

- und die Nebel dann niedergedrückt werden; wenn die Nebel übel riechen oder in der Luft rauchen.
9. Wenn des Abends kleine schwarze Wolken nach Westen zu, und am Tage neben der Sonne stehen, oder nach einem feurig rothen Untergang der Sonne am Himmel erscheinen. Werden die Wolken zur Zeit eines Regens sehr geschwind getrieben, oder stehen sie in schwarzer Farbe dicht über der Erde, oder hängen sie wie Schlafmützen über die Gipfel der Berge, so bedeutet dieses anhaltendes Regenwetter.
 10. Wenn nach kurzem Regen ein kalter Wind sich einstellt, und wenn gefallener Regen auf der Erde geschwinde als gewöhnlich eintrocknet.
 11. Wann die Finken sehr früh am Morgen sich hören lassen, die Hunde Gras fressen; die Katzen sich anhaltend putzen und lecken, und die Mäuse stark pfeifen.
 12. Wenn die Laubfrösche unter Tags bei schwüler Luft stark quacken und im Freien niedrig sitzen; wenn die Kröten häufig hervorkriechen, und die Maulwürfe ungewöhnlich hoch aufwerfen.
 13. Wenn die Fische aus dem Wasser springen und die Schwalben dicht an der Erde fliegen, so ist ein Gewitter im Anzuge, und wenn die Regenwürmer nach einem gelinden Regen aus der Erde kriechen, so kommt anhaltendes Regenwetter.
 14. Wenn die Lippen aufspringen, wenn der Rauch von der Luft zu Erde gedrückt wird; wenn das Wasser schnell und ohne alles Getöse siedet.
 15. Wenn Lichter und Lampen prasseln, Funken spritzen, und sich an den Dochten eine Krone ansetzt, die Flamme am Dochte schwarz aussieht, und die Strahlen stumpf und dunkel lodern.
 16. Wenn die Mücken (Gelsen) gegen Sonnenuntergang im Schatten schwärmen, oder wenn sie am Tage die Menschen stark verfolgen und häufig zum Vorschein kommen.
 17. Wenn die Fliegen sehr lästig sind und stark stechen, wenn die Flöhe heftiger als gewöhnlich stechen und die Spinnen sich in ihren Schlupfwinkeln verstecken.
 18. Wenn trockenes Holz aufquillt und Stricke kürzer werden; wenn das Salz feucht wird und die Steine schwitzen; wenn die Abtritte stark riechen.
 19. Wenn das Rindvieh den Kopf in die Höhe reckt, in die Luft riecht, und die Schnauze leckt.
 20. Wenn die Hähne zur ungewöhnlichen Zeit krähen, und die Hühner, sich die Federn streichend, unruhig umher laufen.
 21. Wenn das Siebengestirn (der große Bär) dunkel aufgeht.
 22. Wenn man an einem stillen Abend den Schall der Glocken und Uhren vernehmlicher und aus einer weiteren Entfernung als gewöhnlich hört.

IV. A b t h e i l u n g.

Gesundheits-Kalender.

I. A b s c h n i t t.

Verhaltensregeln für den Wechsel der Jahreszeiten und Witterung, auf alle Monate im Jahre.

Welchen Einfluß die Witterung auf den menschlichen Körper hat, und wie nöthig es ist, sich jederzeit davor zu schützen, besonders aber beim Wechsel der Temperatur und Uebertritt der Jahreszeiten sich in Kleidung und Wohnung darnach einzurichten, ist eine bekannte Thatsache, die leider aber nicht immer,

sei es aus Unachtsamkeit, aus Mode oder aus überstandener Sucht, sich abzuhärten, gehörig berücksichtigt wird. Die vielen Uebel, welche aus solcher Rücksichtslosigkeit entstehen, und die oft auch die blühendste Gesundheit zeitweilig untergraben, nicht selten aber sie ganz zerstören, sind eine dringende

Aufforderung, die zweckmäßigsten Mittel aufzusuchen und zu befolgen, welche diesen Uebeln vorbeugen können. Besonders reich an solchen nicht angenehmen Erfahrungen ist die Krankheitsgeschichte von Wien, und es gibt vielleicht keine zweite Stadt, wo man sich mehr vor dem Temperaturwechsel, welcher Flüsse aller Art, Schnupfen, Husten, Rheumatismen und Gichtübel, ja sogar Schwindsucht und Abzehrung im Gefolge hat, in Acht nehmen müsse, als gerade hier. Da jedoch nur wenige Menschen die schlimmen Einflüsse dieser klimatischen Unannehmlichkeiten kennen und beherzigen, Gesundheit aber ein schätzenswertheres Gut ist, als alle Güter der Erde, so mögen ihnen die folgenden Zeilen hierin zu Nuß und Frommen dienen.

Jänner. Wintermonat, Eismond.

Bei der in der Regel großen Kälte dieses Monats ist zur Erhaltung der Gesundheit mäßiges Warmhalten, besonders der Füße anzurathen. Wer sich aber allzu warm hält, und über und über in Pelz einhüllt, oder stets in einer geheizten Stube sitzt, schadet sich sehr, denn auch Kälte und hauptsächlich freie Luft ist dem Körper zuträglich, nichts demselben aber nachtheiliger, als das immerwährende Hocken am Ofen starkgeheizter Stuben. Ist dieser Monat naß und köthig, so bewahre man die Füße vor dem Eindringen der Nässe, oder wechsle die nassen Stiefel, Schuhe und Strümpfe, wenn man nach Hause kommt, mit trockenen, welches besonders diejenigen genau zu befolgen haben, die mit Gichtschmerzen, Flüssen oder der goldenen Ader behaftet sind. Am Tage reinige man die Luft in den Wohn- und vorzüglich in den Schlafzimmern durch Oeffnung der Fenster, und glaube ja nicht, daß dieses Eindringen der kalten Atmosphäre der Gesundheit nachtheilig sei; nur hütete man sich dabei vor aller Zugluft. Wer bei nebliger Witterung in's Freie gehen muß, der gehe nicht ohne vorher eingenommenes Frühstück aus dem Hause; besonders wird ihm, wenn er es verträgt, oder gewohnt ist, ein Gläschen, aber auch nur ein Gläschen, echter Wermuthessenz sehr gute Dienste thun, und ihn vor den schädlichen Einflüssen des Nebels schützen. Auch Tabakrauchen reiniget die Luft, und ist in Nebeltagen ein gutes Präservativ. Die Wohn- und Schlafzimmer dürfen nicht übermäßig geheizt werden, denn starke Ofenwärme schwächt die Nerven und macht die Haut zu reizbar und empfindlich. Besonders schädlich ist aber die starke Ofenhitze, wenn viele Menschen beisammen sind, weil dadurch die Dünste leicht faul

werden und einen bösen Charakter annehmen. Wird nun auch noch der frischen Luft aller Zugang verwehrt, und verschließt man die Fenster, statt sie zuweilen zu öffnen, wohl gar, wie es häufig geschieht, durch Bornageln von Tuschenden oder Ueberkleistern mit Papierstreifen; so darf man sich nicht wundern, wenn böse und ansteckende Fieber entstehen, die besonders Jenen gefährlich werden, welche an chronischen Uebeln leiden oder sich durch eine unmäßige und ausschweifende Lebensart geschwächt haben. Am gesündesten bleibt es immer wenn man sich gewöhnen kann, in einem ungeheizten Zimmer zu schlafen. Den Rücken zettel richtet sich jeder nach seiner Gewohnheit und Beschäftigung ein, nur sei man mäßig im Essen und Trinken, und nehme sich besonders vor dem Genuße geistiger Getränke sehr in Acht. Auch der plötzliche Uebertritt von einer stark geheizten Stube in die kalte Luft ist sehr schädlich, und schwächliche Personen müssen dafür sorgen, daß derselbe nur nach und nach geschehe. Das Baden ist sorgsam und mit aller Vorsicht zu gebrauchen.

