Station 5

Leben ohne Jenseits

Wer kein Jenseits erwartet, muss im Diesseits seinen Himmel finden. Und damit erklärt sich, warum seit der Aufklärung die sozialen Unruhen rasant zunahmen. Sie gipfelten 30 Jahre nach der Erstpublikation des Candide in der Französischen Revolution. Sie wirbelte das alte System durcheinander und stellte die Träume und Wünsche der Untertanen in den Mittelpunkt. Fortan sollte nicht mehr die Geburt, sondern die eigene Leistung die Stellung jedes Menschen in der Gesellschaft begründen.

So kam mit der Französischen Revolution das Leistungsprinzip in die Welt. Fortan erwartete man auch von einer Regierung, dass ihre Politik das Leben der Menschen zum Besseren beeinflusse. Tatsächlich hatten sich schon viele aufgeklärte Herrscher des 18. Jahrhunderts bemüht, den Hunger zu verbannen, die medizinische Betreuung zu verbessern und so das Leben der Menschen zu verlängern. Doch im 19. Jahrhundert erhielt diese Bewegung zusätzlichen Schwung, da sinnvolle Reformen die Akzeptanz eines Staates wesentlich effektiver erhöhten als jeder polizeiliche Unterdrückungsapparat.

Wir zeigen in dieser Station an einem preußischen Beispiel, wie der Staat sich in Zeiten der Aufklärung darum bemühte, das Gesundheitswesen zu verbessern. Unser zweites Beispiel aus Bayern illustriert, dass nicht nur der Staat, sondern auch das Individuum Verantwortung für seine Gesundheit und ein langes – wenn auch natürlich nicht ewiges – Leben übernahm.

Der Staat in der Pflicht

Königliches Preußisches Ober-Collegium Medicum, Kurzer Unterricht für die Hebammen auf dem platten Lande.

Gedruckt 1796 in Berlin.

Im Jahr 1819 wurden in Preußen 477.455 Kinder geboren. 83.066 Kinder verloren bei der Geburt ihr Leben. Mit anderen Worten: Fast jede sechste Geburt endete tödlich für das Kind, viele davon auch für die Mutter. Zum Vergleich. Heute sterben in den Industrienationen nur noch 10 von 100.000 Kindern.

Trotz dieser deprimierenden Statistik nahm die Zahl der Bevölkerung im Europa des 19. Jahrhunderts rasant zu. In Großbritannien verdoppelte sie sich zwischen 1800 und 1850. In der Schweiz wuchs sie immerhin um 42 %, weil die Sterblichkeit von jährlich 23-42 Promille der Bevölkerung auf 15-29 Promille sank.

Andrea del Verrocchio, Tod der Francesca Tornabuoni im Kindbett, um 1478, Marmor, Bargello, Florenz. Bild Wolfgang Sauber, CC BY-SA 3.0

Dieses Bevölkerungswachstum wurde durch eine Fülle von Reformen ausgelöst. Dazu gehörte eine Modernisierung des Gesundheitswesen mit der Einrichtung öffentlicher Krankenhäuser, in denen angehende Ärzte und Chirurgen unterrichtet und Arme kostenlos kuriert wurden.

Eines dieser Krankenhäuser war die preußische Charité, der das Ober-Collegium medicum angegliedert war. Dabei handelte sich um eine Institution, die etwa dem entsprach, was wir heute als Gesundheitsbehörde bezeichnen würden. Das Collegium medicum organisierte und überwachte die Ausbildung der Chirurgen und der Apotheker, der Hebammen sowie der Krankenpfleger und Krankenpflegerinnen, eben all derer, deren Ausbildung erst im 19. und 20. Jahrhundert zu einer akademischen Disziplin wurde bzw. die noch lange ein Lehrberuf bleiben sollte.

