

Landesbibliothek Oldenburg

Digitalisierung von Drucken

Natur und Kunst

ein gemeinnütziges Lehr- und Lesebuch für alle Stände

Donndorff, Johann August Donndorff, Johann August

Leipzig, 1790

III. Fortsetzung des zweiten Stücks.

urn:nbn:de:gbv:45:1-10024



Stuben nicht schlechterdings verwirft, vielmehr solche bei Kindern, die öfters aufgenommen werden müssen, und bei kranken Personen, die sich wegen des öftern Herumwerfens leicht erkälten könnten, von äußerster Nothwendigkeit sind, so pflegt man doch darin Maaß und Ziel zu halten, daß man weder das Heizen der Zimmer, noch das Einhüllen in die Betten übertreibt. ¹⁾



III.

Fortsetzung des zweiten Stückes.

Einen andern Schaden fügen die weichen Deckbetten der menschlichen Gesundheit dadurch zu, daß sie die Verdauung hindern. Schon Hippokrates, und die alten Aerzte überhaupt haben die Bemerkung gemacht, daß man bei der Kälte die Speisen geschwinder verdaue, als bei der Wärme. Die Erfahrung beweist auch, daß bei warmen Tagen der Appetit bei den Menschen schlecht, und die Verdauung schwach zu seyn pflegt, daher man auch um diese Zeit die weichsten Speisen anzurathen gewohnt ist. Aus eben diesem Grund

1) S. J. P. Eberhards Abh. von der schädlichen Wirkung der gar zu großen Wärme auf den menschlichen Körper im 1. B. seiner vermischten Abhandlungen S. 209. ff.

Grunde hält man auch den Genuß leichter Speisen des Abends für viel zuträglicher, als fester und schwer zu verdauender. Da ferner im Schlaf alle Theile des Körpers von ihrer natürlichen Spannung nachlassen, so muß sich dies auch auf den Magen erstrecken. Er muß also ungeschickter werden das Geschäft der Verdauung zu vollenden, weil er viel mehr Hindernisse zu überwinden hat, als zu der Zeit, wenn der Mensch wacht, da die Gefäße gemeinschaftlich, vermittelst ihrer Einrichtung wirken. Es ist auch unleugbar, daß der Schlaf, wie alle Theile des Körpers, also auch die Pulsadern und ihre Zweige erschlaffe, und schwächer mache, und es muß diese Schlaffheit durch die erzwungene Wärme um einen hohen Grad zunehmen. Je schlaffer nun die Pulsadern, und je schwächer ihre zusammenziehende Kraft, desto später und sparsamer muß die Verwandlung des Milchsafts in Blut erfolgen, und die Absonderung des vorhandenen wenigen Schleims von Statten gehen. An Statt eines guten rothen Bluts muß also ein verschleimtes erzeugt werden, woraus alsdenn vermittelst der Anhäufung des Schleims eine völlige Verschleimung der Säfte erfolgt, und nach der Zeit Flüße, Geschwülste, Bleich- und Wassersucht entstehen können. Man siehet hieraus zugleich, wie wenig es der Gesundheit zuträglich sey, sich gleich nach dem

B

Essen



Essen zu Bette zu verfügen, oder den Körper zu erhitzen. Der Schlaf nach der Mahlzeit kann ohnmöglich gesund seyn, und er muß desto ungesunder werden, wenn man durch Betten die Schloffheit der Theile vermehrt, und sie außer Stand setzt, ihren Verrichtungen ein hinlängliches Gnüge zu leisten. Wenn man aber auch, um diesen üblen Folgen auszuweichen, sich angewöhnte, zeitiger zu essen, so darf man doch nicht glauben, daß nach etlichen Stunden die Verdauung gänzlich zu Stande gebracht sey, weil es mit der Verwandlung des Milchsafts in Blut langsam zugehet.

Die durch den Schlaf und die Federbetten verhinderte Verdauung zieht noch eine andere unangenehme Folge nach sich. Zur Zeit des Wachens und des Geschäftigseyns, wird der thierische Bau abgenutzt und die Kräfte erschöpft, welches diejenigen am Abend zur Genüge empfinden, die den Tag über gearbeitet haben. Durch den Schlaf sollen nun die verlohrenen Kräfte wieder erneuert und ergänzt werden, wie auch diejenigen an der, nach genossener Ruhe erlangten, Munterkeit und Lebhaftigkeit des Körpers gewiß erfahren, die eine regelmäßige Lebensart führen. Diese Erhohlung der Kräfte kann aber bei einer schlechten Verdauung ohnmöglich Statt finden; die durch Arbeiten verlohren gegangenen Theile können



können bei einer schlechten Zubereitung des Bluts nicht so wieder ergänzt werden, und der Körper muß selbst bei dem Genuß der nahrhaftesten Speisen und Getränke schwach bleiben. Man sieht das klare Beispiel am Landmann, der auf einem harten Lager, auf einer Streu sich besser befindet, als die meisten von denen, die sich in weiche Federn einhüllen. Freilich trägt die einfache Lebensart auf dem Lande, die Reinigkeit der Luft, u. d. gl. auch sehr viel zur Erhaltung der Gesundheit bei; aber wir sehens auch in den Städten an den ärmsten Leuten und ihren Kindern, die kaum eine Decke haben, daß sie gesünder sind, als andere, die nicht wissen, wie sie ihr Lager weich genug machen, und ihre Betten erhitzen wollen. Ist es also gewiß, daß der Körper durch allzugroße Wärme geschwächt, und seine Verdauungskraft vermindert wird, so ist es auch unleugbar, daß die Schwachheit von Tag zu Tag zunehmen, und die Maschine vor der Zeit abgenutzt werden müsse. Selbst die Geschichte liefert hievon Beweise. Menschen, die in kalten Gegenden wohnen, die sich einer ungekünstelten Lebensart befeßigen, die viele Strapazen auszustehen von Jugend auf sind angeführt worden, und sich schlechter und dünner Decken bedienen, erreichen ein viel höheres Alter als andere, die durch Weichlichkeit ihren Körper geschwächt, und ihr Leben verkürzt haben.



IV.

Fortsetzung des dritten Stückes.

Wenn aber nun die gewöhnlichen Betten wirklich so schädlich sind, wie aus dem Vorhergehenden erhellet, so entstehet die Frage: Was man an deren Stelle zu erwählen habe? Ich will mich hier nicht bei Erzählung solcher Vorschläge aufhalten, deren Ausführung zwar allerdings der Absicht entsprechend, aber mit zu vielen Weitläufigkeiten und Kosten verbunden, und eben deswegen nicht gemeinnützig seyn würde, wohin z. E. die sogenannten Luft- oder Wind-Betten, die aus einer Menge Schweins- oder anderer Blasen gefertigt werden, u. d. gl. gehören;¹⁾ sondern ich will nur einige von denen anführen, die weniger mühsam und kostbar, und dabei doch zweckmäßig sind.

Die Unterbetten könnte man allensals noch für unschädlich erklären, weil sie nicht auf den Körper so drücken, wie die Oberbetten; allein die dicken Decken sind schlechterdings für verwerflich zu halten. Man könnte an Statt der Unterbetten sich freilich der gesottenen Pferdehaare bedienen, die, zumal mit darunter angebrachten

Stahl

1) S. neues Hamb. Magazin, B. 2. St. 9. S. 270. ff.