

Trinkkur

Wird schon dadurch, daß der Kurgast all seinen häuslichen Sorgen entrückt, sich ganz seiner Person widmen kann, daß er sich in vollständig neuen Verhältnissen befindet, auf ihn ein mächtiger psychischer Einfluß ausgeübt, so kommt noch in Betracht, daß durch die geänderten Ernährungsverhältnisse, durch strenge vorgeschriebene Diät, die Trinkkur wesentlich unterstützt wird, wodurch eine solche an Ort und Stelle, wo die Heilquellen entspringen, von weit größerem Effekte sein muß als daheim, obgleich selbstredend auch den Hauskuren ihr großer Wert nicht abgesprochen werden kann. Die Gleichenberger Quellen werden in der Regel zweimal des Tages, und zwar morgens und nachmittags in Mengen von 100 bis 200 g getrunken entweder in ihrer natürlichen Temperatur oder vorgewärmt, pur oder mit Milch, resp. Molke gemengt. — Der Genuß des Mineralwassers bei nüchternem Magen hat die raschere Aufnahme in den Kreislauf zur Folge, ist aber nicht immer zu empfehlen, besonders wenn es sich um Personen mit schlechtem Appetite und geschwächter Verdauung handelt, welche die Morgen = Trinkkur vorteilhaft nach dem Frühstücke vornehmen sollen. Nicht genug zu verurteilen ist das sinnlose Trinken großer Mengen

des ganz und gar nicht indifferenten Mineralwassers und es kann dem Kurgaste nicht eindringlich genug geraten werden, sowohl in der Wahl der Quelle wie auch in der zu gebrauchenden Menge sich streng an die Verordnung seines Arztes zu halten, will er vom Kuraufenthalte auch den entsprechenden Erfolg zu verzeichnen haben. Ganz besonders seien jene Personen vor dem Gebrauche der stark kohlenensäurehaltigen Wässer ohne ärztliche Verordnung gewarnt, welche zu Kongestionen, Schwindel oder Blutungen neigen. Eines der häufigsten Zusatzmittel zum Mineralwasser ist die Molke, welche aus Milch durch Hinzufügen von Labferment gewonnen wird. Durch den hierbei erfolgenden Prozeß wird das Kasein ausgeschieden, welchem sich das Fett beimengt und die so erhaltene Molke hat als wesentliche Bestandteile die Salze der Milch und Milchzucker, welcher durch seine leicht abführende Wirkung die manchmal durch den Genuß der Quelle auftretende Verstopfung paralyisiert. Reine Molkenkuren, also solche ohne Zusatz von Mineralwasser, werden heutzutage kaum mehr verordnet. Um so häufigerer Verwendung erfreuen sich die **Kefyr = Kuren**, welche besonders bei herabgekommenen appetitlosen Patienten die schönsten Erfolge verzeichnen lassen. **Kefyr** wird derart bereitet, daß die Kefyr = Pilze, stecknadelkopfgroße Kügelden, mit Milch übergossen werden und über Nacht stehen bleiben. Am Morgen schwimmen nun diese Pilze an der Oberfläche der Milch, welche durch ein Sieb in mit Gummistöpseln versehene Flaschen

