

Inhalt

Vorwort zur ersten, deutschen Auflage.....	1
Vorwort zur vierten, deutschen Auflage	2
Einleitung.....	2
Andere Untersuchungsarten.....	3
Wesen der Gesichtsausdruckskunde.....	5
Der gesunde Mensch.....	5
Normalgestalt.....	6
Die Belastung des Körpers	7
Welche Veränderungen bringen die Fremdstoffe im Körper hervor?	9
A. Die Vorderbelastung	10
B. Die Seitenbelastung	12
C. Die Rückenbelastung	13
D. Gemischte Belastung.....	15
Erkrankung der inneren Organe.....	15
Die Untersuchung in der Praxis.....	19
Beseitigung der Belastung	23
Hebung der Lebenskraft.....	25
1. In welcher Weise soll die Nahrung verarbeitet werden?	25
2. Was sollen wir essen?	26
3. Wo sollen wir essen?	28
4. Wann sollen wir essen?	28
Stellung der Gesichtsausdruckskunde zur Phrenologie	31
Schlusswort	31
Kommentar	32

Vorwort zur ersten, deutschen Auflage

Es ist die Frucht vieljähriger Beobachtungen und mannigfaltiger Studien, die ich mit vorliegendem Buche der Öffentlichkeit übergebe. Schon seit Jahren haben meine Freunde und Anhänger mich gedrängt, an die Herausgabe eines Werkes über Gesichtsausdruckskunde zu gehen, und so darf ich hoffen, dass diesem jetzt beim Erscheinen ein warmer Empfang sicher ist.

Grosse Schwierigkeiten waren zu überwinden, ehe es fertiggestellt werden konnte. Es mussten Personen gefunden werden, welche die Benutzung ihres Bildes gestatteten, die Zeichner mussten ihre Aufgabe erst erfassen die Holzschneider aber die Vorlagen genau wiedergeben. Bei meiner fast übergrossen Praxis blieb mir meist nur wenig Zeit für die Bearbeitung übrig, und oft musste ich wochenlang damit aussetzen. Endlich sind jene Schwierigkeiten überwunden, und das Buch liegt soweit fertig vor, dass ich ihm nur noch diese wenigen Worte als Geleit mitzugeben brauche. Ich bitte alle Leser desselben, ohne jedes Vorurteil an das Studium

der Gesichtsausdruckskunde zu gehen und nicht eher über den Wert derselben zu urteilen, bis sie selbst praktische Erfahrungen gesammelt haben. Es ist allerdings nicht leicht, nach dem Buche allein sich Klarheit über die neue Untersuchungsart zu verschaffen und sie völlig zu erfassen, da sich doch nur die Formen, nicht aber Farbe und Bewegung der in Betracht kommenden Körperteile darstellen lassen, aber bei einiger Energie lässt es sich schon ermöglichen. Ich war versucht, auch farbige Abbildungen beizugeben, aber ich sah doch bald,

dass auf technischem Wege die Farben noch nicht in so vollkommener Weise wiedergegeben werden können, wie es notwendig sein würde, wenn sie wirklichen Nutzen haben sollten, und so musste ich davon Abstand nehmen. Im allgemeinen erkennt man ja auch eine gesunde Gesichtsfarbe leichter als die charakteristischen Formen, diese aber giebt das Buch in zahlreichen Abbildungen. Mit der Erkennung derselben ist der wichtigste Schritt zur Erfassung der Gesichtsausdruckskunde gethan. Ich kann nur jeden ermuntern, sich mit regem Eifer dem Studium dieser neuen Untersuchungsart zu widmen und so bald als möglich selbständige Beobachtungen anzustellen. Übung macht den Meister, und Ausdauer führt zum Ziele!

Das vorliegende Buch beantwortet zugleich die oft an mich gestellte Frage, wie ich auf die Gesichtsausdruckskunde gekommen bin. Es zeigt, wie fortgesetztes Beobachten, Nachdenken und Versuchen mich die Resultate finden liessen, welche ich hier niederlege.

Ich wende die Gesichtsausdruckskunde bereits seit 1883 in der Praxis an,



und seit 1888 habe ich fortgesetzt Unterrichtskurse in derselben veranstaltet. Bei diesen hat sich gezeigt, dass jeder, der sich gesunder Augen erfreut, die neue Untersuchungsart erlernen kann, dass aber keineswegs eine besondere individuelle Begabung dazu gehört. Die Gesichtsausdruckskunde hat durch diese Kurse sogar bereits eine gewisse Verbreitung erlangt.

Es hat auch nicht an Versuchen gefehlt, mir die Priorität der Entdeckung streitig zu machen. Hat doch sogar ein Professor und Hofrat in einem der medizinischen Fakultät zu Leipzig gewidmeten Buche sie als sein Geistesprodukt ausgegeben und dabei grösstenteils wörtlich meine Vorträge aus den Unterrichtskursen verwendet. Wohl soll es schon früher Männer gegeben haben, die aus dem Körper äussern den Zustand des Körperinnern erkennen wollten, aber alle ihre Versuche haben keine praktische Bedeutung erlangt.

Mir hat es gerade immer als Ideal vorgeschwebt, etwas Praktisches, für jeden Brauchbares zu bieten. Ob mir das gelungen, darüber mögen die verehrten Leser selbst entscheiden.

Leipzig, im Mai 1895. Louis Kuhne.

Vorwort zur vierten, deutschen Auflage

Die ausserordentlich günstige Aufnahme, die das vorliegende Werk in allen Kreisen der Bevölkerung des In- und Auslandes gefunden hat, machte bereits nach wenigen Monaten eine zweite und dritte Auflage nötig, welchen soeben die vierte angeschlossen wird. Die Hoffnungen, welche ich an das Erscheinen des Buches knüpfte, sind also nicht unerfüllt geblieben, und ich nehme hier gern die Gelegenheit wahr, allen Freunden und Anhängern für ihre wohlwollende Beurteilung meiner Arbeit und ihre Mithilfe bei der Verbreitung des Werkes herzlichst zu danken.

Interessieren dürfte die Mitteilung, dass bereits die spanische Ausgabe fertig vorliegt, und die englische sowie portugiesische Übersetzung in Vorbereitung sind, durch welche den Wünschen meiner zahlreichen ausserdeutschen Freunde Rechnung getragen werden soll.

Die Wahrheit bricht sich Bahn und breitet sich weiter aus; Möge ihr auch die neue Auflage darin behilflich sein!

Leipzig, im März 1897. Louis Kuhne.

Einleitung

Die Gesichtsausdruckskunde ist die Diagnose der neuen Heilwissenschaft. Nur derjenige, welcher sich deren Grundsätze zu eigen gemacht hat, kann ein volles Verständnis für die neue Untersuchungsweise erlangen. Ich rate daher jedem, der an das Studium der Gesichtsausdruckskunde gehen will, vorerst sich zu prüfen, ob er völlig mit den Lehren genannter Heilwissenschaft vertraut ist und ob er deren Begründung erfasst hat. Ich lasse hier die Hauptsätze derselben, auf deren klares Verständnis es ankommt folgen und verweise im übrigen auf mein Lehrbuch der neuen Heilwissenschaft.*)

1. Es giebt nur eine Krankheitsursache, wenn auch die Krankheit in verschiedener Form und in verschiedenem Grade auftritt. Der Körperteil, in dem sie zufällig zum Vorschein kommt, die äussere Gestalt, in der sie auftritt, hängt ab von erblichen Verhältnissen, Alter, Beruf, Wohnort, Nahrung, Klima etc.

*) Louis Kuhne, Die neue Heilwissenschaft oder die Lehre von der Einheit aller Krankheiten und deren darauf begründete einheitliche, arzneilose und operationslose Heilung. Achte vollständig umgearbeitete und verbesserte Auflage. Preis M 4.-, eleg. geb. M 5.-. Verlag von Louis Kuhne, Leipzig, Flossplatz 24.

2. Krankheit entsteht durch Vorhan-

densein von Fremdstoffen im Körper. Diese lagern sich zunächst in der Nähe der Ausgangspforten im Unterleib ab, und werden von dort aus in die verschiedensten Körperteile, namentlich auch nach Hals und Kopf getragen; sie verändern die Formen des Körpers, und aus der Formenänderung ist der Grad der Krankheit zu erkennen. Hierauf fusst die Gesichtsausdruckskunde. Wer also die Ablagerung von Fremdstoffen leugnet, der muss auch die Berechtigung der Gesichtsausdruckskunde bestreiten. Die That-sache aber, dass aus den Formenänderungen der Körperzustand wirklich zu erkennen ist, lässt sich kaum noch leugnen, und es ruht gerade darin der sicherste Beweis für die Richtigkeit meiner ganzen Krankheitstheorie.

3. Es giebt keine Krankheit ohne Fieber und kein Fieber ohne Krankheit. Mit dem Eindringen der Fremdstoffe in den Körper und deren Ablagerung daselbst beginnt auch sofort der Kampf des Körpers gegen dieselben, und durch die besondere Thätigkeit, durch die Reibung in, Innern. wird Fieber erzeugt. Jeder hat schon erfahren, wie der kleinste Fremdkörper, der von aussen in den Körper dringt, z. B. ein Splitterchen in einem Finger, sofort den ganzen Körper beunruhigt und ein gewisses Fieber erzeugt, das erst mit der Entfernung desselben aufhört. So rufen auch die im Innern des Körpers lagernden Fremdstoffe Fieber hervor. Dasselbe ist anfangs schwach und verläuft oft nur im Innern (chronisches Fieber), kommt aber bei plötzlichen Veränderungen im Körper, bei heftiger Gärung der Fremdstoffe, veranlasst durch Witterungswechsel, Gemütsaufregung etc., oft mit grosser Heftigkeit zum Ausbruch. Es ist immer ein Irrtum, von fieberlosen Krankheiten zu sprechen.

Nach dieser kurzen Zusammenfassung der Grundsätze der neuen Heilwissenschaft wende ich mich der Frage zu: „Was ist die Gesichtsausdruckskunde selbst?“

Sie ist die Kenntnis, aus dem Körperä-

usseren den Gesundheitszustand des Körperinnern zu erkennen. Es handelt sich nach dem oben Gesagten natürlich um nicht mehr und nicht weniger als

1. um die Beobachtung, wie weit der Körper mit Fremdstoffen beladen ist und in welchen Teilen sich dieselben abgelagert haben, und
2. um die Schlussfolgerungen, welche Erscheinungen dadurch hervorgerufen werden und in Zukunft hervorgerufen werden müssen.

Es ist aber nicht die Aufgabe der Gesichtsausdruckskunde, jede kleine Körperveränderung im Äussern und Innern genau zu bezeichnen und die Krankheitsformen nach Art der Schulmedizin festzustellen oder mit Namen zu belegen, nein, sie will den ganzen Körperzustand erforschen und erkennen, ob der Körper überhaupt gesund oder krank ist, und wie weit im letzteren Falle der Körper gelitten hat oder leiden wird, sowie welche Aussieht auf Gesundheit vorhanden ist.

Gerade in der Möglichkeit, den ganzen Körperzustand zu beurteilen und festzustellen, ob dem Einzelnen schwerere Schädigungen bevorstehen, oder ob er mit leichter Mühe sich gesund machen kann, liegt der hohe Wert der Gesichtsausdruckskunde. Um denselben klar zu ermessen, sei hier zunächst eine kurze Kritik der Untersuchungsarten der anderen Heilmethoden gegeben.

Andere Untersuchungsarten

Die Allopathie, die staatlich anerkannte Heilweise, die jetzt im allgemeinen noch die Herrschaft führt, legt hohen Wert auf eingehende Untersuchung. Sie bewirkt diese auf Grund genauer anatomischer Kenntnisse, die sie namentlich durch Secieren toter Körper, der Leichname, übermittelte.

Der Allopath muss jedes kleine Körperteilchen nennen können mit der Lage jedes Organs bis ins einzelnste vertraut und soll auch verstehen, die

inneren Organe nach ihrer Thätigkeit zu beurteilen. Er beklopft, betastet und behorcht daher den Körper und schliesst aus seinen Wahrnehmungen auf die Beschaffenheit der Organe. Um die Sicherheit der Wahrnehmungen zu erhöhen, hat man eine Reihe fein ausgedachter künstlicher Instrumente hergestellt, und man muss wohl den menschlichen Scharfsinn und die menschliche Kunstfertigkeit bewundern, welche die technisch vollendeten Apparate erdacht und ausgeführt hat. Neuerdings spielt namentlich neben dem Thermometer das Mikroskop eine grosse Rolle. Seitdem man die Bacillen als die Ursache fast aller Krankheiten ansieht, ist man eifrig auf der Suche nach diesen kleinen Wesen.

Eine genaue ärztliche Untersuchung besteht also aus einer Reihe einzelner Thätigkeiten, die nur äusserlich zusammenhängen. In Wirklichkeit sieht sie etwa so aus: Nachdem der Arzt den Kranken nach allen Richtungen hin ausgefragt hat, lässt er sich die Zunge zeigen und zählt den Puls, er beklopft und behorcht die Brust und den Rücken, um die Beschaffenheit der Lunge und des Herzens zu ermitteln; er betastet die Leber- und die Magengegend, untersucht die Geschlechtsorgane, die weiblichen womöglich auch innen mit Spiegel. Er misst die Blutwärme mit dem Thermometer. Hierauf kann er noch Blut, Speichel, Auswurf, Urin oder Kottteilchen unter das Mikroskop bringen, ja er kann Haut und Muskelteilchen entnehmen und untersuchen. An diese allgemeine Untersuchung schliesst sich vielleicht noch die Specialuntersuchung einzelner Organe, wie der Augen und Ohren, doch lässt man dieselben lieber von einem Specialisten vornehmen. Und nun das Urteil? Der Kranke hört dann, dass dieses oder jenes Organ ganz gesund, ein anderes etwas angegriffen, ein drittes vielleicht stärker leidend sei. Ein Urteil über die ganze Körperbeschaffenheit, über die dem Menschen innewohnende Lebenskraft ist nur selten zu vernehmen, und wenn es gegeben wird, so ist es nicht das Resultat der Untersuchung, sondern des allgemeinen Eindrucks, den

der Kranke auf den Arzt gemacht hat, wie er ihn mit seinen Augen beurteilt, und wie er ihn auf Grund der Angaben des Kranken selbst gewinnt. Es geht ihm so wie jedem anderen, der viel mit Kranken zu thun hat, z. B. Krankenküchler, er erlangt allmählich einen gewissen subjektiven Scharfblick.

Welchen Wert hat nun die Specialuntersuchung? Ich spreche ihr den ihr allgemein zugemessenen Wert ab.

Erstens ist sie unsicher. Man lasse sich nur von mehreren Ärzten untersuchen, und man wird staunen, wie verschieden die Urteile ausfallen; das geht so weit, dass selbst berühmte Professoren sehr oft stark abweichende Diagnosen stellen. Haben sich aber die Fremdstoffe nicht auf ein bestimmtes Organ in besonderer Stärke gelegt, so ergiebt die Untersuchung des Arztes oft das überraschende Resultat, dass die betreffende Person völlig gesund sei, während sie selbst sich recht krank und hilflos fühlt. Es trifft dies oft die sogenannten Nervenkranken, die durch solche ärztliche Urteile zur Verzweiflung gebracht werden können, da sie ganz genau fühlen, dass sie schwer krank sind. Diese Unsicherheit in der ärztlichen Diagnose ist eine völlig natürliche, denn die Schulmedizin hat eben das Wesen der Krankheit noch nicht erkannt.

Zweitens giebt die ärztliche Diagnose auch keinen Anhalt für rationelle Behandlung, selbst da nicht, wo sie mit voller Sicherheit gestellt werden kann. Sie kann einen solchen Anhalt nicht geben, weil die Allopathie von dem Grundsatz ausgeht, dass oft nur einzelne Körperteile für sich allein erkranken und sie nach diesem Grundsatz ihre Verordnungen giebt.

Wie diese resultatlos oder gar verderblich wirken, dafür habe ich Beweise in Menge in Händen. Ich greife hier nur einige recht charakteristische Beispiele heraus.

I. Ein Herr A. litt an stark angeschwollener Zunge. Da sie leicht zu untersu-

chen war, so lag hier für die ärztliche Diagnose keine Schwierigkeit vor. Die Behandlung erstreckte sich demgemäss nur auf die Zunge, weil man hier einzig und allein den Krankheitssitz suchte. Das Resultat war aber ein recht schlechtes, der arme Patient wurde immer kranker und die Zunge immer dicker, bis schliesslich jede Beweglichkeit in ihr aufhörte. Herr A. wurde jetzt auch von mir untersucht, also durch die Gesichtsausdruckskunde, und die darauf gegründete Behandlung war vom besten Erfolg begleitet.

II. In einer Berliner Familie lag ein Kind monatelang krank darnieder, und der Arzt, ein berühmter Professor, konnte erst lange Zeit nicht feststellen, welche Krankheit es sei. Endlich fand er durch die mikroskopische Untersuchung, dass der Strohhalmbacillus, ein Bacillus, der nur in Strohhalmen zu entstehen pflegt, die Ursache der Krankheit sei. Das Kind hatte zwar nachweislich nie etwas mit Strohhalmen zu thun gehabt, aber die Diagnose war gestellt, und der Arzt betrachtete es als seine Aufgabe, die Bacillen im kindlichen Körper zu töten. Der Erfolg war ein recht unangenehmer, denn das Kind wurde immer ernster krank, und die Bacillen vermehrten sich fortgesetzt. Da machte man die Familie auf meine Heilmethode aufmerksam. Ich untersuchte das Kind ebenfalls und gab meine Anordnungen, ohne mich um die Bacillen zu kümmern.

Der Arzt, welcher von meiner Behandlung nichts erfuhr, war ganz erstaunt, als er auf einmal durch das Mikroskop die auffallende Abnahme der Bacillen entdeckte, und meinte, es komme ja mitunter vor, dass die Natur von selbst die Bacillen entferne.

III. Ein Herr M., ein starker, kräftiger Mann, war schon gegen zehn Jahre arbeitsunfähig und trug sich immer mit Selbstmordgedanken, so dass er stets beobachtet werden musste. Er wurde von einer Anzahl Ärzten untersucht, sie stimmten merkwürdigerweise alle in ihrem Urteile überein, der Mann sei völlig gesund, er sei nur Hypochonder

und müsse durch Gebirgsaufenthalt Zerstreuung suchen. Der Rat wurde befolgt, aber eine Änderung des Zustandes trat nicht ein. Jetzt kam er zu mir. Mittels der Gesichtsausdruckskunde liess sich mit leichter Mühe feststellen, dass er sehr stark mit Fremdstoffen belastet war, die sich fast gleichmässig über den ganzen Körper verteilt hatten. Die ihm verordnete Kur war denn auch eine sehr erfolgreiche. Herr M. war nach wenig Monaten ein heiterer, lebenslustiger Mann, dem man ohne Furcht ein Pistol anvertrauen konnte.

Die ärztliche Diagnose hat also deshalb keinen Wert für die Behandlung, weil sie von ganz falschen Voraussetzungen ausgeht und den Wahn grosszieht, als könnten einzelne Organe für sich allein erkranken, durch welchen Irrtum namentlich das Specialistentum, das jetzt vielen Ärzten selbst zu weit geht, gross gezogen wurde. Dasselbe hat es sogar dahin gebracht, dass ein Kranker, der gleichzeitig beispielsweise an den Augen, den Ohren und der Nase leidet, sich auch gleichzeitig von drei verschiedenen Specialärzten behandeln lassen möchte. Kommt noch eine innere Krankheit hinzu, so ist er schliesslich gezwungen, noch einen vierten Arzt zuzuziehen. Merkwürdigerweise geben die Ärzte selbst zu, dass sie das Wesen der Krankheit noch nicht erkannt haben, und gerade in der neueren Zeit ist in ihrem Lager ein Streit entbrannt über die Ursachen mancher Krankheitserscheinungen, wie der Cholera u. a. Trotzdem wir aber jeder in den Bann gethan, der einmal eine neue Erklärung giebt und ein anderes Heilverfahren einschlägt.

Hat der Allopath mit seinen Verordnungen Erfolg, so geschah es, weil er trotz seiner Diagnose auch eine Allgemeinbehandlung des Körpers verordnete. Meistens sind die Erfolge freilich nur Scheinerfolge, indem lediglich einzelne Krankheitserscheinungen unterdrückt werden. Ich erwähne z. B. die Quecksilberkur, die nie Heilung bringt, sondern stets weit schlimmere Krankheitszustände erzeugt, die

aber gerade einige Erscheinungen bei Geschlechtskrankheiten unterdrückt. Wehe dem, der durch Quecksilber „geheilt“ wird! Fast ebenso schlimm wirken Morphium, Jod, Brom, Chinin, Antipyrin und Arsenik. Näheres siehe in meinem Lehrbuch der neuen Heilwissenschaft, 8. Auflage.

Drittens erkennt die Diagnose nur die ausgeprägten Krankheitsbilder. Die ersten Anfänge der Krankheit vermag sie nicht zu bestimmen, und auch die Weiterentwicklung kann sie nicht mit Sicherheit beurteilen. Es ist aber gerade ausserordentlich wichtig, die Krankheitszustände zeitig zu erkennen und schon im voraus zu wissen, welchen Fortgang sie nehmen werden. Das rechtzeitige Erkennen gewährt schon von vornherein eine weit grössere Aussicht auf Heilung.

Die Homöopathie ist aus der Allopathie hervorgegangen, die meisten Vertreter derselben halten es mit der Diagnose der letzteren. Ja, sie specialisieren fast noch mehr. Es giebt allerdings in der Homöopathie eine volkstümliche Richtung, die mehr nach äusseren Symptomen urteilt, diese nähert sich sogar in manchen Stücken der Diagnose der neuen Heilwissenschaft. Aber sie hat kein klares bestimmtes System und richtet sich oft nur nach dem, was der Kranke oder seine Angehörigen mitzutheilen vermögen.

In der Behandlung der Kranken bedeutet die Homöopathie einen Fortschritt, denn die kleinen Arzneigaben lähmen nicht den Körper wie die grossen, sondern sie beleben eher. Freilich giebt es auch Homöopathen, die ziemlich starke Dosen Giftes verabreichen.

Die Magnetopathie kennt keine Diagnose. Ihre Behandlungsart ist eine einheitliche, und sie müsste eigentlich auch die Einheit der Krankheit lehren. Der Magnetopath will bei seiner Behandlung auch den Sitz der Krankheit finden, d. h. die Stelle des Körpers, welche besonders leidet. Da aber ein magnetischer Einfluss bei manchen Personen gar nicht stattfindet, bei an-

deren nur in unbedeutender Weise, so ist die Diagnose ebenso unsicher wie die Behandlung, welche in manchen Fällen allerdings recht gute Erfolge erzielt. Das erklärt sich aus der ganzen Art der magnetischen Beeinflussung. Sie ist nur da möglich, wo eine Differenz zwischen Behandelndem und Behandeltem vorhanden ist. Der Ausgleich zwischen Zimmerluft und Außenluft die Temperaturverschiedenheit giebt ein recht anschauliches Bild von der Wirkung der Magnetopathie.