Februar. Hornung. Thaumond.

Der Februar ist oft noch einer der kältesten Monate, besonders bei trübem Wetter. Wehen Südwinde, so thauet die Erde auf, aus welcher eine Menge durch die Kälte in ihr verschlossen gewesener Dünste sich in die Luft erheben, und diese ungesund machen, wovon dieser Monat seinen Namen (Februar heißt nämlich Fiebermonat) erhalten hat; denn herrscht zugleich eine feuchte Witterung, so sind Husten, Schnupfen, Katarrhalzufälle u. dgl. an der Tagesordnung. Man muß deßhalb zur Vermeidung des Krankwerdens in diesem Monate, was so leicht geschehen kann, Mäßigkeit im Essen und Trinken, besonders bei Abendunterhaltungen, beobachten; denn ein überfüllter oder verborbener Magen erzeugt gewöhnlich Nerven- und Faulfieber mit böartigem Charakter. Ferner sorge man dafür, daß die Füße immer genug warm und trocken gehalten werden; und verwahre den Unterleib vor Erkältung, die gefährliche Durchfälle und Koliken mit sich führt. Eine üble Gewohnheit vieler Menschen ist, sich unter die Hausthore zu stellen, um daselbst Geschäfte zu besprechen, Unterredungen zu halten, oder auch Jemanden zu erwarten; man könnte dazu wahrlich keinen unpassenderen Ort mehr finden, denn nicht nur, daß die Thorwege unverhältnißmäßig kalt sind, so herrscht daselbst auch immer eine arge Zugluft, die nie ganz unschädlich für den Körper bleibt.

März. Lenzmonat. Knospenmond.

Dieser Monat hat nach Verschiedenheit seiner Bitterung auch einen verschiedenen, aber stets mehr oder minder bedeutenden Einfluß auf die Gesundheit. Die Umwälzung, die durch den Wiederbelebungsprozeß in der ganzen Natur hervorgebracht wird, muß sich natürlich auf die menschlichen Organe erstrecken, woher es kommt, daß gerade in diesem Monate die meisten Menschen sterben, welche früher an chronischen Uebeln gelitten haben. Der Einfluß richtet sich jedoch nach der Anlage und sonstigen Beschaffenheit des menschlichen Körpers, und der Starke, Abgehärtete wird ihn nicht so fühlen, wie der Schwächling, der Verzärtelte oder gar der schon Kränkende, auf den die schärfere Luft dieses Monats auch einen empfindlicheren Eindruck macht. Personen, die zu Flüssen geneigt sind, müssen, wenn sich einige warme Tage einstellen, nicht sogleich ihre Winterkleider ablegen, besonders aber die Füße nicht erkälten, welches auch diejenigen wohl zu beachten haben, die zum Goldaderflusse geneigt, oder schon mit demselben beschwert sind. Die Märzluft hat etwas ganz Besonderes an sich, sie ist durchdringender und trocknender Natur, dieß spüren diejenigen am meisten, welche mit Brustbeschwerden behaftet sind; dazu kommt noch, daß die den langen Winter hindurch genossene Stubenwärme den Körper geschwächt, und zur Aufnahme einer Krankheit durch Erkältung oder Uebermaß in Speise und Trank gleichsam zubereitet hat. Es können, wenn man sich nicht wohl in Acht nimmt, Sticß- und Schlagflüsse, Katarrhe, auch Koliken und Entzündungsieber sehr leicht und schnell entstehen, die mit gallichten Zusüssen verbunden, oft sehr gefährlich werden. Daher ist ein empfehlungswerthes Vorbauungsmittel, daß man sich soviel möglich an die Kälte gewöhne, besonders jeden heitern Wintertag im Freien genieße, und sich nach seiner Körperbeschaffenheit über jede Bitterung hinauszusetzen suche, ohne jedoch die Thorheit einer unvorbereiteten Abhärtung sich zu Schulden kommen zu lassen. Man beseitige jede unnütze Furcht vor Krankheiten, schweife weder im Essen noch im Trinken aus, kleide sich nicht zu kühl, noch auch verummte man sich zu ängstlich in Mantel und Pelz, und man wird ohne alle nachtheiligen Folgen den verschrienen März zurücklegen. — Es wird auch behauptet, daß es ungesund sei, im März Wasser zu trinken, und eine alte Volksregel sagt: Man soll lieber seine letzte Hose verkaufen als im März Wasser trinken; die Sache mag allerdings etwas

Wahres an sich haben, denn das Trinkwasser wird durch die vielen in die Gebirgsquellen einsickernden Feuchtigkeiten sehr weich gemacht, und kann dann mit fremdartigen Mineraltheilen geschwängert wohl leichte Durchfälle herbeiführen, ohne übrigens der Gesundheit schädlich zu sein, und die üble Nachrede scheint sonach bloß von einem Wasserfeinde und Weinfreunde herzurühren.

April. Reimonat. Ostermond.

Die Veräckerlichkeit der Bitterung in diesem Monate äußert ihre Wirkung auch auf den menschlichen Körper, und macht wie jede andere, ein gewisses vorsichtiges Verhalten notwendig. Die Sonnenwärme öffnet die Schweißlöcher (Poren) der Haut, welche von einer mit träuben und gefrorenen Dünsten angefüllten Wolke bald wieder geschlossen werden. Die Ausdünstung wird mithin unterbrochen, und die Schweißmaterie zurückgetrieben, woraus mancherlei flukartige und Katarrhal-Krankheiten entstehen. Alle solchen Personen, besonders die, welche mit sogenannten Kalender- oder solchen Krankheiten behaftet sind, die den Einfluß des Witterungswechsels spüren, werden zu dieser Zeit heimgesucht, aber auch den Gesunden greift dieser schnelle Wechsel mehr oder weniger an. Es hat daher jeder Mensch, vorzüglich aber der durch ausgestandene Krankheiten oder schlechte Lebensart Geschwächte, so wie wer zu Schnupfen, Husten, Kopf- und Zahnschmerzen, Flüssen und Bauchschmerzen geneigt ist, darauf zu sehen, daß er seine Lebensart der Beschaffenheit seines Körpers angemessen einrichte, und besonders sich vor Erkältung der Füße, des Bauches und der Brust sorgfältig in Acht nehme, wodurch eine Menge Anfangs kleiner Nupflichkeiten entstehen können, die jedoch nicht selten einen bössartigen Charakter anzunehmen pflegen. Uebrigens kann in diesem Monate schon eine etwas leichtere Kleidung dem winterlichen Anzuge Platz machen, und es ist gut, wenn man den Körper nach und nach zu der nun immer steigenden Wärme vorbereitet.

Mai. Blütenmonat. Wonnemonat.

