

verhasster Hafergrütze, einer Speise, die sehr schwer dem Einzelgeschmack anzupassen ist. Dann kommt die Pfeife und ein Überblick über die Zeitung unter Fortlassung aller Partei- und Völkerverbandsstücken. Mittags wenig Fleisch, reichlicher Gemüse, Kartoffel Suppe oder Obst. Mittagschlaf. Gehen im Haus oder Garten mit oder ohne Pfeife. Nachmittags zwischen 5 oder 6 Uhr Kakao und Butterbrot. Zwischendurch, wenn es das Wetter erlaubt, Spaziergang auf dem Berg in stärktvorhandenen Anstiege 1 bis 1 1/4 Stunde. Auch vor dem Vesperbrot gehe ich vor dem Hause auf und ab, indem ich tief einatme und schnell ausatme. Allerhand Arbeit füllt den Tag aus. Die Zeit meiner Kur beendet, sobald ich im Bett liege. Die Ouverture ist Couée Litanei in Moll. Dann kommt Massage des Halses wegen meines vormals chronischen Raucherkatarrhs. Ich pumpe in 100 Strichen das Blut vom Kopf nach dem Brustkasten zu, indem ich da, wo die Halsadern neben dem Kehlkopf liegen wie beim Melken links, dann rechte Hand unachtsam in Bewegung setze. Seitdem ich das tue, habe ich nie wieder Halsschmerzen gehabt, die drei, einmal fünf Tage überdauert hätten. Früher hielten sie wochenlang an. Dann kommt vorsichtige Massage der Blutadern des Kopfes (wegen Arterienverkalkung) und der Augen. Es folgt Herz- (Herzmuskelschwäche) und alles, was etwa sonst z. B. im Bauche nicht ganz zuverlässig ist oder werden könnte. Jede Stelle massiere ich nur 24 mal und zwar bei den Augen ihre nächste Umgebung, den Augapfel selten und mit größter Zartheit mit der vorzüglichen Absicht die zerschnittenen Irisblätter sanft zusammen zu drücken. Hiermit glaube ich erreicht zu haben, dass die Deformation der Linse, die infolge der ersten Operation Mai 1925 eine Ver schlechterung der Kurzsichtigkeit von, wie ich bereits erwähnte, - 4 auf 20 veranlasst hat, nach der zweiten Operation Januar 1926 des rechten Auges nur von 3 auf - 6 gemunken ist. Wäre ich Augenarzt so würde ich, wenn das wirklich nötig ist, um der Linse einen Halt zu lassen und die Blendung zu verringern versuchen,