

SANATORIUM
GOSSMANN
WILHELMSHÖHE



Gossmann's Sanatorium, Hauptgebäude.
Ostansicht und Partie aus dem Anstaltspark.

GOSSMANN'S NATURHEILANSTALT

WILHELMSHÖHE-CASSEL



SANATORIUM
FÜR
PHYSIKALISCH-DIÄTETISCHE HEILWEISE



Direktor und Besitzer:
HEINRICH GOSSMANN

Arzt: Dr. med. Lindtner

Ärztin: Fräulein Dr. med. Jeschko (Schweiz approbiert)

Inhalts-Verzeichnis siehe am
Schluss des Buches!



I.

Einführung in die in der Anstalt geübte Heilweise (Naturheilverfahren).

Im Laufe der achtziger Jahre erreichte der Nihilismus in der Medizin seinen Höhepunkt; die führenden Ärzte verloren mehr und mehr den Glauben an die Wirksamkeit der Medikamente und beschränkten sich auf das Stellen einer möglichst genauen Diagnose. Mit Neid blickten die Vertreter der inneren Medizin auf ihre chirurgischen Kollegen, die mit dem Erfassen der Asepsis, auf deutsch: der Reinlichkeit, mit kühnem Wagemut ein Gebiet nach dem andern eroberten und mit ungeahnten Erfolgen aufwarten konnten.

Auf diesen gut vorbereiteten Boden der Unzufriedenheit mit der eigenen Leistungsfähigkeit streute jetzt die chemische Industrie ihren Samen aus, in Gestalt einer fast unübersehbaren Reihe von sogenannten Heilmitteln.

Die Reklame wirkte als kräftiger Dünger.

Die des Nichtstuns müden Ärzte griffen diese Mittel begierig auf, um so lieber, da dieselben vor dem Wust der mittelalterlichen Arzneien tatsächlich das voraus hatten, Krankheitserscheinungen wenigstens wahrnehmbar zu unterdrücken.

Aber nicht nur die Chemiker beglückten das Publikum mit mehr oder weniger bedenklichen Heilmitteln, auch die Bakteriologen wollten etwas zum

Wohl der leidenden Menschheit beitragen. Robert Koch trat mit seinem Tuberkulin auf die Bildfläche. Der Tuberkulintaukel ergriff alle Welt und die armen Schwindsüchtigen strömten, Genesung hoffend, in Scharen herbei.

Wie der flammenden Begeisterung die Ernüchterung folgte, ist noch jedem erinnerlich, der die Zeit mit durchlebte.

Dann kamen die Influenzaepidemien und alle die vielen, mit Posaunenstößen dem Publikum angepriesenen Mittel konnten es nicht verhindern, daß die Sterblichkeit geradezu erschreckend wurde, daß der Würgeengel Tod bei Arm und Reich erbarmungslos aufräumte.

Der fromme Kinderglaube an die Kunst der Ärzte wurde in seinen Grundfesten erschüttert.

Während so die Menge an ihren Beratern, zu denen sie bisher vertrauend aufgeblickt hatte, vollständig irre geworden war, hatte sich seit den 30er Jahren des 19. Jahrhunderts, anfangs kaum beachtet und höchstens mit gutmütigem Spott belächelt, eine neue Heillehre ausgebildet, die schnell unter dem Namen Naturheilkunde an Boden gewann und siegreich, den bald auftretenden Anfeindungen zum Trotz, in allen Schichten der Bevölkerung Eingang fand.

Völlig neu waren die Lehren dieser Naturheilkunde freilich nicht, denn schon Hippokrates und andere griechische Weise behandelten mit Wasser und redeten der Enthaltbarkeit von giftigen Genußmitteln das Wort. Eine Reihe tatkräftiger, genialer Männer hatten mit Einsetzung ihrer ganzen Lebenskraft an der Ausbildung der neuen Heillehre gearbeitet. Namen wie Priessnitz, Schroth, Rausse, Theodor Hahn, Kneipp und Spohr werden unvergessen bleiben als unermüdlige Vorkämpfer der hohen, wenn auch oft undankbaren Aufgabe, das Volk zur Gesundheit zu erziehen.

Auch mancher Arzt der neuesten Zeit tat sein Bestes, um eine naturgemäße Lebensweise und eine naturgemäße Behandlung der Krankheiten anzubahnen.

Aber erst dadurch, daß sich das Volk der Sache bemächtigte, und Aufklärung über seinen Körper in gesunden und kranken Tagen gebieterisch forderte, ist es zu einem gewaltigen Aufschwung in Fragen der Gesundheit gekommen. —

Die Naturheilkunde geht von der Anschauung aus, daß sich in jedem Organismus eine Kraft findet, welche beim Auftreten von Störungen die Ausgleichung derselben besorgt und das Heilgeschäft übernimmt. Man nennt diese Kraft deshalb die Naturheilkraft, und die Naturheilkunde ist die Lehre von der Naturheilkraft. Diese Kraft rege zu erhalten und sie beim Auftreten von Krankheiten möglichst in Tätigkeit treten zu lassen, das ist das eigentliche Wesen des Naturheilverfahrens. Als vornehmste Aufgabe aber hat sich die Naturheilkunde das Verhüten der Krankheiten gestellt, indem sie jedem einzelnen unermüdlich zuruft: lebe mit Maß und Ziel, befreie dich von der Knechtschaft der Trinksitten, des Tabakrauchens und so mancher anderen schädlichen Kulturgewohnheiten; dann wirst du die Grundbedingung alles Glückes, die Gesundheit, dir bewahren; stähle die dir inne wohnende Naturheilkraft durch frugale Lebensweise und Freiluftgymnastik, dann wirst du, falls dich doch einmal Krankheit heimsucht, diese zu überwinden imstande sein.

Welch ein Irrwahn, zu glauben, man könne mit einigen Arzneien die Unterlassungs- und Begehungsünden von Jahren wieder gut machen oder gar durch eingespritzte Substanzen zweifelhaften Herkommens unsern Körper befähigen, sich der Krankheiten zu erwehren!

Die Naturheilkunde predigt mit nie müder Geduld: armes, verblendetes Volk, denke an den Tuberkulinschwindel und traue nicht mehr den teuren Lockmitteln der Bakteriologen und Chemiker, deren

Nichtigkeit und oft auch Schädlichkeit du wegen des scheinbar wissenschaftlichen Mäntelchens zu erkennen nicht imstande bist.

Von zahlreichen Vereinen, deren Mitglieder und Freunde nach Hunderttausenden zählen, werden die Lehren der neuen Heilweise verbreitet, und auch viele Ärzte, die anfänglich sich dem Vordringen des Naturheilverfahrens in den Weg stellten, wenden sich der neuen Lehre zu, meinen aber noch gar zu häufig, ohne drastische Medikamente nicht auskommen zu können.

Was nützt es dem Fettleibigen, wenn er mit Hilfe von Schilddrüsenextrakt (Thyreoidin) einige Kilo Fett verliert, aber dabei siech und elend wird infolge der Vergiftung?

Was hat der Malariakranke gewonnen, wenn er sich mit Chinin vergiftet hat, das ihn nur zu oft nicht einmal vom Fieber befreien konnte? Für den Influenzakranken ist es ein fragwürdiger Nutzen, wenn Kopfschmerz und Fieber durch Phenacetin, Antifebrin oder Salophen gemindert werden, aber zugleich die Herzkraft durch diese Mittel derartig geschädigt wird, daß ein sanfter Tod den Leidenden erlöst. —

Mit einer Zeitschrift, welche unter dem Namen „Zeitschrift für Diätetische und Physikalische Therapie“ erscheint, tragen jetzt sogar eine Reihe Professoren in ihrer Art dazu bei, das anfangs so verachtete arzneilose oder Naturheilverfahren auf wissenschaftlichem Wege zu verbreiten, nachdem sie sich endlich, endlich von dem Nutzen desselben überzeugt haben.

Eine wahre Heimstätte jedoch hat die neue Lehre in den Naturheilanstalten gefunden, wo alle Bedingungen vorhanden sind, die Hilfsmittel des Verfahrens (vergl. Abtlg. 4) vollständig zur Anwendung zu bringen, zugleich aber auch durch Belehrung und Beispiel erzieherisch auf den Kranken, Rekonvaleszenten oder nur Erholungsbedürftigen einzuwirken. Denn nirgends können diese zweckmäßiger Genesung und Erholung finden, als in einer Naturheilanstalt. Während

im Bade- oder Luftkurort von einer wesentlichen Änderung der bisher geführten, verkehrten und die Krankheit meist verursachenden Lebensweise nicht die Rede sein kann, und der Kranke ruhelos zwischen dem vermeintlichen Gesundbrunnen und der üppigen Hoteltafel hin und her schwankt, kommt er in der Naturheilanstalt in geordnete hygienische Verhältnisse. Er lernt diese nicht nur kennen, sondern auch lieb gewinnen und wird oft ein anderer, ja, er verjüngt und verschönt sich geradezu.

Anmerkung: Man verwechselt noch vielfach Naturheilanstalten mit sogenannten Kaltwasserheilanstalten. Dabei ist jedoch der Unterschied zwischen beiden ganz bedeutend. Während in den Kaltwasserheilanstalten meist noch die Hydrotherapie (Wasserheilverfahren) in oft schroffer und einseitig schematischer Weise angewandt wird, besteht das Heilverfahren in der Naturheilanstalt in vielseitigen, durch langjährige Erfahrung gesammelten milden Anwendungsformen, ohne dabei die wertvollen Arbeiten der Prof. Winternitz'schen Schule außer Acht zu lassen.

In zweiter Linie unterscheidet sich die Naturheilanstalt durch die Handhabung einer bis ins kleinste detaillierten diätetischen Behandlungsweise von den Kaltwasserheilanstalten, in denen meist unterschiedslos eine üppige Hotelküche vorherrscht.

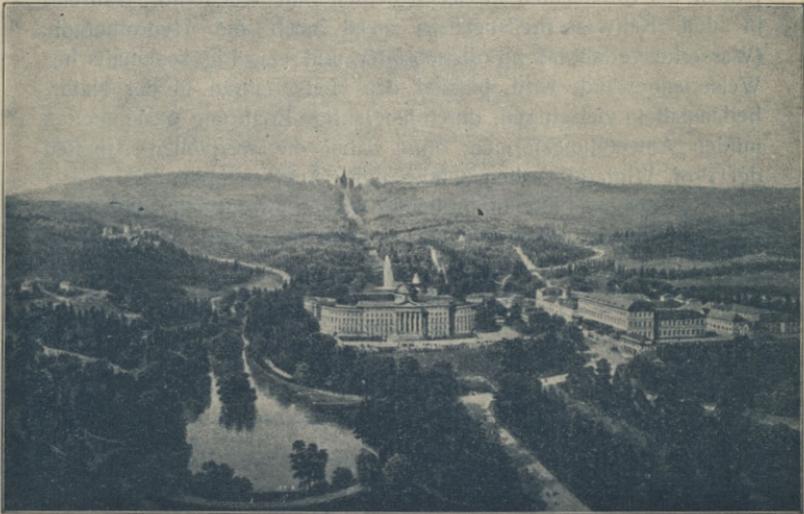
Nicht zu vergessen ist ferner, daß der Naturheilanstalt ausser dem Wasserheilverfahren und der Diät noch eine ganze Reihe anderer Heilverfahren zu Gebote steht, über welche die bezüglichen Stellen in diesem Prospekt einzusehen sind.



II.

Lage der Anstalt.

Das Sanatorium wurde 1888 zu Cassel begründet. Die stetig wachsende Frequenz machte bald eine Erweiterung notwendig und die Anstalt wurde im Frühjahr 1894 als Etablissement großen Stils nach dem klimatischen Kurort Wilhelmshöhe (523 mtr. ü. d. M.) verlegt. Für die Wahl dieses Ortes war neben



Wilhelmshöhe aus der Vogelschau.

hervorragenden landschaftlichen Schönheiten vor allem auch die ozonreiche, kräftigende Luft maßgebend. Außerdem hat die idyllische Lage der Anstalt am Eingange zum „Druseltale“ und am Fuße des Habichtswaldes noch den weiteren nicht zu unterschätzenden Vorzug, daß sie fast vollständig gegen rauhe Winde geschützt ist. Ein Schriftsteller schildert

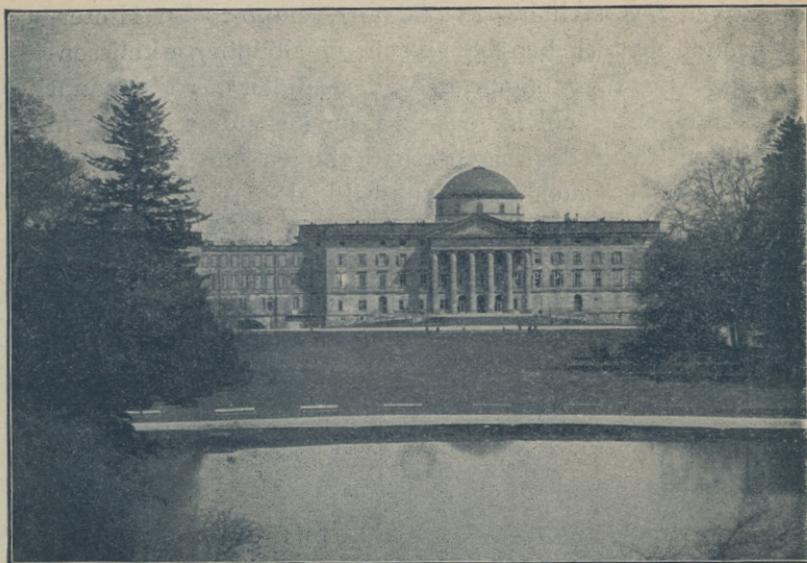
in seinem Berichte die Schönheiten dieser Gegend wie folgt: „Ich habe die Schweiz, habe die schönsten Gegenden der österreichischen Kronländer kennen gelernt, niemals aber habe ich ein schöneres Fleckchen Erde gesehen, wie dasjenige, auf welchem ich Gossmann's Naturheilanstalt, diese Hochburg der Naturheilkunde, fand“

Während sich zur Rechten die Berge des Habichtswaldes allmählich in sanften Hügeln erheben, zwischen Tannen- und Laubwäldern freie Lichtungen lassend, steigen links vom Anstaltsgebäude dicht bewaldete Höhen fast steil bis zu 600 mtr. empor. Im Hintergrunde aber erheben sich als schroffe Steinberge kulissenartig die Wandungen des „Druseltales“, so genannt nach einem Bächlein, dessen Lauf besonders in seinem oberen Teile des eigenartig Schönen gar viel bietet. Prächtig ist auch der Hochwald, der, unmittelbar an den weltberühmten „Wilhelmshöher Park“ grenzend, von der Anstalt auf angenehmen Wegen mit stellenweise herrlicher Fernsicht bequem zu erreichen ist. Die romantischen Schönheiten des „Druseltales“ hat im vollen Umfange eine interessante elektrische Bergbahn erschlossen, deren Haltestelle vor der Anstalt gelegen, auch eine günstige Verbindung mit Cassel ermöglicht.

Am Ostabhange des Habichtswaldes zieht sich der Wilhelmshöher Gebirgspark in einer Ausdehnung von 250 Hektar entlang. Der ebenso großartig angelegte wie in seinem Pflanzenwuchs und reizvollen Naturschönheiten mannigfache Park ist weltberühmt. Inmitten dieser herrlichen Gegend schuf die bizarre Laune eines Fürsten Bauwerke, die in ihrer grotesken Anlage der Schaulust vieler Fremden von weit und breit volle Befriedigung bieten. Diese teils seltsamen, teils anmutigen Bauwerke und Wasserbauten sind von großer Ausdehnung und machen den Wilhelmshöher Park zu einer vielbesuchten

Sehenswürdigkeit. Von besonderem Interesse ist u. a. der von einem gigantischen Herkules gekrönte Riesenbau mit den Kaskaden; die Löwenburg, ein malerisches Bauwerk in mittelalterlichem Stil, ferner die Wasserkünste, unter denen namentlich die Teufelsbrücke, der Aquadukt, der neue Wasserfall und die grosse Fontaine hervorzuheben sind.

Im mächtigen Halbkreise erhebt sich gegenüber der letzteren das Schloß „Wilhelmshöhe“.



Schloß zu Wilhelmshöhe.

Das durch den Aufenthalt Napoleons III. historisch denkwürdige Schloß dient jetzt der kaiserlichen Familie als Sommerresidenz.

Vom Schloßpark aus gelangt man auf Wegen, die oft durch prächtigen Hochwald führen, wieder zur Anstalt, deren allernächste Umgebung in schönen Gebirgs- und Waldpartien und lauschigen Plätzen zu

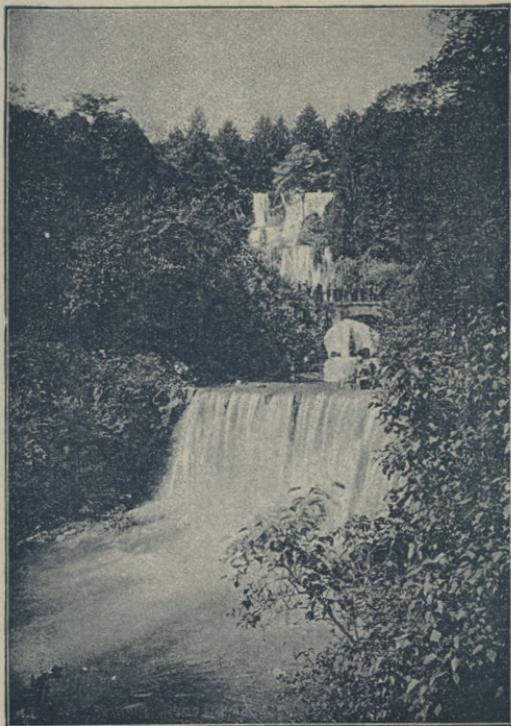
genußreichen, wenig anstrengenden Spaziergängen Gelegenheit bietet. Einsame Pfade, auf denen nur murmelnde Quellen die erhabene Ruhe unterbrechen oder hier und da aus dem Waldesdunkel hervorlugende scheue Rehe die Aufmerksamkeit des Wan-



Der Herkules und die Kaskaden.

derers erregen, führen nach lieblichen Plätzen, wie „Möllers Ruhe“, „Hohe Baum“, „Brasselsberg“, „Klippen“, „Christbuche“, „Herbsthäuschen“ und dem wildromantischen „Drusel“- und „Ahnatal“, nach Bergeshöhen, wie „Fuchslöcher“, „Baunsberg“, „Dörn-

berg“ mit prachtvollem Blick auf die bewaldeten Gebirge und endlich nach Aussichtstürmen, wie dem „Herkules“, „Hohes Gras“, „Elf Buchen“, wo sich dem Auge eine großartige Umschau nicht nur über das hessische, waldeckische und westfälische Bergland bietet, sondern auch über Thüringen, Hannover, den Harz und die Rhön.



