

www.e-rara.ch

**Die chronische Lungenschwindsucht und ihre Heilung im
Hochgebirge**

Chur, 1896

Kantonsbibliothek Graubünden

Shelf Mark: KBG Bn 8:6 a

Persistent Link: <https://doi.org/10.3931/e-rara-59890>

www.e-rara.ch

Die Plattform e-rara.ch macht die in Schweizer Bibliotheken vorhandenen Drucke online verfügbar. Das Spektrum reicht von Büchern über Karten bis zu illustrierten Materialien – von den Anfängen des Buchdrucks bis ins 20. Jahrhundert.

e-rara.ch provides online access to rare books available in Swiss libraries. The holdings extend from books and maps to illustrated material – from the beginnings of printing to the 20th century.

e-rara.ch met en ligne des reproductions numériques d'imprimés conservés dans les bibliothèques de Suisse. L'éventail va des livres aux documents iconographiques en passant par les cartes – des débuts de l'imprimerie jusqu'au 20e siècle.

e-rara.ch mette a disposizione in rete le edizioni antiche conservate nelle biblioteche svizzere. La collezione comprende libri, carte geografiche e materiale illustrato che risalgono agli inizi della tipografia fino ad arrivare al XX secolo.

Nutzungsbedingungen Dieses Digitalisat kann kostenfrei heruntergeladen werden. Die Lizenzierungsart und die Nutzungsbedingungen sind individuell zu jedem Dokument in den Titelinformationen angegeben. Für weitere Informationen siehe auch [Link]

Terms of Use This digital copy can be downloaded free of charge. The type of licensing and the terms of use are indicated in the title information for each document individually. For further information please refer to the terms of use on [Link]

Conditions d'utilisation Ce document numérique peut être téléchargé gratuitement. Son statut juridique et ses conditions d'utilisation sont précisés dans sa notice détaillée. Pour de plus amples informations, voir [Link]

Condizioni di utilizzo Questo documento può essere scaricato gratuitamente. Il tipo di licenza e le condizioni di utilizzo sono indicate nella notizia bibliografica del singolo documento. Per ulteriori informazioni vedi anche [Link]

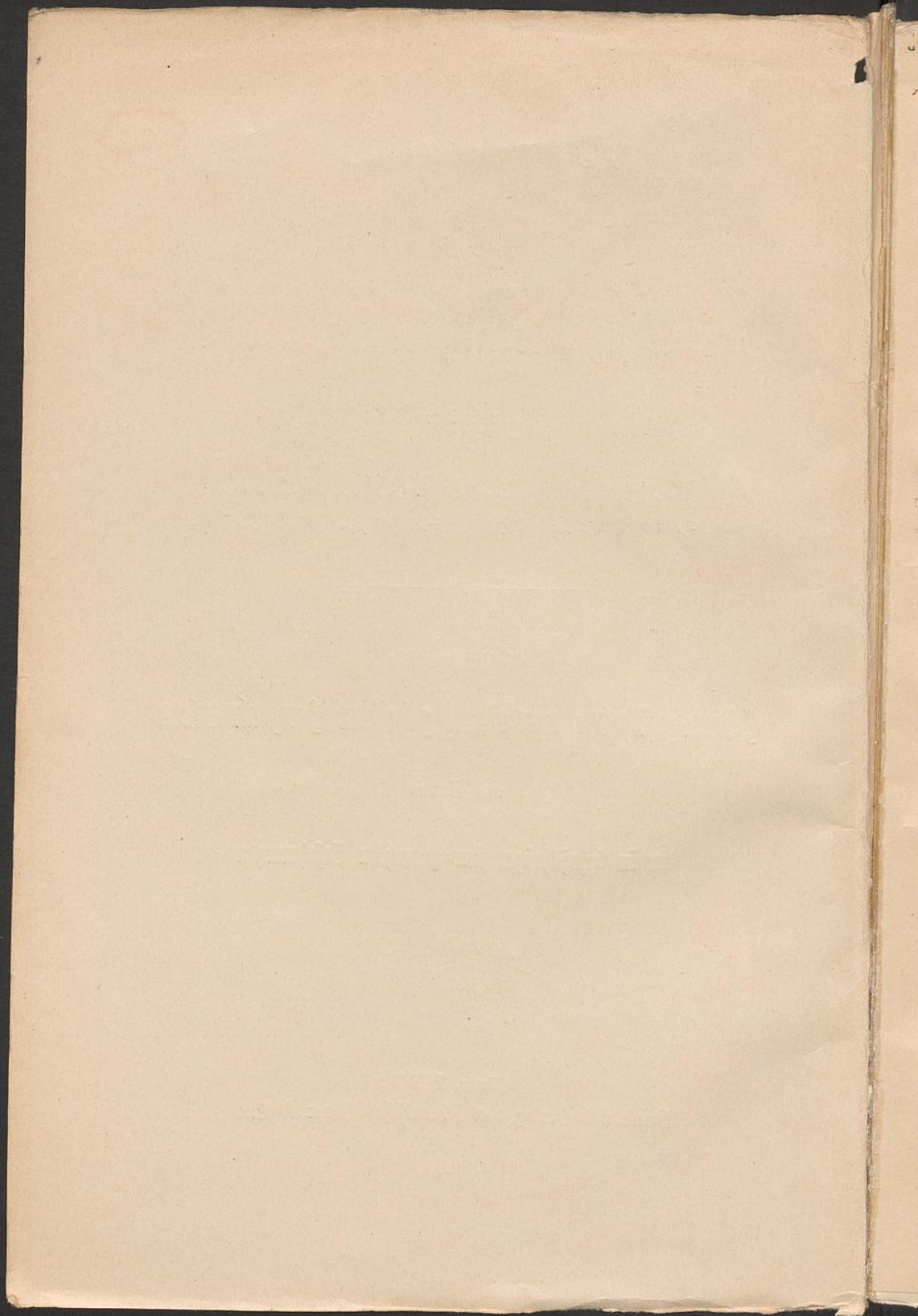


Die
Chronische Lungenschwindsucht
und ihre
Heilung im Hochgebirge

Geschrieben für
Leidensgefährten von einem geheilten Lungenkranken
auf Grund
der in sechsjähriger Kur gemachten Erfahrungen



Chur, 1896
Druck und Verlag von Manasschal Ebner & Cie.



Vorwort.

Auf der ganzen Erde dürfte man wohl vergebens nach einem Ereignis oder einer Krankheit suchen, welche jedes Jahr so weite Kreise beeinflusst, so viele Opfer fordert, wie die Schwindsucht. Daher ist es fast unbegreiflich, daß das Verständniß für die Notwendigkeit sich gegen diesen Feind zu waffnen, noch so wenig in die breiten Schichten der Bevölkerung eingedrungen ist. Die übertriebene Furcht vor Ansteckung, welche man anderseits bei einzelnen findet, ist nur ein fernerer Beweis dafür, daß eine unglaubliche Unkenntnis des eigentlichen Wesens dieser Krankheit in allen Kreisen vorherrscht. So ist es denn auch nur zu erklären, daß so viele Menschen, welche im Beginn ihrer Krankheit durch eine energische Kur leicht zu heilen wären, sich erst an einen Arzt wenden, wenn es zu spät ist, oder sich mit halben Mitteln begnügen. Ich selbst hätte in 2 bis 3 Jahren von meinem Leiden geheilt sein können, wenn ich vorher diejenige Kenntnis der Krankheit gehabt hätte, welche ich heute nach einer Kur von 6 Jahren habe.

Die Beobachtung, daß es den meisten meiner Leidensgenossen ebenso geht, brachte mich zuerst auf den Gedanken, die gemachten Erfahrungen zu Papier zu bringen, um sie später im Interesse der Lungenkranken zu veröffentlichen.

Jetzt, wo ich geheilt wieder in meiner Heimat thätig bin, halte ich den Zeitpunkt für gekommen, den obigen Entschluß auszuführen. Ich bin mir dabei vollkommen bewußt, daß das vor-

liegende Heft keine Arbeit ist, die für Aerzte neue Mittheilungen enthielte, sie ist hierzu auch nicht bestimmt. Vielmehr sollen diese Seiten denjenigen Kranken ein Ratgeber sein, welche zum ersten Male in das Hochgebirge kommen, und hier nicht etwa den Arzt ersetzen, sondern ihn ergänzen. Es gibt so unendlich viele Kleinigkeiten, die der Lungenkranke zu beachten hat, und die naturgemäß sich leicht einer, der Zeit nach doch immer beschränkten, Unterhaltung mit dem Arzte entziehen. Im Laufe der Zeit erfährt er zwar das meiste, was er unbedingt wissen muß, von den Leidensgefährten, aber wie viel Zeit und Geld hat er inzwischen geopfert, um diese Kenntnisse zu erwerben, und mit wie mancher Verzögerung der Genesung hat er die gemachten Erfahrungen bezahlt! Auch ich habe, in der Hoffnung, ein Heilmittel zu finden, im Anfang mehrere Professoren und Aerzte konsultiert, aber bald herausgefunden, daß man selbst die Behandlung und das Wesen der Schwindsucht im Allgemeinen und seine eigene Konstitution genau kennen muß, um mit Erfolg die Krankheit zu bekämpfen. Ein acutes Leiden kann man wohl ebenso schnell durch alleinige genaue Befolgung der ärztlichen Vorschriften beseitigen, aber eine chronische Krankheit wie die Schwindsucht, bei welcher nur eine allgemeine Behandlung des ganzen Körpers wirksam ist, wird stets sicherer und schneller bei entsprechender Mitwirkung des Patienten geheilt. In dieser Beziehung sagt Dr. Peuzoldt:

„Für solche hygienische Behandlung ist die kräftige Mitwirkung des Kranken unerläßlich. Zur Mitwirkung aber gehört Mitwissenschaft.“ Zu meiner eigenen Belehrung habe ich denn auch mehrere wissenschaftliche Werke über die Schwindsucht gelesen, und was ich aus diesen Büchern gelernt habe, das zu wissen für den Kranken notwendig ist, auf nachstehenden Blättern neben den eigenen Erfahrungen notirt. Letztere habe ich gesammelt im Hochgebirge und auf der See, in Norditalien und in deutschen Kurorten; auf Madeira

und den Canarischen Inseln, dabei in Hotels, Sanatorien, Naturheilanstalten und Privatwohnungen lebend. Ueberall bin ich dem Grundsatz gefolgt, alles zu prüfen und was für meine Genesung von Vorteil schien, dauernd zu verwenden.

Möge dieses Heft denn seinen Weg in die Oeffentlichkeit nehmen. Wenn es den einen oder anderen meiner ehemaligen Leidensgefährten auch nur um eine kurze Zeit schneller zur Genesung führt, so ist sein Zweck erfüllt und meine Arbeit genügend belohnt! —

Hamburg, Januar 1896.



Wotto: Kurorte gleichen den Wallfahrtsorten,
 Sie gewähren Heil nur dem wahren Büsser,
 Und nachhaltig dem, der die Gelübde hält.

(So zu lesen unter einer Photographie im
 Wartezimmer des Hrn. Dr. Reeli, Davos).

Noch vor wenigen Jahrzehnten erklärte man die Schwindsucht für unheilbar, erst Dr. Brehmer in Görbersdorf war es vorbehalten, den Beweis zu führen, daß die chronische Lungenschwindsucht, wenigstens in noch nicht gar zu weit vorgeschrittener Entwicklung heilbar ist. Aber nicht in wenigen Wochen oder gar Tagen kann aus einem Kranken ein relativ gesunder Mensch werden, sondern es gehören dazu viele Monate, ja oft Jahre. Um so mehr drängt sich die Frage auf, wie man sich gegen die Krankheit schützen kann.

Um einem Ereigniß vorbeugen zu können, muß man die Gründe kennen, welche es hervorbringen. Untersuchen wir also zuerst die Ursachen, aus welchen die Lungenschwindsucht entsteht.

Seitdem Koch den Tuberkelbacillus entdeckt hat, sind die meisten Aerzte darüber einig, daß dieser der eigentliche Zerstörer ist. Es handelt sich also hauptsächlich darum, ihm entgegen zu wirken. Die ungeheuer große Anzahl dieser fast überall vorhandenen Pilze, wenn dieselben auch bis jetzt nur in geschlossenen Räumen, wie Zimmern u. nachweisbar waren, legt die Vermutung nahe, daß wohl Jedermann in seinem Leben einige derselben eingeatmet; es müßte also die ganze Menschheit schwindsüchtig werden, wenn jeder eingeatmete Bacillus die Krankheit hervorrufen könnte. Dem ist aber nicht so, sondern für gewöhnlich wird er aus einer gesunden Lunge durch den Atemzug wieder hinausbefördert.

Nur selten gelangt er überhaupt weit hinunter, in der Regel wird er unterwegs aufgehalten, denn auf dem Wege durch Nase, Hals, Luftröhre, stehen ihm unzählige Hindernisse entgegen, an denen er hängen zu bleiben pflegt. Beim Atmen durch den Mund, anstatt des naturgemäßen durch die Nase, sind diese Hindernisse schon bedeutend vermindert.

Haften bleiben und der Vernichter der Lungenzellen werden, kann der Tuberkelbacillus nur da, wo die Funktion des Atmens nicht kräftig genug ist, um ihn wieder hinauszubefördern, wo der Organismus infolge seiner Schwäche dem Feinde Angriffspunkte bietet, wo Disposition vorliegt.

Es gibt indessen für den Bacillus auch noch andere Wege, als die des Einatmens, um in die Lunge zu gelangen, aber auch in diesem Falle bietet gewöhnlich nur eine geschwächte Lunge dem Pilze Gelegenheit, sich häuslich niederzulassen.

Auf jeden Fall gehört nach Ansicht der meisten Aerzte zur Entwicklung der Krankheit immer die Disposition.

Ueber die Frage, worin die Disposition bestehe, gehen die Meinungen auseinander. So ist dieselbe z. B. nach Dr. Brehmers Ansicht in einem Mißverhältnis zwischen Herz und Lunge zu suchen; nach Dr. Lahmann's Ansicht in falscher Blutmischung (siehe „Die diätetische Blutentmischung als Grundursache aller Krankheiten“ von Dr. med. Lahmann). Für uns ist die Hauptsache zu erfahren, wie man die Entstehung einer zu schwachen Lunge verhindern kann. Es gehört hierzu die nötige Kräftigung des ganzen Körpers, Vermeidung jeder andauernden Schwächung des Organismus. Ueber diese Punkte sagt Prof. Ruehle:

„Dasselbe ist der Fall für die Rekonvaleszenz, sowohl derjenigen Infektionskrankheiten, nach denen die Erfahrung das Erscheinen der Lungentuberkulosis oft konstatiert hat, wie Masern, Keuchhusten und Typhus, als der akuten Erkrankungen des Respirationsapparates, welche eine spezielle Widerstandslosigkeit dieses Organs gegen eindringende Schädlichkeiten hinterlassen.“

„Insbesondere sind es die Residuen von Pneumonien und Pleuritiden (Lungen- und Rippenfellentzündungen), welche eingehende Berücksichtigung erfordern. Hier ist ferner zu erwähnen: zu schnelles Wachstum in den Entwicklungsjahren, Scropheln (solche enthalten oft schon

Tuberculosibacillen), tuberkulöse Eltern etc. In Betreff des letzteren Umstandes (tuberkulöse Eltern) ist zu erwähnen, daß von vielen Seiten Erblichkeit der Krankheit durch die Geburt bestritten und die Uebertragung auf die Kinder durch das Küssen etc. erklärt wird.

Dem sei nun wie ihm wolle, die Folgen bleiben dieselben. „Daß die Kinder tuberkulöser Eltern Scrophulose bekommen, daß scrophulöse Kinder später oft tuberkulös werden, hat man immer beobachtet (Prof. Ruchle). Ferner sagt derselbe: „Vom anatomischen Standpunkte ist die Scrophulose die vorwiegend häufigste Erscheinungsform der Tuberkulose in der Kindheit.“

Ebenso findet durch tuberkulöse Mütter und Kindermädchen leicht eine Uebertragung auf die Kinder statt, man sollte daher in dieser Beziehung in der Auswahl sehr vorsichtig sein. Eine tuberkulöse Mutter darf selbstverständlich ihr Kind nicht nähren. Hierüber sagt Dr. Volland in Davos: „Es kommt also zunächst auf eine sorgfältige Ernährung der Säuglinge an. Die phthisische Mutter darf sowohl um ihrer selbst, als auch um des Kindes willen nicht stillen. Nach früheren Anschauungen wäre nun als bester Ersatz eine gesunde Amme zu beschaffen. Wer aber vermag bei der enormen Verbreitung der Tuberkulose jetzt wohl noch mit absoluter Sicherheit zu sagen, ob eine Amme wirklich gesund ist? Sollte trotz allen blühenden Aussehens und trotz der sorgfältigsten Anamnese und Untersuchung nicht doch irgendwo in einer mesenterialen oder mediastinalen Drüse ein kleiner latenter bazillärer Herd schlummern? Es wird deßhalb jetzt wohl am besten sein, das ganze Ammenwesen fallen zu lassen. Jetzt kann der künstlichen Ernährung mit Kuhmilch, seit wir die Soehlet'schen und anderen Milchsterilisationsapparate besitzen bei mangelnder gesunder Muttermilch gar nicht genug das Wort geredet werden. Alle Kindermehle und sonstigen künstlichen Gemische können nicht annähernd mit der sterilisirten Kuhmilch, im geeigneten Maße verdünnt, konfirrieren. Alle Bedenken wegen etwa untergemischter Milch von perlsüchtigem Vieh werden durch die richtige Sterilisation gegenstandslos, und viele Maßnahmen (Kampf gegen die Tuberkulose der Schlachtthiere), welche bei der Schwierigkeit des Erkennens leichter Perlsucht während des Lebens, so wie so unsicher sind, werden überflüssig.

Hierzu muß ich bemerken, daß mir Damen bei meinem Aufenthalte auf dem „Weißen Hirsch bei Dresden“ mittheilten, sie könnten aus eigener Erfahrung Dr. Lahmann's vegetabile Milch als Zusatz zur sterilisirten Milch an der Stelle von Wasser sehr empfehlen. Die vegetabile Milch mache die Kuhmilch entschieden leichter verdaulich.

Dr. Bolland bemerkt ferner zu der Behandlung der Kinder: „Ferner muß für strengste Reinlichkeit gesorgt, das Kind täglich gebadet werden, wobei nicht vergessen werden darf, auch die Nasen- und Ohreneingänge mit einem mit Watte umwickelten Stäbchen sorgfältig zu säubern und wieder zu trocknen. Vom Mund und den Augenrändern ist das ja selbstverständlich. Denn unter dem sich zersekenden oder eintrocknenden Secret werden sich ganz besonders gern an den Uebergangsstellen von der äußeren Haut zur Schleimhaut wunde und entzündete Stellen bilden. Durch diese ist dann dem Eindringen des Bacillus Thür und Thor geöffnet. Durch solche peinliche Reinlichkeit werden auch alle Hautausschläge, namentlich Ekzeme, durch welche ja bewiesenermaßen die Infektion ebenfalls erfolgen kann, sich am sichersten vermeiden lassen. Sorgfältiges Pudern besonders der bedrohten Stellen nach jedem Bade und jeder Waschung verhindert die Entwicklung jedes Intertrigo. Das Auftreten eines Herpes labialis bei Kindern gewinnt jetzt eine ganz andere Bedeutung. Während des Bestehens desselben müßten die Vorsichtsmaßregeln gegen die Infektion verdoppelt werden. Es dürfte sich empfehlen, die Eruption mit einer etwas zähen antiseptischen Salbe zu schützen, während die Reinlichkeit der Hände und besonders der Fingernägel die allersorgfältigste sein muß.“

„Daß diese peinliche Sorgfalt zur Reinhaltung des Kindes in der geschilderten Weise nicht nur während des Säuglingsalters, sondern überhaupt während der ganzen Kinderzeit, so lange sie zur Scrophulose disponirt ist, streng durchgeführt werden muß, ist durchaus notwendig. So muß man fernerhin die Kinder strengstens vom Spielen mit oder im Staub oder Kot der Straße abhalten lassen. Es ist ja gar nicht anders möglich, als daß auf einer viel frequentierten Straße reichlich tuberkulöses Sputum deponirt wird, und daß dann auf ihr spielende Kinder sich mit Schmutz gemischtes tuberkulöses Material im Gesicht herumreiben werden, ist nur natürlich. Man braucht nur solch kleines

Volk bei seinen Spielen auf der Straße zu beobachten, und wird den ursächlichen Zusammenhang zwischen dem Schmutz in den Gesichtern und den scrophulösen Ausschlägen in denselben nicht verkennen.“

Im Verkehr mit Lungenkranken sind manche Vorsichtsmaßregeln zu beachten, um nicht angesteckt zu werden.

