



# HET HAMERSYSTEEM

VAN

**Dr. MEZGER.**

---

**Eene methode van zelfgenezing.**

In opdracht van Dr. MEZGER

GESCHREVEN DOOR

**J. C. BOUMAN,**

*Administrateur der Registratie, enz.*



's-GRAVENHAGE. — A. SIJTHOFF Jr.

Dr. MEZGER heeft mij verzocht om in den vorm eener brochure nog meerdere bekendheid te geven aan zijn hamersysteem.

Volgaarne voldoe ik hieraan, omdat ik meen, dat zij, die niet in de gelegenheid zijn om de voordrachten van Mevrouw BOUMAN over dit onderwerp bij te wonen, gaarne van de denkbeelden van Dr. MEZGER zullen kennis nemen, terwijl zij, die deze voordrachten wel konden bijwonen, in de brochure een steun voor hun geheugen kunnen vinden.

Voor vele Nederlanders is de naam van Dr. MEZGER een bekende; men weet van hem, dat hij zeer knap is in het masseeren, maar voor velen gaat de bekendheid met dezen bekwamen man niet verder. Als men van masseeren hoort spreken, denkt men gewoonlijk aan ontwrichtingen en vergroeiingen, maar veelal wordt weinig begrepen, dat ook andere ziekten — zoogenaamde interne ziekten — door massage kunnen worden genezen. Daarvoor is het niet voldoende, dat de masseur is een goed anatoom; hij moet ook kennis hebben van de oorzaak, de grondoorzaak van veel ziekten.

Dr. MEZGER is meer dan anatoom en masseur; hij is een denker, die het niet berustend heeft aangezien, dat

zooveel ziek of althans niet gezond zijn, die niet tevreden is met de bestrijding van de ziekteverschijnselen. Hij heeft onvermoeid gezocht naar de oorzaak van verschillende ziekten, en zijne zeer groote ervaring stelde hem in staat, de oorzaak te vinden.

Bij de lezing van dit geschrift houde men wel in het oog, dat de daarin medegedeelde denkbeelden en raadgevingen afkomstig zijn van een man, die eene ervaring heeft zoo reusachtig groot als waarop slechts weinig medici kunnen bogen; meer dan 25.000 vrouwen werden door hem behandeld en ook het aantal zijner mannelijke patiënten is zeer groot. Dezen grooten toeloop had hij te danken aan zijn geniale diagnose, aan zijn veelal doeltreffende behandeling. Ontegenzeggelijk is Dr. MEZGER een hoogst bekwaam man, en wanneer hij door den mond van Mevrouw BOUMAN en door mijne pen het woord richt tot de bewoners van ons Land — ook zijn Land — dan zal eene nadere aansporing aan mijne lezers, om met groote aandacht naar dat woord te luisteren, wel overbodig zijn.

Ik heb hooren zeggen, dat Dr. MEZGER niet is dokter in de medicijnen, en ook, dat hij „slechts” *honoris causa* den doktorstitel verkreeg. Ik kan, ter geruststelling van de velen die hieraan hechten, hier mededeelen, dat de heer MEZGER, na volbrachte studie, aan de Hoogeschool te Leiden den 15<sup>den</sup> September 1868 is gepromoveerd tot dokter in de medicijnen en zulks na verdediging van een proefschrift, getiteld: „Over de behandeling der gewrichtsverstuikingen door massage.” Het eenige, wat zijne promotie onderscheidt van andere is, dat de heer MEZGER tijdens zijne promotie wat boven den gewonen leeftijd was; hij telde toen nl. reeds 29 jaren.

Waarom bewandelt Dr. MEZGER zulk een buitengewonen weg om bekend te maken wat hij te zeggen heeft? De gewone weg zou zijn eene voordracht in een geleerd genootschap, een congres bijv., of een artikel in een geneeskundig tijdschrift. Indien deze weg ook thans door Dr. MEZGER gevolgd ware, zou zijn doel ontegenzeggelijk niet bereikt worden: de mensch — en dus ook de gestudeerde mensch — is in den regel zoo gemaakt dat hij wel kan critiseeren, maar dat het vermogen om te waardeeren weinig ontwikkeld is. De denkbeelden van Dr. MEZGER zouden dus, wanneer hij ze langs den gewonen weg had geopenbaard, aanleiding tot allerlei critiek hebben gegeven, en het zou nog vele tientallen van jaren geduurd hebben alvorens die strijd zou zijn uitgestreden.

Vol vertrouwen op de juistheid zijner denkbeelden beveelt hij, met het groote gezag, aan zijn naam verbonden, den leeken aan om zijn raad te volgen, wel wetende dat duizenden dien raad tot hun voordeel zullen opvolgen; en die duizenden zullen tienduizenden tot navolging opwekken. Wanneer Dr. MEZGER hierin juist ziet — en het succes, dat het hamersysteem aanvankelijk reeds heeft, doet mij daaraan niet twijfelen — dan zal men moeten erkennen dat de weg, dien hij nu gekozen heeft, naar het doel leidt, en dat doel is om de tegenwoordige generatie van zijne kennis zooveel als mogelijk is te doen profiteeren.

