Populäre

Oesterreichische Gesundheits-Zeitung;

zur

Warnung für Nichtkranke und zum Troste für Leidende.

53. Wien, Samstag den 2. July 1831.

Von dieser Zeitschrift erscheinen wöchentlich zwey Nummern — Mittwochs und Samstags; und man pränumerirt für Wien in der Strauß'schen Verlagshandlung (Dorotheergasse Nr. 1108) ganzjährig mit sechs Gulden, halbjährig mit drey Gulden und vierteljährig mit einem Gulden dreyßig Kreuzer C. M. auf dieselbe. In den Provinzen nehmen alle k. k. Postämter Bestellungen an, und liefern die Blätter um den Preis von acht Gulden C. M. ganzjährig, und um vier Gulden C. M. halbjährig wöchentlich zwey Mahl portofrey. Im Auslande kann das Blatt um denselben letztgenannten Preis durch die k. k. Postämter bis zur österreichischen Gränze bezogen werden; oder durch die Tendler'sche Buchhandlung in Monathheften mit Umschlägen versehen.

Was vermag die Nahrung auf die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes.

(Fortsetzung.)

Die leckere Kochkunst, die bey den gebildeten Nationen, und zwar bey manchen ganz vorzüglich den höchst möglichen Grad der Raffinerie und Üppigkeit erreicht hat, die eine treue Gefährtinn der Siechheit und des Todes, diesen beyden vielköpfigen Ungeheuern jährlich mehr Opfer, als die verheerendste Seuche in den Rachen spielt, daher schon Seneca treffend hierüber sich erklärte: „Du wunderst dich über das zahllose Heer der Krankheiten, zähle doch die Köche?“ — muß um so verderblichere Wirkungen auf Gesundheit und Leben der Menschen hervorbringen, als die meisten Ältern ihre Kinder schon in der zartesten Jugend durch den Genuß mannigfaltiger, für ihre schwache Verdauung höchst unpassender, gewürzhafter, geistiger, saurer und süßer, herber, bittrer Speisen und Getränke, übermäßige Menge derselben — gleichsam vergiften, den herbsten Leiden und nicht selten einem frühzeitigen Tode entgegenführen. So hatte es Graf Landesdale einzig nur diesen künstlichen Speisen zu danken, daß er in den letzten Jahren seines Lebens, trotz eines Einkommens von jährlichen 300,000 Gulden, von bloßer Ammenmilch leben mußte, da der geschwächte Magen nichts anderes mehr vertragen konnte. Das gemeine Sprichwort: „ein Vielfresser wird nicht geboren, sondern erzogen“ ist nur zu wahr, und man trifft unstreitig auf mehrere Ältern, die ihren Kindern zu viel, aus Furcht zu schaden, als zu wenig Nahrung reichen. So wie also denselben eine zu sparsame Diät, da sie nicht bloß des Ernährens, sondern auch ihres Wachsthums wegen essen müssen, besondere Nachtheile bringt, so führt der übermäßige Genuß von Speisen und Getränken ein ganzes Heer ungleich gefährlicherer Übel herbey. Wie der Affe, der sein liebes Junges mit Inbrunst immer fester und fester an sich drückt, bis es der rohen Gewalt dieser kräftigen Umarmung unterliegt, so glauben auch manche Mütter ihre Kleinen, damit sie ja keinen Mangel leiden dürfen, nicht genug füttern zu können. Alle Augenblicke wird ihnen eines und das andere, oft sogar gewaltsam, in den Mund gesteckt und die Kinder, wie die Gänse gestopft: Indem aber Viele zu besorgte Ältern dieselben, wie die Mauren ihre Mädchen, deren Schönheit mit der Fettigkeit des Körpers im geraden Verhältnisse steht, zu mästen sich bestreben, begründen sie dadurch größtentheils, daß die holden Püppchen zu Skeleten auszehren, und elend zu Grunde gehen; oder wenn sie auch wirklich bey einer glücklichen, allen Unbilden widerstehenden Organisation dem frühen Tode entrinnen, gewöhnlich zu so schrecklichen Fressern sich entwickeln, die es einem Kirgisen, dem ein Schaf, sammt seinen schönen, breiten Fettschwanze, eine gewöhnliche Mahlzeit ist, leicht zuvorthun, bey den förmlichen Freßwettstreiten, die der König von Calcutta gibt, sicherlich den Preis gewinnen, und in Tunkin, wo man, je mehr einer ißt, ihn für desto tapferer hält, gewiß für die größten Helden gelten würden. Sehr launig spricht sich Unzer hierüber aus: „Ein junges Kind muß doch essen, man gibt ihm fleißig Brey, Semmel, weißes Brot, und lauter trockene und zähe Speisen, die gut vorhalten. Dieß geschieht des Tages vier bis sechsmahl, wo nicht gar unaufhörlich, denn das Kind kann doch unmöglich hungern. Was ereignet sich? Das Kind wird elend und mager, und frißt täglich mehr. Was soll man thun, um es wieder gesund zu machen. Man gibt ihm täglich immer mehr zu essen, denn davon schweigt es, und bekommt Kräfte. Sein Leib wird hoch und hart, das Brot scheint anzuschlagen. Allein der ganze, übrige Leib wird dürre, wie ein Stecken. Das Kind muß also doch wohl nicht Nahrung genug haben. Wie

