

Landesbibliothek Oldenburg

Digitalisierung von Drucken

Acht 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.

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 Geseß 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

haltende Speisen sind vor Personen von gutem Magen und bewegungsreicher Handthierung; sitzende Lebensart hingegen, die gewöhnlich die Wirkung der Verdauung schwächt, erfordert leichtere und weniger nahrhafte Lebensmittel. Doch ist es sehr rathsam, sich von Jugend auf auch an harte und derbe Speisen zu gewöhnen, und so fern man es nicht an gehöriger Bewegung fehlen läßt, so werden sie dem Körper sehr nützlich seyn — Eine Kost ist um so gesunder, je einfacher, natürlicher und ungekünstelter sie ist. Aufmerksamkeit auf sich selbst, und auf die Eigenschaften und Wirkungen der Nahrungsmittel, wird die besten Verhaltungsregeln an die Hand geben. Am natürlichsten, einfachsten und zuträglichsten sind die Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreiche, so wie sie jede Jahreszeit uns liefert. Sie erfrischen, nähren, und geben reinere und gute Säfte. Zugleich verhindern sie auch, daß das Blut nicht in Fäulniß übergeht. Eben dieß gilt vom Genuße des guten und reifen Obstes, wenn man es mäßig isst. Kräftiger und nahrhafter, als die Speisen aus dem Pflanzenreiche, ist das Fleisch. Doch muß es, zumal im Sommer, nur in geringem Maße gegessen, und mit Pflanzen versezt werden, wenn man Vortheil davon haben will. Das Fleisch von Thieren, die in freyer Luft leben und Bewegung haben, ist gesunder, als von andern, die eingesperrt gewesen sind: Am wenigsten ist das Schweinefleisch der Gesundheit zuträglich. Kindern dient, bey der Schwäche ihrer Verdauungswerkzeuge,

der Genuß des Fleisches nicht sehr. Brod zu Fleisch und Zugemüse essen, ist sehr heilsam. Hausbacken Brod ist das beste und nährendste. Doch sey es wohl durchsäuert, durchknetet, ausgebacken und einige Tage alt. Häufiger Genuß des fetten Fleisches ist sehr schädlich, denn es hindert den Magen an der Verdauung, und bringt Schärfe ins Geblüt. Auch Butter und Öl, in zu reichem Maße genossen, schaden auf gleiche Art. Ausländische Gewürze sollte man, wo möglich, ganz vermeiden, oder doch sehr mäßig brauchen. Sie bringen Hitze und Schärfe in das Blut und spannen die Nerven auf eine unnatürliche Art. Ausschweifender Genuß des Zuckers und Salzes wird durch Schärfe und Verderbiß des Magens bestraft. Speisen, die sich nicht zusammen schicken, als Milch und Essig, muß man nicht zugleich genießen, und überhaupt nicht zu viel durch einander essen. Man esse nicht, bevor die Verdauung vorher genossener Speisen ganz vorüber ist, und komme dem Magen dadurch zu Hilfe, daß man die Nahrungsmittel gehörig kauenet. Dann nur vermischt sich der seifenartige Speichelsaft mit ihnen, welcher die Auflösung erleichtert. Speisen zu heiß oder zu kalt genießen, ist gleich schädlich. Jenes erschlaft den Magen, dieses schreckt das Geblüt und erregt Stocken im Umlauf. Beides, so wie nicht milder die schnelle Abwechslung der Kälte und Wärme, ist den Zähnen nachtheilig. Endlich esse man nicht kurz vor dem Schlafengehen, sondern eine geraume Zeit zuvor, wenn

wenn die Ruhe der Nacht süß und erquickend seyn soll. Wenn die Speisen verdauet werden sollen, so verlangen sie hinlängliche Feuchtigkeit. Man muß daher das Trinken nicht vergessen. Auch ohne Reiz trinke man und fast noch einmal so viel, als man isset, wenn es nicht an Zufluß von Säften fehlen, das Blut noch einmal so dick und zähe werden und das Übel der Verstopfung nicht eintreten soll. Allein, man trinke nicht in starken Zügen, und nicht sogleich nach einer starken Bewegung, oder, wenn man erhitzt ist, durch das erstere verschluckt man zu viel Luft, die der Lunge sehr leicht schaden kann. Trinkt man wenig und oft, so vermischen sich Speise und Getränk desto besser, und werden zu tauglichen Nahrungssäften geschickt. Gleich auf starke Bewegungen oder Erhitzungen zu trinken, zieht die ausgedehnten Gefäße zusammen, das Blut geräth in den Zellen der Lungen in Stockung, geht in Vereiterung über, und zieht die Schwindsucht nach sich. Hat man aber aus Unvorsichtigkeit gefehlt, so setze man unvorsichtlich die Bewegung bis zur starken Ausdünstung fort, oder man trinke warmen Thee, und lege sich ins Bett. Das reine frische, geschmacklose Quellwasser ist unter allen Getränkarten das gesundeste. Es löst die Speisen auf, führt die Salzhellchen aus dem Blute, zertheilt den Schleim und verdünnet das Blut und die Säfte. Außerdem kann man es zu aller Zeit und zu jeder Speise genießen, ohne Nachtheil zu besorgen. Liefert uns die Natur das Wasser nicht rein, so koche