Schwindfüchtige sind, so weit keine anderen Teile als die Lungen tuberkulös erkrankt sind, ihren Mitmenschen nur durch ihren Auswurf gefährlich; alles Uebrige, wie z. B. der Schweiß, ist unschädlich. Dadurch ergibt sich von selbst, wie weit der Verkehr mit Schwindfüchtigen zu unterbleiben hat. Es ist z. B. das Küssen, ferner der Gebrauch des Taschentuches, mit dem der Kranke sich nach dem Ausspeien den Mund abwischt, zu vermeiden. **Die Kranken haben ganz speziell die Vorsicht zu gebrauchen, für ihren Auswurf nur den Spucknapf zu verwenden. Dieser Spucknapf muß etwas Wasser enthalten (aber nicht bis an den Rand gefüllt sein), denn so lange wie der Auswurf feucht bleibt, können keine Teile desselben in die Luft gelangen. Ferner muß ein Deckel darauf sein, damit die Fliegen sich nicht darin aufhalten, und nachher Teile des Inhalts auf andere Gegenstände, vielleicht gar auf Speisen, übertragen. Dieser Spucknapf ist mindestens täglich ein mal in die Abzugsröhre zu entleeren, wo der Auswurf durch die Wasserleitung fortgespült wird, oder die Tuberkelbacillen von anderen Pilzen überwuchert und vernichtet werden. Es ist unrichtig, die Spucknapfe mit Sand oder Sägespänen zu füllen, denn dort trocknet der Auswurf ein und es können sich dann ganz kleine Teile desselben dem Staube der Luft heismischen und so eine Gefahr für die in diesen Räumen Lebenden werden, zumal Bacillen in trockenem Zustande monatelang ihre Ansteckungsfähigkeit behalten. Alle anderen Formen, den Auswurf zu entfernen, als die oben angegebenen, etwa auf den Boden zu spucken, wo der Auswurf trocknet, oder gar den Auswurf zu verschlucken (wodurch Darmtuberkulose entstehen kann), sind als gefährlich entschieden zu verwerfen. Auch in den Fällen, in welchen der Auswurf nicht als Staub in die Luft gelangt, kann er dadurch gefahrbringend werden, daß er zufällig durch irgend eine offene Wunde in den Körper eindringt.**

Es ist für den Kampf der Menschheit gegen den Tuberkelbacillus als eines der wichtigsten Punkte zu bezeichnen, daß für den Auswurf

nur mit Wasser gefüllte Spucknapfe benutzt werden. Es wird aber diese Vorschrift noch lange nicht genügend beobachtet. Es sollte z. B. in Eisenbahnen und anderen öffentlichen Verkehrsmitteln und Anstalten bei Strafe verboten sein, auf den Fußboden zu spucken. Es würde, wenn einer solchen Verordnung der Grund beigelegt wird, dadurch auch viel dazu beigetragen werden, daß ein größeres Verständnis für die Sache in breitere Schichten des Volkes getragen wird. Wende man nicht ein, daß der größere Teil der Reisenden u. gesund, also ungefährlich sei. Die Schwindsucht pflegt sich so langsam zu entwickeln, daß mancher Mensch Tuberkelbacillen in seinem Auswurf hat, ohne es zu ahnen. Von dem Anstandsgefühl, welches von selbst derartige Vorschriften überflüssig machen sollte, will ich noch gar nicht mal reden. Man sei auch vorsichtig mit allem, was man in den Mund führt; man esse z. B. Früchte, die man nicht selbst vom Baum pflückt, nicht ohne sie vorher abzuwaschen. Cigarren sollte man nie ohne Spitze rauchen. Die Arbeiter und Arbeiterinnen in den Cigarrenfabriken pflegen zwar einen Napf mit Wasser zum Befeuchten der Deckblätter neben sich stehen zu haben, aber nur selten sind die Fälle, in welchen davon Gebrauch gemacht wird. Fast immer benutzen die Arbeiter die Zunge zum Befeuchten der Blätter, und wie viele gerade unter den Cigarrenarbeitern und Arbeiterinnen sind lungenkrank!

Bei solchen tuberkulösen Erkrankungen, die sich auf andere Körperteile als die Lunge erstrecken, z. B. bei Knie- oder Darmtuberkulose hat man sich auch vor den Absonderungen dieser erkrankten Teile zu hüten; auch diese sind ansteckend.

Wie der Mensch, so trägt auch manches Tier zur Verbreitung des Leidens bei.

Vielsach hat der Genuß ungekochter Milch den Tod eines Menschen zur Folge gehabt. Persüchtige Kühe sind tuberkulös, es kann deshalb nicht genug davor gewarnt werden, ungekochte Milch oder rohes Fleisch von Tieren zu genießen, über deren Gesundheitszustand an nicht absolut sicher ist. Da es mit den Tieren geht, wie mit den Menschen, d. h. daß man das Anfangsstadium nur selten merkt, so muß überhaupt jeder Genuß ungekochter Milch als unzweckmäßig bezeichnet werden.

Die erwähnten Punkte dürften wohl die meisten Wege bezeichnen, auf denen der Bacillus in unseren Körper zu gelangen pflegt.

Es handelt sich nun darum, die Mittel aufzusuchen, vermöge derer wir den eingedrungenen Feind verhindern können, sich anzusiedeln.

Wie schon oben erwähnt, bedarf es eines gesunden Körpers und besonders eines normalen Herzens und kräftiger Lungen, um dem Eindringling Widerstand zu leisten. Wer so glücklich ist, dieselben zu besitzen, bewahre sie wie ein theures, unbezahlbares Gut, wer sie nicht hat, strebe darnach sie zu bekommen.

Brehmer sagt: „Die prophylactische (vorbeugende) Behandlung der chronischen Lungen Schwindsucht muß also darauf gerichtet sein, den fehlerhaften Aufbau des Körpers zu verhindern.“ Als erstes Mittel hierfür gilt gute Ernährung. Von besonderer Bedeutung ist die Ernährungsweise in den Kinderjahren. Die Zeit, in welcher sich der Körper entwickeln soll, müßte ihm auch die genügenden Mittel hierzu gewähren. Ohne den Magen zu überladen oder durch Medizin zu verderben, sollen die Eltern dafür sorgen, daß die Kinder mit Appetit möglich reichlich Nahrung zu sich nehmen, denn was man mit Appetit ißt, pfl egt der Magen auch gut zu verdauen, sofern es nicht allzu schwere Speisen sind. Es sind deshalb kräftige, aber leicht verdauliche Gerichte zu wählen. Daß man schließlich auch in späteren Jahren, als Erwachsener, Sorgfalt in dieser Beziehung auf sich zu verwenden hat, ist wohl selbstverständlich.

Unter guter Ernährung verstehe ich nicht etwa, daß man nur Fleisch essen soll. Nach meiner Ueberzeugung hat der Körper Gemüse, Früchte und Mehlspeisen ebenso nötig, wie Fleisch.

Wenn man unter den Vegetabilien die richtige Auswahl zu treffen weiß, so kann man sogar sehr gut ohne Fleisch leben, wofür folgendes Beispiel: Mein Gewicht betrug am

12. September 1894	67 $\frac{1}{4}$ Kilogramm,
18. November 1894	67 „
18. Januar 1895	66 $\frac{1}{2}$ „

An diesem Tage ging ich zur vegetariarischen Kost über und wog am

9. Februar 1895 68 Kilogramm
 20. Februar 1895 68 $\frac{1}{2}$ „

Auch heute noch lebe ich hauptsächlich von Vegetabilien und mein Körpergewicht ist unverändert.

Den Umstand, daß in der trockenen Luft von Davos so viele Menschen Rheumatismus bekommen, erkläre ich mir daraus, daß einerseits in Davos die Kranken sich überwiegend von Fleisch nähren, vielfach überhaupt kein Gemüse essen und andererseits in den Hotels ebenso wie in den Familien das Gemüse falsch gekocht wird. Der Wert des Gemüses liegt in den natürlichen Salzen. Wenn man nun beim Kochen reichlich Wasser aufgießt und dieses Wasser gar noch wieder fortgeschüttet, so sind natürlich die Salze aus dem Gemüse ausgelaugt und mit dem Wasser fortgegossen. Wenn man dann auch das Gemüse durch Zuthaten wieder schmackhaft macht, so führt man auf diese Weise doch dem Magen eine Speise zu, die für die Ernährung von sehr geringem Werte ist. Das Kochsalz bietet nicht im geringsten einen Ersatz für die mit dem Wasser fortgeschütteten Salze, da es von ganz anderer Beschaffenheit ist.

Ich selbst habe im dritten Jahre meines Aufenthaltes in Davos Rheumatismus bekommen, der von Jahr zu Jahr schlimmer wurde. Seit einiger Zeit lasse ich mir nun das Gemüse (nach Dr. Lahmann's Kochbuch) in möglichst wenig Wasser kochen, und auch dieses Wasser wird zu Sauce u. verwendet und so dem Körper zugeführt. Auf diese Weise bin ich innerhalb 8 Monaten von meinem Rheumatismus vollständig befreit worden.

Guter Appetit und gesunder Magen sind nicht möglich ohne normale Verdauung. Nun ist ja nicht zu bestreiten, daß, ausnahmsweise genommen, einige Medikamente den Magen unter Umständen günstig beeinflussen können, auf lange Zeit regelmäßig angewendet, haben sie jedoch meistens schädliche Nebenwirkungen.

Viel besser und nachhaltiger als durch Medikamente, pflegt der Appetit durch einen zeitweiligen Luftwechsel gefördert zu werden.

Für gewöhnlich gebraucht man aber dieses Mittel nicht einmal, sondern es genügt schon — ich rede hier nicht von bereits tuberkulös erkrankten Menschen — ein regelmäßigeres Leben als bisher zu führen,

und die Wege zu beschreiten, welche der natürliche Trieb von selbst verlangt. Oder wenn wäre etwa nicht von der Natur der Trieb gegeben, reine Luft der schlechten vorzuziehen, nach längerer Ruhe dem Körper Bewegung zu schaffen?

Reine Luft ist Lebensbedingung für jedes Wesen dieser Erde, das normal sich entwickeln soll, wie viel mehr für einen zur Schwindsucht neigenden Menschen. Eltern, welche ihren Kindern, sei es selbst auf Kosten der Schularbeiten, nicht die genügende frische Luft und Bewegung im Freien zukommen lassen, begehen geradezu ein Verbrechen. Was nützt alle Gelehrsamkeit, wenn Jemand sein ganzes Leben lang kränkeind, nicht die Kraft hat, sie zu verwerten, sondern eher seinen Mitmenschen zur Last fällt. Ist einem jungen Manne, der 3 Jahre beim Militär dienen muß, aber gesund ist, nicht ein besseres Schicksal beschieden, als einem schwindsüchtigen, der sein Examen als Einjährig-Freiwilliger macht? Man sollte auch bei schwächlichen Kindern darauf hinwirken, daß sie einen Beruf ergreifen, der sie später wenig in die Stube bannt, z. B. daß sie Gärtner, Landmann oder Förster werden.

Viel zu wenig Wert wird durchweg darauf gelegt, daß die Luft nachts im Zimmer gut ist. Es ist allerdings für viele Menschen nicht gut, nachts — besonders im Winter — bei geöffneten Fenstern zu schlafen, aber für andere wieder ist solches von Vorteil. Nach meiner Meinung sollte wenigstens jeder Mann versuchen, ob er durch das Schlafen bei geöffneten Fenstern Hustenreiz oder Auswurf bekommt. Ist dieses nicht der Fall, so wird es ihm sehr gut bekommen, durch mehr oder weniger geöffnete Fenster für Lüfterneuerung zu sorgen. Leidet aber Jemand an leicht reizbaren Bronchien, so muß er wenigstens ein großes Schlafzimmer haben, welches am Tage gut gelüftet wird. Zu diesem Zweck ist es am besten, das Zimmer zu heizen und dabei die Fenster offen zu haben. Auch kann man für etwas Ventilation nachts durch das Oeffnen der Ofentüren sorgen, in welchem Falle natürlich kein Feuer im Ofen sein darf. — Für meine eigene Person bin ich nach vielen Versuchen dahin gekommen, im Sommer bei geöffneten, im Winter bei geschlossenen Fenstern zu schlafen.

Außer durch gute Luft wird die Verdauung durch angemessene Bewegung gefördert.

In dieser Richtung sind die Schulen mit Recht hart angegriffen worden. Es ist ja in letzter Zeit schon manches gebessert worden, aber lange nicht genügend. Alle Schüler sollten täglich 1 Stunde Turnunterricht haben, denn nur unter fachkundiger Leitung haben gymnastische Übungen wirklichen Wert. Ueberanstrengungen, wie sie sonst leicht vorkommen, können nur schaden. Da nun diese Forderung, (täglicher Turnunterricht in der Schule) vorläufig wohl ein frommer Wunsch bleiben wird, so sollten die Eltern dafür sorgen, daß die Kinder regelmäßig Turnvereine u. besuchen. Auch an die Erwachsenen stellt die Natur dieselbe Forderung. Professor Koch schreibt: „Auch hat man, und das zumeist mit Recht, darauf aufmerksam gemacht, daß durch Adhäsion der Lungen, (Verwachsung des Lungen- und Brustfells) und fehlerhafte Form des Brustkastens, welche eine ausgiebige Bewegung der Lungen hindern und ganz besonders geeignet sind, ungeschriebene Ansammlung von Bronchialsecret zu veranlassen, das Entstehen der Tuberkulose, d. h. das Einwirken von Tuberkelbacillen, begünstigt werde.“

Als zweckmäßige Bewegungen seien hier noch Schwimmen und Rudern erwähnt, aber wohlverstanden in den richtigen Grenzen. Der sogenannte Sport schadet, jede Ueberanstrengung ermattet und schwächt den Organismus. Diejenigen, die bereits schwindlig sind, dürfen natürlich weder turnen, noch rudern oder schwimmen.

Dr. Bolland unterscheidet zwischen denjenigen, welche vor der Disposition geschützt werden sollen und denjenigen, welche erblich belastet sind. Während er den ersteren tüchtig turnen, rudern, radfahren und Schlittschuhlaufen empfiehlt, bemerkt er in Bezug auf die letztere Klasse: „Vom eigentlichen Turnen müßten hereditär Belastete dispensiert werden, sie dürften sich nur an den leichteren Freiübungen beteiligen.“

Der richtigen Ernährung, der frischen Luft und Gymnastik reiht man passend die Abhärtung an.

Die Hautthätigkeit wird durch Bäder und feuchte Abreibungen bedeutend erhöht. Außer der Lunge dienen dem Menschen die Poren als Ventilatoren. Diese muß man in ihrer Thätigkeit unterstützen. einerseits um dem Körper das Ausstoßen schädlicher Stoffe zu erleichtern, andererseits um den Organismus gegen Einflüsse der wechselnden Temperatur weniger empfindlich zu machen. Vielfach empfiehlt es sich, nur

Gliederabreibungen vorzunehmen, d. h. man bleibt im Bett liegen, der Wärter reibt zuerst die einzelnen Teile mit einem trockenen Tuche ab, um die Ausdünstungen der Nacht zu entfernen, befeuchtet dann den Rücken mit einem nassen Tuch und frottirt ihn dann leicht wieder mit einem trockenen. Es werden dann in solcher Weise nacheinander Brust und Leib, Rücken, Arme und Beine vorgenommen, während jeweilig die anderen Teile bedeckt bleiben. Auf diese Art vermeidet man die plötzliche große Erregung der Nerven, welche durch das gleichzeitige Umhängen des großen nassen Tuches um den ganzen Körper entsteht.

Als die Hauttätigkeit gut befördernd habe ich es auch gefunden, wenn man morgens den Körper naß abwäscht, sofort wieder naß in das Bett steigt, sich alsdann aber nicht wärmer zudeckt als zur Erzeugung einer normalen Körpertemperatur notwendig ist. Der Körper ist dann sehr schnell erwärmt und in ca. 10 bis 15 Minuten trocken. Man steht dann auf, zieht sich schnell an und geht spazieren. (Vergleiche Aneipp „Meine Wasserkur“). Ich bin schon deshalb mehr für diese Art, die Hauttätigkeit zu befördern, weil dadurch das für den Körper unvorteilhafte starke Reiben wegfällt. Auch Douchen werden vielfach angewendet, doch streitet man sich über den Wert derselben. Bei jeder Abreibung, kaltem Bad oder Douche ist immer darauf zu achten, daß man zuerst trocken abgerieben wird, bevor das Wasser an die Haut gelangt, denn durch die plötzliche Kälte schließen sich die Poren und die anhaftenden Ausdünstungen der Nacht treten event. in den Körper zurück, was ungesund ist. Es sei ferner erwähnt, daß auf Bekleidung Wert zu legen ist, durch welche der Körper weder verweicht wird, noch jeder kleine Witterungswechsel sich ihm allzu sehr fühlbar macht. Diesen Zweck erreicht man besser durch baumwollene Unterwäsche als durch wollene. Die letztere übt einen so starken Hautreiz aus, daß die Poren gegen den Reiz, welchen die Luft ausübt, unempfindlich werden und sich deshalb bei plötzlich entstehender Kälte, Zug u. nicht schnell genug schließen. Wer bisher wollene Unterwäsche trug, soll aber natürlich nicht den Winter, sondern den Sommer wählen, um die Wolle mit der Baumwolle zu vertauschen.

*

*

*

Die meisten der als vorbeugend von mir angeführten Mittel sind auch diejenigen, welche man zur Heilung gebraucht, nachdem der Tuberkelbacillus sich in unserer Lunge eingenistet hat.

Die Schwindsucht kann sich schon sehr lange Zeit im Körper festgesetzt haben, bevor die ersten Anzeichen bemerkbar sind. Abnehmender Appetit, andauernder Husten, erhöhte Reizbarkeit der Nerven, oder ein unerwartet eintretendes Blutspeien pflegen die Ursachen zu sein, welche den Kranken ärztlichen Rat auffuchen lassen.

Fast immer ist das Urtheil des Arztes „Spitzenkatarrh“.

Die oberen Theile der Lunge sind die am wenigsten ausgebildeten; naturgemäß setzt der Feind sich an diesem schwächsten Punkt zuerst fest.

Die ärztliche Verordnung lautet oft: „Das beste ist, Sie gehen für einige Wochen in die Sommerfrische.“ Hiermit ist bereits der erste Fehler begangen. Anstatt daß der Patient sich gleich für einige Monate der wirksamsten Kur unterwirft und so in relativ kurzer Zeit geheilt sein könnte, versucht man es erst mit halben Anordnungen, die vielleicht den weiteren Fortschritt der Krankheit verzögern, aber nicht verhindern. Erst im weiter vorgeschrittenen Stadium des Leidens, wo dann zur Heilung, falls solche überhaupt noch möglich, mindestens $1\frac{1}{2}$ Jahr, gewöhnlich aber mehr denn 1 Jahr nötig ist, wird der Patient nach Görbersdorf, Falkenstein, Davos, oder nach dem Süden geschickt.

Von dem Hausarzt im Falle eines Spitzenkatarrhs auf einige Wochen fortgeschickt, richten die Patienten ihre Angelegenheiten in der Heimat nur auf eine kurze Abwesenheit ein, so daß sie, am Kurort durch den Arzt oder Leidensgenossen aufgeklärt, denn doch, trotz der nunmehr besseren Einsicht, wenigstens auf einige Wochen nach Hause zurückkehren müssen. Ich habe sogar Schwindsüchtige mit Rundreise-Billets nach Davos kommen sehen!

Ueber diese Art der Behandlung urtheilt Brexmer so treffend, indem er sagt: „Der Anfang des Leidens ist schon ernst zu nehmen. Zeitweiser Aufenthalt auf dem Lande, im Gebirge, in irgend einer Sommerfrische genügen dem gesunden, durch Arbeit ermatteten Menschen, nicht aber dem Lungenschwindsüchtigen. Alle diese Ordinationen sind ebenso viele Fehler, die unbegreiflicher Weise leider noch von so vielen

Ärzten begangen werden. Welch' bittere Urtheile muß man dann von den Patienten häufig hören, welche nicht bloß ihre Genesung nicht gefunden, sondern auch die Zeit und das Geld verloren haben, mit denen sie ihre Genesung hätten abwarten können, wenn sie es nicht vorher in Sommerfrischen auf ärztlichen Rat verausgabt hätten!"

