

# EINIGE HYGIENISCHE RICHTLINIEN VON SAMUEL HAHNEMANN DER ZEITPRÜFUNG

## **Zusammenfassung**

Die allgemeinen hygienischen Vorstellungen von Hahnemann in seinen Veröffentlichungen haben nach wie vor eine wertvolle Bedeutung für die heutige medizinische Praxis behalten: hygienische Ratschläge hauptsächlich bei chronischen Krankheiten, Mäßigung in allem, Kenntnis des Arztes von den Hindernissen für die Heilung, falsche chronische Krankheiten aufgrund mangelnder Hygiene.

Die Annäherung der hygienischen Vorstellungen von Hahnemann in seinen Veröffentlichungen mit ihrer praktischen Umsetzung in seinen Krankenjournalen hat eine für die damalige Zeit erstaunliche Genauigkeit und Fülle dieser hygienischen Ratschläge zutage aufgezeigt; während viele von ihnen eine medizinische Bedeutung behalten haben, haben einige den Test der Zeit nicht bestanden.

Das Lesen von Krankenjournalen zeigte, dass Hygienevorschriften und deren Nachsorge genauso wichtig sind wie die Verschreibung von Arzneimitteln bei chronischen Krankheiten.

Es bestand eine Kontinuität zwischen den in den Veröffentlichungen empfohlenen Hygieneregeln und den in den Krankenjournalen vorgeschriebenen.

Hygiene (vorgeschlagene Definition): Gesamtheit der Grundsätze und Praxis, die darauf abzielen, die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern (Robert Wörterbuch).

## **Verwendete Veröffentlichungen von Hahnemann**

Freund der Gesundheit (1792-1795) (1); Heilkunde der Erfahrung (1805) (1); Aufruf an denkende Menschenfreunde über die Ansteckungsart der asiatischen Cholera (1831) (1); die Chronischen Krankheiten (Theoretische Grundlagen) (2); Organon-Synopse (3).

## **Befragte Veröffentlichung von Hahnemann:**

Der Kaffee in seinen Wirkungen nach eigenen Beobachtungen. (1803)

## 1. HAHNEMANNS HYGIENISCHE VORSTELLUNGEN IN SEINEN VERÖFFENTLICHUNGEN

Auszug aus **Heilkunde der Erfahrung** (1805) (1):

„Der Einfluss der Lebensordnung und Diät auf Heilungen ist nicht zu verkennen; aber der Arzt darf beide nur in chronischen Krankheiten unter seine Leitung nehmen, nach Prinzipien, die ich im speziellen Teile entwickeln werde. In den akuten Krankheiten aber (den Zustand des vollen Deliriums ausgenommen), entscheidet der feine und untrügliche Takt des hier erwachten inneren Sinnes der Lebenserhaltung so deutlich, so bestimmt, so naturgemäß, dass der Arzt bloß die Angehörigen und die Krankenwärter zu bedeuten hat, dieser Stimme der Natur kein Hindernis durch Versagung, Übertreibung oder schädliche Anerbietungen und Zudringlichkeiten in den Weg zu legen.“



Auszüge aus **die Chronische Krankheiten** (2):

„Mäßigkeit in allen, selbst unschädlichen Genüssen ist eine Haupt-Pflicht für chronisch Kranke.“

In der **Diät und Lebensweise** der chronischen Kranken (...) muss zwar in der Regel hier ebenfalls alles, der Kur Hinderliches entfernt werden; (...)

(...) so müssen hier oft Einschränkungen und Modifikationen der strengen Lebensweise, die von der Homöopathie als Regel vorgeschrieben wird, eintreten, um die Kur so langwieriger Krankheiten bei den so sehr verschiedenen Menschen-Individuen möglich zu machen.

Die strenge, homöopathische Diät und Lebensweise heilt nicht die langwierig Kranken (...) sondern auf die arzneilichen Behandlung beruht die Hauptsache. (...) um die Kur möglich und ausführbar zu machen, muss der homöopathische Heilkünstler bei seinen Vorschriften der **Diät und Lebensweise** den Umständen nachgeben, und so erreicht er den Zweck der Heilung weit gewisser und daher auch vollkommener, als bei hartnäckigen Bestehen auf strengen, in vielen Fällen unausführbaren Vorschriften.

(...) der Gesundheit auch der Gesunden schadende Verrichtungen werden untersagt, was der Einsicht des verständigen Arztes überlassen bleibt. (...)

Allen Klassen von chronischen Kranken ist die Anwendung von Hausmitteln und der Zwischen-Gebrauch von Arzneien irgend einer Art, auf eigne Hand, zu verbieten (...).“

Auszüge aus dem **Organon** (3) (sechste Ausgabe)

Samuel Hahnemann

---

# Organon-Synopse

---

Die 6 Auflagen von 1810 – 1842 im Überblick

Bearbeitet und herausgegeben  
von Bernhard Luft und Matthias Wischner

 Haug

Paragraph 3: „(...) der Arzt kennt (...) die Hindernisse der Genesung in jedem Falle und weiß sie hinwegzuräumen (...).“

Paragraph 77: „Uneigentlich werden diejenigen Krankheiten chronische benannt, welche Menschen erleiden, die sich fortwährend **vermeidbaren** Schädlichkeiten aussetzen, gewöhnlich schädliche Getränke oder Nahrungsmittel genießen, sich Ausschweifungen mancher Art hingeben, welche die Gesundheit untergraben, zum Leben nötige Bedürfnisse anhaltend entbehren, in ungesunden, vorzüglich sumpfigen Gegenden sich aufhalten, nur in Kellern, feuchten Werkstätten oder anderen verschlossenen Wohnungen hausen, Mangel an Bewegung oder freier Luft leiden, sich durch übermäßige Körper- oder Geistes-Anstrengungen um ihre Gesundheit bringen, in stetem Verdrusse leben, u. s. w. Diese sich selbst zugezogenen Ungesundheiten vergehen, (wenn nicht sonst ein chronisches Miasm im Körper liegt) bei gebesserter Lebensweise von selbst und können den Namen chronischer Krankheiten nicht führen.“

