Ratgeber zur Pflege der Gesundheit

Die Influenza und ihre Behandlung

Von Dr. A. Siebert.

Als höchst unwillkommene Last ist wiederum die Influenza bei uns eingezogen. Wenn sie ungeheuer auch wütet, so bin ich doch geneigt zu empfehlen Mäßigung zu bewahren und Aufregung zu vermeiden. Kühler Kopf und warme Füße gilt nicht nur für die physischen sondern auch für die seelischen Zustände in dieser Epidemie. Die Furcht vor Ausdehnung kann nichts helfen. Man kann das Wetter nicht zwingen sich uns anzupassen, deshalb passen wir uns dem Wetter an. Das heißt man vermeide Erkältungen. Das geschieht nun nicht indem man sich in dicke Kleidungsstücke einwickelt, ein Tuch oder eine Maske vor Mund und Nase hält und jeden der mal niesen muß gleich der Polizei überliefert. Man ziehe sich natürlich warm an, im Zimmer leichter als auf der Straße, lege den Ueberrock an wenn man hinausgeht, atme so tief als möglich frische Luft ein und suche sie begierig auf um mit ihr die Lungen zu füllen — und wenn Jemand das Gesetz verletzt und niest — sage man Prosit. Sonst sollte man jeden Morgen vor dem Frühstück und nach dem Aufstehen eine kalte Abwaschung nehmen, dann tüchtig echt deutsche Leibesübungen machen.

Das Frühstück sollte leicht verdaulich sein und die Quantität gering. Wie schön wäre es und gleichzeitig wie nutzbringend für uns selbst wenn wir jeden Morgen mit dem Gedanken an die darbenden Stammesbrüder in deutschen Landen den größeren Teil des Frühstückes nicht zubereiten würden und das so Ersparte zu ihrem Nutzen da drüben opfern würden.

Auch die übrigen Mahlzeiten des Tages sollten leicht verdaulich und nahrhaft sein — eine echte deutsche Küche ist immer noch das beste — Suppe, Gemüs und wenig Fleisch. Die hält das Verdauungssystem in Ordnung und ein guter Magen dient besser zur Bekämpfung und Heilung der Influenza als alles andere. Selbstverständlich muß man auf gute Leibesöffnung sehen und man tut gut es zu machen wie eine gute deutsche Mutter die darauf sieht, daß das Haus reingehalten wird. Der allgebräuchliche Senna tea ist zu diesem Zwecke besonders zu empfehlen.

Ist man von der Krankheit befallen und fühlt die ersten Symptome wie Kitzeln im Halse, oder den Ohren Müdigkeit oder Schmerz in den Knochen und Muskeln, Frösteln bei leichtem Luftzuge usw. stecke man sich ins Bett, decke sich gut zu, trinke heiße Limonade mit etwas stärkerem darin wenn man es hat, oder der Hollunderblüten Tee tut es auch, trinke einige recht heiße Tassen voll und schwitze nach Möglichkeit. Das Wasser muß so aus allen Poren brechen. Die Prozedur dauere etwa 2½ Stunden, dann nehme man eine rasche kalte Anwaschung mit einem Teil essig auf 10 Teile Wasser, gehe zurück ins Bett und vermeide zu frühe wieder aufzustehen. 12 Stunden sollten wenigstens vergehen nach der Prozedur, aber dann in die frische Luft, tief atmen, und nach einem guten Spaziergang wird alles vorüber sein und das Essen gut schmecken und man sich wohlbefinden. Das ist alles höchst einfach, aber ich kann die Versicherung geben, sehr wirksam. So machten wir es in der Schweiz als in 1891 eine schwere Epidemie das Land heimsuchte — so habe ich es meinen Patienten empfohlen und zu meiner Genugtuung gesehen, daß alle gesund wurden und kein einziger an der Influenza in diesem oder letztem Falle gestorben ist.