Zu diesem Monate beginnt das eigentliche und auffallend wahrnehmbare Wiederaufleben der Pflanzenwelt, und das Wiederaufleben der Milliarden von Insekten; auch der Mensch empfindet eine besondere

Leichtigkeit und ein heiteres Wesen. Der Kreislauf des Blutes ist schneller, das Athemholen wird freier, alle Aus- und Absonderungen geschehen regelmäßiger, und die Kräfte der Seele sowohl, als des Körpers nehmen um ein Merkliches zu. Diese Zeit ist daher am geeignetsten, den Körper zu reinigen, die Eingeweide zu stärken, Verstopfungen zu heben, und langwierige Krankheiten zu bestegen. Der Genuß der Landluft, der Gebrauch von Mineralwässern und Abführungsmitteln aus dem Pflanzenreiche wird in diesem Monate den besten Erfolg haben. In Hinsicht der Kleidung darf man wohl nicht mehr so ängstlich, wie in den kalten Monaten sein, indessen wird der Anzug immer so gewählt werden müssen, daß man besonders des Morgens und Abends nicht leicht den Gefahren einer Verkühlung ausgesetzt ist. — Die Nahrung dürste zum größten Theil aus Produkten des Pflanzenreiches bestehen, besonders aber werden Milch und Butter vortreflich zu verwenden sein. Vor dem Genuße des Rettigs haben sich jedoch alle Jene zu hüten, die den Krämpfen unterworfen sind, an Blähungen leiden, oder auch leicht Bauchgrimmen bekommen.

J u n i u s. Rosenmonat. Brachmond.

Die vorgerückte Hitze dieses Monates macht die Poren der Haut offener und die Neigung zum Schweiße größer, weshalb man sich um desto mehr vor Erkältung in Acht nehmen, vorzüglich aber sich hüten muß, nicht gleich nach einer Erhitzung ein kühlendes Getränk zu nehmen, nicht an kalte Orte, in Keller und Gewölbe zu gehen, die freilich eine augenblickliche Erquickung gewähren, aber die schädlichsten Folgen für Gesundheit und Leben nach sich ziehen. Nach einem strengen Winter ist das jugendliche Alter zu Lungen-, das männliche hingegen zu Magen-, Gedärm- und anderen Entzündungen geneigt, und eine plötzliche Verkühlung kann diese Krankheiten schnell herbeiführen, welche bei versäumter baldiger Hilfe leicht tödtlich werden.

Frauen von schwachen Nerven haben vorzüglich starke Erhitzungen zu vermeiden, und sollten nicht so sehr mit ihren Lieblingsgetränken, als Kaffee, Thee u. dgl. auf ihre ohnehin schon erschlafften Eingeweide losstürmen. Wollen sie sich aber an das Waschen des ganzen Körpers mit kaltem Wasser, so wie an ein fleißiges Reiben der Brust und des Rückens während oder nach dem Waschen gewöhnen, sich auch wohl ein paar Mal baden, so wird es ihnen viel Nutzen

gewähren; wobei aber zu merken ist, daß die Haut, wenn man sich waschen oder baden will, nicht etwa feucht vom Schweiße, sondern ganz trocken sein muß; ferner, daß die Morgen- und Abendstunden, nicht aber der heiße Mittag die schicklichste Zeit sich kalt zu baden ist, und endlich daß man nicht mit vollem Magen ins Bad gehen, sonder erst nach dem Bade etwas genießen soll.

Blutreiche Menschen müssen sehr mäßig leben, keine stark nährenden Speisen zu sich nehmen und sich vor großer Erhitzung und schneller Abkühlung in Acht nehmen. Strömung des Geblütes nach dem Kopfe und Herzen, so wie Ohnmachten und Schlagflüsse können die Folgen davon sein.

Kinder lasse man fleißig in die frische Luft und wähle schattige Plätze für sie; man halte sie nicht zu warm und bedecke Brust und Kopf sehr leicht. Ganz kleine Kinder nehme man aus ihren Windeln und lasse sie zwanglos ebenfalls die freie Luft genießen.

J u l i u s. Reifemonat, Heumon d.

Um sich vor den üblen Einflüssen der großen Hitze zu sichern, hat man wohl darauf zu achten, daß man sich nicht durch starke Bewegung, durch warme oder gar erhitzende Getränke noch mehr in Schweiß bringe und das Blut nicht in noch stärkere Wallung setze, wodurch der Körper sehr geschwächt und für ungünstige Einwirkungen ganz geeignet wird. Eine leichte, kühle, nicht eng anliegende Kleidung ist sehr zweckmäßig. Man esse wenig Fleisch, und vermeide alles ranzige Fett und Del; überlade sich nicht den Magen, genieße keine schwer verdaulichen und blähenden Speisen; schlafe nicht zu viel, bewege sich in den Morgen- und Abendstunden in frischer Luft, wechsle oft die Wäsche, bade sich fleißig, sei fröhlichen Gemüthes und überlasse sich nicht heftigen Affekten.

Eine herrliche Erquickung gibt zu dieser Zeit das Obst, welches, reif und mäßig genossen, fast nie schädlich wird. Frisch vom Baume gepflückt ist es gesünder, als wenn es schon einige Tage aufbehalten wurde. Da es aber immer Blähungen erzeugt, so darf es von Menschen, die an schwächlicher Verdauung und schwachen Gedärmen leiden, nur sehr vorsichtig genossen werden. Mit Brot vermischt wird es nie schaden, sondern eine gesunde und erfrischende Nahrung abgeben.

August. Erntemonat, Mehrenmond, Sommermonat.

Im Allgemeinen gelten auch für diesen Monat die im Juli angegebenen Verhaltungsregeln. Besonders hat man sich vorzusehen, daß man bei starkem Schweiß nicht viel kaltes Getränk auf einmal zu sich nimmt, sondern sich nach und nach abzukühlen und dann mit einem frischen Trunk in nicht zu starken Zügen zu erquicken sucht. Man hüthe sich vor zu wenig vergorenem (abgelegnem) oder gar saurem Biere, welches leicht Koliken und Durchfälle, mindestens aber Urinbeschwerden (sogenannte Harnwinde) verursacht. Eben so schädlich ist es auch, sich mit vielen, groben und unverbäulichen Nahrungsmitteln zu sättigen; besser ist es daher etwas weniger und oft, als viel auf Einmal zu essen.

Man setze sich nicht mit unbedecktem Kopfe der Sonnenhitze aus, und ruhe nicht nach einem Regen oder nach dem Thau im Grafe aus. Wird man vom Regen überrascht und durchnäßt, so wechsle man schnell die Kleider, und lasse sie ja nicht am Leibe trocknen. Wenn man sich heiß gegangen hat, so stelle man sich nicht im Schweiß an einen kühlen Ort um sich zu erfrischen.

Vorzüglich hat man sich vor schneller Abkühlung durch einen frischen Trunk in Acht zu nehmen, weil man dadurch leicht die Lunge schreckt und deren Entzündung herbeiführt, die, wenn sie nicht gleich erkannt und schnell gehoben wird, in Lungensucht übergeht. Diese Warnung ist besonders jungen Personen nothwendig, zumal, wenn sie sich in den heißen Monaten dem Tanze ergeben, der in diesen sehr schädlich werden kann, weil der Reiz nach kühleren Getränken, welchem man nur mit aller Anstrengung zu widerstehen im Stande ist, schon Manchem Gesundheit und Leben gekostet hat.

September. Herbstmonat, Obstmond.