Paragraph 260: „Für chronisch Kranke ist daher die sorgfältige Aufsuchung solcher Hindernisse der Heilung, um so nötiger, da Ihre Krankheit durch dergleichen Schädlichkeiten und andere krankhaft wirkende, oft unerkannte Fehler in der Lebensordnung gewöhnliche verschlimmert worden war. (...)“

Paragraph 261: „Die, beim Arzneigebrauche in chronischen Krankheiten zweckmäßigste Lebensordnung, beruht auf Entfernung solcher Genesungs-Hindernisse und dem Zusatze des hie und da nötigen Gegenteils: unschuldige Aufheiterung des Geistes und Gemüts, aktive Bewegung in freier Luft, fast bei jeder Art von Witterung, (tägliches Spaziergehen, kleine Arbeiten mit den Armen), angemessene, nahrhafte, unarzneiliche Speisen und Getränke u. s. w.“

Paragraph 262: „In hitzigen Krankheiten hingegen – außer bei Geistesverwirrung – entscheidet der feine, untrügliche, innere Sinn des hier sehr regen, instinktartigen Lebens-Erhaltungs-Triebes, so deutlich und bestimmt, dass der Arzt die Angehörigen und die Krankenwärter bloß zu bedeuten braucht, dieser Stimme der Natur kein Hindernis in den Weg zu legen, sei es durch Versagung dessen, was der Kranke sehr dringend an Genüssen fordert, oder durch schädliche Anerbietungen und Überredungen.“

## **2. ANNÄHERUNG VON HAHNEMANN'S HYGIENISCHEN VORSTELLUNGEN IN SEINEN VERÖFFENTLICHUNGEN MIT IHRER PRAKTISCHEN UMSETZUNG IN HAHNEMANN'S KRANKENJOURNALEN IN PARIS**

Ich untersuchte Getränke, Ernährung, Körperhygiene, Ansteckung, Arztthygiene, und Geisteshygiene.

Die verwendeten Krankenjournalen in Paris waren die ersten fünf verfügbaren Bände: DF 2, DF 2A, DF 3, DF 4, DF 5.

- **Die Getränke:**

„In Ermangelung, einer Radikalkur dieses Übels, rate ich jedem Hausbesitzer, seinen Wasservorrat in stehenden Fässern aufzubewahren, worin auf jede 400 Pfund, ein Pfund glühend gepulverte Holzkohlen geschüttet wird, welche (...) die Kraft besitzen, das Wasser vor Fäulnis zu schützen, und das verdorbene wieder süß zu machen.“ (S. 185) (1).

„(...) meines Bedünkens sollte der Kaffee nur ein Festtagstrank vierzig und mehrjähriger Leute, oder in gewissen Fällen Arznei sein.“ (S. 195) (1).

Der tägliche Gebrauch von Kaffee oder Tee wurde als Hindernis für die Genesung bei chronischen Krankheiten angesehen (Paragraph 260 der vierten, fünften und sechsten Ausgaben des Organons (3)).

Reiner Wein sollte nur in Maßen und an Feiertagen getrunken werden. „In Hinsicht der Einschränkung des Weins wird der Heilkünstler weit nachsichtiger sein können, da bei chronisch Kranken wohl nie ein absolutes Verbot desselben nötig wird.“ Ein absolutes Verbot dieses Getränks „würde schnelles Sinken der Kräfte und Hinderung der Kur, auch wohl Lebens-Gefahr zur Folge haben.“ (2) Hahnemann schlug in seinen Krankenjournalen bei chronisch Kranken vor, den Wein allmählich auf drei, vier oder fünf Teile Wasser zu verdünnen.

„Unerlässlicher noch ist bei der Kur chronischer Krankheiten, die Abgewöhnung des Branntweins. (...) wie auch genaue Beobachtung bezeugt, (...) die geistige Getränke, nachdem sie gleich nach ihrem Genüsse Stärkung und erhöhte Lebens-Wärme geheuchelt hatten, vermöge gerade das Gegenteil in der Nachwirkung zu Folge haben müssen jener gegenteiligen Reaktion der Lebenskraft unsers Organisms (...)“ (2).

„(...) der rechtliche Arzt kann seinem Kranken nicht das Alles zum Getränke erlauben, was den Namen **Bier** führt (...)“ (2).

Paragraph 125 des Organons (fünfte und sechste Ausgaben), Anmerkung zwei (3): „Die Versuchs-Person muss entweder an keinen Wein, Branntwein, Kaffee

noch Tee gewöhnt sein, oder sich diese teils reizenden, teils arzneilich schädlichen Getränke schon längere Zeit vorher völlig abgewöhnt haben.“

DF 3, Seite 37: Herzog d'H., 66 Jahre alt.

Hat seit 30 Jahren keine Gicht mehr gehabt, weil er alle Arten von Spirituosen aufgegeben hat, sogar mit Wasser vermischten Wein.

Nimmt keinen Wein, Kaffee oder Tee.