Wie hält man seine Füße warm

Die „chronisch kalten Füße" und der Blutkreislauf

Selbstverständlich müssen die Füße zuerst einer besonderen Kälteeinwirkung unterliegen. Sie stehen am Boden, der immer kälter ist als die höheren Luftschichten. Zudem sind die Füße dem Herzen am fernsten. In ihnen kreist das Blut naturgemäß langsamer als in anderen Teilen. Und oftmals ist der ganze Körper tätig während die Füße eigentlich nur als leblose Anhängsel herunterbaumeln. Das untätige Organ erhält aber weniger Blut.

Wie diesen Zuständen abzuhelfen ist, liegt nahe: wärmere Fußbekleidung und öfterer Wechsel derselben, sowie mehr Bewegung. Viel zu wenig wird da das Papier gewürdigt als schlechter Wärmeleiter, das den Fuß vorzüglich warm zu halten vermag. Wer da weiß daß er lange ruhig sitzen muß oder eine längere Fahrt vor sich hat, der umhülle seine Füße mit Papier nach Art eines Fußlappens, zwischen Strumpf und Schuh oder besser zwischen Haut und Strumpf. Zwei Blatt Papier, acht zu zwölf Zoll, tun da oft Wunder. Und wenn diese kalten Füße nach Hause kommen, gönne man ihnen ein heißes Fußbad, ein frisches Paar Strümpfe und warme Schuhe.

Aber es handelt sich hier vielmehr um die chronisch kalten Füße. Sie sind ein Leiden, das jedermann kennt und für das noch keiner etwas tut, sonderbarerweise nicht einmal die Aerzte. Kalte Füße! Welch endloser Schrecken für alt und jung, für Männlein und Weiblein, für reich und arm! Und wie dumm doch die Menschheit eigentlich noch immer ist! Sie plagt sich tagein tagaus mit den kalten Füßen ab und wird sich doch nimmer klar, daß da ein Leiden vorliegt, das Berücksichtigung und Heilung erheischt. Kalte Füße sind bedingt durch mangelhaften Blutkreislauf. Wenn aber in einem Organ weniger Blut ist oder das Blut still steht, muß es in einem andern sich stauen. Zunächst natürlich im Becken. Und da weiß jede Frau, daß ihre Beschwerden einen Zusammenhang haben mit den Füßen. Weiter aber bedeuten kalte Füße meist eine Blutanstauung im Kopf: Kopfschmerzen, Kopfdruck, Eingenommenheit, Schlaflosigkeit, Ohrensausen, usw. Doch kann diese Stauung ebenso gut jedes andere Organ in Mitleidenschaft ziehen: das Herz, die Lungen, die Harnwege und namentlich die Verdauungsorgane. Der größte Kreislauf muß sich eben irgendwo bemerkbar machen. Dazu kommt noch, daß bei der mangelhaften Blutverteilung auch Störungen der Nerventätigkeit nicht ausbleiben. Die Gefühlsnerven der kalten Füße melden zum Zentralnervensystem eine polarische Kälte, also eine Gefahr für den ganzen Körper. Das ganze Nervensystem gerät in Aufregung, und die Folgen werden sich zumeist da bemerkbar machen, wo ohnehin schon eine Schwäche besteht. So mag der eine Asthma bekommen, der andere Schnupfen der dritte Magen-Darm-Erscheinungen oder Blasenbeschwerden und beim vierten macht sich das Reißen bemerkbar. Und doch handelt es sich lediglich um einen gestörten Blut- und Nervenkreislauf.

Man nehme eine Gefäß, das möglichst weit am Unterschenkel hinaufreicht: einen Eimer oder besser einen „Waschkessel" oder schließlich die Badewanne. Das Wasser soll etwa 104 Grad F. heiß sein, d. h. heiß, aber nicht unangenehm heiß.