Da in diesem Monate die Tage meistens noch warm, die Morgen und Abende aber schon kühl, und zuweilen kalt sind, so hat man sich durch eine angemessene etwas wärmere Kleidung vor Erkältung zu schützen, denn ruhrartige Durchfälle, Husten, Stick- und Schlagflüsse, sammt kalten Fiebern aller Art und rheumatischen Schmerzen sind in diesem Monate immer abwechselnd; daher entblöße man sich nicht sehr, besonders des Morgens und Abends, damit bei einer Zugluft keine Verkühlung entstehe. Man hüthe sich

vor allzuviel Säure, und trinke nicht unmittelbar auf den Genuß von Obst, besonders kein Bier, daß sich niemals gut mit Obst verträgt.

Uebrigens bringt dieser Monat eine Obstsorte zur Reife, deren Genuß höchst gesund ist, und die ein gelindes Abführmittel abgibt, nämlich die Weintrrauben.

Oktober. Wolkenmonat, Weinmond.

In diesem Monat ist die Luft des Morgens und Abends für solche, die zu Erkältungen geneigt sind, sehr schädlich, weil die Tage noch ziemlich warm, die Dämmerungszeiten und die Nächte aber desto kühler sind, und wenn vollends noch starke Nebel dazu kommen, eine Erkältung um so leichter herbeiführen, der man durch warmhaltende Kleidung vorbeugen muß. Diejenigen, welche zu Engbrüstigkeit (Asthma), Schnupfen, Husten und Bauchgrimmen geneigt sind, haben die Abend- und Morgenluft sorgfältig zu meiden; dürfen sich nicht erhitzen und darauf schnell abkühlen, oder wohl gar einen kalten Trunk thun. Uebrigens ist es nothwendig, daß man sich schon in diesem Monate durch Kleidung und Lebensweise auf den kommenden Winter vorbereite. Bewegung in freier Luft, besonders an Nebelreinen Tagen zwischen 11 Uhr Vormittags und 4 Uhr Nachmittags werden dem Wohlfeyn sehr zu Nutzen gereichen.

November. Windmonat, Nebelmonat.

Da dieser Monat Wind und Feuchtigkeit in Menge mit sich führt, so hat jeder Mensch vorstichtig zu handeln und seinen Körper vor Nässe wohl zu schützen; besonders aber haben sich diejenigen, welche mit rheumatischen und Gichtübeln geplagt sind, sehr in Acht zu nehmen. Der Mangel an Bewegung, der daraus entsteht, weil man, ungewohnt an rauhere Jahreszeit, sich gern in die Zimmer vertrieht, ist viel Ursache zur Verdickung der Säfte, die dann Verschleimung zur Folge hat, besonders für diejenigen, welche sich Essen und Trinken gut schmecken lassen, und ohne alle Auswahl der Speisen mehr zu sich nehmen, als sie vertragen können. Der Genuß der freien Luft verbunden mit hinlänglicher Bewegung ist das beste Mittel, einer Verschleimung und anderen Uebeln vorzubeugen, und Spaziergänge in den Mittagsstunden werden gute Dienste hierbei leisten. Die Kleidung muß in diesem Monate schon dicht und

warm gewählt werden. Bei kalter neblichter Luft, besonders wenn man in der Frühe ausgehen muß, nehme man einen Schluck reinen Korn- oder Wachholderbranntwein, am besten aber Vermuthessenz zu sich, und trage überhaupt eine leichte, wollene Magen- oder Bauchbinde um den Leib.

Dezember. Schneemonat, Christmond.

Da dieser Monat mehrentheils sehr feucht ist, so haben engbrüstige, gichtige und zu Flüssen geeignete Personen sich wohl vor ihm zu hüten. Die geringste Erkältung oder Ueberladung des Magens, auch heftige Affekte sind im Stande, ein solches schon im Körper sitzendes Uebel rege zu machen. Es muß daher der Kopf, die Brust (diese mit einem guten Brustlaz oder Brustfleck), der Unterleib (mit einer Binde)

und die Füße (mit dicken Socken und unterlegten Filzsohlen) warm gehalten, und vor Nässe bewahrt werden. Allein sich zu sehr in Pelz einhüllen, dadurch einen beständigen Schweiß erregen, und besonders durch starke Stubenwärme sich schwächen, ist schädlich, und vermehrt die Geneigtheit zu rheumatischen Uebeln, und solche Menschen, die sich zu sehr an Wärme gewöhnen, dürfen sich nur einmal vom Ofen an's Fenster setzen, so haben sie gleich eine Erkältung oder einen Rheumatismus an sich. Der schwächste Mensch kann auch ohne Pelz in der Kälte bestehen, wenn nur Füße und Arme wohl verwahrt sind, und er dabei Bewegung macht. Pelze sind wohl gut, wenn man im Wagen sitzt, oder sich sonst nicht viel bewegt; bei einer etwas lebhafteren Bewegung aber sind sie mehr schädlich als nützlich. Auch Pelzstiefeln haben den Nachtheil, daß man sich darin leicht die Füße erfriert und Frostbeulen bekommt.

II. A b s c h n i t t.

Heilkräfte des kalten Wassers zur Erhaltung und Befestigung der Gesundheit.

Das Wasser empfiehlt sich schon darum als ein vorzügliches Heilmittel, weil es überall leicht, schnell und ohne Kosten zu haben ist, und erweist sich dadurch in Fällen, wo eine unverzügerte Hilfe nöthig ist, als die größte Wohlthat, die auch dem ärmsten Menschen jederzeit zu Theil werden kann. Es läßt sich auf so verschiedene Art und bei so verschiedenen Uebeln vollkommen wirksam anwenden, daß man sich desselben, wenigstens als ein vorläufiges und erstes Mittel, vorzüglich dann, und fast immer bei zweckmäßigem Verfahren mit bestem Erfolge anwenden kann, bis ein herbei gerufener Arzt, der besonders auf dem Lande nicht immer schnell bei der Hand ist, das weiter Nöthige verordnen kann.

Vorzüge des Wassers als Getränke für Gesunde.

Das Wasser ist das natürlichste und beste Getränk. Es entspricht jedem Alter, Geschlechte und Temperamente, jeder Constitution und Lebensweise im gesunden Zustande, und ein frisches Glas Was-

ser ist das einzige Mittel, seinen Durst vollständig zu löschen, denn Bier erregt immer wieder neuen Durst, und Wein berauscht die Sinne, wenn er nach Durst getrunken wird.

Schon im Munde beginnt die heilsame Wirkung des Wassers, indem es ihn vom Schleime reinigt, das Zahnfleisch stärkt, und die Zähne weiß, fest und scharf erhält, nur muß es nicht abgestanden oder gar gewärmt, aber im Winter auch nicht eiskalt, wie es vom Brunnen kommt, getrunken werden. Im Magen und in den Eingeweiden wirkt es theils abspülend und reinigend, theils auflösend und verflüssigend, veranlaßt die Verdünnung der Nahrungssäfte, und ist somit das beste Beförderungsmittel zur Verdauung.

Die wohlthätigen Wirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper beruhen vorzüglich auf dessen Frische, seinen Bestandtheilen, und der Zeit der Anwendung.

Bermöge seiner Frische belebt und stärkt es die Nerven und den ganzen Körper, zieht die erschlaffte Haut zusammen, kräftiget und härtet sie

ab, und wird dadurch ein Hauptschuzmittel gegen Erkältung, aus welcher so viele Krankheiten entstehen.