Het is daarom, dat hij aan Mevrouw BOUMAN en mij opgedragen heeft om in eenvoudige leekentaal aan de leeken mededeeling te doen van zijne denkbeelden over de oorzaak van vele ziekten en over het middel om zich daartegen te wapenen.

Velen vinden het vreemd, dat wij deze opdracht hebben aanvaard, daar wij toch geen studie van het men-



schelijk lichaam hebben gemaakt en dus alleen op gezag gelooven.

Toch is dit niet zoo vreemd als het schijnt.

Dr. MEZGER is een knap man, en ieder, die met hem in aanraking komt, gevoelt dit. Daarbij heeft hij de gaaf om een gecompliceerde zaak eenvoudig te maken, door haar te ontdoen van alles was voor het juiste begrip niet strikt noodzakelijk is. Ik heb de waarheid van hetgeen Dr. MEZGER mij gezegd heeft, *gevoeld*; ik heb *begrepen*. Ik geloof niet meer op gezag; ik *weet*.

Nu mochten wij ons niet meer onttrekken aan de opdracht van Dr. MEZGER; eene weigering zou ons in eigen achting hebben doen dalen, al zou zij ons in anderer oogen tot eer hebben gestrekt.

En nu ter zake:

Behalve organische gebreken erkent Dr. MEZGER drie groote grondoorzaken van het lijden der menschen, nl. syphilis, misbruik van alcohol en slechte spijsvertering. Er zijn er nog wel meer, maar deze drie zijn de belangrijkste en van die drie komt slechte spijsvertering het meest voor. Het aantal menschen dat daaraan lijdt is legio; slechts weinigen blijven daarvan tot aan hun ouden dag bevrijd.

Gewoonlijk meent men, dat slechte spijsvertering steeds moet gepaard gaan met tragen stoelgang, ja, dat deze daarvan het kenmerk is. Dit is niet juist: men kan slechte spijsvertering en toch geregelde stoelgang hebben en andersom kan trage stoelgang met goede spijsvertering gepaard gaan.

Geregelde stoelgang is geregelde afvoer van de stoffen, onverschillig of die al dan niet goed verteerd zijn.

Slechte spijsvertering bestaat in het niet op de juiste

wijze verteren van de spijsen, tengevolge waarvan schadelijke omzettingen worden gevormd.

Zij is sommigen menschen aangeboren; anderen krijgen haar reeds als kind in de wieg, maar zij kan ook later verkregen zijn, bijv. door te veel gebruik van vleesch en alcohol, alsmede tengevolge van excessen.

Het eerste gevolg van slechte spijsvertering is abnormale ontwikkeling van gassen in den buik — *meteorisme* genaamd. Die gassen worden door de onvoldoende werkzaamheid der ingewanden niet allen afgevoerd, maar blijven daarin achter, langzamerhand alle holten in de ingewanden vullende en overvullende, zoodat er groote druk ontstaat.

Deze gassen brengen de verschillende inwendige organen in beklemming, dikwijls zoo sterk, dat deze van hunne plaats worden gedrongen en dientengevolge werkelijk ziek worden.

Voorzoover de gassen zetelen in het bovengedeelte der ingewanden, hetgeen dikwijls uitwendig merkbaar is aan de uitzetting ter hoogte van de maag (*poire*), drukken zij voornamelijk maag en longen; daardoor ontstaat de bekende maag- of kuchhoest met volle borst, die zoo dikwijls bij oude mannen wordt aangetroffen; ook asthma is meermalen hiervan het gevolg.

Het hart heeft mede van dezen druk te lijden, niet zelden in die mate dat het verhinderd wordt, zijne functiën behoorlijk te vervullen; daaruit vloeien voort onregelmatigheid van den hartslag, versnellingen en zelfs geruischen tengevolge van krampachtige samentrekking van de spieren van het hart. Hartkwalen kunnen daarvan het gevolg zijn.

Voorzoover de gassen in het onderste gedeelte der ingewanden, dus in het kleine bekken, schuilen, brengen

zij de daar liggende organen in de klem en verstoren deze in hunne regelmatige werking.

Zoowel bij mannen als bij vrouwen komen gassen in het kleine bekken zeer dikwijls voor; bij vrouwen is dit echter in sterker mate het geval, omdat de gassen door het corset omlaag naar het kleine bekken zijn gedrukt.

De aanwezigheid van gassen in het kleine bekken bezorgt veel lijden: vermoeiende druk en spanning in het onderlijf, algemeene malaise, steken van den onderbuik naar het fundament, lastige druk op de blaas vooral des nachts, vake aandrang tot urineeren, haemorrhoiden, verplaatsing en vergroeiing van de baarmoeder en zooveel meer.

Bij het waarnemen dezer ongemakken wendt men zich tot den gynaecoloog, terwijl zij in heel veel gevallen zouden verdwijnen, wanneer de gassen uit het kleine bekken verwijderd werden.

Tot nog toe besprak ik alleen de nadeelen, door den directen druk van de gassen veroorzaakt.

Slechte spijsvertering en meteorisme (gassen in den buik) bewerken nog een ander nadeel, dat in zijne gevolgen oneindig schadelijk kan zijn.