Der neue Wasserfall.

Der Ausblick von der Anstalt umfaßt das weithin von Süd nach Nord sich erstreckende Fuldataal: im Vordergrund die Residenzstadt Cassel und die das Tal umrahmenden Gebirgsketten im Hintergrunde.

Die reizvolle Lage der Anstalt hat einen ihrer Gäste zu folgendem Gedicht angeregt, welches besser als alle Beschreibung die Lage der Anstalt schildert:

Siehst du das Schloß auf Bergeshöhen liegen
Und all' die schmucken Häuser dort am Wald?
Im Tale rings die Nebelwolken fliegen,
Sie reichen nicht an Gossmann's Heilanstalt.

Rein ist die Luft und frisch auf Bergeshöhen,
Froh wird das Herz und weit wird deine Brust,
Und willst von oben du hinuntersehen,
Wohl strahlt dein Auge dann in froher Lust.

Es sind die Stätten, wo die Menschen leben,
Tief unten rings in Berg und Tal,
Und schlanke Türme, die zum Himmel streben,
Beglänzt von freundlich, goldenem Sonnenstrahl.

Dann Abends deckt der Himmel voller Sterne
Das weite Land; viel tausend Lichter glüh'n
Wie funkelndes Geschmeid in Näh' und Ferne, —
Ein Bächlein rauscht, ringsum die Blumen blüh'n.

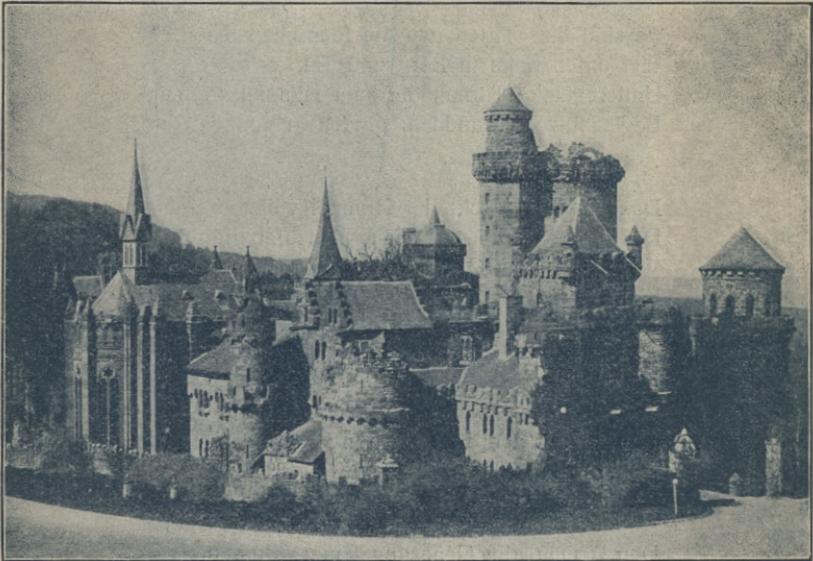
Nun bade deine Seele, deine Glieder
In Luft und Wasser rein von allem Leid;
Am Herzen der Natur empfinde wieder
Den holden Frieden Deiner Kinderzeit.

Den Armen, die Genesung kaum erhoffen,
Die trüben Blick's gesucht den letzten Hort,
Gieb wieder Mut, das Herz sei ihnen offen,
Mild tröstet leicht ein liebevolles Wort.

Den Hoffnungsstrahl im matten Aug' entzünden,
Eins sein mit dir, du heilige Natur,
Wer dieses hohe Glück nicht mag empfinden,
Innig bedauern kann ich diesen nur.

Und wer das Herz beschwert hinauf genommen
Mit Selbstsucht oder Schlacken mancherlei,
O, laß das Bad in deine Seele kommen,
Werd' froh und glücklich hier und werde frei! —

Das Klima ist infolge der geschützten Lage mild, doch ist die Luft durch die Höhenlage und die waldige Umgebung frisch, ozonreich, kräftig belebend und deshalb besonders für Nervenranke aller Art von heilkräftigster Wirkung. Bemerkenswert ist auch die Tatsache, daß die Sommerhitze durch die hohe Lage wesentlich gemildert und ein zu tiefes Sinken der Temperatur im Winter verhütet wird.



Die Löwenburg.

So ist es z. B. auf Wilhelmshöhe im Winter bei starker Kälte um 5—8° wärmer als in der in der Ebene gelegenen Stadt Cassel. Nach Professor *Schweninger* ist das Klima von Wilhelmshöhe *eines der besten Deutschlands*, ein Umstand, dem wohl auch das häufige Verweilen der kaiserlichen Familie in diesem Luftkurort zuzuschreiben ist. Für die Anstalt selbst kommt noch als besonders günstiger Umstand die Richtung des Fuldatales von Süd nach Nord in Betracht, weil infolgedessen der gefürchtete Ostwind

fast gar nicht zur Geltung kommen kann. Als weiteres beredtes Zeugnis für die vorzüglichen klimatischen und sonstigen Vorteile von Wilhelmshöhe



Der Aquadukt.

spricht auch der Umstand, daß die in der Nähe der Anstalt gelegene Villen-Kolonie sich von Jahr zu Jahr erweitert.

Diese Villen-Kolonie „Mulang“ ist mit der Residenzstadt Cassel (1904: 117386 Einwohner) durch drei elektrische Bahnen verbunden, welche auch den Verkehr der Anstalt mit Cassel in bequemer Weise vermitteln. Kurgäste, welche Abwechslung lieben, finden dort Gelegenheit zu Unterhaltungen und Zerstreuungen. Hier seien nur erwähnt das Königl.



Die Teufelsbrücke.

Hoftheater mit Opern- und Schauspielplan, Konzerte etc. Eine bedeutende Gemälde-Galerie (die größte Sammlung Niederländischer Meister in Deutschland), Museen, Königliches Schloß, Orangerieschloß mit Marmorbad, ferner die von dem hessischen Landgrafen Carl in großem Stil angelegte Carlsauë u. s. w.

In nächster Nähe der Anstalt (ca. 10 Min. entfernt) befindet sich ein neu angelegtes Schwimmbassin, wo während des ganzen Jahres Schwimmbäder genommen werden können und auch Schwimmunterricht erteilt wird.

Auf *Wilhelmshöhe* selbst finden im Sommer (und Winter) des öfteren, besonders aber an den sogen.



Die Fontaine.

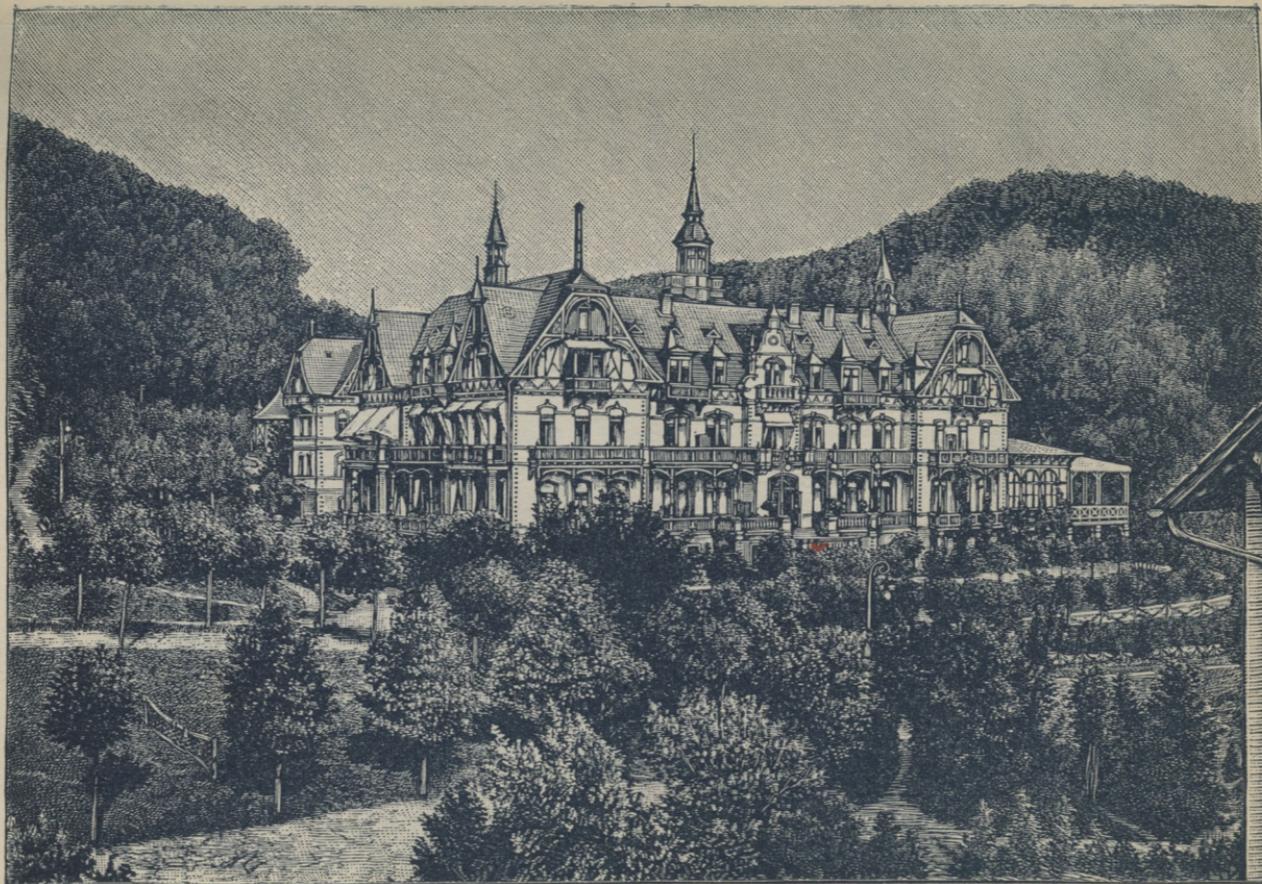
Wassertagen, regelmäßig Konzerte und Gartenfeste statt, welche sich großer Beliebtheit erfreuen und seitens der Casseler Gesellschaftskreise gern besucht werden. Im Winter geben die ausgedehnten Wiesen, sowie die Gebirgsstraßen vortreffliche Gelegenheit

zur Ausübung des Schneeschuhsports. Den Freunden des Schlittschuhlaufens bietet der See am Schlosse Wilhelmshöhe eine ausgezeichnete Bahn; häufig finden Militärkonzerte und Eisfeste statt.

Bei dieser Gelegenheit erscheint es angebracht, darauf hinzuweisen, daß verschiedene Krankheitszustände sich besonders zur Behandlung auch während der *Wintersaison* eignen. Es kommen da in erster Linie nervöse Patienten in Betracht, denen die größere Ruhe des Winters und die kühlere Temperatur wirksame Unterstützung zur Heilung bieten. Besonders zur erfolgreichen Behandlung von Nervenleiden aller Art dienen die in hiesiger Anstalt überhaupt zuerst eingeführten Winterluftbäder. Sie haben überraschende Erfolge gezeitigt. Auch nicht gering anzuschlagen ist der Umstand, daß im Ausgang des Winters und Anfang des Frühjahrs sich wie in der Natur, so auch im Menschen Säfte und Kräfte regen und somit eine Regenerationskur den Körper gewissermaßen am reaktionsfähigsten findet.



**Neuerbaute Liegehalle am Waldesrande,
im Anschluß an den Anstaltspark.**



Gossmann's Sanatorium, Hauptgebäude der Anstalt (Pensionshaus).

III.

Einrichtung der Anstalt.

a) Wohn- und Gesellschaftsräume u. s. w., Bäder, physikal.-therapeutische Installationen. b) Einrichtungen für atmosphärische Kuren. c) Allgemeine Bemerkungen.

a) Wohn- und Gesellschaftsräume u. s. w., Bäder, physikal.-therapeutische Installationen.

Inmitten eines 13 Morgen großen Parkes erheben sich drei stattliche im Renaissancestil ausgeführte Gebäude, denen zahlreiche Balkone und Altane ein anheimelndes Gepräge geben. Mit 150 wohnlich und komfortabel eingerichteten, sämtlich mit *Dampfheizung, elektrischen Licht- und Läuteanlagen* versehenen Zimmern ausgestattet, gewährt die Anstalt ihren Gästen den denkbar angenehmsten Aufenthalt.

Fast jedes Zimmer ist mit den bekannten Steinerischen Reformbetten versehen, welche durch eigenartige Konstruktion stete Luftzirkulation ermöglichen und die Erzielung gesunden Schlafes unterstützen. Die sonstige Einrichtung der Zimmer hält sich in Grenzen, welche durch die Wochenpreise bedingt sind. Neben einer Reihe Salons stehen auch Räume zur Verfügung, deren Einrichtung bescheidener ist. Aber auch die billigen Zimmer entbehren nicht einer anheimelnden Ausstattung.

Auf sämtlichen Korridoren befindet sich neben der Kaltwasserleitung auch eine Anlage für Warmwasser. Läufer auf den Treppen und Korridoren bedingen die größte Ruhe im Hause, deren strikte Durchführung namentlich während der für die Kur erforderlichen Pausen ($\frac{1}{2}$ 12—1 Uhr) entsprechende Bestimmungen regeln.

Die Direktion läßt es sich angelegen sein, berechtigten Wünschen soweit wie irgend tunlich entgegenzukommen, um den Kurgästen den Aufenthalt



Gossmann's Sanatorium, Hauptgebäude (Südwestansicht).

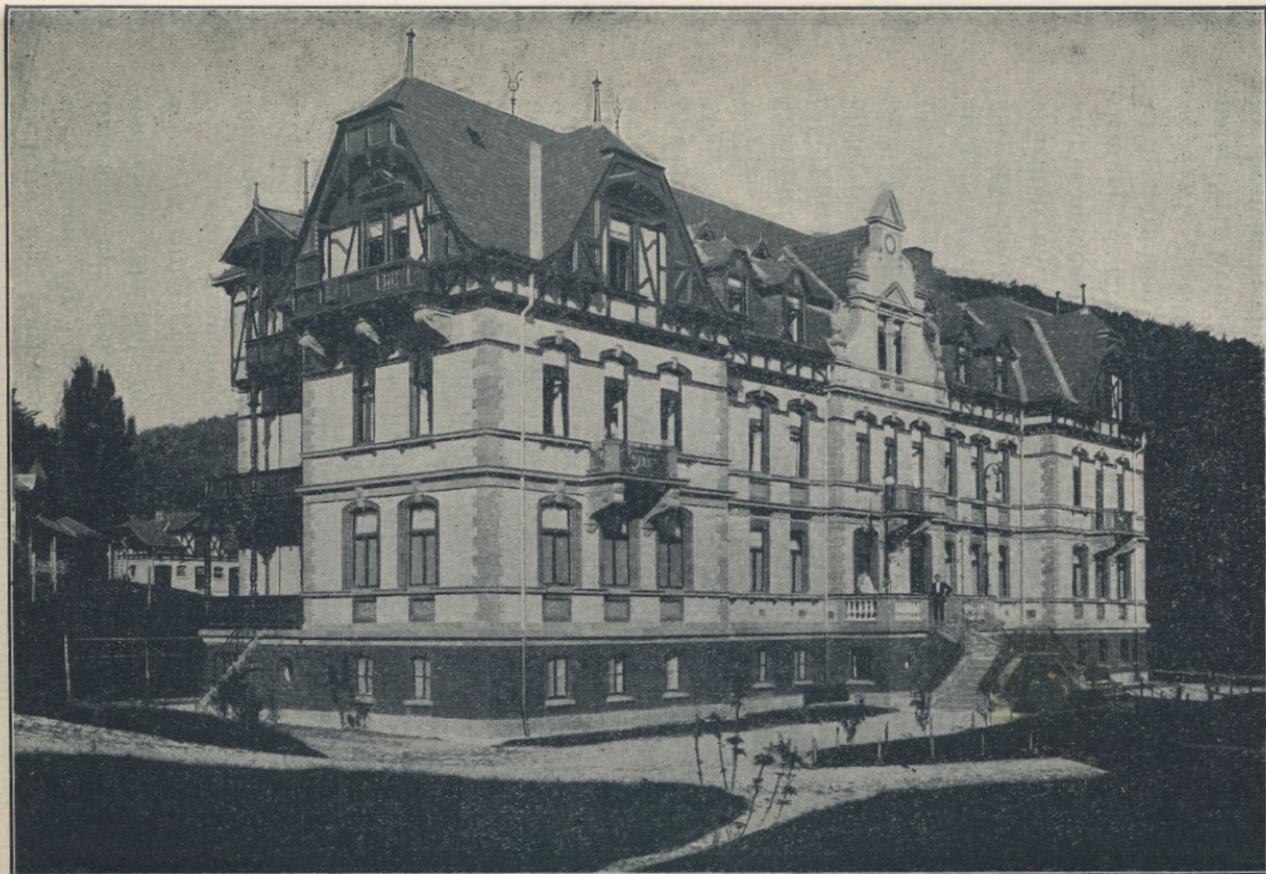
im Sanatorium so angenehm wie möglich zu gestalten. Daher ist auch den *Gesellschaftsräumen* besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Im nördlichen Flügel des Hauptgebäudes befindet sich ein großer, lichtdurchfluteter *Speisesaal* mit freundlicher Ausstattung, dessen hohe Fenster einen umfassenden Ausblick ermöglichen. Unmittelbar an den Speisesaal wurde neuerdings eine *Veranda* gebaut, welche annähernd derselben Zahl Gäste Platz bietet, wie der Saal. Mit Vorliebe nehmen die Kurgäste auf dieser Veranda, die allenthalben der von den Höhen des Habichtswaldes kommenden erquickenden Luft Zutritt läßt, die Mahlzeiten ein, die hier draußen noch einmal so köstlich munden. Zugleich werden Herz und Gemüt gelabt durch den ungehemmten Rundblick auf das Fuldatal, den grünen Wald und das groteske Druseltal.