man es mäßig ab, und fühle es nach geschehener Absonderung in freyer Luft. Das Bier, wenn es den gehörigen Zusatz von Hopfen hat, und aus gut gedörtem Malze und reinem Wasser gebraut ist, und gut gegoren hat, ist ein gesunder Trank. Kinder aber verschone man ganz damit, oder geben ihnen nur wenig bey Tische. Ein guter reiner Wein belebt den Umlauf des Blutes, stärkt die Nerven und erheitert das Gemüth. Doch der öftere Genuß greift die Nerven zu stark an. Für junge Leute ist er schädlich. Geistige Getränke sind ein schleichendes Gift, sie erhitzen das Blut, trocknen den wässerigen Saft weg, und lassen Nerven schwäche und Geisteserschaffung zurück. Das Theetrinken ist in gesunden Tagen keinesweges zu billigen. Es erschlaßt den Magen, schwächt die Gefäße und mindert die Thätigkeit. Gesunder ist der Kaffee, zumal kurz nach der Mahlzeit, und wenn man etwas dazu ist. Die Beymischung der Cichorie macht ihn noch unschädlicher. Jungen Leuten und Kindern aber ist er nicht anzurathen, weil er das Blut zu sehr in Wallung bringt und zu stark auf die Nerven wirkt.

(Der Beschluß im nächsten Stück.)

Untrue schlägt seinen eigenen Herrn.

Was ist das, Vater! fragte Friße, was du da eben sagst: Untreue schlägt seinen eigenen Herrn?

Soll ich dir das noch erklären, du Ungetreuer? Ich dünkte, du wärst selbst das Exempel zu diesem Sprüchwort.

Vater! das verstehe ich nicht, erwiederte Friße?
So?

So? Das verstehst du nicht. Aber das verstehst du doch, wenn du den Kleinen da die Nüsse und Äpfel austauschen, und ihnen für gute schlechte, kleine und wurmstichige unterschieben kannst? Ist das nicht Untreue?

Oder wenn du deinem Lehrer, der dich unterrichtet, und zu allem guten anführet, allerlei Tölpel erweist? Ist das nicht Untreue?

Ach ja! lieber Vater, sprach Frize mit Thränen. Ich erkenne es, das ich Unrecht gethan habe. Will's nicht wieder thun. Sage mir nur, was das heiße: Untreue schlägt seinen eigenen Herrn.

Das will ich dir wohl sagen. Wenn du groß wirst, und so unredlich und ungetreu gegen andere handelst, besonders gegen deine Ältern, Lehrer und Vorgesetzten, denen du Gehorsam, Dank und Treue schuldig bist; so wird's dir eben so wieder ergehen, und du wirst durch deine eigene Untreue gestraft werden.

Ich will dir davon ein Paar merkwürdige Histörchen erzählen. Rufe die andern erst zusammen, damit sie es auch hören.

Es waren einmal ein Paar Ältern auf dem Lande, die hatten einen Sohn, der war nach Amerika gegangen. Sie hatten in zwölf Jahren nichts von ihm gehört; daher glaubten sie, er wäre schon lange gestorben.

