

Fäulnis herausgekommen ist, was dadurch erzielt werden kann, daß man bei krankhafter Darmfäulnis diese durch eine andere künstliche ersetzt, und zwar durchs Essen ausschließlich einiger Pfund roher Apfels innerhalb 48 Stunden oder durch eine tagelange Fastenkost von Schleimsuppen, dünnen Tee, Zwieback und Brotkrumen. Dr. med. Herwich.

Frage Nr.: 131. Mein Mann ist zuweilen starker Schnarcher, so daß mir die Nachtruhe stark beeinträchtigt wird. Mein Mann schnarcht, wenn ein Witterungsumschlag herrscht, oder wenn er tagsüber nicht außerhalb der Wohnung gekommen ist. An Schnupfen hat er nicht zu leiden. Was kann man dagegen tun?

Antwort auf Frage 131. Schnarchen wird hervorgerufen durch Herabfallen des Unterkiefers während des Schlafes und durch Durchstreichen der Atemluft durch zwei Pforten: Mund und Nase. Ganz besonders fällt der Unterkiefer herab nach großer Ermüdung, deshalb das häufigste Schnarchen unmittelbar beim Einschlummern. Witterungswechsel erhöht besonders das Ermüdungsgefühl. Man kann sich gegen Schnarchen nur dadurch helfen, indem man vor dem Schlaf eine Binde um Kinn und Schädel wickelt, die das Herabfallen des Unterkiefers verhindert.

Dr. Herwich, Katowice.

Winterliche Gesundheitsmittel zur Verhütung von Krankheiten.

von Dr. Thraenhart.

Mittel zur Heilung von winterlichen Krankheiten, wie Katarrhen, Erfrierungen, Rheumatismus werden häufig angegeben. Wir wollen hier aber einmal solche Mittel nennen, welche winterliche Erkrankungen überhaupt verhüten und die Gesundheit erhalten.

Wenn Hautnerven und Blutgefäße so eingeübt sind, daß sie auf jeden Temperaturwechsel prompt reagieren, sich also bei Kälte gleich zusammenziehen und fast keine Wärme nach außen hinauslassen, dann wird Kälte einwirkung auch keinen Schaden tun. Ein sehr gutes Mittel, Hautnerven und Gefäße immer wieder anzuregen und zu beleben, ist kräftiges Bürsten der ganzen Körperhaut morgens und abends mit einer guten (Stiel-) Bürste. Dadurch werden auch die Hautschuppen entfernt, die Poren zur Atmung frei, die Hautmuskeln gestärkt. Das alles erzeugt ein sehr wohliges Gefühl mit angenehmer Wärme, wappnet gegen Erkältungen, weckt die Lebensgeister und gehört zu den wirksamsten Gesundheitsmitteln.

Im Winter muß stets für genügende Durchwärmung des Körpers gesorgt werden, weil sonst der Stoffwechsel, die ganze Lebenstätigkeit aus Mangel an Betriebswärme beeinträchtigt wird. Dies geschieht zunächst durch hinreichende Aufnahme von Heizmaterial (Nahrung) in den Leibes-