Dem gesellschaftlichen Verkehr der Gäste dienen ein *Konversations-* und *Musiksaal* mit Flügel und Harmonium, ein *Spielzimmer* mit Billard und ein behagliches *Lesezimmer*. Im Kurhause wurde noch ein besonderer *Salon* ausschließlich für *Damen* reserviert. Von allen diesen Räumen, sowie dem weitaus größten Teil der Fremdenzimmer aus, erfreut sich das Auge an den landschaftlichen Schönheiten der Fuldaebene — ein fesselndes Panorama, das hinter den Türmen der Stadt Cassel zartgeschwungene Konturen ferner Berge des Hessen- und Thüringerlandes abschließen. Unten aber breitet sich der Anstaltspark mit duftendem Rosen- und Blumenflor aus.

Während das Hauptgebäude (Pensionshaus) besonders in der Sommersaison besetzt ist, dient das Kurhaus den Wintergästen zur Wohnung, denn hier befinden sich im Hochparterre die für Herren und Damen getrennten Badeabteilungen. In der kühleren Jahreszeit ist es ein Vorzug, unmittelbar von den Bädern in die Zimmer zu gelangen.

Die *Hauptbadeanstalt* nimmt das gesamte Hochparterre des Kurhauses ein: rechts vom Eingang die Räume für Damen, links für Herren. Größere Badesäle mit elektrischer Ventilations-Vorrichtung, und ebensolche Säle für Packungen, sowie eine Reihe *Einzelzimmer* gestatten selbst bei stärkerem Besuch der Anstalt bequeme und zweckentsprechende Ausführung der Kurvorschriften, sodaß eine individuelle Behandlung jederzeit ermöglicht ist. Nicht unerwähnt soll bleiben, daß das Damenbad baulich völlig umgestaltet wurde. Die neue Anlage entspricht in praktischer, wie in hygienischer Beziehung allen Anforderungen. Obgleich das Ganze nur ein einziger großer Saal ist, sind durch geeignete Anordnungen Zellen geschaffen, die, aus Toilette- und Baderaum bestehend, *vollständig für sich allein ungenierte* Anwendung bzw. Ausübung aller Kurvorschriften gestatten. —

Daß in unserer Anstalt alle Einrichtungen für physikalisch-diätetische Behandlung in mustergiltiger Weise vorhanden sind, ist selbstverständlich. Diese werden fortgesetzt nach jeder Seite hin vervollkommenet und praktisch bewährte Neuerungen, oft sehr kostspieliger und komplizierter Art, zögern wir nicht, einzuführen, sobald wir uns von deren Zweckmäßigkeit überzeugt haben. So haben wir Einrichtung für *Vibrationsmassage*, die seitens des Anstaltsarztes ausgeführt wird und sich bei verschiedenen Zuständen ausgezeichnet bewährt. Ferner sind die neuerdings beliebten und mit großem Erfolg in den Heilschatz aufgenommenen *elektrischen Lichtbäder* nebst Einrichtung für *Bogenlichtbestrahlung*, mit den neuesten Verbesserungen versehen, aufgestellt. Eine ebenso *neue* wie *zweckdienliche* *Badeform* ist durch eine patentierte Erfindung des Herrn Gossmann geschaffen. Sie besteht in einer *Ruder- und Wellenbadewanne*, welche durch ihre eigenartige Konstruktion dem Bad eine neuartige Wirkungsform, nämlich die einer



Gossmann's Sanatorium, Bade- und Kurhaus.

Wassergymnastik gibt und eine wertvolle Bereicherung der Kurmittel darstellt.

Um neben der Bewegung im Freien (s. atmosph. Kur) auch dem Bedürfnis nach Gymnastik Rechnung zu tragen, ist ein *Gymnastiksaal* mit den verschiedensten Bewegungsapparaten für Widerstandsgymnastik eingerichtet.

Alle Kuranwendungen werden von geprüftem, langjährig geschultem Personal streng nach Vorschrift ausgeführt.

Neben dem Besitzer H. Gossmann sind ein approbierter Arzt und eine in der Schweiz promovierte und approbierte Frauenärztin fortwährend in der Anstalt tätig und haben auch daselbst Wohnung; dadurch ist ein steter Verkehr mit den Patienten und eine ausgiebige individuelle Behandlung der Kranken ermöglicht.

Besondere Sorgfalt ist der Einrichtung der *Küche* gewidmet. Die vegetarische Küche ist streng von der Fleischküche getrennt. Bei der Zubereitung der Speisen wird darauf Rücksicht genommen, daß die für die Blutbildung nicht zu entbehrenden Nährsalze, welche vor allem in den Gemüsen und im Salat enthalten sind, auch wirklich erhalten bleiben.

Es wird dies dadurch erreicht, daß die Gemüse mit Hilfe von Dampf (Patent-Dampfkocherei) in ihrem eigenen Saft gedünstet werden, während bei der gewöhnlichen Kochweise durch Brühen in kochendem Wasser ein Auslaugen stattfindet. Das Brühwasser, welches die eigentlichen Nährstoffe, d. h. die Nährsalze enthält, wird fälschlich über den Rinnstein geschüttet. Um das übrigbleibende, gehaltlose, ausgelaugte Gericht schmackhaft zu machen, werden in der gewöhnlichen Küche Bouillon, Fleischextrakt und verschiedene reizende Gewürze zugesetzt, alles Dinge, welche nur Reizmittel sind und, statt den Ausfall der nötigen

Nahrungsstoffe zu ersetzen, Magen und Nerven eher zu schädigen geeignet sind. Dies alles wird bei den hygienischen *Kücheneinrichtungen* der Anstalt, die unter ständiger ärztlicher Aufsicht stehen, verhütet. Es muß indessen hier besonders hervorgehoben werden, daß die hygienischen Grundsätze, nach welchen unsere Küche geleitet wird, den Wohlgeschmack der Speisen keineswegs beeinträchtigen, denselben vielmehr erhöhen, was unsere Gäste allgemein anerkennen. Wir sind außerdem unausgesetzt bemüht, unseren Kurtisch so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, sodaß selbst der verwöhnteste Geschmack vollauf Befriedigung findet.

Die *diätetische Küche* der Anstalt wurde auf der Ausstellung für Hygiene etc. in Leipzig 1892 mit der silbernen und goldenen Medaille *prämiert*.

Näheres über die Kochweise ist in dem *Kochbuche* für Gesunde und Kranke niedergelegt; dasselbe ist vom Verlage der Anstalt und durch den Buchhandel zum Preise von Mk. 1.50 zu beziehen.

Sämtliches in der Anstalt zur Verwendung kommende Wasser stammt aus *Gebirgsquellen*, welche der Anstalt in einer Leitung zugeführt werden. Das Wasser ist nicht nur frisch und wohlschmeckend, sondern auch infolge seiner Herkunft absolut frei von schädlichen Beimengungen.

b) Einrichtungen für atmosphärische Kuren.

Unmittelbar an die Anstalt schließen sich Bergeshöhen, mit urwüchsigem Laub- und Tannenwald und entzückendem Fernblick in die Gebirgslandschaft. Hier befinden sich (für Herren und Damen gesondert) *Luftlichtstationen* (nach Rikli), deren großer Umfang ergiebige Bewegung im Freien, in anregender Höhenluft gestattet. Unser Sanatorium ist die *einzig*e Anstalt Deutschlands, welche Luftlichtstationen genau nach den Intentionen *Arnold Rikli's*, des Erfinders



„Schweizerhaus“, (drittes Gebäude von Gossmann's Sanatorium).

der Lichtluftbäder eingerichtet hat, sowohl in Bezug auf Höhenlage, als auch auf die hierdurch gebotene *Terrainkur*. Der Aufstieg zu den Bergluftbädern beansprucht je nach Entfernung der Stationen 15, 20—30 Minuten und wird in leichter Kleidung ausgeführt. Die Anstrengung des Bergsteigens regt nicht nur die Lungen zum Tiefatmen an, sondern verursacht auch jene Erwärmung, welche für das Luftbad Vorbedingung ist. — Auch war es unser Sanatorium, das zuerst *Winterluftbäder* im Freien einführte und von Anfang an sowohl im Winter wie im Sommer mit dem Lichtluftbad eine systematisch geregelte *Nackt-(Freiluft-)Gymnastik* verband, sodaß es auch hierfür bahnbrechend wurde. Die Winterluftbäder sind namentlich bei Nervenleiden aller Art ein Heilfaktor und wirken unter Beobachtung unserer besonderen Kurvorschriften hierfür äußerst fördernd auf die Gesundheit.

Für schwache Patienten, welchen der Weg nach diesen Luftstationen zu anstrengend ist, sind *Luftbäder*, von denen z. Zt. *sechs* in Benutzung sind (darunter auch ein solches für junge *Mädchen*), auf den zur Anstalt gehörigen Wiesen vorhanden und mit Turngeräten und Kegelbahnen versehen. In einigen dieser Luftbäder sind Lufthütten erbaut, welche es ermöglichen, *vom Bett aus direkt* ein Luftbad zu nehmen. Ungestört in idyllischer Ruhe ist die *Lufthütten-Kolonie* im Anstaltspark gelegen. Diese Lufthäuschen sind ebenso wohnlich als zweckentsprechend eingerichtet und von Tannen- und Obstpflanzungen umgeben. Dem Auge bietet sich ein wohlthuender Blick auf weite Wiesenflächen, grüne Fluren und die Fuldaebene bis zu dem gegenüber liegenden sagenhaften Kaufunger-Wald. Das Wohnen in diesen behaglich eingerichteten Lufthäuschen hat schon so mancher als unbezahlbare Wohltat empfunden und der stete Aufenthalt in der köstlichen, balsamischen

und ozonreichen Luft rötete schon manche blasse Wange wieder und gab den Nerven neue Lebenskraft.

An die Lufthüttenkolonie schließen sich die *Sonnenbäder* an, die derartig gelegen sind, daß jeder Sonnenstrahl für ihre heilkräftige Wirkung ausgenutzt werden kann. Auch die Sonnenbäder sind (in zwei Holzbauten) für Damen und Herren gesondert eingerichtet, und zwar liegen im I. Stock die reichlich Platz bietenden offenen Räume der eigentlichen Sonnenbäder, während im Erdgeschoß Wasserbäder und Duschevorrichtungen angebracht sind.

Wem es an Kräften mangelt, den direkt anschließenden Wald aufzusuchen, kann sich auf den Wegen und Plätzen des ausgedehnten Anstaltsparkes ergehen, oder in schattigen Laubengängen in der freien belebenden Luft ruhen. Als neue Anlage ist von Bedeutung eine in der letzten Zeit dicht am Waldesrande errichtete *Liegehalle*; dieselbe ist nach Westen und Norden geschützt und liegt nach Süd-Osten offen. Auf grüner Wiese an still murmelndem Waldbache gewährt dieses offene Holzgebäude ein entzückendes *buen retiro*, wo man sich auf bequemen Liegestühlen der sogen. Liegekur hingibt, die ein wesentlicher Faktor der Wilhelmshöher Luftkur ist, denn nicht umsonst hat Wilhelmshöhe gerade als *klimatischer Kurort* einen Weltruf speziell für Nervenzustände aller Art; aber auch anderen Leiden kommt dieses Spaziersitzen oder -liegen in absolut staubfreier, ozonreicher, würziger Luft außerordentlich zu statten.

c) Allgemeine Bemerkungen.

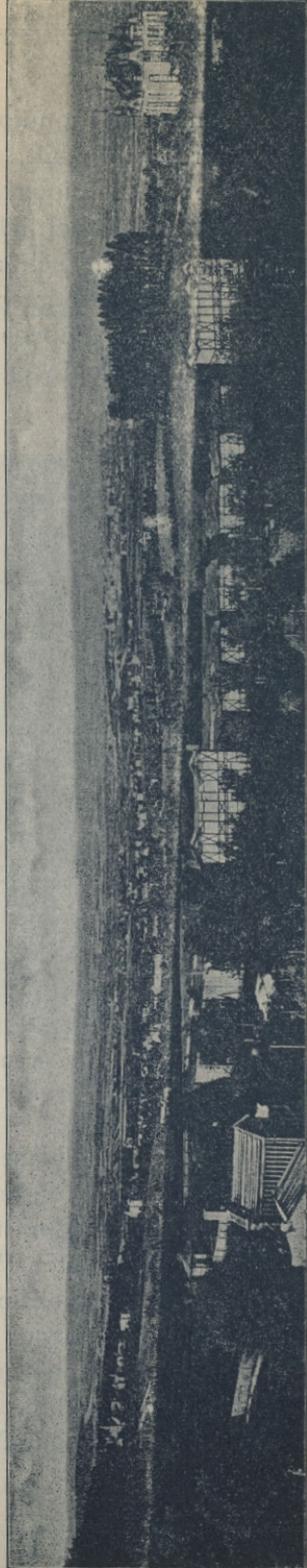
Der Verkehr in der Anstalt ist ein geselliger und eigenartig in seinem Charakter. Da nur selten hoffnungslos Schwerkranke zu irgend welchen Rücksichten verpflichtet, wir es uns aber angelegen sein lassen, unseren Patienten und Kurgästen eine



Gossmann's Sanatorium, Speisesaal

freudige, optimistische Lebensauffassung zu erhalten, so veranstaltet die Direktion während der Hochsaison hin und wieder kleine, zwanglose Réunions, Tänzchen, Gartenfeste u. a. m. Andererseits bieten auch Künstler von Bedeutung durch Soiréen angenehme Abwechslung. Ein intimes Stimmungsbild von einer Abendfestlichkeit mag (auszugsweise einer Tageszeitung entnommen) hier Platz finden:

„... An einem der letzten Abende veranstaltete die Direktion der Gossmann'schen Naturheilstätte „unter den Eichen“ eine musikalische Abendunterhaltung, bei welcher das Souper statt in den Speisesälen der Anstalt, unter grünen Bäumen des Wäldchens in der kühlen Luft eines wunderbar schönen Sommerabends eingenommen wurde. Heitere Laune würzte das Mahl, bei dem wohl manche zarte Hand den Imbiss darbot. Ein kleines Musikkorps ließ seine Weisen ertönen, während der Abend immer dunklere Schleier wob. Am Firmament begannen die Sterne zu leuchten in ihrer wundersamen Pracht, durch das Laub der Bäume aber glühten und



Fernblick von Gossmann's Sanatorium aus (Blick auf Cassel, das Fuldatal und den Kaufunger Wald).

flimmerten Lampions in buntem Lichte. Es war ein Karree abgeteilt, welches bei sanftem Schein der vielen Lampions nun allgemein fröhlicher Lust und gesellschaftlichem Frohsinn eine würdige Stätte bot. Manch' schönes Lied wurde gesungen, manch' heiteres Wort gesprochen und liebenswürdige Laune und froher Lebensmut schwangen ihr Szepter. . . . Die herzerquickende Fröhlichkeit hielt an, bis zur



Gossmann's Sanatorium, Lesezimmer.

„Retraite“ geblasen wurde, und im langen Zuge die Heimkehr erfolgte. Silber sandte der Mond sein Licht hernieder und am Himmel flimmerten die Sterne in lichter Pracht. . . Und dies kleine Abendfest, so anspruchslos und bescheiden es auch in seinem Arrangement war, wird allen Teilnehmern in liebenswürdiger Erinnerung bleiben, da jeder ein Scherflein dazu mitbrachte. Und dieses Scherflein trug als Münzzeichen das Motto: „Gute Laune!“ . . .

Zur Unterhaltung und zum Spiel im Freien befinden sich im Anstaltspark Plätze für Lawn-Tennis und Krocket, ebenso bietet eine gedeckte *Kegelbahn* dem Gast Ablenkung und Bewegung.

An kühlen Tagen gibt ein wohltemperiertes Gewächshaus den Patienten angenehme Abwechslung.

Wer das Verlangen nach Ausfahrten hat, dem stehen die Equipagen der Anstalt zur Verfügung.



Gossmann's Sanatorium, Damenzimmer.

Da, wie schon gesagt, *stets* ärztliche Kontrolle, wenn auch ohne jeden persönlich lästig empfundenen Zwang ausgeübt wird, können diese Unterhaltungen die Kur *nie* nachteilig beeinflussen.