Durch seine Bestandtheile, nämlich der kohlensauern und atmosphärischen Luft, der verschiedenen Salze u. s. w., so wie durch seine Flüssigkeit stärkt es den Magen, reinigt die Eingeweide, verdünnt die scharfen Säfte und das verdickte Blut, löset Störungen auf, und befördert alle Ab- und Aussonderungen.

Wenn aber das Wasser dem Gesunden diese Vortheile bringen soll, so ist es aber auch nöthig, daß es zur rechten Zeit und im gehörigen Maße getrunken werde, woraus sich nachstehende Verhaltensregeln ergeben.

1. Man soll nur dann trinken, wenn man Durst hat, und nie eiskaltes Wasser im erhitzten Zustande, sondern erst dann, wenn man gehörig abgekühlt ist, denn durch einen kalten Trunk im Zustande großer Erhitzung hat sich schon Mancher ein gefährliches Brustübel zugezogen.
2. Am frühen Morgen ist ein Glas frischen Wassers ein wahrer Labetrunk, welcher ermuntert und den Appetit stärkt. Der berühmte Arzt Huseland sagt hierüber: daß ein Glas Wasser, besonders Früh und Abends, für jeden daran gewohnten Magen von großen Nutzen sei, indem solche Individuen weit weniger an Verschleimung, Vergallung und andern gastrischen Zuständen leiden, da die erzeugten Unreinigkeiten sogleich in ihrer Entstehung durch das Wasser wieder weggespült werden.
3. Nach dem Essen trinke man ebenfalls so viel der Durst verlangt, jedoch nicht während dem Essen, weil dadurch die Speisen zu sehr verdünnt werden. Auch soll man nicht unmittelbar auf den Genuß warmer Speisen, besonders der Suppe, welche manche Menschen sehr heiß zu essen pflegen, einen kalten Trunk thun, denn dieses verdirbt die Zähne.
4. Nicht minder zuträglich als des Morgens ist auch des Abends ein Glas frischen Wassers, denn es befördert den ruhigen Schlaf außerordentlich.
5. Im Allgemeinen mag ein gesunder Mensch täglich 3 bis 4 Seitel Wasser trinken, und nur bei Individuen, die sehr trockener Natur und vom Durste geplagt sind, so wie auch im Sommer bei großer Hitze, mag dieses Maß überschritten werden. Uebrigens ist es in jedem Falle

weit zuträglich, lieber öfter, als sehr viel auf ein Mal zu trinken.

Es ist eine erwiesene Thatsache, daß kein Getränk der menschlichen Gesundheit zuträglich ist, als frisches Quellwasser, und nur nach dem Genuße des Obstes, der grünen Gurken oder fetten Speisen, dürfte ein gewässerter Wein vorgezogen werden müssen. Jedoch wird der Genuß des frischen Wassers selbst bei Gesunden nur dann alle erwähnten wohltätigen Wirkungen haben können, wenn die nöthige Mäßigkeit im Essen und die zweckmäßige Wahl der Speisen, Ordnung in der Lebensweise überhaupt, und angemessene Bewegung in der freien Luft damit verbunden, so wie jede übermäßige Anstrengung des Geistes und Körpers möglichst vermieden wird.

Vorzüglich hat man sich aber vor dem so schädlichen häufigen Genuße geistiger Getränke zu hüten, denn diese sind für Jeden wahres Gift, und früher oder später die Quelle häufiger Krankheiten, und es ist eine thörichte Meinung, wenn man durch den Zwischengenuß von kaltem Wasser die nachtheiligen Wirkungen der Spirituosen, welche alle geistigen und körperlichen Kräfte untergraben, und den ganzen Organismus zerstören, wieder aufzuheben gedenkt.

Das Wassertrinken als einfaches Heilmittel für Kranke.

Man hüte sich vor dem Irthume, daß durch die Wasserkur jeder ärztliche Beistand und Rath unnöthig, und alle Arznei entbehrlich sei, vielmehr muß hierzu immer sein verständiger Arzt als Rathgeber beigezogen werden, damit nicht, anstatt Nutzen, Nachtheil für denjenigen entsteht, der sich des kalten Wassers als Heilmittel bedienen will.

Nebstdem aber ist es nothwendig, daß die Lebensweise des Patienten dem Wassergebrauche gemäß eingerichtet werde, weil sonst Zweck und Wirkung aus natürlichen Gründen ganz verfehlt werden wird.

Sobald von einer methodischen Anwendung des Wassers gegen Krankheiten die Rede sein soll, ist ein mäßiges und sehr geregeltes Leben die Hauptbedingung. Ferner muß der Genuß von Kaffee, Thee, Liqueur, Wein, Bier, stark gewürzten oder fetten Speisen, Backwerk u. dgl. ganz bei Seite gesetzt werden.

Das Trinken des frischen Brunnenwassers kann mit den Aufstehen beginnen. Zu weiches, laues oder filtrirtes Wasser ist hierzu eben so wenig, als stark

mit fremden Bestandtheilen, besonders Saluiter, geschwängertes geeigret, eisenhaltiges aber ganz angemessen.

Das Frühstück soll zwischen 8 und 9 Uhr Morgens eingenommen werden, und kann aus einem Glase echter Kuhmilch, nebst Brot, mit oder ohne Butter bestehen.

Zum Mittagmahl soll Pflanzenkost mit kräftigem gesotteneu oder gebratenen Fleische gemischt, gewählt werden.

Die Abendmahlzeit hingegen sei wieder eben so einfach, wie das Frühstück. Gedrörrtes und gekochtes Obst mit einem Stückchen Schwarzbrot dürfte dazu anempfehlenswerth sein, denn Weisbrot enthält, nach den neuesten chemischen Untersuchungen weniger Nahrungstheile und mehr Kleber.

Uebrigens soll während der Kur kein anderes Getränk als frisches Wasser genossen, und viele Bewegung in freier Luft gemacht werden; denn wer fortwährend im Zimmer sitzen will wird wenig Nutzen haben, und wer täglich große Quantitäten Wasser verschluckt, und dabei ruhig auf seinem Sessel oder Sopha sitzen bleibt, kann sich sogar sein Uebel dadurch verschlimmern.

Der nicht an das Wassertrinken Gewöhnte fange mit kleinen Portionen an, und steige allmählig damit. Verträgt er es nicht, und bekommt Uebelkeiten darauf, so muß er seinen Arzt darüber zu Rathe ziehen, und nicht hartnäckig in der Kur fortfahren, weil ihm seine eigene Natur den Beweis liefert, daß ihm die Wasserkur auf ihre gewöhnliche Weise nicht zuträglich ist, und er sie nur unter gewissen Modifikationen mit gutem Erfolge anwenden kann.

Den Tag über trinke man öfter, aber nur mäßig fort, denn Uebermaß hat hier dieselben Folgen, wie in allen anderen Fällen. Anfangs beschränke man sich auf zwei bis drei Seitel täglich, und steige nach einigen Tagen immer um ein bis zwei Seitel. Wie viel aber höchstens in einem Tage getrunken werden soll und darf, hängt ebenfalls wieder nur von der Bestimmung des Arztes ab.

Die größere Menge des täglich zu verbrauchenden Wassers trinke man immer Vormittag; während dem Essen aber, und unmittelbar darauf nur sehr wenig, um die Verdauung nicht zu stören, denn es ist eine äußerst üble Gewohnheit mancher Menschen, daß sie beim Essen ein Glas nach dem andere hinunterschütten, und sich dadurch den Magen überschwemmen.

