein Beenden der Cur von einer gewissen Ermüdung des Organismus durch den Curgebrauch selbst geboten werden, und mögen wir diesen Zeitpunkt nun „Sättigungspunct“ oder wie immer nennen, wir müssen ihm gehorchen. Wohl aber muss man sich hüten, Symptome, besonders im Bereiche des Verdauungssystemes, welche durch etwa momentan einwirkende Ursachen, wie z. B. Diätfehler, Erkältung u. s. w. hervorgerufen werden, als solche zu deuten, welche einen durch Ermüdung des Organismus

erzeugten Widerstand desselben gegen eine weitere Fortsetzung der Cur anzeigen.

Wo anzunehmen ist, dass eine länger als etwa 4 Wochen dauernde Cur nicht gut vertragen wird, obgleich eine solche für Heilung des betreffenden Leidens nothwendig erscheint, ist es häufig zweckmässig, dieselbe nicht weiter auszudehnen, sondern lieber, besonders wenn die Hauptcur in den Frühling oder in die erste Hälfte des Sommers fiel, noch im Herbste eine kleinere zweite Cur folgen zu lassen, wozu in der Mehrzahl solcher Fälle das Trinken des Rakoczy zu Hause unter Beobachtung der betreffenden Curvorschriften ausreicht.

3. Die Vorbereitung zur Cur.

Eine sogenannte Voreur im eigentlichen Sinne ist vor dem Gebrauche der Kissinger Cur meistens unnöthig, wenn man die erforderliche, von dem Hausarzte mit Rücksicht auf den betreffenden Krankheitsfall festgesetzte Zeit für die eigentliche Cur zur Disposition hat. Rathsam ist es aber, wenigstens die Lebensweise schon einige Tage vor der Abreise, wenn es möglich ist, einigermassen der während der Cur zu beobachtenden ähnlich zu gestalten, vor Allem wirkliche Excesse streng zu vermeiden. Diese Vorschrift ist, wie die Erfahrung lehrt, durchaus nicht unnöthig, da Viele unmittelbar vor der Cur, gerade weil ihnen einzelne Entbehrungen bevorstehen, sich noch gleichsam schadlos zu halten suchen, was oft sogar noch auf der Reise, mitunter auf der letzten Station derselben geschieht. Solche Curgäste kommen öfters entweder mit verdorbenem Magen oder überhaupt unfähig, sogleich die Cur zu beginnen, am Curorte an.

Da Gemüthsruhe eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein Gelingen der Cur ist, suche man sich diese für die betreffende Zeit so viel wie möglich zu verschaffen. Mit Unruhe oder Aufregung verknüpfte

Gese
der
Beru
Hän
man
gest

in g
soll.
Ents
die
grad
oder
in's
ebens
Wie
moni
hoffte
lysire
und
knüp
günst

richte
Einig
im H
verke
mater
Geist

cirten
sogar
seiner
tigste
arzt r
wenig
Falles
detail

Geschäfte und Verhältnisse überhaupt suche man vor der Abreise vollständig zu bereinigen, man übergebe Berufsgeschäfte und Hauswesen möglichst zuverlässigen Händen und trage, wo es irgend angeht, Sorge, dass man nicht durch aufregende Briefe während der Cur gestört werde.

Sehr wichtig ist die Frage, ob Jemand allein oder in geeigneter Begleitung die Badereise unternehmen soll. Nur der betreffende einzelne Fall kann bei ihrer Entscheidung massgebend sein. Doch sollten Patienten, die einer aufmerksameren Pflege bedürfen, an hochgradiger Hypochondrie leiden, auch nur willensschwach oder in stärkerem Grade unpraktisch sind, nicht allein in's Bad reisen. Es wird hiegegen leider oft gefehlt, ebenso aber auch manchmal bei Auswahl der Begleitung. Wie überhaupt die Wahl einer unpassenden, nicht harmonirenden Reisebegleitung den von einer Reise gehofften Vortheil, Genuss und Erholung vollständig paralyisiren kann, so wird ganz besonders eine Badereise und namentlich die Cur selbst durch die hiemit verknüpfte Kette von kleinen Gemüthsaufreregungen ihres günstigen Einflusses oft vollständig beraubt.

Bei Auswahl der mitzunehmenden Gegenstände richte man auf Bequemlichkeit sein Hauptaugenmerk. Einige warme Kleidungsstücke für alle Fälle sollen auch im Hochsommer nicht im Reisegepäck fehlen. Höchst verkehrt ist es aber, sich viele ernste Bücher, Studienmaterial oder überhaupt Arbeitsstoff für anstrengende Geistesbeschäftigung mitzunehmen.

Sehr zweckmässig und bei vielen, besonders complicirten oder schon lange dauernden Krankheitszuständen sogar nothwendig ist es für jeden Curgast, eine von seinem Hausarzt geschriebene, mit Angabe der wichtigsten Punkte versehene Krankheitsskizze für den Badearzt mitzubringen, oder, wo dies etwa nicht möglich, wenigstens die von jenem aufgezeichnete Diagnose des Falles, wodurch ein für den Patienten bisweilen lästiges detaillirtes Examiniren und Untersuchen von Seite des

ihm noch fremden Arztes am Badeorte sehr vereinfacht wird.

Auf der Reise zum Curorte sind grössere Unbequemlichkeiten und Anstrengungen möglichst zu vermeiden; kleine Ruhepunkte unterwegs empfehlen sich sehr. Allzu grosse Eile auf der Reise ist kein Zeitgewinn, da wegen übermässiger Ermüdung bei der Ankunft dann häufig der Beginn der Cur in unerwünschter Weise verschoben werden muss.

Es sei hier auch gleich bemerkt, dass das ungestüme Eilen zur Quelle oder zum Bade noch am Tage der Ankunft oder gar in der nächsten Stunde nach derselben zweckwidrig, häufig direct schädlich ist. Man rühe sich zuerst etwas aus, mache es sich in seiner Wohnung bequem oder suche sich eine solche für die Dauer der Cur, wenn man zuerst nur ein Absteigquartier genommen, mache sich auch mit den Verhältnissen des Ortes etwas bekannt. In erheblicherem Grade Leidende thun gut, auch schon bei der Wohnungsfrage*) sich zuerst mit dem gewählten Arzte am Curorte zu berathen, überhaupt Nichts, was entscheidend für die Cur sein kann, ohne vorherige Rücksprache mit demselben zu beginnen.

4. Das Verhalten bei der Cur.

a) Die Lebensweise überhaupt.

Grundsatz beim Gebrauche einer Brunnencur muss es vor Allem sein, dieselbe ohne Hast, ohne Eile mit genauer aber gemächlicher, einen richtigen Wechsel von Ruhe und Bewegung gestattender Tageseintheilung durchzumachen. Schon die an jedem Curorte üblichen, durch längst bestehende Anordnungen und Einrichtungen gegebenen Verhältnisse üben eine Art sehr wohlthätigen gelinden Zwanges auf die Tageseintheilung des Curgastes

*) Verfasser selbst hat keine Wohnungen zu vermieten.

aus.
fahru
mal d
mässig
der hi
Erken
lang b
mässig
Leiden

halten
wohnh
lichkei
liegt d
Heilm
bisher
einsch
gebrau

etwa
bis 8
ling u
und zu
das Fr
Stunde
ruhen
des g
die Z
stunde
Mittag
ungen
ausser
zu w
zur Q
Uhr e
Theil
selbst

aus. Es liegen denselben allgemeine hygienische Erfahrungssätze zu Grunde, und es besteht sicher manchmal der Hauptsegen einer Brunnencur in einer zweckmässigen Regelung der Lebensweise, vorzüglich aber in der hiebei dem Einzelnen sich von selbst aufdrängenden Erkenntniss alles dessen, was vorher in seiner Jahre lang beobachteten Art zu leben schädlich und unzweckmässig gewesen, vielleicht geradezu die Ursache seines Leidens geworden ist.