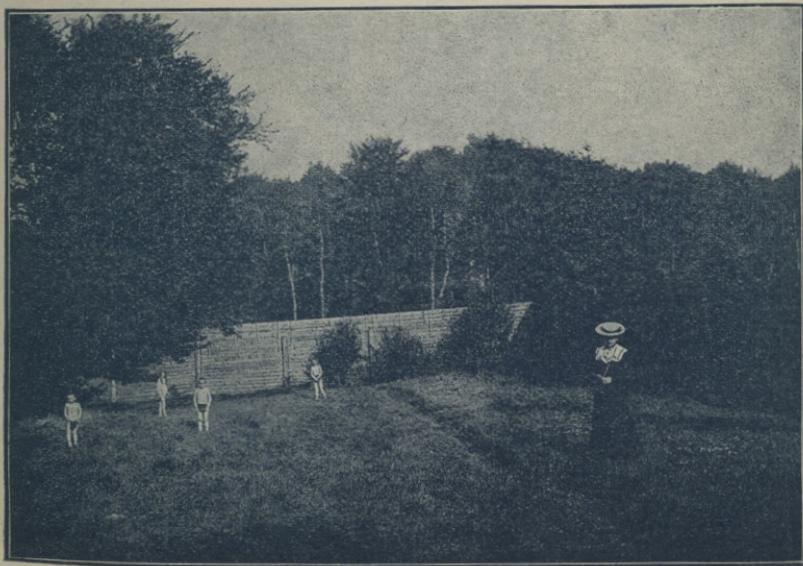
Nicht unerwähnt möge bleiben, daß im „Schweizerhaus“ in den Parterre-Räumen ein „*Reform-Café*“ betrieben wird. Der Saal dient zur Abhaltung der *Réunions* und sonstiger Vergnügungen. Ein



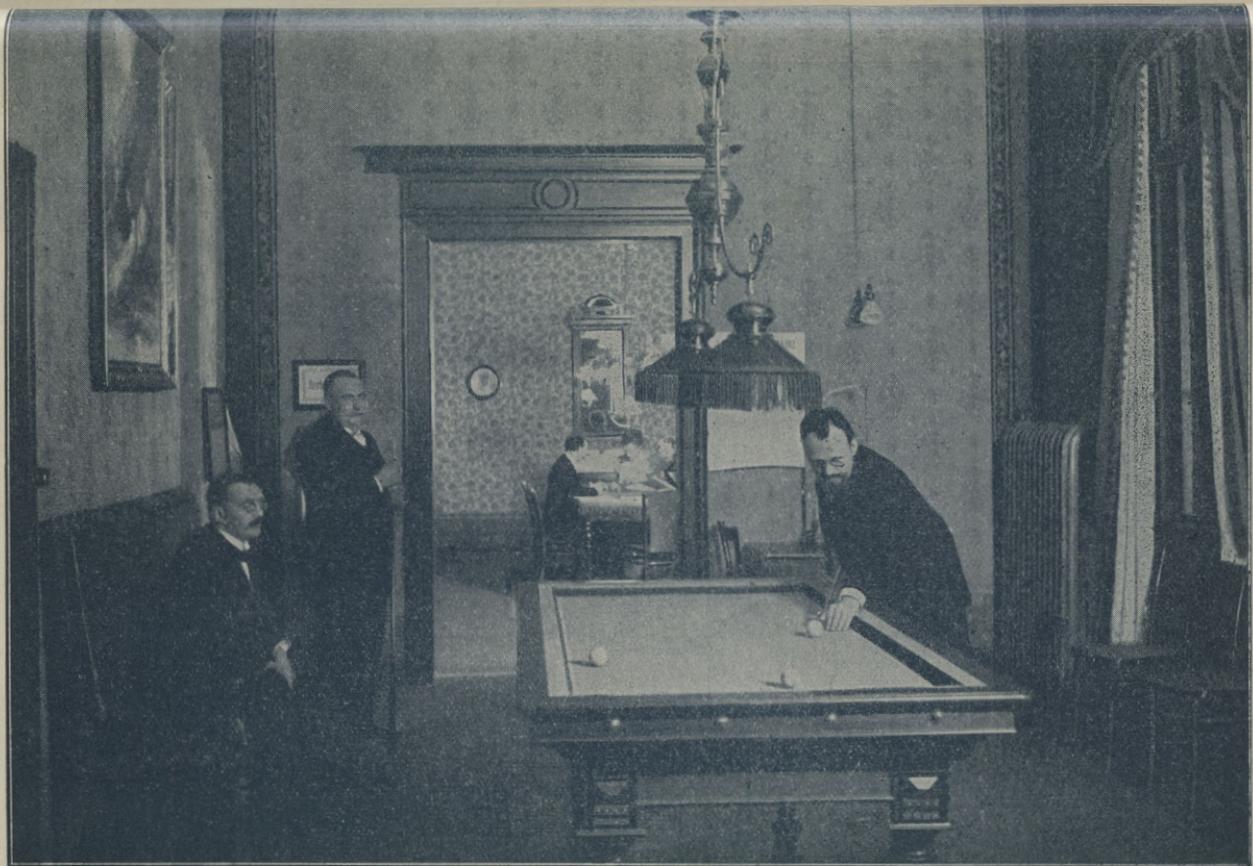
Gossmann's Sanatorium, Konversationszimmer.

Gesellschaftszimmer ist nur für Kurgäste bestimmt.
— An Getränken werden *nur alkoholfreie* Weine, Biere oder Fruchtwasser verabreicht und auch in sonstiger Beziehung gedenken wir, die aufblühende segensreich wirkende Bewegung gegen den Alkohol durch dieses „Reform-Café“ praktisch zu unterstützen.

Gelegenheit zum Gottesdienst finden die Angehörigen der verschiedenen Konfessionen allsonntäglich sowohl in der evang. Schlosskapelle zu Wilhelmshöhe (wo auch die kaiserliche Familie ihre Andacht verrichtet), als auch in der von der Anstalt etwa 20 Minuten entfernten neuerbauten „Christuskirche“ oder in den Kirchen Kassels (katholische Kirchen und Synagoge).



Gossmann's Sanatorium, Kinderluftbad.



Gossmann's Sanatorium, Billard- und Lesezimmer.

IV.

Unsere Heilfaktoren.

„Natura sanat!“

Wie bereits im Eingang des Prospektes erwähnt wurde, ist der fundamentale Unterschied zwischen dem Naturheilverfahren und der sogenannten Schulmedizin der, daß letztere meint, durch chemische, meist giftige *Arzneimittel* die eingedrungenen Krankheitserreger vernichten zu können, die Naturheilkunde aber darnach strebt, die *im Organismus schlummernden Heilkräfte* durch natürliche Lebensreize *anzuregen*. Diese Anregungen werden vor allem erzielt durch folgende Heilfaktoren: Diät, Luft, Licht, Wasser, Bewegung, Ruhe, Elektrizität, Suggestionstherapie.

Diät.

(Spezielle Diät für Magenleidende, Zuckerkrankte, Fettsüchtige, Gichtiker und Nierenkranke, Trockendiät, Vegetarischer Tisch und Normaltisch mit Fleisch.

Den allergrößten Wert legen wir auf eine *zweckmäßige Diät*, welche den Organismus am besten befähigt, neue gesunde Säfte zu bilden. Doch hierbei nehmen wir besonders auf die Konstitution unserer Patienten Rücksicht, wie denn bei der in unserem Sanatorium geübten *individuellen* Behandlung jede Schablone ausgeschlossen ist. Wir wissen durch die Erfahrung, daß der Mensch dank seiner hervorragenden Anpassungsfähigkeit imstande ist, bei den verschiedensten Ernährungsformen ein gewisses Maß Arbeit bei wenigstens relativem Wohlbefinden für eine beschränkte Anzahl von Jahren zu leisten. Uns aber kommt es darauf an, die Ernährung so zu wählen, daß schädliche Reizmittel in der Nahrung möglichst vermieden werden, andererseits aber besonders solche Stoffe zugeführt



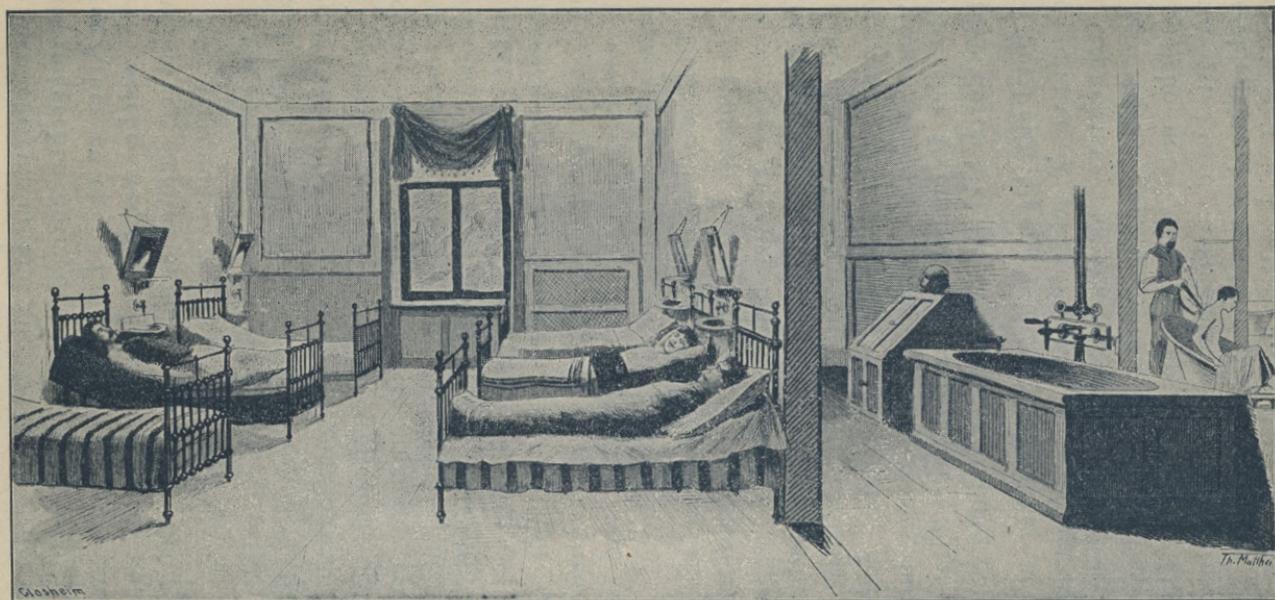
Gossmann's Sanatorium, Badesaal mit Neben-Kabinen.

werden, die für eine gesunde Blut- und Säftemischung am dienlichsten sind und zugleich die bei den meisten Kulturmenschen darnieder liegende Darmtätigkeit zu reger Arbeit zwingen. Eine übertriebene Eiweißzufuhr, durch welche wenigstens die begüterten Teile der Bevölkerung sich tagtäglich bedeutende Schädigungen an ihrer Gesundheit zufügen, vermeiden wir.

Unter kräftiger, eiweißreicher Kost versteht man gewöhnlich Fleischnahrung. Diese enthält fertig gebildete Mauserstoffe des tierischen Organismus und führt, im Übermaß genossen, durch Überbürdung des Stoffwechsels zu ungenügender Verbrennung, verursacht dann einerseits Reizung und chronische Entzündung der Nieren, andererseits Ablagerung der Stoffwechselprodukte (harnsaure Salze etc.) in den Gelenken, Sehnenscheiden und Muskeln. Und damit ist der Grund zu einer großen Reihe von Krankheiten gelegt, wie Nierenerkrankungen, Muskel- und Gelenkrheumatismus, Gicht etc.

Daß wir bei diesen und ähnlichen Leiden besonders günstige Erfolge durch eine *fleischlose Diät* erzielen, liegt auf der Hand. Natürlich tragen wir dafür Sorge, den *Ausfall* durch andere blutbildende Gerichte zu decken, deren reicher Gehalt an Nährsalzen eine bessere Säftemischung anbahnt. Selbst der verwöhnte Gaumen findet an unserem vegetarischen Tisch seine Rechnung und selbst Jahre alte Leiden werden durch Mithilfe der Diät zur Heilung gebracht.

Bei Fettleibigen kommt zweckmäßig zeitweise eine relative Trockendiät zur Anwendung, so daß der Organismus das Wasser im eigenen Fettgewebe zu verarbeiten genötigt wird. Strenge Trockenkost, wie solche unter dem Namen Schrot'sche Diät bekannt ist, wird ausnahmsweise bei hartnäckigen Ausschlagskrankheiten herangezogen. Auch Magenleidende und namentlich Zucker Kranke (Diabetiker) finden die erforderliche diätetische Behandlung.



Gossmann's Sanatorium, Saal für Packungen und angrenzende Einzel-Badezellen.

Für die Gäste, deren Zustand keine speziell diätetischen Maßnahmen erfordert, bietet unser Normaltisch mit Fleischkost eine nach jeder Richtung hin kräftigende Ernährung.

Luft und Licht.

(Luftbäder, Luftlichtstationen, Lufthütten, Liegehalle, Sonnenbäder, Ventilationswäsche).

Während wir am Tage nur zwei- bis dreimal essen, machen wir in derselben Zeit ungefähr 20000 Atemzüge. Speise und Trank können wir unter Umständen mehrere Tage entbehren, fehlt uns aber auch nur für eine Minute die Luft, so müssen wir ersticken. Hierdurch ist die ungeheure Wichtigkeit frischer, reiner, gesunder Luft für unser Wohlbefinden von der Natur genugsam angedeutet. Aber wie achtet man im gewöhnlichen Leben auf diese Winke der Natur? Ängstlich wird jede Tür, jedes Fenster geschlossen, damit nur ja kein frischer Lufthauch die verbrauchte Stubenluft erneuern und aufbessern kann. Während der Nacht bleiben die Fenster des Schlafzimmers, obwohl in vielen Familien mehrere Personen im kleinen Raume zusammen schlafen, gleichfalls auf strengste geschlossen, damit nur ja die „schädliche Nachtluft“ nicht eindringen kann. Man atmet ruhig Luft, die schon mehrere Male durch die eigenen und die Lungen anderer gegangen ist und Selbstgifte enthält, die aus den Lungen und der Haut unaufhörlich ausgedünstet werden. Ganz anders dagegen die von der Naturheilkunde vertretenen Lehren. Besonders in unserem Sanatorium, welches dank seiner Lage inmitten staub- und rauchfreier, ozonreicher Luft schon durch seine *klimatischen* Verhältnisse für *atmosphärische Kuren* prädestiniert ist, sorgen wir dafür, daß durch häufiges Lüften der Wohnräume, durch geeignete Ventilationsvorrichtungen und *Schlafen* bei *offenen* Fenstern diese Luft auch allen in reichem



Gossmanns' Sanatorium, Luftlicht-Stationen im Walde.

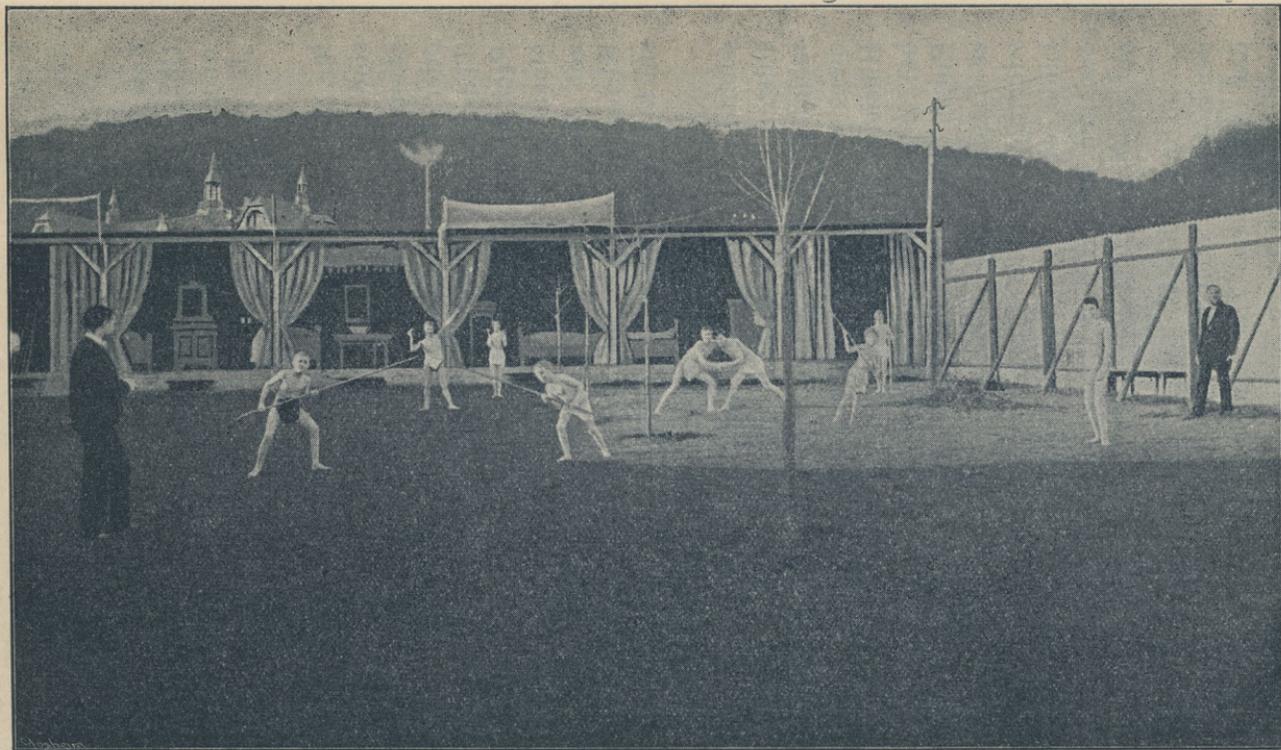
Maße zuteil wird. Lungenkranken, an Schlaflosigkeit Leidenden, Blutarmen und Nervösen verordnen wir das Schlafen in *Lufthütten*.

Neuerdings haben Autoritäten darauf hingewiesen, daß gewisse Klimate Deutschlands sich vorzüglich als Übergangsstationen — oft besser als die Riviera eignen. Auch Wilhelmshöhe gehört zu diesen Gegenden, die als *Akklimatisationsaufenthalt* empfohlen werden.

Von ganz besonderer Bedeutung aber vor allem für die vielen *Nervenleidenden*, *Blutarmen* u. s. w. sind die *Luftbäder*, die auf großen, durch Bretterzäune eingefriedigten Plätzen dicht bei der Anstalt oder oben auf der Höhe des Berges inmitten duftender Tannen- und Buchenwaldungen genommen werden. Früh morgens zieht eine fröhliche Schar den Berg hinauf und erfreut sich an *gymnastischen Spielen*, frei von beengender und die Hautatmung hindernder Kleidung, um dann mit heiterem Gesang dem Frühstück in der Anstalt zuzueilen.

Unsere Haut ist ein lange verkanntes, höchst wichtiges Organ, welches nicht nur die Atmung unterstützen hilft, sondern auch durch ihre Ausscheidungsfähigkeit die Arbeit der Nieren erleichtert. Ferner dient sie der Wärmeregulierung und ist in dieser Hinsicht unser Schutzorgan, welches die Aufgabe hat, uns vor sogenannten Erkältungen und inneren Entzündungen zu schützen. Aber traurig bestellt ist es bei den meisten mit der Funktionstüchtigkeit dieses wichtigen Gebildes. Die *Luftbäder* sind es in erster Linie, welche dieselbe wieder zu gesunder Tätigkeit erziehen und darum legen wir ein großes Gewicht auf fleißiges Luftbaden.

