

Neues aus Natur- und Heilkunde

Der Kopfschmerz.

Unter den vielen körperlichen Anomalien, die das arme Menschengeschlecht so mannigfach peinigen und ihm die Lebenslust verkümmern, sind Kopfschmerzen die verbreitetsten. Während, reichende, klopfende, dumpfe Schmerzen innen oder auch am Schädelaußen sind gesüßere Erscheinungen bei den unglücklichen davon Befallenen.

Und doch könnte der Kopfschmerz für so viele fegensreiche Folgen haben, wenn er in richtiger Weise ausgeglet und behandelt würde. Wir müssen uns nämlich vergegenwärtigen, daß in der überwiegenden Mehrheit der Fälle Kopfschmerzen nicht weiter sind als das Zeichen einer Vergiftung oder Schädigung unseres Körpers. Wie die rote Flagge dem Zugführer einer Eisenbahn Gefahr verkündet, so soll der Kopfschmerz uns signalisieren, daß etwas in unserem Organismus nicht richtig, daß irgend etwas Außerartiges und womöglich Entfernendes vor sich geht, sofern wir uns gesund und lebensfähig erhalten wollen.

Ein Kopfschmerz, sichtbarlich an Vergiftung beruhend und vielen nur zu wohl bekannt, ist der schlimme Gift, der den allzu heftigen Stunden auf dem Fuße folgt: der Magenjammer, Stundenlanges Verweilen in schlecht ventilierten Räumen, schlaflose Nächte, allzu große Erschöpfung durch Überarbeit, all diese Faktoren häufen giftige Stoffe im Körper an und sind Beispiele dafür, daß Vergiftungen zu Kopfschmerzen führen.

Wie so wenig verbreitet ist aber die Tatsache, daß viele chronische Erkrankungen Kopfschmerzen verursachen. In erster Linie stehen da die chronischen Nierenkrankheiten. Hier ist der Kopfschmerz eines der häufigsten Symptome. Maltätisiert sich so ein Leidender mit allerhand oft schmerzhaften Kopfschmerz-Phänomenen, so wird sein Zustand ein immer gefährlicherer. Die sorgfältige, ärztliche Urin-Untersuchung würde den Fall sofort aufklären, Bänderung und Verlängerung des Lebens herbeiführen.

Im Zusammenhang mit dieser Form von Kopfschmerzen steht diejenige, die durch hohen Blutdruck verursacht wird. Hier stehen denn die wissenschaftlichen Apparate zur Verfügung, um den Blutdruck genau zu messen, damit er dem Patienten die richtige Behandlung anzuweisen lassen kann.

Wie weiter verbreitet ist die Erkrankung, daß die Verdauungsstörungen, Schlemmen im Essen und Verstopfung des Darmes zu Kopfschmerzen Veranlassung geben. Aber auch hier kann es trotz scheinbar guter Verdauung und scheinbar guter Darmtätigkeit Zustände von Funktionsunfähigkeit geben, die Kopfschmerzen veranlassen. Auch hier verfügen wir über Untersuchungsmittel, die den Fall aufklären und Beseitigung der Beschwerden erreichen.

Bedeutend gefährlicher, aber glücklicherweise seltener sind die heftigen Kopfschmerzen, die eine Folge von Gehirnwässern im Gehirn oder Erkrankungen der Gehirnhäute sind. Die Diagnose „Neuralgie“ bei Kopfschmerzen ist eine sehr beliebte, ist vom Patienten selber gestellt. Mitunter stimmt sie, und wir haben es mit einer mehr oder minder schweren Neuralgie, gewöhnlich der des Trigeminus-Nerven, zu tun. Für manche dieser letzteren Fälle ist Zahninfektion der Ausgang und die Quelle des Leidens.

Sowohl unsere gewöhnlichen akuten leichten Infektionen, wie Erysipelen im Kopfe, im Halse, wie auch die schwereren, wie Typhus usw., werden oft vor ihrem Ausbruch tagelang hindurch durch Kopfschmerzen angekündigt.

