

Aus der Hausapotheke.

Die so lästige und nicht ganz ungefährliche momentane oder chronische Darmträgheit ist heute mehr denn je wieder Gebiet der einfachsten Hausmittel geworden. Die Ursache dieser enorm häufigen Störung der Verdauungstätigkeit ist nur in der unzweckmäßigen Ernährung zu suchen. Wir führen dem Körper viel zu konzentrierte Nahrungsmittel zu, Nahrungsmittel, die für die Darmtätigkeit viel zu wenig Schlacken enthalten.

Weißbrot, viel zu viel Fleisch, bei manchen zu viel Genußmittel wie Tee oder schwarzer Kaffee usw. sind die direkte Ursache.

Man glaubt sich leicht Abhilfe schaffen zu können: einige abführende Tabletten und alles ist wieder gut. Nur müssen die Tabletten immer häufiger und stärker genommen werden. Alle die künstlichen Abführmittel bewirken nur zu bald eine Gewöhnung des Darmes an den abführend wirkenden Stoff, es müssen immer größere Mengen genommen werden; der ganze Zustand verschlechtert sich nur. Die meisten angepriesenen Abführmittel enthalten das künstlich hergestellte Phenolphthalein, einen Stoff, der bei zu häufiger Einnahme zu Nierenschädigungen führt.

Aber nicht nur bei einer bestehenden Darmträgheit, sondern auch bei allen anderen Krankheiten ist eine gute Reinigung des Darmes stets angezeigt. Dem Säugling gibt man in ganz kleinen Portionen, teelöffelweise, den Saft der roten Rüben (Möhren), Spinat oder Möhrenbrei. Auch ein Einlauf mit warmem Kamillentee ist günstig.

Der Erwachsene, der an Darmträgheit leidet, muß sich entweder auf eine bestimmte Diät einstellen, da dies aber meist nicht geht, außerhalb der normalen Nahrungsaufnahme mehr oder weniger abführend wirkende, naturgemäße Stoffe zuführen. Die nachstehend zur Behebung der Darmträgheit angeführten Mittel wirken, was besonders zu beachten ist, ganz anders als die sogenannten Abführmittel. Sie reizen nicht den Darm und erzeugen dadurch den gewünschten Effekt, sondern ihre Wirkung rührt davon her, daß sie im Darm Wasser fest zurückhalten und eine Eindickung der Kotmassen verhindern.

Die beste Zeit zum Einnehmen ist der Morgen, gleich nach dem Aufstehen. Ein Glas Molke, ein Teelöffel Milchzucker in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser gelöst, ein Glas heißes Wasser mit einem Löffel Honig, ein Eßlöffel gut gewaschenen Leinsamens, 10–15 Stück vorher über Nacht eingeweichter Pflaumen sind alles Mittel, die rein natürlich und naturgemäß wirken, leicht zu beschaffen sind und auch wirklich Erfolg bringen. Am

Abend kann man sich für den gleichen Zweck einen Brei bereiten und mit einem Kompott schmackhafter machen. Kompotte sind alle, außer Heidelbeerkompott, zu empfehlen.

Frostbeulen und Frostschäden, meist außerordentlich unangenehm und lästig, werden mit Erfolg durch möglichst warme Bäder der geschädigten Körperteile in einer Abkochung von Nußbaumblättern behandelt. Ein viel gebrauchtes Hausmittel gegen Rheumatismus ist der Tee aus frischen Birkenblättern (die frischen Blätter in heißem Wasser ziehen lassen), der mit Honig oder Zucker getrunken wird.

Eines der vorzüglichsten Hustenmittel ist und bleibt der Thymian oder römische Quendel. Das blühende Kraut wird gesammelt und im Schatten langsam getrocknet. Man bereitet eine Aufguß oder eine Abkochung, nimmt einen großen Löffel auf $\frac{3}{4}$ Liter Wasser und trinkt mehrere Male täglich eine Tasse. Die meisten wirksamen Präparate der pharmazeutischen Fabriken enthalten Thymianextrakte.

Kräftiges Schwitzen ist bei Erkältungen das beste Mittel. Ein guter Schweißtee ist eine Mischung von Hollunder, Lindenblüten und Stiefmütterchen. Ein großer Löffel voll in einen halben Liter Wasser und heiß trinken.

Alter Birnbaum.

Alter Birnbaum, wie schmückst du dich doch!
Alter Freund, wie entzückst du mich noch!
Neste und Wipfel, wohin ich auch seh',
Im Hochzeitskleide, im Blüten Schnee . . .

Alter Birnbaum, ich wünsche dir Glück!
Denk' ich an eigne Jugend zurück:
Warst du starkstämmig und blütest so sehr,
Machtest dem Jüngling das Herz oft so schwer

Schau' ich verlangend zu dir empor,
Klang mir das Summen der Bienen im Ohr.
Hast du alljährlich verjüngt und belaubt,
Nur im Orkane gebeugte dein Haupt.

Alter Birnbaum, o schmücke dich nur!
Alter Freund, so entzücke mich nur!
Neste und Wipfel, wohin ich auch seh',
Im Hochzeitskleide, im Blüten Schnee . . .

Ernst Luther, geb. 1894