Die wohltätige und gesund machende Wirkung der Luftbäder aber wird nicht allein dadurch bewirkt, daß wir unsere Haut der freien Luft aussetzen, sondern besonders auch durch den günstigen Einfluß des *Sonnenlichtes* auf unseren Organismus.



Gossmann's Sanatorium, Luftbad mit Lufthütten.
Die Luftbäder können in diesem Luftbad vom Bett aus genommen werden.

Man sehe sich das blaßgelbe fahle Antlitz der Kellerbewohner unserer Großstädte an und vergleiche damit das blühende rotbraune Gesicht eines Alpenbewohners, welcher den ganzen Tag im Freien zubringt.

Unter der Einwirkung des Lichtes geht der Stoffwechsel reger vor sich, es findet eine lebhaftere Oxydation statt und Blutfarbstoff, an welchen sich die wichtigsten Lebensvorgänge knüpfen, wird in reichem Maße gebildet. Darum kann man allen Bleichsüchtigen und Blutarmen nichts Besseres und Wirkungsvolleres empfehlen als die Benutzung von Luft- oder Sonnenbädern.

Die in Wahrheit desinfizierende Kraft der Sonne ist von Prof. Dr. v. Esmarch durch zahlreiche Untersuchungen bewiesen worden. Er brachte in Kleider, Betten, Felle, Möbel, Wäsche und dergl. die verschiedensten Krankheitserreger, setzte sie den Sonnenstrahlen aus und untersuchte dann alle Stunden, ob und wie viel Bakterien noch vorhanden waren. Die Ergebnisse erwiesen sich als überaus günstig. Namentlich die Cholerabazillen wurden nicht nur an der Oberfläche, sondern auch in den tieferen Schichten der Betten u. s. w. sehr schnell durch die Sonne getötet. Ebenfalls vernichtend wirkte die Bestrahlung auf die Bakterien des Typhus, Milzbrand, der Lungenentzündung, Schwindsucht und anderer ansteckender Krankheiten. Demnach besitzen wir in der Besonnung das beste und wirkungsvollste Desinfektionsmittel.

Mit Hilfe konzentrierten Sonnenlichtes kann man die hartnäckigsten Bartflechten, ja selbst Lupus zur Heilung bringen. Wenn bei der Belichtung der Haut vor allem die chemische Wirkung der Sonne zu Tage tritt, so äußert sich die physikalische Wirkung besonders in der Wärmewirkung durch die Erregung von Schweiß in den Sonnenbädern. Diese stellen einen mächtigen Hilfsfaktor bei den verschiedensten

Krankheiten dar, Dyskrasieen aller Art, Fettsucht, Frauenleiden u. s. w.

Durch den Neubau einer *Liegehalle*, über deren Zweck und Nutzen wir uns bereits auf Seite 29 dieses Prospektes eingehend äußerten, haben wir eine weitere Gelegenheit geschaffen, ozonreiche Berges- und Waldesluft zur Genesung zu verwerten.

Über den Nutzen einer besonders durch das Tragen poröser, sogen. „Ventilationswäsche“ geförderten Hautpflege wolle man die diesem Prospekt beigelegte Abhandlung des Herrn Gossmann nachlesen.

Elektrizität.

(Galvanische und faradische Bäder, Behandlung mit galvanischem und faradischem Strom).

Für elektrische Behandlung und elektrische Bäder sind die Einrichtungen vorhanden, doch wenden wir dieselben fast nur bei Lähmungs-Zuständen an, da uns sonst wirkungsvollere Heilanwendungen zur Verfügung stehen. Hierher gehört namentlich:

Das kombinierte Lichtheilverfahren.

Dieses neue Verfahren ist noch wenig bekannt und wir halten es für zweckmäßig, hier einige Erläuterungen zu geben.

Das *Lichtheilverfahren* hat sich in kurzer Zeit erobernd Bahn gebrochen auf dem Gebiete der Heilkunde und der Hygiene, nachdem der Nachweis erbracht worden war, daß das Licht eine unentbehrliche, ja sogar den meisten anderen weit überlegene Heilkraft ist. Es ist erwiesen, daß das Licht die Haut durchdringt und Bazillen tötet; durch seine pigmentierende, Blutkörperchen zersetzende und neu aufbauende Wirkung appetitfördernd und stoffwechselanregend wirkt.

Man hat diese Eigenschaften des Sonnenlichtes mit elektrischem Lichte nachgeprüft und es hat sich

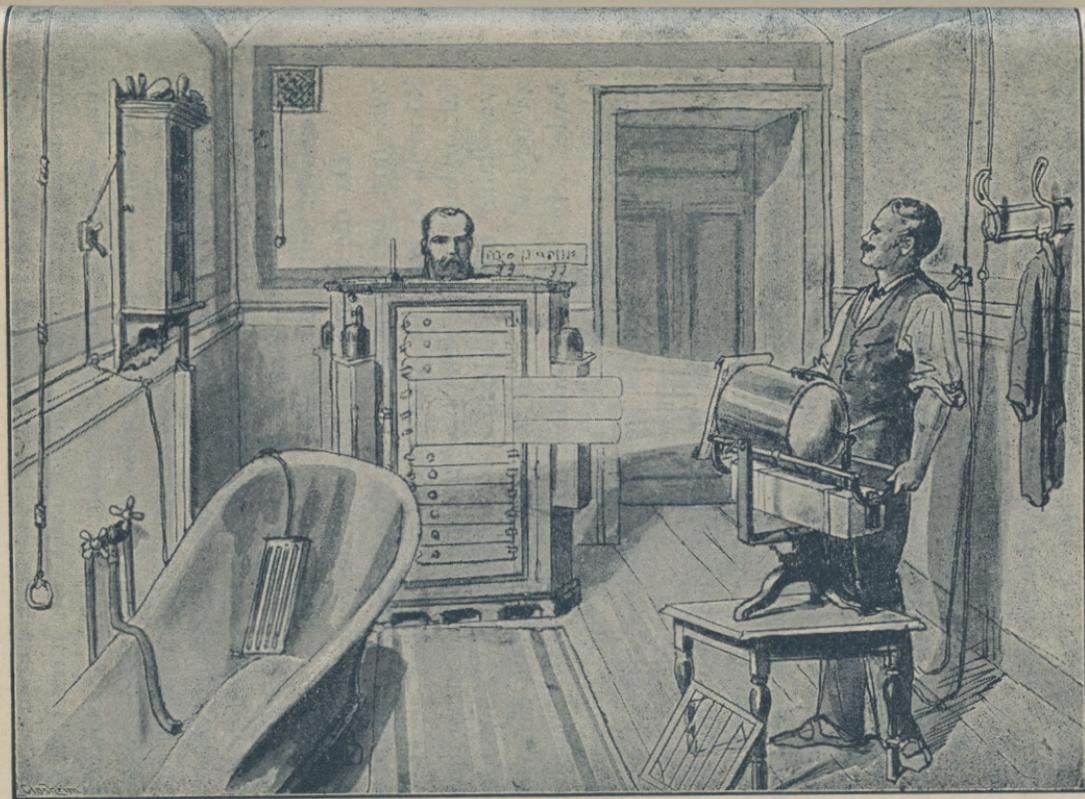
gezeigt, daß die Wirkung qualitativ dieselbe, wenn auch quantitativ, d. h. in der Zeit, verschieden ist, oder daß die Wirkung des elektrischen Lichtes etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt als das Sonnenlicht. Die Intensität des vollen Sonnenlichtes ist stärker, aber das elektrische Bogenlicht steht der Sonnenlichtwirkung am nächsten unter allen künstlichen Lichtsorten, über die wir bis jetzt verfügen. Erhöht wird die Bogenlichtwirkung durch Einschaltung blauer Gläser, die die roten und gelben Strahlen ausscheiden und die blauen, violetten und ultravioletten ihre Wirkung intensiver entfalten lassen.

Da die Sonnenbäder nur in der warmen Jahreszeit und bei günstiger Witterung gegeben werden können, so war die Anwendung des Lichtes als Heilfaktor bisher eine sehr beschränkte. Um so freudiger war daher die Erfindung der elektrischen Lichtbäder zu begrüßen, welche in ihrer Wirkung dem Sonnenbade sehr nahe kommen und demselben insofern überlegen sind, als sie unabhängig von Jahreszeit und Witterung und in genau dosierter Stärke verabreicht werden können.

Wir haben diese Bäder auf ihre Wirkung hin genau geprüft und gefunden, daß die damit erzielten Heilerfolge wirklich hervorragende sind. Sobald wir diese Überzeugung gewonnen hatten, haben wir keinen Augenblick gezögert, diese neue Anwendungsform unseren seitherigen bewährten Heilfaktoren anzureihen.

Vor allem veranlaßte uns auch der Umstand, daß *die elektrischen Lichtbäder von einer grossen Zahl Leidenden benutzt werden können, welche andere Schwitzbäder wegen Herzfehlers, Herzschwäche, Herzklopfens, Schwindel und Neigung zu Ohnmachten und dergl. nicht vertragen*, diese Neuerung einzuführen.

In der Absicht, unseren Besuchern vom Guten immer das Beste zu bieten, haben wir von der Einführung der Glühlichtbäder von vornherein Abstand



Gossmann's Sanatorium, Baderaum für elektrische Lichtbäder

kombiniert mit elektrischem Scheinwerfer; ferner Apparate für elektrische Wasserbäder und für örtliche Behandlung mittels des galvanischen und faradischen Stromes.

genommen, und nur das Bogenlichtbad eingeführt, das wir später noch mit dem Glühlicht kombinierten. Das Glühlicht allein ist in seiner Wirkung zu kräftig, um bei empfindlichen Patienten Anwendung finden zu können. Die Bogenlichtbäder dagegen werden auch von den nervösesten Kranken sehr gut vertragen, weil sie bedeutend milder sind, was jedoch ihrer ebenso intensiven Wirkung keinen Abbruch tut. Der Unterschied liegt in den roten und gelben Strahlen, welche das Glühlicht enthält, die aber im Bogenlichte nur schwach vertreten sind. Letzteres kommt in seiner Zusammensetzung (Spektral-Analyse) dem Sonnenlicht am nächsten.

Schon nach wenigen Minuten tritt eine reichliche Schweißabsonderung ein; die Wärme läßt sich bis über 60° R in etwa 20 Minuten steigern und kann jederzeit nach Belieben gemildert werden. Der abfließende Schweiß wird in einem leicht zu reinigenden Zinkbehälter am Boden aufgefangen.

Mit diesen Apparaten können auch einfache elektrische Lichtbäder ohne besondere örtliche Bestrahlungen vorgenommen werden, oder auch örtliche Bestrahlung mit dem elektrischen Scheinwerfer allein.

Anwendung der Lichttherapie.

Die *einfachen Lichtbäder* werden in allen den Fällen angewendet, wo es sich um Krankheiten handelt, die durch trägen Stoffwechsel entstanden sind, wie z. B. *Diabetes* (Zuckerkrankheit), allgemeine *Blutarmut*, *Bleichsucht* und *Schwächezustände*, sowie bei allen Formen von *Nervenkrankheiten*, wo nicht besonders erkrankte, einzelne Körperteile in Betracht kommen. In ganz hervorragendem Maße sind die Lichtbäder geeignet, die Reste *alter Schmierkuren* und des in den Körper gebrachten Quecksilbers zu entfernen.

Die örtliche *Bestrahlung* findet in erster Linie Anwendung bei *Hautkrankheiten* aller Art, selbst den hartnäckigsten und schwersten Formen, wie z. B. Lupus, Schuppenflechte und Ekzem, sowie bei den durch Krampfadern entstandenen Unterschenkelgeschwüren u. a. m.

Das *kombinierte Lichtheilverfahren* führt fast in allen den der Lichtbehandlung zugänglichen Fällen zum Ziele, wo die beiden erstgenannten Anwendungen allein nicht ausreichen.

Das konzentrierte Bogenlicht wirkt viel intensiver und deshalb heilkräftiger, wenn es einen schwitzenden Körper trifft; so erklären sich denn auch die Heilungen selbst der schmerzhaftesten Neuralgien und Ischiasformen, Leber-, Nieren- und Milzaffektionen und eine Reihe anderer Krankheiten, deren einzelne Aufzählung zu weit führen würde.

Mit der Einführung des kombinierten elektrischen Lichtbades ist das in unserer Anstalt geübte Heilverfahren um einen wirkungsvollen Heilfaktor vermehrt worden, der uns in den Stand setzt, auch die hartnäckigsten chronischen Krankheitszustände noch erfolgreicher zu bekämpfen als bisher.

Das Wasser.

(Voll-, Halb-, Rumpf-, Sitz-, Arm-, Bein- und Hinterhauptbäder, Wechselbäder, Kühlungs- und Kreuzbäder. Heiße, warme und kalte Duschen und Güsse. Liegedampfbad, Kastendampfbad. Beindampfbad, Armdampfbad, Dampfdusche, Dampfstrahl und Dampfkompresen. Heißluftbad, Packungen und Wickel aller Art. Goßmann's Ruder- und Wellenbadewanne).

Das Wasser dient uns in verschiedenen Temperaturen und Aggregatzuständen in der mannigfachsten Weise, um das Heilbestreben des kranken Körpers zu fördern, die schlummernden Kräfte des Schwachen zu wecken und die empfindliche Natur des verzärtelten Kulturmenschen zu stählen.



Am linken Flügel der Kolonie befindet sich das Sonnenbad für Damen, am rechten Flügel das Sonnenbad für Herren. Das Obergeschoss dient als Sonnenbad, das Untergeschoss enthält die dazu gehörigen Abkühlungsbäder.

Gossmann's Sanatorium, Lufthütten-Kolonie und Sonnenbäder.

Inneres einer Lufthütte.
Die Lufthütten sind für eine bzw. zwei Personen eingerichtet.

Wir wollen hier besonders betonen, daß es durchaus nicht den Grundsätzen des Naturheilverfahrens entspricht, ausschließlich mit kaltem Wasser zu behandeln, wie dieses vielfach aus Gehässigkeit oder aus Unkenntnis behauptet wird. Im Gegenteil bedienen wir uns mit Vorliebe des temperierten Wassers, sowie des Dampfes in verschiedenen Anwendungsformen, um teils lösend, teils ausscheidend auf die im Körper lagernden Krankheitsstoffe zu wirken oder die gestörten Zirkulationsverhältnisse zu regulieren.

Je nach Dauer und je nach Dosierung eines Kälte- oder Wärmereizes lassen sich die verschiedenartigsten Wirkungen auf den Organismus erzielen, und die Hydrotherapie bietet in der Hand des mit diesem Wissenszweig Vertrauten einen wichtigen Faktor, die Krankheiten günstig zu beeinflussen.

Durch die Anregung der Hauttätigkeit und die Beschleunigung des Stoffwechsels wird die Blutzirkulation in so hohem Maße angeregt, daß ein lebhaftes Bedürfnis zur Nahrungsaufnahme eintritt und dadurch eine Verbesserung der Gesamternährung erzielt wird. Demgemäß eignen sich zur Wasserbehandlung alle Konstitutionsanomalien, Erkrankungen der Respirationsorgane, Stoffwechselstörungen jeder Art, Unterleibsleiden der Frauen, Magen- oder Darmkrankheiten, sowie alle auf Blutleere oder schlechter Blutmischung beruhenden krankhaften Zustände.

Bewegung und Ruhe.

(Massage, Gymnastik, Terrainkur, Thure-Brandt-Massage.)

In derselben Weise, d. h. die Blutzirkulation regulierend und den Stoffwechsel anregend, wirken zwei weitere Hilfsfaktoren der natürlichen Heilweise, die Massage und die Heilgymnastik.

Bei dem heutigen Kulturleben mit seinem verschärften Kampf um das Dasein werden vielfach die

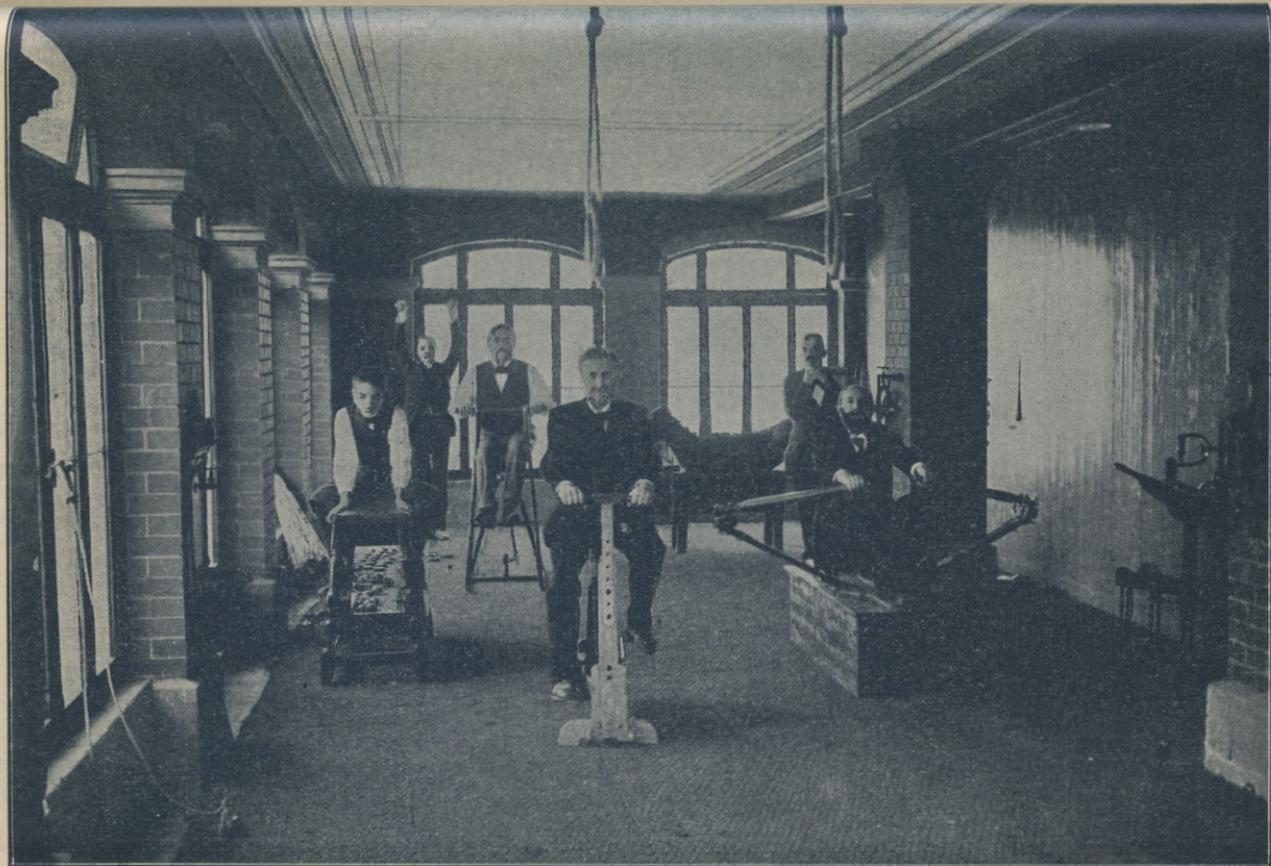
geistigen Fähigkeiten auf Kosten der körperlichen Ausbildung einseitig entwickelt.