Wenn es auch im Allgemeinen als Regel festzuhalten ist, während des Curgebrauches die alten Gewohnheiten des Lebens, wenn sie nicht selbst Schädlichkeiten mit sich bringen, möglichst beizubehalten, so liegt doch für gar Manchen ein sehr wichtiges energisches Heilmittel einfach in der totalen Umgestaltung seiner bisherigen Lebensart, besonders wenn sie Schädlichkeiten einschloss, die auch abgesehen von irgend einem Curgebrauche schon überhaupt als solche gelten müssen.

Die Tagesordnung für den Kissinger Curgast ist etwa folgende. Die Stunden am frühen Morgen von 6 bis 8 Uhr im Hochsommer, von 7 bis 9 Uhr im Frühling und Herbste sind als Trinkstunden an den Quellen und zum Morgenspaziergange festgesetzt und folgt hierauf das Frühstück. Die unmittelbar nach demselben folgenden Stunden werden am passendsten zum körperlichen Ausruhen zu Hause benützt, sie sind auch die geeignetsten des ganzen Tages für Correspondenz und Lectüre. In die Zeit von 10 bis 12 Uhr fällt in der Regel die Badestunde. Die Stunde von 1 bis 2 Uhr ist gewöhnlich als Mittagstischzeit bestimmt. Der Nachmittag ist Zerstreungen verschiedener Art, am besten einem Spaziergange ausserhalb des Curortes oder einem Ausfluge zu Wagen zu widmen. Wenn die Verordnung auch des Abends zur Quelle ruft, findet sich daselbst zwischen 6 und 7 Uhr ein, um welche Zeit auch überhaupt ein grosser Theil des Badepublikums schon wegen der Musik daselbst zu finden ist. Das Abendbrod wird gegen 8 Uhr

genommen, in der Stunde zwischen 9 und 10 Uhr begibt man sich zur Ruhe.

In diesem Schema der Tageseintheilung ist bereits der genannte richtige Wechsel von Ruhe und Bewegung vorgezeichnet, jedoch müssen auch hier selbstverständlich je nach der individuellen Verschiedenheit der Patienten und ihrer Leiden Modificationen eintreten, wie dies z. B. schon bei Besprechung der sogenannten Vollblütigkeit und der Blutarmuth (in Abtheilung 6. des IX. Abschnittes) angedeutet wurde. Ueberhaupt sind die Begriffe „curgemäss“ und „curwidrig“ nicht absolut feste, eng begrenzte Kategorien; ein täglicher ununterbrochen 3–4 Stunden währender Nachmittagsspaziergang kann für den Einen nothwendiges Erforderniss, für den Andern sogar nachtheilig sein. Bei Vielen muss sogar der 1½- bis 2 stündige Morgenspaziergang während des Trinkens und nach demselben durch Verordnung abgekürzt werden. Sehr rasches, starke Transpiration hervorrufendes Gehen ist immer zu vermeiden.

Die Kleidung sei möglichst bequem, der Jahreszeit, Witterung und der jeweiligen Temperatur der Tageszeit angemessen. Häufig entstehen Erkältungen bei Curgästen dadurch, dass sie etwas warm durch die Bewegung vom Nachmittagsspaziergange zurückkehrend, in der gleichen, nur für diesen und die wärmere Tageszeit bestimmt gewesenen Toilette, ohne weitere wärmende Zuthat sich am Abend während der Musikproduction im Curgarten für längere Zeit niedersetzen. Damen mögen besonders die in dieser Beobachtung enthaltene Warnung beherzigen, dergleichen auch die Erfahrung, dass sehr enge und fest anliegende Kleidungsstücke namentlich während des Brunnen Trinkens nachtheilig wirken.

Wie allzu grosse Körperanstrengung, so ist auch intensive oder anhaltende geistige Anstrengung, mehrere Stunden ohne Unterbrechung fortgesetztes Lesen, Schreiben, ja sogar bisweilen schon ein allzu langes eifriges, mehr den Geist, als den Körper in Thätigkeit versetzendes Spiel oder Musiciren, Zeichnen oder Malen

von üb
versäu
Augen
als Sch
Badeo
lange

S
wird w
den al
aus de
regend
mung
müthsl
störend
gehend
das Ha
abgese

I
der täg
liches
vielfac
die gro
wie kl
anderw
des ge
findet
Verkel
einer e
Famili
ausged
ist hie
angewi
dieser

V
wohne
schon
Mittag
ausnah

von üblen Folgen begleitet; und nicht etwa die hiebei versäumte Bewegung allein, sondern die Ermüdung der Augen und der Geistesthätigkeit ist es, welche direct als Schädlichkeit häufig wirksam wird. Das Leben am Badeorte soll überhaupt eine Art Müssiggang, aber ohne lange Weile sein.

Schon in Folge der veränderten Lebensverhältnisse wird während der Cur mancher Eindruck anders empfunden als im gewohnten Alltagsleben. Jeder gehe dem aus dem Wege, was ihn speciell unangenehm oder aufregend berührt, und suche überhaupt in seiner Stimmung das wohlthätige Gleichgewicht festzuhalten. Gemüthsbewegungen wirken mehr oder minder fast immer störend auf die Cur, wenn auch oft nur ganz vorübergehend. Glücklicher Weise ist, wie bereits erwähnt, das Hasardspiel schon seit dem Jahre 1848 in Kissingen abgeschafft.

Das Aufsuchen einer passenden Gesellschaft und der tägliche Verkehr mit Menschen ist ein sehr wesentliches Erforderniss der Cur. Die Gelegenheit hiezu ist vielfach gegeben. Uebrigens bietet gerade Kissingen die grosse Annehmlichkeit vor manchen anderen grösseren wie kleineren Curorten, dass man daselbst leichter als anderwärts nach seiner speciellen Neigung hinsichtlich des geselligen Umganges leben kann. Wer ihn sucht, findet ihn sehr leicht; demjenigen, der dem grösseren Verkehre ausweichen will, zufrieden mit der Gesellschaft einer einzelnen ihm näher stehenden Persönlichkeit, eines Familiengliedes oder Freundes, bieten auch hiezu die ausgedehnten Ortsverhältnisse die Hand. Der Curgast ist hier nicht auf einen bestimmten Gesellschaftskreis angewiesen, daher findet auch der Einzelne leichter in dieser Beziehung das, was ihm gerade zusagt.

Was das Beibehalten einzelner, langjähriger Gewohnheiten während der Trinkcur betrifft, so sei hier schon bemerkt, dass ein Schlafen unmittelbar nach dem Mittagstische wo möglich vermieden werden soll. Nur ausnahmsweise ist bei wirklichem unabweisbarem Be-

dürfnisse ein Viertelstündchen Schlaf, aber mit hochliegendem Kopfe in mehr sitzender Stellung statthaft. Derjenige, dem eine kurze Ruhe während des Tages erfahrungsgemäss absolut nothwendig ist, thut immer besser, hiezu die Zeit unmittelbar vor Tische zu wählen. Ein mehrere Stunden lang oder den grössten Theil des Tages ununterbrochen fortgesetztes Rauchen wird auch von Gewohnheitsrauchern häufig nicht ganz gut während der Trinkeur vertragen. Das Rauchen braucht, wie manche glauben, der Cur wegen durchaus nicht aufgegeben zu werden, nur ist eine gewisse Beschränkung dieses Genusses auf ein geringeres Mass rathsam.

b) Die Curdiät.

Die in Kissingen vom Curgaste zu beobachtende Lebensweise in Bezug auf Speise und Trank ist nicht etwa eine von den gesundheitsgemässen gewöhnlichen Regeln total abweichende. Das Wesentliche derselben besteht im Ganzen nur in dem Ausschlusse oder der Reduction einzelner Nahrungs- und Genussmittel, welche von einem Körper, der täglich eine ihm sonst nicht gewohnte Quantität Mineralwasser aufnimmt, schwieriger vertragen werden, oder überhaupt eine stärkere kräftigere Verdauungsfähigkeit für sich in Anspruch nehmen. Viele zum ersten Male Kissingen oder überhaupt einen Curort besuchende Patienten wundern sich, hier die gleiche Diät üblich zu finden, welche ihnen schon seit längerer Zeit durch ihr Leiden selbst vorgeschrieben wurde, da dieselbe eben überhaupt nur eine gesundheitsgemässe, keineswegs unkräftige, sondern nur auf weniger starke Verdauungsorgane berechnete ist.