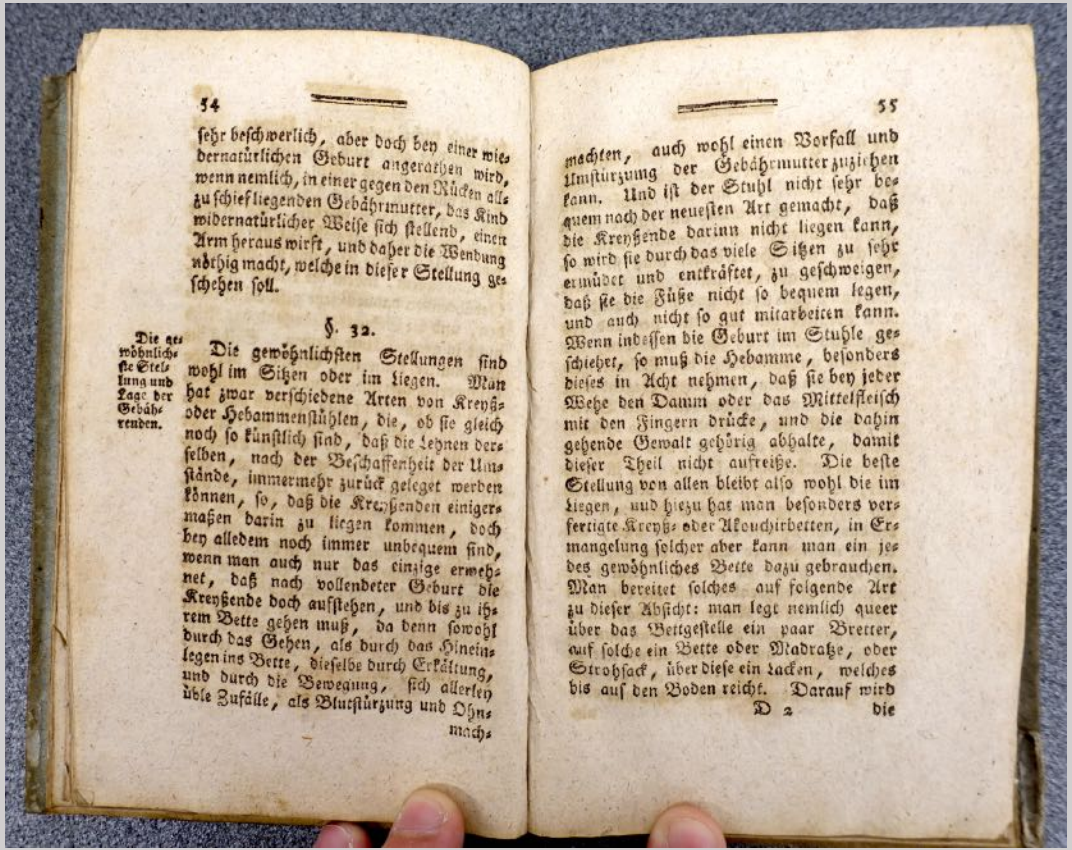
Oberste Verpflichtung des Collegium medicum war es, die Armee mit tüchtigen Feldscheren auszustatten, doch auch in zivilen Angelegenheiten wurde es zu Rate gezogen. So zeichnete es für einen Versuch verantwortlich, die Kindersterblichkeit in Preußen zu senken. Zu diesem Zweck veröffentlichte es 1796 ein Lehrbuch für Hebammen.

Theodor Billroth operiert im Wiener Allgemeinen Krankenhaus. Gemälde von Adalbert Franz Seligmann 1889/90. Foto: KW.

Der Zweck des Buchs wird in der Vorrede so zusammengefasst:

Es ist übrigens zu wünschen, dass die Hebammen hievon den gehörigen Gebrauch machen mögen, da man sich denn gewiß versprechen kann, dass in der Folge viele Kinder und Mütter mehr werden können beim Leben und Gesundheit erhalten werden.

Abbildungen sucht man vergebens. Stattdessen wird in trockenen Worten abgehandelt, was eine Hebamme an Fachwissen mitbringen muss, um eine Geburt erfolgreich durchführen zu können.



54

sehr beschwerlich, aber doch bey einer wi-
dernatürlichen Geburt angerathen wird,
wenn nemlich, in einer gegen den Rücken all-
zu schief liegenden Gebährmutter, das Kind
widernatürlicher Weise sich stellend, einen
Arm heraus wirft, und daher die Wendung
nöthig macht, welche in dieser Stellung ge-
schehen soll.

§. 32.

Die gewöhnlichste Stellung und Lage der Gebährenden.

Die gewöhnlichsten Stellungen sind
wohl im Sitzen oder im Liegen. Man
hat zwar verschiedene Arten von Kreyß-
oder Hebammenstühlen, die, ob sie gleich
noch so künstlich sind, daß die Lehnen der-
selben, nach der Beschaffenheit der Um-
stände, immermehr zurück geleget werden
können, so, daß die Kreyßenden einiger-
maßen darin zu liegen kommen, doch
bey alledem noch immer unbequem sind,
wenn man auch nur das einzige erweh-
net, daß nach vollendeter Geburt die
Kreyßende doch aufstehen, und bis zu ih-
rem Bette gehen muß, da denn sowohl
durch das Gehen, als durch das Hinein-
legen ins Bette, dieselbe durch Erkältung,
und durch die Bewegung, sich allerley
üble Zufälle, als Blutstürzung und Ohn-
mach-

