

# **Landesbibliothek Oldenburg**

## **Digitalisierung von Drucken**

Fünftes Stück.

[urn:nbn:de:gbv:45:1-68441](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:gbv:45:1-68441)

# Der Volksfreund

oder

## Gemeinnütziges Wochenblatt

für

den Städter und Landmann.

Fünftes Stück.

### Die wichtigsten Grundsätze der Gesundheitslehre.

Welch ein schätzbares Gut die Gesundheit, Stärke und Munterkeit ist, weiß ein jeder aus eigener Erfahrung. Auch bey der kleinsten Unbehaglichkeit, wird schon die Heiterkeit des Geistes, das körperliche Wohlbehagen geschwächt. Jede Blume der Freude welkt dann im Hauche des Unmuths, der von unsern Lippen weht und jeder uns sonst so süße Genuss des Lebens wird uns verbittert. Selbst in der Freundschaft heiligen Becher, so süß er in den Tagen des Wohlbefindens ist, trauert die Krankheit uns Vermuth und jedes Rad der körperlichen Maschine, jede Thätigkeit des Geistes wird gehemmt, geschwächt und unregelmäßig gemacht.

Aber auch für andere, die ein näheres Band an uns schließt, ist unser gesunder Zustand nicht minder wichtig. Anstatt daß wir zu ihrem Vergnügen etwas beitragen können, so bedürfen wir nur mehr Pflege, Wartung und Aufwand, und werden durch unsere Empfindlichkeit und üble Laune

unsern Angehörigen und Freunden eine Quelle des Mißvergnügens.

Die Luft ist, wenn wir gesund bleiben wollen, einer der vorzüglichsten Gegenstände, worauf wir unser Augenmerk zu richten haben. Sie ist zur Fortdauer unsers Lebens unentbehrlich; sie befördert den Umlauf des Bluts, stärkt und erfrischt, wenn sie rein ist, den ganzen Körper. Man vermeide jede schädliche Luft oder suche sie zu verbessern. Im Freyen sind wir wenig oder gar nicht im Stande dieses zu thun: Gewitter und andere Lusterscheinungen vermögen das nur. Allein in unsern Zimmern haben wir mehr Gewalt über sie. Man öfne in dieser Rücksicht täglich zu jeder Jahreszeit sowohl die Wohn- als Schlafzimmer. Man wähle hiezu die Zeit des Tages, wenn die Luft weder mit schädlichen Dünsten beladen, noch die Gegend umher von dichten Nebel umzogen ist. Der reinen, frischen und heitern Luft kann man nicht zu viel in die Zimmer lassen.

E

Die



Die Fenster sehr lange offen zu behalten, ist nicht nöthig, zumal wenn man dabei die Thüren auf und zu bewegt. Im Sommer bey heißen Tagen öfne man die Fenster früh und Abends, und auch im Winter veräume man dieses nicht, weil die Stubenluft durch die Wärme verdünnet und mit vielen fremden Theilen vermischet wird. Wenn die Luft feucht und kalt ist, so wird dadurch die Ausdünstung zurück gehalten, und der Körper zieht noch mehr Feuchtigkeit in sich. In diesem Fall müssen wir uns nur nicht zu leicht kleiden, und unsre Wohnung mit Räucherwerk durchräuchern. Ist die Luft feucht und warm, so erschlaft sie den Körper und macht ihn zur Fäulniß geneigt. Am besten verwahrt man sich gegen dieselbe dadurch, daß man Schießpulver anzündet, oder Essig auf glühendem Eisen verdampfen läßt. Die heiße und trockne Luft erschweret das Athmen, macht Beängstigung und löset das Blut auf. Man verbessert sie, indem man das Zimmer mit frischem Wasser neßt, oder an verschiedenen Stellen Gefäße mit frischem Wasser aufstellt. Vorzüglich wird die Luft in Zimmern, worin verschiedene Personen bensammen wohnen, leicht verderbt. Man muß daher so oft als möglich frische Luft hineinlassen und durch Räuchern zu helfen suchen. — Grüne Gewächse und Blumen vor den Fenstern saugen die Dünste in sich, und hauchen sie balsamisch und verarbeitet wieder zurück. Sie sind daher, so fern sie nicht zu stark riechen, und das Blut zu sehr nach dem Kopfe treiben, der Gesundheit