Im Allgemeinen vermeide der Curgast sowohl bezüglich der Quantität als hinsichtlich der Qualität der Nahrungsmittel Alles, was er bereits als ihm speciell nicht zuträglich schon zu Hause erkannt hat. Ist er hierin an Einfachheit gewöhnt, so verlasse er diese auch während der Cur nicht. Die in Kissingen frei gegebene

Mögli
sonder
mäss
nannte
statter
besche
die so
Orte
den E
nahme
Speise
gemäs
Das a
Bad-C
setzte
und r
im A
hier n
besche

für d
Steig
sicht
sind,
Dage
nach
Nahr
am V
sich
mit
Fälle
Haupt
nahe

ärztlic
Nahr
schie
folgen

Möglichkeit, wie seinen finanziellen, so auch seinen besonderen Gesundheits- und Gewohnheitsverhältnissen gemäss entweder einfache, aber leicht verdauliche sogenannte bürgerliche Kost, oder ein manchfaltiger ausgestattetes Mahl zu finden, in einer Restauration einen bescheidenen Mittagstisch, in einem grösseren Gasthofs die sogenannte Table d'hôte, oder an irgend einem dieser Orte einige Speisen nach der Karte zu wählen, ist für den Einzelnen sehr wohlthätig. Die Wirthe ohne Ausnahme sind durch amtliche Bestimmung verpflichtet, nur Speisen, die innerhalb einer gewissen Breite als „curgemäss“ zu bezeichnen sind, an Curgäste zu verabreichen. Das auf Grund gemeinsamer Berathung des königlichen Bad-Commissariates mit den Aerzten Kissingens festgesetzte Verzeichniss der beim Curgebrauche zuträglichen und nicht zuträglichen Speisen und Getränke findet sich im Anhang dieser Schrift abgedruckt, daher wir uns hier nur auf mehr allgemeine Vorschriften für die Diät beschränken können.

Für die Mehrzahl der Curgäste, besonders aber für diejenigen, bei welchen momentan vorzugsweise die Steigerung der Rückbildung im Körper in der Heilabsicht liegt, wo z. B. Organschwellungen zu beseitigen sind, müssen drei mässige Tagesmahlzeiten genügen. Dagegen sind bei blutarmen, schwächlichen Patienten nach Massgabe des während der Cur sich steigernden Nahrungsbedürfnisses noch weitere kleinere Mahlzeiten am Vor- und Nachmittage einzuschalten, und eignen sich am besten hiezu Fleischbrühe, weichgesottene Eier mit etwas Weissbrod, etwas Wein oder in einzelnen Fällen selbst Bier. Aber auch in diesen Fällen ist die Hauptmahlzeit doch immer für eine der Mitte des Tages nahe liegende Stunde festzuhalten.*)

*) Es ist ja auch hier wieder daran zu erinnern, dass die ärztlichen Verordnungen in Betreff der Qualität und Quantität der Nahrung je nach Massgabe des einzelnen Falles sich sehr verschieden gestalten müssen, nicht einer allgemein gültigen Chablone folgen können. Besonders zu warnen ist namentlich vor einer

Zum Frühstücke passt am Besten Milchcaffee mit Weissbrod, wobei jedoch grosse Quantitäten schweren, sehr süssen oder fetten Backwerkes, womit häufig Missbrauch geschieht, auszuschliessen sind. Zuträglicher ist es daher bei sehr starkem Nahrungsbedürfnisse, statt allzu reichlichen Brod- oder Backwerkgenusses auch schon beim Frühstücke einige weichgesottene Eier zu wählen. Wer an den Caffee als Frühstück genommen nicht gewöhnt ist, mag auch eine nicht zu dicht bereitete, schwach gewürzte Chocolate oder besser entölten Cacao an die Stelle des Caffee's setzen. Uebrigens wird Caffee während des Curgebrauches sehr häufig auch von solchen sehr gut vertragen, bei welchen er sich vorher nicht so gut vertrug. Grosse Quantitäten sehr fetten Rahmes sind freilich hiebei zu vermeiden. Als Mittagstisch ist eine einfache, ausser der Suppe aus 2—3 Platten (Gemüse und Braten) bestehende Mahlzeit dem Curgebrauche am meisten entsprechend. Allmählig im Laufe der beiden letzten Jahrzehnte hat sich hier ein bedeutenderer Tafelluxus entwickelt, welcher mit der für Trinkcuren überhaupt passenden grösseren Einfachheit des Tisches in anderen, z. B. den böhmischen Badeorten ziemlich stark contrastirt, aus dem einfachen Grunde, weil von den hiesigen Curgästen häufiger diejenigen Hôtels aufgesucht wurden, deren Mittagstafel die meisten Gänge aufzuweisen hatte, was natürlich von der Con-

eigenmächtig forcirten Reductions- oder sog. Bantingeur, wobei oft der Curgast lediglich das Resultat der bisweilen sogar unrichtig vorgenommenen Körperwägung im Auge hat. Wer bei Körperwägungen, wozu sich in Kissingen fast alljährlich mehr Gelegenheit bietet, überhaupt sicher gehen will, auch wenn er das jeweilige Resultat einem Arzte mittheilt, wird gut thun, bevor er die Decimalwage besteigt, sich vorher durch Auflegenlassen von z. B. 1 Kilogramm auf den Gewichtsträger und 10 Kilogramm auf den Körperträger der ganz freien Wage von ihrer Richtigkeit zu überzeugen und die einzelnen Wägungen jedesmal zur gleichen Tagesstunde, etwa unmittelbar vor der Mahlzeit und jedesmal in den gleichen Kleidern vorzunehmen, auch etwa im Gewichte Variationen ergebende Gegenstände des Tascheninhaltes vorher abzulegen.

curren
muss
Verhä
Gänge
nicht
nicht
niesse
gehen
zeit, d
halten
selbst
dageg
speise
doch
Missbr
erlaub
obach
und a
vorzü
rothe
Quant
Veron
Frank
geeig
und
pagn
fränk
erhitz
entsch
caffee
Zeit
gesta
meist
stärk
weich
speise
Speis

currenz der Hôtelbesitzer in Betracht gezogen werden musste. Wen aber Gewohnheit oder gesellschaftliche Verhältnisse an eine reicher besetzte mit zahlreicheren Gängen ausgestattete Tafel führen, braucht dieselbe nicht zu meiden, wenn er es über sich gewinnen kann, nicht von jedem Gerichte grössere Quantitäten zu geniessen, sondern auch sogar einzelne ganz an sich vorübergehen zu lassen, und sich mehr an den Kern der Mahlzeit, den immer gut gebratenes Fleisch bilden muss, zu halten. Es ist dies besonders den an der Verdauung selbst Leidenden zu empfehlen. Sättigung schadet selten, dagegen entschieden Uebersättigung. Leichte Mehlspeisen in geringer Quantität werden zwar gestattet, doch bleiben sie für die Meisten besser weg, da der Missbrauch sehr nahe liegt; ebenso ist bei den sonst erlaubten Compots Mass und überhaupt Vorsicht zu beobachten. Alle schwieriger zu verdauenden, fetten, sauren und an sich schwere Speisen sind auszuschliessen, daher vorzüglich Salate und rohes Obst. Gute aber leichte rothe und weisse Weine oder gutes Bier in geringer Quantität sind beim Brunnengebrauche je nach specieller Verordnung gestattet. Leichte Mosel-, Pfälzer- und Frankenweine sind bei überhaupt erlaubtem Weingenusse geeignet, ebenso einige Badenser Weine, ferner Bordeaux und in vielen Fällen ein mässiger Genuss von Champagner und unseren in neuerer Zeit ebenso vorzüglichen fränkischen Schaumweinen. Dagegen wirken schwere, erhitzende, stark alkoholhaltige oder saure Getränke entschieden nachtheilig. Der Genuss des Nachmittagscaffee's, der gewöhnlich mit dem Spaziergange um diese Zeit verbunden wird, ist dem hieran Gewöhnten täglich gestattet. Als Abendmahlzeit empfiehlt sich am meisten eine Suppe mit Weissbrod, bei nothwendiger stärkerer Nahrungsaufnahme das Hinzufügen von 1—2 weichgesottenen Eiern oder auch einer leichten Fleischspeise, aber ohne Gemüse, Compot oder sonstige weitere Speisen.