Der Sohn kam zurück, und freute sich, seinen alten Ältern viel Geld mitbringen zu können. O du guter Sohn! wenn du nur gewußt hättest, was dir bevorstünde! Als er nahe an den Ort kam, begegnete ihm ein alter Bekannter. Dem gab er sich zu erkennen, und sagte: Ich will meinen Ältern eine rechte Freude machen. Jetzt will ich hingehen, mich aber noch nicht nennen. Morgen früh kommt doch nach, und fragt nach ihrem Sohn. Dann will ich mich zu erkennen geben. Er kam hin, bat um eine Herberge, gab ihnen einen Gulden, und zeigte daß er viel Geld bey sich hatte. Des Nachts kamen die beyden Ältern auf den abscheulichen Ges-

danken, den Fremden zu ermorden, und ihm sein Geld abzunehmen. Es geschah. Als nun des andern Morgens der Bekannte kam, und nach dem Fremden fragte, sagten die Leute: sie hätten keinen gesehen. Wie, sagte dieser, keinen gesehen? Das war ja euer eigener Sohn, der aus Amerika wieder gekommen ist. Da thaten sie einen lauten Schrey, und fielen in Ohnmacht. Aber nun war es zu spät. Ach! wie schlug da Untreue ihren eigenen Herrn!

Noch ein anderes Geschichtchen will ich euch zum Besten geben. Als die Römer vor Christi Geburt, unter dem Camillus, die Stadt der Faliscier, Faleris belagerten, so wollte sich das ein treuloser Schulmeister in der Stadt zu Nutze machen. Er hatte den größten Theil von den Kindern der Einwohner zum Unterricht. Da sagte er: Kommt, Kinder! wir wollen ein Bißchen vors Thor gehen, da sollt ihr recht schön spielen. Die Kinder giengen gerne mit hinaus. Und da führte er sie durch verschiedene Umwege gerade ins Lager der Feinde.

Hier, sprach er zum Camillus, überliefere ich dir die Stadt in den Kindern. Wollen die Ältern ihre Kinder wieder haben, so werden sie sich wohl ergeben. Und nun versprach er sich große Belohnungen. Aber wie betrog er sich!

Nein! Verräther, antwortete der römische General. Wir kriegen nicht mit Kindern, sondern mit Männern. Doch du mußt auch deine Belohnung haben. Gleich ließ er ihn halbnackend ausziehen. Und nun bekamen die Kinder Rutzen und mußten den Treulosen bis in die Stadt zurück peitschen.

Da das die Einwohner sahen, ergaben sie sich von selbst an den rechtliebenden Römer. Verstehst du nun, Frize! was es heißt: Untreue schlägt seinen eigenen Herrn?

Der Volksfreund

111

oder

Gemeinnütziges Wochenblatt

für

den Städter und Landmann.

Neun und zwanzigstes Stück.

Die wichtigsten Grundsätze der Gesundheitslehre.

Beschluß.

Bewegung. Nichts ist zur Erhaltung der Gesundheit nöthiger, als Bewegung. Zu lange Ruhe erzeugt dickes Blut, stockende Säfte, Verstopfung der Eingeweide, Erschlaffung der Gefäße, Schwerefülligkeit der Glieder, Trägheit des Geistes, Mangel an Appetit, und Unverdaulichkeit. Die Bewegung hingegen belebt und stärkt, indem sie dem Blute Wärme und den Nerven Spannung ertheilt, durch die Ausdünstung die schädlichen Theile hinwegschafft, den Kreislauf des Bluts und die Verdauung befördert, und Heiterkeit über den Geist verbreitet. Sehr heilsam ist es, sich vor der Mahlzeit eine mäßige Bewegung zu machen, das Überflüssige aus dem Körper hinwegzuschaffen und die Eflust zu mehren. Nur ruhe sich der ermüdete Körper erst aus, ehe man sich zu Tische setzt, gleich nach der Mahlzeit bewege man sich nicht, zum wenigsten nicht stark; sonst wird der Magen in seinen Geschäften gestört, und

schädliche Säfte gehen ins Blut. Am zuträglichsten ist die Bewegung in freier heiterer Luft. Im Frühling, Herbst und Winter genieße man die wohlthätige Sonnenwärme; im Sommer aber bewege man sich früh und gegen Abend. Vorzüglich aber meide man bey einem nicht abgehärteten Körper Nebel, Regen, Abend- und Morgenkälte. Die Wahl der Orter, wo man sich Bewegung macht, ist nicht gleichgiltig. Man suche so viel, als möglich, einen trocknen von der Sonne beschienenen Platz dazu aus, und meide die sumpfigen und dampfigen Orter. Vorzüglich aber sind Berge und Anhöhen zu empfehlen, weil man hier nicht nur reine Luft athmet, sondern auch durch das Auf- und Absteigen mancherley Bewegung hat. Von den verschiedenen Arten des Bewegens wähle man diejenige, welche dem jedesmaligen Zustande des Körpers am angemessensten ist. Die natürlichste und gesündeste Bewegung ist das Gehen.

S f