Nehmen wir endlich die Naturheilkunde in der Form, wie sie gewöhnlich gehandhabt wird; sie hat keine besondere Diagnose. Der Naturarzt wird wohl allmählich einen gewissen Blick sich aneignen, mit dem er den Kranken im allgemeinen zu beurteilen pflegt, aber es ist das nur ein unbestimmtes subjektives Gefühl ohne klare Begründung. Meist sieht es der Naturheilkundige gern, wenn der Patient sich schon ärztlich untersuchen liess und daher selbst angeben kann, woran er angeblich leidet. Ist er geprüfter Arzt, so untersucht er nach Art der Allopathen. Andere betonen wieder mit Nachdruck, die Naturheilkunde brauche keine Diagnose, denn sie behandle den ganzen Körper und nur dann einzelne Organe, wenn die Natur es selbst gebieterisch fordere. Sie haben recht, solange sie an die hergebrachte ärztliche Diagnose denken, aber sie sind im Irrtum, sobald es sich um eine Diagnose handelt, die den ganzen Körper berücksichtigt und den Gesamtzustand zu beurteilen weiss und genauen Aufschluss über das Entstehen des Krankheitszustandes giebt. Jeder Naturheilkundige hat schon oft die Erfahrung gemacht, dass seine Anordnungen in dem einen Falle rasch und sicher wirken, in dem anderen entweder gar nicht oder sehr langsam. Er würde sich nicht mehr wundern, wenn er mit Hilfe der Gesichtsausdruckskunde den ganzen Körper zu beurteilen verstünde.

Wenden wir uns nunmehr der Gesichtsausdruckskunde selbst zu.

Wesen der Gesichtsausdruckskunde

Es ist verfehlt, das Wesen einer Sache lediglich aus dem Namen erkennen zu wollen. Das Wort Gesichtsausdruckskunde wurde nur von einem besonderen Merkmal der neuen Untersuchungsart hergenommen. Das ist bei zusammengesetzten Begriffen meist so, und hätte ich einen lateinischen oder griechischen Namen gewählt, so würde es niemand auffallen. Die Gesichtsausdruckskunde betrachtet den ganzen Menschen. Da aber das Gesicht am leichtesten zu beobachten ist, und sich auf diesem nicht nur alle seelischen, sondern auch alle inneren leiblichen Vorgänge gleichsam abspiegeln, so wird sie auch dieses vor allen Dingen beachten. Daher der Name.

Wie also schon betont, giebt es keine Krankheit, welche nur einen einzelnen Körperteil befällt (Verletzungen ausgenommen), bei jeder Erkrankung leidet der ganze Körper. Der ganze Körper ändert seine Form und auch seine Farbe, doch tritt dies nur an einzelnen Teilen so deutlich hervor, um es scharf beobachten zu können. Ebenso wird die Körperhaltung eine andere, aber das fällt erst dann auf, wenn die Formenänderungen schon bedeutende sind. Ein belasteter Körper arbeitet auch anders als ein gesunder, und so kann man auch aus seiner Thätigkeit den Gesundheitszustand erkennen. Alle diese Momente nimmt die Gesichtsausdruckskunde zu Hilfe, sie achtet also auf die Körperform und Körperhaltung, auf die Körperfarbe und die Körperbeweglichkeit. Um aber alle Abweichungen kennen zu lernen, müssen wir erst den gesunden Menschen betrachten.

Der gesunde Mensch

Es ist keine leichte Aufgabe, den gesunden Menschen zu schildern, denn einen vollkommen Gesunden trifft man heutzutage kaum mehr an. Bei den im Freien lebenden Tieren ist Gesundheit die Regel und Krankheit die Ausnahme. deshalb ist ihre Normalform leicht zu erkennen; beim

Kulturmenschen ist es umgekehrt. Erst nach und nach gelang es mir, ein Bild eines normalen menschlichen Körpers zu entwerfen. Ich schloss zunächst namentlich aus der Körperthätigkeit auf den Gesundheitszustand, denn ein gesunder Mensch muss alle seine Verrichtungen ohne Mühe, ohne Schmerzen, ohne künstliche Anreinigungsmittel vollbringen können und wirklich vollbringen. Es handelt sich in erster Linie um die Thätigkeiten, welche zur Erhaltung des Lebens dienen, wie Nahrungsaufnahme und Ausstossung der Schlacken. Der gesunde Mensch muss ordentlichen Hunger bekommen, der sich durch Aufnahme naturgemässer Speisen zu vollster Befriedigung stillen lässt. Das Gefühl der Sättigung tritt rechtzeitig ein, ehe ein unbehagliches Gefühl sich meldet, und der Verdauungsvorgang geht so ruhig von statten, dass er keinerlei Gefühl veranlasst. Alles Unbehagen nach dem Essen, das Verlangen nach pikanten Speisen und Getränken ist naturwidrig und ein Zeichen von Krankheit. Bei Durst darf nur Verlangen nach Wasser vorhanden sein.

Der Urin, das Ausscheidungsprodukt der Nieren darf beim Verlassen des Körpers keinen Schmerz verursachen und keine auffallende Hitze besitzen, er muss bernsteingelbe Farbe haben, darf aber nie farblos, blutig, schwarz, wolkig oder flockig sein, auch keinen gries- oder sandartigen Niederschlag geben. Der Geruch desselben darf weder ein süßlicher noch säuerlicher sein.

Die Darmausleerungen sind beim Gesunden wurstförmig und fest, aber nicht hart, sie verlassen den Körper so, dass sie ihn nicht verunreinigen. Sie müssen in der Regel braun aussehen, nie aber grün, grau oder weiss. Ebenso wenig dürfen sie wässerig und blutig oder gar mit Würmern versetzt sein. Dünne Stühle sind immer ein Zeichen von Krankheit, ebenso harte kugelförmige Ausleerungen von schwarzer Farbe.

Die Haut des Gesunden darf nicht

unangenehm ausdünsten, wie z. B. die der Raubtiere. Am unangenehmsten ist

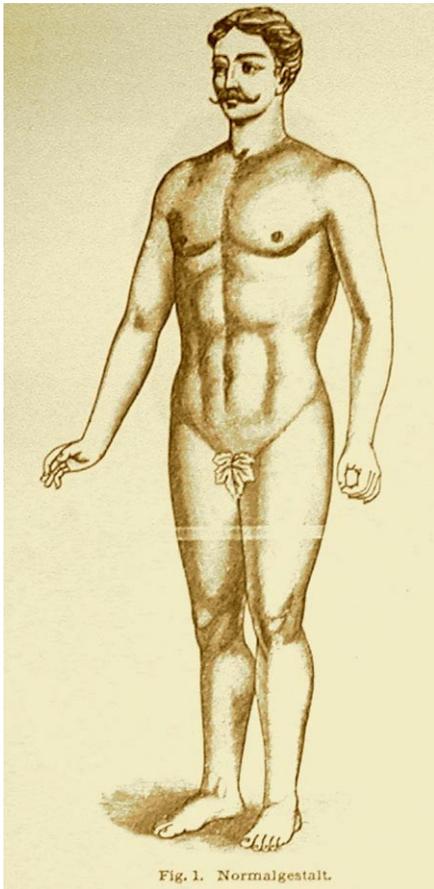


Fig. 1. Normalgestalt.

dem Menschen der Geruch der Aasfresser. Die Haut muss etwas feucht sein, aber nicht nass, sie muss sich überall warm anfühlen und eine schöne glatte, elastische Fläche bilden. An den behaarten Stellen muss schönes volles Haar sie zieren, Glatzen legen Zeugnis von Erkrankung des Körpers ab.

Die Lunge arbeitet im gesunden Körper ohne jede Mühe. Die Luft muss durch die Nase eingeatmet werden, dem natürlichen Wächter für die Lunge. Öffnen des Mundes beim Gehen oder Schlafen ist ein Beweis von Krankheit.

Bei jeder Thätigkeit sagt der gesunde Körper rechtzeitig durch das Ermüdungsgefühl, wenn es genug ist. Das Ermüdungsgefühl ist kein schmerzhaftes, sondern sogar ein angenehmes, es

veranlasst uns zur Ruhe und endlich zum Schlaf. Der Schlaf des Gesunden ist ein sanfter, ruhiger, ununterbrochener. Beim Erwachen hinterlässt er

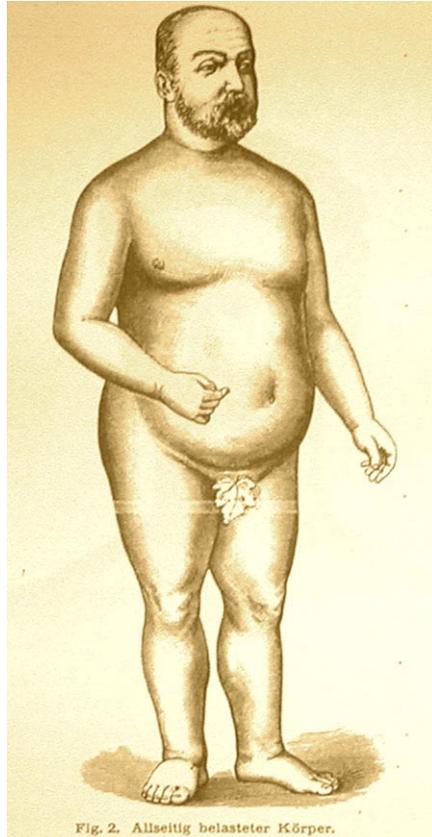


Fig. 2. Allseitig belasteter Körper.

volle Munterkeit, Lebhaftigkeit, Zufriedenheit, aber nicht Mattigkeit und Verstimmung.

Wird ein Gesunder von seelischem Schmerz betroffen, so überwindet er ihn leicht. Die Natur hat ihm die Thränen nicht umsonst gegeben, sie dienen als wahre Schmerzstillter.

Alle diese Zeichen sind mit leichter Mühe mit den Sinnen, meist mit den Augen zu beobachten, künstliche Apparate sind durchaus nicht erforderlich dazu.

Alle diese Beobachtungen wurden an lebenden Personen gemacht und können täglich wiederholt werden. Am toten Körper hört jede brauchbare Beobachtung auf.

Bei wem alle die angegebenen Vorgänge Zeugnis von voller Gesundheit ablegen, der muss auch die richtigen Körperformen zeigen, dessen Körper muss frei sein von Fremdstoffen.

Es ist mir bis jetzt selten gelungen, einen vollkommen gesunden Menschen anzutreffen, aber annähernd gesunde habe ich doch schon öfters gesehen, und an diesen habe ich namentlich die normale Gestalt studiert

Es ist charakteristisch, wie die Gestalt eines gesunden Menschen auch unseren Schönheitsbegriffen am meisten entspricht. Die alten griechischen Bildhauer haben wahrhaft schöne Gestalten geschaffen, und die heutigen Bildhauer nehmen dieselben noch als Muster, nicht aber die sogenannten wohlgenährten Dickbäuche, die man sonst gegenwärtig vielfach als Mustermenschen ansieht.

Es sind ganz bestimmte Merkmale, an der die Normalgestalt zu erkennen ist, und diese seien, anschliessend an Fig. 1, 3, 4, 6 u. 14, nachstehend bezeichnet.

Normalgestalt

I. Form. Die Normalgestalt zeigt ein schönes Ebenmaass des ganzen Körpers, ein Vergleich zwischen Fig. 1 und 2 wird uns auf den ersten Blick belehren, dass erstere einen schönen Menschen, letztere einen recht unschönen darstellt. Der aufgetriebene Körper in Fig. 2 ruht auf zu kurzen Beinen, denn der Rumpf ist zu lang geworden; aus gleichem Grunde verschwindet der Hals fast völlig.

Die Normalgestalt hat einen mässig grossen Kopf, der Hals ist tadellos rund und weder zu kurz noch zu lang, er zeigt keinerlei Erhöhungen und hat etwa gleichen Umfang wie die Wade. Die Brust ist nach vorn gewölbt, der Leib aber nicht vorstehend und der ganze Rumpf nicht nach unten verlängert. Die Beine sind kräftig gebaut und weder nach innen noch nach aussen verbogen.

Im einzelnen seien noch folgende

Formmerkmale eines gesunden, normalen Menschen angeführt Die Stirn muss faltenlos, glatt und ohne Fettpolster sein, das Auge klar und rein und ohne Äderchen. Die Nase sitzt in der Mitte des Gesichts, ist gerade,



nicht übermässig dick, aber auch nicht zu dünn, sondern normal gefüllt. Der Mund bleibt beim Gehen und Schlafen geschlossen, die Lippen bilden einen schönen Verschluss, sie dürfen aber nicht verdickt sein. Das Gesicht selbst zeigt ovale, nicht aber eckige Gestalt, und es grenzt sich genau unter dem Ohre ab; gerade diese richtige Abgrenzung giebt dem menschlichen Antlitz seine schöne Gestalt; die meisten empfinden instinktiv das Schöne eines solchen Gesichts, können aber keine bestimmte Erklärung geben, worin diese Schönheit liegt.

Das Kinn muss abgerundet sein und darf nicht eckig hervortreten. Der Hinterkopf grenzt sich vom Halse scharf ab (s. Fig. 5 u. 6).

II. Farbe. Die Farbe des Gesichts darf weder eine blasse, noch auffallend rote oder gar gelbliche sein, namentlich darf es auch nicht glänzen. Die Naturfarbe des Europäers ist blassrosa, dabei ist sie frisch und lebendig und zwar bis ins hohe Alter.

III. Beweglichkeit. Wichtig für die

Beurteilung des Körpers ist die Beweglichkeit desselben. Sobald eine natürliche Bewegung gehemmt ist, ist auch der Körper nicht normal, es lagern dann Fremdstoffe in ihm, welche die Bewegung hindern. Von Bedeutung für die Gesichtsausdruckkunde sind besonders die Bewegungen des Kopfes. Derselbe muss sich frei nach links und rechts drehen können, es dürfen keine Spannungen am Halse entstehen, wenn er nach oben sich richtet, und ebenso keine solchen im Nacken, wenn er nach unten geneigt wird.

Nach Form, Farbe und Beweglichkeit beurteilen wir also den körperlichen Zustand.

Die Belastung des Körpers

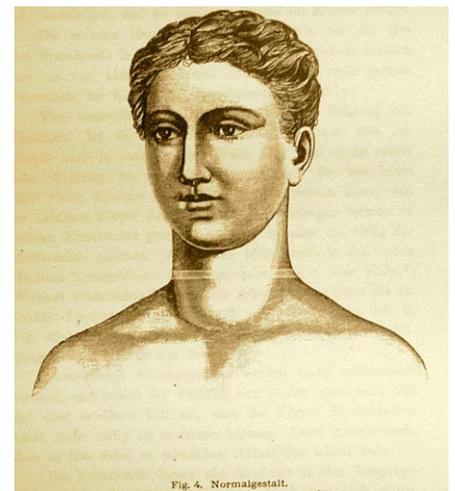
Sobald die Körperform oder auch die Farbe nicht die normale oder die Beweglichkeit gehemmt ist, liegt eine Belastung des Körpers durch Fremdstoffe vor. Diese Belastung muss eine stoffliche sein, denn nur Stoffe können die Form ändern. Es entsteht nun die Frage, wie gelangen diese Stoffe, die nicht in den Körper gehören und daher als Frersulstoffe*) bezeichnet werden müssen, in das Innere des Menschen. Sie können schlechterdings nur auf dem Wege, auf welchem überhaupt Stoffe ins Körperinnere aufgenommen werden, mit in denselben aufgenommen werden.

Wir nehmen aber Stoffe durch den Magen, durch die Lunge und durch die Haut auf. Durch die Lunge und auch durch die Haut atmen wir Luft ein, durch den Mund nimmt der Körper seine feste und flüssige Nahrung auf und führt sie dem Magen zu. Solange wir dabei den Spuren der Natur folgen, können Fremdstoffe nicht in den Körper geraten, oder sie werden, wenn es ausnahmsweise geschah, bald wieder entfernt, denn die Natur hat vorsorglich Einrichtungen zur Entfernung etwaiger Schädlichkeiten getroffen.

*) Näheres hierüber siehe in meinem Lehrbuch: Louis Kuhne. Die neue Heilwissenschaft, 8. Aufl., S. 18 ff.

Darm, Nieren, Haut und Lunge sind im gesunden Körper eifrigst bemüht, alles aus dem Körper zu entfernen, was demselben nicht oder nicht mehr frommt. Werden dem Körper zu viele Fremdstoffe zugeführt, so kann er sie nicht bewältigen, und sie bleiben teilweise im Körper zurück. Die meisten Menschen empfangen schon vor der Geburt Fremdstoffe in den Körper, ja oft in so reichem Maasse, dass sie von klein auf krank sind und ein recht grosser Prozentsatz der Kinder im jugendlichen Alter stirbt.

Von wesentlichem Einfluss ist die erste Nahrung des Menschen. Ist sie eine naturgemässe, so baut sich der Körper auch in naturgemässer Weise auf. Die einzig natürliche Nahrung ist aber die Muttermilch. Da sie leider recht vielen Kindern nicht mehr gereicht werden



kann, weil der belastete Körper der Mutter keine zu erzeugen vermag, so müssen Ersatzmittel geschafft werden, die aber nie völlig der Muttermilch gleichen. Am besten bleibt noch in den ersten Monaten unabgekochte Milch gesunder Ziegen oder Kühe. *) Welchen schädlichen Einfluss die gekochte, besonders die im Soxhlet-Apparat gekochte hervorbringt, davon gebe ich in Fig. 49-51 durch einige der Natur entnommene Abbildungen einen schlagenden Beweis.

Naturwidrige Nahrungsmittel werden

nicht vollkommen verdaut, und sobald der Vorgang sich täglich wiederholt, tritt der oben erwähnte Fall ein, dass der Körper die Schlacken nicht mehr völlig zu entfernen vermag. Dazu kommt noch, es ihm dabei an wirklichen Nährstoffen fehlen kann.

Die Fremdstoffe lagern sich zunächst an den Ausgangspforten ab, und mitunter entfernt sie der Körper noch einigemal durch kleine Katastrophen, wie Durchfälle, Schweissausbrüche, wie er sich auch später oft noch grösserer

*) Näheres siehe in meiner Broschüre: Louis Kühne, Kindererziehung. Verlag von Louis Kuhne, Leipzig, Flossplatz 74. Preis M 0,50.

Massen auf diese Weise entledigt. Aber es bleiben doch Reste zurück, oder es erfolgen neue Ablagerungen. Es entsteht an den Ablagerungsplätzen grössere Wärme, die gerade auch die Durchfälle veranlasste, die aber auch eine Umwandlung der Fremdstoffe selbst herbeiführt. Es tritt Gärung ein, bei welcher sich Gase entwickeln, die durch den Körper getragen und teilweise durch die Haut ausgeschieden werden, teilweise aber auch in fester Form sich abzulagern pflegen. Diese Ablagerungen bilden die Belastung des Körpers. Sie können verschiedene Wege einschlagen, wodurch die Verschiedenartigkeit der Belastung bedingt wird.

Ist der Magen und Darm einmal geschwächt und mit Fremdstoffen durchsetzt, so können auch die naturgemässen Speisen nicht mehr richtig verarbeitet werden. Ungenügend verdaute Stoffe werden aber ebenfalls zu Fremdstoffen. Ist also einmal der Anfang mit der Ablagerung der Fremdstoffe gemacht, so geht es rasch weiter, und es erfolgen dann gewöhnlich recht oft Ausbrüche wie die erwähnten. So erklären sich auch die häufigen Kinderkrankheiten, die keinen anderen Zweck haben, als eine Menge Fremdstoffe aus dem Körper zu schaffen.

Durch die Lunge und durch die Haut

gelangen oft ebenfalls Fremdstoffe in den Körper, doch werden diese meist direkt wieder entfernt; sie können aber ebenfalls Belastungsstoffe für den Körper werden. Ist die Verdauung noch gut, so besitzt auch der Körper die genügende Kraft, die durch die Lunge aufgenommenen Fremdstoffe zu entfernen, im anderen Falle aber nicht. Wer sich also in ungesunder Luft aufhält, der führt seinem Körper gerade so gut Fremdstoffe zu wie der, welcher naturwidrige Speise aufnimmt.

Mitunter bildet sich der Körper künstliche Abflusskanäle für die schädlichen Stoffe, sie treten auf als offene Wunden, als Hämorrhoiden, Fisteln, Fusschweisse etc. Dabei kann der übrige Körper oft scheinbar gesund sein, denn er fühlt die Belastung nicht. Allerdings treten diese Abflusskanäle erst auf, wenn der Körper schon ziemlich belastet ist. Sind es doch förmliche Selbstoperationen, die der Körper damit vollbringt, und dazu gehört schon ein grosser Anstoss.

Wenn nun diese Abflusskanäle plötzlich verstopft werden, so lagern sich die Stoffe, welche durch sie abfliessen würden, an irgend einer Körperstelle mit ab. Dort tritt dann nach kurzer Zeit eine auffallende Änderung, eine Entzündung oder eine Anschwellung, vielleicht auch eine Eiterung ein.

Hierzu möchte ich einige thatsächliche Vorkommnisse erzählen.

Ein Herr litt gegen 10 Jahre an Schleim-Hämorrhoiden, die ihm recht unbequem wurden und die er deshalb gern los sein wollte, zumal sie zuletzt sehr nässten. Er brauchte, wie das üblich, eine Reihe dagegen verordneter Mittel seines Hausarztes, die aber alle nicht wirkten. Endlich verordnete ein Professor Dermatol, mit dem er fast sofort die Hämorrhoiden beseitigte, so dass es schien, als sei der Kranke geheilt. Aber schon nach wenigen Tagen spürte dieser eine auffallende Anschwellung im Halse, und er selbst ahnte wohl, dass diese Erscheinung mit der Vertreibung der Hämorrhoiden zu-

sammenhängen könne. Die Anschwellungen wurden nach einigen Monaten so erheblich, dass Erstickungsgefahr eintrat und man für das Leben des Patienten fürchten musste. Es war ein durchaus natürlicher Vorgang, der sich hier abspielte. Die Fremdstoffe fanden den Ausgang im Darm nach Vertreibung der Hämorrhoiden verlegt und hatten sich nunmehr den Hals als Hauptablagerungsstelle ausgewählt. Wären sie am Rücken hinauf nach dem Gehirn gegangen, so wäre zweifellos Geistesstörung die Folge gewesen.

Der Herr folgte jetzt dem Rate einiger Freunde und brauchte ein Reibebad, die Erstickungsgefahr machte ihn willig, jeden Rat anzunehmen. Schon das erste Bad brachte ihm ausserordentliche Erleichterung. Das hat seinen Grund darin, dass die Stoffe eben erst sich angesammelt hatten und noch nicht sehr verhärtet waren, sonst wäre es nicht so rasch gegangen.

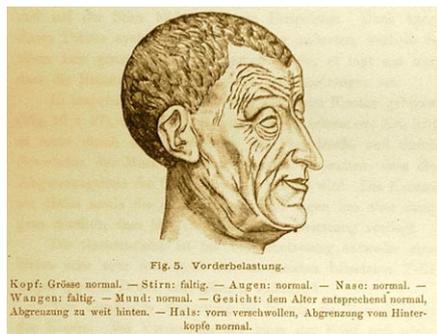
Eine Frau von ca. 30 Jahren litt seit längerer Zeit an Diarrhöe, das war eine Selbsthilfe ihres mit Fremdstoffen reich beladenen Körpers. Sie zog aber den Arzt zu Rate, der mittels Arzneien die Diarrhöe hob, so dass sogar hartnäckige Verstopfung folgte. Jetzt gingen die Fremdstoffe nach oben, und es bildete sich in Zeit von kaum 3 Wochen eine auffallende Halsgeschwulst, ähnlich der in Fig. 12. Die Frau war sofort klar darüber, dass die Erscheinung durch die ärztlichen Verordnungen erst herbeigeführt worden war, und ihr waren die Augen über den Wert der Arzneien auf einmal geöffnet

Wäre die Schwellung im Halse langsamer erfolgt und nicht so unmittelbar nach Unterdrückung des Durchfalles hervorgetreten, die Frau wäre von der vorzüglichen Wirkung der Arzneien sicher überzeugt gewesen. Leider ahnen die meisten Menschen nicht, welches Unheil die Arzneigifte anrichten können und thatsächlich oft anrichten.