Durch Bewegungsmangel treten eine Reihe von Störungen im Stoffwechsel, in der Verdauung und in



Gossmann's Sanatorium, Herren-Sonnenbad.

der Blutverteilung auf, die wir durch geeignete Anwendung von Massage und heilgymnastischer Übungen auf das Vorteilhafteste beeinflussen können. Chronisch



Gossmann's Sanatorium, Gymnastik-Saal.

kalte Füße, eingenommener Kopf, chronische katarrhalische Zustände der Schleimhäute der oberen Luftwege, Haemorrhoidalzustände und fettige Entartung lebenswichtiger Organe sind die Folgen ungenügender Bewegung.

Bei Frauen sind Menstruationsstörungen fast zur Regel geworden und unzählige Frauenleiden beruhen zum großen Teil auf Mangel an körperlicher Bewegung.

Das ganze organische Leben hängt ab von ununterbrochener Stofferneuerung. Ungenügender Stoffverbrauch und mangelhafte Ausscheidung des durch den Stoffwechsel untauglich gewordenen sind die allgemeinsten Ursachen von Regelwidrigkeiten in der Entwicklung und dem Fortgang des Lebensprozesses. Da nun das Muskelsystem bei weitem das massenhafteste unter allen Systemen des Körpers darstellt und die Muskelsubstanz zu den organischen Geweben gehört, die den höchsten Grad von Umbildungsfähigkeit besitzen, so wird auch eine tüchtige Durcharbeitung der Muskeln erheblich zum Wohle des Gesamtorganismus beitragen.

Geradezu glänzende Heilerfolge erzielt das Naturheilverfahren bei Frauenleiden durch Anwendung der Thure-Brandt-Massage in Verbindung mit heilgymnastischen Übungen.

Bei vielen Geschwächten aber bildet die Massage überhaupt oft den einzigen geeigneten und wohltätigen Ersatz für die mangelnde Körperbewegung.

Die erst neuerdings erfundene *Vibrationsmassage* überträgt gewissermaßen den Satz: „*Bewegung ist Leben*“ in die Praxis der Heilkunde. Die Erfolge dieser eigenartig wirkenden Bewegungstherapie namentlich auf die inneren, sonst schwer unmittelbar zu beeinflussenden Organe, besonders auch des Nervensystems sind auffallend gute. Diese Massage wird auch in solchen Fällen vertragen, wo eine allge-

meine Massage, bezw. Gymnastik nicht empfehlenswert ist.

Durch gymnastische Übungen sind wir im Stande, die Leistungsfähigkeit der Atmungsorgane um ein



**Gossmann's Sanatorium,
Baderaum für Dampf-Dusche und Dampf-Strahl.**

Bedeutendes zu erhöhen und damit zugleich die Gesundheit wesentlich zu fördern.

Auch der Ruhe wird die gebührende Beachtung zu Teil. Da die meisten unserer Kranken nervös überreizt sind, so empfehlen wir vor dem Mittagessen

ein Ausruhen des Körpers. Abends wird auf frühes Schlafengehen Gewicht gelegt.

Für einen ruhigen und erquickenden Schlaf sind alle Bedingungen vorhanden, da unser Sanatorium fern von allem lärmenden Getriebe liegt.

Suggestionstherapie.

In geeigneten Fällen, besonders auch, wenn das Seelenleben durch Schicksalsschläge geschädigt worden ist, und bei funktionellen Erkrankungen des Nervensystems gewährt uns die Suggestionstherapie mit und ohne Heilmagnetismus eine geeignete Handhabe, lindernd und heilend einzuwirken. Bei allgemeinen Krankheitszuständen ist die Stärkung des Willens oft von unendlichem Einfluß. Die richtige seelische Beeinflussung der Kranken wirkt deshalb auch fast immer außerordentlich günstig auf das sonstige Allgemeinbefinden.



V.

Krankheitszustände, welche in der Anstalt Behandlung finden.

A. Erkrankungen der Atmungsorgane.

Hier kommen in Betracht die Erkrankungen von Nase, Rachen, Kehlkopf, Luftröhren, Lungenspitzen; dann Asthma und Lungenerweiterung, Rippenfellentzündung und deren Folgezustände.

Die physikalisch-diätetische Behandlung erzielt bei Leiden, wie vorstehend genannten, die denkbar günstigsten Erfolge. Durch Anregung des Blutumlaufs in der Haut wird das Blut aus den Schleim-

häuten der Luftwege abgeleitet. Weiter kommen neben Packungen und anderen entsprechenden Anwendungen, die sich stets nach Konstitution der Patienten und den Stadien der Krankheiten richten, Atemgymnastik und Lichtluftbäder in Betracht. Wir haben Heilresultate erzielt, die selbst den an die Erfolge der Naturheilweise gewöhnten Arzt oft in Erstaunen setzten.

B. Erkrankungen des Herzens und des Blutumlaufs.

Herzfehler, Haemorrhoiden, chronisch kalte Füße und Hände, Basedow'sche Krankheit.

Herzklappenfehler mit leichteren Kompensationsstörungen, bestehend in Herzklopfen, Atemnot, Schwindel und Appetitmangel erfahren durch Anstaltsbehandlung wesentliche Besserung. Herzranke mit stärkeren Erscheinungen der gestörten Herztätigkeit, erheblichen wässerigen Anschwellungen oder übergroßer Herzschwäche eignen sich im allgemeinen für eine Behandlung in unserem Sanatorium nicht.

C. Erkrankungen der Verdauungsorgane, Nieren- und Blasenleiden.

Chronischer Magen-Darmkatarrh, Magen-erweiterung, Magengeschwüre, chronische Stuhlverstopfung, Blinddarmentzündung, Mastdarmvorfall, chronische Diarrhoe.

Bei Krankheiten der Verdauungsorgane wie auch bei Nieren- und Blasenleiden hat sich das Naturheilverfahren ebenfalls glänzend bewährt. Jahrelange Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit, die hartnäckigste Stuhlverstopfung werden durch die wohltätige Wirkung milder Wasser- und Dampfprozeduren vor allem aber mit Unterstützung *unserer Diät* gehoben und gebessert.

D. Frauenleiden.

Menstruationsstörungen, Katarrhe, Weißer Fluß, Lageveränderungen und Knickungen der Gebärmutter, Entzündungen im Bereich der Eierstöcke und Mutterbänder und Geschwülste.

Es ist eine bedauerliche, aber nicht wegzuleugnende Tatsache, daß es in den breiten Schichten unserer weiblichen Bevölkerung kaum noch gesunde Frauen gibt. Das junge Mädchen bekommt mit fast absoluter Sicherheit seine Bleichsucht, und die junge Frau wird schon nach der ersten Geburt, falls es überhaupt soweit kommt, unterleibslidend. Es würde zu weit führen, hier auseinanderzusetzen, auf welche Ursachen dieses Elend zurückzuführen ist. In unserem Sanatorium bieten in zwanglos-geselligem Verkehr mit der Ärztin gegebene hygienische Ratschläge den Mädchen und Frauen Gelegenheit, zu lernen, wie sie leben, d. h. wie sie essen, sich kleiden, wie sie schlafen und sich bewegen sollen.

Dann aber sind die Heilfaktoren des Naturheilverfahrens in fast wunderbarer Weise geeignet, durch Heben des Allgemeinbefindens auf Frauenleiden zu wirken.

Vor allem ist die innere, nach ihrem genialen Erfinder benannte *Thure-Brandt-Massage* als hervorragendes Unterstützungsmittel der Allgemeinbehandlung von solcher Bedeutung geworden, daß die gesamte Frauenheilkunde auf neue Bahnen gelenkt wurde und oft schwere Operationen vermieden werden können.

Die innere Massage stellt die normalen Zirkulationsverhältnisse wieder her, beseitigt Stauungserscheinungen und Schwellungszustände, selbst solcher Art, wo der konsultierte Gynäkologe bereits alles, was dem Weibe eigentümlich ist, ausschneiden wollte. Oft schwinden schon nach nur kurzer Anwendung der Massage die peinigen Schmerzen

wie mit einem Zauberschlage; langdauernde, scheinbar unstillbare Blutungen kommen zum Stillstand, und viele Frauen fühlen sich tatsächlich wie neugeboren.

Jahrelang bestehende Lageveränderungen werden durch Kräftigung der Band- und Halteapparate ausgeglichen, während die unselige Ringbehandlung zu den schon bestehenden Leiden neue, noch quälendere zu schaffen pflegt.

Unterstützt wird die innere Massage weiterhin durch heilgymnastische Übungen, durch welche teils muskelstärkende, teils blutzu- und ableitende Wirkungen hervorgerufen werden können.

Auch *Unfruchtbarkeit*, sofern dieselbe durch örtliche Störungen bedingt wird, kann durch Anwendung des Naturheilverfahrens beseitigt werden.

Die Thure-Brandt-Massage zeitigt nicht nur bei eigentlichen Frauenleiden günstige Heilerfolge, sondern bietet auch bei *Ischias und Mastdarmvorfall der Frauen* wirkungsvolle Unterstützung der übrigen Kur.

E. Die Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane.

Neurasthenie in jeder Form, Migräne, Neuralgien (Ticdouloureux und Ischias); Hysterie; Hypochondrie und sonstige Gemütskrankheiten; Veitstanz, Lähmungen, Rückenmarkskrankheiten, Manneschwäche und Onanie und deren Folgen.

Es ist ein fast geflügeltes Wort geworden: „Wir leben im Zeitalter der Nervosität, der Neurasthenie oder Nervenschwäche.“

Durch das Rennen und Hasten, mit welchem sich jeder seinen Platz im Kampfe um's Dasein erarbeiten will, werden die Nerven frühzeitig aufgerieben und in ihrer Widerstandskraft erschöpft.

Dazu kommt, daß der angespannt Arbeitende meint, er müsse durch Belebungsmittel die erlahmende Nervenkraft immer von neuem anspornen. So werden

mit starkem Kaffee, Tee, mit Tabak und Alkohol die müden, abgespannten Nerven erregt und wieder erregt, bis der Nervenbankerott endlich da ist.

Gerade der Umstand, daß das Bedürfnis nach belebenden Reizmitteln sich äußert, sobald die Nervenspannkraft nachläßt, sollte als Warnungszeichen nicht übersehen werden. Ausspannen, Aussetzen der rastlosen Tätigkeit ist dann die erste Forderung, die gestellt werden muß, wenn der Nervenleidende Besserung haben will.

Und weiser ist es, die Arbeit einzustellen, so lange noch einige Reservekräfte vorhanden sind, denn dann genügen meist schon 4—6 Wochen, um durch eine sachgemäß geleitete Kur die Nerven zur Erholung und zu neuer Arbeitsfähigkeit zu bringen. Wenn erst die Nervenkraft völlig aufgezehrt ist, wird der Kranke freilich oft Monate brauchen, um wieder zur Gesundheit zu gelangen.

Der Nervöse ist aber besonders in einem der landläufigen Badeorte übel beraten, weil die Versuchungen an solchen Orten zu groß sind, um widerstehen zu können, dagegen wird eine Anstaltsbehandlung fast immer zum Ziele führen.

Und im besonderen bietet unser Sanatorium mit landschaftlich reizvoller Umgebung alle Bedingungen zur Gesundung. Hier wird der Kranke genesen, wenn er ausharrt und wenn ihm überhaupt noch zu helfen ist.

F. Konstitutionelle Krankheiten.

Blutentmischung, Bleichsucht, Rheumatismus, Gicht, Skorbut, Bluter-Krankheit, Fettsucht, Zuckerkrankheit, Skrophulose und Drüsenkrankheiten, mangelhafte Körperentwicklung, englische Krankheit, Knochen-erweichung, Bronzehautkrankheit etc., Tropenkrankheiten, Wechselfieber (Malaria), Arzneisiechtum, Folgen
der Quecksilberbehandlung.

Ein großes Krankheitsgebiet fassen wir unter dem Namen der konstitutionellen Krankheiten zusammen.

Auf dem Boden falscher Blutzusammensetzung infolge falscher Ernährung entwickeln sich die meisten derselben. Die ererbte Disposition spielt eine große Rolle dabei, und gerade der erblich Belastete sollte deshalb vor allem auf die Ausbesserung seiner Säftezusammensetzung hinarbeiten.

Der beste Ort dazu ist eine diätetische Anstalt, wo das, was zu Hause fast unmöglich erscheint, gleichsam spielend erlernt wird.

Die Erfolge bei Bleichsucht sind derartige, daß es beinahe unglaublich ist, wenn noch immer nach neuen Bleichsuchtmitteln geforscht wird. Luftbäder, Sonnenbäder, zweckmäßige Diät, das richtige Maß von Ruhe und Bewegung, Verbannung des Korsetts, dieses Mörders weiblicher Gesundheit, und leichte milde Wasseranwendungen lassen bald wieder Rosen auf den bleichen Wangen erblühen.

Fettsucht und Zuckerkrankheit wurzeln, von Ausnahmefällen abgesehen, in falscher Ernährung und mangelnder Bewegung. Aber frühzeitig, solange noch Lebensenergie vorhanden ist, muß der Gesundheitshebel angesetzt werden.

Auf skrophulöse Kinder wirkt eine Kur nach dem Naturheilverfahren mit erfreulicher Sicherheit, und in der Entwicklung zurückgebliebene oder durch Krankheiten zurückgekommene Kinder blühen auf, daß es eine Freude ist mitanzusehen, wie die siechen Körper neue Kraft gewinnen und Gesundheit den schleichenden Krankheiten Platz macht.

Malaria und *Tropenkrankheiten* werden ohne Chinin und Antipyrin zur Heilung gebracht, und selbst der mit Arzneigiften überladene Organismus kann bei der nötigen Ausdauer neuer Gesundheit zugeführt werden. Die hier bei Tropenkrankheiten in allen Fällen erzielten Heilerfolge haben sich als Dauererfolge erwiesen, die selbst nach Jahren keine Rückfälle zuließen.

G. Hautkrankheiten.*)

Schuppenflechte (Psoriasis), Ekzeme, Flechten.

Selbst bei Schuppenflechte, dieser hartnäckigen Hautkrankheit, sind Sonnenbäder im Verein mit der übrigen Kur und besonders auch der elektrischen Lichtbehandlung im Stande, Heilung sogar in veralteten Fällen zu erzielen.

Skrophulose Ekzeme heilen bei der richtigen Diät mit großer Schnelligkeit und auch bei den chronischen, juckenden Ekzemen werden günstige Erfolge erzielt.

H. Chronische Erkrankungen der Knochen, Knochenhaut und Gelenke.

Im allgemeinen muß anerkannt werden, daß auf dem Gebiet der Knochen- und Gelenkerkrankungen einem konservativen, erhaltenden Verfahren weit mehr Rechnung getragen wird als früher, wozu die Chirurgie nicht zum wenigsten durch die Dauererfolge der operations- und arzneilosen Naturheilbehandlung bei diesen Leiden veranlaßt worden ist. Was im Besonderen unsere Behandlung für Erfolge gezeitigt hat, mögen mehrere Krankengeschichten zeigen, die auf Wunsch zur Verfügung stehen.



VI.

Allgemeine Vorschriften und Hausordnung.

Neuankommende Gäste werden vom Inspektor der Anstalt oder einer der Hausdamen empfangen und auf ihr Zimmer geleitet.

*) Kranke mit entstellender äusserer Haut-Affektion werden im allgemeinen separat behandelt und beköstigt.

Die ärztliche Untersuchung und Aufnahme findet, wenn möglich, noch am Tage der Ankunft, sonst den nächsten Vormittag nach Schluß der Sprechstunde statt. Die Sprechstunden der Ärzte sind in der Sommersaison von 8 Uhr vormittags, in der Wintersaison von 9 Uhr an. (Bei Bedarf auch nachmittags von 3 Uhr an.)

Bei der Aufnahme wird jedem Kurgast ein Verordnungs-Buch übergeben, welches genaue Diät- und Kurvorschriften enthält. Jeden dritten Tag wolle sich jeder Kurgast zur Sprechstunde einfinden, falls nicht die Natur des Leidens oder besondere Zufälle häufigere Konsultationen notwendig machen. Sonntags fällt die Sprechstunde aus, doch ist in dringenden Fällen jederzeit ärztlicher Beistand erhältlich.

Besondere Kurregeln.

1. Bei fröstelndem Körper vermeide man kalte Anwendungen; durch mäßige Bewegung, durch Andampfen, Wärmflaschen etc. führe man zuvor eine Erwärmung des Körpers herbei.
2. Nach jedem Bade ist auf Wiedererwärmung des Körpers sorgfältigst zu achten, sei es durch Bewegung im Freien, Zimmer-Gymnastik oder Aufsuchen des Bettes.
3. Es empfiehlt sich, zur Erzielung „kühlen Kopfes und warmer Füße“, wie es bei normaler Blutzirkulation sein soll, mindestens vormittags barfuß in offenen Sandalen zu gehen.
4. Beim Sonnenbad verändere man von Zeit zu Zeit seine Lage und Sorge für Beschattung des Kopfes und Nackens. Sobald man sich irgendwie unbehaglich fühlt, ist das Sonnenbad zu unterbrechen.
5. Umschläge und Packungen werden, soweit es nicht anders verordnet wird, von dem Bade-

personal angelegt, um die Gewähr sachgemäßer Ausführung zu haben.