Dr. Peuzoldt sagt: „Vor allem ist auf frühzeitiges Wegschicken und auf möglichst lange Dauer des Aufenthaltes in heilsamen Gegenden Gewicht zu legen.

Dettweiler: „Die verschleiende Diagnose „Spitzenkatarrh“ ist vom Uebel — isolirter Spitzenkatarrh ist schon Pthise.“

Alle diese Urtheile habe ich durch die Krankengeschichte von hunderten von Pthisikern bestätigt gesehen, welche ich in Davos und an anderen Plätzen im Laufe der Zeit kennen lernte. Da die ersten Anfänge der Tuberkulose durchwegs nicht bemerkt werden, so ist eben der Spitzenkatarrh schon ein weiteres Stadium der Krankheit. Es sei deshalb wiederholt davor gewarnt, eine energische Kur zu verzögern. Die Schwindsucht ist eine zu schwere Krankheit, um ihre Anfänge oberflächlich behandeln zu können. Man gehe also sofort auf längere Zeit an einen der Orte, welche sich wirklich gut für Schwindsüchtige eignen.

Welches ist denn aber der am meisten geeignete Ort? So werden Viele fragen. Die Bestimmung hierüber fällt natürlich dem Arzte zu, der Temperament, Konstitution u. des Patienten genau kennt und hiernach zu entscheiden hat. Im allgemeinen aber möchte ich ein Wort einlegen zu Gunsten des Hochgebirges.

Im Verhältnis zu der großen Zahl der Lungenkranken, welche jedes Jahr in fremden Ländern Heilung suchen, repräsentieren die in den Schweizer Bergen weilenden kranken Gäste eine winzige Ziffer.

Hiernach scheint mir die gute Wirkung des Hochgebirges, wenn auch theoretisch in vielen Büchern anerkannt, in der Praxis doch noch lange nicht genügend gewürdigt zu sein.

Mögen diejenigen, welche schon zu krank oder zu schwach sind, um kältere Tage zu vertragen, ein wärmeres Land aufsuchen; aber diejenigen, welche noch einigermaßen rüstig und widerstandsfähig sind und welche wünschen, einst wieder in der Heimat zu leben, sollten, sofern das Leiden sich nur auf die Brust und nicht auf den Hals erstreckt,

und sofern nicht Herzleiden oder andere Krankheiten ein Hindernis bilden, durchweg sich in das Hochgebirge begeben. Der Körper gewöhnt sich sehr schwer wieder an unser rauhes nordisches Klima, nachdem er längere Zeit unter dem Einfluß einer größeren oder gar tropischen Wärme verweilte. Kehrt der Kranke, resp. der Genesene später in die raue Heimat zurück, so ist er sehr leicht einem Rückfalle ausgesetzt.

Auch im Hochlande hat die Sonne eine größere Kraft als in Deutschland, aber Niemand wird behaupten, daß man dort, wo bisweilen über 25° Grad Kälte herrschen, verweicht werde.

Mit obigen Zeilen will ich aber nicht für die Ansammlung zu vieler Menschen an demselben Kurorte sprechen. Für den Kranken taugt es nicht, wenn in Folge zu starker Frequenz und dementsprechenden Rauch u. d. Luft verdorben wird. Die den Appetit sehr anregende Bergluft, der Umstand, daß im Tieflande bestehende Lungenblutungen im Hochgebirge bald zu verschwinden pflegen, manche zur Kur notwendige Einrichtungen, die den meisten südlichen Kurorten fehlen, und die man im Gebirge zwar auch nicht überall, aber bei richtiger Orientierung doch vielfach findet, alles dieses sind Momente, die zu Gunsten des Gebirges sprechen. Zwar haben auch hier die Kurorte ihre Fehler, aber es pflegen dieses Fehler zu sein, deren Folgen der Kranke sich bei etwas ernstlichem Willen nicht aussetzen braucht.

Betrachten wir dagegen flüchtig, z. B. das jetzt auch viel empfohlene Teneriffa. Diese im Allgemeinen sehr staubige Insel besitzt fast gar keine Einrichtungen für Kranke; am allerwenigsten der Sommeraufenthaltort Laguna auf Teneriffa. In dem einzigen anständigen englisch-spanischen Hotel bekommt man zwar gutes Essen, aber das Hotel ohne Garten oder sonstige Einrichtungen bietet keine Gelegenheit, sich im Freien aufzuhalten. Die übrigen rein spanischen Hotels, oder besser gesagt Pensionen, haben denselben Fehler, nur daß dort auch noch das Essen schlecht ist und der Schmutz, nach spanischer Art, sich noch deutlicher bemerkbar macht. In der Umgebung gibt es nur staubige Landstraßen. Von diesen hat nur eine einzige etwas Schatten und einzelne steinerne Bänke, ist aber von den Landleuten der Umgegend so frequentiert, daß man dort fast immer in eine Rauchwolke eingehüllt ist. Der viel von den Kranken („um frische Luft einzuatmen und Kur

zu machen!“) aufgesuchte sogenannte Marktplatz ist ein nicht sehr großer, mit Bäumen besetzter freier Platz, mitten in der Stadt gelegen und von Häusern ringsum eingeschlossen. Um wirklich gute Luft einzuatmen, muß man sich in den über 2 Stunden entfernten Wald begeben.

Es mögen hier auch die Worte ihren Platz finden, mit denen ein auf Madeira praktizierender Arzt mir seine Ansicht über Madeira und Davos ausdrückte: „Daß die Luft auf Madeira erfolgreich wirken kann, das beweisen die hier erzielten Heilungen, ich glaube aber, daß derjenige, welcher das Klima des Hochgebirges vertragen kann, dort schneller gesund wird.“

Was den vielfach empfohlenen Aufenthalt auf der See anbelangt, so hat auch dieser seine Schattenseiten. Die Segelschiffe pflegen in unserer Zeit nicht mehr auf Passagierbeförderung eingerichtet zu sein, so daß man dort für Kranke geeignetes Essen nicht findet. Auf den Dampfschiffen ist die Reise zu schnell beendet und die Schlafkabinen können naturgemäß nicht die für Kranke notwendige Größe haben.

Eine Ausnahme von allen diesen bieten die in England periodisch ausgehenden, nur für Lungenkranke eingerichteten Segelschiffe. Ein längerer Aufenthalt auf diesen mag allerdings recht gut wirken; der Preis dürfte aber nur von wenigen Menschen zu erschwingen sein! - - Außerdem bildet die Seekrankheit einen bedenklichen Punkt, denn wer zu Blutungen neigt, dürfte durch das Erbrechen sich leicht eine Blutung zuziehen. Allerdings pflegt ja die Seekrankheit bei den meisten Menschen nur wenige Tage zu dauern.

Ob nun das Hochgebirge der Schweiz, dasjenige von Südostafrika, die Cordilleren oder das Plateau von Mexiko den Vorzug verdient, das entzieht sich meinem Urtheil. Wie Kenner der Cordilleren behaupten, soll sich ein Teil dieses Gebirges durch gleichmäßige Temperatur auszeichnen.

Am Kurort angekommen hat der Kranke sich sofort zum Arzt zu begeben und von diesem seine Instruktionen zu empfangen. Denn unbekannt mit den klimatischen Einflüssen seines neuen Wohnsitzes, kann er durch unrichtiges Verhalten viel verderben.

Eine der ersten Fragen des Patienten an den Arzt nach der Untersuchung pflegt zu sein, wie er über den weiteren Verlauf der

Krankheit denke. Es ist erklärlich, daß der Arzt sich ein definitives Urteil gerne so lange vorbehält, bis er die Natur des Patienten u. s. w. kennt und sieht, wie der Aufenthalt wirkt; aber sobald er hierüber orientiert ist, dürfte es sich in den meisten Fällen doch wohl ebenso wie schon für den Hauptarzt in der Heimat empfehlen, dem Kranken die Wahrheit über seine Lage zu sagen. Der an und für sich leichtsinnige und optimistische Phthisiker mutet sich sonst gar zu leicht mehr zu, als ihm gut ist. Ich habe z. B. einen nicht genügend aufgeklärten Kranken tanzen sehen, obwohl er 14 Tage vorher eine Lungenblutung hatte. Viele, die man vor Extravaganzen warnen wollte, habe ich sagen hören: „Mir fehlt ja nur sehr wenig, da darf ich mir das schon erlauben. Die schädlichen Folgen, die bei richtiger Kenntnis der Krankheit zu vermeiden waren, verzögerten resp. verhinderten dann überhaupt die Heilung ganz. Dr. Peuzoldt sagt hierüber: „Für solche hygienische Behandlung ist die kräftige Mitwirkung des Kranken unerlässlich. Zur Mitwirkung aber gehört Mitwissenschaft; auch ich bin, vorbehaltlich mancher durch den ärztlichen Takt im Einzelfalle zu bestimmenden Ausnahmen, für die möglichste Offenheit des Arztes gegenüber dem Schwindsüchtigen.“

„Die ungeschminkte Wahrheit ist nützlich, die Aussicht auf Besserung winkt, sie wird zur unnötigen Grausamkeit, wo jeder Hoffnungsfunkel thatsächlich erloschen ist.“

Vielfach herrscht die Ansicht, es wirke eine solche Offenheit in psychischer Beziehung schädlich, nach meinen Beobachtungen ist jedoch der Schwindsüchtige durchweg so optimistisch, daß er, wenn ihm nur die geringste Hoffnung auf Genesung gelassen wird, dem Ausspruch des Arztes in Betreff seines Zustandes eher zu wenig, als zu viel Gewicht beilegt. Der Arzt am Kurorte empfiehlt dem Kranken gewöhnlich, sich im Anfang recht ruhig zu verhalten, möglichst viel im Freien zu bleiben und gut zu essen. Keine Luft und richtige Ernährung haben sich eben bisher noch immer als die besten Faktoren zur Heilung der Schwindsucht bewährt.

Der Wert aller anderen Mittel wie Arsenik, Creosot, Guyacol, Tuberculin u. s. w. ist gelinde gesagt, doch wenigstens ein sehr zweifelhafter, und können alle diese Mittel niemals die von Brexmer eingeleitete

Behandlung der Schwindsucht, welche auf Verbesserung des Blutes und Kräftigung des Körpers zielt, überflüssig machen.

Nach meiner Ansicht können alle diese Medicamente das Blut höchstens verschlechtern, aber nicht verbessern.

Ueberlassen wir deshalb auch den Streit über den Heilwert des Tuberculin u. den medizinischen Autoritäten und halten uns an die einzige bisher definitiv erprobte und bewährte Heilmethode: möglichst ausgiebigen Genuß frischer Luft, kräftige, richtige Ernährung, Abhärtung und eine Lebensführung, durch welche alles fern gehalten wird, was schaden könnte.

In möglichst reiner Luft hat der Patient stets, Tag und Nacht, zu sein; im Freien muß er vom Aufstehen bis zum Abend verweilen. Es ist selbstverständlich, daß hierbei Ausnahmen vorkommen können, z. B. bei denjenigen, welche durch die Kälte abends vermehrten Hustenreiz bekommen. Ist das Wetter günstig, so soll man im Walde oder an einem andern windgeschützten, staubfreien Punkte in der freien Natur liegen oder sitzen. Man darf auch spazieren gehen, was sogar bis zu einem gewissen Grade zur Anregung des Appetits notwendig ist, darf sich aber nicht überanstrengen. Der Kranke soll sich bei diesen Spaziergängen oft ausruhen, er soll sich hinsetzen, bevor er ermüdet, nicht erst nachdem die Müdigkeit eingetreten ist. Brehmer verlangt zu diesem Zwecke, daß auf den Promenaden der Kurorte für Lungenkranke in Entfernungen von je 20 Schritt eine Bank stehe, damit solche dem Leidenden eine beständige Aufforderung seien sich zu setzen, und damit er eine andere Bank wählen könne, falls auf der ersten vielleicht ein ihm unsympathischer Mensch sitze. Ist das Wetter ungünstig, so hat der Kranke sich aufzuhalten auf gedeckten Balkons oder Terrassen, mindestens aber bei geöffneten Fenstern, falls ihm erstere nicht zur Verfügung stehen und er im Zimmer bleiben muß. In allen diesen Fällen ist für gute Bedeckung des Körpers zu sorgen, damit kein frostiges Gefühl sich geltend macht. Die Liegeesseln sind den Stühlen zum sitzen vorzuziehen, weil nur bei ersteren genügende Bedeckung der Beine möglich ist, und weil man es viel längere Zeit in liegender Stellung aushält als in sitzender. Um die vom Boden aufsteigende Kälte abzuhalten,

legt man am besten eine Matratze auf den Sessel, mindestens aber zwei warme Decken.

Meine Ansicht über Ventilation der Zimmer während der Nacht habe ich bereits auf einer der vorstehenden Seiten dargelegt. Ich will hier noch hinzufügen, daß die Temperatur in meinem Zimmer so geregelt wird, daß sie nachts nicht unter 6° R sinkt und nicht über 9° R steigt.

Daß der Kranke sich weder am Tage noch nachts in Räumen aufhalten darf, in denen geraucht wird, das brauche ich wohl gar nicht besonders hervorzuheben, da es selbstverständlich ist. Wer rauchen will, thue es im Freien.

Der Aufenthalt im Freien wird oft unterbrochen durch einen bei Phthisikern häufigen Vorfall, nämlich durch Fieber. Diese Erscheinung verbessert den Zustand des Kranken natürlich nicht, sondern schwächt den Körper. Am meisten wird augenblicklich wohl Antipyrin und Antifebrin angewandt. Diese Pulver wirken zwar schnell und sicher, aber nur momentan und hinterlassen keinen anderen, dauernden Einfluß, als denjenigen eines leicht verdorbenen Magens. Ich glaube auch nicht, daß man gegen dieses Fieber irgend etwas mit dauerndem Erfolg anwenden kann. Das einzige Mittel ist aber eine Besserung der Lunge, dann hört das Fieber von selbst auf. Wenn man aber durch Antifebrin u. d. d. Magen verdirbt und das Blut verschlechtert, so verzögert man zum mindesten die Heilung der Lunge, oder macht sie gar gänzlich unmöglich.

Eine Linderung des Fiebers läßt sich noch am besten dadurch erzielen, daß man durch Wasserbehandlung dem Körper Hitze entzieht. Dieses darf aber nur unter fachkundiger Leitung geschehen, sonst wird man immer mehr verderben, als nützen. Den besten Erfolg habe ich gesehen von den Einwickelungen des ganzen Körpers, vom Hals bis zur Fußsohle in ein feuchtes Bettlaken; also sogenannte Einpackungen. Diese dürfen indessen nur von solchen Wärtern ausgeführt werden, welche die Sache genau kennen. Zuerst werden eine oder mehrere wollene Decken auf das Bett gelegt, hierauf das angefeuchtete, nicht übermäßig nasse Betttuch; hier hinein legt sich der Kranke, nachdem er sich vorher aller Kleidungsstücke entledigt hat. Es ist nun Aufgabe des Wärters, das feuchte Dach und die Decken

mit möglichst großer Geschwindigkeit um den Fiebernden zu wickeln, und zwar derartig, daß kein kaltes Lüstchen den Körper berühren kann. Die Anzahl der dann noch aufzulegenden Decken richtet sich nach den Wünschen des Kranken; denn dieser soll in wenigen Minuten eine angenehme Wärme empfinden. Als zweckmäßig habe ich es noch gefunden, an die Füße eine Wärmflasche zu legen, damit die Füße immer recht warm seien.

Bei Fieber, welches von der Lunge herrührt, schaffen die Packungen oft Erleichterung, wenn auch keinen dauernden Erfolg. — Bei Fieber jedoch, welches anderen Ursachen entspringt, z. B. bei Erkältungen, wirken obige Packungen meistens nicht nur sofort, sondern entfernen das Fieber auch dauernd.

An mir selbst und anderen habe ich dieses Mittel unzählige Male mit Erfolg zur Anwendung gebracht und gebrauche es noch heute, ohne Fiebererscheinungen abzuwarten, wenn ich mich mal stark erkältet habe. Es pflegt dann die Erkältung gar nicht erst zum Ausbruch zu kommen, da die Krankheitsstoffe bereits durch die Poren ausgeschieden sind. Auch bei der Influenza und ähnlichen Gelegenheiten habe ich diese Packungen mit Erfolg angewendet. Nachdem ich selbst damals durch diese Wasserbehandlung von dem Fieber befreit war, gebrauchte auch einer meiner Bekannten, der nach der Influenza bereits 2 Monate an Fieber litt, auf mein Anraten dasselbe Mittel und war innerhalb einer Woche vom Fieber frei.

Von diesen Wickelungen sind je nach der Stärke des Fiebers täglich 2 oder mehrere, jede in der Dauer von 1 bis 2 Stunden zu machen und zwar möglichst vor, wenigstens aber sofort bei Eintritt der hohen Temperatur, damit nicht erst das Fieber Gelegenheit hat, eine Schwächung zu verursachen. Nachher wird der Körper schnell mit einem nassen Schwamm abgewaschen und darauf gut abgetrocknet. Der Kranke bleibt alsdann im Bett.

Bei besonders nervösen Personen werden die Wickelungen event. nur von der Fußsohle bis zur Achselhöhle gemacht, so daß die Arme freibleiben. Natürlich müssen dann Arme und Schulter warm zugedeckt werden. Soweit aber der Nervenzustand es irgend gestattet, verdienen

die Wickelungen bis zum Hals, also die Arme auch mit, den Vorzug. Wie schon oben erwähnt, darf dieses Mittel nur von sehr geübten Wärtern gehandhabt werden, da schlechte Ausführung unendlich großen Schaden anrichten kann. Die Hauptsache ist, daß das Ein- und Auspacken schnell und gut gemacht wird.

Auch bei Fieber ist auf möglichst reichlichen Luftwechsel im Zimmer zu sehen. Es ist eben bei jedem Stadium der Krankheit reine Luft der eine der beiden wichtigsten Faktoren zur Heilung; der andere, ebenso sorgfältig zu beachtende, ist die Ernährung.

Der Name Schwindsucht erklärt sich aus der Neigung des Körpers, bei dieser Krankheit zu schwinden, d. h. an Gewicht abzunehmen. Es muß daher unser eifriges Bestreben sein, diesem Symptom entgegen zu wirken.

Gerade bei Phthisikern herrscht jedoch leider vielfach eine große Appetitlosigkeit vor. Da dieselbe durch Medikamente nur selten oder gar nicht zu beseitigen ist, so hat der Kranke ein anregendes Klima aufzusuchen. Diese Anregung findet man auf der See und im Hochgebirge.

Die Ernährung an sich soll eine möglichst reichliche und abwechslungsreiche sein. Wer sich dadurch nicht den Appetit zu den Hauptmahlzeiten verdirbt, thut gut, in der Zwischenzeit ein Glas Milch zu trinken. Die Milch muß natürlich stets gekocht sein und ißt man dazu ein Stückchen Brot, weil die Milch dann leichter verdaulich ist. Man darf auch nicht ein ganzes Glas Milch in einem Zuge leeren, sondern muß langsam in kleinen Pausen trinken.

Bisweilen stellte sich bei mir während meiner Krankheit eine Periode ein, in welcher mein Appetit weniger gut war. Dauerte diese Periode nicht zu lange, und nahm ich nicht an Gewicht dabei ab, so ließ ich für kurze Zeit die Milch fort, andernfalls nahm ich einen Luftwechsel vor, oft genügte sogar schon der Wechsel des Hotels, indem dann durch die veränderte Zubereitung der Speisen auch ein neuer Reiz zum Essen entstand.

Kann man trotz aller Vorsichtsmaßregeln keine Milch verdauen, dann muß man versuchen, sie durch Cognac, Kaltwasser, Kaffee, Portwein, Dr. Lahmann's vegetabile Milch oder andere Sachen

verdaulich zu machen. Ich habe meinen Magen dadurch daran gewöhnt, daß ich zuerst nur wenig Milch nahm und ein Glas Portwein hinterher trank. Darauf stieg ich allmählich auf ein ganzes Glas Milch, Portwein immer hinterher trinkend; im weiteren Verlaufe verminderte ich dann die Quantität des Portweins, denselben schließlich ganz fortlassend. Die üblichste Methode ist, etwas Cognac in die Milch zu gießen, es entspricht das aber nicht dem Geschmack eines jeden. Vielen thut auch Kefir-Milch sehr gute Dienste.