#### - **Die Ernährung:**

Auszüge aus „Freund der Gesundheit“:

„Mäßigkeit und Acht auf das was deiner individuellen Konstitution in jedesmaliger Lage am besten bekommt“ S. 138

„Im gesunden Zustande des Menschen bedurfte es nur eines Instinkts, der uns auf die Classen der Speisen hinweise, die wir von Zeit zu Zeit zu genießen haben, wenn wir uns recht wohl befinden wollen.“ S. 139

„Sobald wir aber in einen krankhaften Zustand treten, und auf die Stimme unsers Magens ohne Leidenschaft zu achten gewohnt sind, dann wird die Stimme dieses treuen Lebenswächters lauter und hörbarer.“ S. 139

„(...) Appetit und Eckel, sehr wichtige aber nur allzu sehr vernachlässigte Wegweiser zu unserm Wohlsein!

Wenn wir diese Naturstimme oft genug und recht unparteiisch belauschen wollten, so würden wir es zu einer großen Fertigkeit darin bringen, sie schon von weitem zu verstehen; wir würden einer großen Menge Krankheiten dadurch entgehen und in vielen Fällen eine sehr hohe Lebensstufe ohne Mühe ersteigen.“ S. 140

„Indessen ist es sehr gut und löblich (...), dass man sich von den verschiedenen Nahrungsmitteln, ihrer Natur und Eigenschaft einige Begriffe beibringt (...)" S. 142

DF 3, Seite 79

Er nahm zwei Jahre lang 86 Pfund Senf.

Muss den Senft weglassen.

#### - **Körperliche Hygiene:**

Dieses Kapitel umfasst: körperliche Bewegung, Atemhygiene, Hauthygiene und Bäder, Kinderhygiene, Hygiene der Sinne (Sehen, Hören, Wärme und Kälte), Sexualhygiene, Hygiene des Verdauungstrakts. Zahnhygiene hätte hinzugefügt werden müssen, aber die gab es zu Hahnemanns Zeit noch nicht.

### Körperliche Bewegung:

Auszug aus einem Briefwechsel Hahnemanns (von Arzt Demangeat zitiert):  
„In einem robusten, kräftigen Körper kann der Geist die Kraft erlangen, um wichtige und dauerhafte Handlungen zu unternehmen und auszuführen (...). Die ganze Zeit, die körperlichen Übungen gewidmet wird, wird weitgehend durch die glücklichen Auswirkungen, die sie auf den Verstand selbst haben, ausgeglichen; sie geben ihm Ton und Bewegung; sie erlauben dem Gelehrten, in einer halben Stunde zu tun, was er in einem halben Tag nicht tun würde, wenn er immer in einem Zimmer eingeschlossen bliebe. Sie verwandeln mühsame und ohnmächtige Anstrengungen in einen freien und leichten Schwung.“

DF 4, Seite 137; Herr N. 39,5 Jahre, sesshafte Praxis, verheiratet.  
(Ratschlag): gut spazieren gehen.

DF 4, Seite 130; Arzt Q.:

Man sollte jeden Tag eine dreiviertel bis eine Stunde spazieren gehen, aber nicht unmittelbar nach dem Essen, wo er eine dreiviertel Stunde lang völlig ruhig bleiben sollte.

### Atemhygiene:

Auszüge aus „Freund der Gesundheit“:

„(...) wenn der Kranke nicht allzu schwach ist, er täglich, einmal um das andere, mit seinem Zimmer und Bette wechsele, und man dasjenige, worein er früh gebracht werden soll, vorher durch Eröffnung der Türe und aller Fenster wohl auslüfte.“ S. 127

„Wer es haben kann, sollte durchaus nicht in der Stube schlafen, in welcher er Tags über sich aufhält.“ S. 134

„Große, dicht mit Laub bewachsene, Bäume sollte man nicht ganz nahe vor den Fenster eines Hauses stehen lassen.“ S. 134

„Wer es haben kann, lasse die Fenster seiner Schlafstube nach Morgen zu kehren, wo die Aussicht ganz ins Freie geht, unumschränkt von nahen Bäumen, und unvergiftet von Fieberhauche eines Froschsumpfes.“ S. 135

„(...) alle ungesunde Ausdünstungen aus den Hautlöchern und aus der Lunge in den engen Behältern auffangen, um so statt des Lebens Krankheit und Tod einzuhauchen.“ S. 135

„(...) welches schleichendes Gift eine anhaltend verdorbene Luft für Tiere und Menschen, vorzüglich für das zarte Alter (...)“ S. 194

### Hauthygiene und Bäder:

Auszüge aus die Chronischen Krankheiten (2):

„(...) warme und heiße Reinlichkeits-Bäder (...), sind, da sie das Befinden zu stören nie unterlassen, nicht zu gestatten, (...) da ein schnelles Abwaschen des Teils oder des ganzen Körpers mit lau kühlem Seifenwasser die Absicht vollkommen erreicht und ohne Nachteil.“

DF 4, Seite 41, Hauptmann K.:

Er entfernte den Flanell von der Haut (auf Anraten von Hahnemann).

DF 3, Seite 87, 88, 89; Herzog von H., 66 Jahre alt.

