

gleich für die ganze Kurzeit mieten, in dem 22 Stunden am Tage eine Jazzkapelle als Schlagwerk Ihre Nerven benutzt? Sie werden trachten, dieser Hölle so schnell als möglich zu entrinnen. Auf welche Weise? Indem Sie statt 20 Bäder in 30 Tagen 30 Bäder in 20 Tagen nehmen, und statt drei Becher täglich deren zehn. Der Erfolg der Trinkkur wird dann ein — „durchschlagender“ sein, der Erfolg der Badekur ein niederschlagender. Ganz anders geht es Ihrem Reisegefährten, der einen Badearzt konsultiert hat, sich von ihm in der Wahl seiner Wohnung, seiner Diät, seiner Ruhe und Bewegung und vor allem im Gebrauche der Quellen hat beraten lassen.

Jetzt wissen Sie plötzlich, warum Sie die ganze Zeit ein dumpfes Mißtrauen nicht losgeworden sind: darauf läuft es hinaus! Man soll zum Kurarzt gehen! Was soll denn der verordnen? Was gibt es da überhaupt viel zu „verordnen“? Ein Blick in die Prospekte zeigt es ja zur Genüge: alle Bäder sind gegen alle Krankheiten, eines schickt sich für alles und für alle.

Für alles, ja; aber nicht für alle. Gewiß, jedes Bad ist gut für jede Krankheit, aber nicht für jeden — Kranken.

Denn was da heilt, ist gar nicht das Bad und nicht der Brunnen, sondern der Arzt, der in jedem von uns selber drinnen steckt. Die Quelle holt ihn bloß heraus, zieht an seiner Nachtglocke. Dieser Arzt in uns schläft nämlich gern, und namentlich bei chronischen Krankheiten hat er sich an den krankhaften Zustand so gewöhnt, daß er sich um ihn kaum kümmert. Es gilt, ihn aufzurütteln, und eben diese Aufrüttelung besorgt die Badekur. Sie besorgt sie auf Umwegen, mitunter sogar durch List.

Beispielsweise ist schon eine gewöhnliche, kalte Dusche eine solche List. Sie täuscht gewissermaßen dem Körper vor, daß eine große Kälteoffensive eingebrochen sei; prompt mobilisiert er alle Abwehrkräfte. Kaum aber ist die Mobilmachung beendet, so hat der Kältereiz schon aufgehört und es bleibt dem blamierten, einem falschen Alarm aufgegessenen Organismus nichts anderes

übrig, als die nun einmal bereitgestellten Energien anderweitig zu verwenden: zur Erfrischung des Körpers nämlich, zu seiner Belebung. Ganz ähnlich wirkt auch das Heilbad. Es reizt den Krankheitsherd zu einer Reaktion und reizt dadurch die Natur zur Abwehr; es macht sozusagen die altgewohnte, chronische Krankheit, gegen die wir nicht mehr so auf der Hut sind, für einen Augenblick zu einer akuten. Einer solchen gegenüber sind wir gewohnt, alle unsere Reserven ins Treffen zu schicken. Nicht das einzelne Bad, wohl aber die Gesamtheit der Bäder, die Badekur, veranlaßt uns, indem sie das chronische Leiden übertreibt, zu einer übertriebenen Abwehr, und diese wird dann mit dem Gegner spielend fertig. Will man eine Katze sauber bekommen, so übergieße man sie mit einem Kübel Schmutz, sagt Shaw; sie wird sich dann solange lecken, bis sie reiner ist als zuvor. Und auch die Trinkkur mit ihren homöopathischen Dosen an wirksamen Mineralien wirkt als solch ein indirekter Reiz, der zu einer Umstimmung der Körpersäfte führt. Der „umgestimmte“ Organismus hilft sich dann schon selbst.

Beeinflusst die Badekur also nicht ein Organ, sondern das Individuum, — kann es da wundernehmen, daß sie individuell gebraucht werden muß? Gegen Blutarmut können alle Blutarmen die gleichen Eisenpräparate gleichmäßig schlucken, das Kurbad aber muß nach Temperatur, Konzentration, Dauer, Häufigkeit jedem Kurgast speziell angepaßt werden. Hier gibt es keine Konfektion; nur Maßarbeit hat einen Wert.

Denken Sie daran, wenn Sie Ihr Reißen am rechten Ort und in der rechten Weise loswerden wollen! Wie ich Sie aber kenne, werden Sie nicht daran denken. Sie werden in das Bad fahren, das der Schwägerin der Tante Ihres Bürokollegen so gut getan, werden enttäuscht zurückkommen und sich — zu spät — vornehmen, das nächste Mal klüger zu sein und in jenen Kurort zu reisen, von dem... unlängst der Herr beim Friseur erzählt hat.