5. Die Nachcur.

Mit diesem Worte werden zwei ganz verschiedene Begriffe bezeichnet, entweder 1) eine nach der Trink- und Badecur unternommene weitere Trink-, Bade-, Trauben-, auch bloß sogenannte Luftcur an irgend einem anderen Orte, oder 2) die nach der Cur fortgesetzte Beobachtung von bestimmten, namentlich diätetischen Vorschriften, welche den während der Cur zu beobachtenden gleich oder ähnlich sind.

Für eine Nachcur in der ersteren Bedeutung ist die Verordnung natürlich nur auf Grund des einzelnen Krankheitsfalles zu geben. Manche Fälle werden schon in Kissingen selbst durch eine Combination unserer Curmittel mit versandten Mineralwässern anderer Heilquellen, die hier gleichfalls zu haben sind, mit Vortheil behandelt. Am häufigsten geschieht dies durch Verbindung unserer Curmittel mit Stahlwässern, und bildet auch der Gebrauch von Stahlquellen am häufigsten die Nachcur nach dem Gebrauche von Kissingen. Eine solche kann daher in der Regel auch ganz unmittelbar in den nächstfolgenden Tagen nach Beendigung der Kissinger Cur begonnen werden. Eine kleine Zwischenpause dagegen verlangt häufig der Nachgebrauch eines Seebades, aber in der Regel nur dann, wenn in Kissingen bis zum Curschlusse warme Bäder genommen wurden, während kühle Soolbäder zum unmittelbar nachfolgenden Seebadgebrauche eine sehr geeignete Vorbereitung bilden. Nur habe man Acht, dass die an den Seeküsten mitunter übliche schwerere Kost, der häufigere Genuss von Seefischen u. s. w. unmittelbar nach der Kissinger Brunnendiät nicht zu rasch und stark contrastirend einwirke. Traubencuren verlangen fast ausnahmslos eine kleinere oder grössere Zwischenzeit zwischen ihrem Beginne und der Beendigung der Kissinger Trinkcur.

Was die Nachcur lediglich als Beobachtung von Diätvorschriften angeht, so war man in früherer Zeit

äuss
nich
dass
weis
Gen
lang
Mitt
schle
und
Lebe
und
verd
verm
sich
erlau
dasje
hau
Vorv
Nach
Sinn
Unn
wed
unmi
arbe

oder
dem
dern
dene
an i
der M
und
darb
gross
oder
woh
Euro
öfter

äusserst strenge in den Vorschriften. Man konnte sie nicht lange genug ausdehnen. Sehr begreiflich ist auch, dass ein allzu rasches Wiederaufnehmen der alten Lebensweise nach der Trinkcur, ein sofortiger unbeschränkter Genuss von Dingen, die dem Organismus für eine Zeit lang fremd geworden, nicht zuträglich sein kann. Der Mittelweg ist zwar oft dem Sprichworte entgegen der schlechtesten, hier aber nicht. Ein nicht allzu rasches und ganz allmähliges Wiederaufnehmen der früheren Lebensweise ist wohl das Richtige. Wer in der ersten und zweiten Woche nach der Cur noch die schwerer verdaulichen Obstsorten, stärkeren Fettgenuss u. s. w. vermeidet, gegen Ende der zweiten Woche hie und da sich einen kleinen Uebergang zu etwas derberer Kost erlaubt, dann aber allmählig aus seiner Lebensweise nur dasjenige ausschliesst, was er als seinem Zustande überhaupt schädlich schon früher erkannt hat, hat sich keinen Vorwurf zu machen und wird in dieser Beziehung keinen Nachtheil erfahren. Was von der Diät im engeren Sinne gilt, gilt auch von der Lebensweise überhaupt. Unmittelbar nach der Cur sind wirkliche Excesse jedweder Art zu vermeiden, und als solcher ist auch ein unmittelbares Wiederaufnehmen anstrengender Geistesarbeit zu betrachten.

Sehr empfehlenswerth ist es, auch wo eine Trink- oder Bade-Nachcur nicht stattfindet, nicht direct auf dem kürzesten Wege nach Hause zurückzukehren, sondern noch eine kleine, mit keiner Anstrengung verbundene Reise oder noch besser einen ruhigen Aufenthalt an irgend einem angenehmen Orte, im Gebirge oder an der Meeresküste, oder wo überhaupt günstige climatische und entsprechende Kost- und Wohnungsverhältnisse sich darbieten, auf die Cur folgen zu lassen. Dagegen passen grosse anstrengende Reisen unmittelbar nach der Cur oder ein hiemit verknüpfter oder aufregender ungewohnter Aufenthalt in einer der grösseren Hauptstädte Europa's durchaus nicht. Unzweckmässig ist, was aber öfter doch geschieht, die Reise vorher zu machen und

dann mit jedem Tage geizend nach der Cur nicht rasch genug nach Hause eilen zu können.

Ein fortgesetztes Trinken des Brunnens zu Hause unmittelbar nach der Cur findet sehr oft als Ersatzmittel einer bis zum richtigen Zeitpunkte am Badeorte fortzusetzenden Cur statt. Es geht dies nicht überall an, besonders nicht, wenn den heimkehrenden Curgast grössere unterdessen angehäuften Arbeit, Unruhe, Gemüthsbewegung u. dergl. erwartet, und ist in diesem Falle besser ganz zu unterlassen.

6. Die Wiederholung der Cur.

Von einer Theilung der Zeit zu einer Frühlings- und Herbstcur war bereits die Rede. Es ist hier dagegen die Wiederholung der ganzen Cur in einem der auf die erste folgenden Jahre zu berücksichtigen. Im Hinblick auf die Kategorie der an Badeorten überhaupt zu behandelnden Krankheiten, welche ja fast durchaus als chronische zu bezeichnen sind, bedarf es keiner besonderen Erläuterung, dass eine einzige, während einiger Wochen angewandte Cur nicht immer eine definitive Heilung oft Jahre lang bestehender Zustände zu Wege bringt, zumal da bei der Mehrzahl der in die eigentlichen Heilbäder gesendeten Krankheitsfälle bereits eine Menge, um nicht zu sagen alle zu Hause anwendbaren Mittel versucht worden waren.

Bei Beobachtung einer günstigen, aber nicht vollkommenen Wirkung der Cur auf die Krankheit ist, wenn nicht unterdessen ganz andere Krankheitsverhältnisse ein- oder hinzugetreten sind, eine Wiederholung der Cur angezeigt. Oft wird mit gleichgültigem Nichtsthun, wenn das Leiden nur einigermaßen erträglich geworden ist, der beste Zeitpunkt zu einer vollkommenen Beseitigung desselben für alle Zeit verloren. Man versuche dann nicht wieder andere Curen, deren Wirkung noch nicht durch die Erfahrung im speciellen Falle er-

wies
Wi
Man
gleich
lasse
ja e
über
noch

die
Kiss
wiss
Auc
bese
den
wen
erns
Neu

B. S

gäst
Trin
der
Vor
für
auch

were
Tag
früh
Aus
nich

wiesen wurde, denn hiezu liegt nur bei vollkommener Wirkungslosigkeit der ersten Cur eine Aufforderung vor. Man kehre vielmehr schon im folgenden Jahre zur gleichen Quelle zurück, die eine Besserung brachte, und lasse nicht Jahre dazwischen verstreichen. Oft gelingt ja einer consequenten Wiederholung eines Arzneimittels überhaupt, was bei einmaliger Anwendung desselben noch zweifelhaft erschien.