Unter den chronischen Formen von Kopfschmerz gibt es eine Art, deren Ursprung uns erst in den letzten Jahrzehnten bekannt wurde, das ist der Kopfschmerz, der durch Abnormität des Sehapparates, der Augen, verursacht wird. Fehlerhafte Accommodation der Augenlinse führt zu diesem Leiden und auch zu allgemeiner Nervosität. Dem kann durch die Verschreibung richtiger Gläser abgeholfen werden. Aber man darf nicht, wie dies so oft geschieht, sich die Brillen in einem Laden von einem Optiker anlassen lassen. Es gehört dazu ein genaues Verständnis der Verhältnisse, wie sie nur ein geübter und wissenschaftlich ausgebildeter Augenarzt haben kann.

Unsere anderen Sinnesorgane, wie die Nase und deren Nebenorgane im Schädel, werden, wenn erkrankt, ebenfalls oft die Ursache von Kopfschmerzen chronischer Art. Der Spezialist auf diesem Gebiete kann den Schaden fast stets genau feststellen und zum Heile des Patienten entsprechend verfahren.

Wer den Hausarzt wieder gehören die Kopfschmerzen, die auf allgemeiner Schwäche, wie z. B. Blutarmut, beruhen. Die Störungen

in der Blutbildung, die so oft bei jungen Mädchen und Frauen auftreten, sind hierfür ein Beispiel. Auch hier genügt es nicht, in der Apotheke irgend ein in der Presse marktschreierisch mit vielen Empfehlungen angepriesenes Eisenmittel (Tonic) zu kaufen und einzunehmen. Jeder Fall verlangt zur Heilung eine individuelle, ihm angepaßte Behandlung.

Während alle diese bisher besprochenen Kopfschmerz-Formen ärztlichem Verständnis durchaus zugänglich sind, gibt es eine Art des Kopfschmerzes, die uns mehrheitlich und rätselhaft erscheint. Der schöne Name Migräne ändert da nichts an dieser Tatsache. In Attoden mit kürzeren oder längeren Zwischenräumen erfolgen außerordentlich heftige Kopfschmerzen, verbunden mit Übelkeit, Schwinden vor den Augen oder schweren Sehstörungen. Bei Frauen kommt diese Form häufiger vor als bei Männern, und man hält Störungen der Geschlechtsfunktion für den verantwortlichen Faktor. Auch gibt man bisweilen Verdauungs-Störungen, Nervenschwäche sowie anderen die Schuld.

Alles Erwähnte noch einmal überblickend, müssen wir am Schlusse wiederholen, daß alle Kopfschmerzen, mit Ausnahme vielleicht der Migräne, der Ausdruck irgend einer Störung der allgemeinen Gesundheit sind und gebührende Beachtung verlangen.

Lebensgewohnheiten und Schlafbedürfnis.

Wir alle sind in viel höherem Grade Gewohnheitsgeschöpfe, als wir glauben. Mit Recht sagt Emerson: „Gute Gewohnheiten zu haben, ist das Geheimnis aller Erfolge.“ Die Erwerbung fester Gewohnheiten aber hängt ab von der Regelmäßigkeit der Lebensführung. Der Beamte, der in den Ruhestand tritt, weiß anfänglich nicht, wie er die Zeit seiner ehemaligen Bureaustunden ausfüllen soll, und wenn es nur so wenig bescheiden ist, die Berufsfreiheit noch lange zu genießen, so ist nicht der letzte Grund der, daß mit der Aufgabe des Dienstes eine Revolutionierung in allen bisherigen Lebensgewohnheiten einher geht.

Selbst unsere einzelnen Organe unterliegen der Gewohnheit. Wer seine Speisen regelmäßig zu bestimmten Zeiten einnimmt, bei dem meldet sich der Magen pünktlich zur festgesetzten Stunde. Unsere Organe, unser ganzer Körpermechanismus werden unbewußt von einem instinktiven Zeitim beherrscht. Wir wachen des Morgens zu derselben Zeit, oft genau zur Minute, fortgesetzt auf, sobald wir nur erst einige Tage daran festgehalten haben, uns regelmäßig zu dem gleichen Zeitpunkt zu erheben. Man hat daher mit einem gewissen Recht von einer Kopfschmerz-gebrochen. Der Körper lernt die inneren Stoffwechselvorgänge auf einen gegebenen Zeitraum verteilen, und hat er ihn durchweilen, so stellt er entweder das Verlangen nach Ergänzung, oder er mahnt umgekehrt, daß er sich an der vorangegangenen Arbeit Genüge getan hat.