6. Die feuchten Packungen und Einwickelungen sind stets gut bedeckt zu halten. Wenn Packungen nicht warm werden oder des Nachts innerhalb gewisser Zeit schlafstörend wirken, entferne man sie und mache davon dem Arzt Mitteilung.

(Material für Packungen, Flanell, Rohseide etc. ist durch die Badebedienung käuflich zu haben.)

7. Mitunter versuchen Patienten, das Badepersonal zu einer Vermehrung der Kur-Prozeduren oder zu Abänderungen derselben in der Annahme zu veranlassen, die Kur könnte dadurch beschleunigt werden. *Das Badepersonal ist angewiesen, solchen Wünschen nicht zu entsprechen, da durch eine planlose Kur leicht eine schädliche nervöse Überreizung herbeigeführt werden kann.*

8. Im Anfange der Kur stellen sich zuweilen sogenannte kritische Erscheinungen ein (Schmerzen, vermehrte Ausscheidungen, trüber Urin, Hautausschlag, stärkere Ausdünstungen u. s. w., sogar frühere Krankheitssymptome, die oft jahrelang schlummerten oder zurückgedrängt wurden, zeigen sich oftmals wieder während der Kur). Diese Krisen sind uns wohlbekannt und oft sehr erwünscht und sollten durchaus nicht zum Abbrechen der Kur veranlassen. Die kritischen Vorgänge kennzeichnen den angebahnten Heilprozeß, sie zeigen an, daß der Körper reagiert und bestrebt ist, sich der angesammelten Krankheitsstoffe zu entledigen.

Tages-Einteilung.

Die Kur beginnt in der Regel während der Sommerszeit Morgens mit dem Luftbade, welches von $\frac{1}{2}$ 6 Uhr ab, spätestens aber um $\frac{1}{2}$ 7 Uhr genommen

wird. Als Hinweg zur oberen Luftbad-Station benutze man den steileren Bergpfad, um die Lungen zum Tiefatmen anzuregen. Damit eine stärkere Transpiration bei diesem Spaziergang möglichst verhütet wird, trage man nur die einfachste und leichteste Kleidung und gehe außerdem barfuß in Sandalen und barhäuptig. Lästiger Kleidungsstücke kann man sich unterwegs noch entledigen. Beim Luftbade sollen sich leichte Kälteschauer, charakterisiert durch die sogenannte Gänsehaut, einstellen. Durch das Kältegefühl wird man von selbst zur Bewegung veranlaßt und dieser instinktiven Anregung folgend, treibe man im Luftbade Freiübungen. Wie nach jeder kalten Anwendung, so muß auch nach dem Luftbade eine kräftige Reaktion eintreten, die in diesem Falle durch Gehen bewirkt werden soll; deshalb wähle man zur Rückkehr von den Luftlicht-Stationen besser einen längeren Weg über das Hochplateau des Gebirges, entlang den Tafeln: „Rückweg zur Anstalt“. Sollte dennoch eine ungenügende Reaktion eingetreten sein, so ist bei Rückkehr durch ein warmes Fußbad nachzuhelfen. Ein wonniges, behagliches Gefühl stellt sich nach dem Aufenthalte in der morgenfrischen Waldesluft und nach dem Baden in Luft und Licht ein. In gehobener Stimmung und unter frohen Gesängen pflegt dann die Heimkehr zu erfolgen. Wohlbehagen für den ganzen Tag und ein vorzüglicher Appetit winken als köstlicher Lohn dem frühauftretenden Luftbadler. — Für diejenigen, welche nicht weit gehen können, stehen mehrere Luftbäder im Anstaltspark selbst zur Verfügung. Im ganzen haben wir sechs Luftbäder, von denen auch einige ausschließlich für Kinder eingerichtet sind.

Zwischen 7 $\frac{1}{2}$ —8 $\frac{1}{2}$ im Sommer und 8—9 Uhr im Winter wird das Frühstück gemeinsam im Speisesaale und ev. auf der großen Veranda eingenommen.

Die Vormittags-Kur beginnt im Sommer um $\frac{1}{2}$ 9 Uhr, im Winter um 9 Uhr, und geben der Bade-

meister oder die Bademeisterin an, zu welcher Zeit die Anwendungen für den Einzelnen stattfinden.

Das Personal ist angewiesen, nach 12 Uhr mittags und nach 6 Uhr abends keine Kur-Prozeduren mehr vorzunehmen, da sonst zur Erzielung einer genügenden Reaktion die Zeit bis zum Essen zu kurz wird. Nach der Hauptkur folgt möglichst ein kleiner Spaziergang und dann etwa von $\frac{1}{2}$ 12—1 Uhr Bett-ruhe. (Wenn man auf dem Sofa ruht, decke man sich gut zu.)

Das Mittagessen beginnt im Sommer um 1 Uhr, im Winter um 12 $\frac{1}{2}$ Uhr. Das Schlafen nach Tisch empfehlen wir nicht; weit förderlicher für die Verdauung ist es, nach dem Essen die frische Luft aufzusuchen. Man strengt jedoch weder den Geist noch den Körper an, größere Spaziergänge sind daher unmittelbar nach Tisch ebensowenig angebracht, als ernste Lektüre oder geistige Arbeit.

Um den Verdauungsprozeß nicht nachteilig zu beeinflussen, dürfen die Nachmittags-Anwendungen nicht vor 3 Uhr begonnen werden.

Größere Spaziergänge werden am besten nach der Nachmittags-Kur vorgenommen. Anstrengende Touren sollten besonders nervöse Patienten möglichst vermeiden. Im übrigen wird jeder gut tun, nach Kräften die schönen Punkte unseres Habichtswaldes*) aufzusuchen; ist doch Wilhelmshöhe schon als klimatischer Luftkurort allgemein geschätzt.

Die schwächeren Patienten sollten ihren Aufenthalt auf dem Zimmer auf das Äußerste beschränken und sich soviel als irgend möglich im Anstaltspark und in der *Liegehalle* aufhalten.

Das Abendessen wird im Sommer um 7 Uhr, im Winter um 6 $\frac{1}{2}$ Uhr serviert. Nach demselben bringt man die Zeit bis zum Schlafengehen, wenn

*) Einen ausführlichen Führer von Cassel und Wilhelmshöhe bietet die Anstalt ihren Gästen unentgeltlich.

es die Witterungsverhältnisse zulassen, ebenfalls im Freien. Andernfalls bietet sich in den Gesellschaftsräumen Gelegenheit zur Zerstreung.

Da das Tagewerk früh beginnt, begeben man sich nach 9 Uhr zur Ruhe; um 10 Uhr werden die Anstaltsräume geschlossen.

Die gewöhnliche Beköstigung der Anstalt setzt sich wie folgt zusammen:

Frühstück:

Nähr-Kakao, Gesundheitskaffee oder Hafer-Brei mit Obst, saure oder süße Milch, dazu Grahambrod, Grahambrodchen und Weißbrod; Butter, Honig, Marmelade oder rheinisches Apfelkraut.

Mittagessen:

Vorspeise oder Suppe, Fleischgang oder (für fleischlose Diät) Fleischimitationen mit einem bis zwei Gemüsen, Salaten, Kompots, süßer Speise.

Abendessen:

Leichte Vorspeise, Brei, Salat, Fleischgang, kalter Aufschnitt oder Eiergerichte, Butter, Brod, weicher Käse, Obst; als Getränk süße oder saure Milch, bezw. Gesundheitstee.

Zweites Frühstück und Vesper:

Um 11 Uhr bezw. 4 Uhr wird Milch, Gesundheitskaffee und Zwieback oder Obst und Brod auf ärztliche Verordnung verabreicht.

Je nach Bedürfnis werden noch besondere diätetische Vorschriften gegeben.

Wie schon erwähnt, bestehen neben der Normalkost ein rein vegetarischer Tisch und besondere Abteilungen für Magenkranke, Zuckerkranke, Fettsüchtige und verschiedene andere diätetisch zu berücksichtigende Krankheiten, wobei auch ganze und halbe Trockendiät und reine Obstdiät in Betracht kommt.

Wir wollen nicht versäumen, noch darauf hinzuweisen, daß bei den Mahlzeiten möglichst folgende goldene Tischregeln befolgt werden sollen: „Nicht heiß essen“, „Langsam essen“, „Gut kauen“, „Beim Essen nicht trinken“.

Gerade durch Überwachung und Befolgung solcher wichtiger Vorschriften unterscheidet sich der Kuraufenthalt in unserem Sanatorium vorteilhaft und wesentlich von Badeorten, wo der Patient sich selbst überlassen ist, heute dieses, morgen jenes Restaurant wählt und dadurch häufig von einem Diätfehler in den anderen verfällt.

Wichtigere Bestimmungen aus der Hausordnung.

§ 1.

Jeder zum Aufenthalt in der Anstalt Ankommende wird ersucht, am selben Tage oder spätestens am andern Vormittag auf dem Bureau seine Personalien anzugeben.

§ 4.

Es ist möglichst zu vermeiden, Speisen und Getränke von außerhalb in die Anstalt zu bringen.

§ 7.

Das Musizieren soll, um die Ruhe nicht zu stören, zwischen $\frac{1}{2}$ 12 und 1 Uhr vormittags und 2—3 Uhr nachmittags sowie nach 9 Uhr abends unterbleiben.

§ 9.

Jeder Kurgast ist für jede die Grenze der gewöhnlichen Abnutzung überschreitende Schädigung des Inventars verantwortlich.

§ 10.

Es liegt im Interesse der Kur, daß sich die Kurgäste zeitig zur Ruhe begeben. Aus diesem Grunde werden die Anstaltsräume um 10 Uhr abends geschlossen. Nur Gesünderen kann das spätere Nachhausekommen gestattet werden; doch gebietet die Rücksicht auf andere Patienten, sich in solchen Fällen unter Vermeidung jeden störenden Lärms auf die Zimmer zu begeben. Laute abendliche Unterhaltungen auf den Zimmern und Korridoren sind ebenso zu vermeiden wie das Zuschlagen der Türen, spätes Wasserzapfen auf den Gängen u. s. w., ebenso wolle man Zimmerpromenaden nur in leichter Fußbekleidung machen.

§ 11.

Besondere Vergnügungen der Kurgäste: Konzerte, Gesellschaftsspiele, Kränzchen u. s. w. sollen um 10 Uhr abends beendigt sein, wenn nicht ärztlicherseits Ausnahmen gestattet sind.

§ 12.

Eingebrachte Wertsachen und Geldbeträge können der Direktion gegen einen Hinterlegungsschein, unterschrieben vom Bureau, zur Aufbewahrung übergeben werden. Für anderweitig aufbewahrte Wertsachen wird die Verantwortlichkeit abgelehnt.

§ 13.

Um eine prompte Bedienung zu ermöglichen, wird gebeten, die zu reinigenden Kleider und Stiefel abends vor die Zimmertür zu geben und das Personal, besonders während der Vormittagsstunden, nicht damit aufzuhalten.

§ 15.

Abends wolle man beim Verlassen des Zimmers stets das Licht löschen bzw. die Elektrizität abstellen; dies gilt auch für die Toilettezimmer. (Das An- und Abstellen des elektrischen Lichtes geschieht stets durch Drehen des Messinggriffes nach rechts.)

§ 16.

Alle die Verwaltung, das Personal u. s. w. betreffenden Wünsche und Beschwerden wolle man ohne Rückhalt auf dem Bureau melden und wird denselben in jeder Weise entsprochen. Dagegen kann es nicht gestattet werden, über Einrichtungen der Anstalt in mißbilligender Weise zu urteilen.

§ 17.

Außerdem ist es nicht statthaft, Kurverordnungen irgendwie zu kritisieren oder andere durch Ratschläge irre zu führen; ebensowenig wird es geduldet, Krankheiten in beunruhigender Weise zu besprechen. Am besten wählt man während des Kurgebrauchs Krankheiten nicht als Gesprächsthema. Vor allen Dingen wolle man nicht bei Tisch von Krankheiten reden.

§ 20.

Den Gästen, die auf ärztliche Verordnung auf den Zimmern essen, wird $\frac{1}{4}$ Stunde vor Beginn der Mahlzeiten serviert. Gäste, die ohne Verordnung auf dem Zimmer zu speisen wünschen, haben für jede Mahlzeit einen Aufschlag von 50 Pfennigen zu entrichten.

VII.

Preise.

Die Preise sind *wöchentliche Gesamtpreise*. Es ist somit bei jedem Zimmerpreis einbegriffen: *Vollständige Kur, ärztliche Behandlung, Wohnung, Beköstigung, Licht und Heizung*. Je nach Ansprüchen auf Komfort, Lage und Größe des Zimmers kommen folgende Sätze in Betracht: Mk. 56.—, 63.—, 70.—, 77.—, 84.—, 91.—, 98.—. Ferner komfortabel eingerichtete Salons mit anstoßendem Schlafzimmer, die meistens für 2 Personen eingerichtet sind, und für welche je nach Größe und Lage Wochen-Preise von Mk. 175.— bis Mk. 238.—, ebenfalls einschließlich Pension, Kur und ärztlicher Behandlung für beide Personen in Ansatz kommen.

Behagliche *Lufthütten* zum Alleinbewohnen stellen sich auf wöchentlich Mk. 70.— einschließlich Kur etc., einfach ausgestattete Lufthütten werden zu Mk. 63.— und wenn diese von 2 Personen geteilt werden, mit je Mk. 56.— berechnet.

Zu den Preisen bemerken wir noch folgendes: Von den billigsten Zimmern (zu Mk. 56.— wöchentlich) ist nur eine beschränkte Anzahl vorhanden. Dieselben sind dem Preise entsprechend bescheidener möbliert, aber trotzdem behaglich eingerichtet. Zimmer in den Preislagen von Mk. 63.—, Mk. 70.— und komfortabler ausgestattete zu Mk. 77.— verteilen sich auf die zweiten Stockwerke der beiden Hauptgebäude, sowie des Schweizerhauses. Von den Räumen zu Mk. 77.— haben wir im Schweizerhaus einige mit Balkons, während im allgemeinen erst von Mk. 84.— an aufwärts die Zimmer mit Balkons, bezw. Veranden und Loggien versehen sind. Die Zimmer des ersten Stockwerkes bezw. Hochparterres des Pensionshauses von Mk. 91.—

bis Mk. 98.— und höher sind von besonders großer räumlicher Ausdehnung und, da event. mehrere Betten darin Platz finden, für *Familien* besonders geeignet. — Die Salons mit Schlafzimmer von Mk. 175.— bis Mk. 238.— wöchentlich bieten gediegen elegante Einrichtung und dürften auch höhergehende Ansprüche befriedigen.

Benutzen je 2 oder mehr Personen ein Zimmer, so ermäßigt sich der Preis in den Räumen von Mk. 84.— bis Mk. 98.— für jede weitere Person auf je Mk. 63.— pro Woche und in Zimmern bis Mk. 77.— für jede weitere Person auf Mk. 56.— wöchentlich.

Für *Familien* werden bei längerem Aufenthalt je nach Ansprüchen besondere Vereinbarungen getroffen; ebenso bestehen für Kinder mit oder ohne Kur besondere Tarife. *Begleitende Personen*, auf demselben Zimmer wohnend, zahlen für volle Pension Mk. 42.— wöchentlich.

Für *Dienerschaft* wird je nach Ansprüchen die Pension entsprechend berechnet.

Unsere Gesamtpreise dürfen in Anbetracht des Gebotenen als verhältnismäßig niedrige bezeichnet werden, umsomehr, als wir in Bezug auf Verpflegung und sonstigen Komfort auch weitgehendsten Ansprüchen genügen. In sonstigen Badeorten kommen neben Ausgaben für Kurtaxe u. s. w. noch solche für geistige Getränke (die hier ganz wegfallen) in Betracht.

Die Zahlung erfolgt wöchentlich im voraus. Der Tag der Ankunft wird voll, der Tag der Abreise nicht berechnet.

Die Kündigung des Zimmers hat 8 Tage vor der Abreise im Bureau zu erfolgen.

Besondere die Kur betreffende Kosten.

1. Das einmalige *Aufnahmehonorar* (Mk. 10.—) für die erste eingehende Untersuchung.
2. Wenn *neben* der gewöhnlichen Kur bei Frauenleiden noch *Thure-Brandt-Massage* erforderlich ist,

werden dafür wöchentlich Mk. 5.— in Rechnung gestellt. Wir möchten hierbei bemerken, daß diese äußerst wichtige Kurprozedur nicht durch eine Masseur, sondern nur durch unsere *Ärztin* ausgeführt wird.

3. *Elektrische Lichtbäder* kosten Mk. 2.—, sogenannte kombinierte (mit Scheinwerfer) Mk. 3.—; der Scheinwerfer allein Mk. 1.—.
4. Da sich aus sanitären Gründen stets der Gebrauch *eigener* Bade-Utensilien u. s. w. empfiehlt, wolle man solche entweder mitbringen (Wolldecke [ca. 200—230 cm groß] nebst einem bis zwei Badetüchern) oder bei der Badebedienung kaufen.

Anderé Unkosten entstehen nicht, außer wenn eine amtliche Stoffwechsel-Untersuchung erwünscht oder geboten ist, insbesondere weisen wir darauf hin, daß wir für die *ärztlicherseits* ausgeübte (elektrische) *Vibrationsmassage* oder anderweitige *elektrische* und *Suggestionsbehandlung* besondere Gebühren **nicht erheben**, wie überhaupt die gesamten Kuranwendungen in den angegebenen Sätzen einbegriffen sind, was wir noch besonders betonen wollen; die elektrischen Lichtbäder kommen im ganzen seltener in Betracht.

Dauer der Kur.