55

machten, auch wohl einen Vorfall und
Umstürzung der Gebährmutter zuziehen
kann. Und ist der Stuhl nicht sehr be-
quem nach der neuesten Art gemacht, daß
die Kreyßende darinn nicht liegen kann,
so wird sie durch das viele Sitzen zu sehr
ermüdet und entkräftet, zu geschweigen,
daß sie die Füße nicht so bequem legen,
und auch nicht so gut mitarbeiten kann.
Wenn indessen die Geburt im Stuhle ge-
schiehet, so muß die Hebamme, besonders
dieses in Acht nehmen, daß sie bey jeder
Wehe den Damm oder das Mittelfleisch
mit den Fingern drücke, und die dahin
gehende Gewalt gehörig abhalte, damit
dieser Theil nicht aufreiße. Die beste
Stellung von allen bleibt also wohl die im
Liegen, und hiezu hat man besonders ver-
fertigte Kreyß- oder Akouchirbetten, in Er-
mangelung solcher aber kann man ein jes
des gewöhnliches Bette dazu gebrauchen.
Man bereitet solches auf folgende Art
zu dieser Absicht: man legt nemlich queer
über das Bettgestelle ein paar Bretter,
auf solche ein Bette oder Madratze, oder
Strohsack, über diese ein Lacken, welches
bis auf den Boden reicht. Darauf wird

D 2 die

Dabei legten die Herren Doktoren fest, welche Eigenschaften eine Hebamme mitzubringen habe. Sie solle gesund, „nicht unförmlich dick und stark“ sein, damit sie sich leicht bücken und hinknien könne. Sie müsse zumindest das Lesen gelernt haben, damit sie mit dem Arzt schriftlich kommunizieren und von besonders interessanten Fällen Notizen machen könne.

Von den erforderlichen Eigenschaften einer Hebamme.

Es ist nicht eine jedwede Frauensperson ohne Unterschied zu dem Amt einer Hebamme zuzulassen. Bey einigen verhindert solches der Bau des Körpers selbst, bey andern zeigen sich keine natürliche Fähigkeiten dazu, noch andere aber müssen wegen der schlechten Gemüths- und Lebensart, von einer solchen ehrwürdigen Gesellschaft frommer und geschickter Hebammen gänzlich ausgeschlossen bleiben. Man wird also künftig bey der Wahl einer Hebamme vorzüglich auf die erwähnte drey Eigenschaften sehen, und diese sollen hier jetzo etwas näher bestimmt werden.

A 3 Vors

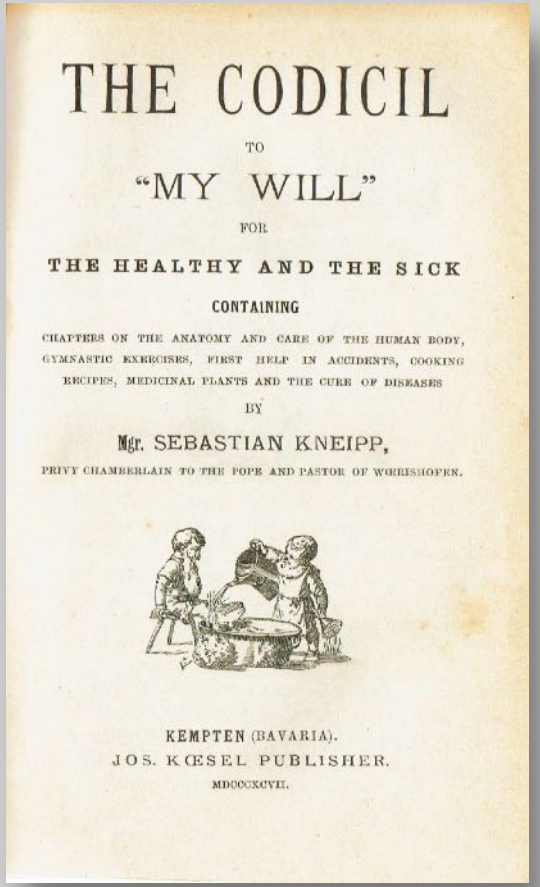
In unseren Ohren wirkt es geradezu übergriffig, was die männlichen Autoren des Buchs von einer Hebamme erwarteten:

„Zum dritten ist die vornemste unter allen Eigenschaften der Hebamme eine gute Gemüthsart und ehrbare Aufführung. Ehe sich die Frauenspersonen diesem Stande widmen wollen, müssen sie schon von ihrer Gerichts-Obrigkeit ein Attest ihres seitherigen frommen und unbescholtenen Lebenswandel beybringen, ohne welchen sie gar nicht zu diesem Amt zugelassen werden können. Und so müssen sie in der Folge ... ein christliches, ehrbares, und recht gesittetes Leben führen ... Besonders aber müssen sie die Schwelgerey und den Trunk als das größte Laster meiden“

Eine Frage der Eigenverantwortung

Sebastian Kneipp, The Codicil to „My Will“ for the healthy and the sick.

Veröffentlicht 1897
bei Joseph Koesel in Kempten.