Des weiteren ist nötig, ein Becken mit etwa zwei Zoll möglichst kalten Wassers. Die Füße werden zuerst fünf Minuten in das heiße Bad getaucht und dann eine Viertel- bis eine halbe Minute ins kalte. Dann wieder fünf Minuten ins heiße und für dieselbe kurze Zeit ins kalte, und so zum dritten Male. Dreimal heiß und dreimal kalt zuerst heiß: das ist ein Wechselfußbad. Es erwärmt den Fuß besser, als ein gewöhnliches heißes Fußbad und hält ihn länger warm. Um chronisch kalte Füße festzustellen, verlasse der Kranke sich nicht auf sein Fußgefühl allein. Er muß mit den Händen nachfühlen, ob die Füße wirklich warm sind oder nur so laulich. Sobald sie der Hand kühl erscheinen, muß das Bad wiederholt werden. Zu Beginn einer solchen Kur mögen drei, vier und sogar sechs Bäder täglich notwendig werden, aber der Leidende wird sehr bald merken, daß er deren immer weniger bedarf. Die Füße bleiben wärmer, bis nach etwa einer Woche das Uebel geheilt ist.

Kalte Füße sind ein Leiden, nicht lediglich ein Uebelstand. Das Wechselfußbad ist ein Heilmittel. Man muß sich nur der Mühe unterziehen, es anzuwenden.

Der Wohltäter Schmerz.

Die Wohltäter des Menschen werden oft verkannt. Auch der Schmerz, eine der wohltätigsten Einrichtungen der Natur wird mem falsch gedeutet, seine große Bedeutung für die ungestörte Abwicklung der Lebensvorgänge meist völlig übersehen.

Schon daraus, daß alle Lebewesen der Tierreihe Schmerzäußerungen haben, können wir schließen, daß ein so allgemein in der organischen Natur verbreitetes Prinzip von universeller Bedeutung ist. Je höher ein Tier entwickelt ist, desto mehr ist seine Schmerzempfindung ausgebildet, desto energischer reagiert es auf schädigende Einflüsse der Außenwelt mit Abwehrmaßregeln.

Der Schmerz ist das automatische Warnungssignal unseres Körpers; er macht uns sofort in unverkennbarer Weise auf eine Gefahr aufmerksam, die dem Organismus an irgendeiner Stelle durch eine äußere Schädlichkeit droht. Er sagt uns: sei auf der Hut! Der Zahnschmerz ist nicht dazu da, das geplagte Geschöpf zu quälen, sondern im Gegenteil es auf die Gefahr, die seinen Zähnen droht, aufmerksam zu machen und beizeiten zu Gegenmaßregeln aufzufordern. Er ist gewissermaßen der Herold des Zahnarztes; nicht der schlechte Zahn an sich, sondern die Schmerzhaftigkeit, die ständig durch ihn ausgelöst wird, führt den Patienten zum Zahnarzt.

Manche Menschen besitzen nicht die Eigenschaft, Schmerzen zu empfinden; sie sind schwer krank. Da wir die biologische Notwendigkeit des Schmerzes nicht immer einsehen, können sie vielleicht einen Moment unseren Neid erregen. Ganz mit Unrecht. Die Bedauernswerten, die keine Schmerzen haben, sind dadurch ihres besten Schutzmittels beraubt. Wenn wir uns einem überhitzten Ofen zu sehr nähern, zucken wir im Moment zusammen, weil wir einen intensiven Schmerz empfinden, weil durch die automatische Schmerzleitung das Gehirn von der Gefahr benachrichtigt ist. Wir sehen uns mit Entsetzen die verbrannte Hautstelle an, aber wir bringen sie in Sicherheit und sind jedenfalls ängstlich nun darum besorgt sie vor weiteren Schädigungen zu schützen. Jemand, der keine Schmerzempfindung hat, bleibt ruhig an dem glühend heißen Ofen stehen und läßt seine Hände verbrennen. Einen Schmerz löst die Verbrennung bei ihm nicht aus, und so wird er auf den Schaden, den sein Körper erlitten hat, erst aufmerksam, wenn ihm der Brandgeruch in die Nase kommt. So ist es in der Tat vorgekommen, daß solche rückenmarkskranken Menschen, denen die Schmerzempfindung verloren gegangen ist, arge Verletzungen davongetragen haben, ohne sie gefühlt zu haben. Hat der normal empfindende Mensch an einer beliebigen Stelle Schmerzen, so vermeidet er sorgsam die Berührung; er setzt das betreffende Glied außer Betrieb, verschafft ihm Ruhe und sorgt dadurch instinktiv auf die beste Weise für die Heilung der verletzten Körperstelle. Ist durch die Verunreinigung der Wunde eine Eiterung eingetreten, so beweist dieser biologische Prozeß wiederum Schmerzen und sorgt in der gleichen Weise für Schonung der verletzten Stelle, für Ruhigstellung des Gliedes, bis endgültige Heilung eingetreten ist.