geschüttet und in einem kühlen Raume aufbewahrt wird, wobei sie öftere Male gut aufzuschütteln ist. Nach 24 Stunden von dieser Zeit an gerechnet ist der eintägige Kefyr gebrauchsfertig. Bei der Veränderung der Milch durch die Kefyrpilze wird ein Teil des Milchezuckers in Milchsäure und Alkohol umgewandelt, wobei sich Kohlensäure entwickelt. Von der Sorgfalt der Bereitung hängt die Güte des Kefyrs ab. Guter Kefyr ist daran erkenntlich, daß dessen Schaum beim Schütteln längere Zeit an den Wandungen der Flasche haften bleibt. Kurgäste, welche den ob seines Wohlgeschmacks und seines hohen Nährwerts wegen so wertvollen Kefyr schätzen lernten, bereiten sich denselben häufig nach ihrer Heimkehr auch selbst, indem sie die Kefyrpilze durch aus der Apotheke zu beziehende Tabletten ersetzen, doch ist dieser Kefyr immer nur ein mittelmäßiger Ersatz des aus Pilzen gewonnenen. Nicht minder beliebt erfreut sich ein anderes Milchprodukt, der **Yoghurt**, bulgarische Sauermilch, die derart bereitet wird, daß man zur abgekochten, etwa 40 Grad warmen Milch Mayaferment gibt und dieselbe an einem dunklen Orte einige Zeit auf dieser Temperatur zu erhalten trachtet. Nach wenigen Stunden gerinnt die Milch und hat sich in Yoghurt umgewandelt, der dann an kühlem Orte aufzubewahren ist. Neben Mangel an Kohlensäure hat dieses ausgezeichnete Nahrungsmittel den Vorzug, bei vielen Erkrankungen des Magens und Darmes dadurch günstig zu wirken, daß der in ihm vor-

kommende Bacillus Bulgaricus die im Verdauungs-
trakte sich bildenden schädlichen Bakterien vollständig
verdrängt. Häufig wird **Gurgeln** oder **Durchspülen
der Nase und des Nasenrachenraumes** mittels
erwärmter Konstantinquelle verordnet, wofür letzterem
Zwecke die Nasenrichter oder Schiffchen dienen.
Jene Kurgäste, welche nicht vorziehen, diese Prozeduren
im Hause vorzunehmen, wohin die Quelle alltäg-
lich von den Lohndienern gebracht wird, begeben
sich zu diesem Behufe in die geräumige Gurgel-
und Spülhalle, die einen Teil der sogenannten
»Wandelbahn« einnimmt. In letzterer sind eine
Anzahl von Geschäften untergebracht, in denen die
Kurgäste sich mit Vorliebe Andenken an Gleichenberg
kaufen. Der Lösung von Schleim in den erkrankten
Luftwegen dient in ganz hervorragender Weise die
Sole-Inhalation, deren Gebrauch bereits vorhin
beschrieben wurde. Bei reichlicher Sekretanhäufung,
bei Katarrhen mit fötider Beschaffenheit des Auswurfs
benützen wir die **Fichteninhalation**. Diese Inhala-
tionskuren werden in ihrer Wirkung durch den
Gebrauch von Bädern oder Kaltwasserkuren wesentlich
unterstützt. Neben **Süßwasserbädern** ohne und
mit medikamentösen Zusätzen, von wofür letzteren
hauptsächlich Sole- und Fichten-Abkochungen in
Betracht kommen, verdienen ganz besondere Er-
wähnung die **natürlichen kohlen-sauren Bäder**.
Diese gestatten durch ihren Reichtum an Kohlensäure
eine viel niedrigere Temperatur wie Süßwasserbäder
und muß sich beim Verlassen der Bäder der Körper

behaglich warm fühlen und gerötet sein. Durch den Reiz der die ganze Körperoberfläche bedeckenden Kohlensäurebläschen wird der große Bezirk der Hautgefäße mächtig erweitert, die inneren Organe hiedurch entlastet, die Schlagfolge des Herzens wird geregelt und die einzelnen Herzkontraktionen selbst werden kräftiger. Auch den Stoffwechsel beeinflussen solche Bäder außerordentlich günstig und durch ihre gute Wirkung auf denselben, die Zirkulation und Innervation haben wir in ihnen ein bewährtes Mittel bei Schwächezuständen verschiedenster Art nach schweren Krankheiten.

Es würde den Raum dieser Broschüre übersteigen, all die hydropathischen Prozeduren, die in Gleichenberg zur Verordnung gelangen, näher zu beschreiben, es seien hier nur die Kreuzbinden besonders hervorgehoben, welche ein gerade in Gleichenberg traditionelles Kurmittel geworden sind und die durch ihre schleimlösende Wirkung die Kur wesentlich unterstützen.

