

und dergl. — Auch ist es, äußerlich aufgeschlagen, ein gutes Mittel bei Verblutungen.

Lauwarmes Wasser ist eins der allgemeinsten Besänftigungsmittel, sowohl innerlich als äußerlich angewendet. Innerlich getrunken (wozu man es am besten mit etwas Melisse, Flieder- oder Kamillenblüten abbrühet und als Thee trinken läßt), kann es bei allen Krämpfen des Magens, der Gedärme, Koliken, Erbrechen, Kopfsweh aus dem Magen mit Nutzen angewendet werden.

D a s F u ß b a d.

Auch ein allgemeines Mittel. Es dient vorzüglich bei Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrenbrausen, Betäubung, heftigen Anfällen von Engbrüstigkeit oder Erstickung, Brustschmerzen, Magenkrämpfen, Koliken, Rückenschmerzen; nach Erkältung und bei heftigem Antrieb des Blutes nach Kopf und Brust, auch bei Unterdrückung, schmerzhaften und krampfhaften Zufällen der weiblichen Periode. — Nur beim fließenden Schnupfen ist es nicht rathsam.

Aber wenige Menschen verstehen ein Fußbad so zu gebrauchen, wie es nützlich ist. Nimmt man es zu warm oder zu lange, so kann es statt zu beruhigen, erhitzen und reizen. Die Regel ist also diese: Das Wasser wird mit 2 Händen voll Kochsalz vermischt, oder bei dringenden Fällen mit 2 Loth gestoßenem Senffamen abgekocht, und nur ganz lau (d. h. wie frischgemolkene Milch, oder so, daß, wenn man mit den Füßen hineinfühlt, man die Wärme nur wenig empfindet) genommen. Man setzt die Füße bis an die Waden hinein, bleibt nur eine Viertelstunde lang darin, läßt sie dann mit einem wollenen Tuche abreiben, und vermeidet darauf alle Erkältung derselben; daher es am besten ist, wenn man sich gleich nachher zu Bette legt.

L e i n s a m e n , L e i n f u c h e n.

Ist sehr gut da zu brauchen, wo man erweichende Umschläge nöthig hat, z. E. zu Erweichung entzündlicher Ver-

här-