Door slechte spijsvertering en meteorisme wordt in de ingewanden eene gifstof, *Ptomaïne* of lijkengif gevormd; dat lijkengif wordt in het bloed opgenomen en dus door het gansche lichaam heen verspreid.

Dit is de jicht.

Jicht is op zich-zelve reeds eene onaangename en dikwijls zeer pijnlijke ziekte, maar in haar gevolgen is zij vreeselijk. Wanneer zij chronisch geworden is, brengt zij het lichaam in een toestand van weêrloosheid tegen de schadelijke invloeden, die het omringen. Het lichaam,

van nature er op ingericht om gezond te zijn, wordt door de chronische jicht vatbaar gemaakt voor allerlei ziekten; het wordt tot een kankerbodem gemaakt: **Chronische jicht is een van de grootste factoren van de kanker; zij kan worden genoemd de moeder van de kanker.**

Men meene niet, dat men geen jichtstoffen in het bloed heeft, als men ze niet voelt in den vorm van pijn! Zij vertoonen zich in allerlei vormen: Wanneer iemand zonder naspeurlijke aanleiding geplaagd wordt door hoofdpijn en moeheid; wanneer hij lusteloos wordt en zijn gewoon werk niet meer met opgewektheid verricht; wanneer kleine afwijkingen van zijn gewone leefwijze hem van streek brengen; wanneer hij behept is met een onwelriekenden adem; wanneer strenge en onwelwillende oordeelvellingen en brommende stemmingen habitueel zijn geworden; wanneer hij dikwijls geteisterd wordt door acute ziekten van min of meer ernstigen aard; wanneer hij veel last heeft van slijm in neus en longen; wanneer hij langzamerhand aan duizeligheid, doofheid of vermindering van gezichtsvermogen gaat lijden; wanneer deze verschijnselen vereenigd of afzonderlijk zich voordoen, wees dan verzekerd dat hij jichtig is. Jicht is eene zeer algemeen voorkomende ziekte.

De leer dat infectie-ziekten, zooals kanker, tuberculose enz., te wijten zijn aan bacillen, is niet geheel juist. Om zulk eene ziekte te doen ontstaan moeten **twee** voorwaarden vervuld worden:

Het zaad (de bacil) moet gezaaid worden, maar het zal alleen ontkiemen in een vruchtbaren bodem. De bodem (het lichaam) is alleen vruchtbaar als hij toebereid is: **de toebereiding voor kanker, tuber-**



**culose en andere infectie-ziekten geschiedt door chronische jicht.**

„Ziet een zaaier ging uit om te zaaien.

„En als hij zaaide, viel een deel van het zaad bij den weg; en de vogelen kwamen en aten datzelve op.

„En een ander deel viel op steenachtige plaatsen, waar het niet veel aarde had; en het ging terstond op, omdat het geen diepte van aarde had. Maar als de zon opgegaan was, zoo is het verbrand geworden; en omdat het geen wortel had, is het verdord.

„En een ander deel viel in de doornen; en de doornen wiessen op, en verstikten hetzelve.

„En een ander deel viel in de goede aarde en gaf vrucht, het een honderd-, het ander zestig-, en het ander dertigvoud.

„Wie ooren heeft om te hooren, die hoore.”

Juist! De zaaier, de met bacillen gevulde omgeving, staat steeds gereed om het zaad, de bacillen, te zaaien in ons lichaam. Veel van het zaad valt er bij den weg, maar veel ook valt in het lichaam. Is dat eene steenachtige plaats, dan kan het zaad daarin niet wortel schie-ten; maar wee ons, zoo het eene goede aarde is, dan zal het zaad honderdvoudige vrucht geven.

De bacillen kunnen wij met de beste voorzorgen niet ontgaan; wij kunnen ons lichaam, ons huis rein houden, maar de mensch is nu eenmaal een wezen, dat in gezelschap van anderen verkeert, in benauwde zalen komt, van spoor en tram gebruik maakt, een wezen dus dat zich beweegt te midden van bacillen. Onze veiligheid is alleen gewaarborgd als wij ons lichaam gemaakt hebben tot een steenachtigen bodem.

Wanneer het ons gelukt, de jichtstoffen uit ons bloed te verwijderen en verwijderd te houden, dan is ons lichaam

een steenachtige bodem, waarin de bacil niet wortel kan schieten.

Al draagt men typhus-bacillen met zich om, men zal geen typhus krijgen, als het lichaam voor de bacillen niet is een vruchtbare bodem.

Dr. MEZGER heeft vrouwen genezen van gezwellen in de borst, door haar lichaam *door massage van den buik* te maken tot een steenachtigen bodem.

Operatie van zulke gezwellen en van gezwellen aan de baarmoeder kan meermalen worden vermeden door het lichaam krachtig te maken tot het voeren van strijd tegen schadelijke invloeden.

En die kracht wordt niet verkregen door sterke voeding, maar door de genezing van de spijsverteringsorganen, waardoor vanzelf de gassen (het meteorisme) en de jichtstoffen verdwijnen.