Professor Dertel in Anspach und Vincenz Pries-

nig in Gräfenberg haben hauptsächlich dazu beigetragen, diesem einfachen Heilmittel eine größere Aufmerksamkeit zuzuwenden, und seine Anwendung allgemein zu machen.

Vortheile des Badens und Waschens für Gesunde und Kranke.

Bei dem Baden und Waschen kommt es vorzüglich auf den Wärmegrad oder die Temperatur des Wassers, und auf die Art der Anwendung desselben an.

Vor Allem ist zu bemerken, daß man ja nie in ein Bad gehe, wenn man sich vorher stark erhitzt, oder gar in Schweiß gebracht hat, denn dieses kann die nachtheiligsten Wirkungen auf den Körper hervorbringen, wie: Rheumatismen, Sicht, Starrsucht und sogar Schlagfluß, wodurch das sonst so wohlthätige Baden zur Quelle endloser Leiden werden kann.

Hinsichtlich der Temperatur des Wassers gilt für alle an den äußeren Gebrauch des kalten Wassers nicht Gewöhnte, als Regel: mit warmen oder lauen Wasser anzufangen, und nur nach und nach zu kälterem überzugehen, bis man sich endlich zu ganz kaltem hinlänglich vorbereitet hat. Uebrigens muß für Jene, die sich bis in ein höheres Lebensalter noch nie kalt gebadet haben, die Warnung gegeben werden, das Kaltbad auch nicht ohne vorhergegangene Berathung mit einem erfahrenen Arzte zu unternehmen.

Zu Betreff der Art der Anwendung des Wassers beim äußerlichen Gebrauche ist zu bemerken, daß dieses entweder zur Waschung oder als Bad benützt wird.

1. Die Waschung einzelner Körperteile oder des ganzen Körpers mit Wasser wird entweder kalt oder lau angewendet, und dient sowol zur Reinigung überhaupt, als auch zur Stärkung gewisser Stellen des Körpers. Das Waschen befördert die Ausdünstung, indem sie die Poren oder Schweißlöcher immer offen hält, und die Haut geschmeidiger, aber auch kräftiger macht, wodurch sie den äußeren Einbrüchen des Temperatur- und Witterungswechsels leichter widerstehen kann.

Die Waschung soll in einer mäßig warmen Stube und an einer solchen Stelle geschehen, wo der sich Waschende keiner Zugluft ausgesetzt ist. Man bedient sich dazu eines reinen Schwammes oder eines Hanell-Lappens, wobei man die Haut stark

reibt, und dann mit einem leinenen Tuche gut abtrocknet. Es ist gut, wenn man das Reiben auch während der Abtrocknung mit dem Trockentuche fortsetzt, so wie man auch in manchen Fällen Frottirungen mit einer Bürste anwenden kann, um die spröde Haut reizbarer zu machen.

Man fängt die Waschungen beim Kopf an, und fährt damit bis zu den Füßen herab fort, was zweckmäßiger ist, als wenn man von unten auf wäscht. Das tägliche Waschen des Kopfes mit kaltem Wasser ist sehr zuträglich, den es stärkt diesen und macht ihn abgehärtet für äßere Eindrücke von Wind und Wetter. Nicht minder gut ist es auch, die übrigen Theile des Körpers, besonders den Hals und die Brust täglich zu waschen, denn dieses ist ein vorzügliches Schutzmittel gegen Schnupfen, Husten, Rheumatismen und Flüsse, und es wäre nur zu wünschen, daß sich Jedermann, dem seine Gesundheit lieb ist, dieser Waschungen ohne Unterbrechung bediente, weil er dadurch das einfachste Mittel an die Hand bekommt, sich vor manchem Übelbefinden und Unwohlsein zu bewahren.

Zu Betreff des Kopfwaschens muß jedoch die Vorsicht empfohlen werden, selbes nicht unmittelbar nach dem Aufstehen und nicht bei irgend einer Erhitzung vorzunehmen, indem man sich sonst leicht eine Kopfgicht zuwenden kann. Die kalten Waschungen des Kopfes, Nackens, der Brust und Arme können täglich im Winter wie im Sommer angestellt werden. Sie sind das probateste Mittel, die Schönheit der Haut zu bewahren und die gewaschenen Theile gegen die schädlichen Einflüsse einer veränderlichen Witterung, die in unseren Gegenden so häufig eintritt, abzuhärten.

Auch die Fußwaschung ist ein Mittel zur Beförderung der Gesundheit, und wird in vielen Fällen bei kleinen Unpäßlichkeiten mit gutem Erfolge angewendet, wobei man sich die Füße entweder bloß kalt wäscht, oder sie längere Zeit badet, und das warme Fußbad nach Umständen mit Heublumen, Kleien, Asche, Salz u. dgl. schwängert. Besonders gut ist es, bey Strömungen des Geblütes nach dem Kopfe ein ziehendes Fußbad zu gebrauchen, worin man etwas Asche, Salz, und wenn der Kopfschmerz sehr heftig ist, sogar Senfmehl gibt. Bei erfrorenen Füßen ist ein warmes Fußbad, in welches man die Schälcr von weißen Raben thut, sehr wohlthätig, da dieses die Gefrier auszieht.

2. Das Baden. Das Baden besteht darin, daß man den ganzen Körper in Wasser eintaucht.

Von den verschiedenen Bädern sind ohne Zuziehung eines Arztes nur folgende unbedenklich zu gebrauchen:

a. Das kalte Bad, wobey das Wasser gewöhnlich 10 bis 14 Grad Wärme nach Reamür hat. Da durch die Kälte des Wassers das Blut von der Oberfläche des Körpers nach dem Herzen und Kopfe zugebrängt wird, so ist es vorsichtig, den Kopf vor dem Eintritt in das Bad mit kaltem Wasser zu benetzen, dieses in dem Bade selbst öfter zu wiederholen, so wie sich während des Badens zu bewegen und den Körper zu reiben, und den freien Umlauf des Blutes herzustellen. Empfindet der Badende jedoch gleich beim Eintritte in das Wasser oder auch erst später Frost, so muß er das Bad sogleich verlassen, den Körper schnell abtrocknen, sich ankleiden und anhaltende Bewegung zu machen, damit er sich bald wieder erwärme.

Wenn der Badende auf solche Art verfährt, so wird es sich nach dem Bade leicht und wohl befinden, und große Erflust bekommen, die um so gesunder zu befriedigen ist, weil sie dadurch sich entwickelt, daß das kalte Bad die Verdauung ungemain befördert.

Ein Wasser von nur 10 Grad Wärme kann man ein sehr kaltes, und eines von 12 bis 14 Grad ein kaltes Bad nennen. Das kalte Bad verdient in den meisten Fällen den Vorzug vor dem sehr kalten, welches nur in ganz heißen Sommertagen und nur robusten Menschen zuträglich sein dürfte.