In diesem gewohnheitsmäßigen Anpassungsvermögen wurzelt auch der Eintritt des Schlafbedürfnisses. Wer sich einer möglichst regelmäßigen Lebensweise befleißigt und wer namentlich zu einer bestimmten Stunde das Bett aufsucht, dem wird auch der Schlaf nicht fehlen. Unregelmäßigkeit im Beginn der Nachtruhe dagegen, bald im Mitternacht, bald noch später ins Bett zu begeben, verheißt den Schummer. Der Körper wird verhindert, sich das Unterstützungsmittel der Anpassung zu erwerben. Aber man kann ihn dieses Anpassungsvermögen in gewisser Weise anziehen. Der Schlaflose, der unter Beachtung der anderen Grundregeln fünf, sechs Abende hintereinander zu derselben Stunde das Lager aufsucht, ist vielleicht schon am nächsten überaus, wie schnell ihm die Lider sinken. Der Schlaf ist zwar kein Hotelkellner, der auf das erste Klingelzeichen erscheint, um sich nach den Wünschen des Gastes zu erkundigen, wohl aber ist er ein aufmerksamer Dienstmädchen, der die liebgewohnten Gewohnheiten seines Herrn nach Kräften respektiert.

Doch wir sind nicht-Malasse einer und derselben Schablone, sondern wir sind Individualitäten. Auch der individuellen Veranlagung genügt Berücksichtigung bei der Herbeiführung des Schlafes. Sie aufzufinden ist Sache der Selbstbeobachtung. Im allgemeinen ist es unangebracht, spät abends und kurze Zeit vor dem Schlafengehen Speisen einzunehmen. Der mit Nahrungsmitteln angefüllte Magen drückt, besonders bei der Rückenlage, leicht auf die in seiner Nähe verlaufenden Blutgefäße, so daß die Blutzufuhr und der Blutabfluß des Gehirns gehindert und gehemmt wird. Es ist daher an sich durchaus zweckmäßig, das Abendessen mindestens zwei Stunden vor der Nachtruhe zu verzehren. Nicht selten ist die späte Einnahme der Abendmahlzeit die einzige Ursache der Schlaflosigkeit. Aber es gibt eine ganze Reihe von Veranlassungen, denen diese Karesse zu

Unter Menschenfressern. Hauptmann Konrad Seyler, ein deutscher Ingenieur, war bei Ausbruch des Krieges damit beschäftigt, die Grenzen zwischen Deutsch- und Britisch-Papua zu vermesen. Er verpackte seine Uniform im Gebirg und trug nur noch seine Schärpe. Die Sonne brannte ihn bald dunkelbraun. So lebte er vier Jahre lang mit einem Menschenfresserstamm. Als er vom Walfenstiftland hörte, holte er seine Kleider wieder hervor und kehrte zur Zivilisation zurück. Er kam nach Sydney, wo er interniert wurde.

lang ist und die gerade durch sie von Schlaflosigkeit befallen werden. Einige Bissen Weißbrot, Kakes oder Schokolade wirken hier Wunder. Anderen wieder ist ein Glas Milch oder ein Apfel ein wahres Schlafmittel. Während bei der Mehrzahl Bier wegen Hopfengehalts schlafbefördernd ist, ruhen bei einzelnen Personen schon wenige Schlucke das Gegenteil hervor. Umgekehrt machen sonst erregende Getränke, wie Kaffee und Tee, zuweilen schlafgeneigt. Selbst der Genuß einer Zigarre kann den Weg in das Reich des Schlafes bahnen.

Ernährung der Kinder. Dem schlicht essenden Kind werden verschiedene süße Speisen, wie Schokolade, Kuchen, Candy gefaßt. Und da jeder den Wagenlast durch Neutralisierung abschwächt und die Magenlastabscheidung vermindert, tritt zu dem nervösen Widerwillen gegen das Essen auch noch die Magenverwirrung hinzu. Manche nervöse, eßsüchtige Kinder ertragen sogar die ihnen gewaltsam aufgenötigte Speise, weil die Vorstellung besteht: „Diese und jene Speise kann ich nicht essen.“

Die Behandlung der nervösen Eßsüchtigen ist sehr einfach. Man gibt den Kindern ganz unversehrt irgendwelche herzhafte Speisen, und nicht lange dauert es, so verliert sich die Eßsüchtigkeit ganz von selbst.