Zoodra de voorwaarde voor de ontwikkeling der bacillen niet aanwezig is, komt de ziekte niet te voorschijn en in zeer veel gevallen verdwijnt zij waar zij reeds was ingetreden. Het kan ons vrij onverschillig zijn of wij bacillen in ons lichaam hebben, wanneer dat lichaam niet is een vruchtbare bodem.

Onder de vele kwalen, waarmede ik geplaagd was, behoorde ook een gezwel op den rug, dicht bij den ruggegraat. Reeds drie jaren had ik het, maar de laatste maand was het zeer gegroeid, had een paarsche kleur en was zeer pijnlijk. Nadat Dr. MEZGER mij zes weken lang den buik gemasseerd had en ik een sober dieet gevolgd had is het volkomen verdwenen.

Hoe is het gewoonlijk gegaan met menschen die aan tuberculose lijden? Reeds op jeugdigen leeftijd begint het kind te kuchen en lijdt het vaak aan verkoudheid, bronchitis enz.; vooral als er in de familie gevallen van

tuberculose zijn voorgekomen, wordt er dadelijk gedacht aan hereditieit, maar men denkt niet aan gassen in den buik, die gewoonlijk de oorzaak zijn door den sterken druk, dien zij op de longen uitoefenen. In plaats van die gassen te bestrijden en te verwijderen, wordt het kind volgestopt met versterkende middelen, waardoor de toch reeds onvoldoende spijsvertering nog meer wordt in de war gebracht; de gassen houden daarmee gelijken tred en daarom is het onmogelijk, niettegenstaande alle aangewende middelen, om aan het kuchen een einde te maken.

De patient heeft nog geen tuberculose, maar zal haar niet ontloopen; dat is zoo goed als onmogelijk, tenzij men hem nooit naar school zendt, niet op straat laat wandelen, niet in aanraking brengt met menschen die zelf tuberculeus zijn of met tuberculosen in aanraking geweest zijn: de bacillen zijn overal en bijna onvermijdelijk wordt de lijder besmet om reddeloos verloren te gaan, want zijn lichaam is goede aarde, waarin de bacil welig tiert. Had men tijdig begrepen, dat het kuchen niet voortsproot uit aangeboren longzwakte, maar uit op de longen drukkende gassen in den buik, dan zou men het ontstaan dier gassen niet bevorderd hebben door het toedienen van spijsen, die de patient niet verduwen kon; dan zou men door massage en een licht dieet de gassen bestreden en den lijder gered hebben.

Dat heeft tot zijn geluk een ingezetene van 's-Gravenhage ondervonden; zijne dochter vertoonde alle verschijnselen van tering, en drie geneesheeren uit den Haag, die haar op de gewone wijze behandelden, vreesden voor het behoud van het meisje. Dr. MEZGER heeft haar gedurende eenige weken den buik gemasseerd en de ziekteverschijnselen verdwenen. Het lijdende meisje is eene gezonde vrouw geworden.

Dit geval is mij niet door Dr. MEZGER medegedeeld, maar door den vader van het meisje, toen hij vernam, door wien ik genezen was.

Men verwacht voor kuchende kinderen en menschen dikwijls gunstige uitwerking van verandering van lucht; soms helpt dit wel, maar in den regel slechts tijdelijk, daar de oorzaak der ziekte niet wordt weggenomen; werden de gassen uit den buik verwijderd, dan zou de patient ook in zijn eigen omgeving vrij ademhalen.

Het behoeft na het voorafgaande nauwelijks gezegd te worden, dat Dr. MEZGER niet is een voorstander van sanatoria voor longlijders; hij verwacht, dat de patienten door de „goede voeding”, die zij daar ongetwijfeld krijgen, en door het vele liggen nog zeker zullen worden; wel winnen zij in die sanatoria dikwijls aan gewicht en ook wel aan krachten, maar het lichaam wordt daar niet tot een steenachtigen bodem gemaakt.

In de scherpste bewoordingen laat Dr. MEZGER zich uit over het systeem om zwakke menschen vol te voeren, hen tegen heug en meug „versterkende middelen” te doen gebruiken.

Tot vervelens toe zij het herhaald: Zoodra het lichaam is gemaakt tot een steenachtigen bodem, zal de gezondheid terugkeeren en de zaaier van bacillen tevergeefs zijn zaad uitstrooien. **„Bij volmaakt gezonde onderbuiksorganen bestaat er noch kanker, noch tuberculose.”**

In eene goed georganiseerde maatschappij bestaan geen tuberculose en kanker, indien de onderbuiksorganen gezond zijn. Wanneer daarop de opvoeding gericht wordt, zal weldra blijken dat de tuberculose, die thans zoo ontzettend veel offers onder ons eischt, verdwijnt.

---



Op welke wijze kan men zich verlossen van die vreeselijke vijanden: de slechte spijsvertering en hetgeen daaruit voortvloeit, nl. meteorisme en jicht?

Daartoe bestaan slechts twee mogelijkheden:

1°. door voedsel en leefwijze te schikken naar de te zwakke en verkeerde werkzaamheid van maag en ingewanden;

2°. door de werkzaamheid van maag en ingewanden op te wekken en deze te genezen van hunne zwakte.

In beide gevallen zou de abnormale gasontwikkeling en de vorming van gifstoffen in de ingewanden worden vermeden.