Wenn der Magen instande ist, seine Obliegenheiten zu erfüllen, so soll durch schmackhafte Zubereitung und vielfache Abwechslung der Speisen die Lust zum Essen erhalten und nicht durch zu große Gleichmäßigkeit der Mahlzeiten verdorben werden. Es sind ferner dem Kranken die Speisen geschmackvoll arrangiert zu servieren; denn wenn ein Gericht appetitlich aussieht, reizt es vielmehr zum Essen, als wenn keine Sorgfalt auf die Anordnung verwendet ist. Im allgemeinen kann ein Lungenkranker, der über einen kräftigen Magen verfügt, die Auswahl der Speisen wie ein Gesunder treffen, doch hat er von besonders schwer verdaulichen Gerichten Abstand zu nehmen. Ueber den Wert des Gemüses habe ich bereits oben gesprochen.

Neben den erwähnten Hauptfaktoren: Reine Luft und zweckmäßige Ernährung erscheint als weiteres Heilmittel die Abhärtung durch Erhöhung der Hautthätigkeit. In Betreff dieses Punktes verweise ich auf das bereits oben zur Vermeidung der Krankheit hierüber gesagte; bemerke aber, daß häufige Bäder, etwa mehr als einmal per Woche, dem Lungenkranken nicht zu empfehlen sind.

Es erübrigt jezt noch, die allgemeine Lebensführung eines Lungen-schwindsüchtigen zu betrachten.

Als erstes Geſez gilt da, sich sorgfältig vor Allem zu hüten, was schaden könnte.

Unendlich viele Rückfälle während des Heilungsprozesses werden hervorgerufen durch Erkältungen, zu denen die Phthisiker besonders neigen. Jede solche Erkältung pflegt den Kranken um mindestens vier Wochen zurückzubringen. Der Patient hat sich deshalb mit der peinlichsten Genauigkeit zu beobachten, um herauszufinden, wogegen sein Körper empfindlich ist.

Er darf ferner nicht warten bis irgend ein Moment z. B. Kälte anfängt, schädlich zu wirken, sondern er hat diesem vorzubeugen. Bei dem geringsten Zeichen irgendwelcher Unbehaglichkeit hat er sofort nach der Ursache zu suchen und dieser entgegenzuwirken. Diese Aufmerksamkeit auf sich selbst muß zur Gewohnheit werden, sie muß, wie das Atmen, unwillkürlich sein. Ich warne aber davor, sich zu verweichlichen. Man kann sehr gut Erkältungen vorbeugen, ohne sich zu verweichlichen.

Jede Rücksicht darauf, daß irgend eine Sache nicht Mode ist, oder andere darüber lächeln könnten, ist unrichtig, sobald man dadurch von etwas Nützlichem abgehalten wird. Ich bedenke mich z. B. keinen Augenblick, an kalten Sommertagen — welche im Gebirge oft genug Schnee bringen — um im Freien zu sitzen, meinen Pelz anzuziehen, wenn mir bei naßkalter Witterung der Ueberrock nicht warm genug ist. — Beim Diner geniert es mich durchaus nicht, wenn andere Leute sich darüber aufhalten, daß ich mehr esse als die meisten Menschen; ich esse ruhig, bis ich gesättigt bin. Der mich hierbei leitende Gedanke ist, daß je mehr mein Magen **verdauen**, d. h. verarbeiten und dadurch in Blut umsetzen kann, desto größer die Aussicht auf Heilung ist. Man verstehe aber den Ausdruck „verdauen“ nicht falsch. Ich meine damit nicht mästen, d. h. in den Magen mehr hineinbringen, als derselbe verarbeiten kann.

Es ist Pflicht des Kranken, bis zu einem gewissen Grade egoistisch zu sein.

Wer von Natur nicht die Gabe hat, sagen zu können: „Bescheidenheit verlaß mich nicht bei Tische, und gieb, daß ich zu jeder Zeit das beste Stück erwische,“ nun, der muß sich eben gewaltfam daran gewöhnen, wenn er gesund werden will.

Vermutet man, bei irgend einer Gelegenheit trotz größter Sorgfalt, sich erkältet zu haben, so sind sofort, bevor die Zunge in Mitleidenschaft gezogen werden kann, Gegenmittel zu ergreifen. Am meisten dürfte es sich empfehlen, zu Bett zu gehen und auf irgend eine Art den Körper zum Schwitzen zu bringen.

Ist aber eine Erkältung schon eingewurzelt, d. h. älter als 24 Stunden, macht sie sich etwa schon durch vermehrten Auswurf oder

andere Zeichen bemerkbar, so sind prisenitzsche Umschläge oder die oben erwähnten Einpackungen zu empfehlen. Es sei hier nochmals darauf aufmerksam gemacht, daß bei Anwendung feuchter Umschläge stets die größte Sorgfalt auf die Ausführung gelegt werden muß, d. h. daß es gut, aber schnell gemacht wird.

Schädlich ist ferner dem Kranken, in Räumen zu verweilen, in denen sich viele Menschen aufhalten oder in welchen geraucht wird. Das Rauchen selbst sollte den Phtisikern höchstens gestattet sein, wenn Hals und Magen gesund sind; auch dann nur in sehr bescheidenen Grenzen (1—2 Cigarren per Tag) nur während sie im Freien sitzen. Jedes Rauchen, bei welchem man Gelegenheit hat, den entwickelten Rauch wieder einzuatmen ist entschieden zu verwerfen, z. B. in geschlossenen Räumen oder beim Gehen; ebenso die schlechte Angewohnheit, den Rauch zu verschlucken und mit dem nächsten Atemzuge wieder hinauszubefördern.

Weiter hat man jede Aufregung, besonders Mergel, sorgfältigst zu vermeiden. Anregende Unterhaltungen, Gesellschaftsspiele, besonders solche im Freien, durch welche der Patient zerstreut und erheitert wird, sind zu empfehlen, so lang keine Uebelstände damit verbunden sind, wie z. B. gleichzeitiger Aufenthalt zu vieler Menschen in demselben Zimmer, Ueberanstrengung u. Es besteht jedoch ein großer Unterschied zwischen anregender und aufregender Unterhaltung. Zu der letzteren Klasse zählen viele Aerzte Kartenspiele, wie Scat und Whist. Sind diese Spiele wirklich schädlich, so ist es mir unklar, weshalb denn dieselben Aerzte das doch viel aufregendere Schachspiel erlauben, dann muß letzteres doch noch viel mehr schaden; vorausgesetzt, daß man beim Kartenspiel nicht höher spielt, als die Verhältnisse eines Jeden gestatten. — Ich meine, Eines schießt sich nicht für Alle, Jeder muß selbst fühlen, ob ihn das Kartenspiel aufregt.

Der Aufenthalt in Wirtsstuben ist als Verführung zu Extravaganzen und weil dort immer das Gegenteil von reiner Luft ist, zu verwerfen.

Das Tanzen ist dem Kranken strenge verboten, einerseits wegen des Staubes, der dabei unvermeidlich entwickelt wird, anderseits und zwar hauptsächlich wegen der Ueberanstrengung der Lunge. Jede Ueber-

anstrengung, einerlei worin sie besteht, ob körperlich oder geistig, wirkt schädlich. Körperliche Ueberanstrengung führt leicht zu Blutungen.

Der Kranke muß sehr regelmäßig leben; zeitig d. h. nicht später als 10 Uhr sein Bett aufsuchen, sich vorher möglichst ruhig verhalten, um leicht einschlafen zu können. Für viele empfiehlt es sich, um besser zu schlafen, direkt vor dem zu Bettegehen einen kurzen Spaziergang im Freien zu machen.

Im Allgemeinen und speziell beim Spazierengehen ist darauf zu achten, daß man mit geschlossenem Munde durch die Nase atmet, dieses ist notwendig, damit die Luft auf diesem längeren Wege, bevor sie in die Lungen gelangt, mehr erwärmt wird. Man hat seine Spaziergänge allein zu machen, denn in Gesellschaft wird man zum Sprechen und dadurch zum Atmen durch den Mund, anstatt durch die Nase, verleitet. Da beim Gehen die Lunge immer etwas erhitzt ist, so wirkt dann die durch den Mund der Lunge zugeführte kühlere Luft doppelt schädlich.

Das Treppensteigen ist möglichst zu beschränken, weil es zu anstrengend für die Lungen ist.

Alle diese Regeln sorgsamst zu beachten, davon wird der Patient oft dadurch abgehalten, daß ihn nur selten Schmerzen an seine Krankheit erinnern. Er ist deshalb und weil die meisten Phtisiker sich für weniger krank halten, als sie sind, oft recht unlenksam. Ich möchte deshalb auch an dieser Stelle nochmals auf die bereits oben besprochene Aufklärung des Patienten durch den Arzt aufmerksam machen.

Zur Verschleierung der Folgen begangener Fehler trägt der mit dem langsamen Wachstum der Tuberkelbacillen zusammenhängende Umstand viel bei, daß sich die Wirkungen erst nach mehreren Tagen, bisweilen erst nach Wochen bemerkbar machen und dann meistens ganz anderen Ursachen zugeschrieben werden als denjenigen, von welchen sie wirklich herrühren. — Will ein Kranker ernstlich seinen Körper kennen lernen und das was ihm schaden kann, so muß er Ursachen zu Verschlimmerungen nicht nur in den letzten 24 oder 48 Stunden suchen, sondern er muß sich in solchem Falle vergegenwärtigen, was er in den vorausgehenden 8—14 Tagen getan hat. Um ein Beispiel anzuführen, sei erwähnt, daß ich viele Kranke gesprochen habe, die sehr anstrengende Bergbesteigungen gemacht hatten. Am nächsten Tage pflegten sie zu

sagen: die Tour ist mir sehr gut bekommen. Kam dann vielleicht nach einer Woche eine Verschlimmerung, so führten sie alle möglichen und unmöglichen Gründe hierfür an, nur nicht den wirklichen, die Bergbesteigung und die damit verbundene Anstrengung, und machten daher bald wieder denselben Fehler.

Verhängnisvoll wird es für den in der Genesung begriffenen Kranken auch oft, daß er zu früh seine Kur unterbricht. Kommt der Sommer heran, so sind die gewöhnlichen Redensarten: „Ich bin so weit ausgeheilt, daß der Rest zu Hause verschwinden wird, in den Sommermonaten ist es auch in Deutschland schön, da kann man auch in der Heimat Kur machen.“ —

An angeblich triftigen Gründen pflegt es auch nicht zu fehlen. Der Mann behauptet, er müsse in sein Geschäft zurückkehren, die Frau sagt: meine Kinder entbehren der Mutter; das junge Mädchen: die Eltern ängstigen sich über meinen Zustand, wenn ich noch länger fortbleibe. Gewiß spielen alle diese Dinge eine große Rolle; wie aber, wenn die Krankheit, und das kommt in den meisten Fällen dann so, zu Hause sich wieder mehr ausbreitet, wenn man im Herbst schlimmer daran ist, als man im Frühjahr war?

Vielfach sucht man die Heimat bereits zu einer Zeit auf, in welcher es dort noch viel zu ungünstig für die Lunge ist, wenn noch das unbeständige Frühlingswetter das Scepter schwingt. —

Aber selbst gesetzt den Fall, man geht erst im Juni nach Süd-Deutschland oder im Juli nach dem Norden, und mit den besten Vorsätzen ausgerüstet; kaum ist man zu Hause, so stürmen auf den einen gesellschaftliche Pflichten ein, auf den anderen häusliche, auf den dritten geschäftliche; der vierte endlich sagt: „jetzt habe ich den ganzen Winter ohne Vergnügungen verlebt und im nächsten Winter muß ich wieder verreisen, da will ich wenigstens die kurzen Wochen zu Hause genießen.“ Kurzum, es ist mir selten, daß man sich so ernstlich der Kur widmet wie man es am Kurorte gethan haben würde, und die Verschlimmerung bleibt nicht aus.

Ich will hiermit nicht behaupten, daß man immer und unter allen Umständen den Sommer da verbringen müßte, wo man während des Winters weilte, vielfach ist es durch eintretende Hitze an dem einen Ort,

durch Frühjahrsstürme an dem andern, sogar geboten, den Aufenthalt zu wechseln, aber man soll nicht krank in die Heimat zurückkehren, wo man fast ausnahmslos doch nicht lebt, wie es nötig wäre. Im nächsten Winter hört man dann alle diese Leute klagen: „ach wäre ich doch nur nicht nach Hause gegangen, dann wäre ich jetzt gesund.“

Da mit jedem bedeutenderen Rückfall die Krankheit schwerer heilbar wird, so pflegt alsdann dieser zweite Winter, der in Verbindung mit dem vorhergehenden Sommer die Heilung vollendet hätte, auch dann nicht auszureichen. Durch die Erfahrung belehrt, gehen dann die Menschen im zweiten Frühjahr nicht nach Hause und können auch froh sein, wenn ihnen die vorjährige Unvernunft nichts kostet, als den Zeitverlust eines weiteren Jahres, aber wie oft ist dann überhaupt keine Rettung mehr!

In die Heimat zurückkehren darf nur derjenige, bei welchem die Ärzte absolut keine Krankheitserscheinungen mehr konstatieren können, weder durch Untersuchung des Körpers, noch durch vielfache mikroskopische Untersuchungen des Auswurfes, falls solcher überhaupt noch vorhanden ist. Kurzum also: wenn der Kranke vollständig geheilt ist.

Ein Lungenschwindsüchtiger vollständig geheilt? höre ich da fragen. Allerdings genesen, denn die Schwindsucht ist ja heilbar. Die Disposition zur Krankheit aber bleibt immer bestehen und wer mal Tuberkelbacillen in der Lunge hatte, darf niemals in seinem Leben wieder so ohne Rücksicht auf seinen Körper handeln, wie es vielleicht ungestraft jemand thun kann, der niemals leidend war.

In den ersten 3—5 Jahren nach seiner Genesung muß der gewesene Phtisiker leben, als ob er noch krank sei: auf die Ernährung, reine Luft, Abhärtung u. ein äußerst wachsame Auge haben. Jede Ueberanstrengung, Tanzen u. sind strengstens zu meiden, wenn kein Rückfall eintreten soll. Dagegen dürfte vorsichtige Gymnastik unter ärztlicher Leitung dann wohl zu empfehlen sein.

In späteren Jahren kann man sich dann einiges wieder erlauben, wie in früheren gesunden Zeiten, ja man kann vielleicht so weit gelangen, daß man beinahe leben darf wie jemand, der niemals krank war. Ich sage: „beinahe so leben darf,“ denn völlig wird man es ohne Gefahr niemals können. Immer und immer wird man sich vorhalten müssen:

„du warst krank; das Krankheitsgift lauert noch schlummernd in den vernarbten, krank gewesenen Theilen der Lunge; du weißt leider aus eigener Erfahrung, wie schwer die Lungenschwindsucht zu heilen ist und daß nach 20 und mehr Jahren ein Rückfall bei unvorsichtigem Verhalten eintreten kann; also hüte dich vor allem, was dich einer solchen Gefahr aussetzt; das bist du dir und deinen Angehörigen schuldig!“

*

*

*

Das System für die Heilung der Schwindsucht, wie ich es hier dem Leser vor Augen geführt habe, kann vollständig allerdings nur derjenige durchführen, welchen ein gütiges Geschick reich mit Glücksgütern segnete. Aber auch derjenige, welchem es nicht möglich ist, längere Zeit ohne Verdienst zu leben, braucht nicht ein Opfer der Krankheit zu werden. Das System, wie ich es beschrieben habe, bezweckt, den Menschen im Laufe der Zeit soweit herzustellen, daß er später wieder in der Heimat leben kann. Wer nun nicht in der Lage ist, längere Zeit sich einer solchen Kur vollständig zu widmen, der thut am besten, gleich im Anfang der Krankheit der Heimat für immer den Rücken zu kehren und sich dauernd an einem Orte niederzulassen, der seiner Genesung günstig ist. Dort möge er eine neue lohnende Beschäftigung ergreifen und dabei so weit wie nur irgend möglich das oben beschriebene System der Heilung in Anwendung bringen. Es klingt das etwas hart, aber ebenso wie es schmerzhaft sein würde, ein Glied, das amputiert werden muß, stückweise anstatt auf einmal ganz abzuschneiden, ebenso ist es härter, als unbemittelter Kranker den richtigen Entschluß erst zu fassen, nachdem man vergeblich den letzten Groschen in halben Mitteln zur Heilung verbraucht hat, als wenn man gleich von Anfang zu dem greift, was zu thun unbedingt nötig ist.

Man kommt bei einem solchen dauernden Wohnungswechsel sogar oft viel besser fort, als bei einer längeren Kur an einem Kurorte; denn in letzterem Falle ist man später in seiner alten Heimat viel leichter Rückfällen ausgesetzt, als im ersteren Falle in der neu gewählten. Ferner hat man zu dauerndem Aufenthalte eine viel größere Auswahl an Kurorten, als wenn die Kur auf beschränkte Zeit angewiesen ist, da man dann nicht wieder das rauhe Klima aufzusuchen gedenkt und

so auf die in den südlichen Gegenden leicht stattfindende Verweichlichung keine Rücksicht zu nehmen gebraucht.

Zwar pflegt im Süden die Heilung längere Zeit in Anspruch zu nehmen als im Gebirge, aber wenn man den Aufenthalt am Kurorte der Zeit nach nicht beschränkt hat, auch von der Krankheit, wie es bei einem nicht gar zu weit vorgeschrittenen Stadium gewöhnlich ist, nicht viele Beschwerden hat, so ist es ja gewiß nicht vorteilhaft, aber schließlich doch auch nicht allzu schlimm, wenn die Heilung wirklich ein oder zwei Jahre später eintritt, als es z. B. im Gebirge der Fall gewesen wäre.

Hat jemand Gelegenheit, sich im Gebirge eine Existenz zu gründen, so ist das natürlich noch besser als im Süden; es ist aber nach meiner Ansicht für denjenigen, welcher nicht über bedeutende Mittel verfügt, leichter, an südlichen Plätzen seinen Lebensunterhalt zu verdienen als im Hochgebirge der Schweiz.

*

*

*

Der Kanton Graubünden, welcher den südöstlichen Teil der Schweiz bildet, ist 7185 Quadrat-Kilometer groß. Die Einwohnerzahl beträgt ca. 96.000, ist also im Verhältnis zum Flächeninhalt klein.

Der größte Teil des Landes gehört dem Hochgebirge an und wetteifert an Naturschönheiten mit dem Berner Oberlande. Die meiste Anziehungskraft für Fremde besitzt das Engadin, und hier wiederum die Gegend St. Moritz-Pontresina. Zur Reise dorthin wurde früher fast ausschließlich der Weg über Chur eingeschlagen, welcher in der Biamala, dem Splügen, dem Albula- und Schnypaß sehr interessante Partien bietet. Seit dem Bau der Eisenbahn Lanquart-Davos wird auch diese Route viel benutzt, welche insbesondere bei der Reise in das Unterengadin die kürzere ist und manchen hübschen Ausblick gestattet. Den das Engadin besuchenden Gästen ist die Hinreise über Lanquart-Davos-Füelapass, die Rückreise über St. Moritz-Albula-Chur zu empfehlen, mit Aufenthalt in Thusis zur Besichtigung der Biamala.

Graubünden ist sehr reich an Mineralquellen, von welchen die bekanntesten sind diejenigen in St. Moritz, Schuls, Tarasp im Engadin, Passugg bei Chur, Fideris und Sernens im Prättigau. Von den

Luftkurorten seien genannt: Pontresina, Churwalden, Parpan, Arosa, Wiesen, Maloja, Klosters, Seewis, Davos, Ilms.

Mehrfach finden sich im Gebirge Mineralien, besonders Eisen, Silber, Blei und Kupfer, zu deren Gewinnung früher Bergbau betrieben wurde. Dieser ist eingestellt, seitdem das Holz teurer geworden ist. Was das Land hierdurch verloren, das hat es auf anderer Seite durch verbesserte Forstwirtschaft gewonnen. Insbesondere ist der Schutz gegen Lawinenstürze dadurch erhöht, daß die Wälder nicht mehr übermäßig gelichtet werden. Trotzdem fordern die Lawinen noch in jedem Jahre ihre Opfer, und die meisten Reisenden, welche im Sommer die höher gelegenen Teile des Kantons besuchen, sehen in den Thälern noch Ueberreste der im Winter von den Bergen gestürzten Schneemassen liegen. In einzelnen Fällen bestehen auch im Juni noch die Tunnels, welche im Winter durch die die Straßen verstopfenden Lawinen gegraben sind. Diejenigen Stellen der Verkehrswege, welche im Winter regelmäßig durch Schneestürze bedroht werden, pflegen noch einen durch die Felsen gesprengten Nebenweg zu haben oder sind mit Schutzdächern versehen.