Die häufige Anfrage, wie lange bei diesem oder jenem Leiden eine Kur zu dauern habe, ist aus der Ferne ohne eingehende Untersuchung nicht bestimmt zu beantworten. Im allgemeinen sollte als geringste Kurdauer eine Zeit von 4 bis 6 Wochen angenommen werden, doch sind in manchen chronischen, langwierigen Fällen selbst 8 bis 12 Wochen Kur nötig. Zur völligen Wiederherstellung chronisch Kranker ist mitunter eine Wiederholung der Kur angezeigt.

Natürlich sind für den Einzelnen bei der Bestimmung der Kurdauer auch die Verhältnisse hinsichtlich Zeit und Kosten maßgebend.

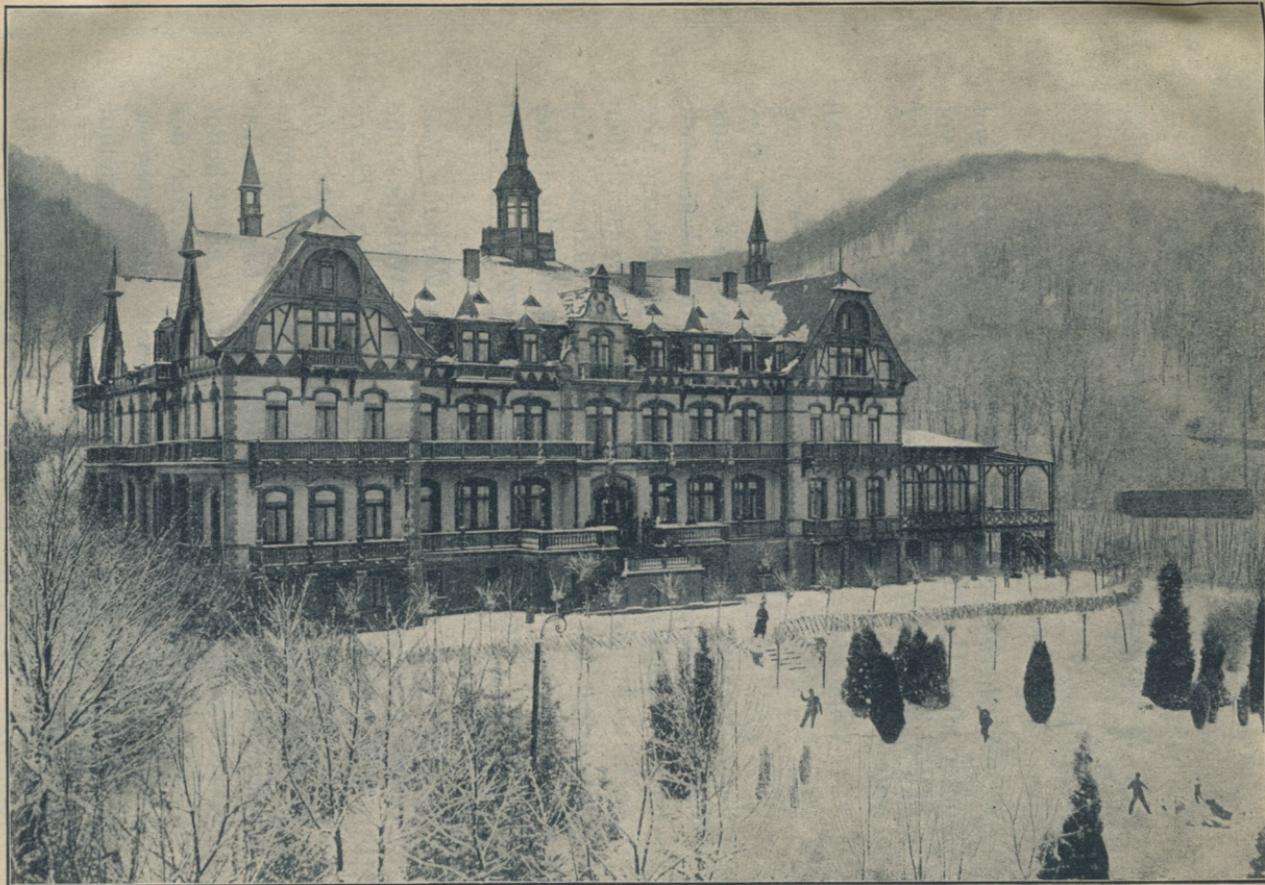
Bezüglich der Jahreszeit sollte man sich nicht von der noch allgemein verbreiteten Annahme beeinflussen lassen, daß man nur im Sommer eine Kur gebrauchen könne. Die Erfahrung hat gelehrt, daß sogar die Winterkuren oft die besseren Erfolge zeitigen und zwar aus verschiedenen Gründen. Einmal, weil eine Reihe von Anwendungen im Winter besonders von Nervösen besser vertragen wird, ferner weil die größere Ruhe im Winter manchem Kranken besonders wohltuend ist.

Im Winter und Frühjahr sind die Menschen gewöhnlich am kränksten, und die Beschwerden der Leidenden äußern sich in dieser Zeit am heftigsten; deshalb ist es vorteilhaft und weise, gerade in diesen Übergangszeiten die Kur zu beginnen und den darnieder liegenden Stoffwechsel neu zu beleben. Besonders in der ungünstigen und für chronisch Kranke oft gefährlichen kalten Jahreszeit ist es wichtig, den Körper widerstandsfähig zu machen.

Die nach jeder Richtung — besonders auch durch Neuanlage und Verbesserung der Zentral-Heizung — vervollkommeneten Einrichtungen der Anstalt gestalten auch die Winterkur selbst für empfindlichere Patienten zu einer behaglichen.

Wir sehen uns schliesslich veranlasst, zu betonen, dass eine schablonenmässige Behandlung ausgeschlossen ist, weil wir nur eine beschränkte Anzahl Patienten aufnehmen. Alle Einrichtungen sind darnach getroffen, dass die Individualität des Kranken diejenige eingehende Berücksichtigung findet, welche für den guten Erfolg der Kur unerlässlich ist und durch die der gute Ruf unseres Sanatoriums begründet wurde.





Gossmann's Sanatorium, Winterlandschaftsbild.

VIII.

Ankunft, Lage der Bahnhöfe, Preise der Anstaltswagen, elektrische Bahnen.

Vorherige schriftliche *Anmeldung* empfiehlt sich unter allen Umständen und ist während der Zeit von *Mitte April bis Ende September unumgänglich notwendig*.

Vom *Haupt-Bahnhof Cassel* liegt die Anstalt etwa $1\frac{1}{2}$ Stunde entfernt. Wenn auch die Verbindung mit Cassel durch drei elektrische Bahnen für Ausflüge, Besuche von Theater u. s. w. in jeder Weise ausreichend und günstig ist, wird es für ankommende (ortsfremde) Kurgäste, namentlich mit größerem Gepäck, nicht leicht sein, die Anstalt ohne wesentlichen Zeitverlust auf bequeme Weise zu erreichen. Wir bieten daher unseren Gästen die Annehmlichkeit der Abholung vom Bahnhofe durch eigene Wagen (*elegante Landauer oder Halbverdeck*).

Weil der *gesamte* (Durchgangs-)Verkehr über Cassel geleitet wird, kommt Bahnhof Wilhelmshöhe *nur* für die Richtungen *Frankfurt a. M.* oder *Bebra* (aber auch nur für gewisse Züge) als *Station* in Betracht. Die Anschlüsse nach Bahnhof Wilhelmshöhe bedingen für die aus anderen Richtungen Eintreffenden oft Zeitverlust durch *längeren Aufenthalt* auf Bahnhof Cassel, abgesehen von den Unbequemlichkeiten des Umsteigens. Wir empfehlen deshalb im Interesse einer beschleunigten Ankunft, unmittelbar vom Bahnhof Cassel zur Anstalt zu fahren.

Wir ersuchen, die Wagen *vorher brieflich zu bestellen*, oder falls die Zeit zu kurz bei der Abreise, den Zug telegraphisch zu melden. Um Irrtümer zu

vermeiden, bitten wir, stets außer der Ankunftsstunde auch anzugeben, ob der Wagen nach Cassel oder Wilhelmshöhe gewünscht wird. — Für die Abholung ist der Tarif: Mk. 7.— ab Cassel oder Mk. 4.— ab Wilhelmshöhe. Hierbei ist die Beförderung des gewöhnlichen Gepäcks einbegriffen. Bei besonders zahlreichem und großem Gepäck empfiehlt sich jedoch die Bestellung eines besonderen Gepäckwagens.

Gäste mit leichterem Handgeäck, welche statt des Anstaltswagens die elektrische Bahn benutzen wollen, haben der großen Entfernung, des Umsteigens etc. wegen keine so schnelle Beförderung wie mit den Anstaltswagen. Für sie sei bemerkt, daß von der Haltestelle „Mulang“-Wilhelmshöhe bis zur Anstalt noch ein Weg von annähernd 25 Minuten mäßig bergan zurückzulegen ist. Auch kommt die „Herkulesbahn“ in gewissen Zeiten als Fahrgelegenheit zur Anstalt in Betracht, jedoch müßte man sich zuvor bei Schaffnern der „Großen Casseler Straßenbahn“ über die etwaigen Anschlüsse unterrichten.



Auf der 1903 zu Berlin unter Mitwirkung der Vereine „Frauenhilfe“ (unter dem Protektorate Ihrer Majestät der Kaiserin stehend) veranstalteten Ausstellung für naturgemäße Lebens- und Heilweise, Gesundheitspflege etc. wurde der von Direktor H. Gossmann erfundenen

o o o o o *Ruder- und Wellenbadewanne* o o o o o

**Allgemeine Ausstellung für
Naturgemäße Lebens- u. Heilweise,
Gesundheitspflege, Krankenpflege,
Wohlfahrts-Einrichtungen, Sport, Gymnastik, etc.
ZU BERLIN.**



Das
Preisrichter-Collegium
hat
**Gossmann's Naturheilanstalt
Wilhelmshöhe bei Cassel**
in Anerkennung
hervorragender Leistungen dieses

DIPLOM

ZUR

Silbernen Medaille

zuerkannt.

BERLIN, den 18. November 1903.

Der Arbeitsausschuss:
Joh. Kunkhardt *J. Langen*
H. Friedmann

Für das Preisrichter-Collegium:
H. Gossmann *J. Bernhardt*
H. Heber

Für die Klasse:

MED. 2010
LITH. DRUCK ALER. HENDEL, BERLIN. C. 17

die silberne Medaille zuerkannt.

Die diätetische Küche der Anstalt wurde bereits im Jahre 1892
auf der internationalen Ausstellung für das Rote Kreuz und
Hygiene etc. zu Leipzig



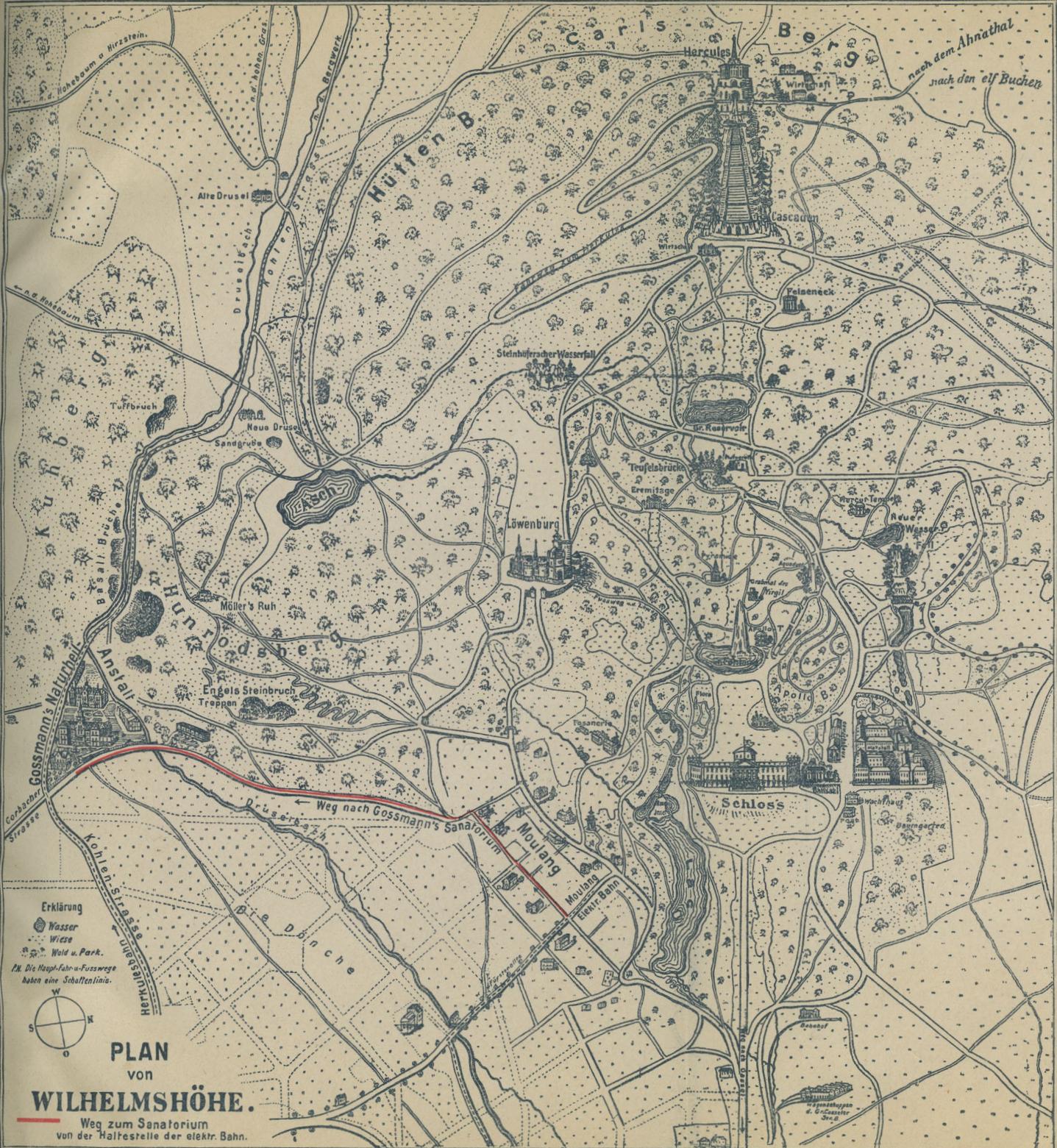
mit der **silbernen** und Anteil an der **goldenen Medaille**
ausgezeichnet.

Inhaltsübersicht.



	Seite
I. Einführung in die in der Anstalt geübte Heilweise (Naturheilverfahren)	3—7
II. Lage der Anstalt	8—19
III. Einrichtung der Anstalt	20—36
IV. Unsere Heilfaktoren	37—57
V. Krankheitszustände, welche in der An- stalt Behandlung finden	57—63
VI. Allgemeine Vorschriften und Haus- ordnung	63—70
VII. Preise	71—74
VIII. Ankunft, Lage der Bahnhöfe, Preise der Anstaltswagen, elektrische Bahnen	76—77





nach dem Ahnthal
nach den elf Buchen

Erklärung
 ● Wasser
 ○ Wiese
 ■ Wald u. Park.
 PK. Die Haupt-Fahr- u. Fußwege
 haben eine Schattenslinie.

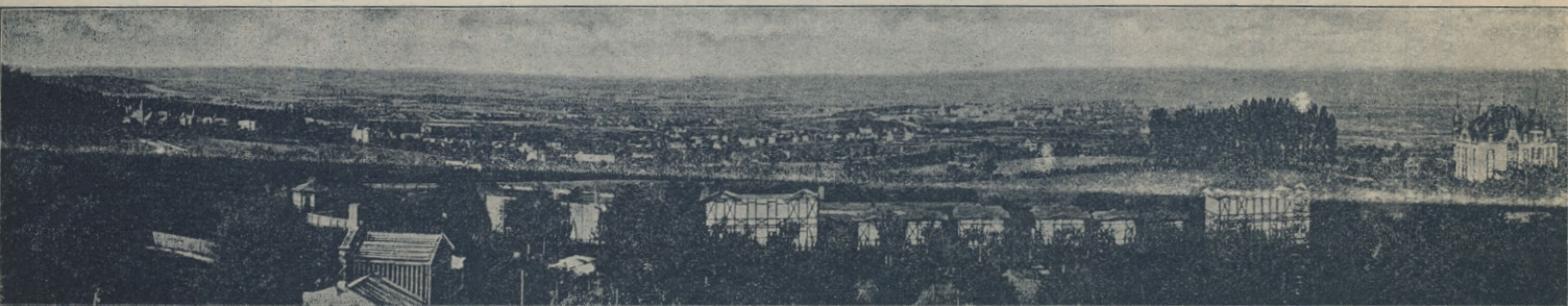


PLAN
 von
WILHELMSHÖHE.

Weg zum Sanatorium
 von der Haltestelle der elektr. Bahn.

freudige, optimistische Lebensauffassung zu erhalten, so veranstatet die Direktion während der Hochsaison hin und wieder kleine, zwanglose Réunions, Tänzen, Gartenfeste u. a. m. Andererseits bieten auch Künstler von Bedeutung durch Soirén angenehme Abwechslung. Ein intimes Stimmungsbild von einer Abendfestlichkeit mag (auszugsweise einer Tageszeitung entnommen) hier Platz finden:

„... An einem der letzten Abende veranstaltete die Direktion der Gossmann'schen Naturheilanstalt „unter den Eichen“ eine musikalische Abendunterhaltung, bei welcher das Souper statt in den Speisesälen der Anstalt, unter grünen Bäumen des Waldchens in der kühlen Luft eines wunderbar schönen Sommerabends eingenommen wurde. Heitere Laune würzte das Mahl, bei dem wohl manch zarte Hand den Imbiss darbot. Ein kleines Musikkorps ließ seine Weisen ertönen, während der Abend immer dunklere Schleier wob. Am Firmament begannen die Sterne zu leuchten in ihrer wundersamen Pracht, durch das Laub der Bäume aber glühten und



Fernblick von Gossmann's Sanatorium aus (Blick auf Cassel, das Fuldataal und den Kaufunger Wald).