THE CODICIL

TO

"MY WILL"

FOR

THE HEALTHY AND THE SICK

CONTAINING

CHAPTERS ON THE ANATOMY AND CARE OF THE HUMAN BODY, GYMNASTIC EXERCISES, FIRST HELP IN ACCIDENTS, COOKING RECIPES, MEDICINAL PLANTS AND THE CURE OF DISEASES

BY

Mgr. SEBASTIAN KNEIPP,

PRIVY CHAMBERLAIN TO THE POPE AND PASTOR OF WÖRISHOFEN.

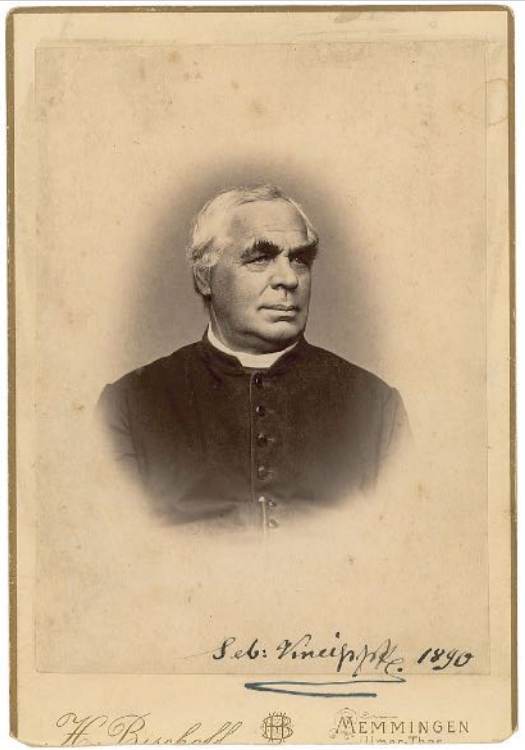
KEMPTEN (BAVARIA).
JOS. KŒSEL PUBLISHER.
MDCCCXCVII.

Während der Kranke sich heute in der Schweiz auf ein nach sozialen Gesichtspunkten organisiertes Gesundheitswesen verlassen kann, war es im 19. Jahrhundert nicht selbstverständlich, dass einem mittellosen Kranken die notwendige Hilfe zuteil wurde.

So fand die Tuberkulose gerade unter den Armen ihre Opfer. Sie gehörte im 19. Jahrhundert zu den häufigsten Todesursachen: Jeder zweite deutsche Todesfall in der Altersgruppe der 15 bis 40jährigen ging in den 1880er Jahren auf die Tuberkulose zurück.

Grund dafür war die Tatsache, dass die Ärzte vor der Einführung von Antibiotika bei der Tuberkulose mehr oder weniger hilflos waren. Sie schickten die Kranken in ein Luftsanatorium, dessen Insassen trotz aller Bemühungen starben wie die Fliegen. Und wer nicht das Geld besaß, Monate wenn nicht Jahre mit seiner Erwerbstätigkeit zu pausieren, dem blieb nicht einmal diese Möglichkeit.

Das Sanatorium Schatzalp in Davos, kurz nach seiner Eröffnung im Jahr 1900.



Fotografie von Sebastian Kneipp, 1890.

Der junge Sebastian Kneipp (1821-1897) gehörte zu denen, die keine Hilfe zu erwarten hatten. Er kurierte seine Lungenkrankheit selbst, indem er sich mit eiskaltem Wasser abhärtete. Ob es sich bei dieser Lungenkrankheit tatsächlich um Tuberkulose gehandelt hatte, sei hier dahingestellt, Kneipp verinnerlichte auf jeden Fall, dass das Individuum mit der geeigneten Lebensweise selbst viel dazu betragen könne, gesund alt zu werden.

Als Pfarrer hatte Kneipp die Autorität, seine Lehren einer breiten Öffentlichkeit näher zu bringen. Er wurde so bekannt, dass ein Apotheker ihn wegen Geschäftsschädigung anzeigte und ihn das Bischöfliche Ordinariat im Jahr 1855 als Beichtvater ins Dominikanerinnen-Kloster von Wörishofen schickte.

Unterstützt von den Nonnen, machte Kneipp aus der kleinen, unbedeutenden Gemeinde im Unterallgäu einen Pilgerort für all diejenigen, die etwas für ihre eigene Gesundheit tun wollten. Der charismatische Pfarrer entwickelte das, was wir heute noch als die Grundlagen eines gesunden Lebens betrachten: Vernünftige Kost, reichlich Bewegung und gelegentliche Güsse mit kaltem Wasser.

Kneipp blieb dank seiner zahlreichen Publikationen, die in viele Sprachen übersetzt wurden, kein lokales Phänomen. Weltweit wurden Kneipp-Vereine gegründet, um dank seiner Lehren länger zu leben.