sollte dieses auch möglich seyn? Es konnte ja nie satt werden."

Sind die Kinder nun erst etwas größer geworden, dann läßt man sie selbst an den größten Gastereyen, die oft viele Stunden dauern, Antheil nehmen, zwingt sie, von jedem Gerichte ihre vorgelegte Portion rein aufzuzehren, ja! verweigert ihnen manche Lieblingsspeise, wenn sie nicht von einer wie der andern die dargereichte Dosis — ob nun mit Appetit oder Ekel, darnach wird nicht gefragt — hinunter würgen, und gestattet ihnen nicht einmahl während der ganzen Zeit des, oft halbe Tage und Nächte dauernden Schmauses, der natürlichen Auswurfsstoffe sich zu entledigen. Es erregt allerdings Erstaunen, wenn man in glaubwürdigen Reisebeschreibungen liest, der König von Tunkin halte täglich sieben Mahlzeiten, wobey jedesmahl 120 Schüsseln aufgetragen werden; allein bey manchen Gastereyen, die bey gewissen Gelegenheiten auch unter kultivirten Nationen Statt finden, und vom Mittage bis am andern Morgen dauern, waltet ebenfalls kein sehr erheblicher Unterschied ob. So sang Schiller sehr naiv:

„Mich umwohnt mit funkelndem Aug', das Volk der Fajaken,
Immer ist's Sonntag, es dreht immer am Herd sich der Spieß."

Wenn nun der kindliche Magen mit den verschiedenartigsten Speisen, deren einige im kleinsten Umfange wie die Comsommes, Jus, Coulus die Nahrungsstoffe in koncentrirtester Gestalt enthalten, andere durch beygemischte Gewürze, und da immer eine reizendere Speise auf die andere folgt, den Appetit künstlich aufregen, vollgestopft und überfüllt wird, so muß dadurch die Verdauung, da weder die zusammenziehende Kraft des Magens bey seiner übermäßigen Ausdehnung regelmäßig wirken, noch auch der Magensaft sich gehörig absondern kann, bedeutend gestört werden. Der Magen versinkt gleichsam in einen Lähmungszustand, die Speisen bleiben unverdaut liegen, gehen in Gährung über, erzeugen lästige, schmerzhafte Blähungen, Magenkrämpfe, Koliken, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Aufgetriebenheit des Unterleibes, Kopfschmerzen, hartnäckige Leibesverstopfungen, Fieber, Würmer, Entzündungen der Baucheingeweide, Verhärtungen der Gekrösdrüsen, der Leber, des Magens, Wassersuchten, Abmagerung, erschöpfende, schmerzhafte Durchfälle, und manchmahl einen schnellen, zuweilen aber auch einen langsamen, martervollen Tod.