Jeder Curort zählt auch seine Anzahl Stammgäste, die sich mitunter seit Jahrzehnten alljährlich einfinden. Kissingen hat deren eine grosse Menge. Dieselben wissen sehr wohl, was sie ihrer Beharrlichkeit verdanken. Auch bei oft mancherlei überhaupt nicht vollständig zu beseitigenden Leidenszuständen erhalten sich viele durch den regelmässigen Gebrauch der gleichen Quellen wenigstens bei einem gewissen relativen Wohlbefinden, ernsterer Erkrankung vorbeugend, alljährlich sich von Neuem wieder erfrischend und kräftigend.

B. Specielle Rathschläge u. Vorschriften.

1. Beim Gebrauche der Trinkquellen.

Da in Kissingen verhältnissmässig nur wenige Curgäste sich einfinden, welche blos die Bäder ohne die Trinkcur zu gebrauchen haben, während sehr häufig der umgekehrte Fall stattfindet, so wurde ein Theil der Vorschriften für die Trinkcur bereits bei den allgemeinen für Curgäste gültigen Vorschriften berührt, besonders auch das, was die eigentliche Curdiät betrifft.

Unsere Haupttrinkquellen Rakoczy und Pandur werden in der Regel, wie dies aus der angegebenen Tagesordnung für die Curgäste schon hervorgeht, am frühen Morgen nüchtern getrunken. Nur in sehr seltenen Ausnahmefällen, wo der ganz nüchterne Magen dieselben nicht verträgt, kann eine kleine Tasse Milch oder Caffee

vorher gestattet werden. Man trinkt in der Regel nur ein Mal täglich, da schon die Verdauungsorgane wieder Ruhe und eine gewisse Freiheit für die Verdauung der regelmässigen Mahlzeiten verlangen. Massgebend hiebei ist aber ferner die Beobachtung, dass schon im gewöhnlichen Leben die Vorgänge des Stoffwechsels im Körper in den Abend- und Nachtstunden einen relativen Nachlass ihrer Energie zeigen, welcher gewissermassen als ein nothwendiges Ausruhen betrachtet werden muss. Daher kann nur bei kräftigeren Individuen eine durch das Abendtrinken in den betreffenden Stunden auf's Neue über das Normale gehobene Puls- und Respirationsfrequenz sowie Körpertemperatur- und Ausscheidungsziffer als günstig gelten. Man wird auch nur da, wo die für den betreffenden Fall erforderliche Wasserquantität zu gross ist, um bequem zu einer Tageszeit (am Morgen) getrunken zu werden, genöthigt sein, einen Theil des Tagesquantums 1—2 Stunden vor der Abendmahlzeit zu nehmen. Jedoch soll die Abendquantität in der Regel 1—2 Becher nicht übersteigen.

Die betreffende tägliche Quantität des Rakoczy und Pandur wird am besten in Gaben von 6—8 Unzen (180 bis 240 Grammen) und bei verordneter kleiner Tagesquantität in Gaben von nur 3—4 Unzen (90 bis 120 Grammen) in Zwischenpausen von etwa 15—20 Minuten genommen. Nur selten ist längere Zwischenzeit nöthig. Nach dem letzten Glase lässt man bis zum Frühstück ungefähr eine halbe bis eine Stunde verstreichen. Die Darmausscheidung erfolgt williger bei nicht allzu langer Pause zwischen dem letzten Becher und der Nahrungsaufnahme; je länger diese Pause ist, desto mehr tritt verhältnissmässig die Wirkung des Mineralwassers auf die Nierenthätigkeit hervor. Die Zeit sowohl zwischen dem Trinken der erwähnten einzelnen Gaben, als die zwischen Beendigung des Trinkens und dem Frühstücke wird mit Gehen, jedoch ruhigem anstrengungslosem Gehen ausgefüllt. Manche, die es ungewöhnlich aufregt, während des Brunnentrinkens sich beständig in

der
platz
einer
einsa
an di
Gesel
Tisch
zu F

schwa
wöhn
spazi
doch
das
daher
und

misch
werd
ordnu
frisch
gehal
Theil

beide
unge
Brun
als g
hält
In d
Darm
lich
eine
der
wirke
einzig
Der
Falle

der bisweilen sehr dichten Menschenmenge auf dem Curplatze zu bewegen und sich dabei auch noch mitunter einer lebhaften Conversation hinzugeben, thun besser, einsamere Wege aufzusuchen, und nur immer zum Trinken an die Quelle zurückzukehren. Lässt sich ja doch die Geselligkeit für Manchen leichter und angenehmer bei Tische und besonders auf gemeinschaftlichen Ausflügen zu Fuss und zu Wagen am Nachmittage pflegen.

Demjenigen, der rasch ermüdet, oder überhaupt schwach und an vermehrte Bewegung noch nicht gewöhnt ist, ist es wohl auch gestattet, bei diesen Morgenspaziergängen hie und da einige Minuten auszuruhen, doch nicht allzulange, besonders wenn der Körper durch das Gehen beträchtlich warm geworden ist. Es sind daher allenthalben Sitze in der Umgebung der Quellen und auch auf den entfernteren Spazierwegen angebracht.

Ob Rakoczy und Pandur erwärmt, rein oder gemischt mit Milch, Molke oder Bitterwasser getrunken werden sollen, ist von der betreffenden ärztlichen Verordnung abhängig, ebenso ob das Wasser kalt und frisch von der Quelle mit seinem ganzen Kohlensäuregehalte oder etwas erwärmt nach Austreibung eines Theiles des Gasgehaltes zu nehmen ist.

Die mittlere tägliche Quantität, in welcher die beiden genannten Quellen getrunken werden, beträgt ungefähr 3 bis 4 der in Kissingen gebräuchlichen Brunnenbecher; als kleine Tagesquantität gelten 1—2, als grosse 5—7 solcher Glasbecher. (Ein Becher enthält 8 Unzen = 240 Gramm oder nahezu $\frac{1}{4}$ Liter.) In der Mehrzahl der Fälle sucht man 1—2 mässige Darmausscheidungen täglich zu erzielen, wozu gewöhnlich 4 Becher Rakoczy ausreichen; mehr, wenn man eine Körpergewichtsabnahme, überhaupt ein Ueberwiegen der Rückbildung über die Anbildung im Körper zu bewirken wünscht. Bei Schwächezuständen ist nur eine einzige mässige tägliche Darmausscheidung zu erzielen. Der Grad der Trägheit der Darmfunction im einzelnen Falle hat selbstverständlich auch über die anzuwendende

Gabe zu entscheiden. Es ist bei starkem Widerstande von dieser Seite zweckmässiger, denselben durch Zusatz von Bitterwasser statt durch ungewöhnlich hohe Gaben des Rakoczy oder Pandur zu überwinden, da diese Quellen keine Abführwässer im gewöhnlichen Sinne sind. Es ist oft nur für kurze Zeit dieser Zusatz nöthig, häufig erwacht schon sehr bald die selbstständige Darnthätigkeit als Wirkung der Trinkquellen. Dann lasse man so bald wie möglich das Bitterwasser wieder weg. Gerade darin, dass Rakoczy und Pandur auf erschlaffte und träge Verdauungsorgane zu richtiger Function anregend und stärkend auch für jene Folgezeit wirken, in welcher der Gebrauch der Quellen aufhört, liegt ein wichtiger Theil ihres Werthes gegenüber eigentlichen Abführmitteln, welche leicht den Darmkanal nur noch mehr erschlaffen und daher häufig eine noch grössere Trägheit desselben zur unmittelbaren Folge ihres Gebrauches haben.

In sehr vielen Fällen ist es rathsam, die Trinkcur mit einer kleineren Quantität des Wassers anzufangen, um erst nach 2—3 Tagen zur vollen Gabe zu gelangen. Auch am Schlusse der Trinkcur empfiehlt sich häufig eine kleine Abnahme.