2. April: „Er nimmt seit 30 Jahren heiße Bäder. Er muss ausdünsten und schwitzen, und aus diesem Grund hat er Dampfbäder genommen, über 100 Grad Fahrenheit. Unter der Woche ein- oder zweimal, im Sommer seltener. (...)“

28. April: „ging viel spazieren, die Beine sind nicht mehr geschwollen wie vor mir, die Bereitschaft, nach dem Essen zu schlafen, geschieht beim Gehen.“

10. Juli: „Er nahm bei Tauschen zwei Fußbäder; muss jeden Morgen ins Wasser steigen.“

### Paragraph 291 des Organons (3), sechste Ausgabe:

„Die Bäder von reinem Wasser, erweisen sich teils als palliative, teils als homöopathisch dienliche Beihilfe-Mittel, in Herstellung der Gesundheit bei akuten Übeln, so wie bei der Rekonvaleszenz so eben geheilter chronisch Kranken, unter gehöriger Rücksicht auf den Zustand des Genesenden, so wie auf die Temperatur des Bades, die Dauer und die Wiederholung desselben. Sie bringen aber, selbst wohl angewendet, doch nur physisch wohltätige

Veränderungen im kranken Körper hervor, sind also an sich keine eigentliche Arznei. (...)“

DF 4, Seite 96; Herr D. 29 Jahre:

27. September: „(...) Bäder von Saint Amand im Juni 1835: im fünften Bad, zog er sich seine Augen geschwächt zurück, die von einem Nebel bedeckt waren, der sich auf (solche) Weise verstärkte, dass er nach drei Tagen fast nichts mehr sah und den Tag nicht ertragen konnte (...).“

- Kinderhygiene:

Auszüge aus „Freund der Gesundheit“ (1):

„(...) täglich mit kühlem Wasser über den ganzen Leib (des Kindes) wuschen und von der unnatürlichen Hitze des Ofens entfernen, wenn die Mutter es fleißig in die freie Luft tragen ließen, oder, besser, selbst trügen, es nie mit ungesunden Nahrungsmitteln, selbst nicht mit gesunden, überfüllten“ S. 182

„(...) man anweise für die kleinen Kinder ein geräumliches, hohes, helles, oft durchlüftetes, äußerst rein gehaltenes Zimmer zum Aufenthalte, für die Stunden des Tages, die sie nicht in ganz freier (für kleine Kinder durchaus unentbehrlicher) Luft zubringen.“ S. 182

„Für größere Zöglinge gibt es keine bessere Gelegenheit, sich vollends gegen die verschiedenen Temperaturen abzuhärten, als kleine Reisen zu Fuße.“ S. 147

„Da wir aber, wenn wir zu Geschäften taugen wollen, auch in ungesunder, verdorbene Stadtluft leben, und ernstlich bedacht sein müssen, auch darin gesund zu bleiben, so müssen heranwachsende Kinder nicht bloß in reiner Landluft – auch in Stuben, in mit Menschen angefüllten Stuben (...) ihre übrige fortgesetzte Abhärtung muss sie in Stand setzen, auch dieses verderblichste unter allen menschlichen Ereignissen gesund überstehen zu können. (...) Solche Kinder dürfen aber nicht leicht unter zehn bis zwölf Jahren sein (...).“ S. 148

Dudgeon:

„Das 1796 in Leipzig unter dem Titel „Handbuch für Mütter“ veröffentlichte Buch wird gewöhnlich unter Hahnemanns Originalarbeiten eingefügt, aber ein sorgfältiger Vergleich mit Rousseaus „L'Emile“ lässt mich feststellen, dass es gibt nichts anderes als eine Übersetzung dieser Arbeit mit einigen Ergänzungen und ein oder zwei Änderungen durch den Übersetzer ist.“ (4)

- Die Hygiene der Sinne:

„Je mehr wir unsere Sinne, auf eine unschuldige Weise ermuntern, desto lebhafter und leichter denken wir, desto aufgeräumter und zu Geschäften aufgelegter werden wir (...)“ S. 133 (1)

Die Chronischen Krankheiten:

Man soll den Menschen die Musik nicht vorenthalten, da sie ihnen nicht schaden kann.

Das Lesen sollte denjenigen verboten, die einen kranken Geist haben.

Auch Kartenspiele wurden von Hahnemann bei Patienten mit chronischen Krankheiten verboten. (2)

„(...) beim Barfußgehen verlieren seine Füße die Neigung zu Hühneraugen, Podagra und Wassersucht (...)“ S. 148 (1).

- Sexualhygiene:

Von allen Funktionen eines vereinten Paares (...) ist der Geschlechtsakt derjenige, der am wenigsten vorgeschrieben oder verboten werden kann. (2)

Auszug aus einem Briefwechsel Hahnemanns: (vom Arzt Demangeat zitiert):

„Damit der Geist stark und der Körper kräftig ist, müssen die Genitalien in einem vollkommenen Zustand der Gesundheit und Entwicklung sein.“

DF 4 Seiten 96, 97 und 99: Herr D., 29 Jahre alt:

27. September: (...) viel Missbrauch von Frauen im Alter von 15-17 Jahren.

1825: sehr geschwächt durch eine Frau.

Seit dieser Zeit verspürt er im letzten Moment des Koitus einen Ruck in den Gelenken der Füße bis in die Beine, oder in die Kehle (Stimme), oder in den Augen und einen Tag später Schwäche und Zusammenschnüren der Kehle.

Hahnemanns Verschreibung: muss sich 15 Tage von Frauen enthalten; kein Kaffee, Tee oder Wein; Placebo.

22. Oktober: Einläufe gemacht, darf er nicht.

4. November: Er hat viermal eine Frau gesehen, aber er verspricht weiser zu werden (...)

20. November: Hahnemanns Verschreibung: darf die Frau erst nach acht Tagen sehen.

20. Dezember: Hat mehr als 15 Mal dieselbe Frau gesehen, aber er hat sich zurückgehalten, um (nicht) nur zweimal den Samen zu entladen (...)