Auch nach Unterdrückung von Fusschweiss tritt oft Halsanschwellung, mitunter auch Kopfbelastung und da-

mit der höchste Grad von Nervosität, ja sogar geistige Störung ein. Nicht selten gehen die Stoffe auch nach Lunge und Herz oder anderen inneren Organen, ja man kann behaupten, dass die Mehrzahl der Erkrankungen der inneren Organe, namentlich auch die Lungenschwindsucht, erst durch Unterdrückung solcher äusseren Erscheinungen herbeigeführt wird.

Zu diesen äusseren Erscheinungen gehört auch der Husten, der durch Schleimauswurf eine Menge Fremdstoffe herausbefördert. Wird er durch Hustenmittel und durch zu grosse Warmhaltung und Absperrung von frischer Luft unterdrückt, so tritt hierdurch nur eine nachteilige Veränderung des Körperzustandes ein,



namentlich der Lunge.

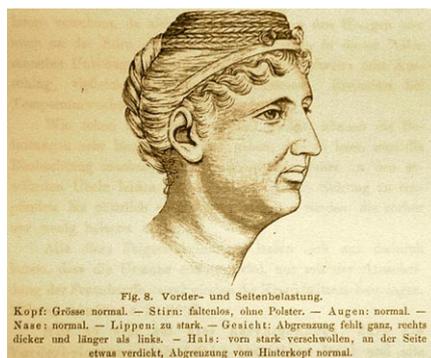
Fremdstoffe können auch direkt ins Blut gelangen und richten dann noch



weit grösseren Schaden an, als wenn sie auf den natürlichen Wegen in den Körper kommen. Ein drastisches Beispiel dafür ist der Schlangenbiss. Das



Schlangengift wirkt nach direktem Eintritt ins Blut bekanntlich äusserst rasch, da es sofort eine Art Gärung im Blut und damit hohes Fieber ver-



anlasst. Wird aber dasselbe Gift in gleicher Menge dem Magen zugeführt, so tritt ein bemerkenswerter Nachteil nicht ein, da es im Magen unschädlich gemacht und zum Teil durch den Darm wieder entfernt wird. Ähnlich verhält es sich beim Biss toller Hunde.

Nun wirken nicht alle ins Blut ge-



brachten Stoffe so rasch und so verhängnisvoll, aber Schaden bringen sie doch. Treten bei Unglücksfällen Stoffe durch Wunden ins Blut, so ist



das ein betäubender Unfall, dem wir nach Kräften zu begegnen suchen, für frevelhaft aber halte ich es, absichtlich Stoffe ins Blut einzuführen. Das Impfwesen der Neuzeit ist ein so verhängnisvoller Irrweg, wie die Geschichte wenige zu verzeichnen hat; unser Jahrhundert der Aufklärung hat sich damit ein recht schlimmes Denkmal gesetzt. Es ist auch hohe Zeit, dass das Impfen aufhört, wenn nicht die Menschheit durch und durch krank und immer schwächer werden soll. Ein einigermaßen kräftiger Körper stösst allerdings das Gift teilweise wieder aus, meist gleich am Orte der Einspritzung; es bildet sich eine Anschwellung und ein Eiterherd, aber ein Teil bleibt doch zurück. Weniger kräftige Körper können eine Ausstossung überhaupt kaum bewerkstelligen, bei ihnen bleibt das Gift zum grössten Teil im Innern; gerade solche werden dann noch ein-ocher zweimal gcimpft, weil es vorher „ohne Erfolg“ geschah. Leider ist der Erfolg gerade bei diesen ein recht grosser, nur nicht ein guter: zu den vorhandenen Fremdstoffen kommt neue direkte Zufuhr.

Welche Veränderungen bringen die Fremdstoffe im Körper hervor?

Wie schon erwähnt, suchen sich die Fremdstoffe Ablagerungsplätze. Die Ablagerung beginnt im Unterleib in der

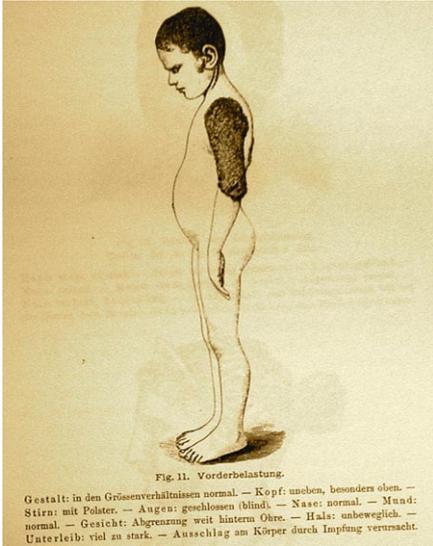


Fig. 11. Vorderbelastung.
Gestalt: in den Grösseverhältnissen normal. — Kopf: uneben, besonders oben. — Stirn: mit Polster. — Augen: geschlossen (blind). — Nase: normal. — Mund: normal. — Gesicht: Abgrenzung weit hinterm Ohre. — Hals: unbeweglich. — Unterleib: viel zu stark. — Ausschlag am Körper durch Impfung verursacht.

Nähe der Ausgangspforten, aber sobald sich nur Spuren angesetzt haben, beginnt auch schon ihre Wanderung nach den entfernteren Teilen, nach

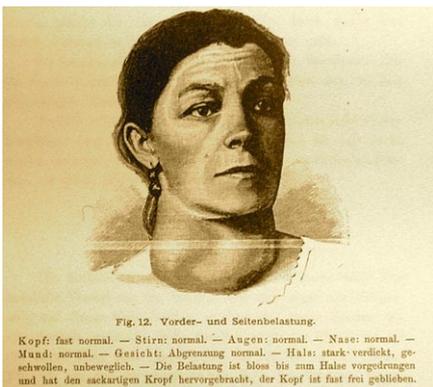


Fig. 12. Vorder- und Seitenbelastung.
Kopf: fast normal. — Stirn: normal. — Augen: normal. — Nase: normal. — Mund: normal. — Gesicht: Abgrenzung normal. — Hals: stark verdickt, geschwollen, unbeweglich. — Die Belastung ist bloss bis zum Halse vorgedrungen und hat den sackartigen Kropf hervorgebracht, der Kopf ist fast frei geblieben.

dem Kopfe und noch den Gliedern. Wenn nicht besondere Ursachen vorliegen, geht diese Wanderung langsam vor sich. Die Stoffe suchen meistens bis zum Körperende zu gelangen und müssen da eine Art Engpass, den Hals, durchdringen, wo ihre Ablagerungen am besten sichtbar werden. Sie treten zuerst als Verdickungen hervor, als Anschwellungen oder auch als Knoten. Später schwinden darunter die Organe, und es treten förmliche Eintrocknungen auf. Ein Ungeübter kann sich dann oft täuschen und meinen, es sei keine Belastung vorhanden. Man findet dann aber immer einzelne harte Streifen, die dem Halse besonders etwas Unebenes geben, und vor allen Dingen ist die Be-

weglichkeit des Kopfes keine normale. Auch die Farbe ist in diesem Falle eine naturwidrige und zwar gewöhnlich eine graue oder braune oder auffallend rote.

Vielfach wird schon die Betrachtung der Form uns ziemlich genauen Aufschluss über die Art der Belastung geben, oft aber werden alle Merkmale berücksichtigt werden müssen, um ein klares Bild zu gewinnen.

Die Anschwellungen bilden sich üb-



Fig. 13. Vorder- und Seitenbelastung.
Tochter der in Fig. 12 dargestellten Dame.
Kopf: etwas zu stark. — Stirn: ein wenig gepolstert. — Augen: gebückt. — Nase: normal. — Mund: etwas geöffnet. — Gesicht: Abgrenzung normal. — Hals: verdickt, Kropfbildung. — Im allgemeinen also Belastungsstand wie bei der Mutter, doch ist schon ein kleiner Teil der Stoffe nach dem Kopfe vorgedrungen.

rigens am Halse und Kopfe etwa in gleicher Weise wie im Unterleib, wie sie hier zunehmen, so auch dort. Mitunter nehmen sie unten ab und oben zu, während sie bei der ableitenden Kur wieder oben abnehmen und unten zu.

Der Weg vom Unterleib nach dem Kopfe hin ist aber nicht immer derselbe. Wahrscheinlich hängt dies mit der Stärke der zu passierenden Organe zusammen, zum Teil auch mit der Lage während der Nacht. Die Fremdstoffe

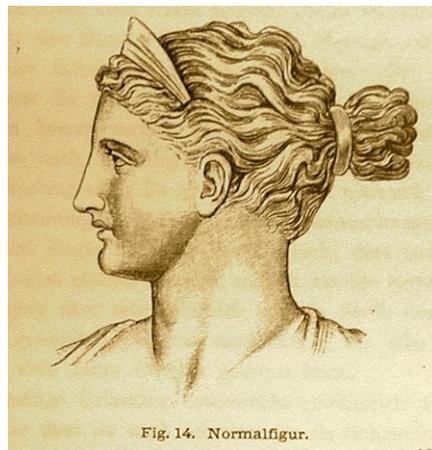


Fig. 14. Normalfigur.

können mehr vorne heraufgehen oder auch an einer Seite und endlich auch am Rücken. Wir unterscheiden danach

1. Vorderbelastung,
2. Seitenbelastung und
3. Rückenbelastung.

Die Seitenbelastung kann natürlich wieder eine links oder rechtsseitige sein.

In der Regel kommt nicht eine Belastungsart allein vor, sondern sie treten meist gemischt auf; wir beobachten z. B. Vorder- und Seitenbelastung oder Seiten- und Rückenbelastung, mitunter auch allseitige Belastung.

Wir betrachten aber, um klares Verständnis zu erzielen, zunächst die einzelnen Belastungsarten für sich.

A. Die Vorderbelastung (Fig. 5, 7 ff., 36, 37.)

Die Vorderbelastung trifft die vorderen Teile entweder ausschliesslich oder doch fast ausschliesslich. In Fig. 5 etc. ist sie dargestellt, und ich empfehle dem Leser, immer die einzelnen Merkmale recht genau sich einzuprägen und

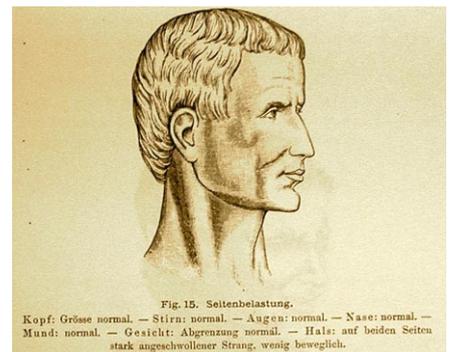
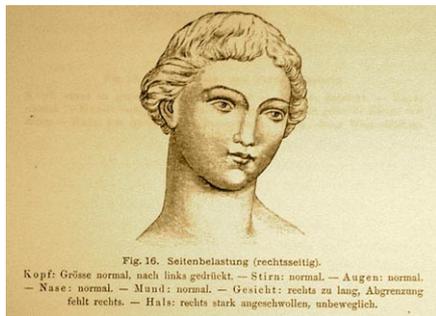


Fig. 15. Seitenbelastung.
Kopf: Grösse normal. — Stirn: normal. — Augen: normal. — Nase: normal. — Mund: normal. — Gesicht: Abgrenzung normal. — Hals: auf beiden Seiten stark angeschwollener Strang, wenig beweglich.

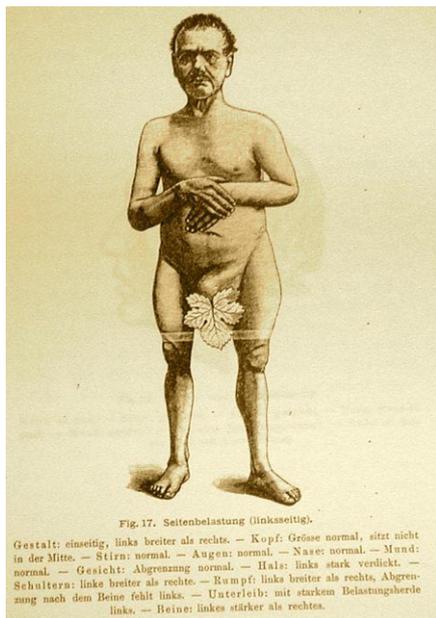
durch Vergleich mit der normalen Figur, die ich deshalb dazu setze, sich ein recht klares Bild zu verschaffen.

Bei Vorderbelastung ist der Hals gewöhnlich vorn etwas verdickt (Fig. 7), das Gesicht ist vergrössert und plump. Manchmal steht nur der Mund vor

(Fig. 7) und die Fremdstoffe haben hier Halt gemacht. Ein sehr charakteristi-



sches Merkmal ist die Abgrenzung des Gesichts, sie liegt bei Vorderbelastung meist hinter der normalen Linie (Fig. 7 u. 8). Bei fortgeschrittener Vorderbelastung wird das Gesicht aufgedunsen und auf der Stirn bildet sich ein Fettpolster. Doch kann dieses Polster auch bei Rückenbelastung auftreten,



weshalb allein kein genaues Zeichen abgeben würde; es sagt uns dass die Belastung bis zum Gehirn emporgedrungen ist. In manchen Fällen haben sich am Halse Knoten gebildet (Fig. 10 u. 37), dann ist die Belastung schon schwererer Art, und es kann durch das Eintrocknen der Fremdstoffe und durch Schwinden der Muskeln mitunter sogar vorkommen, dass Abgren-

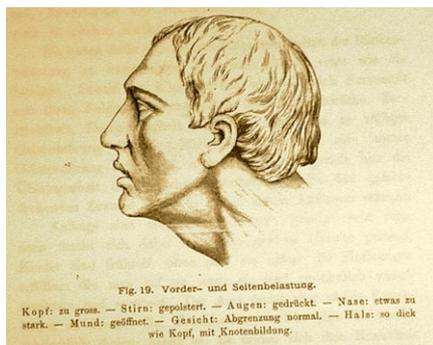
zungslinie des Gesichts wieder normal wird. Die Knoten am Halse sowie die naturwidrige Farbe sagen uns aber dann ganz deutlich, dass hier trotzdem starke Belastung vorliegt.

Die Gesichtsfarbe ist bei Vorderbelas-



tung entweder eine blasse oder sehr rote, und die am meisten belasteten Teile zeigen grossen Druck und glänzen auffallend.

Von besonderer Bedeutung ist jedoch die Beweglichkeit des Kopfes. Bei Vorderbelastung kann der Kopf sich nicht frei nach oben richten. Es tritt vielmehr vorn am Halse eine deutlich wahrnehmbare Spannung ein, sobald der Kopf rückwärts bewegt wird (Fig. 37). Oft werden dann auch kleinere oder grössere Knoten sichtbar, die



sonst noch nicht hervortreten.

Die Ablagerung kann also alle Teile des Gesichts oder wieder einige in besonderem Maasse treffen, mitunter ist sie eine einseitige, so dass eine Ge-

sichtshälfte dicker oder länger ist als die andere (Fig. 8).

Ganz nach der Art der Belastung machen sich die Folgen bemerkbar.

Da bei Vorderbelastung der Körper in allen vorderen Teilen bis in die Beine hinab belastet ist, so müssen auch die verschiedensten Teile darunter leiden. Es können fast alle akuten Krankheiten zu stande kommen, z. B. Masern, Scharlach, Diphtheritis, Lungenentzündung. Dieselben werden sich dann immer mehr an den vorderen Leibestellen zeigen, was z. B. der Ausschlag bei Kinderkrankheiten deutlich verrät.

Daher auch sogenannte chronische Krankheiten treten in der Menge als Folge der Vorderbelastung ein. In



erster Linie sind es Halskrankheiten und zweitens Krankheiten des Gesichts. Schon die Gesichtsröte und den Gesichtsausschlag rechnet der Laie sowohl, als auch der Schulmediziner zu den Krankheiten. Im Anfang trifft die Erscheinung oft nur das Kinn. Die Zähne werden schlecht, und zwar trifft dies bei Vorderbelastung zuerst die unteren. Der in Fig. I dargestellte Herr hat sicher die unteren Zähne sehr zeitig verloren, ebenso der in Fig. 5. Weiter können sich Nervenleiden und Augenleiden einstellen. Geht die Belastung bis zu den obersten Kopfteilen, so lichtet sich der Kopf bald, es fallen die Haare an den vorderen Teilen aus.

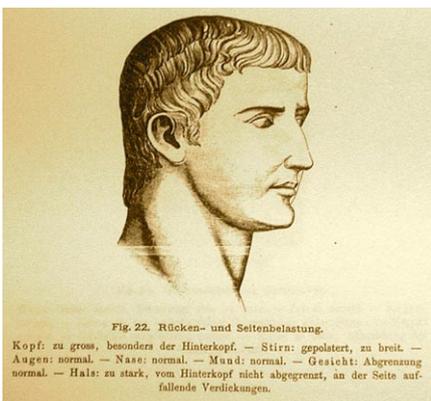
Niemals sind bei reiner Vorderbelas-



tung Geisteskrankheiten möglich.

Oft werden trotz Vorderbelastung die edlen Organe lange verschont, da sich die Stoffe mehr an den Wangen oder auch an der Stirn ablagern. Sie rufen dann in diesen Teilen manches Unbehagen hervor, besonders Kopfschmerz oder Ausschlag, vielleicht gar einmal Gesichtsröthe. Besonders bei Temperaturschwüngen treten Schmerzen auf.

Wie schon im allgemeinen Teil gesagt, können die Belastungen sehr langsam vor sich gehen, und so kann man die Beobachtung machen, dass Personen viele Jahre an den erwähnten Übeln

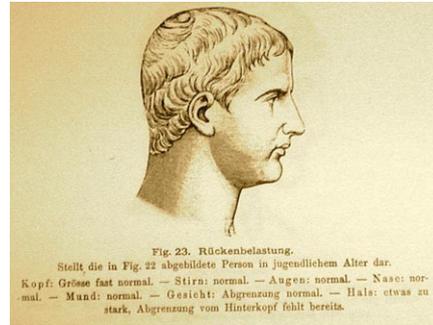


leiden, ohne vielleicht grosse Störung zu empfinden, bis plötzlich andere Teile betroffen werden, die vorher nur wenig belastet waren.

Alle diese Folgeerscheinungen lassen sich nur dadurch heben, dass die Ursache entfernt wird, nur mit der Ausscheidung der Freundstoffe ver-

schwinden die Krankheitserscheinungen. Näheres hierüber s. S. 96 ff.

Nur so viel sei hier hervorgehoben, dass die Vorderbelastung sich leicht beseitigen lässt und alle aus ihr hervorgehenden Folgen im allgemeinen unge-

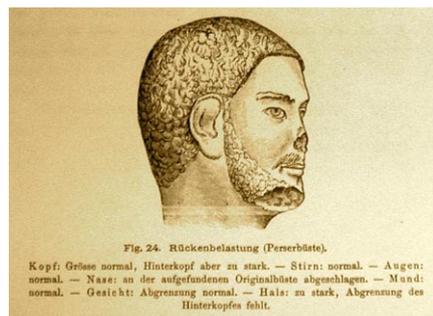


fährlicher Natur sind. Kinderkrankheiten oder andere Fieberkrankheiten, die durch Vorderbelastung hervorgerufen werden, sind immer sogenannte leichte Fälle.

Durch die ableitenden Bäder wird Vorderbelastung oft in wenigen Wochen beseitigt, und mancher fragt wohl erstaunt, warum gerade der eine so rasche Erfolge durch meine Kur erzielt, während es bei anderen recht langsam geht.

So erzielte ein Herr, der 18 Jahre an Bartflechte litt, die durch Vorderbelastung hervorgerufen worden war, in Zeit von einigen Wochen fast volle Heilung.

Freilich vollständig zerstörte Organe lassen sich nicht wieder herstellen; sind z. B. die Zähne weg, so lassen sie sich nicht wieder ersetzen. Haare sind aber öfter wieder gewachsen, nachdem sie schon jahrelang fehlten.



B. Die Seitenbelastung

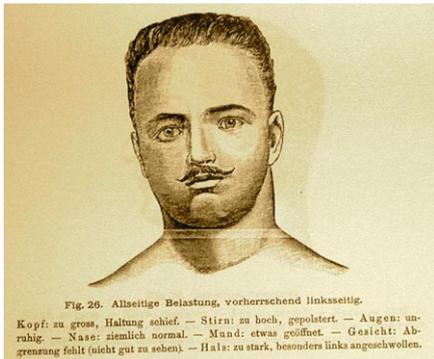
(Fig. 8, 15 ff.)

Die Seitenbelastung zeigt an der betroffenen Seite eine deutliche Verdickung des Halses. Oft sind sogar alle Körperteile auf dieser Seite breiter, so dass der ganze Körper unsymmetrisch erscheint. Sehr deutlich zeigt dies Fig. 7, bei der die ganze linke Seite weit breiter ist als die rechte, ebenso Fig. 16, bei der die ganze rechte Seite des Gesichts länger und breiter erscheint als die linke. Das tritt sonst noch an den Beinen deutlich hervor; der Kopf sitzt infolgedessen gar nicht in der Mitte. Auf der belasteten Seite ist dann auch das Bein nicht scharf vom Rumpfe abgegrenzt, und wir sehen dort eine

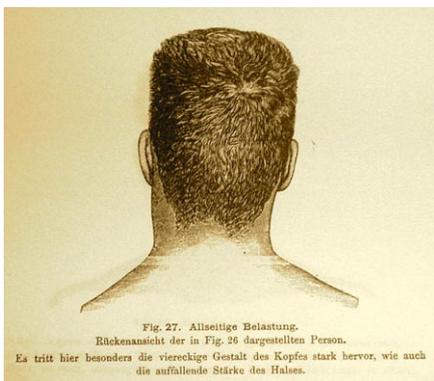


auffallende Ablagerungsstelle. Der Kopf selbst wird allmählich auch einseitig, und Hals und Kopf zeigen oftmals Knotenbildungen (Fig. 18). Sehr deutlich ist die Seitenbelastung bei der Kopfdrehung zu beobachten, es tritt dann an den belasteten Stellen des Halses stets eine Spannung hervor. Gewöhnlich sieht man ordentliche Stränge sich hinziehen, und diese geben vielfach ganz deutlich die Richtung an, welche die Belastung genommen hat und in der sie weiter fortschreiten wird. Die Folgen der Seitenbelastung sind im allgemeinen ernster als die der Vorderbelastung, und sie sind schwerer zu beseitigen. Es treten allmählich Zahnschmerzen an der betreffenden Seite auf, denn die Zähne werden zerstört. Fällt Sei-

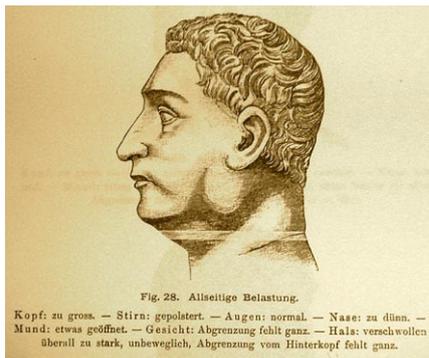
ten- und Vorderbelastung zusammen, so tritt vielfach Schwerhörigkeit ein. Man sieht darin gewöhnlich ganz deutlich eine Anschwellung, welche nach dem Ohre hingeht. Auch Augenleiden entstehen leicht, und zwar droht dann der Star, der graue sowohl als auch der schwarze, natürlich zunächst immer auf der belasteten Seite. Wird die ganze Kopfhälfte belastet, so entsteht



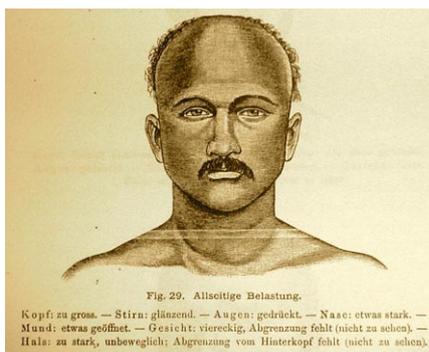
der einseitige Kopfschmerz, die Migräne. Diese kann mitunter viele Jahre fortbestehen, ohne dass scheinbar eine Verschlimmerung eintritt, bis plötzlich die Belastung an dieser Stelle so gross ist, dass die Stoffe nach einem anderen Platze wandern müssen. So litt eine Dame 15 Jahre lang an Migräne, ohne natürlich bei der Schulmedizin Hilfe zu finden. Ihr Hausarzt hatte ihr nur die tröstliche Versicherung gegeben, dass es mit den Jahren besser werden würde. Thatsächlich verschwand die



Migräne nach 15jähriger Dauer, aber es trat fast gleichzeitig Erblindung ein. Es ahnte allerdings niemand, dass die beiden Erscheinungen in ursächlichem



Zusammenhänge standen, sondern man klagte nur über das Unglück, dass jetzt wieder ein neues Leiden eintrat, nachdem endlich das alte verschwunden war. Es ging aber sehr natürlich zu. die Stoffe waren nach dem Auge gewandert. Es war merkwürdig, wie zähe sich der Körper so viele Jahre

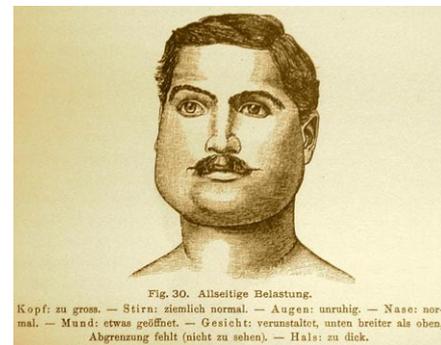


dagegen gewehrt hatte. Linksseitige Belastung unterdrückt gewöhnlich die Hautthätigkeit, so dass sie noch schwerer ist als rechtsseitige. Bei dieser letzteren pflegt der Körper viel Schweiss zu producieren und damit den Fortschritt der Belastung aufzuhalten. Namentlich ist Fusschweiss bei ihr etwas Gewöhnliches.