Die Tunnels und Gallerien, wie überhaupt die Unterhaltung des ausgedehnten Straßennetzes, haben Graubünden finanziell schwer belastet und sind die Hauptursache der Unterbilanz im Staatshaushalt und in demjenigen mancher Gemeinden.

Indirekt gewinnt das Land durch seine gut unterhaltenen Wege allerdings sehr viel, denn der Fremdenzufluß dürfte ohne diese wohl bedeutend schwächer sein.

Die Gebirgswasser, welche bei der Schneeschmelze leicht große Verwüstungen anrichten, sind jetzt meistens, soweit sie Ortschaften gefährden, gut verbaut.

Die Vegetation Graubündens ist je nach der Höhe des Ortes, der Lage im Süden oder Norden der Alpen sehr verschieden. In einigen südlichen Thälern findet man italienisches Klima mit diesem entsprechender Vegetation. Im Norden, bei Chur und Malans, ca. 600 Meter über dem Meere, findet man Weinberge, deren Produkte sehr genießbar sind. Das Prätigau liefert gutes Obst, hauptsächlich Äpfel. Der Getreidebau genügt bei weitem nicht, den Bedarf der

Bevölkerung zu decken. Wenn man auch vereinzelt noch in bedeutender Höhe Körnerfrüchte angebaut findet, so wird doch der bei weitem größte Teil des Bodens zu Zwecken der Viehzucht gebraucht: in der Nähe der Dörfer zur Gewinnung von Heu für den Winterbedarf, an entfernteren Punkten als Sommerweide.

Die ausgedehnten Waldungen bestehen meistens aus Nadelholz. In den niedrigen Teilen des Gebirges finden sich indessen auch andere Baumgattungen, z. B. im Prättigau, viel Buchenholz.

Von den Blumen des Tieflandes entwickelt sich im Hochgebirge am besten die Nelke, welche man an den Fenstern vieler Bauernhäuser in den schönsten Exemplaren bewundern kann, wo hingegen die meisten anderen Blumen, z. B. die Rose, verkümmern. Die Alpenrose, welche in ihrer Form einer Glockenblume ähnlicher ist als unserer Gartenrose, bedeckt oft umfangreiche Abhänge. Das Edelweiß ist an den leicht zugänglichen Stellen vielfach schon verschwunden. Da es jetzt bei Strafe verboten ist, diese Pflanzen mit der Wurzel auszureißen, so ist zu hoffen, daß sie sich wenigstens dort erhält, wo sie heute noch vorkommt. Enzian und verschiedene andere Blumen bieten einen weiteren Ersatz für die fehlende Flora des Tieflandes.

Die wichtigsten Erwerbsquellen der Bündner sind der Hotelbetrieb (zusammen mit den Verkaufsläden für Fremde, und ähnlichen Unternehmungen, „Fremdenindustrie“ genannt) und die Viehzucht.

Der Entwicklung einer bedeutenden Industrie steht besonders die Kostspieligkeit des Transportes im Wege. Man bezahlt z. B. für eine Waggonladung von München bis Lanquart weniger als für die 50 Kilometer lange Strecke Lanquart-Davos. Deshalb werden auch in absehbarer Zeit die großen vorhandenen Wasserkräfte schwerlich eine andere Verwendung finden als diejenige, welche sie schon heute haben, nämlich zur Erzeugung von elektrischem Licht und zum Betriebe von Sägemühlen.

Bei der beschränkten Anzahl der mit gutem Resultate zu betreibenden Erwerbszweige ist es nur natürlich, daß die Auswanderung ziemlich stark ist.

Andrerseits findet in jedem Frühjahr ein starker Zustrom von italienischen Arbeitern statt, welche bei Bauten Verwendung finden.

Diese ersparen sich dann von dem Verdienst des Sommers, der $2\frac{1}{2}$ bis $4\frac{1}{2}$ Fr. per Tag beträgt, so viel, daß sie im Winter mit ihrer Familie von dem Ersparten in der Heimat leben können. Sie ernähren sich hauptsächlich von Polenta (türkischem Weizen) und verbrauchen für ihren gesamten Unterhalt ca. 60—70 Centimes täglich, von welchem Betrag 15 Cts. auf Nachtlogis kommen; sie schlafen zu 10—15 Personen in einem Zimmer.

Die älteren Häuser einiger Thalschaften sind meistens aus Holz gebaut und mit Schindeldächern bedeckt. Die Fenster sind auffallend klein, oft nur 30 Centimeter hoch und ebenso breit. An den Häusern sind gewöhnlich Balkons angebracht. Die Mehrzahl der neuen Gebäude wird massiv oder aus Fachwerk gebaut, da Holzbauten bei den jetzigen Holzpreisen an manchen Orten ebenso teuer sind. Anstatt der Ziegelsteine werden vom Gebirge abgesprengte Steine verwendet.

Die Sprache des Landes ist im nördlichen Teile deutsch, im südlichen italienisch. Im Engadin, im Oberland, im Oberhalbstein u. wird romanisch gesprochen.

Mit Post und Telegraph sind alle nicht gar zu kleinen Ortschaften ausgerüstet. Das Porto für Briefe ist billig, bis zu 250 Gramm kann man durch die ganze Schweiz für 10 Cts. senden, in kleinerem Umkreis für 5 Cts. Auch Telephonanlagen findet man mehrfach sogar in kleinen Ortschaften.





Von Zürich, an dem interessanten Balensee vorüber, resp. vom Bodensee führen die Vereinigten Schweizerbahnen die Lungenkranken heran. Die meisten derselben fahren direkt ohne längeren Aufenthalt nach Davos, doch übernachtet auch mancher in Ragaz, wo er besseres Essen findet als in Lanquart.

Die Tamina Schlucht in Ragaz ist nur im Sommer geöffnet. Durch den ersten Teil der Schlucht bis zum Bad Pfäfers führt ein Fahrweg, daneben fließt die rauschende Tamina, an beiden Seiten ragen hohe Felsen empor. Vom Bad Pfäfers (einem früheren Kloster) führt der Weg auf Holzbrettern durch eine enge Schlucht, unten braust und zischt das über Geröll hinwegstürzende Wasser, oben sieht man stellenweise sich die Felsen zusammenschließen, während sie an anderen Punkten dem Tageslichte den Eintritt durch eine schmale Spalte gestatten. Am Ende der Schlucht ist eine Höhle mit der warmen Quelle, vor deren Besuch ich jeden Kranken dringend warnen möchte. In der Höhle ist es nämlich infolge der heißen Wasserdämpfe recht warm, in dem übrigen Teil der Schlucht ist die Luft sehr kühl; die Gefahr, sich bei diesem Temperaturwechsel zu erkälten, liegt also sehr nahe. Am besten verschiebt man derartige Besichtigungen bis zur vollständigen Genesung. Die Reise an sich ist für den Kranken schon angreifend; macht man nun noch solche Ausflüge, die doch auch immer etwas anstrengen, so erhöht sich die Möglichkeit, mit Fieber in Davos anzukommen.

In Lanquart steigt man um in die Schmalspurbahn Lanquart-Davos. Die Züge führen meistens I., II. und III. Klasse. Auch in der III. Klasse befindet sich eine Abteilung für Nichtraucher. Die I. und II. Klasse haben Seitengänge, in welchen man während der

Fahrt auf- und abgehen kann. Bis Klosters hat man rechts, von Klosters bis Wolfgang (Davos-Culm) links, dann wieder rechts die beste Aussicht. Die Lokomotive wechselt bei Klosters ihren Platz im Zuge, so daß man fast während der ganzen Fahrt die beste Aussicht hat, wenn man in Lanquart die Plätze an der rechten Seite wählt.

Die Fahrpreise Lanquart-Davos-Platz sind für die

I. Klasse	II. Klasse	III. Klasse
Fr. 15.30	Fr 10.—	Fr. 4.70.

Hinter Malans fährt der Zug durch eine enge Gebirgspforte in das Prätigau. Die erste Station in diesem Thal ist Felsenbach-Walzeina, dann folgt Seewis, beliebt als Uebergangsstation. Wer in Seewis bleiben will, thut gut, sich einen Wagen an die Bahn zu bestellen, da die Ortschaft bedeutend höher liegt als die Station.

Ich habe weder an anderen, noch an mir die Beobachtung gemacht, daß die direkte Fahrt aus dem Tieflande nach Davos schädliche Folgen gehabt hätte, indessen will ich die Möglichkeit, daß sich unerwünschte Symptome bei dem einen oder anderen Patienten zeigen könnten, nicht unbedingt bestreiten. Für diejenigen, welche sich einige Tage unterwegs aufhalten wollen, um ihre Lunge langsam an die Gebirgsluft zu gewöhnen, eignet sich neben Seewis am besten Klosters als Uebergangsstation. Zwischen diesen beiden Punkten, welche 950 Meter, resp. 1200 Meter über dem Meerespiegel liegen, berührt der Zug noch folgende Orte, welche für Lungenfranke nicht in Betracht kommen: Grüsch, Schiers, Furna, Jenaz, Fideris, Rüblis, Serneus-Mezzafelva und Klosters-Dörfli.

Dicht vor Klosters hat man, thalabwärts blickend, eine der schönsten Aussichten, welche die Fahrt überhaupt bietet. Hier ist auch die Grenze der Buchenwäldungen. Gleich nach dem Verlassen von Klosters kommt man über eine eiserne Brücke, unter welcher in der Tiefe die Wellen der Lanquart rauschen. Dann fährt der Zug in einen Wald mit prächtigen Tannen und überwindet in Schlangenlinien eine bedeutende Steigung, unter Benutzung eines halbkreisförmigen Tunnels. Bei der Ausfahrt aus diesem Tunnel sieht der überraschte Reisende Klosters in bedeutender Tiefe unter sich, dahinter in der Ferne den Silvretta. So oft ich auch hier vorüber fuhr, immer wieder habe

ich mich an dem Ausblick auf diese Landschaft erfreut. Dasselbe Bild bietet sich bald nachher bei einer neuen Wendung auf der rechten Seite, doch nur einen Augenblick, da die Tannen es gleich wieder verdecken. Dann folgen die Stationen Laret (in dessen Nähe der kleine Schwarz-See liegt) und Wolfgang. Von hier an fährt der Zug wieder abwärts. Bald zeigt sich auf der rechten Seite der Davoser See, hinter ihm Davos-Dorf. Als letzte Station folgt Davos-Platz.

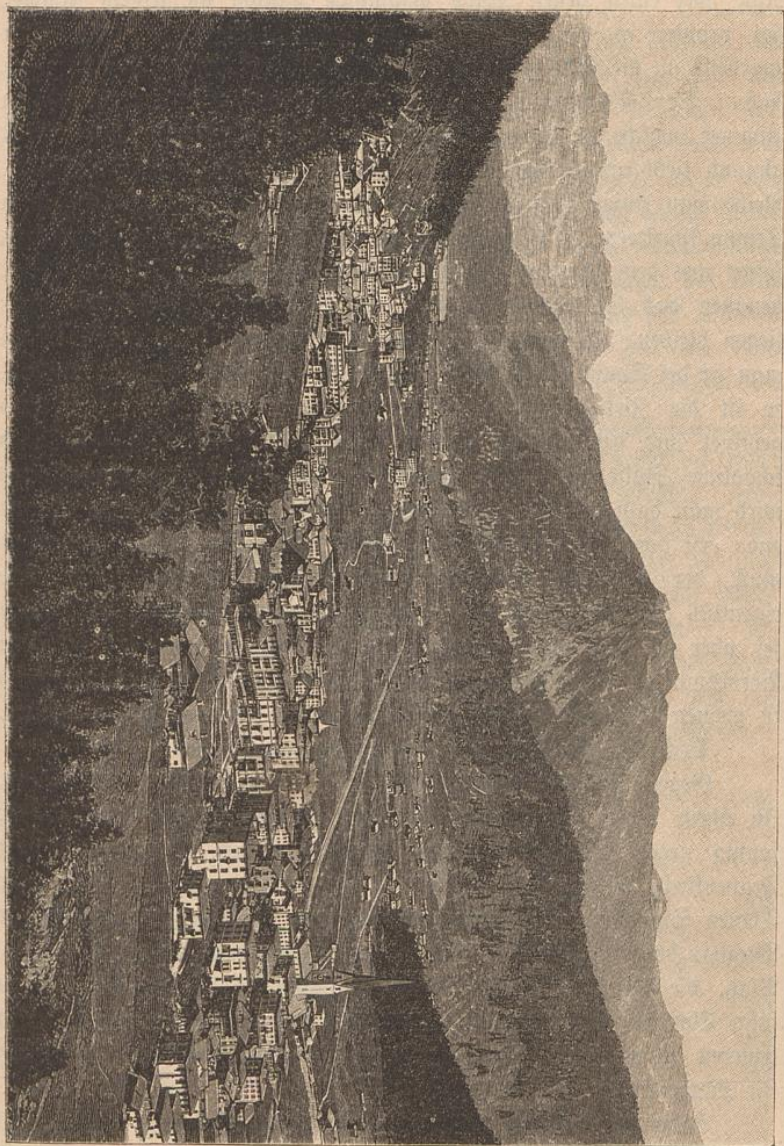
*

*

*

Das Davoser Thal erstreckt sich in der Richtung von Nordosten nach Südwesten und ist auf allen Seiten von hohen Bergen umgeben, die es besonders gut gegen Nordosten schützen. Thatsächlich herrscht denn auch im Winter weniger Wind als im Sommer, wo die Thalwinde sich bemerkbar machen.

Die Resultate der meteorologischen Beobachtungen finden sich am Ende des Buches. Es sei hier nur erwähnt, daß nach meiner Ansicht der Einfluß der Sonne in Davos bedeutend unterschätzt wird. Es ist mir bekannt, daß einer der dortigen Aerzte den Standpunkt vertritt (oder wenigstens vor einigen Jahren vertrat), daß allein die Luft der heilende Faktor und die Sonnenwirkung ganz nebensächlich sei. Wer jemals die Wirkung der sogenannten Sonnenbäder (siehe: „Die diätetische Blutentmischung“ von Dr. Lahmann) an dem eigenen Körper gespürt hat, wird wohl zu einer anderen Ansicht kommen. Es wäre ja auch eigentümlich, wenn die Sonne, welche auf jede Pflanze belebend wirkt, ohne Einfluß auf den Menschen sein sollte. Ich kann nur bedauern, daß die Kranken im Hochgebirge, welches die günstigsten Verhältnisse hierzu bieten würde, keine Gelegenheit haben, 3—4 mal im Monat ein richtiges Sonnenbad zu nehmen. Ich bin ein Feind der Dampfbäder, wenigstens soweit deren Anwendung bei Lungenkranken in Frage kommt, aber die natürliche Sonnenwärme kann man auch nicht mit Dampfbädern vergleichen. Wer wird eine Schwächung des Körpers, wie sie das Dampfbad verursacht, darin sehen, daß er an einem warmen Sommertage bei einem Spaziergange stark warm wird? Jedermann wird wohl viel eher sagen, das sei gesund, weil mit den Ausdünstungen schädliche Stoffe aus dem Körper entfernt werden.



Nun, wer einen gegen Wind geschützten Balkon an seinem Zimmer hat, probiere es 'mal, sich bei klarem Himmel angekleidet und warm zugedeckt in die Mittagssonne zu legen, bis er anfängt zu schwitzen (aber der Kopf muß beschattet sein!), gehe darauf in sein Zimmer, wasche den ganzen Körper schnell mit Wasser von 16—18° R ab und ziehe andere Wäsche an. Darauf, um sich nicht zu erkälten, bleibe man einige Zeit im Zimmer, oder gehe in nicht zu langsamen Tempo spazieren. Die Wäsche muß natürlich der Ausdünstung wegen sofort aus dem Zimmer entfernt werden. Kräftige, gesunde Menschen benutzen das Sonnenbad zugleich als Schwitzbad, indem sie länger liegen bleiben; ich möchte aber Lungenkranken hiezu nicht raten. Wenn man in der Sonne liegen bleibt, bis die Haut anfängt feucht zu werden, so ist die Zirkulation des Blutes genügend belebt, die Poren sind geöffnet und der Körper scheidet durch die Ausdünstung genügend schädliche Stoffe aus. Die wohlthätige Wirkung dieses Sonnenbades wird man bald spüren. Wer keinen Balkon am Zimmer hat, sondern etwa erst von den Liegehallen aus erhitzt über zügige Korridore gehen muß, der unterlasse unbedingt einen solchen Versuch. Man sollte eigentlich annehmen, daß eine derartige Warnung überhaupt nicht nötig sei, aber ich habe manchen Menschen ihm von seinem Arzt gegebene Verordnungen in so vernunftwidriger Weise ausführen sehen, daß ich in meinen Warnungen nicht vorsichtig genug sein zu können glaube.

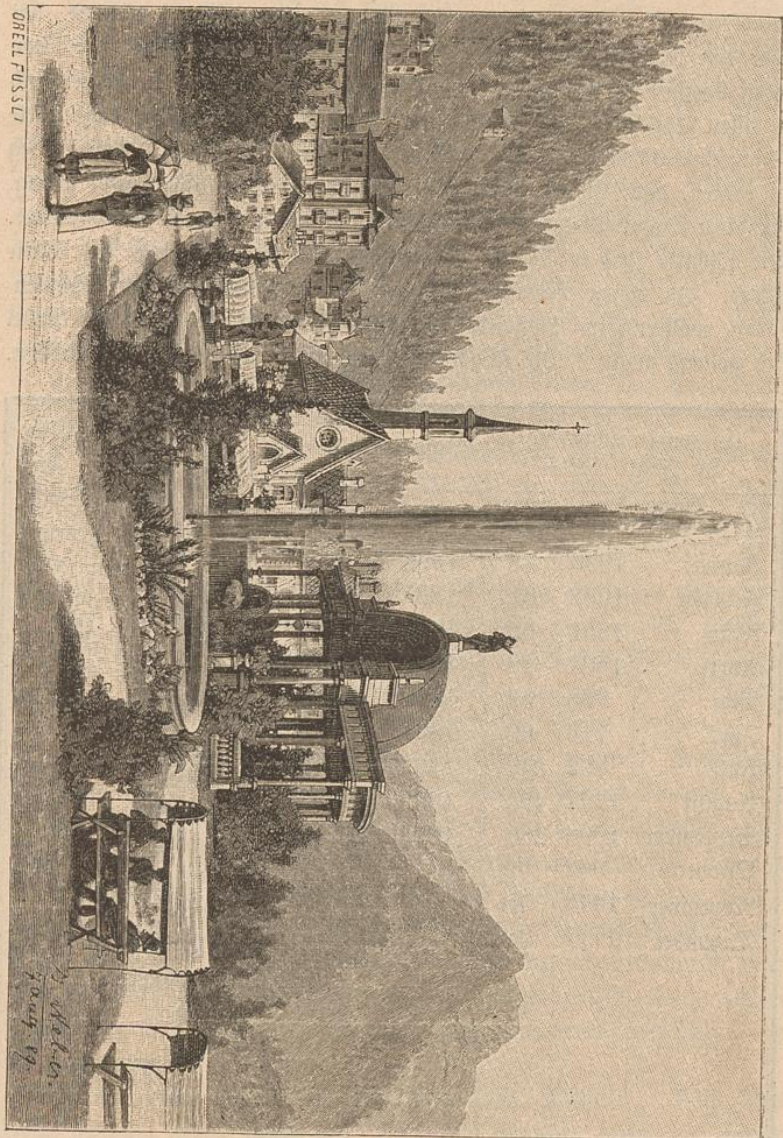
Doch kehren wir zu der Betrachtung von Davos zurück.

Gegen Südosten befinden sich im Gebirge mehrere Einschnitte. In einem dieser Seitenthäler liegt der Kurort Davos-Clavadel sehr sonnig gegen Südwesten. Am Eingang dieses Seitenthales liegt Frauenkirch, weiter nach Westen in dem engeren Teil des Davoser Thales Spinabad (mit Schwefelquelle) und Hoffmingsau (wo früher Bergbau betrieben wurde). Der Centralpunkt des Kurlebens ist Davos-Platz, die demnächst größte Anzahl Kurgäste hat Davos-Dorf, dann folgt Clavadel und schließlich Frauenkirch und Spinabad, welche beiden letzteren ich nicht weiter bespreche wegen ihrer untergeordneten Bedeutung für Lungenkranke.