wegen sehr zu empfehlen. — Es ist gut sich frühzeitig zur Ertragung der Zugluft zu gewöhnen; wer aber einmal verhärtet ist, und sich ohne Schaden ihr nicht aussetzen kann, der suche sie zu vermeiden. Besonders thue man dies, wenn man erhitzt ist, denn alsdann wird sie dadurch, daß die Ausdünstung zu schnell unterdrückt wird, fast immer schädlich. Verswähnungsmittel gegen die Schädlichkeit der verdorbenen äußern Luft sind Weinessig und das Kauen der Wacholderbeeren.

**Wärme und Kälte**, daß man sich in übermäßiger Wärme nicht wohl befindet, weiß jeder aus Erfahrung. Sie macht den Körper weichlich, macht schlaff, erhitzt das Blut zu sehr, und vertrocknet die zum gehörigen Umlauf desselben erforderliche Feuchtigkeit. Daher kommt es, daß Menschen unter einem heißen Himmel, den Bewohnern kälterer und gemäßigter Gegenden, sowohl an Maß und Ausdauer der Kräfte als auch an Lebensdauer weit nachstehen. Wie schädlich also, sich zu großer Wärme auszusetzen, Pelzwerk zu gebrauchen, des Tages in heißen Stuben zu sitzen, und sich des Nachts in weichen Federbetten zu vergraben. — Sind wir nun nicht verhärtet, so können wir die Abwechslungen des Wetters und der Jahreszeiten recht gut vertragen, und uns auch im Winter der stärkenden Kälte aussetzen; und so fern wir nur unsern Körper in gehöriger Thätigkeit erhalten, so wird sie uns gar nicht schädlich seyn. Sowohl äußere Bewegung, als starke Speisen, die wir

un

unserm Körper zu verarbeiten geben, bez fördern diese Thätigkeit. — Doch wie jede schnelle Veränderung nachtheilige Folgen hat, so auch der schnelle Wechsel der Wärme und Kälte. Dadurch wird die Ausdünstung plötzlich gehemmt, und ein Heer von Krankheiten herbeygeführt. Man gehe daher in heißen Tagen, nach vorhergegangener starker Bewegung nicht in Keller und Gewölben, mache sich nach Erhitzung nicht bloß, und setze sich, erhitze, weder auf einen feuchten Boden, noch auf einen kalten Stein.

**Reinlichkeit** ist das Haupterforderniß nicht nur des Wohlstandes, sondern auch der Gesundheit. Sie erstreckt sich auf alles, was den menschlichen Körper angeht, auf Zubereitung und Genuß der Speisen und des Getränks, auf Kleidung, Wohnung, Hausgeräth und alle leibliche Bedürfnisse. Man reinige den Leib sehr oft mit frischem und reinem Wasser, vorzüglich während des Sommers: dadurch wird die so nachtheilige Verstopfung der Schweißlöcher durch die Ausdünstung abgewehrt; die Luft wird nicht verhindert durch offen erhaltene Kanäle, Kräfte und Nahrungsmittel zuzuführen; der Ausfluß der unnützen Feuchtigkeiten wird nicht gehemmt und die Nerven, Sehnen erhalten Spannung und Stärke. — Gesicht, Hals, Nacken und Hände wasche man täglich, denn diese Theile sind am meisten der Luft ausgesetzt. Den ganzen Kopf reinige man, wo nicht täglich, doch oft. Er dünstet sehr aus, und der Puder, oder anderer Staub, verschließt die Schweißlöcher, die nicht zu oft wieder

geöffnet werden können. Nie vergesse man den Mund früh Morgens nach Tische und Abends mit frischem Wasser auszuspülen. Sonst faulen die in den Zähnen zurückgebliebenen Speisetheilchen, verpesten den Athem und schaden den Zähnen. Auch wird der Schleim dadurch von den Geschmackswarzen der Zunge weggeführt, dessen Anhäufung uns die Unnehmlichkeit der Nahrungsmittel nicht empfinden läßt. Auch die Füße wasche man häufig, besonders an warmen Tagen. Man wähle dazu lauliches Wasser; denn ist es zu warm, so treibt es das Geblüt aufwärts und verursacht Kopfsweh.