Beim weiblichen Geschlechte gebietet der Eintritt der Regeln nur in sehr seltenen Ausnahmefällen ein vollständiges Aussetzen der Trinkcur, gewöhnlich genügt ein Herabsetzen der vorher genommenen Tagesquantität auf die Hälfte für die betreffenden Tage.

Der Maxbrunnen kann in etwas höherer Gabe als der Rakoczy und Pandur gebraucht, und auch im Laufe des Tages mehr als diätetisches Mittel getrunken werden, doch sind grössere Quantitäten kurze Zeit vor und nach den Mahlzeiten zu vermeiden. Auch hüte man sich noch mehr, als dies schon beim Trinken von frischem Wasser überhaupt zur Warnung dienen muss, vor einem Trinken des Maxbrunnens bei erhitztem Körper, da die Temperatur dieser Quelle noch niedriger als die der anderen ist. Ein Gebrauch des Maxbrunnens bei Tische

allein
Quan
entsp
gebr

zu b
4—6
Rege
getru
Maga
diese
oft n

am C
dern
wöhr
misch
sehr
 $\frac{1}{4}$ —
wirk
lich
lich
aus.

Gabe
bei l
träge
währ
Diät
tigen
klein
eine
mehr
dung

allein oder mit Wein gemischt, darf nur in kleinen Quantitäten stattfinden. Die dem Maxbrunnengebrauche entsprechende Diät ist eine ähnliche wie beim Rakoczygebrauche, nur eine etwas weniger strenge.

Das Gleiche gilt von der beim Molkengebrauche zu beobachtenden Diät. Die Molke wird in Gaben von 4—6 Unzen (120—180 Gramm), in Kissingen in der Regel mit Maxbrunnen zu gleichen Theilen gemischt, getrunken. Ihr Gebrauch findet gleichfalls bei nüchternem Magen statt, und Bewegung ist auch der Aufnahme dieses Mittels durch den Körper förderlich, für Manche oft noch nöthiger als beim Rakoczygebrauche.

Das Kissinger Bitterwasser wird für sich allein am Curorte nur selten als längere Cur angewendet, sondern meistens gemischt mit Rakoczy oder Pandur. Gewöhnlich werden bei regelmässigem Gebrauche unvermischt nicht mehr als 8, höchstens 16 Unzen täglich bei sehr träger Darmfunction genommen, (sonach beiläufig $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Liter.) Wo es gilt, nur momentan eine Stuhlwirkung hervorzubringen, ist dasselbe ein gutes eigentliches Abführmittel und reicht in diesem Falle gewöhnlich $\frac{1}{2}$ bis 1 Becher, also eine Gabe von 4 bis 8 Unzen aus. Eine sehr günstige Wirkung übt dasselbe in kleiner Gabe von 2 bis 4 Unzen täglich genommen besonders bei langwierigen Katarrhen der Respirationsorgane und träger Circulation in den Unterleibsorganen aus. Die während des Bitterwassergebrauches zu beobachtende Diät ist im Grunde der für den Rakoczygebrauch gültigen gleich, nur etwas weniger strenge; der Gebrauch kleinerer Quantitäten von einigen Unzen erfordert kaum eine besondere diätetische Vorschrift. Auch ist vermehrte Körperbewegung nur bei fortgesetzter Anwendung grösserer Quantitäten des Wassers nöthig.

2. Beim Gebrauche der Bäder.

Die passendste Tageszeit sowohl für die warmen

wie die kalten Mineralwasserbäder während der gleichzeitigen Trinkcur ist der Vormittag; jedoch muss nach eingenommenem Frühstücke eine Zeit von wenigstens zwei Stunden verflossen sein, bevor man das Bad beginnt, damit die Frühstücksverdauung wo möglich vollendet sei. Es kann jedoch in einzelnen Fällen auch zweckmässig sein, gegen Abend, aber nicht früher als wenigstens drei bis vier Stunden nach dem Mittagessen zu baden, z. B. da, wo der Körper am Vormittage durch das Trinken und den Morgenspaziergang schon ungewöhnlich angegriffen und ermüdet ist. Zwischen dem Brunnen trinken und dem Frühstücke zu baden, ist in der Regel zu widerrathen: es wirkt oft geradezu die Cur selbst beeinträchtigend und schädlich, da die unmittelbare Brunnenwirkung dann mit dem Bade zusammenfällt und häufig durch dasselbe gestört wird, das Bad selbst aber, bevor die Brunnenwirkung vorüber ist, sehr oft schlecht vertragen wird. Auch sind nur kräftige Personen im Stande, die Zeit des Nüchternseins vor dem Frühstücke so lange auszudehnen, als hiebei erforderlich ist, während der Morgenspaziergang, die meist nöthige Bewegung unmittelbar nach dem Bade und dabei noch zwei auf den Stoffumsatz im Körper so mächtig wirkende Agentien wie das Trinken des Brunnen und das Bad selbst sozusagen gleichzeitig in diesem Falle den Körper in Anspruch nehmen. Viel eher kann Einzelnen, die kräftig genug sind, das Baden am frühen Morgen vor dem Brunnen trinken gestattet werden, wenn die Witterungsverhältnisse nicht ein besonderes Veto einlegen. Die beste Badezeit bleibt aber immer die zwischen Frühstück und Mittagessen.

Um das Bad mit Nutzen und ohne Gefahr zu nehmen, darf der Körper nicht erhitzt, auch keine besondere Gemüthsaufregung vorhanden sein. Wer zu Fusse die etliche 20 Minuten von der Stadt entfernte Salinenbadeanstalt besucht, gehe langsam dahin, und ruhe sich dann vor dem Bade noch eine halbe Stunde aus. Sehr zweckmässig ist es, besonders für nicht ganz

kräftig
hin zu
nehme
und s
Fahrt
zeiten
fahren
boot a

Kopf
allen
Wasse
conge
im wa
schlag
neuert
zu les
kühler
ung g
der C
Theil
Pause

Dauer
Falle
Badeg
Temp
er die
in's B
Therm
bis an

Kopf
liche
Unbeh
nicht
und na
durch

kräftige Patienten und bei sehr heisser Witterung, dahin zu fahren, und nur die Rückkehr zu Fusse zu unternehmen. Ausser den sogenannten Fiakern oder Droschken und sonstigen Miethwagen steht zu der betreffenden Fahrt der regelmässig in $\frac{1}{2}$ —1 stündigen Zwischenzeiten vom Curhause aus nach der Salinen-Badeanstalt fahrende Omnibus zu Gebote, auch ein kleines Dampfboot auf der Saale.

Beim Eintritte in's Bad ist es zweckmässig, den Kopf und den oberen Theil des Körpers mit dem in allen Badeanstalten hiezu vorhandenen frischen süssen Wasser zu befeuchten und abzukühlen. Wer zu Kopfcongestionen besonders neigt, thut gut, während er sich im warmen Sool- oder Pandurbade befindet, einen Umschlag von kaltem Wasser, der alle 2—3 Minuten erneuert wird, auf den Kopf wirken zu lassen. Im Bade zu lesen oder einzuschlafen, muss vermieden werden. Im kühlen Bade ist Bewegung, doch nicht bis zur Ermüdung geboten, im warmen Bade ist mässige Bewegung der Gliedmassen und leichtes Frottiren der leidenden Theile, besonders des Unterleibes, abwechselnd mit Pausen vollkommener Ruhe zweckmässig.

Die genauere Bestimmung der Badtemperatur, der Dauer und Zahl der Bäder ist Sache der dem einzelnen Falle anzupassenden ärztlichen Verordnung. Wo der Badegast an einer richtigen Herstellung der verlangten Temperatur des Bades zu zweifeln Ursache hat, lasse er die Temperatur in seiner Gegenwart, bevor er sich in's Bad begiebt, nachmessen, oder messe sie selbst. Der Thermometer muss dabei so lange eingetaucht bleiben, bis an dessen Scala sein Stand sich nicht weiter verändert.