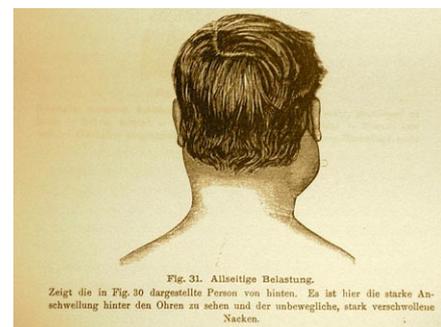
Bei rechtsseitiger Belastung ist das innere Fieber daher auch in der Regel schwächer als bei linksseitiger. Hört aber der Schweiss bei rechtsseitiger Belastung aus irgend einem Grunde auf so ist der Zustand sofort ein ernster.

C. Die Rückenbelastung (Fig. 20 ff.)

Die Rückenbelastung ist die schwerste unter den Belastungsarten. Sie führt am Rücken in die Höhe und bringt hier ihre Veränderungen hervor. Mit-



unter dringt sie nicht bis nach dem Kopfe, sondern bleibt am Rücken sitzen, dann bringt sie eine Vergrösserung desselben zu stande, die natürlich in verschiedenem Grade sich einstellen



und alle Stufen vom runden Rücken bis zum ausgebildeten Buckel durchmachen kann. Immerhin ist es fast noch ein Glück zu nennen, wenn die Stoffe nicht bis nach dem Kopfe gehen, denn sie bringen hier recht schlimme Veränderungen hervor. Nehmen sie ihren Weg wirklich bis nach dem Kopfe, so wird der Hals hinten dick, und es hört die Abgrenzung zwischen Hals und Hinterkopf auf. Allmählich füllt sich der Zwischenraum völlig aus (Fig. 20, 24 u. 25). Der Kopf wird oben breiter, und die Stirn erhält schliesslich ein Polster.

Das Gesicht kann ebenfalls noch betroffen werden, aber es schreitet dann

die Verdickung von oben nach unten fort.

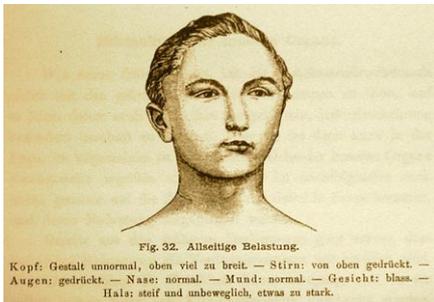


Fig. 32. Allseitige Belastung.
Kopf: Gestalt unnormal, oben viel zu breit. — Stirn: von oben gedrückt. — Augen: gedrückt. — Nase: normal. — Mund: normal. — Gesicht: blass. — Hals: steif und unbeweglich, etwas zu stark.

Die Rückenbelastung hat fast immer Hämorrhoiden im Gefolge, und da bei ihr die Hüften in der Regel mit betroffen werden, so entsteht oftmals ein unsicherer Gang.

Treten bei Rückenbelastung akute Krankheiten auf, sind diese immer

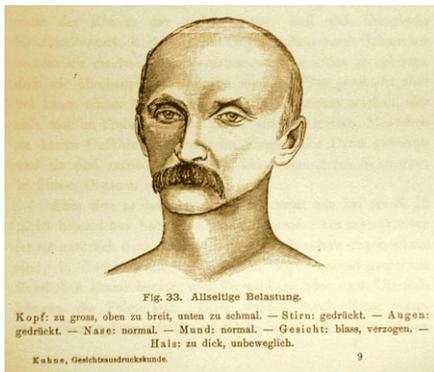


Fig. 33. Allseitige Belastung.
Kopf: zu gross, oben zu breit, unten zu schmal. — Stirn: gedrückt. — Augen: gedrückt. — Nase: normal. — Mund: normal. — Gesicht: blass, verzogen. — Hals: zu dick, unbeweglich.
Kuhn, Gesichtsausdruckskunde 9

ernster Natur und führen in vielen Fällen zum Tode. Rettung ist meist nur bei recht energischem Eingreifen durch ableitende Bäder und durch Schweisserzeugung möglich.

Hitzige Krankheiten treten aber meist nur bei Kindern auf, Erwachsene mit Rückenbelastung bringen es seltener noch zu solchen Heilkrise.

Sie haben dafür alle anderen Folgekrankheiten der Rückenbelastung zu tragen, und diese sind ebenso ernst wie die hitzigen. Sobald der Kopf ergriffen ist, stellt sich Nervosität mit ihren Folgen ein, namentlich Gedächtnisschwä-

che, Zertreutheit, Energielosigkeit. Es kann sogar bis zu völliger Geistesstörung führen. Rückenbelastung lässt also immer Geistesstörung befürchten, und es zeigt sich gerade hier die Überlegenheit der Gesichtsausdruckskunde, die den gefährdrohenden Zustand schon in seinen ersten Anfängen erkennt.

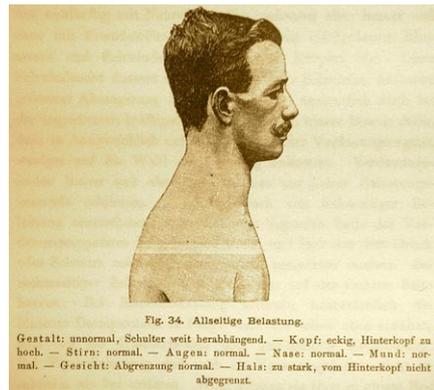


Fig. 34. Allseitige Belastung.
Gestalt: unnormal, Schulter weit herabhängend. — Kopf: eckig, Hinterkopf zu hoch. — Stirn: normal. — Augen: normal. — Nase: normal. — Mund: normal. — Gesicht: Abgrenzung normal. — Hals: zu stark, vom Hinterkopf nicht abgegrenzt.

Anfangs sind die Rückenbelasteten geistig recht rege, doch macht sich dabei stets eine gewisse Unruhe geltend: Kinder sind frühreif, ohne dass sie später die Hoffnungen erfüllen, die man auf sie setzt; sie sind gewöhnlich unaufmerksam und zerstreut. Der Arzt findet aber nichts Krankhaftes an ihnen. Bei Erwachsenen, welche ihre Nervosität schliesslich fühlen, heisst es, sie bilden sich ihre Krankheit nur ein. Oft werden sie wegen ihres aufgedunsenen Körpers und ihrer lebhaften Gesichtsfarbe für Muster von Gesundheit gehalten.

Rückenbelastung verursacht auch zu zeitiges Erwachen des Geschlechts-

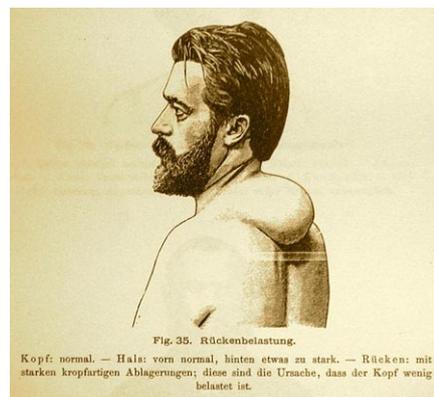


Fig. 35. Rückenbelastung.
Kopf: normal. — Hals: vorn normal, hinten etwas zu stark. — Rücken: mit starken kropfförmigen Ablagerungen; diese sind die Ursache, dass der Kopf wenig belastet ist.



Fig. 36. Vorder- und Seitenbelastung (skroföses Kind).
Kopf: zu gross. — Stirn: gepolstert. — Augen: gedrückt. — Nase: zu dick. — Mund: offen. — Gesicht: fast viereckig, Abgrenzung fehlt. — Hals: zu kurz und zu dick.

triebes, treibt Kinder und Jünglinge wie auch junge Mädchen zur Selbstbefleckung, macht aber auch bald impotent. Rückenbelastete Gatten sind fast durchgehends zeugungsunfähig. Hat nur ein Teil Rückenbelastung oder ist diese noch nicht weit fortgeschritten, so ist wohl noch Fortpflanzung möglich, aber die Kinder sind schwächlich und oft gar nicht lebensfähig. Hat die Frau Rückenbelastung, so neigt sie zu Fehlgeburten oder Frühgeburten, und sie kann die Kinder nicht nähren.

Gewinnt die Rückenbelastung mit ihren Folgeerscheinungen bei einem



Fig. 37. Vorder- und Seitenbelastung (skroföses Kind).
Kopf: zu gross. — Stirn: gepolstert. — Augen: fast normal. — Nase: zu stark. — Mund: offen. — Gesicht: fast viereckig, Abgrenzung fehlt. — Hals: zu kurz und zu dick.

Volke Verbreitung, so ist dieses auf dem Wege der Degeneration und geht seinem Untergange entgegen. Es ist gewiss hochinteressant und wichtig, dass aufgefundene Büsten der alten Perser (Fig. 24) und Römer (Fig. 25) von starker Rückenbelastung zeugen, so dass uns die Gesichtsausdruckskunde heute die Ursachen enthüllt, welche diese Völker trotz ihrer hohen Kultur dem Untergange zuführten.

Rückenbelastete Personen sind im geistigen Verkehr anderen immer unterlegen, sie eignen sich niemals als Diplomaten. Die in Fig. 6 dargestellte Person ist der in Fig. 20 u. 21 dargestellten sicher überlegen, selbst wenn

sie in allgemeiner Bildung zurückstehen würde.

Rückenbelastung ist in besseren Ständen weit mehr verbreitet als in den ärmeren, weil eben in ersteren hinsicht-

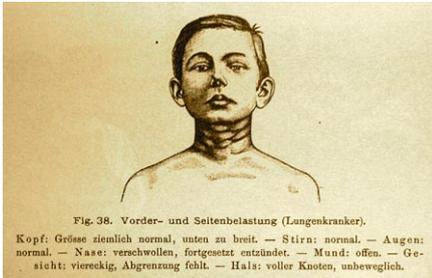


Fig. 38. Vorder- und Seitenbelastung (Lungenkranke).
Kopf: Grösse ziemlich normal, unten zu breit. — Stirn: normal. — Augen: normal. — Nase: geschwollen, fortgesetzt entzündet. — Mund: offen. — Gesicht: viereckig, Abgrenzung fehlt. — Hals: voller Knoten, unbeweglich.

lich der Nahrung weit mehr gesündigt wird. Näheres hierüber S. 105 ff.

Jeder, der an Rückenbelastung leidet, hat die ernste Pflicht, ja recht zeitig an Beseitigung derselben zu denken, denn je älter dieselbe ist, desto schwerer lässt sie sich wieder heben. Es ist gerade bei dieser Belastungsart das schlimme, dass sie dem Betroffenen allmählich auch die Energie raubt, die er zur Entfernung derselben nötig hat. Solange die Fremdstoffe noch weich und beweglich sind, geht es, sobald sie aber verhärten und die Beweglichkeit



Fig. 39. Allseitige Belastung (Lungenkranke).
Kopf: Grösse normal. — Stirn: normal. — Augen: etwas gedrückt, matt. — Nase: etwas zu dick. — Mund: geöffnet. — Gesicht: viereckig, gedunsen, Abgrenzung fehlt (nicht zu sehen).

nachlässt, verursacht ihre Entfernung sehr viel Mühe und Ausdauer, und oft gelingt sie auch bei aller Energie nicht mehr.

D. Gemischte Belastung (Fig. 8, 18, 19, 26 ff.)

Wie schon früher gesagt, kommen die Belastungsarten selten rein oder ein-

seitig vor, es sind fast immer mehrere gleichzeitig vorhanden, und es treten dann auch die Folgen jeder Belastungsart, je nach ihrer Stärke, vereint hervor. Sehr häufig sind Vorder- und Seitenbelastung vereinigt (Fig. 8, 10, 18, 19), ebenso oft Seiten- und Rückenbelastung (Fig. 22 u. 25), mitunter sogar auch Rücken- und Vorderbelastung.

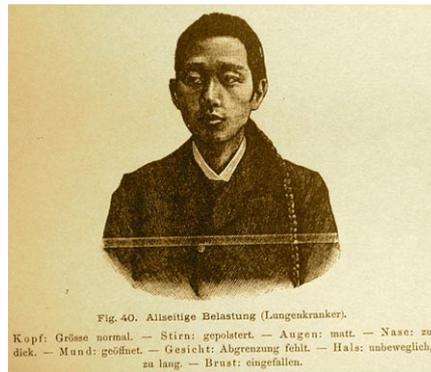


Fig. 40. Allseitige Belastung (Lungenkranke).
Kopf: Grösse normal. — Stirn: gepolstert. — Augen: matt. — Nase: zu dick. — Mund: geöffnet. — Gesicht: Abgrenzung fehlt. — Hals: unbeweglich, zu lang. — Brust: eingefallen.

Am schlimmsten daran sind natürlich die Personen mit allseitiger Belastung (Fig. 26 ff. u. 38). Sie sind zu allen Krankheitserscheinungen disponiert. Sie sind nervös, unruhig, unzufrieden und wissen nicht, was sie wollen. Befällt sie eine akute Krankheit, was gerade bei ihnen sehr leicht vorkommt, so sind sie sofort in Lebensgefahr. Da man sie ihres vollen, überlasteten Körpers wegen oft für recht gesund hält und ein äusseres Fieber an ihnen meist nicht zu beobachten ist, so staunt man gewöhnlich bei ihrem plötzlichen Tode allgemein, wie der „gesunde“ Mensch so rasch dahinsterven konnte.

So lange der Körper noch aufgedunsen ist (Fig. 28), lässt sich in der Regel noch Hilfe bringen. Schlimmer ist es aber, wenn der Körper eintrocknet und dabei zu schwinden beginnt. Dann ist Hilfe sehr schwer, und selbst die beste Kur bietet wenig Aussicht auf Erfolg. Es kommt allerdings immer noch auf das Alter und die Lebenskraft des Menschen an, manche Körper schaffen auch dann noch die Fremdstoffe heraus, weniger lebenskräftige Personen sind aber nur ausnahmsweise dazu im-

stande.

Erkrankung der inneren Organe

Wie schon früher gesagt, hat die Gesichtsausdruckskunde nichts mit den gebräuchlichen Krankheitsnamen zu thun, und es kann daher auch nicht ihre Aufgabe sein, jede Erscheinung besonders namhaft zu machen, aber sie ist doch auch in der Lage, im allgemeinen zu bestimmen, welche der inneren Organe vorzugsweise ergriffen sind. Es soll im nachfolgenden noch etwas genauer auf die Zeichen, welche dabei in Frage kommen, und deren Bedeutung eingegangen werden.

Bereits aus den früheren Darlegungen ging hervor, dass bei jeder Belastung die Verdauungsorgane mit beteiligt sind. Von ihnen nahm die Krankheit ihren Ausgang, und da sie selbst immer mehr von Krankheitsstoffen durchsetzt werden, so nimmt ihre Leistungsfähigkeit immer mehr ab. Mitunter weiss der Kranke gar nichts davon, weil sich chronische Krankheitszustände der inneren Organe selten durch Schmerzen bemerklich machen. Die Verdauungsorgane sollen so arbeiten, dass wir überhaupt nichts davon merken. Das geschieht aber bei kaum einem Menschen, höchstens bei einem solchen, der sich viel im Freien aufhält. Daher sind die meisten Menschen an kleine Gefühlsäusserungen im Magen oder Darm gewöhnt, und sie sind zufrieden, wenn sie keine besonderen Schmerzen in diesen Organen empfinden.

Aber eine so vollkommene Verdauung, wie ich sie S. 12 u. 13 beschrieben habe, hat kein Belasteter. Am schlechtesten ist sie natürlich dann, wenn die Fremdstoffe schon eingetrocknet sind, in diesem Falle rufen sie in den Verdauungsorganen förmlichen Brand hervor, und Verstopfung oder auch Diarrhöe können die Folge sein. Beide werden durch Hitze verursacht. Verstopfung entsteht, sobald die Schleimhäute eintrocknen so dass der Kot nicht vorwärts will, sondern auch vertrocknet und ordentlich verhärtet.

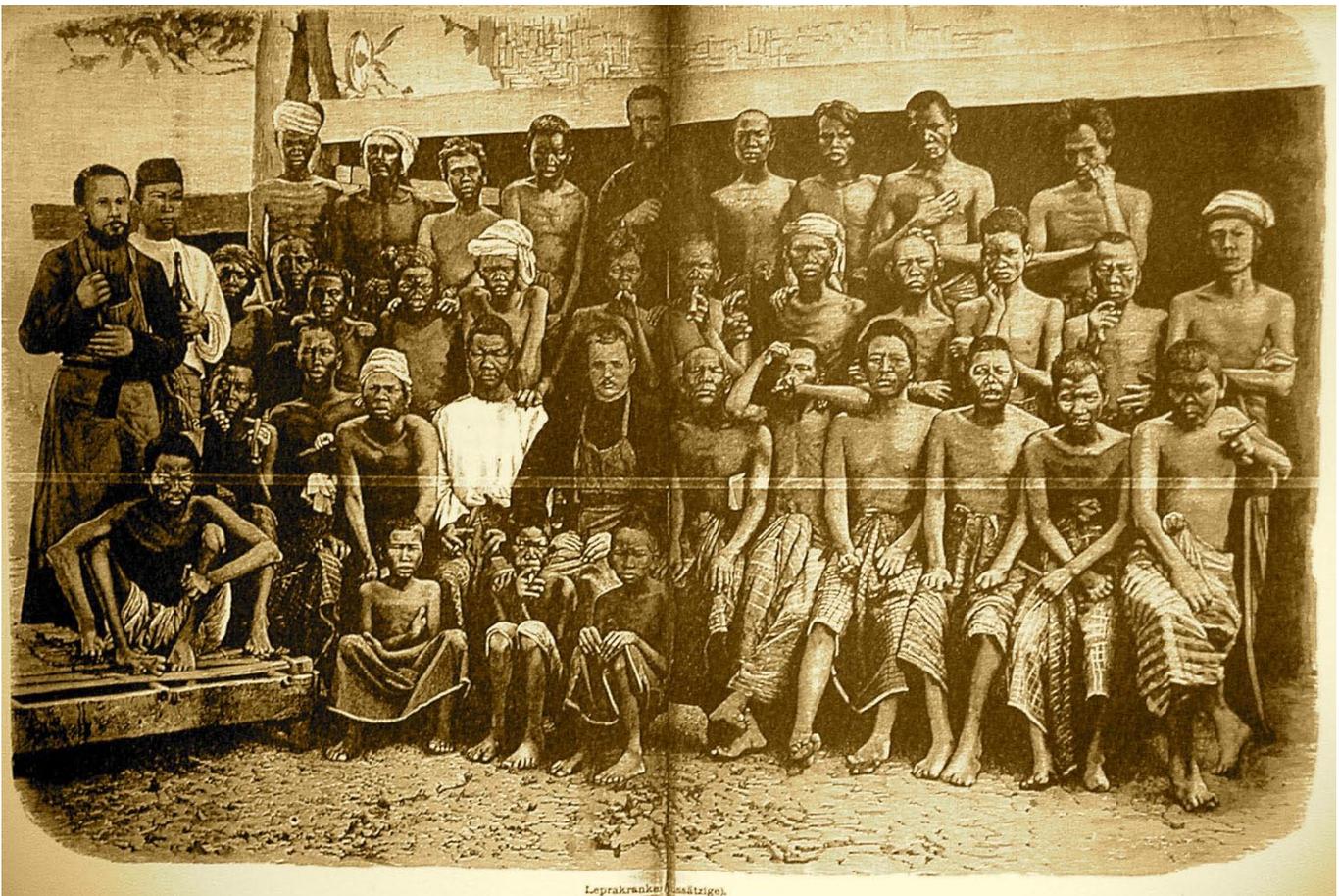
Diarrhöe aber kommt dann zu stande, wenn der Darm die Überreste noch zu entfernen vermag; er treibt sie aber schon hinaus, ehe sie noch ihre richtige Form annehmen können. In beiden Fällen aber werden die Nahrungsstoffe nicht richtig verarbeitet, und der Körper wird nur notdürftig mit Nahrungsstoffen, nebenbei aber immer aufs neue mit Fremdstoffen versorgt. Es tritt infolgedessen Blutarmut und Schwindsucht des ganzen Körpers ein. Diese Schwindsucht äussert sich in zunehmender Schwäche, in immer grösserer Abmagerung bei jeder Nahrung, namentlich auch bei der sogenannten kräftigen Kost. Das ist ein klarer Beweis dafür, dass es hauptsächlich auf die Thätigkeit der Verdauungsorgane, weniger auf die Wahl der Nahrung ankommt. Verdauungsleiden lassen sich also ohne weiteres aus jedem Belastungszustande schliessen. Doch ist auch von linksseitiger Belastung anzunehmen, dass die links liegenden Teile des Verdauungsapparates hervor-

gend leiden und dass sich dort Druck oder Schmerz zeitweilig oder dauernd bemerkbar machen. Bei rechtsseitiger Belastung tritt alles mehr auf der rechten Seite hervor. Bei Rückenbelastung kommen hauptsächlich die hinteren Darmpartien in Frage, und, wie schon oben erwähnt, sind bei ihr Hämorrhoiden eine gewöhnliche Erscheinung.

Bei Vorderbelastung sind auch die Verdauungsleiden nicht so schlimm als bei anderen. Wohl können sie eben so grosse Beschwerden bringen, also dieselben Schmerzen oder dasselbe Unbehagen hervorrufen, aber die Ernährung leidet nicht so sehr, und die Heilung erfolgt leicht durch Heilkrisen oder durch ableitende Bäder sowie auch durch Regelung der Lebensweise.