In solchen Fällen der Überfütterung wäre freylich der Dienst einer Magenbürste, wie man sich zu Anfange des 18. Jahrhunderts bediente, und den Magen, nachdem man die Bürste, die jener, womit man die Bouteillen säubert, ähnlich war, eben so wie man eine Kanone mit dem Wischer reinigt, derb und tüchtig, bis derselbe sich beym Herausziehen des mit Seide umwundenen Drahtes entledigte, auszufegen pflegte, niemahls so ganz und gar verwerflich, wenn nur leider nicht ihre Anwendung, wie vielfältige Erfahrungen es bestätigen, bey weitem mehr Schaden als Nutzen gebracht hätte. — Der Magen manches Menschen gleicht im eigentlichsten Sinne einer ekelhaften Kloake, und es würden gewiß viele Krankheiten verhüthet, wenn man den Magen mit solch einem Reinigungsinstrumente, ohne anderweitige Nachtheile durch dieß originelle Verfahren zu bewirken, zeitweise gehörig ausputzen könnte. Da das Kind nicht bloß zu seiner Ernährung, sondern auch zu seinem fortschreitenden Wachsthume Nährstoffe benöthigt, und die Verdauung bey diesem weit schneller als bey Erwachsenen von statten geht; so ist es aber auch eben so thöricht und grausam, die Kleinen Hunger leiden zu lassen, und sie nur zu bestimmten Zeiten, wenn herkömmliche Gewohnheit oder Convenienz zur Tafel rufen, und da nur äußerst sparsam zu füttern. Abgesehen davon, daß sich die Kinder in diesem Falle jede Gelegenheit, wo sie etwas bekommen können, doppelt zu Nutzen machen, und auf einmahl mehr zu sich nehmen, als ihr kleiner, schwacher Magen zu fassen und zu verdauen vermag, so werden jene Ältern gewiß am vernünftigsten handeln, die ihren Kindern, so oft sie fordern, zu essen geben; nur muß man hierin Hunger und muthwilliges Gelüsten zu unterscheiden, und sie nicht durch allerhand Leckereyen geflissentlich zum Essen anzureizen suchen. Dessen ungeachtet ist immer eine gewisse Ordnung in der Diätetik der Kinder nützlich und nothwendig, da man ihnen nicht erst dann kochen kann, wenn sie nach Nahrung verlangen; so wie das Maß der Nahrungsmittel ebenfalls gehörige Berücksichtigung verdient, indem die Eßbegierde der Kinder, da sie oft die Folge der Einbildungskraft, der sinnlichen Lust, der Schärfe des Magensaftes oder der Gewohnheit ist, in allen Fällen als kein sicherer Maßstab gelten kann, sondern auch hierbey nur gehörige Aufmerksamkeit und Umsicht von Seite der Erzieher am besten und sichersten leiten kann.

(Die Fortsetzung folgt.)

Vom Lebensüberdrusse.

(Beschluß.)

Im Sommer dürfte die Zeiteintheilung und Diät folgende seyn:

Des Morgens mit dem Hahngeschrey aufgestanden! ist die Luft nebelfrey — hinaus ins Freye! eine Stunde oder zwey, Bewegung im Garten, Feld oder Wald; dann Frühstück, wenns Gewohnheit ist, und der Arzt übriger Umstände wegen nicht verbothen; auf Kaffeh, auch ein Pfeifchen — wenn so Gewohnheit ist; aber den Tag über, im Freyen, kann das Tabakrauchen nur schädlich seyn, es stört die Verdauung, macht festen Leib.

Bis gegen Mittag — Beschäftigung im Freyen, soviel möglich mit Kraftanwendung, aber nicht bis zum Ermatten. Mittags einfache Kost, alle scharfen Gewürze vermieden, zum Trunke Quellwasser; ist dieß nicht gut vorhanden, also leichtes Bier. Nach Tisch Obst, keinen Schwarzen!! auch nicht gleich geraucht! Nachmittags — der Temperatur angemessene Beschäftigung in schattigen Orten, aber im Freyen. Öfter gebadet, und zwar im fließenden Wasser (wenn man nicht an Brustübeln leidet). Vor Einbruch der

Dämmerung ein kleines Nachtmahl; auch ein Gläschen guten Wein, oder Bier; dann langsamen Spaziergang in guter Gesellschaft; noch ein Glas Wasser getrunken, und dann aufs Lager; wenigstens zwey Stunden vor Mitternacht! Keine Federbetten, sondern Matratzen und Decken! Im Freyen nie — am wenigsten im Grase oder unter Blumen geschlafen!!!