Anfang des 20. Jahrhunderts war Kneipp – nach Bismarck – der bekannteste Deutsche in Nordamerika. Mit dafür verantwortlich waren seine ins Englische übersetzten Bücher, von denen wir Ihnen hier eines zeigen.

Es handelt sich um die Übersetzung von Kneipps „Codizill zu Meinem Testament für Gesunde und Kranke“. Sie erschien 1897 im katholischen Verlag von Josef Kösel im provinziellen Kempten. Zielgruppe waren die vielen ausländischen Kurgäste in Bad Wörishofen.

Printed by Jos. Kösel at Kempten (Bavaria).
All Rights reserved.

Preface.

"My Will" of which this is a Supplement has followed the course of my earlier works viz. "My Water Cure" and "Thus shalt thou live" in becoming widely known and passing through many Editions.

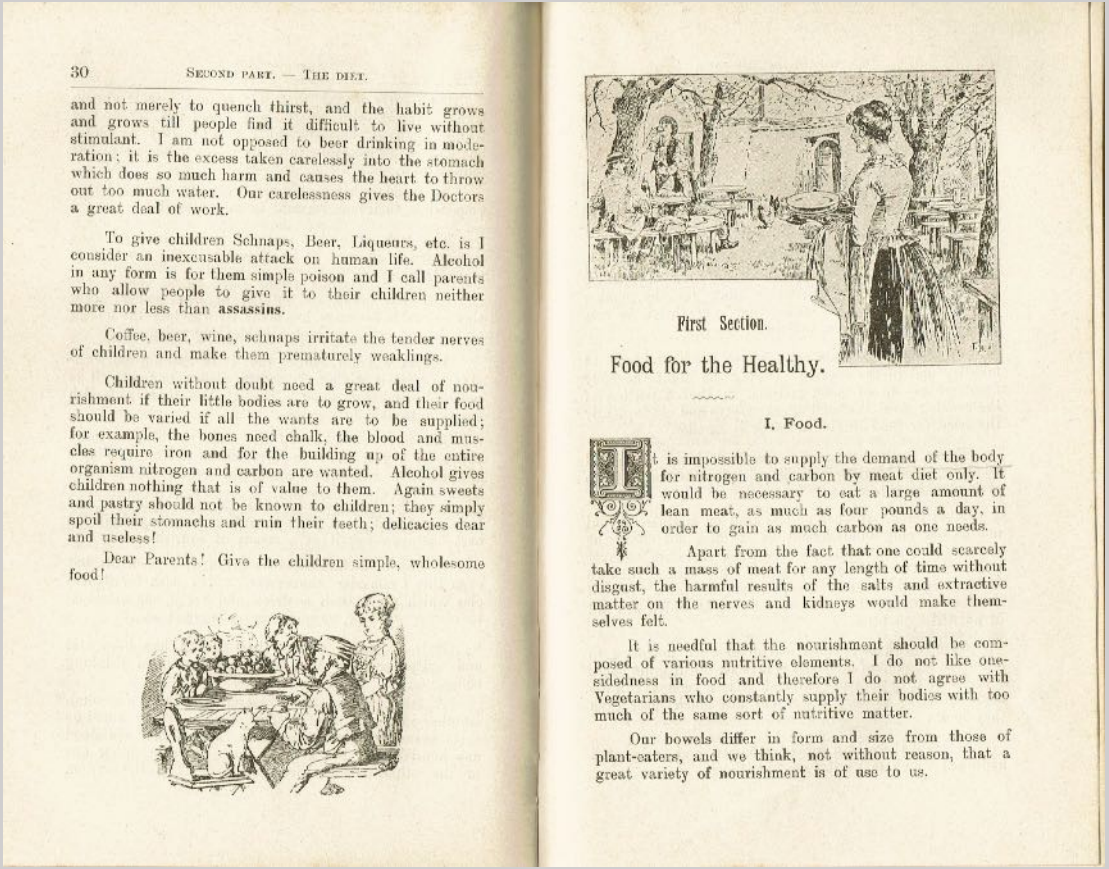
This book which I have but just finished is a continuation of or second portion of "My Will" which explains why I have called it **"Codicil to My Will"**.

It often occurs in every day life that after a man has made his Will circumstances arise which render it necessary for him to make some additions to it; this is the case with me.

In this Codicil I am desirous of stating certain matter which is important and necessary to be known, and which was not treated of in the former works.

Should it be thought that this Codicil is somewhat late in appearing it must be remembered that my time for writing is necessarily very limited.