Zu den Verdauungsorganen gehört auch die Leber, die mehr rechtsseitig liegt, und die bei rechtsseitiger Belastung fast immer mit ergriffen ist. Die Gesichtsfarbe wird dann eine gelbliche

sein, weil die Leber dem Blute den Gallenstoff nicht zu entziehen vermag. Rechtseitige Belastung und gelbliche Hautfarbe werden also gewöhnlich Leberkrankheit verraten. Eine eigenartige Folge der Leberkrankheiten, wie der rechtsseitigen Belastung überhaupt, ist reichlicher Sch weiss. Alle rechtsseitig Belasteten schwitzen also leicht und dieser Sch weiss ist für sie eine Wohlthat. Sehr oft haben sie lästigen Fussch weiss, der aber, so unangenehm er auch sein mag, für sie eine recht wohlthätige Erscheinung ist, so lange sie sich nicht ihrer Fremdstoffe entledigt haben. Wenn dies geschehen, hört er von selbst auf, und dann ist seine Entfernung mit keinerlei Gefahr verbunden, während seine künstliche Unterdrückung durch Medizin recht bedenkliche Folgen haben würde, da dann die Fremdstoffe, welche durch ihn entfernt werden, sich irgendwo, vielleicht auf einem edlen Organe, ablagern würden.



Leprakranke (Saätige).

Die Nieren zählen ebenfalls zu den Verdauungsorganen, sie können bei jeder Belastung ergriffen werden. Man erkennt ihren Zustand am besten aus ihren Ausscheidungen, dem Urin, s. S. 12. Bedenklich sind sie bei Rückenbelastung und auch bei linksseitiger Belastung, weil bei dieser der Schweiss fehlt. Es bilden sich dann unter dem Auge wasserhaltige, weiche Säcke. Diese letzteren lassen unbedingt auf Nierenkrankheit schliessen.

Sind die Verdauungsorgane stark belastet, so müssen auch die Geschlechts- teile in Mitleidenschaft gezogen werden, namentlich im weiblichen Körper. Doch kommen sie verhältnismässig erst spät und nur bei schweren Belastungen an die Reihe. Die Natur sorgt sichtlich dafür, dass die Fortpflanzung nicht so rasch beeinträchtigt wird. Bei Frauen kann Erkrankung der Geschlechtsorgane auf doppeltem Wege entstehen, einmal dadurch, dass bei starker Belastung des Darmkanals die Gebärmutter gedrückt oder zur Seite gedrängt wird (Gebärmutterknickungen), oder dass die Geschlechtsteile selbst stark belastet sind. Dieser letztere Zustand tritt aber nur bei Rückenbelastung ein. Rückenbelastung lässt bei Frauen entweder auf völlige Unfruchtbarkeit oder doch auf viele Schwangerschaftsbeschwerden und schwere Geburt schliessen. Auch hört die Milchabsonderung in der Brust ganz auf oder ist doch sehr vermindert, ganz nach dem Grade der Belastung. Wie schon früher gesagt, hindert Rückenbelastung die Fortpflanzung.

Sobald die Belastung in den oberen oder unteren Körperteilen bedeutender und nicht ein Teil durch Schweiss entfernt wird, tritt leicht Rheumatismus ein, er kommt namentlich bei linksseitiger Belastung vor, weil eben bei dieser Belastung der Schweiss fehlt. Linksseitige Belastung lässt also immer Rheumatismus befürchten. Derselbe setzt aber schon einen ziemlich hohen Belastungsgrad voraus. Erst wenn der Körper bis an die Endorgane von Fremdstoffen durchsetzt ist, treten die schmerzhaften Erscheinungen hervor,

die Rheumatismus genannt werden. Sie kommen gewöhnlich bei starker Temperaturerniedrigung zu stande. Es werden dann durch die plötzliche Zusammenziehung, welche die Kälte bewirkt, die Fremdstoffe zurückgedrängt, sie stauen sich an den Gelenken und rufen dort Schmerz hervor, welcher also immer ausserhalb des Gelenkes auftreten wird, nie aber innerhalb desselben. Werden die Hautporen durch ein lokales Dampfbad an den betretenden Stellen geöffnet und die Stoffe transportfähig gemacht, so verschwindet der Schmerz, da auch die Fremdstoffe dann teilweise ausgeschieden werden.

Gelangen sie aber nicht zur Ausscheidung, so verhärten sie allmählich, und dann entsteht die gefürchtete Gicht, die aber lediglich die Folge des nicht gehobenen Rheumatismus ist. Sie kommt namentlich auch dann zu stande, wenn der Rheumatismus durch trockne Wärme beseitigt wird. Das ist nämlich keine Heilung, sondern nur eine Unterdrückung desselben. Sie ist natürlich schwerer zu entfernen als der Rheumatismus.

Sie setzt also eine linksseitige Belastung voraus, und wenn wir diese finden, dann können wir ohne Übertreibung sagen, dass Rheumatismus' und Gicht zu befürchten sind. Am meisten Gefahr ist da, wenn Rückenbelastung mit Nierenleiden noch hinzukommen, weil die Nieren dann nicht ordentlich arbeiten und infolgedessen eine Menge Stoffe im Körper bleiben, die sonst ausgeschieden würden.

Bei linksseitiger Belastung ist in der Regel auch das Herz mit ergriffen, besonders wenn sie mit Vorderbelastung vereint auftritt.

Zu den gefürchtetsten Krankheiten gehören die Lungenleiden, und es ist ganz richtig, dass der Körper schon stark ergriffen ist, wenn die Lungen fühlbar leiden und wenn die ärztliche Untersuchung ein Lungenleiden feststellt. Die Gesichtsausdruckskunde erkennt sie früher, und bei rechtzeitigem Eingrei-

fen lassen sie sich ebenso leicht heilen wie andere Krankheitserscheinungen. Wie schon aus den früheren Darlegungen hervorging, können die Lungen nie für sich allein erkranken, im Gegenteil muss der Körper schon recht stark durchsetzt sein, ehe die Lungen merklich leiden. Selbst schlechte Luft wird, wie schon einmal dargelegt, die Lunge nur dann angreifen, wenn schon im Innern Durchsetzung mit Fremdstoffen eingetreten ist. In den meisten Fällen entstehen Lungenleiden wohl erst nach medizinischer Behandlung anderer Krankheitszustände, besonders nach künstlicher, mit Medikamenten bewirkter Unterdrückung von Fieber. Solange das Wesen des Fiebers von der Schulmedizin nicht erkannt worden ist, wird dieser Fehler fortbestehen und weiter seine schlimmen Folgen zeitigen, die in erster Linie als Lungenleiden sich äussern.

Die Fremdstoffe lagern sich in der Lunge von oben her ab und zwar erst dann, wenn Schultern und Kopf bereits beladen sind. Manchmal bleibt der Kopf auch frei, und die Belastung beginnt ohne weiteres von den Schultern und dem Halse aus (Fig. 38). Die Stoffe drängen also zuerst von unten nach oben und dann erst wieder von oben nach unten und zwar nach den inneren Organen. Da die Stoffe nach der Lunge von oben her kommen, erkranken gewöhnlich die Lungenspitzen zuerst.

Lungenkranke waren im jugendlichen Alter gewöhnlich voll und dick, und sie zeigten bereits starken Druck nach oben, im Leibe aber bildeten sich Hitzknoten. Das Gesicht war gerötet und glänzend und nahm nach und nach eine viereckige Gestalt an (Fig. 37, 38 u. 49). Später wird der Mund nicht mehr geschlossen gehalten, namentlich auch im Schlafe nicht. Anfangs ist die Öffnung eine geringe und unauffällig-, allmählich wird sie aber bedeutender. Die Nase ist dann innen etwas entzündet, und es treten fortwährend die genannten Nasen- und Luftröhrenkatarrhe auf. Später wird die Nase innen sogar mitunter schwarz, ein Zustand, der ist ein weit vorgeschritte-

ner bezeichnet werden muss. Solange der Körper noch dick, ist auch die Nase sehr voll; sie fängt aber zuerst an einzufallen, und die Sattelgegend derselben wird dann auffallend dünn. Jetzt ist der Zustand schon bedenklicher. In manchen Fällen wird aber der Kopf wenig betroffen, da sich die Stoffe am Halse stauen; dann wird der Hals auffallend lang, und die Schultern sinken ein.

Ich wiederhole also, dass ein zu Erkrankung der Lunge neigender Körper anfangs mehr gedunsen zu sein pflegt und starken Druck nach oben zeigt. Jetzt ist es schon Zeit, gegen die beginnende Lungenkrankheit anzukämpfen, besonders sollte man bei Kindern dafür Sorge treffen. Alle grossköpfigen Kinder (Fig. 37, 38, 49 u. 51), also alle skrofulösen tragen bereits den Keim der Lungenerkrankung in sich, oft als Erbteil ihrer belasteten Eltern, oft als Folge der falschen Ernährung oder gar medikamentöser Behandlung in den ersten Lebensmonaten oder doch den ersten Lebensjahren.

Ihr Körper sucht in der Regel die Fremdstoffe zu entfernen, und es treten nicht selten Schnupfen und Husten ein.

Diese weisen also, sobald sie auffallend lange anhalten oder ungewöhnlich oft eintreten, auf Lungenkrankheit hin. Auch bei Erwachsenen sucht sich der Körper auf diese Weise zu befreien. Bei Vorderbelastung gelingt ihm dies vielfach lange Zeit, und Personen mit Vorderbelastung können selbst als Lungenkranke alt werden. Bei anderer Belastung, namentlich bei Rückenbelastung, wird aber die Lebenskraft bald zu schwach, um noch solche Heilkrise hervorzurufen und zu ertragen. Der Körper versucht vielleicht noch die Entfernung durch Geschwüre, und mitunter kommt am Rücken oder an der Brust ein sogenannter Karbunkel zur Entwicklung, der bei richtiger Behandlung eine Erleichterung des Körpers im Gefolge hat, da er in Form von Eiter eine grosse Menge Fremdstoffe aus dem Organismus herausbringt. Bei

geschwächter Lebenskraft bleibt es jedoch bei den Zusammenziehungen der Fremdstoffe zu kleinen Knötchen, und diese bilden in der Lunge die sogenannten Tuberkelknoten, die demnach weiter nichts sind als nicht zur Reife gekommene Geschwüre, und die sich nur bei geschwächter Lebenskraft zu bilden vermögen.

Diese Knoten verursachen keine Schmerzen, und die Betroffenen ahnen daher meist gar nicht, wie schwer krank sie sind. Sie spüren wohl die allgemeine Kräfteabnahme, aber da auch diese keinen physischen Schmerz verursacht, ahnen sie selten, wie schnell sie dem Tode entgegengehen.

Auch alle andern Knoten bilden sich auf dieselbe Weise, sie mögen heissen wie sie wollen, also alle Hämorrhoidalknoten, die Balggesehwülste, die Krebsknoten u. s. w. Selbst die Pestbeulen machen keine Ausnahme davon. Bei der Pest versucht der Körper gerade noch eine Generalreinigung, die aber bei geschwächter Lebenskraft nicht gelingt und daher zu Knotenbildung führt.

Die gefürchtete Lepra beginnt ebenfalls mit starken Knoten an den äusseren Körperteilen, die zunächst dort auftreten, wo die Haut keinen Sch weiss mehr hervorbringt.

Alle Knotenbildungen sagen uns demnach, dass der Körper recht schwer erkrankt und dass die Lebenskraft im Abnehmen begriffen ist, so dass der Körper stellenweise oder überhaupt keine Geschwüre mehr zu erzeugen vermag.

Am häufigsten treten diese Erscheinungen bei starker Rückenbelastung auf, während sie bei blosser Vorderbelastung selten vorkommen, da durch sie die Lebenskraft nicht so ungünstig beeinflusst wird.

Gelingt es nun, die Lebenskraft zu heben, so entwickeln sich die Knoten zu Geschwüren, und es tritt Besserung und im günstigsten Falle auch volle

Heilung ein.

Ein Herr litt jahrelang an den Augen und war beinahe erblindet. Er hatte am Kopfe eine Reihe kleiner Knoten, die sich im Laufe der Jahre fortgesetzt vermehrt hatten. Er begann in meiner Anstalt eine ableitende Kur, durch welche die Lebenskraft gehoben wurde. Es entwickelten sich jetzt an beiden Wangen ziemlich grosse Geschwüre, welche eine Masse Eiter entleerten. Zu gleicher Zeit wurden seine Augen auffallend besser, und er konnte nach kurzer Zeit wieder gut sehen, er ist nicht einmal mehr kurzsichtig.

Ein junger Mann von 20 Jahren hatte an den Händen und am Gesichte viele Warzen. Da hatte er im Sommer Gelegenheit, sich oft im Freien aufzuhalten. Dadurch wurde sein Körper so gekräftigt, dass er von selbst ohne jede Kur eine Heilkrise hervorbrachte. Es entstand am Arm ein gewaltiges Geschwür, das mehrere Wochen hindurch Eiter entleerte. Dabei schwanden zum Staunen des Patienten sowie seiner Umgebung die Warzen an den Händen wie auch im Gesichte von selbst. Das war also eine Selbsthilfe des Körpers, die aber in dieser energischen Weise jetzt nur noch selten vorkommt.

Der Lungenschwindsucht in vielen Stücken ähnlich ist die meist in tropischen Ländern auftretende Lepra oder der Aussatz. Auch, diese Erkrankung setzt schwere Belastung voraus und ist oft auch nur die Folge einer anderen medizinisch behandelten Krankheit, besonders des Fiebers und der Syphilis. Ist letztere vorangegangen und mit Medikamenten unterdrückt worden, so ist auch selten Heilung möglich, da das Quecksilber, welches man fast immer dagegen gebraucht, die Heilkraft des Körpers zu sehr schwächt.

Natürlich ist, wie schon gesagt, die Lepra eine Fieberkrankheit wie jede andere, denn der Körper ist bestrebt, die Knoten, aufzulösen und die Fremdstoffe zu entfernen. Gelingt es ihm, Geschwüre hervorzubringen, so verschwinden damit die Knoten, und

die vorher glänzende, trockne Haut wird wieder porös. Im anderen Falle nehmen sie ganz bedenklich grosse Formen an, oder trocknen ein und sterben ab oder verwesen förmlich, während die übrigen Körperteile noch weiter leben.

Seite 76, 77 ist eine ganze Gruppe von Leprakranken dargestellt und zwar nach photographischer Aufnahme. Man sieht darauf volle Personen, aber auch skelettartig abgemagerte. Die letzteren sind wohl meist hoffnungslos verloren, von selbst tritt bei ihnen keine

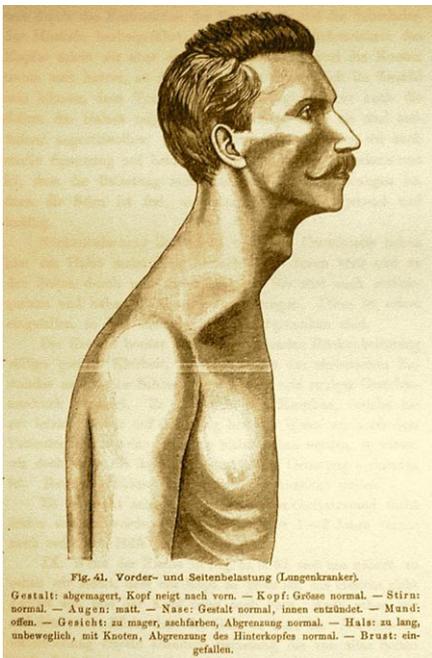


Fig. 41. Vorder- und Seitenbelastung (Lungenkranker).
Gestalt: abgemagert, Kopf neigt nach vorn. — Kopf: Grösse normal. — Stirn: normal. — Augen: matt. — Nase: Gestalt normal, innen entzündet. — Mund: offen. — Gesicht: zu mager, aschfarben, Abgrenzung normal. — Hals: zu lang, unbeweglich, mit Knoten, Abgrenzung des Hinterkopfes normal. — Brust: eingefallen.

Heilung ein, was bei den dicken Personen immer noch denkbar ist, solange die Fremdstoffe noch nicht anfangen einzutrocknen und zu verwesen.

Die Schulmedizin steht dieser Krankheit ratlos gegenüber. Das liegt an der vollständigen Unkenntnis derselben über das Wesen des Fiebers sowie über die Erkrankungen überhaupt. Sie kann nicht einmal Scheinerfolge aufweisen. Denn es ist im Körper kein Platz mehr da, nach welchem die Fremdstoffe gedrängt werden könnten. Aber sie benutzt ihre Macht in ganz besonderer Weise. Sie lässt die Erkrankten aus der Familie herausreissen und auf einsame

Inseln verbannen. Trotz der Entfernung der sogenannten Ansteckungs-herde, tritt die Lepra aber immer wieder auf, und die ärztliche Diagnose trägt nichts dazu bei, für wirkliche Vorbeugung zu sorgen. Man giebt nur bestimmten Bacillen die Schuld an der Erkrankung, weiss aber nichts von den Belastungszuständen des Körpers.

Jeder, der nur einigermaßen mit der Gesichtsausdruckskunde vertraut ist, wird sofort in der Lage sein, die Gefahr zu erkennen. Ist es doch ein Leichtes, die schwere Belastung, welche vorausgehen muss, nachzuweisen! Auf Grund dieser neuen Untersuchungsart wird man die betreffenden Individuen rechtzeitig warnen können vor leichtsinnigem Abwarten und fatalistischer Gleichgültigkeit.

Von den Leprakranken wäre zweifellos ein Teil zu retten, besonders wenn rechtzeitig energisch durch eine ableitende Kur eingegriffen würde.

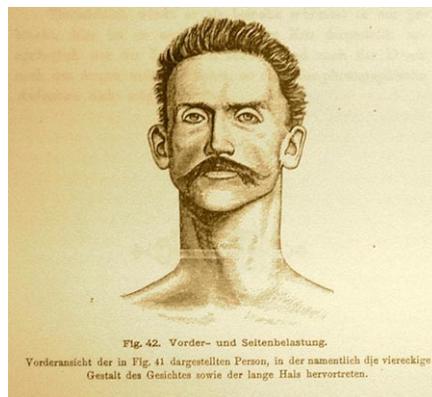


Fig. 42. Vorder- und Seitenbelastung.
Vorderansicht der in Fig. 41 dargestellten Person, in der namentlich die viereckige Gestalt des Gesichtes sowie der lange Hals hervortreten.

Eine grosse Reihe Missionare hat sich das Verdienst erworben, den armen Leprakranken meine Heilmethode zugänglich zu machen, und die Erfolge sind teilweise ausserordentlich günstige. Die Krankheit kommt durch dieselben Ursachen zu stande wie andere und muss daher auch durch dasselbe Verfahren geheilt werden können, sobald, wie oben schon gesagt, der Körper noch genügend Kraft besitzt.

Die Untersuchung in der Praxis

Wenn ich im vorstehenden dem Leser die einzelnen Merkmale, an denen die Erkrankung überhaupt, sowie auch besondere Formen derselben zu erkennen sind, beschrieben habe, so möchte ich ihn auch gern befähigen, sich soviel Gewandtheit in der Anwendung der Gesichtsausdruckskunde zu verschaffen, dass er praktischen Gebrauch davon machen kann und namentlich in der Lage ist, sich und seine Familienangehörigen zu beobachten.

Übung macht natürlich auch hier den Meister, und die Fertigkeit wächst bald ausserordentlich, vorausgesetzt dass das Auge ein gesundes ist. Warnen will ich hier aber ausdrücklich vor den aufdringlichen und auffallenden Beobachtungen an Personen, welche die Untersuchung nicht ausdrücklich wünschen, man wird sich sonst bald gesellschaftlich unmöglich machen und sich und die Gesichtsausdruckskunde kompromittieren.*)

Ich lasse hier eine Reihe praktischer Untersuchungen, wie sie bei mir vorgenommen werden, folgen und benutze dabei einige diesem Buche beigegebene Figuren.

*) Ich gebe in der Regel monatlich einen Kursus in der Gesichtsausdruckskunde, bei welchem Gelegenheit zu genauen Beobachtungen durch Vorführung lebensgrosser Figuren sowie lebender Personen geboten wird.

Es lassen sich natürlich nicht alle Beobachtungen durch das Bild wiedergeben, z. B. soweit sie die Farbe betreffen. Auch die Drehung lässt sich nicht darstellen, und von der Belastung oft nur ein Teil. Die anderen Beobachtungen werden hier so angegeben, wie sie in Wirklichkeit gemacht werden könnten. Die Hauptsache sind die Schlussfolgerungen.

I. Nehmen wir an, das in Fig. 11 dargestellte Mädchen näherte sich uns zur Untersuchung, so sehen wir zunächst auf seine Körperhaltung und die Ge-

sichtsfarbe.

Die Haltung ist keine gute, der Kopf ist nach vorn geneigt. Die Gesichtsfarbe ist fahl. Auffallend ist sofort der Druck nach den Augen, denn dieselben sind beinahe geschlossen. Die Kranke ist auch so gut wie blind. Wir wissen jetzt schon, dass wir es mit einer recht kranken Person zu thun haben, denn der Kopf ist bereits stark belastet. Nun gilt es festzustellen, welcher Art die Belastung ist. Bei blosser Betrachtung des Kopfes finden wir heraus, dass es sich um starke Vorderbelastung handelt, denn die Abgrenzung des Gesichts liegt weit hinter der normalen Grenzlinie am Ohre. Eine Rückenbelastung liegt nur in geringem Maasse vor, denn die Abgrenzung des Hinterkopfes vom Halse ist beinahe normal, was man noch deutlicher sieht, wenn der Kopf richtig aufgerichtet wird. Wir lassen zur genauem Untersuchung den Kopf nach oben richten, da tritt eine starke Anschwellung und Spannung am Halse hervor. Bei der Drehung nach rechts und links finden wir auch schwache Seitenbelastung, da eine fast unmerkliche Spannung eintritt. Das Augenleiden ist durch die Vorderbelastung entstanden, und wir wissen ganz genau, dass der ganze Vorderkörper stark belastet ist, namentlich auch der Leib; die Seitenbelastung ist zu gering, um schon auffallende Nachteile zu bringen.

Das Augenleiden ist mit der zunehmenden Belastung des Kopfes eingetreten. Glücklicherweise können wir der Kranken den Trost geben, dass der Krankheitszustand verhältnismässig leicht zu beseitigen ist, weil er eben durch Vorderbelastung entstand.

Natürlich dürfen die Augen, wie es sonst fast überall geschieht, nicht lokal behandelt werden, sondern es muss das Bestreben darauf gerichtet sein, die Ablagerungen im Unterleib zu entfernen. Dann wird auch bald Besserung und Heilung des Augenleidens eintreten.

Nun fällt dem Leser hier sicher der

Ausschlag am Arm auf, Dieser war nach der Pockenimpfung zu Tage getreten, war also künstlich hervorgerufen. Ausserdem hatte man das Blut des Kindes durch Tuberkulinimpfungen gründlich vergiftet. Das können wir nicht sehen, sondern erfahren wir von der Mutter, und wir wissen jetzt, dass durch diesen Umstand die Heilung verzögert werden muss.

Die Sehkraft des Auges wurde trotzdem in mehreren Wochen wieder hergestellt, denn in der Zeit war die Belastung des Kopfes teilweise beseitigt.

II. Der Knabe in Fig. 38 verrät auf den ersten Blick wenig Krankhaftes und würde von den meisten Menschen als gesund betrachtet werden. Seine Haltung ist eine schöne, und die Gesichtsfarbe ist keine auffallend kranke, doch hat sie auch nicht die normale jugendliche Frische. Wenn man sich aber die Normalgestalt vergegenwärtigt, so wird man doch schon bei der blossen Betrachtung herausfinden, dass der Kopf oben etwas zu stark ist.