Het eerste middel is moeielijk te gebruiken; voor menschen, die aanleg hebben tot slechte spijsvertering — en dat is met de meesten het geval — is de geringste voedingsfout of de kleinste afwijking van de juiste leefwijze weêr voldoende om gassen te doen ontstaan.

Bovendien is het zelfs voor de bekwaamste geneesheeren haast ondoenlijk, voor ieder hunner patienten eene volkomen juiste voeding en leefwijze voor te schrijven, want daarvoor is noodig eene volkomen kennis der eigenaardigheden van ieder individueel lichaam. Het voedsel, dat de een volkomen juist verteert, is bij een ander de oorzaak van abnormale gasontwikkeling. En wie is knap genoeg om het lichaam van slechts één enkel persoon in al zijne eigenaardigheden te kennen?

Er zijn natuurlijk wel eenige algemeene regelen, waarvan de inachtneming voor de meeste menschen gewenscht is; en toch zullen er ook weer tal van individuen bestaan die herhaaldelijk en straffeloos tegen die regelen kunnen zondigen.

Onder die regelen zijn wel de voornaamste deze:

Men zij matig in het eten.

Men zij zeer matig in het gebruik van vleesch en van alkohol.

Voor menschen die zich niet wel gevoelen is het eten van donker vleesch te ontraden.

Zij die aanleg hebben tot abnormale gasontwikkeling moeten zich vooral van het gebruik van alkohol onthouden; de alkohol bevordert de ontwikkeling van gas- sen in hooge mate.

**Alkohol is een van de oorzaken van chro- nische jicht.**

Zeer matig gebruik van goede, zuivere alkoholische dranken zal gezonde menschen geen schade doen, maar meer dan zeer matig gebruik van zuivere alkoholische dranken en ook matig gebruik van slechten alkohol, zoo- als foesel, zal gezonde menschen ongezond moeten maken, daar de spijsvertering dan verstoord wordt. De gevolgen daarvan: meteorisme en jicht, zullen niet uitblijven.

Alkohol maakt dan het lichaam tot een „vruchtbaeren bodem” voor het „zaad van den zaaier”; hij is dan niet alleen in figuurlijken zin een kanker voor de mensch- heid, maar ook in werkelijkheid loopt de kanker, die vreeselijke ziekte, in zijn gevolg.

Het tweede hiervoor genoemde middel is het meest voor de hand liggende, wanneer de toepassing daarvan niet al te veel bezwaren medebrengt.

De geneeswijze van Dr. MEZGER is daarop gericht; zij bestaat in eene bijzondere massage van den buik, die beoogt om de gassen te verwijderen en de werkzaamheid van maag en ingewanden te verhoogen.

Behalve dat eene persoonlijke behandeling door Dr. MEZGER slechts binnen het bereik van enkelen ligt, heeft

zij het bezwaar, dat zij dikwijls moet worden herhaald; vandaar dat de patienten van Dr. MEZGER tot voor korten tijd zich zoo dikwijls opnieuw aan eene behandeling moesten onderwerpen.

Dr. MEZGER heeft reeds lang het denkbeeld gekoesterd om den menschen zelfmassage te leeren; ook voor zichzelf gevoelde hij daaraan behoefte, maar het heeft lang geduurd, alvorens de juiste manier gevonden was. Thans is dit het geval, en nadat Dr. MEZGER zich de overtuiging verschaft heeft, dat de door hem uitgedachte zelfmassage volkomen onschadelijk in haar toepassing en bovendien geheel doeltreffend is, maakt hij haar tot gemeen goed van de menschheid.

De zelfmassage geschiedt door kloppen met een houten hamer op den buik.

De door Dr. MEZGER ontworpen hamer<sup>(1)</sup> heeft in den vorm iets van een steenhouwershamer, zooals uit de nevensstaande teekening kan blijken.