Während des Bades auftretende Congestionen nach Kopf oder Brust, Schwindel, Beklemmung, ungewöhnliche Hitze oder Frost, überhaupt auffallendes stärkeres Unbehagen müssen den Badenden veranlassen, das Bad nicht weiter fortzusetzen, sondern dasselbe zu verlassen, und nach Umständen auch die betreffende Badebedienung durch die angebrachte Glocke herbeizurufen. In jenen

Baderäumen, die einer besonderen Ventilationsvorrichtung entbehren, ist es rathsam, namentlich während des Gebrauches derjenigen Bäder, bei welchen sich eine grössere Gasmenge entwickelt, den oberen Theil des Fensters zur Hälfte offen zu lassen. Beim Gebrauche der Douchen, des Strahls und der Welle halte man sich genau an die ärztliche Vorschrift, besonders auch was Dauer und Stärke betrifft, in welcher man sie einwirken lässt.

Das Ankleiden nach dem Bade geschehe ziemlich rasch ohne etwa durch eine complicirte Toilette gebotene Pausen. Man richte sich daher die Kleidung so einfach wie möglich ein, wenn man zum Bade geht, ohne aber dabei den Hauptzweck derselben, hinreichende Erwärmung des Körpers ausser Acht zu lassen.

Unmittelbar nach dem Bade, wo die Körpertemperatur für kurze Zeit unter das Normale sinkt, und besonders die Extremitäten noch kühler als andere Körperteile geworden sind, ist ein etwa $\frac{1}{2}$ stündiger Spaziergang ohne allzu heftige Körperbewegung daserspriesslichste. Nur das Gefühl grosser Ermüdung eines überhaupt schwachen Körpers oder momentane ungünstige Witterungsverhältnisse, besonders heftiger Regen und Wind können denselben verbieten und ein baldmöglichstes Ruhen im Bette bei hinreichender Bedeckung, besonders der Füsse als vortheilhafter erscheinen lassen. Bei mangelnder Vorsicht findet leicht Erkältung nach dem Bade statt, besonders ist hierauf nach etwas wärmeren Bädern, nach den Moor- und nach den Dampfbädern zu achten, nach welchen letzteren überhaupt eine nur allmähliche Abkühlung des Körpers noch vor dem Verlassen der Badeanstalt stattzufinden hat.

Beim Gebrauche der Gasbäder bringt es keinen Nachtheil, wenn der Körper durch Gehen vorher etwas warm geworden ist. Man lässt im Badezimmer das Fenster offen stehen, während sich der Badende in der Gaskammer befindet, wo der Körper gegen die äussere Luft abgeschlossen ist. Auch hier verlasse man die

Kamm
einst
mittl
zustr
sperr
gesche
besond
peratu
gleich
nomm
diese

3
nothw
beim
sich h
Winde
durch

Krank

Gradin
der R
sonder
wähle
entgeg

4. I

kann
Wer

Kammer, sobald sich Unwohlsein oder Unbehaglichkeit einstellt, doch nicht ohne dass man vorher von der mittelst der Glocke herbeigerufenen Badebedienung das zuströmende Gas durch Umdrehen des Hahnes hat absperrern lassen, was überhaupt bei Beendigung des Bades geschehen muss. Auch unmittelbar nach den Gasbädern, besonders nach den erwärmten, halte man kühlere Temperatur möglichst vom Körper ab. Wo während der gleichen Cur Mineralwasserbäder und Gasbäder genommen werden, finden jene am besten Vormittags, diese Nachmittags statt.

3. Beim Gebrauche der Einathmungen.

Bei der Inhalation der zerstäubten Soole ist es nothwendig, dass der betreffende Patient nach derselben beim Verlassen der Anstalt wie auf dem Heimwege sich hüte, sogleich einem etwas stärkeren Luftzuge oder Winde entgegen zu gehen und dass er auch überhaupt durch warme Kleidung vor Erkältung sich schütze.

Die Dauer der Einathmung ist vom speciellen Krankheitsfalle abhängig.

Bei der Einathmung der Luft in der Nähe der Gradirhäuser sind nur die überhaupt bei Erkrankungen der Respirationswege geltenden Vorsichtsmassregeln, besonders Vermeidung von Zugluft, zu beobachten. Man wähle zum Aufenthalte daselbst stets die der Windseite entgegengesetzte Seite des Gebäudes.

4. Bei besonderen Vorkommnissen während der Cur.

Das Befinden des Curgastes während der Cur kann nicht in jedem Falle ein ganz ungestörtes sein. Wer die Cur gebraucht, möge nicht vergessen, dass

wenn er auch noch so wenig zu klagen haben mag, er doch in keinem Falle sich ganz normaler Gesundheitsverhältnisse erfreut, dass dieselben eben immer Wünsche zulassen, die aber nicht immer schon nach Tagen und Wochen sogleich in Erfüllung gehen können.

Wenn wir berücksichtigen, dass der Eingriff, welcher durch die Kissinger Curmittel und die entsprechenden Lebensverhältnisse auf den Organismus geschieht, kein unbedeutender ist, dass die für den Lebensvorgang wichtigsten Organe ihre Function bisweilen ganz gewaltig dabei verändern müssen, und zwar noch ehe sie die eigentliche selbstständige Kraft hiezu wiedergewonnen haben, momentan nur der unmittelbaren Anregung durch die Cur selbst gehorchend, so begreifen wir leicht, dass viele Curgäste sich während einiger Zeit ihrer Cur sogar schlechter befinden können. Ja es kann sogar bei Einzelnen dieses schlechtere Befinden bis zum Schlusse der Cur dauern, und in manchem Falle bisweilen erst dann einer wirklichen Besserung und Heilung weichen, wenn der Körper wieder von dem geschehenen Eingriffe selbst sich erholt und ausgeruht hat. In der grösseren Anzahl der Fälle aber ist dieses schlechtere Befinden ein nur sehr vorübergehendes, auf wenige Tage während der Cur beschränktes, und tritt das Gefühl der Besserung schon unmittelbar in den nächsten Tagen nach dieser kurzen Periode auf. Man hört diesen Zeitpunkt des momentanen Schlechterbefindens während der Cur, wo bisweilen alle früher gefühlten Leiden, wenn auch nur andeutungsweise und gleichsam als Erinnerung an dieselben wieder zur Erscheinung kommen, häufig als Krisis bezeichnen. Wir können diesen Ausdruck nur beziehungsweise gelten lassen; jedoch sei auch erwähnt, dass sehr viel Missbrauch mit demselben getrieben wird. Viele glauben, dass ohne das Eintreten dieser sogenannten Krisis kein wirklicher Erfolg der Cur zu erwarten sei. Es kann aber, besonders wenn der Körper kräftiger ist und die Cur nicht gleich anfangs in ihrer vollen Stärke eingeleitet worden war, die Veränderung

im O
treten
gehen
Auch
sonde
vorge
eine

beson
zustän
nismu
Geleg
ihre J
der h
den E
dem e
treten
der C
Art f
sie fü
einem
chond
durch
nieder
kämpf
tigter
die C
Wahn
nicht
Stund
an. J
schein
menta
zu mo
mittel
weilen
zu gre
die C

im Organismus sehr allmählig und ohne deutliches Auftreten eines raschen Umschwunges im Befinden vor sich gehen, dabei jedoch ebenso sicher zur Heilung führen. Auch wird sehr oft ein durch zufällige Ursachen, besonders Diätfehler, Erkältung, Ueberanstrengung hervorgerufenes momentanes Unwohlsein irriger Weise als eine solche sogenannte Krisis angesprochen.