Wer warm zu baden gewohnt ist, soll nur nach und nach zu dem kalten Bade übergehen. Außerdem hat man noch folgende Vorsichtsmaßregeln beim Baden überhaupt und beim Kaltbade insbesondere zu beobachten: 1. daß die Badezeit um so kürzer bemessen werden muß, je kälter das Wasser ist, 2. daß man vor dem Eintritte in das Bad den Kopf, die Brust und den Unterleib mit kaltem Wasser wäscht, 3. daß man nicht nach vorausgegangener starker Erhitzung sogleich in das Bad eintritt, 4. daß man nicht mit vollem Magen, sondern erst nach beendigter Verdauung ein Bad gebraucht, 5. daß man sich nach dem Bade schnell und gut abtrocknet, und 6. daß man sich entweder ins Bett legt oder eine angemessene Bewegung macht, nicht aber sich an einen kühlen Ort setzt.

b. Ein frisches Bad ist dasjenige, wobei das Wasser eine Temperatur von 15 bis 20 Grad nach dem Reamürschen Thermometer hat, von wel-

cher Beschaffenheit bei uns zur Sommerzeit das Flußbad ist. Dieses Bad ist den meisten Naturen ganz zuträglich, es kräftigt den Körper, beugt den starken entkräftenden Schwitzen vor, dem viele Menschen zu ihrer Dual unterworfen sind, vermehrt den Appetit, und ist das beste Mittel zur Stärkung zarter, schwacher und schlaffer Konstitutionen.

c. Das temperirte Bad hat eine Temperatur von 20 bis 25 Grad Reaumur, es wirkt nicht bloß als Reinigungsmittel, sondern öffnet auch die durch Schweiß und Staub verstopften Poren der Haut, befördert den gleichmäßigen Umlauf der Säfte, und erquickt den durch Krankheit oder Anstrengung entkräftigten Körper. Es ist das passendste Mittel für Alle, die das kalte oder frische Bad nicht vertragen, und besonders allen Menschen von schwächerer und kränklicher Leibesbeschaffenheit anzurathen, gewährt aber auch den Gesunden in Jahreszeiten, wo das kalte Bad nicht anwendbar ist, großen Vortheil.

Rücksichtlich der Art, wie man das Bad gebraucht, unterscheidet man **Wannen-** und **Flußbäder**.

Die **Wannenbäder** stehen schon darum den Flußbädern weit nach, weil man darin nicht gehen und sich frei bewegen kann, sondern seine Zeit sitzend zubringen muß. Sollen sie zweckmäßig sein, so muß die Wanne hinlänglichen Raum haben, damit der Badende bis an den Hals im Wasser sitzt, und sich durch mehrmaliges Umwenden wenigstens zum Theil eine Bewegung machen kann. Anfangs bleibe man in einem solchen Wannenbade nur einige Minuten, ist man aber durch öfteres Baden schon daran gewöhnt, so kann man wohl eine Viertelstunde und länger darin verweilen, und nur in dem Falle, wenn man sich unbehaglich fühlt, soll man sogleich herausgehen. Gebraucht man ein warmes Wannenbad, so ist es gut, dasselbe nicht zu warm, am wenigsten ganz heiß zu machen, und nicht schnell hineinzusteigen, weil sich sonst das Blut zu geschwinde nach dem Kopfe begibt, und man schwindlich wird, beim kalten Bade hingegen ist es wieder ganz zweckmäßig, ohne Zögern den ganzen Körper einzutauchen, nachdem man vorher den Kopf und die Brust kalt gewaschen hat.

Die **Flußbäder** sind unstreitig der Gesundheit zuträglicher als die Wannenbäder, indem das Wasser durch seine Temperatur, so wie durch seinen Druck und seine Dichtigkeit einen heilsamen Einfluß auf den Körper ausübt, und besonders die Strö-

mung außerordentlich stärkend wird, was alles bei dem Wannenbade ganz wegfällt.

Es gibt unter den Flußbädern freie und eingeschlossene. Die freien sind vermöge der reinen Luft, die der Badende einathmet, den eingeschlossenen vorzuziehen, voraus gesetzt, daß sie sich nicht an einem den Sonnenstrahlen zu sehr ausgesetzten Orte befinden.

Wer ein Flußbad nehmen will, gehe, insbesondere an sehr warmen Tagen, ganz langsam nach dem Badeorte, ruhe dort aus, um sich allmählig abzukühlen, entleide sich gemächlich und mache im Hemde einige Gänge auf und ab. Hierauf ziehe er das Hemd aus, reibe sich die Glieder mit der flachen Hand, wasche sich den Kopf, die Brust und den Unterleib, verfüge sich dann schnell ins Wasser und tauche gleich unter, denn das langsame, schrittweise Hineingehen in das Flußwasser taugt durchaus nichts, verursacht Brustbeklemmung, Blutandrang nach dem Kopfe oder Erkältung. Im Bade selbst mache man sich Bewegung durch Reibung mit der Hand oder mit einer weichen Bürste. Wer schwimmen kann, hat freilich das beste Mittel, sich eine gesunde Bewegung im Bade zu machen, indessen gibt es auch für den Nichtschwimmer mancherlei Gelegenheit zur Bewegung. Nach dem Bade trockne man sich schnell und sorgfältig mit einem Leinentuche ab, lasse aber dabei den nassen Kopf ja nicht der Luft und Sonne ausgesetzt, sondern halte ihn nach dem Abtrocknen noch einige Zeit bedeckt.

Wie oft man baden soll, hängt sehr von der Gewohnheit und Leibesbeschaffenheit ab. Für die Gesunden ist es hinreichend, wenn sie wöchentlich zwei bis dreimal baden, bei Kranken bestimmt der Arzt nach der Krankheit die Anzahl der zu gebrauchenden Bäder. Das Flußbad soll jedoch auch von Gesunden nicht öfter als ein bis zweimal in der Woche angewendet werden, denn das tägliche Flußbad, und noch mehr, das an einem Tage wiederholte Baden zehrt den Körper ab.

Die beste Zeit zum Baden ist Morgens einige Stunden nach dem Frühstück, oder Nachmittag zwischen 3 und 5 im Winter, und zwischen 5 und 7 im Sommer. Weder früh ganz nüchtern, noch unmittelbar nach dem Essen ist ein Bad zuträglich, ja in manchen Fällen selbst schädlich.

Kalte Bäder sind nur dem mittleren Lebensalter von 15 bis 45 Jahre und kräftiger Konstitution zu empfehlen. Alte Leute, die nicht schon an das Kaltbaden von früher gewöhnt sind, sollen sich lieber davon enthalten, da ihnen lauwarme Bäder,

wegen der großen Trockenheit und Steife der Fasern weit mehr zusetzen. Auch ganz jungen Kindern ist das lauwarme Baden weit angemessener als das kalte. Dem weiblichen Geschlechte können kalte Bä-

der zwar im gesunden Zustande niemals schaden, doch dürfen sie zur Zeit der Monatsreinigung, bei beginnender Schwangerschaft und während des Wochenbettes durchaus nicht haben.

III. A b s c h n i t t.

Einfluß des Sommeraufenthaltes am Lande auf die Gesundheit.

Wir sehen alle Sommer so viele Menschen aufs Land ziehen, und glauben, dieß sei wol nur eine Sache des Vergnügens, wobei wir uns wundern, daß Mancher, der doch nicht reich ist, einen solchen Aufwand auf sich nimmt, während er nach unserer beschränkten Ansicht wohl besser thun würde, diese theuere Unterhaltung ganz aufzugeben. Mitunter verbreitet sich auch die Ansicht, daß dieses aufs Land ziehen mehr Sache der Mode als der Nützlichkeit sei. Allein, wie in vielen anderen Fällen, so ist auch hier das Urtheil der Menge weder gerecht noch sachtundig. Es kann zwar einerseits nicht geläugnet werden, daß dieses Hin- und Herziehen viele Unbequemlichkeiten hat, indem besonders bei Leuten, die ihre Mobilien mit sich nehmen müssen, manches an diesen verdorben wird, die Sache selbst aber immer nicht unbedeutende Kosten verursacht, dagegen muß anderseits auch zugestanden werden, daß die großen Vortheile, welche der Sommeraufenthalt auf dem Lande den Bewohnern großer Städte bietet, so überwiegend sind, daß jene im Verhältnisse ganz geringer Nachtheile durch vermehrte Auslagen gar nicht in Betrachtung kommen können.