**Kleidung.** So wohl Stoff, als Art der Kleider, muß sich nach Jahreszeit und Witterung richten. Im Frühling, Herbst und Winter sind wollene Kleider am besten, im Sommer pflegt man leichtere zu wählen. Nur muß man im Gebrauch der letztern sehr behutsam seyn, und sie weder zu früh anlegen, noch zu spät mit wärmeren vertauschen. Auch Morgenkühle und Abendluft verträgt man nicht gut darin. Im Winter suche man sich zwar durch gute Kleidung zu verwahren, daß die natürliche Wärme des Körpers, und die unmerkliche Ausdünstung erhalten werde; aber man hüte sich auch, diese durch zu warme Bedeckung zu vermehren. Pelze sind der Jugend gar nicht anzurathen, und doppelt schädlich sind sie, wenn sich Spuren einer Hauptkrankheit zeigen. Nie müsse die Kleidung einen Theil des Körpers pressen, wenn der Blutumlauf und überhaupt die Wirkung

fung nicht gestört werden soll. Man binde daher weder Strumpfband, noch Halstuch zu fest. Welche Schaden die mit Recht verschrieenen Schnürbrüste stiften, ist erwiesen genug. Enge Schuh verursachen Hünereugen, (Glieddörner) und andere Ungemächlichkeiten mehr.

(Die Fortsetzung im nächsten Stück.)

### Ob Pathengeld (Gebattergeld) glücklich mache?

Dieser Aberglaube herrscht noch öfters unter Stadt- und Landleuten. Was wollen sie sagen, sprach neulich eine adeliche Dame zu mir; „ist nicht mein Sohn „auf seinen Gütern glücklich? Und woher? Weil er bey dem Ankauf derselben „das Pathengeld zu den Kaufgeldern „gelegt hatte.

Ihr Sohn ist ein guter Wirth, sonst würde ihm das Pathengeld nicht viel helfen. Ich will ihnen ein anderes Beyspiel erzählen. Ein Vater kaufte einmal mit dem Pathengelde seiner Kinder, viel Haber, weil er in wohlfeilem Preise war. Das Jahr darauf wurde er noch wohlfeiler. Ihm fielen zwey Pferde um, des halb mußte er seinen Haber wieder mit großem Verlust verkaufen. Was hatte nun dabey das Pathengeld gethan?

Im Thüringischen war ein armer Vater, der bey seinem Tode seinem zwölfjährigen Sohn nichts, als ein wüste liegendes Stückchen Acker; aber nicht einen Heller Pathengeld hinterließ. Der Sohn hatte aus Armuth zu seiner Erhaltung Lehren gelesen, und das Korn ausgeklopft. Da fiel ihm ein: wenn du dein

Stückchen Acker umgrübest, und dein Bißchen Korn einsäetest; so würde er dir ja so wohl, als ändern, etwas wieder geben.

Er fieng an zu graben, und kriegte bald Hilfe. Alle seine Spiel- und Schulkameraden halfen ihm mit Lust. Die Bauern lachten sie aus, und sprachen: grabt ihr man! Das beste fehlt: der Mist. Dieß irte den Sohn ohne Pathengeld nicht. Er wußte sich zu helfen.

Gleich machte er sich ein Tragekörbchen von Weiden, die ihm nichts kosteten. Und nun gieng er auf allen Weiden herum, wo das Vieh geweidet hatte, und trug sich den Dünger auf seinen Acker. Ja! er bat alle seine Kameraden, daß sie seinem Acker alle Tage dasjenige schenken mögten, was die Natur bey ihnen nicht länger leiden wollte. Es geschah nicht ohne Gelächter des ganzen Dorfs.