Nun zur Specialuntersuchung. Rückenbelastung ist nicht vorhanden. Das Gesicht grenzt sich fast an der richtigen Stelle ab, so dass wir vielleicht schon glauben, es sei auch keine Vorderbelastung da. Doch entdecken wir auf einmal auf der linken Seite des Halses Knoten; diese treten noch schärfer hervor, sobald wir den Kopf seitwärts drehen lassen. Wird er nach oben gerichtet, finden wir auch vorn eine zu grosse Spannung und eine Anschwellung. Wir sehen also, dass einmal Seitenbelastung und zwar linksseitige und auch Vorderbelastung vorhanden sind.

Der Körper ist also stärker belastet, als wir zunächst vermuteten, er hat starken Druck nach oben, also im Innern hohe Temperatur. Die Fremdstoffe sind zum Teil bis zur Stirn vorgedrungen, zum Teil haben sie am Halse Halt gemacht und sich in Knoten zusammengezogen. Solche Knoten giebt es dann sicher in grösserer Zahl auch im Unterleib und zwar vorwiegend links.

Der Knabe wird hauptsächlich an Herzklopfen leiden und nur schwer in Schweiss kommen. Seine Verdauung ist infolgedessen eine mangelhafte und einseitige, denn die Hautausdünstungen gehören mit dazu.

Falls die Stoffe links noch höher nach dem Kopfe steigen, werden einseitiger Kopfschmerz, Ohrenleiden und Haarausfall auf der linken Seite die Folge sein. Auch können sich im Laufe der Jahre Knoten auf dem Kopfe bilden. Da der Körper linksseitig belastet ist, kann auch später Rheumatismus eintreten. Weiter ist die Brust in Gefahr, da die Fremdstoffe, wie wir sehen, am Halse stauen. Ob sie zuerst nach dem Kopfe oder nach der Brust vordringen, können wir allerdings nicht entscheiden, wenn nicht schon bestimmte Merkmale dies verraten. Ist schon trockener Brusthusten aufgetreten, so wissen wir, dass die Lunge in Gefahr ist.

Es ist natürlich unsere Aufgabe, die Fremdstoffe zurückzuleiten, was durch eine Regulierung der inneren Temperatur mittels ableitender Bäder und geeigneter Diät geschieht. Da es sich um eine jugendliche Person handelt und keine Rückenbelastung vorliegt, so können wir ziemlich sichere Erfolge versprechen. Allerdings wird schon Beharrlichkeit nötig sein, da bereits Knotenbildung eingetreten ist und auch Seitenbelastung vorliegt. Die Vorderbelastung allein würde nicht halb so viel Mühe und Zeit beanspruchen.

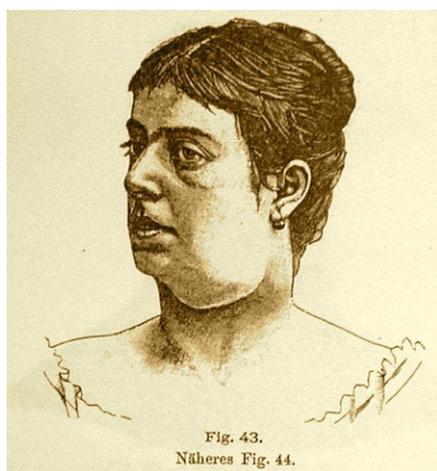
III. Der Herr in Fig. 7 kommt uns ebenfalls in schöner aufrechter Haltung entgegen. Seine Gesichtsfarbe ist in den oberen Teilen ziemlich normal, aber in den unteren Teilen eine mehr graue. Wir sehen auch gleich, dass die untere Gesichtshälfte plump ist. Ein Blick nach den Seiten genügt, um uns zu vergewissern, dass bei ihm abermals Vorderbelastung vorliegt, denn die Abgrenzung des Gesichts ist völlig verschwunden. Lassen wir den Kopf nach oben richten, so gewahren wir

den stark angeschwollenen Hals, die Geschwulst geht bis an das Kinn. Bei der Wendung des Kopfes nach rechts und links tritt keine seitliche Spannung ein, also ist auch keine Seitenbelastung vorhanden. Auch Rückenbelastung finden wir nicht vor.

Der Kranke leidet also vorwiegend am Halse und wird sehr mit Zahnschmerzen geplagt sein, sobald er sich nur einmal einer kühleren Temperatur aussetzt. Wahrscheinlich hat er bei seinem Alter schon eine Reihe von Zähnen verloren. Wenn auch die Freindstoffe zum grossen Teil unten im Gesicht sich abgelagert haben, so ist doch schon auch ein Teil nach oben, gedrungen und hat dort den Verlust der Haare herbeigeführt. Es ist sogar eine gewisse Gefahr vorhanden, dass auch einmal die Augen erkranken können.

Da nur Vorderbelastung vorliegt, würde der Kranke bei einer ableitenden Kur (Rumpf- und Reibesitzbäder) sehr rasche Erfolge haben. Der Herr kann auch, wenn ihm nicht ein besonderer Unfall begegnet, auf ein ziemlich hohes Alter rechnen.

IV. Die junge Dame in Fig. 16 kommt mit nach links gehaltenem Kopfe zu uns. Wir wissen daher ohne weiteres, dass rechtsseitige Belastung vorhanden sein muss, bei genauerem Beobachten finden wir denn auch in der That, dass die rechte Gesichtshälfte sowohl breiter, als auch länger als die linke ist. Auf der rechten Seite zeigt die



Gesichtshaut Glanz, auf der linken hat sie ziemlich normale Farbe.

Durch die bekannten Drehungen des Kopfes stellen wir fest, dass nur rechtsseitige Belastung mit ein wenig Vorderbelastung vorliegt.

Sie hat also sicher auf der rechten Seite des Unterleibes in den Weichteilen starke Ablagerungen, durch welche der grosse Druck auf der rechten Seite entstanden ist. Alle Organe auf der rechten Seite werden mit ergriffen sein, namentlich auch die rechte Kopfhälfte, so dass auf der rechten Seite leicht Zahnschmerzen oder Ohrenscherzen oder Augenentzündung, ja auch Migräne auftreten. Bei allen akuten Krankheiten, etwa Halsentzündung,



wird immer die rechte Seite zuerst ergriffen werden. Die Dame hat aber den Vorteil, leicht zu schwitzen, und spürt daher nach sogenannten Erkältungen selten üble Folgen.

V. Der in Fig. 17 dargestellte Herr ist, wie von einem geübten Auge sofort erkannt wird, etwas schief, denn die linke Schulter ist höher als die rechte, ja wir finden auch heraus, dass der Kopf nach rechts geschoben erscheint und gar nicht in der Mitte des Körpers sitzt. Die ganze linke Hälfte des Körpers ist breiter und stärker als die rechte, was auch die Kunst des Schneiders nicht verdecken kann. Die Gesichtsfarbe ist eine blasse. Wir sehen auch an der kummervollen Miene des Kranken, dass er schwer mit Krankheitsstoff belastet sein muss.

Bei der Specialuntersuehung stellen wir aussergewöhnlich starke linksseitige Belastung fest. Vorderbelastung ist gering, aber Rückenbelastung schon ziemlich bedeutend: die rechte Seite ist ganz frei.

Eine so starke Seitenbelastung lässt ausserordentlich hohe Belastung des



Unterleibes voraussetzen. Hier müssen starke Anschwellungen vorhanden sein, natürlich vorwiegend auf der linken Seite, wo alle möglichen Krankheitsausbrüche eintreten können. Das Bild bestätigt dies hinlänglich.

Der Kranke ist sicher auch herzleitend. Er kann leicht Rheumatismus bekommen und ist wegen der hohen Belastung Gefahr, von einem Schlaganfall betroffen zu werden, der dann auf der linken Seite auftreten wird.

Bei so weit vorgeschrittener Belastung ist völlige Heilung selten möglich; der Kranke wird sich wahrscheinlich mit einer Besserung begnügen müssen.

VI. Fig. 20 zeigt uns einen Mann, der recht wohlgenährt und kräftig aussieht. Aber er nähert sich uns nicht in stolzer Haltung, sondern mit ein wenig vorwärts geneigtem Kopfe. Wir wissen auch sofort, dass er zu stark ist und an Überernährung leidet. Sein Gesicht zeigt ziemliche Erregung und ist auffallend gerötet. An der Stirn finden wir ein starkes Polster.

Wir merken schon, dass es sich bei ihm um Rückenbelastung handelt. Bei

genauerer Untersuchung finden wir dann auch ein vollständig ausgefülltes Genick, das eine Seitenbewegung des Kopfes gar nicht mehr zulassen will, so dass er bei unserer Aufforderung, den Kopf zu drehen, sich mit dem ganzen Körper wendet. Wir finden aber auch auf beiden Seiten Belastung, was die an den Seiten des Halses befindlichen, schon ziemlich verhärteten Anschwellungen deutlich anzeigen. Vorderbelastung fehlt.

Wir haben es hier mit einem hochgradig Nervösen zu thun, der zu geistigen Arbeiten kaum mehr fähig sein dürfte. Auch anhaltende körperliche Anstrengung kann er nicht vollbringen. Er ist nicht im stande ruhig zu denken oder einem Vortrage zu folgen; Konzerten und Theatervorstellungen kann er



Fig. 46. Allseitige Belastung.
Kopf: zu gross. — Stirn: gepolstert. — Augen: gedrückt. — Nase: zu dick. — Mund: offen. — Gesicht: Abgrenzung fehlt. — Hals: zu stark. — Schultern: herabhängend.

nicht von Anfang bis Ende beiwohnen, wie er es in geschlossenen Räumen überhaupt nicht lange aushält. Er ist in hoher Gefahr, geisteskrank zu werden.

Er wird auch hämorrhoidal-leidend sein, und zwar hat er nur Knoten, von denen aus die Stoffe den Rücken hinauf sind. Bei ihm kann eine völlige Heilung erst nach jahrelanger Anwendung meiner neuen Heilmethode eintreten. Da aber die Stoffe noch nicht sehr verhärtet sind, so ist eine Besserung in Zeit von mehreren Wochen zu erwarten, da dann der Kopf etwas freier werden wird. Zu voller Heilung ist die Entfernung der gesamten Rückenbelastung sowie auch der Seitenbelastung notwendig.

VII. Behäbig und mit langsamen, kurzen Schritten kommt der in Fig. 2 dargestellte Herr herangetreten. Die Haltung ist nicht schlecht, aber die Farbe weist bereits auf tiefe Erkrankung hin, sie ist viel zu rot, und das Gesicht glänzt auffallend. Die übergrosse Körperfülle sagt uns schon, dass wir es mit einem recht schwer belasteten Herrn zu thun haben. Die Stirn hat grosses Fettpolster und drückt so auf die Augen, dass diese klein erscheinen und nur mit

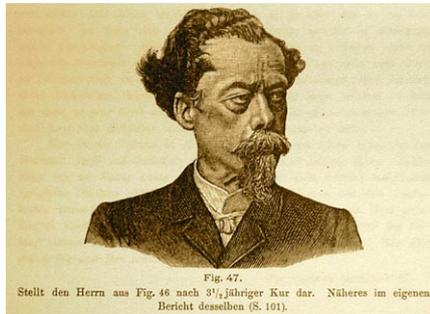


Fig. 47.
Stellt den Herrn aus Fig. 46 nach 3 1/2-jähriger Kur dar. Näheres im eigenen Bericht desselben (S. 101).

Mühe geöffnet werden können. Wir werden schon auf Rückenbelastung hingewiesen, denn der Druck geht von der Stirn abwärts, kommt also von hinten. Die Hängewangen zeigen, dass der Kopf völlig mit Fremdstoffen durchsetzt ist. Der blöde Blick lässt uns fürchten, dass bereits die geistige Umnachtung beginnen will.

Nun zur Specialuntersuchung. Der Hals hat fast die Stärke des Kopfes erreicht und erscheint beinahe verschwunden. Er ist von allen Seiten angeschwollen und ganz und gar unbeweglich. Seitenbewegungen sind ganz unmöglich, und nach oben vermag sich der Kopf nur ein wenig zu richten. Jede Abgrenzung desselben hört auf, und der Hals gleicht hinten buchstäblich einem Stiernacken. Auch eine Abgrenzung des Gesichtes finden wir nicht.

Wir haben es hier also mit allseitiger Belastung und zwar in weit vorgeschrittenem Stadium zu thun. Für gewöhnlich würde man diesen Herrn ihr einen stattlichen gesunden Mann halten, so sehr hat man das Verständ-

nis für das Natürliche verloren.

Der Herr muss schon lange Zeit aufgeregter und nervös gewesen sein. Er hat schon von Jugend auf an Verdauungsstörung, besonders auch an Verstopfung gelitten. Hämorrhoiden sind sicher auch vorhanden. Er kann unmöglich ruhigen, erquickenden Schlaf finden, hat vielmehr schon jahrelang an Schlaflosigkeit gelitten. Trotzdem er geistig schon stark gelähmt ist, findet er nirgends rechte Ruhe, denn er leidet an hohem Druck nach oben und starkem innern Fieber. Da auch linksseitige Belastung vorhanden ist, so fehlt es an Schweiß, wodurch der Druck noch erhöht wird.

Er ist nicht im stande eine geordnete Arbeit zu leisten, trotzdem er noch im besten Mannesalter steht. Impotent ist er schon seit langer Zeit.

Bei diesem Körper ist jede Krankheit möglich. Wenn nicht sofort Einhalt gethan wird, so tritt sicher vollständige geistige Umnachtung ein. Wirkliche Hilfe lässt sich hier kaum noch ermöglichen, schon weil dem Kranken die Energie fehlt. Es muss schon als ein bedeutender Fortschritt betrachtet werden, wenn noch Besserung erzielt wird.

VIII. Fig. 41 Führt uns einen Herrn in den Dreissigern zur Schau. Er steht vor uns mit vorgeneigtem Kopfe und eingefallener Brust. Die Farbe ist eine blasse, matte, leblose. Das Gesicht ist auffallend mager, und die Backenknochen stehen scharf hervor.

Diese Zeichen sagen uns schon, dass wir es mit einem Kranken zu thun haben, dessen Ernährungszustand ein sehr schlechter ist, sein Körper kann die Nahrung nicht mehr verarbeiten, er ist im Schwinden begriffen.

Bei genauerer Betrachtung finden wir zunächst einen viel zu langen Hals, an dem sich namentlich vorn viele Knoten erheben (Fig. 42 zeigt dieselbe Person in Vorderansicht). Wir haben es also mit Vorderbelastung zu thun. Doch

ist die Abgrenzung des Gesichts hier wieder normal geworden, was durch das Eintrocknen der Fremdstoffe und das Schwinden der Muskeln herbeigeführt wurde. Beim Aufwärtsrichten des Kopfes sehen wir aber die starke Spannung, und die Knoten treten weit hervor, so dass wir keinen Augenblick im Zweifel sein können, dass Vorderbelastung vorliegt. Aber auch die Seiten des Halses zeigen hohe Belastung, denn sie sind auffallend angeschwollen. Bei der Seitendrehung finden wir auch starke Spannung auf beiden Seiten. Besonders bemerkenswert ist, dass die Belastung nicht bis oben hin vorgedrungen ist, denn die Stirn ist frei, und das Kopfhaar ist gesund und kräftig.

Rückenbelastung liegt nicht vor. Die Fremdstoffe haben hier am Halse meist Halt gemacht und diesen vorn und an den Seiten durch und durch besetzt. Sie sind auch zurückgestaut und haben die Lunge durchdrungen. Diese ist schon eingefallen, so dass die Schultern herabgesunken sind.

Der Kranke besitzt wegen der fehlenden Rückenbelastung völlige geistige Klarheit, er fühlt wegen des chronischen Zustandes auch keine Schmerzen, was auch sein ruhiger Gesichtsausdruck bestätigt. Er gehört zu den Kranken, welche bis zur letzten Stunde auf Genesung hoffen. Wenn wir auch dem Patienten selbst seine Hoffnung nicht rauben werden, so wissen wir doch, dass für ihn kaum Aussicht auf Genesung vorhanden ist. Besserung können wir ja noch in Aussicht stellen.

Es ist recht schade, dass sein Krankheitszustand nicht früher erkannt wurde, wahrscheinlich wäre 1-2 Jahre vorher noch recht gut Hilfe möglich gewesen.

LX. Wenn der Knabe in Fig. 51 u. 52 sich uns nähert, so sehen wir sofort, dass der Kopf zu gross ist, das Gesicht sieht gerötet aus, und der Kopf neigt nach vorn. Auch sehen wir auf den ersten Blick, dass der Hals zu kurz ist. Die Specialuntersuchung ergibt allseitige Belastung, die von allen Seiten nach

den Augen vorgedrungen ist. Der Knabe muss auch einen viel zu starken Leib haben, wie er hier in beiden Figuren zu sehen ist. Während er von manchem als besonders kräftig entwickelt angesehen werden würde, wissen wir, dass er durch und durch krank sein muss. Dass die Augen stark angegriffen sind, sieht man mit leichter Mühe.

Thatsächlich wurde er als beinahe erblindet zu mir gebracht, hier ist er nach vierwöchiger Kur dargestellt, ursprünglich war der Leib noch stärker, und auch der Druck nach den Augen weit erheblicher, so dass eine photographische Aufnahme nicht möglich war.

Beseitigung der Belastung

Die Beseitigung der Belastung, das Entfernen der Fremdstoffe aus dem Körper, ist die einzig richtige Art der Krankenheilung. Ein blosses Verdrängen von einem Ablagerungsplatz zum andern, ein Eindämmen und Eintrocknen ist keine Heilung, sondern nur ein Unterdrücken von Erscheinungen.

Diesen letzteren Weg schlägt die Schulmedizin ein, wie ich wiederholt schon dargelegt habe. Die anderen Heilmethoden sind mehr oder weniger, zum Teil aber unbewusst auf Entfernung der wirklichen Krankheitsursachen bedacht; der Erfolg ist freilich recht verschieden.

Das wirksamste Verfahren habe ich in meinem Lehrbuche der arznei- und operationslosen Heilwissenschaft eingehend dargelegt, und ich muss hier auf dasselbe verweisen.

Was ich hier aber zunächst anfüge, das ist der Nachweis, dass Krankheitsheilung gleichbedeutend ist mit dem Schwinden der Belastung. Das Gefühl wird uns allerdings meist schon vor dem völligen Schwinden der Belastung die Genesung vorspiegeln; aber wie uns die Beobachtung deutlich zeigt, hängt das Gefühl der Genesung völlig mit dem Abnehmen der Fremdstoffe

zusammen, und so ist die Gesichtsausdruckskunde in der Lage umgekehrt nachzuweisen, ob die volle Genesung eingetreten ist oder nur eine beträchtliche Besserung.

In Fig. 43 u. 44 ist eine Dame mit bedeutender Seiten- und Vorderbelastung dargestellt. Sie hat zehn Jahre lang vergeblich alle möglichen Kuren angewandt, um die Knoten am Halse zu entfernen. Sie entschloss sich endlich noch zu meiner Kur und hatte die Freude, in 2 1/2 Jahren ihr Ziel zu erreichen. Fig. 45 zeigt die Dame nach dieser Zeit. Aber es sind nicht nur die Knoten verschwunden, sondern auch andere Krankheitszeichen. Das Gesicht hat den beängstigenden Ausdruck verloren, die Wangen sind voller geworden, der Mund ist geschlossen, während er vorher immer offen getragen wurde, der Hals ist völlig rund und glatt geworden. Die Gesichtsfarbe, die vorher eine blasse war, ist jetzt eine blühende. Während vorher die Verdauung recht darniederlag, geht sie jetzt in bester Weise vor sich, und dem früheren Lebenüberdruß hat Lebenslust Platz gemacht. Die Dame kann jetzt sogar Anspruch auf Schönheit machen.

So waren also nicht nur die Krankheitszeichen geschwunden um welcher willen die Kur begonnen wurde, sondern auch alle andern, und das konnte nicht anders sein, wenn die Krankheitsstoffe aus dem Körper geschafft wurden.

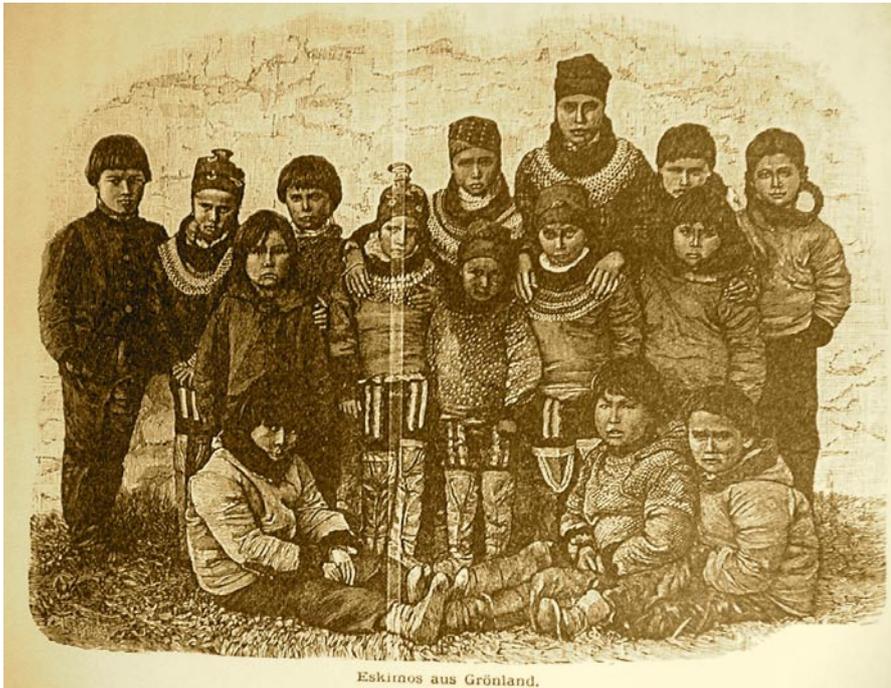
Die Figuren 46 u. 47 zeigen ebenfalls eine auffallende Änderung, die der betreffende Herr durch meine Kur-anwendungen erzielte. Ich lasse unten den Brief des Herrn folgen, bemerke aber vorher noch, dass Fig. 16 den allseitig Belasteten zeigt, der an grosser Nervosität leiden muss und Tag für Tag Gefahr läuft, von akuter Krankheit niedergeworfen zu werden. Wie ihn Fig. 4 zeigt, ist er bedeutend weniger belastet, er ist wohl etwas zu mager, aber allmählich werden sich vielleicht trotz seines Alters die Formen noch etwas runden. Es wird dann gesundes Fleisch die Stelle der gedunsenen Mas-

sen vertreten.

Die in nachstehendem Briefe beschriebene Kur ist nicht von mir speciell verordnet worden, der Herr hat sich dieselbe vielmehr nach meinem Lehrbuche selbst zusammengestellt. Ich

erinnern konnten, nämlich:

- 1) dass ich Mitte Februar 1890 bei Ihnen war, und
- 2) dass ich damals einen Vollbart trug, ich natürlich damals auch ein etwas anderes Aussehen hatte.



Eskimos aus Grönland.

halte sie bei so vorgeschrittenen Jahren für zu energisch, doch scheint der Körper alle Krisen glücklich durchgekämpft zu haben.

Der Herr schreibt selbst:

Sehr geehrter Herr Kuhne!

Schon, seit Wochen, Monaten und Vierteljahren zwickt und zwackt es mich in allen Fingerspitzen Ihnen zu schreiben, komme aber vor lauter Kuren, Baden und schönem Wetter nicht dazu. Nachdem nun endlich in meiner Photographie eine äussere Veranlassung hierzu um so mehr vorliegt, will ich mit demselben nicht mehr länger warten.