Die Beobachtung bestätigt es immer wieder, dass besonders periodisch auftretende habituelle Krankheitszustände häufig gerade während der Cur, wo der Organismus auch für etwa noch hinzutretende sogenannte Gelegenheitsursachen empfänglicher ist, noch ein Mal ihre Erscheinung machen. Dies gilt vorzugsweise von der habituellen Gesichtsröthe (Rothlauf), der Nesselsucht, den Furunkeln, den gichtischen Affectionen, namentlich dem eigentlichen Podagra und einzelnen periodisch auftretenden Nervenaffectionen. Solche Anfälle, die während der Cur auftreten, sind in der Regel die letzten ihrer Art für Jahre oder für immer. In keinem Falle dürfen sie für den Patienten Ursache zur Entmuthigung, zu einem Verzweifeln am Erfolge der Cur sein. An Hypochondrie Leidende haben oft grosse Mühe, gegen den durch solche Erscheinungen während der Cur bedingten niederschlagenden Eindruck auf ihr Gemüth anzukämpfen, ja Manche lassen sich sogar ganz unberechtigter Weise durch denselben veranlassen, eigenmächtig die Cur rasch abzubrechen und davon zu eilen in dem Wahne, dass sie sich an einem unrichtigen, ihrem Leiden nicht entsprechenden Curorte befänden. Oft schon 24 Stunden später sehen sie selbst die Sache ganz anders an. Bei solchem Wiederauftreten von Krankheitserscheinungen ist es häufig geboten, die ganze Cur momentan auszusetzen, manchmal aber auch nur dieselbe zu modificiren und die Anwendung bloss einzelner Curmittel für die betreffende Zeit ausfallen zu lassen; bisweilen hat auch momentan arzneiliche Behandlung Platz zu greifen, bis die Affection vorüber ist, worauf dann die Cur fortgesetzt werden kann.

Ausser diesen genannten Erscheinungen können noch mancherlei unbequeme Zustände während der Cur eintreten. Es seien hier nur die häufigsten berührt.

Oft ist eine gewisse Reizbarkeit, Aufregung und Unruhe momentan durch die Cur bedingt. Sie legt sich aber gewöhnlich bald wieder, bisweilen schon durch ein Gespräch mit dem diese Erscheinungen als sehr alltägliche kennenden Arzte, dem sich der Patient am Curorte anvertraut hat. Verminderung der täglichen Gabe des Brunnens für 1—2 Tage, stärkeres Austreiben des Gases aus dem Wasser vor dem Trinken desselben, Aussetzen, Abkürzung oder Temperaturverminderung eines oder mehrerer Bäder, kleine Veränderungen in der Lebensweise, Vermeidung stärkerer Bewegung oder geistiger Anregung stellen leicht das Gleichgewicht wieder her. Mitunter war unzureichende Wirkung des Brunnens auf den Unterleib die einzige Ursache, und ergiebt sich die Hülfe dann sehr einfach, ebenso, wenn zu vieles Lesen, Schreiben oder überhaupt Ausserachtlassen der Curvorschriften die Veranlassung war.

Etwa momentan eintretende Congestionen nach Kopf oder Brust verlangen ähnliche Massnahmen, hie und da noch ausserdem ein geeignetes äusseres Ableitungsmittel.

Einzelne Curgäste klagen, dass ihre geistigen Funktionen während der Cur mühsamer von statten gehen, besonders das Gedächtniss weniger treu sei. Wenn auch dem Rakoczy Vieles aufgebürdet wird, woran er vollkommen unschuldig ist, so scheint doch dies keine Täuschung zu sein, und darf mit als Fingerzeig betrachtet werden, dass die dem Curgast gegebene Vorschrift eines gewissen Müsigganges keine willkürliche Theorie ist.

Ueber Schlaflosigkeit oder unruhigen Schlaf wird von Curgästen häufig geklagt. Wie es ein wahrer Ausspruch bleibt, dass man nie mehr zu Hause ist, als wenn man in seinem Bette liegt, so ist für Manchen die Entbehrung seines eigenen jahrelang benützten Ruhe-lagers, wenn es auch bescheidener, als das fremde ist,

nicht
weit
Mutte
hinde
eines
daher
sonde
des Sc
mögl
die C
Grund
mähli
Heilm
Anfan
Zusat
ruhig
Modif
hin, A
teln g

zubes
soll h
dersel
Cur
immer
das M
Bette
welch
bar n
durch
Wette
stände
lasse
dem l

Uebel
oft st
sich.

nicht nur die Ursache schlechter Ruhe, sondern auch weiteren Unbehagens. Wenn auch die Gewohnheit die Mutter vieler Tugenden und Laster genannt wird, so hindert dies doch nicht, sie nebenbei auch als die Mutter eines gesunden Schlafes gelten zu lassen. Man wähle daher überhaupt solche Wohnungsverhältnisse, die besonders auch hinsichtlich der Lage und Geräumigkeit des Schlafzimmers den verlassenen häuslichen Verhältnissen möglichst entsprechen. Häufig liegt aber in den durch die Cur selbst veränderten körperlichen Zuständen der Grund gestörten Schlafes, und auch hier ist die allmählich eintretende Gewohnheit meist das entschiedenste Heilmittel, daher die betreffende Klage meist nur im Anfange der Cur laut wird. Bisweilen sind die durch Zusatz verstärkten oder sehr warme Bäder Ursache unruhigen Schlafes. In der Regel reichen aber nur kleine Modificationen des Curgebrauches oder der Lebensweise hin, Abhülfe zu bringen, ohne dass zu künstlichen Mitteln gegriffen werden muss.

Das Heer der vom Unvorsichtigen leicht heraufzubeschwörenden Folgen von Diätfehlern und Erkältungen soll hier nicht Revue passiren. Der Grund und die Art derselben müssen über Aussetzen oder Modificiren der Cur oder einzelner Curmittel entscheiden. Es kann immerhin, besonders für einzelne Tage gestattet werden, das Mineralwasser nach Hause holen zu lassen und im Bette zu trinken, was für sehr empfindsame Patienten, welche sich leicht durch einen Morgenausgang unmittelbar nach dem Verlassen des Bettes erkälten, auch schon durch schlechtes, kaltes, regnerisches und windiges Wetter geboten sein kann. Solche und andere Umstände, wie z. B. grosse Unbeweglichkeit des Kranken lassen auch das Nehmen des Bades in der Wohnung dem Baden ausser dem Hause vorziehen.

Eine Menge von kleinen, an sich unbedeutenden Uebelständen bringt die mit der früheren Gewohnheit oft stark contrastirende vermehrte Körperbewegung mit sich. Es trägt aber viel weniger diese selbst, als viel-

mehr das Unpassende der Kleidung, besonders des Schuhwerkes die Schuld hievon. Es muss dieses scheinbar untergeordneten Umstandes erwähnt werden, da an demselben erfahrungsgemäss sehr häufig die Befolgung einer wichtigen Curvorschrift scheitert. Anschwellungen und Wundwerden der Füsse, hervorgerufen durch enge, mit sehr dünnen Sohlen versehene oder überhaupt für längeres Gehen ungeeignete Fussbekleidung, ist eine viel gehörte Klage bei Curgästen. Der Gebrauch der warmen Bäder, der die Haut ohnedies weicher, empfindsamer macht, mag hiebei den kleinen Sünden der Eitelkeit und der Mode in die Hände arbeiten, um die genannte Wirkung hervorzubringen. So günstig Soolbäder bei grösseren Wunden und bei manchen Geschwüren wirken, so sehr verzögern sie bisweilen die Heilung kleiner Hautabschürfungen. Um diese bei Fortsetzung der Bäder vor der Einwirkung der Soole zu schützen, genügt ein Bestreichen derselben mit irgend einem nicht reizenden Oele, etwa süssem Mandelöle unmittelbar vor dem Bade, ein Abwaschen derselben mit süssem Wasser nach dem Bade und ein kleiner Verband mit Blei- oder Zinksalbe. Anschwellungen der Füsse durch das Gehen werden rasch durch Ausruhen mit horizontaler Lage der Unterextremitäten beseitigt.

Die
sehr
hält
breit
fast
gew
1860
Feu
ging
ung
geg
Flas
Bitt
lich
spät
und
flasc
halb
dicin
imm
likur
wass
Orte
der n
anst
gleich
versa