* * *

Alkohol in neuer Verwendung.

Nachdem König Alkohol soeben als Getränk aus der Hintertür hinausgeworfen worden ist, kommt er als Brennstoff zur Vordertür triumphierend wieder herein.

Hören wir, was Dr. Alexander Graham Bell hierüber zu sagen hat:

„Die ständig steigenden Preise für Kohle und Oel sind ein Hinderungsgrund für die weitere Entwicklung aller mechanischen Erfindungen, die durch Maschinen betrieben werden müssen. Kohle und Oel werden teurer, und ihre Quantitäten sind beschränkt. Man kann wohl Kohlen einem Bergwerke entnehmen, aber dieses Bergwerk nicht wieder anfüllen; das gleiche ist bei dem Oel der Fall. Wir sind Verschwender in Bezug auf Brennstoff und verbrauchen unser Kapital für unsere laufenden Ausgaben.

Was Kohlen und Oel anbetrifft, so ist die jährliche Welterzeugung eine so gewaltige, daß wir schon ziemlich genau ausrechnen können, wann wir am Ende angelangt sein werden. Was soll werden, wenn es weder Kohlen noch Oel gibt?

„Abgesehen von Wasserkraft (die gänzlich beschränkt ist), Flut und Ebbe, die wir nur noch nicht gelernt haben, auszunutzen, und Sonnenstrahlen, bleibt uns wenig anderes übrig, als Holz, doch es dauert fünfundzwanzig Jahre, um eine Baumgeneration heranzuziehen.

„Da gibt es aber noch eine andere Brennstoffquelle, die vielleicht das Problem der Zukunft lösen könnte. Alkohol bildet eine wundervolle, saubere und wirkungsvolle Brennstoffquelle, die, wenn nicht für menschlichen Konsum berechnet, billigstens in ungenießbarem oder sogar giftigstem Zustande hergestellt werden kann. Holzalkohol zum Beispiel kann als Brennmaterial verwandt werden, und aus Sägespähnen kann man ebenfalls Alkohol erzeugen.

Alkohol kann ferner aus Maiskolben und überhaupt von irgendeinem pflanzlichen Stoffe hergestellt werden, der zur Gärung gebracht werden kann. Alle Abfälle der Landwirtschaft und selbst der Inhalt der Aschkannen in den Städten können verwandt werden. Ein Versagen dieser Zufuhrquelle ist kaum anzunehmen, und, wenn wir beizeiten damit beginnen, dann können wir von den übrigen Brennstoffen sparen, sodaß sie länger ausreichen."

*

— Großer Unterschied. „Gestern hab' ich Sie mit einem reizenden Mädchen gesehen! Ich hielt Sie immer für einen alten Weiberfeind!"

3 TIMES A DAY ALL WINTER

the dishes must be washed. Other household duties compel a woman to frequently have her hands in water — now hot — now cold. These frequent immersions during the very cold weather render the hands, wrists, and forearms very susceptible to soreness, redness and roughness, while

CHAPPED HANDS

and cold cracks, with the intense pain they cause, frequently result.

The surest way to avoid these painful results is to use Zam-Buk. This healing, herbal balm applied regularly each night, before retiring, will keep the hands and arms in perfect condition. Where "chaps" or cracks have already developed, Zam-Buk will end the stinging, burning pain, heal the sore places, and soon restore the skin to its natural smoothness.

Keep Zam-Buk handy this winter, for not only is it best for cold sores and chapped hands, but also for chilblains, frost-bite and cracked lips, as well as for scalds, burns, cuts, sores, piles and all skin diseases.