Das Codizill – ein altmodisches Wort für eine Ergänzung zum bereits niedergelegten Testament – enthält praktische Anweisungen, wie man die Lehre Kneipps in den Alltag umsetzen solle. Sie unterscheidet sich in dieser Hinsicht nicht von der Flut an Ratgeber-Literatur, die heute gekauft wird im Glauben, das eigene Leben verlängern zu können. So behandelt Kneipp ausführlich, was gesundes, bekömmliches Essen ist.



and not merely to quench thirst, and the habit grows and grows till people find it difficult to live without stimulant. I am not opposed to beer drinking in moderation: it is the excess taken carelessly into the stomach which does so much harm and causes the heart to throw out too much water. Our carelessness gives the Doctors a great deal of work.

To give children Schnaps, Beer, Liqueurs, etc. is I consider an inexcusable attack on human life. Alcohol in any form is for them simple poison and I call parents who allow people to give it to their children neither more nor less than **assassins.**

Coffee, beer, wine, schnaps irritate the tender nerves of children and make them prematurely weaklings.

Children without doubt need a great deal of nourishment if their little bodies are to grow, and their food should be varied if all the wants are to be supplied; for example, the bones need chalk, the blood and muscles require iron and for the building up of the entire organism nitrogen and carbon are wanted. Alcohol gives children nothing that is of value to them. Again sweets and pastry should not be known to children; they simply spoil their stomachs and ruin their teeth; delicacies dear and useless!

Dear Parents! Give the children simple, wholesome food!

First Section.

Food for the Healthy.

I. Food.

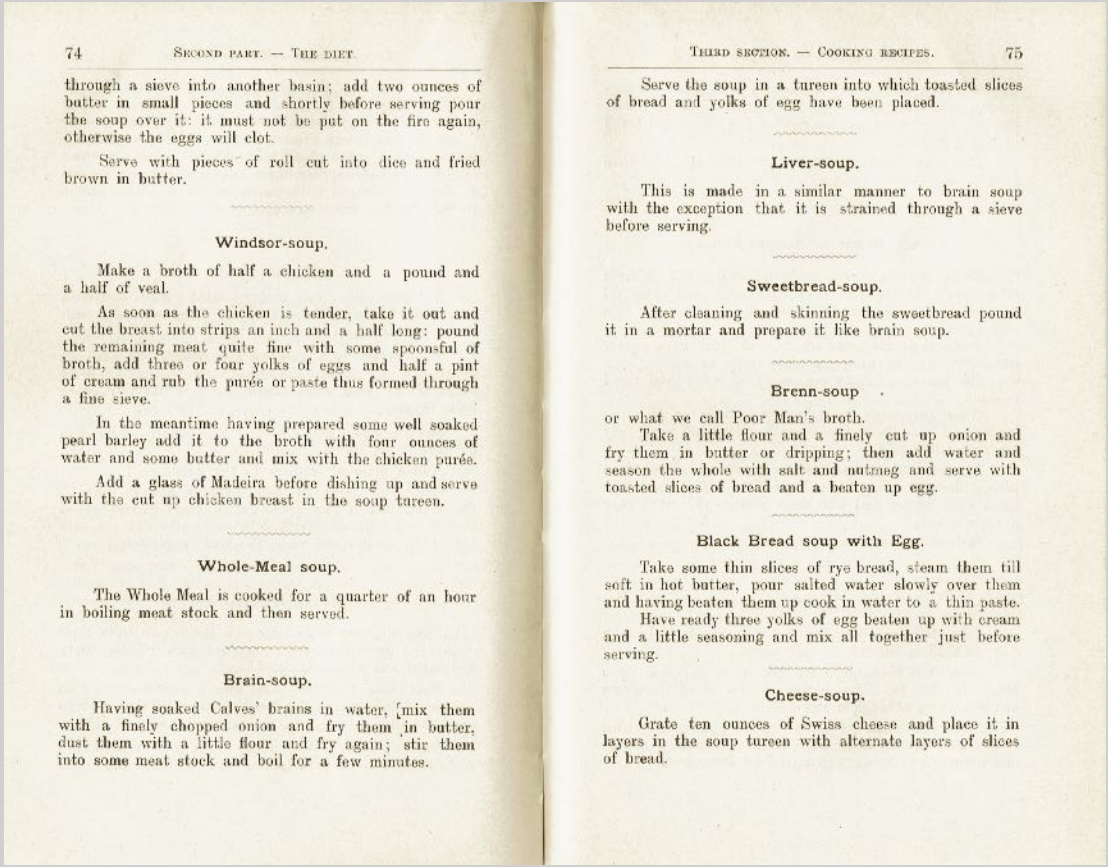
It is impossible to supply the demand of the body for nitrogen and carbon by meat diet only. It would be necessary to eat a large amount of lean meat, as much as four pounds a day, in order to gain as much carbon as one needs.

Apart from the fact that one could scarcely take such a mass of meat for any length of time without disgust, the harmful results of the salts and extractive matter on the nerves and kidneys would make themselves felt.

It is needful that the nourishment should be composed of various nutritive elements. I do not like one-sidedness in food and therefore I do not agree with Vegetarians who constantly supply their bodies with too much of the same sort of nutritive matter.