Bevor ich auf dasselbe selbst näher eingehe, muss ich zunächst zwei Bemerkungen vorausschicken, ohne welche Sie sich meiner vielleicht nicht

Die zwei Photographien, die ich mir Ihnen zu übersenden erlaube, sind beide, um ihrer Originalität keinerlei Eintrag zu thun, weder im Negativ noch Positiv retouchiert. Die erste ist eine Aufnahme von der zweiten Hälfte des September 1889, nachdem ich aus dem allopathischen Sanatorium des Dr. med. K in U nach viermonatlicher unbeschreiblicher Kur entlassen wurde und zwar als vollständig gesund. Wer mich übrigens nach dieser Photographie für gesund hält, muss geradezu verrückt sein, und man möchte lachen, wenn es nicht zum Weinen zu traurig wäre. Die zweite Photographie ist genau nach dreieinhalbjähriger Kuhnekur und Kuhnekost aufgenommen. Hat einer je Kuhnekur und Kuhnekost strenge genommen, so habe ich es gethan und kann mich dieser Erfolge aber jetzt auch nur freuen. Die furchtbaren Veränderungen und Verschiedenheiten

beider Photographien sind unglaublich. Ich stelle dieselben ganz zu Ihrer Verfügung. Wollen Sie dieselben in irgend einer Zeitschrift oder weiteren Auflage Ihres Werkes veröffentlichen, so bin ich auch damit gern einverstanden und bin erbötig, Ihnen über den Verlauf meiner Kuhnekur und Kuhnediät (letztere ganz genau nach den Grundsätzen Ihres Lehrbuches) ganz genauen Bericht zu schreiben, da ich hierüber gewissenhaft Tagebuch geführt habe. Ich nehme jetzt noch strenge täglich 3 Reibesitzbäder à 30-40 Minuten, das erste etwa morgens 6 Uhr, 8-10 Uhr (morgens) spazieren, womöglich barfuss und verbunden mit immerwährendem Turnen nach Schreiberber'schem System. Dasselbe geschieht womöglich in sonnenbestrahlter Waldlandschaft, entblösst bis auf Hosen und Hemd. 10-11 resp. 9-11 Uhr Unterricht bei offenem Fenster oder Zeichnen im Freien. 11-12 Uhr Reibesitzbad, 12-1 Uhr Mittagessen, 1-2 Uhr Liegen oder Ruhen im Garten, 2-4 Uhr oder 2-5 Uhr Unterricht oder Zeichnen im Freien. 5-6 Uhr resp. 7 Uhr Spaziergehen. Dann 7 Uhr baden (Reibesitzbad). Um 9 Uhr in die Federn. Mittwoch, Dienstag habe ich Nachtunterricht abends 1/2 8 -1/2 10 Uhr Zeichnen. In diesen 2 Tagen nehme ich ein halbstündiges Reibesitzbad vor und eines nach dem Abendunterrichte. Diät vom Januar 1890 bis I. August 1892 täglich dreimal Essen: morgens und abends Schrotbrot, Schrotkörner und Obst, hauptsächlich Apfel und Trauben, mittags Gemüse, Mehlspeisen und Obst wie morgens: Obst aber stets roh, nie gekocht. Seit 1. August 1892 auch noch dreimal Essen, aber alles ungekocht; morgens und abends wie seither; mittags Gemüse aller Art, aber ungekocht nur mit etwas halbgekochten Kartoffeln und Citronensaft, also immer in Form von Salat, dabei stets statt Schrotbrot nur Schrotkörner. Vom 1. Januar 1893 bis 1. August 1893 zweimal Essen: morgens nichts (weil ich leichter arbeite), mittags rohes Gemüse mit Citronensaft, Schrotmehl statt letzterem, wenn mir die Zähne mitunter vorübergehend nicht aushalten wollen. Schrotbrot oder



Schrotkuchen und rohes Obst; abends Schrotmehl und Obst (roh). Seit 1. August 1893 bis jetzt zweimal essen und zwar morgens: Schrotmehl und Obst oder Schrotbrot und Obst, mittags wie oben: rohes Gemüse, Schrotmehl und rohes Obst, abends nichts.

Den Erfolg dieser Kur zeugt nun beifolgende Photographie. Ich will nun nichts mehr weiter beifügen, das Bild sagt ja alles: nur so viel noch bemerken: ich hatte eine ziemlich grosse Glatze: dieselbe ist vollständig wieder



überwachsen. Mein ganzer Körper hat sich so verändert, dass ich innerhalb dreieinhalb Jahren den fünften Anzug hohe und zwar vom Stiefel an his zum Hute, ja, was unglaublich klingt, mit 55 Jahren bekam ich noch einen Backenzahn (hintersten). Hat er auch nicht lange gehalten - etwa ein Jahr, er ging dann wieder ohne äusseren Makel ab - gewachsen ist er doch (was ohne Kuhnekur und Kuhnediät nicht geschehen wäre).

Hier in der Vakanz in X nehme ich bei gutem Wetter jeden Tag ein Sonnen-, Luft- und Lichtbad, was mir vorzügliche Dienste leistet. Leider kann ich zu hause dieses nicht fortsetzen, da mich hiervon meistens berufliche Pflichten abhalten. Ich will nun schliessen mit dem wiederholten Bemerkem, dass



ich beiliegende Photographien Ihnen zu Ihrer unbedingten Verfügung überlasse und zu jeder weiteren Auskunft über den Verlauf meiner Kur gern bereit bin. Mit herzlichstem Dank für ihre Kur grüsst Sie und Ihre hochverehrte Familie bestens

Ihr ergebenst dankbarer N.

Hebung der Lebenskraft

Um dem Körper die Kraft zu seiner Gesundung zu gewinnen, ist es dringend erforderlich, alle Faktoren zu benutzen, welche dazu verhelfen können. Jede Kur, die auf Beseitigung der Fremdstoffe gerichtet ist, verlangt eine gewisse Lebenskraft, natürlich macht auch mein Heilverfahren davon keine Ausnahme. Hat im Körper bereits Knotenbildung begonnen, so ist die Lebenskraft schon sehr geschwächt, sonst wären die Verhärtungen nicht eingetreten. Da ist bei einer Kur alles aufzubieten, um die geschwächte Lebenskraft zu heben, und alles zu meiden, was sie herabsetzt.

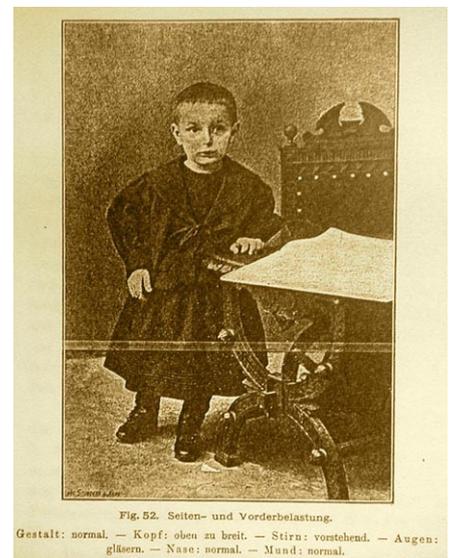
Ich kann mich nicht auf eine Erörterung über das Wesen der Lebenskraft einlassen, es kommt hier uns nur darauf an, wie sie erhalten oder wieder erhöht werden kann.

Unsere Lebenskraft schöpfen wir täglich aufs neue aus der Nahrung, welche wir aufnehmen, die Luft, welche wir atmen, natürlich eingerechnet.

Es wird also die Nahrung bei Erhaltung oder Hebung der Lebenskraft eine ausserordentlich grosse Rolle spielen, und es müssen auch bei der Aufnahme derselben alle Vorteile benutzt werden. Ich erörtere infolgedessen die Nahrungsfrage eingehend und beantworte folgende vier Fragen:

1. In welcher Weise soll die Nahrung verarbeitet werden?
2. Was sollen wir essen?
3. Wo sollen wir essen?
4. Wann sollen wir essen?

1. In welcher Weise soll die Nahrung verarbeitet werden?



Der Körper will sich aus der Nahrung alle die Stoffe verschaffen, die er zu seinem Aufbau und zur Ermöglichung seiner Thätigkeit braucht. Er nimmt dieselben aus der Nahrung und richtet sie durch den Verdauungsvorgang

zu. Es kommt für uns nicht darauf an, die Verdauungsarbeit in ihren einzelnen Abschnitten kennen zu lernen, wir fassen sie als ganzen Vorgang auf. Sie verläuft auch zweifellos ohne Unterbrechung, solange Stoffe für sie im Körper sind. Sie beginnt mit der Aufnahme und dem Kauen der Speise im Munde und endet für einen Teil mit dem Ausstossen durch den Stuhl, während der im Körper bleibende Teil noch weiter verarbeitet wird und zwar in den Adern, in der Lunge, in der Leber etc., und die letzten Überreste wieder durch Haut und Nieren entfernt werden. Der Körper muss die Thätigkeit von selbst regeln, ist dies nicht der Fall, so ist es durchaus falsch, einen Teil derselben beeinflussen zu wollen. Die Thätigkeit ist und bleibt eine ganze, und eine Störung in ihr kann daher nicht nur einen Teil umfassen, sondern muss den ganzen Vorgang unregelmäßig machen. Eine Unregelmässigkeit im Verdauungsvorgange muss auch wieder Unregelmässigkeiten im ganzen Körper herbeiführen, wie auch jede andere Störung im Körper in gleicher Weise wirkt.

Durch den Verdauungsvorgang bereitet sich also der Körper alle Stoffe, die zu seinem Wohlbefinden nötig sind. Es ist eine Art Destillationsverfahren, mittels dessen die Extrakte ausgezogen werden, doch giebt es keinen anderen Vorgang, der dem Verdauungsvorgang vollkommen gleiche. Alle Vergleiche geben kein vollständiges Bild, denn der Verdauungsvorgang ist viel mannigfaltiger. Falsch ist es, den Verdauungsorganen einen Teil der Arbeit abnehmen zu wollen, dadurch werden sie nur schwächer, und es ist dem menschlichen Witz bisher noch nicht gelungen und wird ihm nie gelingen, die Verdauungsthätigkeit künstlich nachzuahmen.

Ist die Verdauung geschwächt, so ist es lediglich unsere Aufgabe, die möglichst günstigen Bedingungen für die Verdauungsthätigkeit herzustellen und dem Körper nicht mehr zum Verdauen zu geben, als er ohne Beschwerden bewältigen kann. Durch naturgemässe

Regelung der Verdauungsthätigkeit lässt sich allmählich eine Kräftigung erzielen, und mit dieser geht eine Kräftigung der Lebenskraft Hand in Hand.

Diese Bedingungen will ich im Nachstehenden näher erörtern.

2. Was sollen wir essen?

Die Frage habe ich ziemlich genau in meinem Lehrbuche der neuen Heilwissenschaft besprochen, aber einige Gesichtspunkte will ich hier noch besonders hervorheben.

Wir müssen die Nahrung wählen, welche unserer Natur entspricht. Was unserer Natur zuwider, muss unbedingt gemieden werden. Ich stehe infolgedessen auch auf dem Standpunkte der fleischlosen Diät, denn der Fleischgenuss ist naturwidrig (siehe: Louis Kuhne, „Die neue Heilwissenschaft“ 8. Aufl. S. 124 ff.).

Da wir Zähne haben zum Zerkleinern der Speisen, so soll unsere Nahrung vorwiegend eine feste sein womit aber nicht die sogenannte Trockendiät empfohlen werden soll - besonders bei Verdauungsleidenden ist das wohl zu beachten.

Gerade sie vertragen flüssige Nahrung schlecht, und sie dürfen nicht glauben, dass Suppen, Milch, Kaffee, Thee, Cacao, Wein, Bier u. s. w. ihnen besonders dienlich seien.

Die Beobachtung vieler Verdauungsleidenden hat mich noch eine Reihe Erfahrungen sammeln lassen, die ich hier wiedergebe.

Gekochte Nahrung ist stets schwerer zu verdauen als ungekochte. Am leichtesten werden die in der Entwicklung begriffenen Nahrungsstoffe verdaut, die ausgereiften oder gar dem Verderben entgegengehenden sind weit schwerer zu verarbeiten. Unreifes Obst und junge Blätter sind daher Stoffe, die magenkranken Personen sehr gut bekommen und von ihnen am leichtesten und raschesten verdaut

werden. Man kann nicht viel davon essen, denn der Körper sagt rechtzeitig, wenn es genug ist, und er hat dann auch wirklich genug.

Anfangs bringt unreifes Obst oft Diarrhöe hervor, denn da es leicht zu verdauen, wirft es die andern Stoffe mit hinaus, das dauert aber nicht lange. bald hilft es die Verdauung aufs beste regulieren. Am besten ist das unreife Obst, wenn es direkt vorn Baume kommt, durch Liegen wird es geringwertiger. Daher sind auch alle einheimischen Früchte immer besser als die ausländischen, da diese durch den langen Transport viel an ihrer leichten Verdaulichkeit verlieren.

Man kann überhaupt daran festhalten, dass die Natur an jedem Orte die geeignetsten Nahrungsmittel erzeugt. So hat man z. B. versucht, den Eskimos die Nahrung südlicher Gegenden zuzuführen, um ihre Lebensbedingungen und damit ihre Gesundheit zu bessern, aber man machte schlimme Erfahrungen und merkte bald, dass die eingeführte Nahrung ihre Gesundheit nur noch mehr untergrub.

Bietet eine Gegend keine geeigneten Nahrungsmittel für die Menschen, so ist sie zum Wohnplatz für dieselben ungeeignet. Die Gebiete der kalten Zone kann man zu solchen Erdstrecken rechnen, und thatsächlich sind die Eskimos alle nicht gesund, und sie erreichen nie ein hohes Alter.

Die Eskimogruppe auf Seite 107 zeigt uns zwar vorwiegend recht gut genährt aussehende Personen, sie sind aber durchgängig stark belastet, wenn dies auch auf dem Bilde, das leider von keinem Sachkenner angefertigt wurde, nicht gut zu sehen ist. Die Lebenskraft ist bei allen eine sehr geringe, und in absehbarer Zeit dürften die Eskimos aussterben.

Wie könnte es auch anders kommen? Sind sie doch genötigt, fast ausschliesslich von Fleisch zu leben. Zwar benutzen sie gierig alle frischen Pflanzen, die der Boden in der kurzen Zeit, in

welcher er aufgetaut ist, hervorbringt, aber diese können den grossen Schaden der naturwidrigen Nahrung doch nicht aufwiegen, wenn sie auch eine gewisse Erleichterung schaffen mögen. Die an der Küste lebenden Eskimos, welche viel Fische essen, die in gekochtem Zustande nicht so nachteilig wirken als anderes Fleisch, zumal solche von gemästeten Tieren, sind noch am wenigsten belastet.

Die Bewohner der gemässigten Zone sind glücklicher daran, und unser Frühjahr giebt uns Gelegenheit, durch Genuss frischer Kräuter, Blätter und Früchte unsere Verdauungskraft und damit unsere Lebenskraft zu heben.

Vielfach wird gerade diesen Stoffen jeder Wert für die menschliche Nahrung abgesprochen, aber es beruht dies auf völliger Unkenntnis der Lebensgesetze.

Einen Stoff muss ich aber noch besonders nennen, den der menschliche Körper zu brauchen scheint, einen Stoff, der scheinbar völlig unbrauchbar für den Körper ist, aber zweifellos die Verdauung regeln hilft, es ist dies nichts anderes als Sand. Den Nahrungsmitteln haftet im Naturzustande immer ein wenig Sand an, den wir durch gründliches Reinigen derselben mit entfernen. So gut nun wohl das Reinigen in mancher Hinsicht ist, es beraubt uns aber auch eines für den Körper wichtigen Stoffes. Die Tiere verzehren instinktiv Sand, und wenn er ihnen fehlt, so hat dies recht nachteilige Folgen. Man denke nur an die Hühner oder auch an den Kanarienvogel u. a., die bei Mangel an Sand ein struppiges Gefieder bekommen. Die Strausse mit ihren prachtvollen Federn leben in den Sandwüsten; in den Zuchtanstalten, wo ihnen der Sand nicht so reichlich zu Gebote steht, sind auch ihre Federn weniger schön. Man kann ihnen die beste Nahrung reichen, es hilft alles nichts, nur Sand ändert den Zustand. Auch bei den Menschen scheint Zuführung von ein wenig Sand Bedürfnis zu sein, daher ist es entschieden besser. Schrotmehl und Schrotbrot zu genie-

sen, als Feinmehl und Feinmehlgebäck, denn den Körnerschalen haften stets kleine Sandmengen an.

Ich habe, angeregt durch die Beobachtung an Tieren, direkte Versuche angestellt, welchen Einfluss der Genuss von geringen Sandmengen auf den Menschen hat und habe bereits so günstige Erfahrungen gemacht, dass ich mich veranlasst fühle hiermit öffentlich darüber zu berichten. Ich wählte zunächst den reinsten Sand, das ist der Meeressand, obwohl ich nicht zweifle, dass guter Flusssand dieselben Dienste verrichten würde. Ich liess mir Sand von der Nordseeküste kommen und zwar so feinen, dass er ohne Mühe verschluckt werden kann. Interessant ist es, dass dieser Sand sogar als Desinfektionsmittel dienen kann. Man mache folgenden Versuch: Man erhitzte in einem Raume, in welchem schlechte Luft durch Verbrennen von Watte oder Milch bereitet wurde, auf einem glühenden Eisen einige Hände voll Meeressand, und man wird staunen, wie rasch der Geruch verschwindet. Man lasse bei dem Versuch die Fenster geschlossen, damit die Wirkung des Sandes klar hervortritt.

In sandigen Gegenden ist die Luft immer rein, der Sand wirkt als grosses Desinfektionsmittel der Natur. Ist der Sand mit Schlamm untermischt, dann tritt seine Wirkung nicht so deutlich hervor.

Es liegt nun der Gedanke nahe, dass der Sand auch innerlich in ähnlicher Weise wirkt und schlechte Gase und andere schlechte Stoffe beseitigt und damit, um bildlich zu sprechen, den Sumpf austrocknet, in dem die gefährlichen Bacillen gedeihen.

Die vielen Versuche, die ich über die Wirksamkeit des Sandes angestellt habe, sind in der That sämtlich zu Gunsten desselben ausgefallen. Ich gebe hier ein recht markantes Beispiel.

Eine Dame litt seit ihrer Jugend an Verstopfung, gegen die verschiedene Mittel versucht wurden. Im Alter von

50 Jahren gestaltete sich ihr Leiden so schlimm, dass ihr Zustand ein lebensgefährlicher wurde. Es half kein Abführmittel mehr, und es trat mehrmals wochenlang kein Stuhlgang ein, einmal dauerte es nach ihrer Aussage sogar 5 Wochen. Als sie zu mir kam, verordnete ich ihr 4-5 Reibe- und Rumpfbäder täglich und als Kost Weizenschrot mit säuerlichen Früchten. Dieser Anwendung widersteht selten eine Verstopfung, hier trat aber doch der Fall ein, und so versuchte ich es mit Verabreichung von täglich 2-3 mal einer Prise Meeressandes unmittelbar nach dem Essen. Der Erfolg war ein wider Erwarten rascher und guter. Schon den zweiten Tag trat reichlicher Stuhl ein. Es wurden zunächst kugelartige, schwarze, verhärtete Massen entleert, und danach wurde der Stuhl allmählich ein vollständig normaler. Die Bäder und die angeführte Diät waren beibehalten worden.

Der Sand hatte also eine ganz auffallend gute Wirkung, und er ist sicher ein naturgemässes Mittel, die Verdauungsordnung zu halten und wieder in Ordnung bringen zu helfen.

Die Schulmedizin würde ihm freilich jeden Wert absprechen, da er doch so gut wie unlöslich ist und höchstens Spuren von ihm in den Körper übergehen. Sie bemüht sich ja, auf chemischem Wege die Stoffe genau festzustellen, denen der Körper aufgebaut wird. Sie bestimmt schliesslich die einzelnen Bestandteile nach Menge und Gewicht und möchte am liebsten genau vorschreiben, wieviel in jedem täglich genossen werden soll. Wehe dem, der in dieser theoretischen Weise ernährt werden würde! Man hat sogar versucht, die Nährbestandteile möglichst rein darzustellen und sie dem Körper als Extrakt darzubieten. Das ist ein schwerer Irrtum. Der Körper will nicht nur Stoffe haben, seine Organe müssen auch arbeiten, da sie nur durch Thätigkeit kräftig werden und kräftig bleiben können. Die Verdauungsorgane sollen selbst die Extrakte aus der Nahrung ziehen und daraus Blut, Fleisch, Knochen, Sehnen, Haare etc. bereiten, und endlich auch die Ver-

dauungssäfte wie Säuren und Alkohol erzeugen. Die Bestandteile dazu sind in den naturgemässen Nahrungsmitteln in genügender Menge enthalten, der Körper muss nur die Kraft besitzen, sie herauszudestillieren. Auch Gase muss der Körper entwickeln, welche die Fortbewegung der Nahrungsstoffe regeln und sie abwärts befördern. Ohne genügende Gasentwicklung würden Stockungen entstehen, und die Därme würden völlig leblos erscheinen, ein Aufwärtsdrängen und damit Kopfschmerzen würden oft die Folge sein. Alle solche Unregelmässigkeiten können aber nur eintreten, wenn der Körper bereits belastet ist oder naturwidrige Nahrung ihm zugeführt wird.

Ein besonderes Wort muss ich noch der Ernährung der Kinder widmen. Für Säuglinge ist und bleibt Muttermilch die einzige naturgemässe Nahrung, und Kinder, welche sie nicht erhalten, werden immer sehr im Nachteil sein und von klein auf Krankheitsstoffe in sich aufnehmen. Fig. 48 stellt ein Kind dar, welches naturgemäss mit Muttermilch ernährt wurde. Man vergleiche damit die Kinder in Fig. 49 u. 50, die künstlich aufgezogen wurden. Sie haben viel zu grosse Köpfe und viel zu dicken Leib, und solche Kinder sind fast immer frühreif. Es ist charakteristisch, dass jetzt auffallend viel Wunderkinder beobachtet werden, die schon im zarten Alter erstaunliche Proben von geistiger Reife ablegen. Die armen Wesen sind zu bedauern, sie dienen einige Zeit als Paradedepferde, und die verblendeten Eltern sind gewöhnlich stolz auf sie. Aber diese Wunderkinder halten alle nicht, was sie versprochen, denn die Frühreife ist krankhaft. Sie tritt dann ein, wenn durch grossen Druck nach dem Gehirn die einseitige Entwicklung desselben hervorgerufen wird. Werden einzelne Teile besonders betroffen, so tritt vielleicht nur diese oder jene Fertigkeit in besonders hohem Maasse hervor. Der Phrenolog spricht dann wohl auch von einseitiger Entwicklung, nur hält er sie nicht gerade für krankhaft; er kennt auch die Entstehungsursache nicht.

So lernte ich Kinder im Alter von 7 Jahren kennen, die in der Unterhaltung den Eindruck von Zwanzigjährigen machten, im Alter von 20 Jahren werden diese in der Regel hinter ihren Altersgenossen zurück sein. Das gilt auch von den musikalischen Wunderkindern, die erst grosses Aufsehen erregen und in einem gewissen Alter spurlos verschwinden, da sie es nicht vermochten, sich zu wirklichen Künstlern emporzuarbeiten.

Fig. 52 zeigt den Knaben Pöhler, der gegenwärtig in den Grossstädten dem staunenden Publikum vorgeführt wird. Es ist ein für sein Alter kräftig entwickelter Knabe, an dem die Schulmedizin nichts Auffallendes finden konnte, so dass sie vor einem Rätsel steht. Die Gesichtsausdruckskunde ist ihr auch hier wieder überlegen. Obwohl das Bild für uns nicht zweckmässig hergestellt ist, sieht man doch die stark gewölbte Stirn, welche hohen Druck nach den Augen verrät; diese erscheinen etwas gläsern. Der Knabe erfreut sich daher keiner normalen Verdauung. Er hat ziemlich starke Vorder- und Seitenbelastung, was auf dem Bilde allerdings nicht zu erkennen ist. Der Kopf ist oben viel zu breit, das Gehirn also für das Alter viel zu sehr entwickelt.