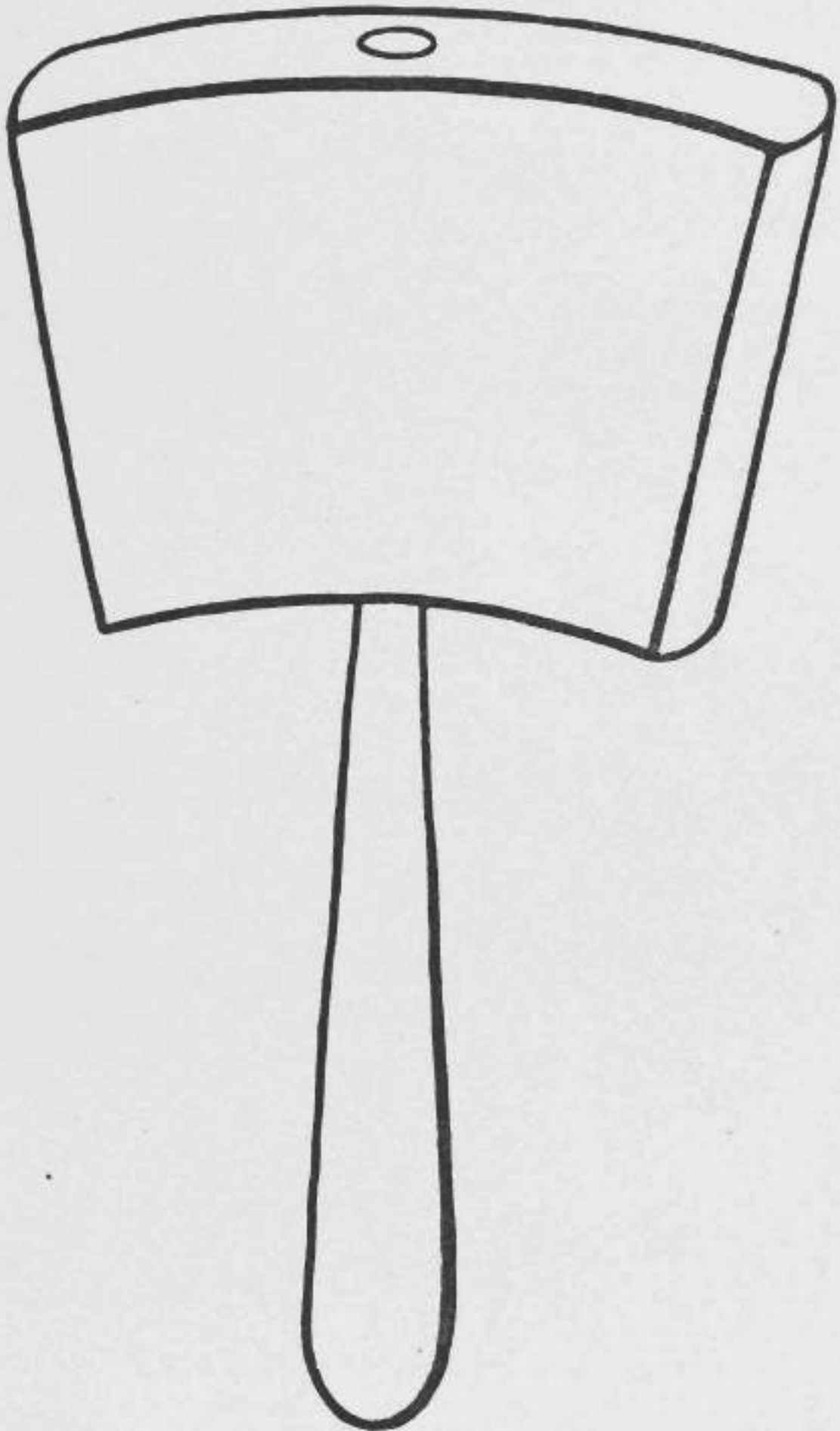
De hamer heeft een gewicht van ruim 1 kilogram en heeft de volgende afmetingen:

- lengte boven 17 cM.;
- lengte beneden 14 cM.;
- dikte 7 cM.;
- hoogte 13 cM.

De kanten der vlakken moeten niet scherp afgewerkt, maar eenigzins afgerond zijn; de twee zijvlakken moeten eenigzins tonrond zijn; om de huid niet te doen lijden moet de hamer zeer glad geschaafd of door fijn schuurpapier glad gemaakt zijn.

---

(<sup>1</sup>) De hamers zijn tegen betaling van f1.— te krijgen in „de Wekker”, Zeestraat 31, te 's-Gravenhage; bij toezending buiten 's-Gravenhage tegen rembours van f1.25.





Met dezen hamer klopt men over den geheelen buik, eerst zacht en later harder, zoo hard men het verdragen kan zonder zich pijn te doen; met het breede vlak worden de huid en de spieren krachtiger gemaakt; met het smallere tonronde zijvlak, waarvan de slag tot de dieper liggende deelen doordringt, worden de gassen van hun plaats verdreven en de ingewanden versterkt.

Voor al bij het hameren met het smallere zijvlak moet men de buikspieren geheel loslaten, anders dringt de slag niet door. In den aanvang zal dit eenige moeite kosten, maar men gewent zich daaraan spoedig.

Zoolang men zich ziek voelt, hamere men veel, bijv. tweemaal daags gedurende een half uur; na veertien dagen gebruik gemaakt te hebben van den hamer wordt men van het hameren niet meer moe en vindt men een half uur niet meer lang.

Men hamere liggende op den rug met gestrekte beenen en zooveel mogelijk alle spieren loslatende.

Men hamere op het bloote lijf of op het met eene niet te dikke kleeding bedekte lijf.

Het geheele weeke deel van den buik moet met den hamer behandeld worden, dus ook het niet door de ribben bedekte gedeelte der maag en het kleine bekken, d. i. het onderste gedeelte van den buik.

Met gevulde maag mag men niet hameren, omdat men dan de maag van streek brengt; het hameren op eene gevulde blaas is hinderlijk en zal men dus natuurlijk nalaten.

De hamer is niet alleen voor zieken, maar ook voor gezonden bestemd. Trouwens, het aantal van hen die zich werkelijk gezond voelen is uiterst gering. Ik ken in mijne omgeving bijna niemand boven de 40 jaar, die niet klaagt over dit of over dat. Bijna iedereen is lijdende

aan ongesteldheden van meer of minder ernstigen aard.