16. Januar: Hahnemanns Verschreibung: Absolute Abstinenz bis zur Rückkehr.

Paragraph 126 des Organons (3) (zweite bis sechste Ausgabe):

„Die (...) gewählte Versuchsperson (...) muss sich während des Versuchs vor Anstrengungen des Geistes und Körpers, vor allen Ausschweifungen und störenden Leidenschaften hüten (...).“

- Die Hygiene des Verdauungsvorgangs:

In Hahnemanns Krankenjournalen fiel mir der Missbrauch von Einläufen und Abführmitteln auf, besonders bei Frauen.

DF 2, Seite 208; Frau P.: Seit 30 Jahren, Einläufe jeden Tag.

DF 2, Seite 255; Frau S.: Seit 10 Jahren und jeden Morgen einen Einlauf.

DF 2, Seite 120; Frau Viscountess B.: Nimmt Abführmittel und alle 4 Tage eine Einlauf.

DF 2, Seite 191: Frau L.: Geht nicht ohne Einlauf.

DF 2A, Seite 139: Fräulein O.: Geht fast nie ohne Einlauf.

DF 3, Seite 68: Fräulein P.: Geht nur mit Einlauf.

Hahnemann riet allen seinen Patienten zu Spaziergängen, notierte jedoch in seinen Krankenjournalen keine Ratschläge zur Ernährung (gegen Verstopfung) oder zur Menge der Getränke.

Beispiel für einen Auszug aus den Krankenjournalen. Herr P. DF 4, Seite 164:

„Darf keine Fußbäder nehmen; muss sich nach jeder Mahlzeit eine halbe bis dreiviertel Stunde ausruhen, bevor er spazieren geht oder mit dem Kopf arbeitet. Vermeiden Sie weiterhin Kaffee und Tee. Machen Sie genug Spaziergänge. Muss die Einnahme anderer Arznei ohne schweren Unfall vermeiden.“

- **Ansteckung:**

„Verwahrung vor Ansteckung in epidemischen Krankheiten“ (Freund der Gesundheit, 1792):

„(...) wenn der Kranke nicht allzu schwach ist, er täglich, einmal um das andere, mit seinem Zimmer und Bette wechsele, und man dasjenige, worein er früh

gebracht werden soll, vorher durch Eröffnung der Türe und aller Fenster wohl auslüfte.

(...) die Ärzte sehen ihre Kranken anfänglich (ihrer Praxis) lieber öfterer, aber jederzeit nur so kurze Zeit als möglich bei ihnen verweilen, dem Bette oder dem Nachtgeschirre so wenig als möglich nahe kommen, und vorzüglich, dass sie die völlige Durchlüftung des Krankenzimmers vor ihrer Ankunft besorgen lassen.

(...) so kann man sich (...) ihnen auch so nahe kommen, dass man ihren Puls erreichen und ihre Zunge sehen kann, doch mit der Vorsicht in dieser Nähe das Atemholen zu unterdrücken.

(...) müssen Personen, welche mit solchen Kranken beschäftigt gewesen, durchaus nicht eher jemand Anderem zu nahe kommen, bis sie die Kleider, welche sie bei den Kranken an hatten, vorher mit andern verwechselt haben (...).“

Vorschläge zur Tilgung eines bösarigen Fiebers (...) (Freund der Gesundheit 1795)

„Bloß die Trennung der Kranken von den Gesunden, ist das **einzig**e, zuverlässige Mittel, Epidemien in ihrer Geburt zu ersticken.

(...) in die dumpfen schmutzigen Hütten der Elenden, die oft schon durch ungesunde, dürftige Kost, durch Kummer und Mutlosigkeit zur schnellen Aufnahme des Krankheitszunders empfänglich gemacht worden sind, so ist es da schwer, sehr schwer zu dämpfen.

Der Arzt besucht nebst dem Wundarzte (...) die Kranken zweimal täglich, und fragt sie in der Entfernung von drei Schritten aus. Muss er ihren Puls fühlen, so geschieht es mit weggewandtem Gesichte, und so, dass er sich in einem Napfe mit Wasser und Essig sogleich wieder wäscht. Wird das Gesicht des Kranken gegen die Licht gekehrt, so ist es nicht schwer, selbst die Beschaffenheit der Zunge in der Entfernung vor drei Schritten zu beobachten.

Nach jedem Besuche waschen sich der Arzt und Wundarzt Hände und Gesicht mit Essigwasser.

Es ist unglaublich, welche Kraft zur Verhütung der Ansteckung in der wohlthätigen Leidenschaft liegt, Hoffnung, Zufriedenheit, Wohlbehagen u. s. w. so wie in der Stärkungen einer guten Kost (...).“

Nachträge zur allgemeinen Verhütung der Epidemien, besonders in Städten (Freund der Gesundheit, 1795):

„Am meisten werden aber ansteckende Seuchen in Städten gehegt, erneuert, befördert und ansteckender und mörderischer gemacht in den dicht an den Stadtmauern, in engen **dumpfen Gässchen** zusammengedrängten oder sonst vor der freien Luft versteckten kleinen, niedrigen, alten **Häusern**, wo die Armut wohnt, die Mutter der Unreinigkeit, des Hungers, der Mutlosigkeit.

Die **öffentlichen Schulen** sind gewöhnliche Verbreitungsorter ansteckender Krankheiten, der Pocken, der Masern, der bösartigen Bräune, der Scharlachfiebers, der Röteln, (des Keuchhustens?) und vieler Hautkrankheiten.

Bloß den bürgerlichen Trödlern soll das Handeln mit alten Sachen erlaubt sein. Die damit handelnden Juden verlieren ihren Schutzbrief. Damit hausierende Weiber werden mit Zuchthausstrafe belegt.