Jeder dieser Plätze hat seine Vor- und Nachteile. Platz liegt besser geschützt gegen Wind als Dorf, wo hingegen dieses die Sonne

morgens bedeutend zeitiger hat, und infolge geringerer Häuserzahl rauchfreier ist. Clavadel liegt sonnig und gegen Wind geschützt, hat aber den Nachteil, daß man zirka 100 Meter steigen muß, um von Platz dorthin zu gelangen. Da Clavadel sehr einsam ist, man auch zu allen Einkäufen nach Platz muß, so bringt die erhöhte Lage viele Unannehmlichkeiten mit sich. Man hat zwar Gelegenheit, diesen Weg zu fahren, doch ist der Post- resp. Omnibusverkehr nicht häufig genug. Zwischen Davos-Platz und Dorf verkehrt stündlich einmal ein Omnibus. Die schönste Zeit in Davos ist meistens von Mitte Januar bis Mitte März. In diesen Monaten hat man wenig Wind und viel Sonnenschein, während im Tieflande der Himmel bedeckt ist und der Nebel sich geltend macht. Die Fremdenfrequenz ist in dieser Zeit am stärksten.

Es waren anwesend im Jahre 1894			Jahresfrequenz		Die größte bis Ende 1894 erreichte Fre- quenz war in der Woche vom 10—16 Februar 1894 und zwar 2026 Fremde, wovon 72 Passanten. Diese Zahl verteilte sich auf die verschiedenen Nationen wie folgt:
in d. 1. Woche der Monate	Frem- de	wovon Pass.	im Jahre	Fremde	
Januar	1936	78	1886	6830	
Februar	1988	61	1887	6325	
März	1951	62	1888	6208	
April	1501	48	1889	6872	
Mai	938	52	1890	10.167	
Juni	716	60	1891	10.239	
Juli	892	248	1892	11.656	Deutsche 698
August	1297	495	1893	12.590	Engländer 534
September	1098	280	1894	12.700	Holländer 121
Oktober	962	92			Schweizer 249
November	1413	70			Franzosen } 219
Dezember	1717	43			und Belgier }
					Amerikaner 40
					Russen 82
					Diverse 83



Wie Davos sich im Laufe der Jahre aus den kleinsten Anfängen zu einem weithin bekannten Kurort aufgeschwungen hat, so sind auch mit der Zeit Einrichtungen getroffen worden, um den Aufenthalt dort angenehmer zu machen. Die meisten hiervon verdankt der Ort dem Kurverein, während man der Gemeinde leider nicht den Vorwurf ersparen kann, daß sie das Bestreben des Letzteren nicht genügend unterstützt. Pekuniär kann die Landschaft nicht viel mehr leisten als sie z. B. bei dem Bau der Eisenbahn gethan hat, aber ihr stehen noch viele andere Mittel zu Gebote (z. B. Straßenordnung), um den Fremdenverkehr zu heben. Auch die Kurvereine, von welchen je einer in Dorf und Platz besteht, könnten mit vereinten Kräften als ein einziger Kurverein noch mehr leisten. Dieser Verschmelzung steht der Umstand im Wege, daß der eine Verein finanziell günstiger situiert ist als der andere, es sollte sich aber bei ernstlichem Willen doch wohl eine Form finden, dieses Hindernis zu beseitigen.

Die Gebirgsbäche sind gut reguliert, so daß sie bei der Schneeschmelze nicht leicht Schaden anrichten können.

Die Kanalisation ist gut. Die Versorgung mit Trinkwasser liegt in Privathänden, da die Quellen Privateigentum sind, und ist vollständig genügend. Die Qualität des Wassers ist durchwegs sehr gut.

Die Straßenordnung läßt manches zu wünschen übrig. Ursprünglich bestand, wie in allen diesen Gebirgsdörfern, nur ein Fahrweg, doch haben die Kurvereine dafür gesorgt, daß jetzt auch ein Fußweg besteht. Sache der Gemeinde wäre es nun, für Ordnung auf der Straße zu sorgen, sie thut aber in dieser Richtung herzlich wenig. Zwar besteht ein Verbot, das Trottoir mit Pferden zu benutzen, aber täglich kann man sehen, daß Wagen resp. Schlitten den Fußweg benutzen und den Kranken zwingen, seine Spaziergänge auf der Fahrstraße zu machen. Alle Beschwerden sind bisher erfolglos gewesen. Ferner müßte eine Verordnung erlassen werden über die Instandhaltung der Fußwege im Winter seitens der Anwohner. Jetzt besorgen die Kurvereine, soweit wie möglich, diese Arbeit, und man muß zugestehen, daß Schneepflug und Schneewalze bei stärkerem Schneefall gleich zum Vorschein kommen, auch sonst durch Arbeitsleute viel gethan wird; aber dabei handelt es sich nur um die Hauptwege. Die übrigen Straßen,

z. B. die Untergasse, sind oft recht schlecht passierbar und gleichen zur Zeit der Schneeschmelze bisweilen einem kleinen Bach. Auch auf der Hauptstraße besteht ein großer Uebelstand. Die Rinnen, welche das Schneewasser von den Dächern leiten, ergießen dieses vielfach auf das Trottoir, wodurch natürlich bei Frost Eis entsteht und mancher Passant zu Fall kommt.

Eine bedeutende Verbesserung für die Sommermonate ist die Bepflanzung der Straßen durch Hydranten, nur sollten diese noch mehr in Thätigkeit gesetzt werden als es jetzt geschieht. In Anbetracht des Umstandes, daß der Boden aus Kalkstein besteht, die Sonne stärker wirkt und die Luft trockener ist als im Tieflande, genügt eine dreimalige Befeuchtung nicht, sondern es sollte dieses je nach der Witterung 4—6 mal täglich geschehen. Kenner der Verhältnisse werden mir recht geben, so übertrieben die Forderung demjenigen erscheinen mag, der die Trockenheit der Luft und die Sonnenwirkung im Hochgebirge nicht kennt.

Für Spaziernwege ist gut gesorgt, nur liegt es in der Natur des Gebirges, daß viele davon für Lungenfranke wegen zu starker Steigung nicht benutzbar sind, oder wenigstens nicht benutzt werden sollten. Die für Kurgäste in erster Linie in Betracht kommende Poststraße ist leider bereits vielfach auf beiden Seiten verbaut und ihr dadurch der Sonnenschein entzogen. Um diesen Schaden auszugleichen, sollte das Trottoir um ein gutes Stück in der Richtung nach Frauenkirch verlängert oder wenigstens in Entfernungen von je 50—100 Schritt der Schnee an den Seiten soweit beseitigt werden, daß man bequem einen Schlitten vorüberfahren lassen kann, während man jetzt nur zu oft in den tiefen Schnee hineinsteigen muß.

Auch eine gute Verbindung der oberen Waldwege mit der Thalsohle wäre wünschenswert. Es ist hier nicht der Ort, die pekuniären Vorteile aufzuzählen, welche die jetzigen Besitzer der Schatzalp dadurch erzielen könnten, daß sie den Bau einer Drahtseilbahn an die Hand nehmen würden. Ich will nur auf den Nutzen verweisen, welchen die Kranken daraus ziehen könnten. Vielen gestattet ihre Lunge nicht, die für Leidende nicht unerhebliche Steigung bis zu dem unteren Waldwege zu überwinden, geschweige denn bis zum oberen Waldweg oder gar bis zur Schatzalp. Auch für diejenigen, deren Beine noch kräftig

genug sind, um sie bis zur Schatzalp zu tragen, ist eine solche Ueberanstrengung der Lunge schädlich. Gerade nun in diesen oberen Waldpartien findet sich der Sonnenschein morgens viel früher ein als im Thal und die Luft ist hier am reinsten. Durch die Möglichkeit, den oberen Teil des Waldes schnell und bequem zu erreichen, wäre dem Kurgast also nicht nur Gelegenheit gegeben, sich eine angenehme Abwechslung zu verschaffen, sondern er könnte auch längeren Sonnenschein und reinste Luft zur Beförderung der Kur haben. Für die Nachmittage könnte die Schatzalp gleichfalls ein beliebter Punkt werden, wenn sich dort ein gutes Restaurant mit Terrassen, Liegeeseln etc. befände.

Auf den Straßen ist nach 11 Uhr jeder Lärm verboten, ebenso müssen um diese Zeit die Wirtschaften geschlossen werden.

Mehr als bisher sollte noch in der Aufstellung von Bänken zwischen dem See und Frauenkirch und auf dem unteren Waldweg geschehen. Wenn man auch nicht so viel fordern will wie Brehmer, der auf Entfernungen von je 20 Schritt eine Bank verlangt, so ist doch der Anspruch gerechtfertigt, daß wenigstens in Entfernungen von je 100 Schritt zwischen Dorf und Platz, sowie auf dem unteren Waldweg und von je 200 Schritt zwischen Platz und Frauenkirch eine Bank steht.

Durch das Elektrizitätswerk erhalten die Bewohner so billiges Licht, wie es wenige andere Ortschaften haben. Man bezahlt für den während des Tages und der Nacht unbeschränkten Gebrauch einer 16kerzigen Lampe pro Jahr 15 Fr. Die öffentlichen Straßen werden auch teilweise elektrisch beleuchtet.

Die Anzahl der Kirchen ist verhältnismäßig groß. Am Platz befindet sich die Hauptkirche der Landschaft, ferner diejenigen der englischen Kolonie, des Diakonissenhauses und der katholischen Gemeinde, auch Dorf und Frauenkirch haben je eine Kirche.

Im Diakonissenhaus wohnen protestantische barmherzige Schwestern. Im Sommer hat diese Anstalt den großen Nachteil, daß dicht an ihr ein nichts weniger als wohlriechender Graben (Tobel) ist. Im Winter ist das Tobel gefroren. Auch katholische Schwestern gibt es in Davos.

Das Krankenhaus wird von den Kurgästen selten in Anspruch genommen.

Im Fridericianum finden Knaben und junge Leute Schulunterricht auf Wunsch auch Pension; Schwerkranke werden nicht aufgenommen. Denjenigen Eltern, welche zur Tuberkulose neigende Kinder haben, sei genanntes Institut bestens empfohlen. Das dort waltende Prinzip ist, die Gesundheit als wichtigsten Punkt zu betrachten, ohne dabei den Unterricht zu vernachlässigen. Die Lehrstunden sind so auf den Tag verteilt, daß der Schüler sich während der besten Tagesstunden im Freien aufhalten kann. Die Resultate sollen in jeder Beziehung gut sein. Das Examen für den Dienst als Einjährig-Freiwillige machen die Schüler im Großherzogtum Baden. Ein sich auf mehrere Jahre erstreckender Aufenthalt in dieser Schule ist für schwächliche Kinder entschieden von großem Nutzen.

Für Mädchen und junge Damen gibt es mehrere Institute. Das von den Fräulein A. und B. Dickes geleitete Schulanatorium ist für Kinder, während das Damenheim in der Villa Fürstenau (Direktion Frä. Kroymann) und dasjenige in Haus Schwabe (Geschwister Weyermann) mehr für erwachsene junge Mädchen berechnet ist.

Eltern, deren Töchter sich ohne Begleitung von Verwandten in Davos aufhalten müssen, sind die genannten Institute sehr zu empfehlen. Der im günstigsten Falle sich durch Monate, oft durch Jahre erstreckende Aufenthalt in Hotels und der durch den täglichen Verkehr zwischen Herren und Damen verursachte freie Ton eignen sich nicht für allein stehende jüngere Mädchen.

Das größte der rein deutschen Hotels ist der Schweizerhof; vorzugsweise von Deutschen besucht sind die Hotels Eisenlohr, Rhätia, Strela und zur Post. Rein englisch sind die Hotels Angletterre, Belvédère, Buol, Victoria. International sind Kurhaus Davos-Platz, Seehof (auch Kurhaus Dörfli genannt), Kurhaus Clavadel, Sanatorium, Mühlehof. Vorzugsweise von Schweizern und Geschäftsreisenden besucht sind Davoserhof, Hotel zum Löwen, Hotel Rathaus, Hotel Flüela.

Außerdem gibt es noch viele kleinere Hotels, Pensionen und Privathäuser, in welchen möblierte Zimmer mit und ohne Pension vermietet werden.

Der Wohnung suchende Kranke hat sich natürlich die Frage vorzulegen: Wo habe ich die meiste Aussicht, eine gute Kur zu machen?

Es ist daher die Reinheit der Luft und die Qualität des Essens hauptsächlich zu berücksichtigen.

Das betreffende Haus muß so eingerichtet sein, daß man in unmittelbarer Nähe desselben viel im Freien sitzen, resp. liegen kann. Dazu gehört in erster Linie, daß es sonnig gelegen ist und nicht durch den Rauch anderer Häuser belästigt wird. Ferner müssen gegen Schnee und Regen geschützte, aber wenigstens auf einer Seite offene Hallen vorhanden sein. Ein gedeckter Balkon vor dem Zimmer, welches der Kranke bewohnt, kann eventuell diese Hallen ersetzen. Die meisten Hotels sind in den letzten Jahren entsprechend eingerichtet worden, auch legt man bei dem Neubau von Häusern immer mehr Wert darauf, daß möglichst viele Balkons mit den Zimmern verbunden werden. Dagegen gibt es auch Hotels und Pensionen, welche in dieser Hinsicht nicht den geringsten Ansprüchen genügen.

Wer Bekannte in Davos hat, thut gut, sich vor der Abreise nach dort eine Wohnung aussuchen zu lassen. Derjenige, dem ein solcher Vorteil nicht geboten ist und der daher vielleicht in einem Hotel abstiegt, welches ihm bei näherer Besichtigung nicht konveniert, soll dort lieber 14 Tage wohnen bleiben, bevor er andere Wohnungen besichtigt. Im Anfange des Aufenthaltes in Davos ist möglichst große Ruhe unbedingt erforderlich, um den Körper an das Klima zu gewöhnen.

Bei dem Aussuchen der Wohnung hat der Kranke ferner Wert zu legen auf hohe und geräumige Schlafzimmer. Da die verbrauchte, d. h. an Sauerstoff arme Luft nach oben steigt, so ist die Höhe des Zimmers von noch größerer Wichtigkeit als der Umfang. Auch gute Defen oder Dampfheizung müssen vorhanden sein und der Anzahl der Logierzimmer entsprechend große Gesellschaftsräume. Steht kein Fahrstuhl zur Verfügung der Patienten, so wohnt man besser im Parterre oder in der ersten Etage als in den oberen Stockwerken. Allerdings sind die Zimmer in den letzteren billiger, aber man spare lieber an anderen Sachen als an dem Zimmer oder dem Essen.

Rohrstühle oder mit Leder überzogene Sessel sind besser als die viel Staub entwickelnden Plüschmöbel. Etwaige im Zimmer befindliche größere Teppiche soll man wegen des Staubes sofort entfernen lassen. Wo man zum Schutze der Fußböden Unterlagen nötig hat, ist Linoleum

zu verwenden. Ebenso sollte auf den Korridoren überall Linoleum anstatt Teppichen verwendet werden.

Von den Fenstern muß der obere Teil (die Oberfenster) geöffnet werden können.

Das Zimmer, welches man mietet, soll möglichst nach Süden liegen, auch dann, wenn kein Balkon dazu gehört. Ein Raum, welcher viel Sonnenschein erhält, ist stets gesunder, hat auch während der Nacht bessere Luft als ein solcher, welcher nach Norden liegt. Die künstlich durch Heizung erzeugte Wärme ersetzt niemals die Wirkung der Sonnenstrahlen. Elektrische Beleuchtung gibt bessere Luft als Gas oder Petroleum.

Die elektrische Glocke, welche in den meisten Häusern vorhanden ist, muß so angebracht sein, daß man auch nachts in dringenden Fällen Bedienung bekommen kann, denn bei etwa eintretender Lungenblutung kann dem Kranken der Mangel an Hilfeleistung unter Umständen das Leben kosten.

Zieht man möblierte Zimmer in einem Privathause dem Hotelleben vor, so achte man darauf, ob in der Nähe der Wohnung gutes Essen zu bekommen ist, damit man bei schlechtem Wetter nicht weit zu gehen braucht. Außerdem sollten die Vermieter bereit sein, dem Kranken Essen zu liefern, falls er mal gezwungen ist, das Bett zu hüten. Die Speisen in solchem Fall aus dem Restaurant holen zu lassen, hat bedeutende Schattenseiten.

In Bezug auf die Ernährung will ich erwähnen, daß nach meiner Ansicht Gemüse und die nahrhaften Mehlspeisen und Körnerfrüchte zu wenig berücksichtigt werden. Man versuche nur mal morgens anstatt Kaffee und mittags oder abends anstatt kraftloser Suppen Hafergrütze zu essen, und man wird den Erfolg in wenigen Wochen durch eine Gewichtszunahme konstatieren können. Ueber den Wert und die Zubereitung der Gemüse habe ich bereits gesprochen. Wer im Hotel lebt, kann vorteilhaft an das ausgekochte Gemüse etwas von Dr. Lahmanns Nährsalzextrakt thun (Fabrikanten Hewel & Beithen in Köln). Auf die notwendige Abwechslung in den Saucen wird in den Hotels viel zu wenig Gewicht gelegt. Wenn zu Ochsen-, Kalb-, Schweine- und Hammelfleisch, zu Kotelettes und Beefsteak immer die gleiche Sauce genommen

wird, so schmeckt natürlich auch das eine Gericht wie das andere. Ist es unter solchen Umständen denn ein Wunder, daß der Kurgast nach drei Monaten des Essens überdrüssig ist?

Was die Getränke anbelangt, so trinkt man am besten Wein aus dem Thal Veltlin. Dieser sehr tanninhaltige Wein wächst auf den südöstlichen Ausläufern der Alpen, in Norditalien. Die geringere Lage wird als Veltliner bezeichnet, die bessere als Montagner, die besten als Saffella, Grumello, Inferno. Als Gesamtbezeichnung für die verschiedenen Sorten gilt auch der Name Veltliner. Der dem Kranken am meisten zu empfehlende Wein ist der Montagner, wogegen die anderen zu viel Hitze geben. Ein Liter Veltliner, direkt vom Faß abgezapft, kostet im Restaurant meistens 2 Fr.; Montagner 3 Fr.; im Hotel bei Table d'hôte Veltliner per Flasche 2—2½ Fr., Montagner 3—3½ Fr. Denjenigen, welche eigene Küche führen, sei die Weinhandlung von Rindschi in Davos-Dorf empfohlen, wo man 30 Liter guten Veltliner für 21—27 Fr. bekommt. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß man täglich seinen Bedarf von einem solchen kleinen Faß abzapfen kann, ohne daß der Wein in 30—40 Tagen schlecht wird, vorausgesetzt natürlich, daß man den Zapfen immer sofort wieder fest aufsetzt. Vorteilhaft ist es, den Zapfen mit etwas Watte zu umwickeln.

Ausländisches Bier kostet per $\frac{3}{10}$ Liter vom Faß 30 Cts. Davos besitzt auch eine Brauerei, deren Produkt zwar billiger ist als deutsches Bier, aber unter den Fremden doch nicht viel Absatz findet.

Milch wird von den Landleuten zu 20 Cts. per Liter geliefert; im Hotel kostet $\frac{1}{2}$ Liter gekochte Milch meistens 25 Cts. Kefirmilch und Sodawasser werden in Davos selbst fabriziert.

Diverse Preise im Winter:

Butter per $\frac{1}{2}$ Kilo	140—175 Cts.
Eier, italienische, per Stück	9—10 "
Eier, frische, aus Davos per Stück	10—15 "
Kalbsteisch ohne Knochen per $\frac{1}{2}$ Kilo	120—130 "
Kalbsteisch mit Knochen " "	100 "
Sehensfleisch " " " "	85 "
Rostbeef ohne Filet " "	100 "

Roastbeef mit Filet per $\frac{1}{2}$ Kilo	120	Ets.
Filet per $\frac{1}{2}$ Kilo	200—240	"
Lammekotelettes per $\frac{1}{2}$ Kilo	100	"
Schweinekotelettes " "	110	"
Rotkraut per $\frac{1}{2}$ Kilo	70	"
Weißkohl " "	70	"
Schwarzwurzeln per Bund von zirka 700 Gramm .	140	"
Blumenkohl per Kopf, je nach Größe	50—140	"

Natürlich sind diese Preise Schwankungen unterworfen und nur als Durchschnitt zu betrachten.