Wie vortheilhaft der Aufenthalt in der reineren Landluft für jeden Menschen überhaupt, besonders aber für kränkliche Personen und Kinder sei, erhellet aus nachstehenden Äußerungen eines kenntnißreichen praktischen Arztes, die ich deshalb zu Jedermanns Belehrung hier eingeschaltet habe.

Aus dem natürlichen Bedürfnisse unserer Organisation, sobald wir den mütterlichen Schooß verlassen, beständig die Luft zu erneuern und mit unserm Inneren in Verbindung zu bringen, oder mit anderen Worten: aus- und einzuathmen, ergibt sich, daß die Luft dem Menschen nöthiger sei, als Nahrungsmittel, da wol kein Mensch im normalen Zustande über 5 Minuten ohne zu athmen existiren kann, während er Tage lang ohne Nahrung auszuhalten im Stande ist, so wie es eine erwiesene Thatsache ist, daß der Mensch nur durch Einwirkung

des Sauerstoffes wachsen, athmen und leben könne. Und in der That, vergleicht man den Gesundheitszustand jener, die in einer reinen sauerstoffreichen Luft leben, mit jener, welche durch Beruf oder Verhältnisse gezwungen, ihre Tage in eingesperrten Zimmern zubringen müssen, so wird man bald diese Einwirkung auf eine auffallende Weise nachgewiesen finden.

Durch das Einathmen einer reinen, trockenen, durch Wald- oder Wiesengrün sauerstoffreichen Luft wird die Drydation des venösen und chylösen Blutes reichlicher erfolgen, die frühere dunkle und lichte Farbe desselben wird alsobald in hochrothe umgewandelt, und dabei der Faserstoff mehr entwickelt. Mit dieser Umstellung erhält das Blut zugleich jene eigenthümliche Beschaffenheit, die Gefäße, namentlich das Herz, zu stärken, und zu schnelleren Zusammenziehungen anzuspornen, wodurch die Bewegung desselben schneller vor sich geht; daher auch das leichtere Athmen, das erhöhte Gefühl von Wohlfeyn, und das Bedürfniß öfter und reichlicher Nahrung zu sich zu nehmen. So sehen wir denn auch wirklich im täglichen Leben, wie Menschen, die gewöhnlich in eingesperrter Zimmerluft ihre Zeit verbringen, und im ganzen Jahre oft keinen rechten Hunger haben, sobald sie in eine reine sauerstoffreiche Luft kommen, alsobald über ihren guten Appetit sich wundern, und auf einmal zu starken Essern werden.

Aus diesem rascheren Vorwärtsgetriebenwerden sämmtlicher circulirenden Säfte lassen sich die wohlthätigen Einwirkungen der reinen, sauerstoffreichen Landluft auf die an Unterleibbeschwerden, d. i. Störungen in der Leber, des Pfortadersystems, der Milz und des Lymphsystems Leidenden deutlich erklären.

So sind namentlich die Beschwerden und Leiden der mit Hämorrhoiden Behafteten, deren raschster Grund in der Leber und dem Pfortadersysteme enthalten, und nichts anderes als Ueberfüllung der

veränderten Gefäße des Unterleibes ist, ohne Zuthun irgend eines andern Mittels als einer bessern, reineren Luft, bald erleichtert, denn da das Venenblut nicht nur rascher vorwärts getrieben, sondern auch gleich wieder in arterielles umgestaltet wird, so muß die bestandene Ueberfüllung, der sowohl durch die schnellere Bewegung, als auch durch die wirkliche Verminderung auf doppelte Art Abbruch gethan wird, um so eher abnehmen, und die so große Benostität des Unterleibes sich vermindern.

Auf diesen wohlthätigen Einwirkungen des Sauerstoffes beruht nun auch der so sichtlich gute Erfolg, strophulöse Kinder aus der Stadt- und Zimmerluft aufs Land in freie Luft zu senden. —

Es ergibt sich hieraus die Rechtfertigung für alle Jene, die nach Kräften dahin trachten, sich und den ihrigen die Möglichkeit des Sommeraufenthaltes auf dem Lande zu verschaffen, und stellt sich diese immer mehr um sich greifende Sitte als

ein sehr lobenswerthes Streben für Jeden dar, dem seine Verhältnisse die Befriedigung eines solchen Wunsches möglich machen. Nur muß das aufs Land ziehen nicht planlos geschehen, sondern es ist dabei sowol die Gegend mit ihren Eigenschaften, z. B. Fläche, Gebirgs- oder Waldgegend, und die zu mietende Wohnung wohl ins Auge zu fassen, denn leider bezieht so Mancher eine aus nassen, feuchten Zimmern bestehende Kuche, in der er sich und den Seinen, besonders des Nachts, mehr schadet, als ihm die reine Luft am Tage nützen kann, und es herrscht das sonderbare Vorurtheil, daß eine ungesunde Wohnung auf dem Lande nicht so ungesund sein könne, weil man ja nur darin schlafe, die übrige Zeit aber im Freien zubringen werde. Wie falsch diese Meinung aber sei, erfährt man aber erst dann, wenn man vom Lande kränker zurückkommt, als man hingezogen ist. —

V. Abtheilung.

Küchen-Kalender.

Für Feinschmecker und Freunde von guten Speisereln.

I. Abschnitt. Küchengeographie, oder was und wie speisen verschiedene Nationen.

1. Frankreich. Frankreichs Küche ist hinlänglich bekannt, denn die französische Kochkunst und Feinspeiserei hat sich über die ganze Erde ausgebreitet. Der Mittelpunkt der Tafelfreuden aller Völkerländer, ist Paris, als der Central-Behrde der Feinschmeckerei. Trozdem wird aber doch vielleicht nirgends besser gegessen, als in Bordeaux, denn das glückliche Klima dieser glücklichen Stadt, bringt alles hervor, was der raffinierteste Geschmack nur wünschen kann. Die Mahlzeit fängt immer mit Austern an, die noch vor der Suppe aufgetragen werden; aber was für Austern sind das? — Sie werden eigens mit Kleien und Trebern gemästet, bevor sie zu Markte kommen, und sind in ganz Europa berühmt. Das Rindfleisch ist vortreflich, ebenso das Wildpret,

das Geflügel, das Gemüse ausgezeichnet. Die Rebhühner und Ortolanen (Fettammer) besonders sind einzig in ihrer Art, und dabei Alles im Überflusse. Das Meer und der Strom liefern riesengroße Hummern, Meerespinnen, Taschkrebse, Kabiliane, armsdick Lampretten, Rochen, Störe u. s. w. in vorzüglicher Güte.

2. Spanien. Die Spanier halten sehr wenig auf den Tisch, und sind in Abicht auf den Gaumen echte Philosophen. Die Freuden, die Bequemlichkeiten und der Lebensgenuß einer gut besetzten Tafel sind ihnen gänzlich gleichgiltig. Personen von Distinktion setzen sich zu Tische, und haben weiter nichts als ihre puchero, einen kleinen Topf mit gesottenem Fleische und gervanzes (Erbsen), und zu diesem