Es lassen sich eine Anzahl herzhafte Gerichte herstellen, wenn man unsere Gewürzkräuter, Wurzeln, Zwiebeln, Früchte richtig verwendet. Jedoch ist bei der Eßsüchtigkeit nervöser Kinder stets zu berücksichtigen, daß diese Krankheit durch die kindliche Einbildung: „Ich kann das nicht essen“, unterhalten wird. Viele Eltern verstärken diese Einbildung noch durch Nötigung oder durch den Hoch zum Essen. Das ist völlig verfehlt. Je mehr das Kind zum Essen genötigt wird, je stärker wird in ihm die Vorstellung, daß es nicht essen kann. Wohl kann man die falsche Einbildung des Nichtessenkönnens dadurch bekämpfen, daß man unauffällig darüber spricht, wie gut heute das Essen schmeckt, aber man darf daran nicht die Bemerkung knüpfen: „Kind, ist doch, das schmeckt ja so gut!“

Führt diese Behandlung nicht zum Ziele, so ist es das Beste, man läßt das Kind eine Zeit lang bei anderen Leuten speisen. Dort ist es ganz bestimmt, weil es die Vorstellung hat, die fremden Speisen schmecken besser. Auch vollzieht sich ein Wechsel der Speise.

Die zweite Ursache des Schlafens der Kinder ist die Verletzung des Magens mit einer zu flüssigen und zu „nährhaften“ konzentrierten Kost. Ein Kind, das vor dem Schlafgang sein Glas gute Milch oder seinen guten Milchsaft oder Kaffee mit Weißbrotchen bekommt, wird meist magenschwach. Die Trinkspeise gibt dem Magen wenig Verdauungsarbeit und der wenig tätige Kindermagen wird unzulänglich — insuffizient — wie der medizinische Ausdruck lautet. Ein solcher Magen fordert wenig Magenarbeit ab, bewegt sich träge und empfindet die gewöhnliche Nahrung nicht. Weiterhin trägt die teilweise Ausschaltung des Kauens beim Genuß der Trinkspeise zur Unzulänglichkeit des Magens bei, denn jede Kaubewegung löst eine Muskelwelle und einen Saftabscheidungsprozess im Magen-Darmkanal aus.

Derart mit Trinkspeise und Weißbrotchen magenschwach und appetitlos gemachten Kindern muß man frühmorgens eine appetitregende, derbe Nahrung, wie Hafengrütze oder Grünkernbrei mit Preiselbeeren, dicke Wasserjuppe von altbackenem Schwarzbrot, Brot und Obst, geben. Und wenn es gelegentlich einmal frühmorgens ein Trinkspeise gibt, so vergesse man nicht etwas Kaubares (Schrotbrot, backene Semmel) dazu zu geben. Man wird die Beobachtung machen, daß danach der Appetit reger wird. Notwendig ist, daß die Mutter mit dem Kinde miltigt und ihm nicht durch Worte und Gebarden zum Wohlfein bringt, daß sie das, was das Kind essen soll, selber nicht aern ist.

Unter Menschenfressern. Hauptmann Konrad Seyler, ein deutscher Ingenieur, war bei Ausbruch des Krieges damit beschäftigt, die Grenzen zwischen Deutsch- und Britisch-Papua zu vermesen. Er verpackte seine Uniform im Gebirg und trug nur noch seine Schärpe. Die Sonne brannte ihn bald dunkelbraun. So lebte er vier Jahre lang mit einem Menschenfresserstamm. Als er vom Walfenstiftland hörte, holte er seine Kleider wieder hervor und kehrte zur Zivilisation zurück. Er kam nach Sydney, wo er interniert wurde.