Möblierte Zimmer in Privathäusern kosten 1—3 Fr. per Tag, gute Südzimmer mit Balkon 2—3 Fr., ausnahmsweise auch $1\frac{1}{2}$ Fr.; Mittagessen (Suppe, 3 Fleisch- resp. Gemüsegänge, Dessert) und Abendessen (Suppe, 2 Fleischgänge, Butter und Käse) zusammen im Abonnement $4\frac{1}{2}$ —6 Fr.; für einfache Mahlzeiten billigere Preise in einigen Restaurants; Frühstück (Kaffee, Thee oder Cacao mit Brot und Butter) im Privathause 80 Ets. bis 1 Fr.; Tannenholz per Kiste 80 Ets. bis 1 Fr., per Klafter ($1\frac{1}{2}$ Kubikmeter) ungespalten 32—35 Fr., dünnere Stücke (Astholz) 22—24 Fr. Das Spalten von Astholz kostet 4 Fr., von dickeren Stücken 6 Fr. Kohlen und Briquettes kosten 7— $7\frac{1}{2}$ Fr. per 100 Kilo. Die Defen in den Zimmern sind meistens auf Holzheizung eingerichtet.

Zimmer mit Pension kosten in den Hotels 5—15 Fr. per Tag. Bei den größeren Hotels sind meistens Kur- und Musiktage, sowie Theaterabonnements im Pensionspreise begriffen, in Davos-Dorf desgleichen Abonnements für den zwischen Dorf und Platz verkehrenden Omnibus.

Mit den Badeeinrichtungen ist es in vielen Hotels schlecht bestellt; überhaupt wird in Davos zu wenig Wert auf gute Hautthätigkeit gelegt. Wärter, welche die Abreibungen morgens besorgen, gibt es genügend. Der Preis per Abreibung beträgt im Abonnement 30—50 Ets.

*

*

*

In der Kleidung kennt man wenig Luxus; was praktisch ist, wird getragen. Für Sommer und Winter hat man Winterkleidung nötig, da auch im Juli und August gelegentlich Schnee fällt. Wer

im Besitze eines Pelzes oder in der Lage ist, sich einen kaufen zu können, veräume nicht, ihn mitzubringen. Man trage den Pelz aber nur, wenn der Ueberzieher wirklich nicht warm genug ist; sonst wird man sich leicht verweichlichen. Einen Pelzfußsack (ein sehr nützlicher Gegenstand für die Liegekur) läßt man sich am besten wie folgt machen: Die Länge soll von den Füßen hinten über das Gesäß hinaus bis an den unteren Teil des Rückgrats reichen, vorne bis zur Schulterhöhe, um event. die Brust mit zu bedecken. Ungefähr bis zu den Knien soll der Sack geschlossen sein, von da ab nach oben zu an den Seiten offen. Der hintere Teil muß so breit sein, daß man beim Sitzen die Seitenteile nach vorne überschlagen kann, um die Seitenöffnung zu verdecken. Am vorderen Teile sind Pelztaschen für die Hände anzubringen.

Ist der Kranke ausgerüstet mit einem solchen Fußsack, einem Pelz, einer guten Mütze, einem bequemen Liegesessel mit Matratze (in Davos käuflich), und einer dreiteiligen spanischen Wand, so kann er bei fast jedem Wetter im Freien Kur machen.

Der Liegesessel muß genau einer normalen Körperform entsprechen, die Rückenlehne ziemlich schräge liegen und gebogen sein, so daß die Brust des Kranken sich recht frei ausdehnen kann. Die verstellbaren Stühle mit Stoffüberzug haben den Nachteil, daß bei ihrem Gebrauch die Brust einsinkt, anstatt ausgedehnt zu werden. Ich gebe deshalb den festen Rohrstühlen den Vorzug. Eine Matratze auf dem Stuhl dient zum Schutze gegen die vom Boden aufsteigende Kälte.

Plaid- und Reisendecke sind sehr nützlich. Für denjenigen, der keine Matratze für seinen Liegesessel hat, sind wenigstens 2—3 dicke Decken als Unterlage notwendig.

Gamaschen und Gummischuhe kann man gut in Davos kaufen, ebenso Eissporen, um auf Schnee und Eis nicht auszugleiten.

Um sich durch den in der Sonne stark blendenden Schnee nicht die Augen zu verderben, hat man eine dunkle Brille nötig; die graue Farbe ist die beste, da blaue und grüne Brillen bisweilen für das Auge schädlich sind. Im Februar wirken die Sonnenstrahlen schon so stark, daß ein großer Strohhut mit breitem Rand (sogenannter Strandhut), oder ein weißer Filzhut vorzügliche Dienste leisten. Beide Arten Hüte sind in Davos käuflich. Trotz der Wärme der Sonnenstrahlen

ist die Luft an sich aber kalt, wie aus der Tabelle am Ende dieser Schrift ersichtlich ist. Ein kräftiger Spazierstock findet selbst bei Damen Anklang.

So ausgerüstet, kann man getrost die Kur beginnen. Jedoch die wenigsten Patienten besorgen sich gleich im Anfang alles was nötig ist. Der Hausarzt hat ja gesagt, in 6—8 Wochen würde die Lunge geheilt sein, und für eine so kurze Zeit lohnt es sich doch nicht, so große Ausgaben zu machen. „Für die armen Menschen, die schon mehrere Jahre in Davos sind und nach ihren eigenen Worten noch längere Zeit dort bleiben müssen, ist das vielleicht ganz gut, aber ich bin ja nur leicht krank.“ So spricht der Neuling und verliert dadurch viel Zeit und Geld. Ein Beispiel für viele: Ein Schwindfüchtiger sagte mir mal, er brauche die Kur so energisch nicht zu betreiben, denn er sei eigentlich nicht lungenkrank, sondern habe nur einen tuberkulösen Spitzenkatarrh.

Durch das tägliche Zusammenleben der Patienten gestalten sich bald andere Verhältnisse als sie sonst zwischen Fremden üblich sind. Die Gäste erlauben sich dann oft Freiheiten gegen einander, die gegen gesellschaftliche Formen verstoßen. Hierdurch und durch die große Reizbarkeit der Lungenkranken entstehen in jedem Winter mancherlei Zwistigkeiten, die bisweilen zu Thätlichkeiten ausarten und die Heilung keineswegs befördern. Man lasse sich deshalb auf engeren Verkehr nur dann ein, wenn man sich vorher überzeugt hat, daß man mit den betreffenden Personen harmoniert.

Die Tischunterhaltung dreht sich leider meistens um die Tuberkelbacillen, Cavernen und Rasselgeräusche der Lunge, die Qualität des Essens und die Charakterfehler der abwesenden Leidensgenossen. Ein Vorschlag, diesen Uebelstand abzustellen: Jede Tischgesellschaft mache unter sich aus, daß derjenige, der an der Table d'hôte das Essen tadelt und damit möglicherweise seinem Tischnachbar auch den Appetit verdirbt oder über Krankheiten spricht, 20 Ets. in die Kasse für unbemittelte Lungenkranke bezahlen muß.

Es ist sehr empfehlenswert, sich von Anfang des Aufenthaltes an einer bestimmten Beschäftigung zu widmen, sei es nun dem Studium fremder Sprachen, der Geschichte, der Literatur oder anderer Wissen-

schaften. Am besten handelt, wer sich einen Stundenplan macht und danach lebt, er wird weniger Gelegenheit haben, Grillen zu fangen. Die Langeweile läßt viele Menschen Vergnügungen auffuchen, an die sie bei richtiger Beschäftigung nicht denken würden.

Je mehr Zerstreuung der Kranke hat, desto besser ist es für ihn, aber man muß sich von solchen Vergnügungen fern halten, die schädliche Nachwirkung haben können.

Zur Unterhaltung der Kurgäste geschieht in Davos, was mit den verhältnismäßig geringen Mitteln möglich ist. Man darf natürlich in dieser Richtung hier nicht dieselben Ansprüche stellen wie von Wiesbaden oder Baden-Baden.

Es gibt in Davos eine Musikkapelle, welche täglich an 10 $\frac{1}{2}$ bis 12 Uhr auf der Promenade vor dem Kurhause und nachmittags und abends in verschiedenen Hotels spielt. Zu diesen Abendkonzerten gehört auch das Bierkonzert Sonnabend abends im Restaurant des Kurhauses, welchem aber der Lungenkranke wegen des an diesen Abenden dort sich entwickelnden starken Tabakqualmes fern bleiben sollte.

In dem kleinen Theater wird wöchentlich dreimal gespielt, vorzugsweise kommen Lustspiele zur Aufführung. Solange der Besuch nicht sehr stark ist, kann sich der Kranke bisweilen ruhig dorthin begeben; was er an dem Aufenthalt im Freien dadurch verliert, gewinnt er auf anderer Seite durch Aufheiterung des Gemüthes. Sobald jedoch der Andrang zu den Vorstellungen stärker wird (etwa Mitte November), soll man den Theateraal meiden. Die Luft wird dann dort, trotz möglichst ausgedehnter Ventilation, so schlecht, daß man in den zwei Stunden, welche die Vorstellung durchschnittlich in Anspruch nimmt, ebensoviel verderben kann als während des ganzen Tages durch die Kur gewonnen wurde. Wer sich davon überzeugen will, der gehe mal nicht im Anfang der Vorstellung, sondern nach dem ersten oder zweiten Akt in den Saal; ist man von Beginn an dort, so merkt man die langsam eintretende Verschlechterung der Luft natürlich nicht.

Kirchenkonzerte, lebende Bilder und Wohlthätigkeitsbazare sorgen gleichfalls für Zerstreuung.

Dringend sei der Kranke gewarnt vor dem Schlitteln, d. h. auf kleinen Handschlitten mit der Geschwindigkeit eines Eisenbahnzuges die

Berge hinunterzufahren. Die durch das Besteigen der Anhöhen verursachte Anstrengung und Erhitzung der Lungen, verbunden mit dem kalten Luftzug, der sich bei der schnellen Abwärtsbewegung entwickelt, muß schädlich wirken. Man überlasse diesen Sport den Gesunden.

Das Schlittschuhlaufen halte ich höchstens für die wirklich kräftigen, nicht stark kurzatmigen Kurgäste erlaubt und auch für diese nur dann, wenn sie im langsamen Tempo laufen und sich sehr oft ausruhen. Die Versuchung, das erlaubte Maß zu überschreiten, liegt aber gerade hier sehr nahe, und deshalb halte ich es für das beste, der Eisbahn ganz fern zu bleiben. Wer Unterhaltung daran findet, den Schlittschuhläufern zuzusehen, kann sich ja in der dort befindlichen Halle einen Platz mieten und sich dort einen Liegesessel hinstellen.

Ich habe allen diesen Vergnügungen während meiner Kur entsagt, habe dafür aber auch jetzt die Genugthuung, meine Lunge geheilt zu wissen.

Schlittenfahrten unternehme man nur bei günstiger Witterung und nur, wenn man mit Pelzen, Ueberziehern und Decken genügend versehen ist. Man sitzt im Schlitten am besten mit dem Rücken gegen die Pferde gerichtet, um den kalten Luftzug nicht einzuatmen. Die Füße müssen gut bedeckt sein. Spätestens mit Sonnenuntergang soll man wieder zu Hause ankommen. — Befolgung dieser Vorsichtsmaßregeln vorausgesetzt, halte ich Schlittenfahrten für die meisten Kranken (keine Regel ohne Ausnahme!) für erlaubt und für vorteilhaft, insofern sie den Leidenden erheitern. Die Fuhrwerksbesitzer mache ich an dieser Stelle darauf aufmerksam, daß sie gut thäten, die Fußböden ihrer Schlitten mit Heizapparaten zu versehen. Jedenfalls würden derartige Fuhrwerke von den Kurgästen vorgezogen werden und also der Besitzer einen billig erkauften Vorteil gegen seine Konkurrenten haben.

Eine der schädlichsten Unterhaltungen ist das Hazardspiel, welches schon manchem die Kur verdorben hat. Mehr als einen Kranken habe ich gesehen, dem die Hände dabei zitterten, mehr als einen habe ich von morgens 10 Uhr bis zum Schlafengehen am Spieltisch gesehen, mehr als einen Kreis kenne ich, der sich um 11 Uhr abends in die Privatzimmer zurückzog, um die Nacht hindurch bis zum Morgen zu spielen. Daß unter solchen Umständen von Genesung keine Rede sein kann, ist selbstverständlich. Da wird nun mancher auf Davos und die

Wirte scheitern, daß solche Verhältnisse überhaupt möglich sind. Aber welche Mittel stehen dem einzelnen Wirte zur Verfügung, ein solches Spiel zu verhindern? Er würde sich höchstens die Gäste zum Hause hinausjagen. An diesem Punkte sollte die Gemeindeverwaltung, und zwar auf Anregung der Aerzte, einsetzen und durch ihre Polizeiorgane wenigstens das Hazardspiel in Restaurants- und Gesellschaftssälen unterdrücken, damit es nicht immer neue Opfer anzieht. Wenn nur erst eine solche Verordnung erlassen und einige Zeit energisch durchgeführt wäre, so daß die Wirte sich den Gästen gegenüber auf dieselbe berufen könnten, dann würde auch wohl anzunehmen sein, daß die Wirte im Interesse des Kurortes selbst solche Spiele verhindern. In allererster Linie ist aber die jämmerliche Energielosigkeit der Spielenden verantwortlich, der Kranken, deren Verwandte oft die Kur nur durch große Opfer ermöglichen und wahrlich nicht zu dem Zweck, daß das durch Entbehrungen ersparte Geld durch den Sohn, den Bruder am Spieltisch riskiert werde.

Entschieden zu verurteilen sind auch die Tanzbelustigungen der Kranken. Einerseits kann die Ueberanstrengung leicht zu Blutungen, die Erhitzung zu Erkältungen führen, andererseits verdirbt der beim Tanzen aufgewirbelte Staub die Luft im Saale. Man thut deshalb am besten, Räume, in denen getanzt wird, überhaupt nicht zu betreten. Glücklicher Weise finden regelmäßige Bälle nur in einem englischen Hotel statt. Die meisten Wirte sind so vernünftig, nur bei ganz außerordentlicher Veranlassung Gelegenheit zum Tanzen zu geben; am besten aber unterbliebe es ganz.

Betrachten wir nun noch die beliebten Bergbesteigungen.

Von den öfteren im Sommer unternommenen Kletterpartien auf das Schwarzhorn und auf das Schiahorn will ich gar nicht reden. Diese Unternehmungen, von Lungenkranken ausgeführt, sind ein solcher Unfug, daß den Betreffenden ganz recht geschieht, wenn sie nachher mit ihrer Gesundheit, oder besser gesagt, mit einer Verschlimmerung der Krankheit dafür büßen müssen. Im Winter legt der hohe Schnee glücklicherweise bedeutende Hindernisse in den Weg. Sehen wir uns aber die üblichen Spaziergänge nach der Schatzalp (zirka 300 Meter über der Thalsohle) etwas näher an.

Ueber den Wert oder Unwert systematischer, mit Vorsicht ausgeführter Bergtouren sind viele Aerzte nicht einig. Der eine behauptet, die Lunge reinige sich durch mäßige Arbeit besser; der andere sagt: Bei Tuberkulose im Knie fordert man ebenso wie bei jeder anderen Wunde, die vernarben soll, möglichst große Ruhe der erkrankten Teile, weshalb soll es nun bei der gewünschten Vernarbung der Lunge gerade umgekehrt sein? Nach meiner Ansicht unterbleibt das Bergsteigen am besten ganz, so lange die Lunge krank ist; aber setzen wir nun mal den Fall, daß vorsichtig, d. h. langsam und ohne Ueberanstrengung ausgeführte Bergpartien nicht schaden: Wie viele Lungenkranke gibt es denn, die diese Art der Gymnastik wirklich vorschriftsmäßig ausführen?! Wer setzt sich hin, sobald der Atem anfängt schneller zu gehen, das Herz schneller zu schlagen? Gewöhnlich werden diese Ausflüge bald sportmäßig betrieben, damit man bei der *Table d'hôte* sich rühmen könne, an diesem oder jenem Punkte gewesen zu sein. Wie viele Kranke habe ich gekannt, denen der Arzt den unteren Waldweg erlaubte, und die dann bis zur Schatzalp kletterten! Wenn ich nicht irre, so ist es Brehmer, der in einer seiner Schriften sagt, um sicher zu sein, daß der Kranke die Bergtouren vorschriftsmäßig ausführe, würde es nötig sein, jedem einen beeidigten Wärter mitzugeben. Da es nun unmöglich ist, den größeren Teil der Patienten zu der nötigen Vorsicht zu bewegen, so sollte nach meiner Ansicht ein- für allemal jede Art Bergtour verboten werden und der Kurgast auf die Wege zu ebener Erde angewiesen bleiben. In Davos sollte selbst der relativ kräftige Kranke allerhöchstens bis zum unteren Waldweg steigen und dieses auch nur, weil er dort einen schönen, langen, ebenen und sonnigen Spazierweg hat.

Mancher wird nun die Frage aufwerfen: „Was bleibt denn als Unterhaltung übrig, wenn man so viele Dinge vermeiden soll?“ Vor allen Dingen bleibt übrig die nützliche Beschäftigung. Der größte Teil der Kurgäste gehört dem jüngeren Alter an, in welchem man noch viel für das Leben zu lernen hat, und auch die älteren Patienten werden meistens der einen oder anderen Wissenschaft genügend Interesse entgegen bringen, um sich mit derselben eingehend beschäftigen zu können. Bei solcher Ausnutzung der Zeit fühlt man sich mehr befriedigt, ist deshalb heiterer und befördert so die Kur. Aber wenn man auch

wirklich mal sich langweilt, so sollte doch jeder so viel Energie besitzen, um sich dadurch nicht zu Thorheiten hinreißen zu lassen. Kann oder will man sich den Freuden des Lebens nicht auf einige Zeit entziehen, nun, so bleibe man zu Hause und genieße das Leben so lange wie es geht, schaue dann aber auch dem Tode ruhig ins Auge. Geht man indessen zur Heilung an einen Kurort, dann lebe man auch kurgemäß und schließe sich nicht jedem gesundheitschädlichen Unfug an.

Es sei nun noch die Frage erörtert, wann man Davos verlassen soll.

Der Arzt im Tieflande schreibt seinen Patienten gewöhnlich vor, beim Eintritt der Schneeschmelze dem Gebirge den Rücken zu kehren. Das diesem Rate zu grunde liegende Motiv beruht meistens auf Unkenntnis der Verhältnisse. Natürlich ist die Luft zur Zeit der Schneeschmelze feuchter als mitten im Winter, aber die für gewöhnlich im Hochgebirge herrschende Trockenheit der Luft bewirkt, daß auch zur Zeit der Schneeschmelze die Luft in Davos mindestens nicht feuchter ist als im Tieflande um dieselbe Zeit. Auch Krankheitsstoffe werden im Tieflande dann ebensoviel in die Luft entführt. In diesen Richtungen bietet Davos also keine Gefahr, welche zum Aufsuchen anderer Orte nötigen würde.

Anderes ist es mit dem gegen Ende der Schneeschmelze einsetzenden, länger andauerndem Winde, dem Föhn; dieser schadet manchem Kranken durch Verschlechterung des Allgemeinbefindens. Daher kommt die Abneigung gegen die Schneeschmelze. Auch meine Ansicht ist, daß derjenige, welcher an Kopfschmerzen und Verschlechterung des Allgemeinbefindens als Folgen des Windes leidet, mit Beginn der Föhnperiode Davos verlassen soll, aber nicht etwa schon im Februar oder Anfang März, wenn gelegentlich mal 2 oder 3 Tage Föhn weht. Man spürt eine solche Wirkung meistens im ersten Jahre wenig oder gar nicht, dagegen wohl bei mehrjährigem Aufenthalt. Für diejenigen, welche unter dem Föhn nicht zu leiden haben, läßt sich eine allgemein gültige Regel über die Abreise nicht aufstellen. Ich habe sowohl Patienten gesehen, denen es vorzüglich bekommen ist, mehrere Jahre in Davos zu bleiben, wie auch solche, denen ein Luftwechsel sehr gute Dienste leistete. Wenn jemand bis zum Frühjahr gute Fortschritte macht, an Gewicht zunimmt, mit Appetit ist, so sehe ich nicht ein, warum er seinen

Aufenthalt wechseln sollte. Man hüte sich davor, mit seiner Gesundheit Versuche zu machen, wenn man herausgefunden hat, daß der Aufenthalt an einem Orte die Genesung befördert. Verliert man den Appetit, so genügt oft schon ein kleiner Wechsel, z. B. von Davos nach Klosters oder Seewis; das habe ich an mir selbst und an anderen gesehen. Will aber jemand weiter fort, so halte ich Locarno und Baden-Baden für die besten Frühjahrsstationen. Auch hier weht der Föhn, aber lange nicht so stark wie in den Thälern Graubündens.