FREE—Cut out this advertisement and send it with name of paper and 1c. stamp (for return postage) to Zam-Buk Co., Toronto, and free trial box will be sent you.

Zam-Buk

Gute Medizinen

sind etwas, das ein sorgsamer Hausvater stets im Hause vorrätig hat. Die unterzeichnete Company, die in engster Verbindung mit

MASSIG'S STANDARD DRUG STORE

und dem leistungsfähigen Laboratorium des bekannten deutschen Apothekers Herrn W. Massig steht, ist in den Kreisen der deutsch sprechenden Einwohner des canadischen Westens seit Jahren so allgemein und vorteilhaft bekannt, daß es nicht nötig erscheint, viel über die vorzügliche Qualität der Waren, die sorgsame Bedienung und die billigen Preise zu sagen, die diese Co. ihren Kunden bietet.

Wer seine

Kleine Hausapotheke

vervollständigen will, findet, um das Bestellen zu vereinfachen, hier einen Bestellzettel beigefügt, den wir zu benützen bitten.

The Canadian Importing Co.
P. O. Box 124, Regina, Sask.

Bestellzettel

An

THE CANADIAN IMPORTING CO.
P. O. Box 124, Regina, Sask.

Bitte, senden Sie mir folgende Waren portofrei zu:

Flaschen		$	c
„Marlatts Specific" gegen Gallsteine etc. Preis für 1 große Flasche portofrei	$5.25	$	c
Alpenkräuter, per Flasche portofrei	$1.25	$	c
Pastor Königs Nervenstärker, für 1 große Flasche, portofrei	$2.75	$	c
Standard Wunder-Oel, Preis per Flasche	75c	$	c
Standard Magenstärker, Preis für 1 gr. Flasche	$1.75	$	c
Muttertropfen, per Flasche, portofrei	65c	$	c
Pillen für Frauen, per Schachtel, portofrei	$5.00	$	c
Pepsinwein, per Flasche, portofrei	$1.25	$	c
Pfefferminztropfen, per Flasche, portofrei	65c	$	c
Augenwasser mit Tropfglas zum Einspritzen, per Flasche, portofrei	50c	$	c
Massig's Hustentropfen, per Flasche, portofrei	65c	$	c
Deutsche Magentropfen, per Flasche, portofrei	65c	$	c
Nierenpillen, per Schachtel, portofrei	60c	$	c
Heureka Kapseln, per Dutzend	$2.10	$	c
(Agenten erhalten Vorzugspreise)			
Ricinus-Oel (Castor Oil) portofrei, kl. Flasche	45c	$	c
große Flasche	65c	$	c
Kampfer-Oel (Camphorated Oil), portofrei per Flasche	40c	$	c
Zahntropfen, portofrei per Flasche	20c	$	c
Fruchtsalz (fruit saline), portofrei	60c	$	c
Syrup für Kinder (baby syrup), portofrei	35c	$	c
Zam-Buk Kräutersalbe, portofrei	55c	$	c
Fruitatives Pillen, per Schachtel, portofrei	55c	$	c
Hühneraugen-Pflaster, per Paket, portofrei	20c	$	c
Hühneraugen-Collodium, per Flasche, portofrei	30c	$	c
Capsoline, portofrei	40c	$	c
Aspirin-Tabletten, 1 Dutzend, portofrei	25c	$	c
Weißes Liniment mit Kampfer, portofrei	60c	$	c
Schmerzvertreiber „Pain Expeller", per Flasche portofrei	40c	$	c
Dr. Ward's Liniment, portofrei	75c	$	c
Nadruco Hustensyrup (für Erwachsene), portofrei	50c	$	c
Nadruco Hustensyrup (für Kinder von 2 Jahren an), portofrei	35c	$	c
Beef Iron & Wine Kräftigungsmittel, portofrei per Flasche	$1.25	$	c
Belladonna Pflaster, portofrei	30c	$	c
Wurmsyrup, Wurmmittel für Kinder, portofrei	35c	$	c
Verbandwatte p. Paket, portofrei	15, 25, 35c, $1.10	$	c
Schwämme (Sponges) in allen Größen und Preislagen, portofrei von	10c bis $1.00	$	c
Wampole's Lebertran (Cod Liver Oil), per Flasche, portofrei	$1.25	$	c
Rawleigh's Liniment (zum Einnehmen und Einreiben), per Flasche, portofrei	$1.50	$	c
Zusammen		$	c

Der Betrag für meine Bestellung $ ..... liegt als Money Order, Postal note bei.