Ein boshafter Gatte. „Du schimpfst immer über meinen Gelang, Arthur, und klagst, daß er dich aufregt, während unter jüdischen Karlehen sofort schläft, wenn ich ihn einlege.“ — „D, das ist ein Schläumeier! Der stellt sich nur schlafend, damit Du still bist!“

Wenn es wahr ist, was die Blätter melden, daß die britische Regierung beabsichtigt, ihre Beziehungen zum Vatikan zu lösen, bildet dabei jedenfalls die Propaganda des irischen Episkopats einen maßgebenden Faktor. Das sagt man natürlich nicht; John Bull redet immer anders, als er denkt, und so gibt dem die englische Presse als Grund die feindselige Haltung des Vatikan gegenüber den Alliierten an.

DENNY BROS. GRAY'S

Nachfolger von — — — — — Nebraska
Kurzwaren — fertige Damen-Kleidung —
Tepptiche — Gardinen
Tepptiche — Arminiers
11-3 bei 12 \$50.00
9 bei 12 \$45.00
Electora Wiltons
11-3 bei 15 \$95.00
Wiltons
3 bei 6 \$12.50
Wollen Fäber
9 bei 12 \$13.00
Nag Tepptiche
9 bei 12 \$10.00
Congoletum Mats
3 bei 4-2 \$ 2.00
3 bei 6 2.50
4-2 bei 4-2 3.50
6 bei 6 4.50
9 bei 9 10.50
9 bei 10-2 12.50
9 bei 12 17.00
Porzieren
Neueste Entwürfe und Farben
\$3.00, \$3.50, \$4.00 und \$5.00
Tisch-Decken
Verschiedene Farben
\$1.75 bis \$2.50
Damen Union Suits, hoher Hals, lange Kermel, Knöchellänge 50c
Damen-Hosen, Spitzen u. Manschetten-Streife 20c
Damen Westen, hoher Hals und kurze Kermel; niedriger Hals u. keine Kermel 20c
Seidene Kinderstrümpfe, in allen Farben und Größen \$1.00
Seidene Babys Strümpfe, verschiedene Farben \$1.00
Seidene Damen Unterwäsche, eine große Auswahl von Farben und Größen \$5.50 u. \$6.00
Japtes Seide, 36 Zoll breit, die Yard zu \$1.25
Sunray Seide, 36 Zoll breit, die Yard zu 85c
Seidene Poplin, alle neuen Schattierungen, Yard \$2.50
Merzuriertes Poplin, verschiedene Farben, Yard 75c
Brocade Poplin, großes Sortiment von Farben, Yard 25c
Perlian Lawn, Yard 25c

UNION STATE BANK

Omaha, Nebraska
Ede 16. und Dodge Str.

Wechsel nach allen Teilen von Deutschland und Zentral-Europa. Einlagen gesichert durch den Depositoren Garantie Fonds des Staates Nebraska. Kapital und Ueberfluß \$220,000. :: ::



Zum Wohle und der Gesundheit Ihrer Familie!

Ein wohlthuendes Getränk, welches am meisten bei Männern, Frauen und Kindern beliebt ist. Es ist geschmackvoll, erfrischend, wohlgefällig und zufriedenstellend. Es ist mild genug für die Kinder und genügend reizbar für die Erwachsenen. Sein angenehmer Geruch und Geschmack machen es zu einem jedem Zweck dienenden genießbaren Getränk — um abzukühlen oder mit den Mahlzeiten oder Imbissen zu servieren.

Fragen Sie darnach in Ihrem beliebigen Erfrischungslokal. Bestellen Sie sich eine Kiste in Ihr Heim. Versorgen Sie sich mit einer oder mehreren Flaschen in Ihrem Geschäft. Probieren Sie es heute. Sie werden es annehmen. Sie werden es indossieren. Sie werden es auch empfehlen.

Columbus Beverage Co., Columbus, Nebraska

Man sagt, Lord Rothmere, Lord Northcliffes Bruder, habe Aussicht, britischer Botschafter in Washington zu werden. Wenn dann Deutschland Marinian Garden, Italien Gabri- el d'Annunzio, Frankreich den Grafen Voni de Castellane, des seligen Gould einjigen Schwiegerohn, schiffen wollte, wäre die Reihe in geradezu idealer Weise abgeschlossen.