Im Herbste auf die Jagd oder zum Nachbar, zur Obst- und Weinlese! Eine Fahrt oder Ritt an heitern Tagen ist sehr zweckmäßig. In Scheuern, Schuttböden, Mayerhof und Wäldern nachgesehen. Achtsamkeit vor Erkühlen! Dichte wollene Röcke sind besser als Pelzwerk, vorzüglich im Herbste.

Im Winter im Glashaus gearbeitet, Scheuern, Ställe visitirt! Im Wagen oder Schlitten gefahren! Besuche gemacht; auch in der Hauptstadt ein paarmahl, zu einem Ball oder Schauspiel; aber beym Tanzen — piano — nicht etwa Galopp!!

Ist dieß nicht alles möglich und ausführbar Herr Gutsbesitzer?

Und Sie meine Herrn Nichtbesitzer von Gütern und Geldmassen, können wohl nicht bestreiten, daß jeder von Ihnen, wenn er auch auf dem Lande keinen einzigen Bekannten hat, gegen billige Entschädigung, für Geld und gute Worte, irgend ein Haus finden könne, wo er von vorbenannten Beschäftigungen doch einige mitmachen kann. Beamte, Gärtner, Förster, Mayer, Pächter u. s. w. Jemand läßt sich überall finden, der einen Herrn aus der Stadt, dem das so gefallen soll, worüber der Bauer sich stets beklagte, es als eine Plage ausschrie — ins Haus nehmen, und ihm gerne erlauben wird, an den Beschäftigungen, die ihm angemessen sind, Theil zu nehmen. Diese Leutchen sind gerade die allerbesten Gesellschaften für Sie, meine Herren. Sie sind verständig, einfach, anspruchlos, kernig gesund und zufrieden. Wenn Sie für Ihre Wohnung und Kost nur so viel zahlen, als Sie in der Stadt dafür ausgeben, so werden die Leutchen einen kleinen Gewinn an Ihnen haben, und Sie recht gut halten. Auf dem Lande hat das Geld mehr Werth. Aber (unter uns gesagt, meine Herren!) gehen Sie ja in kein Haus wo erwachsene hübsche Mädchen oder Frauen sind; die möchten Sie wieder turbiren; Sie möchten mir lieber beym Spinnrocken oder Bratenwender hocken bleiben, als sich im Freyen bewegen, und Ihr Blut käme in Wallung statt in Ruhe. Kein Amt, kein Chef wird einem braven Individuum den Urlaub zu seiner Genesung versagen. Frische Kraft bringt alles ein!!

J. B***.

Von der Vorsicht bey der Wahl und dem Gebrauche der Brillen.

Eine gute Brille muß von einer reinen, klaren, farblosen, vollkommen durchsichtigen Masse; es darf in derselben kein Bläschen, Streifchen, oder gar Körnchen seyn, und die Gegenstände muß sie klar und deutlich, nicht verkleinert oder bedeutend vergrößert, nicht verzerrt, wie dieß gegossene Brillen häufig thun, und nicht vom farbigen Schimmer umgeben, zeigen. Die Gläser müssen von gleichförmiger Dicke, ohne Erhabenheiten und Vertiefungen seyn, und so groß, daß sie das ganze Auge decken, damit nicht gleichzeitig, ungebrochen Lichtstrahlen zum Auge gelangen. Sie muß durch einen Biegel mit einem Sattel befestiget seyn, damit keine Verwechslung der Gläser für beyde Augen Statt finde, und damit sie sich nicht verrücke und bald näher, bald ferner dem Auge zu stehen komme. Die Elasticität der Biegel darf daher weder zu groß seyn, weil sie sonst drücken, noch zu gering; der Sattel muß der Gestalt der Nase angemessen geformt seyn, und die Entfernung der beyden Brillengläser von einander muß mit der der Augen übereinstimmen. Auch müssen die Gläser in der Passung, der Richtung der Augen angemessen, nach der Nase hin, etwas rückwärts geneigt, gestellt seyn. Der Stoff der Einfassung soll matt seyn, damit sein zurückstrahlender Schimmer nicht das Auge beleidige, und das Sehen confundire. Die Brille soll in einem zart ausgekleideten Futteral aufbewahrt werden, damit sie im Verlaufe der Zeit keine Streifen und Ritzen bekomme, die sie so leicht erhält, wenn man dieß vernachläßigt und selbe auf dem Schreibtische, wo immer Streusand zerstreut herumliegt, seinen Einwirkungen durch zufälliges Herumschieben Preis gibt. Ferners darf sie beym Gebrauche nicht durch Schmutz oder niedergeschlagene Wasserdünste getrübt seyn.