3. Wo sollen wir essen?

Die Frage erscheint vielleicht überflüssig, ist es aber durchaus nicht. Wie schon früher gesagt, kommt auf die richtige Lungennahrung sehr viel an. Gute, reine Luft ist zum Leben und zur Stärkung der Lebenskraft ebenso dringend erforderlich als gute Nahrung. Beim Essen atmen wir unwillkürlich tief ein und nehmen viel Luft in die Lungen auf; es wird aber auch Luft mit verschluckt und dem Magen zugeführt. Es ist nun durchaus nicht gleichgültig, ob es gute oder schlechte Luft ist. Am besten ist es daher, im Freien zu essen, wenn es das Wetter nur einigermaassen gestattet oder doch in hellen, gut gelüfteten, von der Sonne beschienebenen Räumen.

Das gilt namentlich für Kranke und solche, die ihre geschwächte Lebenskraft wieder heben wollen.

4. Wann sollen wir essen?

Diese Frage muss ich eingehender erörtern. Im allgemeinen könnte man vielleicht sagen: „Man soll essen, sobald man Hunger hat“. Aber wir haben es in der Gewalt, unsere Lebensweise so zu gestalten, dass wir den Hunger verlegen können. Jetzt lebt die Mehrzahl der Menschen so, dass der Hunger zu falscher Zeit und auch nur unvollkommen eintritt. Man blicke sich einmal im Freien um, und es wird sofort auffallen, wie fast alle Tiere am Morgen den meisten Hunger zeigen und die Hauptmahlzeit halten. Das hat auch seinen guten Grund und liegt an der Einwirkung der Sonne.

Jeder Tag zerfällt in einen belebenden und einen beruhigenden Teil. Der belebende Teil beginnt mit Sonnenaufgang, er weckt die ganze Natur zu neuer Thätigkeit. Welche Bedeutung die Morgensonne für die Pflanzen hat, das weiss jeder Gärtner und Landmann. Obstbäume, die keine Morgensonne erhalten, tragen gar nicht oder wenig. Werden nur einzelne Teile von der Morgensonne bestrahlt, so tragen gewöhnlich nur diese Teile Früchte. Auch der Mensch kann sich dem Einfluss nicht entziehen, so sehr er dagegen sich sträuben mag. Hat er dem Winke der Natur gehorcht und ist er früh von seinem Lager aufgestanden und in die freie Natur hinausgeeilt, so fühlt er ohne weiteres, wie wohl ihm das thut und wie belebend es wirkt.

Freilich muss er dann auch die Mahnung der beruhigenden Zeit beachten, die bereits mit dem Zeitpunkte beginnt. In dem die Sonne ihren Höhepunkt überschritten hat sofort nach Mittag. Die beruhigende Zeit lässt die Thätigkeit allmählich nachlassen und erschlaffen, bis endlich Sonnenuntergang Ruhe und Stille eintritt und Menschen Tiere sich nach Schlaf sehnen. Die belebende Zeit regt also zur Thätigkeit an, sie stärkt den Kör-

per und macht ihn leistungsfähig. Die beruhigende Zeit erschläft allmählich, sie lässt die Kräfte ermatten und das Ruhebedürfnis eintreten. Das erstreckt sich auch auf die Verdauungsorgane. Früh sind sie kräftiger als nachmittags, abends werden sie immer weniger leistungsfähig.

Daraus geht hervor, dass die Nahrung hauptsächlich früh und im Laufe des Vormittags aufgenommen werden soll, dass er nachmittags nur geringe Mengen genossen werden dürfen. Namentlich Kranke müssen dies beachten, sie haben so ein Mittel, die noch vorhandene Lebenskraft möglichst auszunutzen und sie wieder zu heben.

Nun wird man einwenden, dass gerade Kranke früh selten Hunger haben, und dass sie doch nicht ohne Hunger essen können. Der Hungermangel am Morgen ist aber nur ein Zeichen davon, dass die Verdauungsorgane entweder überhaupt sehr schwach sind oder zu falscher Zeit ihre Arbeit geleistet haben. Unsere modernen Beleuchtungseinrichtungen haben es so mit sich gebracht, dass wir leider nur zu sehr die Nacht zum Tage gemacht haben. So schön nun die Kulturerrungenschaften sind, wir benutzen sie viel zu sehr zu unserem Nachteil. Es ist daher kein Wunder, wenn die Nervosität so sehr überhand nimmt, dass man unser Jahrhundert schon das „nervöse Jahrhundert“ nennt. In der Zeit liegt die Nervosität nicht, sondern in unseren Lebenseinrichtungen, die besonders die Rückenbelastung begünstigen.

Auch die Mahlzeiten werden immer später gelegt, und in vielen Kreisen wird die Abendmahlzeit erst zu einer Zeit gehalten, in der man längst das Lager aufgesucht haben sollte. Die so spät aufgenommenen Speisen werden nur unvollkommen verdaut und schwächen den Verdauungsapparat so sehr, dass er früh nicht schon wieder Arbeitslust verspürt, noch Arbeitskraft besitzt. Es kommt hinzu, dass der Körper während der Nacht keine rechte Ruhe findet, die noch unverdauten Speisen spornen ihn zur Arbeit an, und

so ist vielleicht am Morgen die Müdigkeit grösser als am Abend vorher.

Mit ein wenig Energie lässt sich darin Wandel schaffen, und Kranke müssen es unbedingt, wenn sie rechten Erfolg haben wollen.

Man gehe ruhig einmal ohne Abendessen ins Bett oder genieße doch recht wenig, und da wird sich früh schon Hunger zeigen. Freilich ist die Änderung der ganzen Lebensweise dabei mit nötig, und vielleicht wird es vielen schwer fallen, sich an ein früheres Zubettgehen zu gewöhnen. Auch das ist aber zu erreichen. Man stehe frühzeitig auf und lasse sich durch die Matigkeit nicht abhalten, das Bett rechtzeitig zu verlassen. Schon am nächsten Abend wird das Bedürfnis, das Lager zeitig aufzusuchen, sich geltend machen, und der Körper gewöhnt sich an die naturgemässen Lebenseinrichtungen schneller als man glaubt.

Auch die anderen Tätigkeiten lege man möglichst in die belebende Zeit, sie ist mehr als die beruhigende Zeit für energische Arbeit bestimmt. In der belebenden Zeit allein sollte auch ein wichtiger Akt vollzogen werden, der für das Menschengeschlecht von besonderer Bedeutung ist, nämlich der Begattungsakt. Die Befruchtung ist dann eine bessere, und die Frucht selbst hat einen bleibenden Gewinn davon. Wenn es aber gilt, für bessere und gesündere Nachkommenschaft zu sorgen, da sollte jeder sich bemühen, die besten Bedingungen herbeizuführen. Oft hat es sich schon herausgestellt, dass Männer, die sich für impotent hielten, weil ihr Körper in der beruhigenden Zeit nicht Kraft genug für den Begattungsakt besass, morgens, also in der belebenden Zeit zeugungsfähig waren, so dass der Unterschied recht scharf zu Tage trat. Aber auch Gesunden ist es zu raten, abends vom Begattungsakt abzusehen, da er zu dieser Zeit den Körper schwächt, und die Sorgen des Berufs, Verdross, Unregelmässigkeit in der Lebensweise äussern ihren ungünstigen Einfluss auf die Frucht. Und wer wollte nicht gern al-

les vermeiden, was der Nachkommenschaft schaden kann? Bei naturwidrig Lebenden wird durch Begattung am Morgen der Nachteil ihrer Lebensweise nicht so unmittelbar seine Folgen auf die Frucht äussern, da der Körper in der Nacht den Schaden teilweise beseitigt. Man denke nur an die schlimmen Folgen des Branntweingenusses. Ein im Branntweinrausch erzeugtes Kind wird fast immer geistig träge sein, vielleicht blödsinnig werden. Die anderen Naturwidrigkeiten haben zwar nicht ganz so nachteiligen Einfluss, aber einen gewissen Schaden bringen sie auch. Ich wiederhole also, dass die Lebenskraft länger erhalten und wieder gekräftigt werden kann durch getreue Beachtung der belebenden und beruhigenden Zeit. Man richte sein Leben so ein, dass früh die wichtigsten Verrichtungen vorgenommen werden, dass früh die meiste Nahrung dem Körper zugeführt wird, dass man im Laufe des Nachmittags mehr und mehr zur Ruhe übergeht und abends zeitig das Lager aufsucht. Akute Krankheiten treten in der beruhigenden Zeit am stärksten hervor, weil der Körper ihnen dann nicht mehr so viel widersteht. Wer wüsste es nicht, dass das Fieber regelmässig gegen Abend schlimmer wird? Es geschieht weil dann die anderen körperlichen Verrichtungen schwächer werden. Aber auch das ganze Jahr hat eine belebende und beruhigende Zeit. Die belebende Zeit tritt mit dem Höhersteigen der Sonne ein, und es scheint eine instinktive Regung der Völker gewesen zu sein, dass sie um diese Zeit ein grosses Freudenfest, das Fest der Sonnenwende begingen. Selbst bei Frost und Kälte macht sich die belebende Zeit bemerkbar, deren Wirkung mit dem Frühling allenthalben hervortritt. Ganz deutlich merkt man den Einfluss an den Bäumen. Werden sie im Spätherbst geschlagen, so ist das Holz der Nutzbäume gut und dauerhaft; schlägt man sie aber erst im Februar oder noch später, so hält es sich nicht, wird vielmehr bald durch kleine Lebewesen zerstört. In der belebenden Zeit herrscht in der ganzen Natur grosse Regsamkeit, die Tiere sind munter und lebhaft, und

ihre Nachkommenschaft kommt in dieser Zeit zur Welt. Die Pflanzen sprossen und wachsen in auffallender Weise. Die belebende Zeit ist die Zeit des Wachsens und Werdens.

In der belebenden Zeit haben die Blüten ganz andern Duft als in der beruhigenden Zeit, und selbst dieselbe Pflanzengattung, z. B. die Rose, bringt im Spätsommer und Herbst nie mehr so wohlriechende Blüten hervor als im Frühling und Sommer.

Hat die Sonne ihren höchsten Stand erreicht und geht sie zur Rückbewegung über, so tritt die beruhigende Zeit auffallend rasch ein. Die Tiere werden ruhiger, das Pflanzenwachstum lässt nach, und im allgemeinen werden nur die Früchte ausgebildet und ausgereift, welche in der belebenden Zeit sich ansetzen.

In der beruhigenden Zeit des Jahres treten die sogenannten epidemischen Krankheiten immer stärker auf als in der belebenden, denn das Fieber findet, ähnlich wie in jeder beruhigenden Tageszeit, dann weniger Widerstand im Körper.

Die im Freien lebenden Tiere haben ein geringeres Nahrungsbedürfnis, und bei eintretender Kälte wird es so schwach, dass meist auch die dürftige Nahrung, welche sich ihnen nur noch darbietet, genügt, um den Körper zu erhalten. Die Verdauungskraft wird in der beruhigenden Zeit allmählich schwächer, daher sollten auch die Menschen in dieser Zeit weniger Nahrung aufnehmen; es ist somit ganz richtig, die Fastenzeit in den Winter zu verlegen. Leider machen wir es meist umgekehrt, wir benutzen die winterliche Ruhe zur Veranstaltung grosser Festtafeln, und von der Schulmedizin wird uns sogar gepredigt, dass die Winterkälte grössere Nahrungsaufnahme verlange, ein Irrtum, der recht trübe Folgen hat. Ein Blick auf die im Freien lebenden Tiere müsste eigentlich jedem die Augen öffnen. Die Förster wissen es ganz genau, dass die Tiere im Winter nicht zu reichlich ge-

füttert werden dürfen, wenn sie nicht Schaden leiden sollen. In den Tropen, wo der Sonnenstand wenig wechselt, scheint der Mond seinen Einfluss stärker geltend zu machen, dort wechselt halbmonatlich die belebende Zeit mit der beruhigenden, der tägliche Wechsel tritt natürlich ebenso wie bei uns ein. In den Tropen hat man überall die Erfahrung gemacht, dass Holz, welches im zunehmenden Monde geschlagen wird, sich nicht hält, während das im abnehmenden Monde geschlagene von ganz anderer Dauer ist. Es ist also dieselbe Erscheinung wie sie bei uns im Jahreslaufe eintritt.

Woher die Erscheinung wohl kommen mag?

Ich habe mir eine Erklärung geschaffen, ob sie richtig ist, lasse ich dahingestellt. Ich gebe sie hier als Hypothese. Ich wiederhole also, die folgende Erklärung ist eine Hypothese, die nicht unbedingt in diese Schrift gehört, die ich aber doch dem Leser nicht vorenthalten möchte.

Die Erscheinung der belebenden und beruhigenden Zeit kann doch nur von denselben Ursachen kommen, von denen Tag und Nacht, sowie Sommer und Winter abhängen. Sie kommen, wie wir alle wissen, einmal von der Sonne und zum anderen von der Bewegung der Erde. Wir sind alle gewöhnt, die Sonne als direkten Licht- und Wärmespende zu betrachten. Das ist aber meiner Meinung nach ein Irrtum, wahrscheinlich erzeugt sich die Erde Licht und Wärme selbst, und zwar durch die Rotation. Natürlich ist ein Einfluss der Sonne da, jedenfalls ist es eine Art magnetischer Strahlen, die sie uns sendet, und durch grosse Reibung an ihnen wird von der Erde Licht und Wärme erzeugt, die dann von der Erde erst wieder verbreitet werden. Von der Wärme sowohl als auch vom Licht ist es bekannt, dass sie in höheren Regionen sehr schnell abnehmen. Können die Wärme- und Lichtstrahlen von der Sonne, so müssten sie doch ihren Einfluss auch in der Höhe ausüben, zumal wenn ein fester Körper sie auffinge.

Von der Erde aus lässt sich die Luft ja leicht erwärmen, warum sollte die Sonne dies nicht können, wenn sie wirklich Wärmestrahlen sendete?

Erzeugt sich aber die Erde Licht und Wärme selbst, so ist es klar, dass sie da am stärksten sein müssen, wo die Umdrehung und damit die Reibung am grössten ist, das ist in den Tropen der Fall. An den Polen ist die Reibung gleich Null, es herrscht dort Kälte und Erstarrung. Die Kälte würde noch grösser sein, wenn nicht von den warmen Erdteilen durch erwärmte Luft Wärme hingetragen würde.

Dadurch wird es auch verständlich, warum wir nur eine heisse, zwei gemässigte und zwei kalte Zonen haben.



Fig. 53 u. 54 stellen die Erde dar, der Pfeil zeigt die Richtung ihrer Bewegung an. Punkt a mag unseren Wohnplatz andeuten. Die Sonnenstrahlen kommen immer in derselben Richtung und gehen parallel, nur unsere Erde ändert ihre Lage. Fig. 53 zeigt die Erdstellung, bei der ihr uns die Sonne eben aufgegangen ist, Fig. 54 zeigt sie in der Stellung, in welcher die Sonne bei uns untergeht.

Es ist nun aber leicht einzusehen, dass die Reibung an den magnetischen Strahlen vormittags, wenn sie uns entgegenkommen, eine weit kräftigen sein muss als nachmittags, wenn sie nachfolgen. Die entgegenkommenden Strahlen haben daher eine viel stärkere Einwirkung.

Wir könnten uns diese Wirkung recht gut durch einen Schleifstein veranschaulichen. Wird der zu schleifende Gegenstand mit der Schneide gegen die Drehungsrichtung gehalten, so wirkt der Schleifstein bedeutend stärker, als wenn wir den Gegenstand he-

rumdrehen, so dass die Schneide nach der Drehungsrichtung zeigt.

Man könnte die Erde wegen ihrer Umdrehung auch mit einer grossen Dynamomaschine vergleichen, bei welcher der drehende Körper sich an der sogenannten Bürste reiben muss, um Elektrizität und deren Folgeerscheinungen hervorzurufen.

Vielleicht wird dieser oder jener einwenden, dass doch gewöhnlich am Nachmittage die Wärme grösser werde als am Vormittage. Das hat seinen einfachen Grund darin, dass die vorhandene Wärme eine Zeitlang anhält und durch die neuhinzukommende noch vermehrt wird. Die Zunahme ist aber bei windstillem Wetter am Nachmittage lange nicht so bedeutend als am Vormittage. Der Wind, der warme oder kalte Luft von anderen Gegenden zuführen kann, vermag allerdings viel zu ändern, wir müssen daher unsere Beobachtungen an windstillen Tagen anstellen.

Die Rotationskraft der Erde macht nun ihren Einfluss auch auf uns geltend. In der belebenden Zeit wirken die magnetischen Strahlen, weil sie uns entgegenkommen, energischer auf uns ein als in der beruhigenden Zeit, und regen uns zur Thätigkeit an, und wir sollten unser Leben dementsprechend einrichten.

Auch bei uns dauert die Wirkung noch einige Zeit fort, so dass wir erst allmählich die Abnahme der Kräfte am Nachmittage spüren.

Vergleichen wir aber unsere Frische am Morgen mit der Arbeitskraft am Nachmittage, so finden wir leicht den gewaltigen Unterschied. Die Nachtruhe allein ist nicht der Grund zur morgendlichen Frische, die uns alle geistigen und körperlichen Anstrengungen viel leichter vollbringen lässt, denn sonst müsste ein längerer Mittagsschlaf dieselbe Wirkung ausüben, was aber durchaus nicht der Fall ist. Die Ursachen liegen meiner Ansicht nach zweifellos in derselben Kraft, die

Licht und Wärme erzeugt, und es ist ein grosser Fehler, durch künstliche Anregungen uns gegen die strengen Gesetze der Natur zu wehren.

Ich wiederhole, dass ich hier eine Hypothese geboten habe zur Erklärung der Ursache für die belebende und beruhigende Zeit, vielleicht fühlt sich mancher Leser veranlasst, darüber nachzudenken und weitere Beweise gründe oder auch Gegengründe zu suchen.

Stellung der Gesichtsausdruckskunde zur Phrenologie

Da die Phrenologie sich auch mit der Kopfgestalt des Menschen befasst, so will ich hier noch einige Worte über die Stellung der Gesichtsausdruckskunde zu derselben anfügen.

Die Phrenologie geht von der Ansicht aus, dass im Gehirn jeder Teil der Sitz einer besonderen Seelenthätigkeit sei. Ist nun ein Teil besonders entwickelt, so tritt die betreffende Thätigkeit in höherem Grade hervor.

Ohne näher darauf einzugehen, ob die Phrenologie im vollen Umfange begründet ist, kann man aber ohne weiteres behaupten, dass thatsächlich bei bestimmter Gehirnbeschaffenheit eine andere Richtung der Seelenthätigkeit eintritt.

Das Gehirn ist im normalen Menschen so gebildet, dass keine Haupt-Seelenthätigkeit auffallend überwiegt, erst wenn Belastung eintritt, ändert es sich. Jede Belastung regt anfangs an, wie wir es namentlich bei frühreifen Kindern sehen, später aber hemmt sie die Thätigkeit. Auffallend ist es nun, dass thatsächlich vielfach bei Personen mit Vorderbelastung Wohlwollen, Ehrfurcht, Glaube, Hoffnung etc., deren Sitz der Phrenolog in den vorderen Teil des Gehirns verlegt in hohem Grade ausgebildet sind. Alle Personen mit ausschliesslicher Vorderbelastung sind auch in der Lage, mit anderen Menschen gut zu verkehren, sie werden immer deren Bestes im Auge haben.

Personen mit Rückenbelastung halten es in einem Berufe, in dem sie viel auf freundschaftlichen Verkehr mit anderen angewiesen sind, nicht aus, und werden sie darin festgehalten, so können sie zur Verzweiflung getrieben werden.

Der Phrenolog hat die einseitige Seelenthätigkeit beobachtet, weiss aber nicht, woher sie kommt. Die Gesichtsausdruckskunde kann ihm, mindestens zum Teil, Auskunft geben. Eine einseitige Entwicklung des Gehirnes erfolgt bei jeder Belastung. Daraus folgt, dass diese einseitige Entwicklung auch wieder beseitigt werden kann, sobald wir im Stande sind, die Belastung zu entfernen. Das wird besonders wichtig sein, wenn gefährliche Leidenschaften und Eigenschaften als Folge einseitiger Gehirnentwicklung auftreten, z. B. Zerstörungswut, Niedergeschlagenheit, die sich mit Selbstmordgedanken paaren kann, und Energielosigkeit. Man glaubt so vielfach, diese Erscheinungen lägen lediglich im Geiste der Zeit und klagt wohl auch darüber, dass sie schon bei Kindern hervortreten. Das ist ein Irrtum, sie liegen in den Krankheitszuständen unserer Zeit, die leider von den tonangebenden Personen noch nicht genügend erkannt worden sind.

Schlusswort

Vielleicht wird mancher der Leser die Ausführungen in diesem Werke nicht wissenschaftlich genug finden. Ich habe es mir aber zur Aufgabe gestellt, allgemein verständlich, also praktisch, zu schreiben. Deshalb ist die Sache selbst nicht unwissenschaftlich.

Was ist die Wissenschaft anders, als eine Sammlung von Erfahrungen, die man zusammengestellt und begründet hat? Erfahrungen kann aber jeder sammeln, gleichviel, ob er einer bestimmten Zunft angehört oder nicht und ob er eine gewisse Schule durchgemacht hat oder nicht. Ja, es hat sich schon oft gezeigt, dass die sogenannten Laien mit anderen Augen sehen als Zunftge-

nossen und neue Wege auffinden, um zur Wahrheit zu gelangen, während Gleichgeschalte und Gleichdenkende gewöhnlich auf den alten Pfaden miteinander weiter wandeln. Es sind auf 30jährige Beobachtungen gegründete Ergebnisse, welche ich in vorliegendem Werke zusammengestellt habe, und diese haben sich an Tausenden bewahrheitet. Ich behaupte nicht, dass es etwas unbedingt Vollkommenes ist, was ich darbiere, aber Erprobtes und Bewährtes kann ich es mit gutem Gewissen nennen!

Kommentar

Luis Kuhne beweist, dass er eine sehr gute Gabe hat, die Natur zu beobachten. Dadurch wird er nicht durch das Fachwissen geblendet und kann sich auf das Wesentliche konzentrieren. Hervorragend ist die Beschreibung des gesunden Menschen. Heutzutage kümmert sich kein Arzt mehr darum, was eigentlich das Ziel der Behandlung wäre. Auch wenn aus heutiger Sicht Kuhnes Erklärungen zu einfach erscheinen, beschreiben sie die Vorgänge im Körper gut genug. Mit diesem Buch und dem Buch „der neuen Heilwissenschaft“ hat jeder die Möglichkeit mit einfachsten Mitteln zur Gesundheit zu gelangen. Es bedeutet aber, dass man bereit ist, die Ideen zu verstehen und die Therapien durchzuführen. Es ist dabei doch einiges an Ausdauer gefordert.

Technisch gehört das Buch für mich zu den Wunderwerken. Man sieht, dass zu dieser Zeit die Leute keine Angst von der Arbeit hatte. Nur schon die Bilder abfotografieren war für mich ein grosser Aufwand. Wenn man aber bedenkt, dass diese einzeln in Holz oder Stahl geschnitzt wurden um gedruckt zu werden, dann kann ich mich bei Louis Kuhne und seinen Helfern nur bedanken.

Münchenstein, im September 2004.
Peter Schmidt