En waarom zal men die ongesteldheden blijven verdragen, jaar in jaar uit, met de wetenschap, dat men bovendien een vruchtbare bodem is voor de ernstigste ziekten? Waarom zullen wij niet al het mogelijke doen om te bevorderen, dat we een gezonden ouderdom tege- moet gaan, zoolang mogelijk bevrijd van de gebreken des ouderdoms? Wanneer wij den hamer van Dr. MEZGER beschouwen als een toiletartikel, even noodzakelijk als spons of tandenborstel en hem even geregeld gebruiken, dan zullen wij tal van kwalen en kwaaltjes zien verdwijnen.

Ja, iedereen, gezond of ziek, moet zich met den hamer behandelen.

Hiervan zondert Dr. MEZGER alleen uit zwangere vrouwen en voorloopig nog lijdens aan suikerziekte en Brightsche nierziekte. Deze beide ziekten worden nog door Dr. MEZGER onderzocht; zoolang dat onderzoek niet afgelopen is, is het hem nog niet volkomen zeker, dat de hamer voor de lijdens daaraan onschadelijk is. Maar in alle andere gevallen acht Dr. MEZGER den hamer onschadelijk en heilzaam. Zij die twijfelen of zij aan suikerziekte of Brightsche nierziekte lijden, laten, voordat zij tot de toepassing van het hamersysteem besluiten, hun urine onderzoeken.

Het hamersysteem mag men alleen toepassen op zichzelf; een ander, zelfs een deskundige, kan u licht bezeren of nadeel toebrengen; de hamer is zoo groot en zwaar, dat een ander, zelfs als hij met omzichtigheid te werk gaat, moeilijk ontgaan kan, u door het hameren inwendig te verwonden. Maar een mensch doet *zich zelf* geen nadeel of verwondt zich niet; voor nadeel of verwonding wordt men tijdig door pijn gewaarschuwd

en een verstandig mensch doet zich geen pijn. Als het hameren op eene bepaalde plaats pijnlijk of onaangenaam is, dan late men die plaats met rust en hamert er omheen; langzamerhand zal men ook zachtjes op de pijnlijke plaats kunnen kloppen zonder dat men daarvan hinder heeft.

Alleen als men den hamer zelf gebruikt is hij ongevaarlijk. Als ik over den hamer spreek, hoor ik de meest fantastische bezwaren: buikvliesontsteking en ontsteking aan de baarmoeder zijn al de minste nadeelen, die men in het verschiet ziet; chlorose gestellen zullen de maagwand doorboren; men kan een onschuldig puistje, dat tot nog toe ongemerkt in de ingewanden school, tot eene kwaadaardige verzwering prikkelen; men kan maagzweren hebben en door het gebruik van den hamer deze aan 't bloeden slaan.

Ja zeker, dat kan men alles verwachten, wanneer men zich door een ander laat kloppen. Maar wanneer men zich zelf hamert en men heeft zijn verstand niet verloren, dan doet men zich geen pijn en behoeft men voor geen dezer nadeelen te vreezen.

Wel komt het enkele malen voor, dat vrouwen tengevolge van het hameren wat vroeger of wat overvloediger de menstruatie krijgen; wanneer iemand dit ervaart, dan trekke zij daaruit de conclusie, dat zij te hard en te lang gehamerd heeft. Zoodra de menstruatie voorbij is, ga zij gerust weder aan het hameren, maar wat zachter en wat korter tijd; langzamerhand zullen hare organen sterker worden en zal zij zonder bezwaar den hamer even flink kunnen gebruiken als anderen.

Het is curieus, zooveel bezwaren men tegen het hamersysteem van Dr. MEZGER hoort aanvoeren, maar het staat bij mij vast, dat de bezwaren niet het resultaat kunnen

zijn van ernstig nadenken. Wanneer een kalm man van groote kennis en ervaring, zooals Dr. MEZGER, voor den dag komt met een middel van zelfmassage, dan kan men als vaststaande aannemen, dat hij de zaak zeer ernstig overdacht heeft; indien hij zonder ernstig onderzoek met zijn denkbeelden voor het publiek kwam, zou hij, juist door zijne groote reputatie, onberekenbaar nadeel kunnen toebrengen. En men zal toch wel willen aannemen, dat in deze van ondoordachte denkbeelden geen sprake kan zijn.

Neen, Dr. MEZGER heeft de zaak van alle kanten bekeken en het gaat dus niet aan, het hamersysteem af te maken met een uit de hoogte uitgesproken bedreiging van peritonitis of iets dergelijks.

Wanneer een generaal de denkbeelden van Moltke op militair gebied wil critiseeren, dan heeft hij daartoe ongetwijfeld het recht, maar hij heeft daarbij toch iets in acht te nemen: hij moet òf een even groote autoriteit zijn als Moltke, òf hij moet zijne critiek staven met flinke argumenten, die goed overdacht zijn; de eenvoudige bewering, dat Moltke de zaak niet juist inzag, zal als onvoldoende worden terzijde gesteld.

Zoo is het ook in deze zaak: Wanneer iemand, die niet een groote reputatie op medisch gebied heeft, het hamersysteem afkeurt, dan zal hij met flinke argumenten voor den dag moeten komen.

