

# Landesbibliothek Oldenburg

## Digitalisierung von Drucken

Sieben und zwanzigstes 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.

Sieben und zwanzigstes 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 Wermuth 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. An statt 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 öffne 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.

D d

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 versäume 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 Fäulnis 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 beisammen 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 verjätelt 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. Verwahrungsmittel 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 Ausdauern 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 verjätelt, 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, be- 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 herbeigeführt. Man gehe daher in heißen Tagen, nach vorhergegangener starker Bewegung nicht in Keller und Gewölben, mache sich nach Erhitzung nicht bloß, und setze sich, erhist, weder auf einen feuchten Boden, noch auf einen kalten Stein.

**Reinlichkeit** ist das Haupterforder- niß nicht nur des Wohlstandes, sondern auch der Gesundheit. Sie erstreckt sich auf alles, was den menschlichen Körper an- geht, 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, vor- züglich während des Sommers: dadurch wird die so nachtheilige Verstopfung der Schweißlöcher durch die Ausdünstung ab- gewehrt; die Luft wird nicht verhindert durch offen erhaltene Kanäle, Kräfte und Nahrungsmittel zuzuführen; der Aus- fluß der unnützen Feuchtigkeiten wird nicht gehemmt und die Nerven, Sehnen erhalten Spannung und Stärke. — Ge- sichts, 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 Pu- der, oder anderer Staub, verschließt die Schweißlöcher, die nicht zu oft wieder

geöffnet werden können. Nie vergesse man den Mund früh Morgens nach Lis- sche und Abends mit frischem Wasser auszuspülen. Sonst faulen d'z in den Zähnen zurückgebliebenen Speisetheilchen, verpesten den Athem und schaden den Zähnen. Auch wird der Schleim das durch von den Geschmackswarzen der Zunge weggeführt, dessen Anhäufung uns die Unnehmlichkeit der Nahrungs- mittel nicht empfinden läßt. Auch die Füße wasche man häufig, besonders an warmen Tagen. Man wähle dazu lau- liches Wasser; denn ist es zu warm, so treibt es das Geblüt aufwärts und ver- ursacht Kopfschmerz.

**Kleidung.** So wohl Stoff, als Art der Kleider muß sich nach Jahreszeit und Witterung richten. Im Frühling, Herbst und Winter sind wollene Kleider am bes- ten, 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 Morgen- kühle 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 erhal- ten werde; aber man hüte sich auch, dies durch zu warme Bedeckung zu ver- mehren. Pelze sind der Jugend gar nicht anzurathen, und doppelt schädlich sind sie, wenn sich Spuren einer Hauptkrank- heit zeigen. Nie müsse die Kleidung ei- nen Theil des Körpers pressen, wenn der Blutumlauf und überhaupt die Wir- kung

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

(Die Fortsetzung im nächsten Stück.)

### Ob Pathengeld (Gevattergeld) 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 wo „her? Weil er bey dem Ankauf derselben „das Pathengeld zu den Kaufgebern „gelegt hatte.

Ihr Sohn ist ein guter BIRTH, 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, deshalb 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 ein säetest; so würde er dir ja so wohl, als andern, etwas wieder geben.

Er sieng 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 irrte 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 dort hin ger 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 her rühre? Ich bin der Meynung nach Vernunft, Religion und Erfahrung: wer das Gekaufte mit oder ohne Pathengeld, nicht zu Rathe hält; wer Fleiß, Räßigkeit 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.

Acht und zwanzigstes Stück.

## Die wichtigsten Grundsätze der Gesundheitslehre.

(Fortsetzung.)

**Speise und Trank.** Täglich verliert der menschliche Körper eine Menge seiner Bestandtheile. Diese müssen durch Speise und Trank ersetzt werden, wenn wir gesund und bey Kräften bleiben wollen. Beym Genusse hat man nun so wohl auf die Natur der Nahrungsmittel, als auf sich selbst zu sehen. Vorzüglich kommen Alter, Beschaffenheit des Körpers, Klima, Erziehung und Lebensart sehr in Anschlag. Was dem Erwachsenen wohl bekommt, ist oft dem Kinde schädlich, und die sitzende Lebensart verbietet manche Speisen, welche der angestrengten Bewegung sehr zu Statuten kommen. Doch ist die Macht der Gewöhnheit auch hier sehr groß. Man kann den Magen eben so gut verzärteln, als auch gewöhnen, daß er fast alles zu ertragen im Stande ist. Gut ist es, alles Eßbare genießen zu können. — Das vorzüglichste Gesundheitsmittel bey Speise und Trank ist Mäßigkeit. Man genieße nur so viel, daß der Leib genährt, gestärkt und die Gesundheit erhalten werde. Zu

vieles Trinken schwächt den zur Verdauung nöthigen Magensaft, und übermäßiger Genuß der Speisen dehnt den Magen sehr aus. Beides hindert die Verdauung und die Zubereitung guter Nahrungssäfte, die zur Gesundheit so nöthig sind. Ein starker Trinker ist wenig, und entzieht dadurch dem Körper die gehörige Nahrung. — Der Mäßige endet seine Mahlzeit, wenn er auch gleich der Nahrungsmittel noch mehr zu sich nehmen könnte. — Gut zwar ist es, so lange wir keine Beschwerden dabey empfinden, sich zu gewissen festgesetzten Zeiten, durch Speise und Trank zu stärken: am besten aber wäre es, sich hierin keinem Gesetze zu unterwerfen, sondern zu essen und zu trinken, wann der Appetit uns reizt. Freylich müßte man dieses von der Unsternheit zu unterscheiden wissen, welche die größte Feindin der Gesundheit ist. Nach heftiger Leidenschaft oder Bewegung sogleich Nahrungsmittel zu nehmen, ist äußerst schädlich. — Starke und vor-

E e

halten