Indessen wurde sein Acker gedünget. Er säete, und ärtete reichlich; nicht durch Pathengeld; sondern durch seinen Fleiß, und anderer guter Leute Hilfe.

Ich habe über die Sache nachgedacht: woher doch wohl das Pathengeld solche Kraft bekommen könnte, die Leute glücklich zu machen. Von den Pathen wohl nicht; denn die meisten geben es ungern. Ich kann aber nichts anders finden, als daß es dem Kinde gleich nach der Taufe eingebunden wird. Wahrscheinlich wird ihm also wohl noch daher solche Kraft zugeschrieben, so wie man mit dem gebrauchten Taufwasser allerley Aberglauben getrieben hat.

Fälle kann es geben, daß ein Mensch bey einem Kauf, wozu er Pathengeld mit angelegt hat, glücklich gewesen ist. Woher weiß man denn aber, daß das Glück just von dem Pathengelde herrühre? Ich bin der Meinung nach Vernunft, Religion und Erfahrung: wer das Gekaufte mit oder ohne Pathengeld, nicht zu Rathe hält; wer Fleiß, Mäßigkeit und Sparsamkeit aus den Augen setzt, der wird doch am Ende arm werden, wenn auch sein Pathengeld einige tausend Thaler betragen hätte.

**Der Volksfreund**  
oder  
**Gemeinnütziges Wochenblatt**  
für  
**den Städter und Landmann.**

Fünftes Stück.

**Von dem Nutzen der Obstbaumzucht.**

Es hat mir, meine lieben Landleute, von jeher immer viel Vergnügen gemacht, wenn ich einem und dem andern unter euch einen guten Rath ertheilen konnte, und ich habe dieses Vergnügen oft genossen, da ich viel auf dem Lande gelebt und mir in der Landwirthschaft manche Kenntniß, theils durch empfangene Belehrungen, theils durch Erfahrung gesammelt habe. Ich hoffe, auch ihr, meine lieben Oldenburger, werdet es gut aufnehmen, wenn ich euch vermittelst des Volksfreundes, von dem ich wünsche, daß ihr ihn recht fleißig lesen, und was die Hauptsache ist, das Gelesene auch befolgen möget, auf einige Vortheile aufmerksam mache, deren ihr genießen könntet, die aber die meisten unter euch aus der Acht lassen. Ich bin zwar kein geborener Oldenburger, und das thut auch nichts zur Sache. Vielmehr glaube ich, daß dieser Umstand meinen Vorschlag eine desto bessere Aufnahme bey euch verschaffen werde, indem ich euch oft sagen höre: ein Prophet gilt nirgends weniger als in seinem Vaterlande, und

folglich muß er denn wohl außer seinem Vaterlande etwas gelten. Doch ich glaube, daß ihr zu vernünftig seyd, um dieses Sprüchwort, wenn ich es so nennen darf, zum Maasstabe bey der Beurtheilung eines Vorschlags anzunehmen, und daß es euch gleichviel sey, ob ein innländischer oder ausländischer Prophet euch einen guten Vorschlag thut. Vernünftige Menschen sehen nicht darauf, wer etwas sagt, und beurtheilen die Sache nicht nach dem Urheber, sondern prüfen, ob das, was ihnen als gut vorgestellt wird, wirklich gut sey, und wenn sie es gut finden, so thun sie dasselbe auch, gleichviel, ob Hans oder Kunz sie aufmerksam darauf gemacht hat.

Doch zur Sache! Wie ich euch schon gesagt habe, so bin ich kein geborener Oldenburger, sondern ich bin aus Niedersachsen gebürtig, und zwar aus einer Gegend, wo Korn und Most \*) die Fülle wächst. Es war mir daher sehr auffallend, als ich vor anderthalb Jahren in euer Land kam, wo es mir, benläufig

gesagt,

\*) Most ist ein Getränk, das aus Äpfeln oder Birnen gemacht wird.