Maar de argumenten, die gebaseerd zijn op algemeenheden, op ongecontroleerde meeningen of op proeven, die niet op de juiste wijze genomen zijn, kunnen niet gelden. Wanneer men het hamersysteem afkeurt, omdat iemand zich met een haarborstel of met een anderen dan den voorgeschreven hamer verwond heeft, of omdat iemand, die zich door een ander liet hameren, daarvan nadeelen



ondervond, dan zal men moeten toegeven, dat die afkeuring niet op stevigen grond rust.

Wanneer iemand van zijn dokter hoort, dat deze „Dr. MEZGER wel hoog stelt als masseur”, maar dat hij het hamersysteem verwerpt, dan heeft deze apodictisch uitgesproken meening dikwijls meer invloed dan de meening van Dr. MEZGER; en toch mag men als zeker aannemen, dat Dr. MEZGER meer studie van de zaak maakte. Dit verschijnsel is verklaarbaar omdat de aanwezige dokter door zijne persoonlijkheid grooter invloed uitoefent dan de afwezige. Maar die invloed heeft niets te maken met de meerdere of mindere voortreffelijkheid van het hamersysteem.

Ik moet hier nog een grief ter sprake brengen, die tegen het hamersysteem van Dr. MEZGER is ingebracht: men kan zich voorstellen, dat eene behandeling door Dr. MEZGER zelf uitnemende resultaten kan hebben, omdat daaraan een onderzoek van den patient voorafgaat en hij bij zijne massage rekening houdt met de eigenaardigheden van het individu en met de bijzonderheden zijner ziekte. Maar het hamersysteem, zooals dat aan iedereen wordt aanbevolen, houdt hiermede geen rekening en is dus niet individueel.

De grief ziet er ernstig uit, maar komt mij toch voor niet eene grief te zijn. Wel wordt het middel voor allen aanbevolen, maar de wijze waarop het wordt toegepast is voor ieder individu verschillend en afhankelijk van den invloed, dien het op het individu heeft. Individueeler geneesmiddel is moeielijk denkbaar.

De opmerking zou alleen eene grief kunnen zijn als het hamersysteem nadeelig kon zijn in zijne toepassing. Maar Dr. MEZGER heeft mij opgedragen, met den meesten nadruk te verklaren, dat dit niet het geval is. Om

zich voor nadeel te vrijwaren, heeft men zich alleen stipt naar de gebruiksaanwijzing te gedragen.

Gemakshalve laat ik die gebruiksaanwijzing, zooals die bij de hamers door „de Wekker” worden verstrekt, hier volgen :

Dr. MEZGER raadt het gebruik van den hamer aan voor allen, gezonden en zieken, behalve voor zwangere vrouwen, lijders aan suikerziekte en lijders aan Bright'sche nierziekte; ingeval van twijfel late men de urine onderzoeken.

Men gebruike geen anderen hamer dan dien, waarvan het gewicht en het model door Dr. MEZGER met zorg zijn vastgesteld.

Wie niet genoeg kracht heeft om **dezen** hamer te hanteeren, mag het hamersysteem niet toepassen.

Men mag alleen zich zelf met den hamer behandelen: door een ander zou men daardoor benadeeld kunnen worden. Een verstandig mensch doet zich zelf geen pijn.

Men ga op den rug liggen, houde de buikspieren slap en de beenen gestrekt.

Men sla met den hamer op het geheele maag- en buikoppervlak, dat is het geheele weeke deel van den buik, het kleine bekken, de maag.

Men kloppe, zachtjes aan beginnende, en doe het iederen dag wat harder; tot zoo hard als men verdragen kan zonder zich pijn te doen.

Men hamere afwisselend met den breedten en met den smallen kant van den hamer.

Zoowel op het naakte lichaam als op het lichtelijk bedekte lichaam kan men kloppen.

Een half uur hameren vóór het opstaan en een half uur vóór het inslapen is voldoende.

Men hamere alleen als de maag ledig is en urineere zoo mogelijk vóór men er mede begint.

Gedurende de periode hamere men niet, of alleen boven den navel. Vrouwen die aan vloeïngen lijden gebruiken den hamer alleen boven den navel.

Personen die een breuk hebben mogen niet op, maar alleen om de breuk kloppen.

Op pijnlijke plaatsen kloppe men heel voorzichtig en zacht.

---

Ik eindig met eene waarschuwing en een wensch.

De waarschuwing is: Laat u van het vervelende hameren niet afschrikken, indien ge niet zeer spoedig beterschap ondervindt; als eene persoonlijke behandeling van Dr. MEZGER niet zelden maanden duren moet, mag men niet ongeduldig worden als na 14 dagen nog geen genezing verkregen is.

De wensch: Moge de voorspelling van Dr. MEZGER bewaarheid worden, dat binnen 10 jaren ieder verstandig mensch het hamersysteem zal toepassen en de hamer door gezonden en zieken even geregeld gebruikt zal worden als ieder ander toiletartikel.

Als deze wensch vervuld wordt, dan zullen velen met mij bezielde worden van den innigsten dank en den grootsten eerbied voor Dr. MEZGER.

SCHEVENINGEN, Juni 1901.