Our bowels differ in form and size from those of plant-eaters, and we think, not without reason, that a great variety of nourishment is of use to us.

Dafür teilt er seine Diättipps in ein Kapitel für den Gesunden, der seine Gesundheit erhalten, und für den Kranken, der durch eine Diät seine Gesundheit wiederherstellen soll. Dazu offeriert Sebastian Kneipp eine Fülle von Rezepten, von denen einige – wie Kalbshirn- und Kalbslebersuppe – heute wohl eher gewöhnungsbedürftig sind.



through a sieve into another basin; add two ounces of butter in small pieces and shortly before serving pour the soup over it: it must not be put on the fire again, otherwise the eggs will clot.

Serve with pieces of roll cut into dice and fried brown in butter.

Windsor-soup.

Make a broth of half a chicken and a pound and a half of veal.

As soon as the chicken is tender, take it out and cut the breast into strips an inch and a half long: pound the remaining meat quite fine with some spoonsful of broth, add three or four yolks of eggs and half a pint of cream and rub the purée or paste thus formed through a fine sieve.

In the meantime having prepared some well soaked pearl barley add it to the broth with four ounces of water and some butter and mix with the chicken purée.

Add a glass of Madeira before dishing up and serve with the cut up chicken breast in the soup tureen.

Whole-Meal soup.

The Whole Meal is cooked for a quarter of an hour in boiling meat stock and then served.

Brain-soup.

Having soaked Calves' brains in water, mix them with a finely chopped onion and fry them in butter, dust them with a little flour and fry again; stir them into some meat stock and boil for a few minutes.

Serve the soup in a tureen into which toasted slices of bread and yolks of egg have been placed.

Liver-soup.

This is made in a similar manner to brain soup with the exception that it is strained through a sieve before serving.

Sweetbread-soup.

After cleaning and skinning the sweetbread pound it in a mortar and prepare it like brain soup.

Brenn-soup

or what we call Poor Man's broth.

Take a little flour and a finely cut up onion and fry them in butter or dripping; then add water and season the whole with salt and nutmeg and serve with toasted slices of bread and a beaten up egg.

Black Bread soup with Egg.

Take some thin slices of rye bread, steam them till soft in hot butter, pour salted water slowly over them and having beaten them up cook in water to a thin paste.

Have ready three yolks of egg beaten up with cream and a little seasoning and mix all together just before serving.

Cheese-soup.

Grate ten ounces of Swiss cheese and place it in layers in the soup tureen with alternate layers of slices of bread.

Ein umfassendes Kapitel ist Übungen gewidmet, mit denen sich die Anhänger Kneipps die körperliche Beweglichkeit erhalten sollten. Viele dieser Übungen werden heute nicht anders von Physiotherapeuten auf der ganzen Welt gelehrt.

Representation of Individual Exercises.

Movements of the Head.

The movements of the neck including those of the head are to be carried out quietly.

Turning the Head.

Standing perfectly upright and without moving the shoulders you turn the head as far as possible first to the right and then to the left until you look back over the shoulder.

This exercise is good for stiff necks which it gradually renders suppler.

Bending the Head Sideways.

This bending includes backward and forward and sideways right and left.

Turning the head.

Bending the head.

In the forward movement the head should be bent so low that the chin easily touches the breast and the backward movement should be carried out as far as possible.

It is not necessary to exercise great force, but the shoulders in the meantime must be kept quite quiet.

For the sideway movements the position is upright: one bends the head left and right without turning it or raising the shoulders.

Exercises for the Body.

In Paralysis or lameness which precludes activity of the muscles gymnastics are useless; in partial paralysis the exercises may be tried with some success.

I recommend invalids not to use Gymnastics except under the supervision of a doctor or an expert.