Anmerkung: Eine in Gefahr der Ansteckung schwebende Person lasse nur den Muth nicht sinken, breche sich an die gewohnten Bequemlichkeit, Ruhe, Bewegung, Speisen und Getränken nichts ab, begehe aber auch keine Übermaße in allen diesen Dingen, so wenig als in Leidenschaften, der Geschlechtsbefriedigung, u. s. w. Eine kleine Vermehrung ermunternder Genüsse durch Wein, Rauch- und Schnupftabak will man durchgängig bei ansteckenden Seuchen als ein kräftiges Verwahrungsmittel befunden haben.

Aufruf an denkende Menschenfreunde über die Ansteckungsart der asiatischen Cholera:

„Der Cholera, welche nicht durch Berührung anstecke, sondern in der Atmosphäre vorhanden sei und so die Menschen an ganz verschiedenen Orten befall.

**Eine fürchterlich verderblich, gänzlich unwahre Behauptung!**

Wäre Letzteres gegründet, dass diese pestartige Seuche in der Luft gleichförmig schwebte, wie etwa die unlängst ganz Europa überzogene Influenza, so wären die vielen, von den öffentlichen Blättern einstimmig berichtete Fälle unerklärlich, wo ganz in der Nähe der mörderisch herrschenden Cholera kleine Städte und Dörfer, die sich durch gleichen Eifer aller Bewohner selbst streng absperren, wie einließen – unerklärlich, sage ich, wäre dann das gänzliche Freifieber dieser Orte von Erkrankung an der Cholera. (...)

Die Bauern dieser Dörfer (um Wien) sich zusammen verschworen hatten, Jeden todzuschlagen, der sich ihrem Dorfe auch nur nahe wolle, und selbst keinen ihrer Bewohner wieder hereinlassen, der aus dem Dorfe gegangen war.

(...) das Cholera-Miasm gedieh dem menschlichen Leben so mörderisch feindlichen, unendlich feinen, unsichtbaren, lebenden Wesen (...).“

In Samuel Hahnemanns Krankenjournalen in Paris wurden zahlreiche Fälle von Lungentuberkulose beschrieben; Ratschläge gegen Ansteckung fehlten.

DF 5, Seite 285 und 386; Herr Ernest L., 20 Jahre alt, Lungenschwindsucht (...)  
7. Oktober: war daran gewöhnt 10, 24 Zigarren pro Tag zu rauchen; vor meiner Behandlung: 5, 6 Zigarren. Seitdem keine mehr (...) Ich räume eine einzige Pfeife ein.

11. Oktober: raucht viel, wie sein Vater schreibt – er leugnet es.

- **Arzthygiene:**

Auszüge aus „Der Freund der Gesundheit“:

„Der Schöpfer der Menschen hat uns zur Beschützerin in mancherlei Fährlichkeit die **Gewohnheit** zugestellt.

Eben so können sich gewisse herzhaftere Menschen allmählig an die ansteckendsten Krankheitsausdünstungen gewöhnen, und ihr Körper wird nach und nach ganz unempfindlich dagegen.

(...) vorsichtige Krankenwärterin und Ärzte (...) müssen sich sehr allmählig daran gewöhnen, in der Gewohnheit bleiben und noch verschiedene Vorteile zu Hand nehmen, um von dem Meucheldunste nicht getötet zu werden.“ S. 126

„(...) man könne sich allmählig selbst an die giftigsten Dünste gewöhnen, und darin erträglich gesund bleiben.

So wie aber mit allen Angewöhnungen ist, daß **die Schritte von einem Extrem auf die andere äußerst behutsam und klein sein müssen** (...).

(...) **durch ganz allmähliche Annäherung und Angewöhnung an den Zunder der Ansteckung ihre Nerven gegen die Eindrücke des sonst so leicht mittheilbaren Miasms (Krankheitsdunstes) nach und nach abzustümpfen.**“ S. 128

„(...) man suche bei seinen Krankenbesuchen seinen Geist und seinen Körper in einem guten Gleichgewichte zu erhalten. (...) man lasse sich während dieser

Beschäftigung nicht von schwächenden Leidenschaften hinreißen; Ausschweifungen in der Liebe, im Zorn, im Gram und Kummer, so wie Anstrengung des Geistes aller Art, sind große Beförderungen aller Ansteckung.

(...) endlich wird es fast so schwer angesteckt zu werden, als zum zweiten Male die Pocken zu bekommen. Hat man seinen Muth, seine gefühlige mitleidige Denkungsart und seinen hellen Kopf bis dahin bewahrt, so ist man nun auch eine höchst wichtige Person im Staate (...), höherer Bestimmung sich bewußt und über sich selbst erhaben, dem Heile des niedrigsten im Volke sowie des höchsten geweiht – ein Engel Gottes.“ (1) S. 129

Aufruf an denkende Menschenfreunde über die Ansteckungsart der asiatischen Cholera:

**„So werden die Choleraärzte und Krankenwärter die gewissesten und häufigsten Verbreiter und Mittheiler der Ansteckung weit und breit (...)**

Auszug aus den Chronischen Krankheiten:

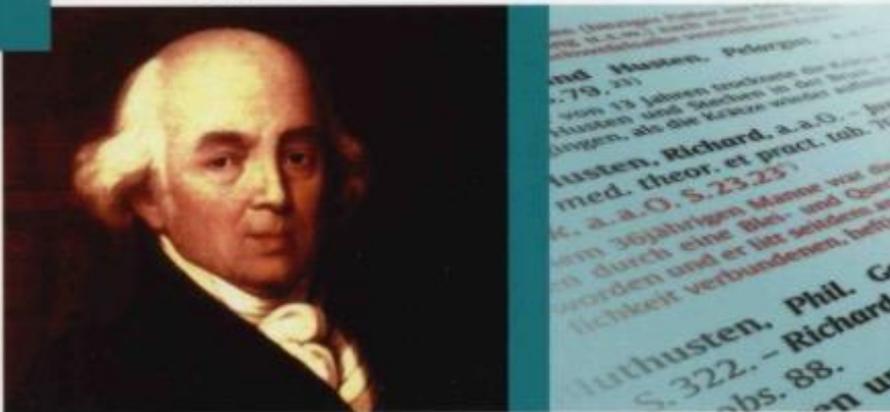
Samuel Hahnemann

# Die chronischen Krankheiten

Theoretische Grundlagen

3. Auflage

Mit allen Änderungen von der 1. Auflage (1828)  
zur 2. Auflage (1835) auf einen Blick



Es gibt keine Handlung auf der Welt, die mehr Gewissenhaftigkeit erfordert als die Behandlung eines Menschenlebens, das durch Krankheit gefährdet ist.

### Paragraph 98 des Organons:

„(...) die Erforschung des wahren, vollständigen Bildes derselben und seiner Einzelheiten erfordert besondere Umsicht, Bedenklichkeit, Menschenkenntniß, Behutsamkeit im Erkundigen und Geduld, in hohem Grade.“

DF4, Seite 130; Doktor Q.:

„Da er sich nicht vom Schicksal der Menschen befreien kann, soll er nur bis zehn Uhr (abends) arbeiten; dann eine Stunde lang mit einem Freund plaudern und nach der Einnahme seiner Medizin zu Bett gehen (...).“

### - **Psychische Hygiene:**

Vorgeschlagene Definition: Gesamtheit der Mittel erzieherischer, prophylaktischer oder psychotherapeutischer Art, die eingesetzt werden, um das Auftreten von psychischen Störungen zu verhindern (Larousse-Wörterbuch).

Auszüge aus Freund der Gesundheit (1):

„(...) bei Leuten, die sich der Mäßigkeit, als einer der edelsten Tugenden befleißigen (...).

Mäßigkeit, strenge (...) Mäßigkeit ist der erhabene körperliche Tugend, ohne die wir nicht gesund, nicht glücklich sein können.“ S. 141

„Glaubt man, dieß wären eigene Arten von Menschen, so irrt man sich; sie sind so zärtlich und weich aus Mutterleibe gekommen, als irgend einer unter uns. Alle diese Leute aber geben ihren Kindern keine andere Erziehung, als ihr Beispiel, sie lassen ihnen den freien Willen bis in ein ziemliches Alter.“

„(...) der kleine Junge regt ihn jene mächtigste unter allen Triebfedern in der Erziehung, der Nachahmungstrieb an, es seinem Vater so bald als möglich gleich zu thun (...). (...) der Bube lernt allmählig (aber nur **allmählig**, man merke wohl!) aushalten, was sein Vater kann.“ S. 146

Hahnemann sprach nur von der Erziehung der Knaben.

„In der Mitte einer großen volkreichen Stadt ist es schier unmöglich, kleine Kinder gesund zu erziehen, und ganz unmöglich, ihre Körper abzuhärten.“ S. 148

„(...) man kann (...) in den gesundesten Dörfchen seine Kinder schwächlich, verzärtelt und siech machen. Man darf ihnen nur die Freiheit nehmen, sie gewöhnlich in der niederen dumpfen, heißen Stube eingesperrt lassen, ihre

Magen überladen, und sie heiße schwere Federbetten stecken, die Unreinlichkeit überhand nehmen lassen u. s. w..“ S. 149

Belastende, deprimierende Leidenschaften machen die Menschen empfänglich für den Empfang von Miasmen.

„Auch nachteilige Dinge haben Gutes:

(...) wie viel Beispiele hat man nicht noch, wo Personen durch Krankheiten klüger und besser, oder durch Trübsal, Elend und Hunger gesunder und für die menschliche Gesellschaft brauchbarer geworden sind!“ S. 136-137

„Wenn dann selbst für Kriminalverbrecher das Gefängnis anders als eine Beraubung derselben von aller Gelegenheit, der menschlichen Gesellschaft zu schaden, sein kann und darf, so ist jede Qual, die ihnen ohne Noth in diesem Gewahrsam angetan wird, ein **Polizeiverbrechen**.“ S. 182

Paragraph 228 des Organons:

Anmerkung (zweite bis sechste Ausgabe des Organons):

Geisteskranke: „(...) die bedauernswürdigsten aller Menschen (...).“

DF 4, Seite 130, Arzt Q.

„Ohne zu lesen, ohne zu schreiben, ohne sich genügend Bequemlichkeit oder Stunde der Muße zu gönnen, kann sich der chronisch kranke Organismus nicht einmal durch die geeignetsten Heilmittel reparieren.“

Auszüge aus „Freund der Gesundheit“:

„Der große Menschenkenner, Vater **Hippocrates**, erinnert an einem Orte, daß die Veränderungen von einem Extrem ins andere nicht ohne Gefahr und Behutsamkeit unternommen werden dürfen (...). Die Natur tut nichts unvorbereitet, alle ihre Arbeiten geschehen allmählig, und je zusammengesetzter und künstlicher das Werk ist, das sie ausführt, um so bedachtsamer und allmählicher tut sie es.“