Auch an diesen Plätzen muß man darauf achten, ein heizbares, nach Süden gelegenes Zimmer zu bekommen, denn auch hier kann es recht kalte Frühjahrsstage geben. In Baden-Baden sind die verschiedenen in erhöhter Lage direkt am Walde befindlichen Pensionen auf dem Friesenberg zu empfehlen.

Von dort aus kann dann der vollständig Geheilte, aber auch nur dieser, im Sommer in die Heimat zurückkehren, während derjenige, welcher noch nicht ganz hergestellt ist, den Sommer in St. Blasien, Falkenstein, Klosters, Wiesen, Les Avants oder einem anderen waldigen Kurort verbringen, oder nach Davos zurückkehren kann. Ich warne jedoch davor, den Aufenthalt oft zu wechseln, weil das Reisen angreift und man sich leicht dabei erkältet.

Ich glaube hiermit nun alles besprochen zu haben, was den Lungenkranken, und speziell den nach Davos reisenden Patienten interessiert.

Der Leser, welcher mir bis hierher gefolgt ist, weiß, wie die Schwindsucht entsteht und wie man sich gegen dieselbe schützen kann. Es ist ihm bekannt, daß ein kräftiger Körper den Krankheitsstoff in der Regel bald wieder ausstößt, daß es sich also hauptsächlich darum handelt, die Konstitution zu stärken.

Die Eltern werden der im Körper des Kindes oft schlummernden Krankheit nicht Zeit lassen, sich zu entwickeln, sie werden frühzeitig Mittel ergreifen, die Gefahr abzuwenden. Der Leidende ist sich bewußt, daß er eine energische Kur nicht verzögern darf, daß, wenn überhaupt irgendwo, so hier schnelle Hilfe doppelte Hilfe ist. Da heißt es zur Feststellung der Thatsache nicht nur den Körper untersuchen zu lassen, sondern auch den Auswurf mit dem Mikroskop, und zeigt sich, daß die Lunge angegriffen ist, so darf die Kur nicht vorzeitig unterbrochen werden.

Derjenige, welcher eine wirkliche Heilung wünscht, wird ein ruhiges, geordnetes Leben führen, in dem Bewußtsein, daß ohne sorgfältiges Vermeiden aller schädlichen Einflüsse selbst die Vorteile der kräftigsten Nahrung und der besten Luft bis zur vollständigen Wirkungslosigkeit herabgemindert werden können.

Wenn die Kranken nicht so viele Ausschreitungen begehen würden, so wären die guten Erfolge der Kur in Davos entschieden noch viel zahlreicher. Das Gebirge besitzt in seiner anregenden Luft eine so mächtige Heilkraft, daß dort schon mancher, von welchem man kaum glaubte, daß er noch vierzehn Tage leben würde, zwar nicht geheilt wurde — denn aus einer halben Lunge zwei ganze machen, das kann auch die Gebirgsluft nicht — aber doch bei verhältnißmäßigem Wohlbefinden noch lange Jahre leben konnte. Wo aber die Lunge noch nicht zu weit verfallen ist, da kann eine Kur im Hochgebirge wirkliche Heilung bringen, d. h. die kranken Stellen vernarben oder verfallen lassen.

Der so Geheilte kann dann wieder seine Thätigkeit in der Heimat beginnen, und wenn er eine vernünftige Lebensweise einhält, keine Extravaganzen begeht, so hat er auch die Aussicht, dauernd gesund zu bleiben.

Vorbedingung zu einer solchen gründlichen Heilung ist aber rechtzeitiger Beginn der Kur, kurgemäßes Leben und ununterbrochene Fortsetzung der Kur bis zur endgültigen Genesung.



Anmerkung. Die Illustration auf Seite 35 stellt „Davos von der Grüne aus gesehen“ dar; diejenige auf Seite 38 veranschaulicht die „Kurhauspromenade“ in Davos.

Meteorologische Beobachtungen an verschiedenen Feuerorten.

Beobachtungen der offiziellen meteorolog. Station Maunz 1886—1894.

Am Durch- schnitt der Monate	Dauer des Sonnen- scheinens in Stunden	Stützungsschärfe Menge der Tage				Geschwindigkeit		Temperatur in Celsius				Summe d. Niederschlags in mm. Schneef.
		besser	leicht bemess.	bemess.	bedeckt	rela- tive	ab- solute	Morg. 7 ¹ / ₂ Uhr	Mitt. 1 ¹ / ₂ Uhr	Abd. 9 ¹ / ₂ Uhr	Mittel	
Januar	105.3	16	5	4	6	83.3	2.28	-10.49	-2.34	-9.01	-7.28	34.83
Februar	114.4	13	4	3	8	80.5	2.44	-10.21	-0.49	-8.03	-6.24	69.04
März	162.6	13	7	5	6	76.4	2.98	-6.61	2.67	-4.65	-2.86	32.46
April	173.8	11	8	6	5	75.9	4.09	-0.05	7.03	0.28	2.42	38.18
Mai	175.5	8	9	8	6	71.2	5.51	6.27	12.20	5.51	7.99	47.06
Juni	171.6	9	7	7	7	74.3	7.07	9.19	14.79	8.61	10.86	118.81
Juli	202.9	12	8	7	4	75.8	7.90	10.41	16.79	10.14	12.45	133.02
August	206.8	14	7	5	5	76.4	7.72	9.24	16.51	9.63	11.79	131.20
September	160.6	12	7	5	6	78.9	6.66	5.71	13.73	6.90	8.78	96.79
Oktober	130.8	13	6	4	8	79.0	4.74	0.74	8.94	1.90	3.86	63.16
November	93.5	12	4	6	8	80.6	3.59	-3.49	3.69	-2.46	-0.75	43.98
December	92.8	14	6	3	8	82.7	2.54	-8.88	-1.68	-7.64	-6.07	48.76
Jahresdurchschnitt	1790.6	147	78	63	77	77.9	4.79	—	—	—	2.91	857.29

Klimaterra aus der Schrift „Luftkurort Klosters“ von Ed. Imhof.

1864—76 (13 Jahre).

1864 bis 1876	Temperatur		Luft-Temperatur (Centigrade)							Relative Feuchtigkeit					Bevölkung			Nieder- schlage			
	Ab- solutes Mini- mum	Ab- solutes Maxi- mum	7h Gern.	1h Nachm.	9h Abends	Mittel	Mittleres Mini- mum	Mittleres Maxi- mum	7h	1h	9h	Mittel	Mitt- leres Mini- mum	7h	1h	9h	Summe				
Jan.	-24.0	+8.4	-	5.5	0.6	-	3.6	-16.7	+	7.3	80.2	70.8	81.6	77.5	40.1	4.3	4.5	3.9	4.2	70.7	
Febr.	-20.0	12.0	-	4.3	+	2.0	-	3.2	1.8	-13.7	9.1	79.5	64.9	81.0	75.1	34.0	5.2	5.1	4.8	5.0	65.9
März	-17.4	15.5	-	2.4	3.5	-	1.5	-	0.2	-10.8	10.9	82.2	63.4	82.4	76.0	29.2	6.1	6.2	5.8	6.0	94.3
April	-10.9	20.4	+	2.6	9.2	3.1	+	3.1	5.0	-5.2	17.2	75.5	52.1	76.8	68.1	21.1	5.3	5.6	5.2	5.4	90.1
Mai	-2.6	28.6	7.3	13.6	7.4	9.4	+	0.2	22.1	74.0	49.8	76.6	66.8	21.3	5.2	6.1	5.9	5.7	5.7	92.9	
Juni	0.0	24.8	10.6	16.0	10.3	12.3	2.7	23.6	77.7	57.4	82.0	72.4	28.5	5.6	6.5	6.3	6.1	124.2			
Juli	3.2	27.8	12.9	19.0	12.9	14.9	6.2	26.1	78.6	55.4	83.3	72.4	28.5	4.7	5.4	5.3	5.1	140.4			
Aug.	0.5	28.2	11.4	17.1	11.5	13.3	4.7	24.6	81.8	61.3	86.1	76.4	35.9	5.4	5.7	5.8	5.6	144.6			
Sept.	-1.5	26.5	9.4	16.1	9.8	11.8	3.3	22.9	79.1	57.3	83.0	73.1	33.5	4.0	4.4	4.5	4.3	100.7			
Okth.	-12.8	23.6	3.8	9.9	4.6	6.1	-	3.7	18.0	80.5	62.0	81.8	74.8	29.1	5.0	5.3	5.2	5.2	93.1		
Nov.	-18.8	16.0	-1.7	3.0	-1.1	-0.1	-11.5	11.6	84.1	71.4	83.5	79.7	36.6	5.4	5.7	5.2	5.4	103.4			
Dec.	-25.0	12.4	-4.6	0.7	-4.0	-3.1	-15.1	7.4	82.5	74.2	82.3	79.7	41.3	4.3	4.8	4.4	4.5	82.9			
Jahr	-	-	3.3	9.0	3.8	5.4	-	-	79.6	61.7	81.7	74.3	-	-	5.1	5.4	5.2	5.2	1203.2		

Alle Zahlen, mit Ausnahme derjenigen der ersten beiden Kolonnen sind Mittelwerte aus den 13 Jahren.

Seewis

Durchschnitt der Jahre 1867—1869 und 1880.

Temperaturmessungen von Lehrer Jenni laut Gsell-Fels, laut Prospekt
des Kurhauses Seewis.

Im Durchschnitt der Jahre	Morgens 6 Uhr	Mittags 1 Uhr	Abends 6 Uhr	Mittel
Mai	13.53.	20.83	15.10	16.49
Juni	13.43	20.20	14.60	16.08
Juli	16.05	23.05	17.45	18.85
August	15.28	21.45	16.45	17.72
September	12.90	19.53	14.53	15.65
Oktober	6.75	19.53	7.85	8.55

Sonnen-Aufgang

21./22. Dezember 8 Uhr 5 Min.

13. Nov. }

1 Februar }

7 " 30 "

Sonnen-Untergang

3 Uhr 45 Min.

4 " 50 "

St. Blasien

aus: „Prospekt Kurhaus St. Blasien“.

Mittlere Monatstemperaturen:

Januar	— 5.30	Mai	9.86	September	10.28
Februar	— 2.15	Juni	12.91	Oktober:	6.73
März	1.18	Juli	14.65	November:	2.15
April	6.00	August	13.20	Dezember:	— 2.64
Jahresmittel: 5.5.					

Locarno

amtliche meteorol. Beobachtungen laut Prospekt des „Grand Hotel“.

Temperatur im Durchschnitt der Jahre 1888/90:

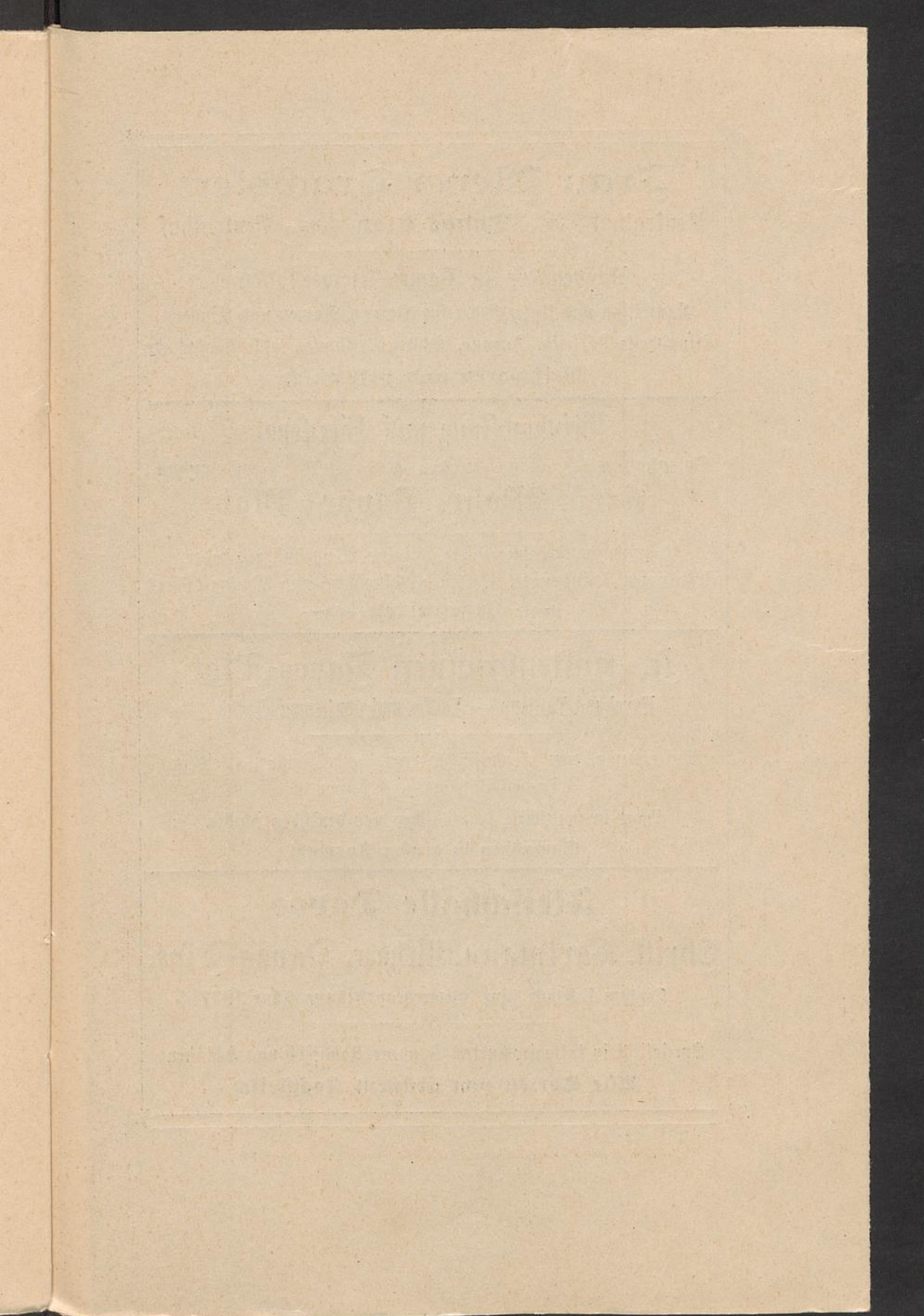
	Mittags 1 Uhr	Monatsmittel
Januar	5.57	3.44
Februar	5.72	2.84
März	10.07	6.26
April	13.39	10.87
Mai	18.72	15.79
Juni	—	—
Juli	—	—
August	23.05	20.14
September	18.43	17.40
Oktober	13.39	11.17
November	9.10	6.95
Dezember	4.66	2.77

Kaden = Kaden aus „Klima von Kaden = Kaden“ von Dr. Schliep.

Die Temperatur der einzelnen Tageszeiten sind aus dem ziemlich normalen Jahr 1882; die übrigen Kaden sind als 40-jährige Normalwerte zu betrachten.

	Temperatur				Durchschnitt der Temperatur nach 30-jährigen Jahren der Klimastation	Vergleichen man die Tage mit Kaden- tag als solch, die übrigen als sog. Kaden-Tag, so stellt sich b. Verhältnisse:				Summe der Kaden- tage im Jahre 1870-1882
	Morgens 7 Uhr	N.-mittags 2 Uhr	Abends 9 Uhr	Monats- mittel		1884 Kaden- tag	1884 Kaden- tag	1885 Kaden- tag	1885 Kaden- tag	
Januar	0.98	1.19	0.16	0.81	7.0	22	9	6	25	86.4
Februar	—	4.35	1.76	2.41	7.4	14	15	18	10	112.4
März	0.55	11.32	6.23	4.96	6.0	12	19	14	17	120.8
April	4.08	12.63	8.55	9.72	6.1	9	21	7	23	132.3
Mai	5.51	16.52	11.87	13.40	5.8	8	23	22	9	143.3
Juni	10.52	17.82	13.94	16.92	5.8	18	12	8	22	171.8
Juli	13.05	18.74	15.15	18.53	5.3	13	18	7	24	190.8
August	14.87	18.48	14.90	18.12	5.0	8	23	14	17	166.3
September	13.70	15.65	12.49	15.15	5.2	24	6	17	13	162.9
Oktober	11.11	12.26	9.65	10.21	6.4	24	7	20	11	162.3
November	8.59	6.71	5.87	4.71	7.1	22	8	10	20	149.6
Dezember	5.52	3.61	2.24	1.37	7.9	21	10	14	17	129.1
	1.80									
Jahresdurchschnitt: 9.69.					Jahresdurchschnitt 6.8.	195	171	157	208	1728.0

Die mittlere Anzahl der Tage mit Niederschlag (Regen und Schnee) ist 165.5. Die Zahl der ganz hellen und ganz trüben Tage ist im 40-jährigen Durchschnitt (1874-1882) ganz hell 23, ganz trübe 89 pro Jahr. Der Rest ist als teilweise trübe, teilweise hell zu betrachten.



Frau Meyer-Trachsler
Centralhof — * — Davos-Platz — * — Centralhof

Nouveautés in Damen-Kleiderstoffen
Konfektion und Unterkleider für Herren, Damen und Kinder
Gesundheits-Korsetts, Jupons, Schürzen, Blousen und Handschuhe
Weißwaren und Leibwäsche

Weinhandlung und Bierdepot
Telephon von Telephon
Ferd. Mohr, Davos-Platz

In- und ausländische Biere. Feine Weine aller Länder.
Spirituosen. Südweine. Indische, chinesische und Ceylon Thees
—>> Agenturen <<—

A. Kaltenbrunner, Davos-Platz
Marchand-Tailleur — Ladies and Gentlemens Tailor

Anfertigung von eleganten Herren- und Knaben-Kleidern
Damen-Paletots und Jupons
Lager in englischen, französischen und deutschen Stoffen
Gamaschen in großer Auswahl

Gleischhalle Davos
Christ. Hartmann, Megger, Davos-Platz
Diplom I. Klasse kant. Gewerbeausstellung Chur 1891

Spezialität in luftgetrocknetem Bündner Rohfleisch und Schinken
Alle Sorten von grünem Rohfleisch

Lor. Gredig, Bahnhofstraße Davos-Platz
Lager in Teppichen, Bettwaren, Nähmaschinen
und Reise-Artikeln.

Linoleum sowie sämtlichen Teppich-Artikeln. Tischdecken,
 Flaum und Bettfedern, fertigen Betten, Woll- und Reisedecken.
 Nähmaschinen aller Systeme, Faden, Journituren. Kinderwagen,
 Puppen- und Spielwagen, Kinderessel, Reise- und Handkoffern.
 Reise-, Post- und Kommissionskörbe. Liegestühle und Matratzen etc.

Telephon

H. Kniel

Telephon

Herren- u. Damen-Friseur

Theater- u. Maskenkostüme
 kauf- und mietweise

Theaterperrücken

English spoken

On parle français.

Sut- und Wüchengeschäft

Bettwaren

J. Jost

Tuch-Handlung

Reisedecken

zur Heimat

in Herren- u. Damen-

Davos-Platz

Kleiderstoffen

Feines Maßgeschäft für Herren-Kleider.

Manatschal Ebner & Cie. in Chur und St. Moritz
Buchdruckerei und Lithographie

Verlag des „Freien Rätlers“, des „Wochenblattes“ desselben
 des „Allgemeinen Fremdenblattes“ für die bündnerischen Kurorte
 und der „Engadiner Post“

vis-à-vis der alten kath. Kirche

Paul Kindschi, Davos-Platz

Papeterie und Bazar-Artikel

Beforgung von Druckarbeiten in Buchdruck und Lithographie

Agentur für Stempel, Petschaften etc.

Emma Kindschi, Davos-Platz

Damenschneiderei

Kostüme nach neuesten Modellen. Umänderungen

vis-à-vis der alten kath. Kirche

Photographisches Atelier

I. Sigrift-Herder

Villa Anna * Davos-Platz * Villa Anna

*

Personen- und Gruppenaufnahmen bei jeder Witterung

Reproduktionen, Vergrößerungen

Großes Lager

— in —

Landschaften, Amateur-Utensilien, Platten und

Chemikalien

Separate Amateur-Dunkelkammer.

Pension

Arcola

Restaurant

Davos-Platz

Vorzügliche Biere, Liqueurs und Flaschenweine. Exquisite
Rüche. Speziell den geehrten Kurgästen empfohlen.

Ergebenst

J. P. Arcola

Chef de cuisine

1