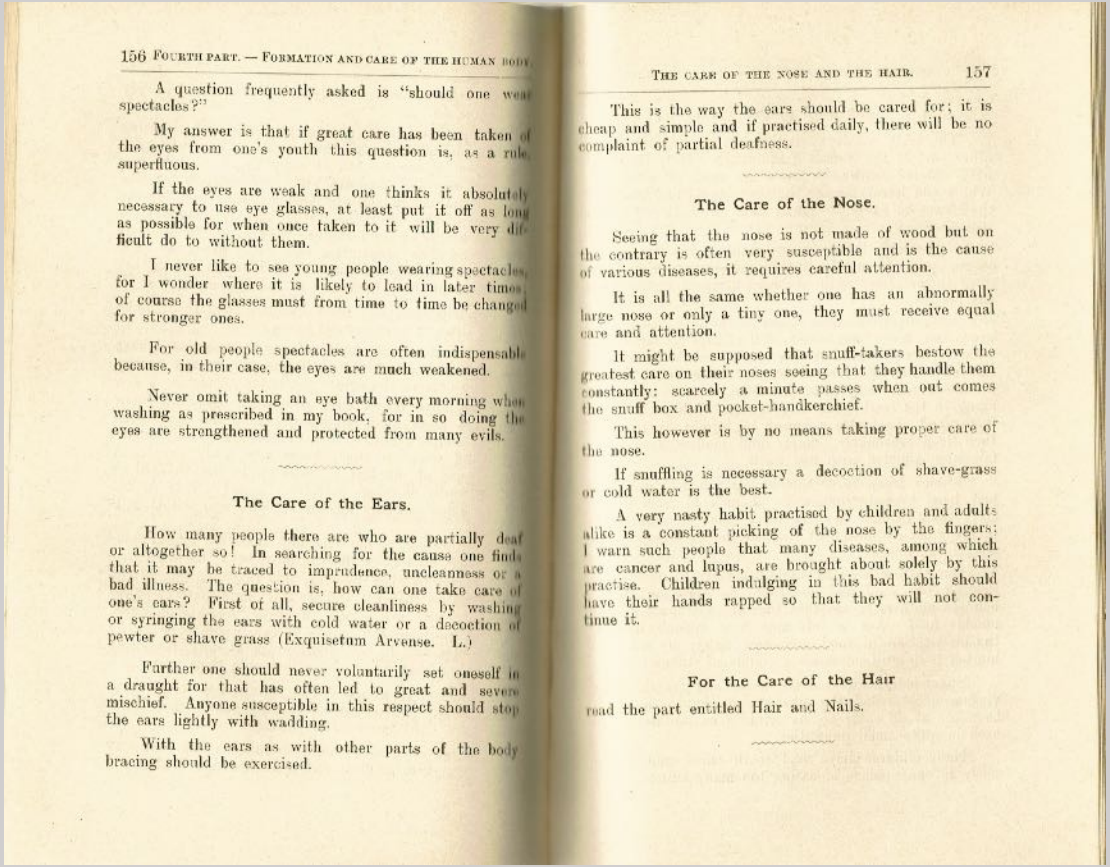
Turning the Body.

With the feet standing close together flat on the ground and the figure perfectly upright you cause the upper part of the body to turn to the right and to the left with the hands held out straight in front and without moving the legs at all.

Turning the body.

Bending the body backward and forward.

Sebastian Kneipp war überzeugt davon, dass mit der richtigen Lebensweise die meisten Krankheiten verhindert werden könnten. Sogar bei Kurzsichtigkeit empfahl er, keine Brille zu tragen, um die Augen nicht an den Luxus zu gewöhnen. Mit einem morgendlichen Augenbad solle man die Augen stärken und vor vielen Übeln bewahren.



A question frequently asked is "should one wear spectacles?"

My answer is that if great care has been taken of the eyes from one's youth this question is, as a rule, superfluous.

If the eyes are weak and one thinks it absolutely necessary to use eye glasses, at least put it off as long as possible for when once taken to it will be very difficult do to without them.

I never like to see young people wearing spectacles, for I wonder where it is likely to lead in later times, of course the glasses must from time to time be changed for stronger ones.

For old people spectacles are often indispensable because, in their case, the eyes are much weakened.

Never omit taking an eye bath every morning when washing as prescribed in my book, for in so doing the eyes are strengthened and protected from many evils.

The Care of the Ears.

How many people there are who are partially deaf or altogether so! In searching for the cause one finds that it may be traced to imprudence, uncleanness or a bad illness. The question is, how can one take care of one's ears? First of all, secure cleanliness by washing or syringing the ears with cold water or a decoction of pewter or shave grass (Exquisetum Arvense. L.)

Further one should never voluntarily set oneself in a draught for that has often led to great and severe mischief. Anyone susceptible in this respect should stop the ears lightly with wadding.

With the ears as with other parts of the body bracing should be exercised.

This is the way the ears should be cared for; it is cheap and simple and if practised daily, there will be no complaint of partial deafness.

The Care of the Nose.

Seeing that the nose is not made of wood but on the contrary is often very susceptible and is the cause of various diseases, it requires careful attention.

It is all the same whether one has an abnormally large nose or only a tiny one, they must receive equal care and attention.

It might be supposed that snuff-takers bestow the greatest care on their noses seeing that they handle them constantly: scarcely a minute passes when out comes the snuff box and pocket-handkerchief.

This however is by no means taking proper care of the nose.

If snuffling is necessary a decoction of shave-grass or cold water is the best.

A very nasty habit practised by children and adults alike is a constant picking of the nose by the fingers: I warn such people that many diseases, among which are cancer and lupus, are brought about solely by this practise. Children indulging in this bad habit should have their hands rapped so that they will not continue it.

For the Care of the Hair

read the part entitled Hair and Nails.