Mein Name ist .....

Meine P. O. ist .....

Provinz .....

Achtung — Jede Bestellung muß, um dem Besteller portofrei zugesandt werden zu können, wenigstens $1.00 betragen.

Man lege den Betrag in Money Order oder Postal Note bei. Wer einen Scheck (cheque) sendet, darf nicht vergessen, neben den Betrag die Worte „and exchange" zu schreiben, da wir die Wechselgebühren der Bank unmöglich zahlen können. — Wer seiner Bestellung Bargeld beilegt, sende den Brief registriert („registered.") — Bitte genau lesen ehe Sie Ihre Bestellung absenden.

Es ist Hoffnung
vorhanden für den kränksten Menschen, in dem rechtzeitigen Gebrauch von
Forni's
Alpenkräuter

Kein Fall ist so schlimm, keine Krankheit so hoffnungslos gewesen, wo dieses alte, bewährte Heilmittel — sorgfältig bereitet aus reinen, heilkräftigen Wurzeln und Kräutern — nicht gut gewirkt hätte. Rheumatismus, Leber- und Nierenleiden, Verdauungsschwäche, Verstopfung und eine Menge anderer Beschwerden werden durch dessen Gebrauch schnell gehoben.

Keine Apothekermedizin. Spezialagenten liefern es. Man schreibe an
Dr. Peter Fahrney & Sons Co.
2501-17 Washington Blvd. Chicago, Ill.
(Zollfrei in Canada geliefert

Von einer Riesenauflage

von vielen Tausenden unseres Familienkalenders

Der Deutsch-Canadische

Hausfreund

Courier-Kalender für das Jahr 1920

haben wir nur noch etwa 700 Stück vorrätig.

Ueber den reichhaltigen Inhalt

unserer Ausgabe für das Jahr 1920 nur wenige Worte. Wie üblich enthält der „Hausfreund" wieder ein sorgfältig ausgearbeitetes Kalendarium mit allen dazu gehörigen Einzelheiten, ferner Wettervoraussage und Regeln, die übliche Information über Postarife, Münzen, Gewichtstabellen u.s.w.

„Annas Ehe", Roman von Boy Ed

ist der Titel der prachtvollen, lebenswahren Erzählung, die wir unseren Kalender-Lesern von Seite 81 bis Seite 157 bieten. Da diese Geschichte aus der Feder einer der besten modernen Schriftstellerinnen im Buchhandel für $2.00 verkauft wird, sehen unsere Leser, daß wir ihnen allein mit diesem packenden Werke einer der besten Darstellerinnen des Lebens der Gegenwart den vierfachen Wert des geringen Preises von nur 50 Cents bieten, den wir für unseren großen, sehr reichhaltigen Kalender berechnen.

Der „Hausfreund" für 1920 enthält außerdem eine Anzahl kurzer Geschichten, Humoresken, Skizzen und interessanter Abhandlungen.

J. B. Musselman, Zentralsekretär der Getreidebauervereinigung, behandelt in einem lesenswerten Aufsatze „Die Morgenröte einer neuen Demokratie"

die neue politische Bewegung der Farmer Canadas

Tausende von alten Freunden unseres Hausfreund-Kalenders haben die 1920-Ausgabe mit Freude begrüßt und den reichhaltigen Inhalt mit Interesse gelesen.

Wenn Sie noch ein Exemplar der schönen großen Ausgabe für das laufende Jahr 1920 haben wollen, so ist es höchste Zeit, daß Sie unter Einsendung des kleinen Betrages für den „Hausfreund" bestellen.

Preis 50 Cents

Bestellzettel auf Seite 16 dieser Ausgabe