„Jedem einzelnen Menschen ist nur eine gewisse Maße von körperlichen Vergnügungen zugeteilt worden, die sein Nervensystem nur so eben ohne Zerstörung seiner Gesundheit recht zu schmecken und im Genüsse lebhaft aufzufassen fähig ist.“ S. 191

Auszüge aus den Chronischen Krankheiten (2)

„(...) etliche Monate, bei aller körperlicher Bequemlichkeit, in einer unglücklichen Ehe oder mit einem nagenden Gewissen. Im Innern bis dahin schlummernde Psora (...) entfaltet sich schnell zu einem chronischen Leiden (...)“

„Sind aber des Kranken Verhältnisse hierin nicht zu bessern, (...), stürmt Gram und Verdruss unabänderlich auf ihm ein, (...) ist der Arzt im Stande, dauernde Entfernung dieser größten Zerstörung-Mittel des Lebens zu bewirken, so sage er sich lieber von der Behandlung der chronischen Krankheit los und überlasse den Kranken seinem Schicksale (...).“

Paragraph 224 des Organons, sechste Ausgabe:

„Ist die Geist-Krankheit noch nicht völlig ausgebildet und es wäre noch einiger Zweifel vorhanden, ob sie wirklich aus Körper-Leiden entstanden sei, oder vielmehr von Erziehungsfehlern, schlimmer Angewöhnung, verderbter Moralität, Vernachlässigung des Geistes, Aberglauben oder Unwissenheit herrühre; da dient als Merkmal, dass durch verständigendes, gutmeinendes Zureden, durch Trostgründe oder durch ernsthafte und vernünftige Vorstellungen dieselbe nachlassen und sich bessern, dagegen aber wahre, auf Körper-Krankheit beruhende Gemüts- oder Geistes Krankheit schnell dadurch verschlimmert (...).“

## **ALLGEMEINE UND VORLÄUFIGE SCHLUSSFOLGERUNG**

Die Hahnemannschen Hygieneprinzipien wurden von den Veröffentlichungen von Hippokrates und Rousseau inspiriert. Diese Prinzipien wurden von Hahnemann hauptsächlich in „Freund der Gesundheit“ „Der Kaffee in seinen Wirkungen“, später in den Chronischen Krankheiten und im Organon vorgestellt und entwickelt.

Die allgemeinen hygienischen Vorstellungen, die in der Heilkunde der Erfahrung, den Chronischen Krankheiten und dem Organon vorgestellt wurden, haben ihren Wert für die heutige homöopathische Praxis behalten: hygienische Ratschläge hauptsächlich bei chronischen Krankheiten, Mäßigung in allen Dingen, Kenntnis des Arztes über Heilungshindernisse, falsche chronische Krankheiten aufgrund von Hygienefehlern.

Die Hygieneratschläge, die für den Einzelnen, die Familie und die Gemeinschaft gegeben wurden, erscheinen für die Zeit ihrer Veröffentlichung überraschend

reichhaltig und genau. Viele von ihnen bleiben meiner Meinung nach immer noch anwendbar; andere, kritikwürdigere haben den Test der Zeit nicht bestanden; einige nicht vertretbare wurden nicht vorgestellt.

Hahnemanns Krankenjournalen in Paris offenbarten eine tiefe und eifrige Aufmerksamkeit für die Lebenshygiene der Patienten bei chronischen Krankheiten. Die Hygienevorschriften bei diesen Krankheiten waren ebenso vollständig und genau wie die Arzneimittelverordnungen, und ihre Anwendung durch den Patienten wurde auf die gleiche Weise überwacht wie die Arzneimittelverordnungen. Bei akuten Krankheiten habe ich keine Hygienevorschriften gefunden.

Die Annäherung zwischen den Zitaten aus Hahnemanns Veröffentlichungen und den Auszügen aus den Krankenjournalen offenbarte eine Kontinuität zwischen ihnen und lässt auf eine Lebensweise Hahnemanns schließen, die seinen hygienischen Vorschriften sehr nahe kam.

## REFERENZEN

1. Hahnemann S. Gesammelte kleine Schriften; von J.M.Schmidt und D. Kaiser herausgegeben. Heidelberg: Haug, 2001: 125-151; 171-201; 416-417; 814-818.
2. Hahnemann S. Die chronischen Krankheiten: theoretische Grundlagen. Von M. Wischner bearbeitet. Stuttgart: Haug, 2006.
3. Hahnemann S. Organon Synopse. Von B. Luft und M. Wischner bearbeitet und herausgegeben. Heidelberg: Haug, 2001.
4. Dudgeon R.E. The lesser writings of Samuel Hahnemann, reprint. New Dehli: Jain, 1993: XIII.

## DANK

Dank an das Institut für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung, Stuttgart, für die Erlaubnis, Mikrofiche-Auszüge aus Hahnemanns Krankenjournalen wieder hervorzubringen.

Vortrag am 13. Mai 1995 bei den „cinquièmes journées Georges Demangeat“ in Annecy gehalten.

### **Summary**

Hahnemann's general hygienic conceptions, found in his publications, have remained precious to current medical practice; pieces of advice in the hygienic area, mainly in chronic diseases, a moderation in everything, a medical knowledge of the obstacles to recovery, unreal chronic disease only due to a lack of hygiene. The connection made between Hahnemann's hygienic conceptions in his publications and their practical application reported in his patients' diaries put to the fore the amazing accuracy of his hygienic advice; most of it has retained a medical interest in today's medicine, but part of it lost its accuracy through time. On reading the patients' diaries, I underlined an equal importance of hygienic prescriptions and their follow-up, and drug prescriptions in chronic diseases. There was a continuity between hygienic rules advocated in the publications and the ones prescribed in the patients' diaries.