Nach dem Gebrauche der versuchten Brille darf das Sehen nicht schlechter seyn, als ehe man sie aufsetzte, und das Auge darf auch nach länger angehaltenem Gebrauche derselben nicht schmerzen. Schmerzt das Auge, so rührt es entweder daher, daß die Brille nicht paßt, zu scharf ist, das Auge dadurch zu gewaltsamen Veränderungen in seinem Innern bey ihrem Gebrauche genöthigt ist; oder, daß sie zwar beynahe, aber doch nicht völlig paßt, wodurch das Auge mit zu großer Anstrengung nachzuhelfen genöthiget wird. Beydes ist nachtheilig und es muß diese Erscheinung zur Wahl einer anderen Brille stimmen. Welcher von diesen beyden Fällen Statt finde, unterscheidet man dadurch, daß man, im Falle man stärkere Brillen hatte, als man bedurfte, durch versuchte schwächere das Sehen vollkommen leicht und deutlich wird, ohne dabey schmerzhaft zu seyn. Im zweyten Falle wird man durch den Versuch etwas stärkerer Brillen, die frühere Beschwerde gehoben finden. Sollte man genöthigt seyn, diese Wahl selbst, ohne Anleitung eines Arztes treffen zu müssen, und hätte man sich bloß dießfalls an einen Brillenfabrikanten zu verlassen, und könnte man eine gehörige Auswahl von Brillen treffen, so ist zu wissen nothwendig, daß die eingeschliffenen Nummern in die Gläser die größere oder geringere Sehweite, und somit die sogenannte Schärfe oder Stärke der Brillen in der Art bezeichnen, daß sowohl bey hohlen als erhaben geschliffenen Gläsern die hohen Nummern schwächere, die niedern immer stärkere oder schärfere Brillen bezeichnen, ohne daß dieses durch fortlaufende Nummern geschähe, sondern in gewissen Sprüngen. Man fange also bey einer solchen Prüfung mit der höchsten Nummer an, und gehe so lange herunter, bis man eine Brille gefunden hat, welche hinrei-

chend deutlich zeigt, ohne dem Auge schmerzlich zu fallen, und ohne der Empfindung nach zu verkleinern oder bedeutend zu vergrößern. Erfüllen mehrere Gläser diesen Zweck, so muß man stets das höchst nummerirte, somit das schwächste wählen.

Ist man nicht in der Lage, sich selbst ein passendes Glas aussuchen zu können, und ist man genöthigt, es von einem entfernten Optikus kommen zu lassen, so braucht man demselben bloß die Entfernung anzugeben, in welcher man einen Druck von bestimmter Größe, den man angeben muß, ohne Brillen am deutlichsten zu sehen vermag, und diejenige Distanz, in welcher man mit der Brille am deutlichsten zu sehen wünscht, und dieß muß von jedem Auge bestimmt werden, in dem Falle, als die Sehweite von beyden verschieden seyn sollte. Die Angabe der Sehweite geschieht wohl am besten durch einen Streif Papier, den man in gerader Richtung vom Auge aus wagerecht auf den Druck gelangen läßt, und dieser Streif Papier muß doppelt seyn, einer, der die Entfernung des natürlichen Sehens für einen bestimmten Druck, und der zweyte, der für die erwünschte Distanz gemessen seyn soll. Auch ist es gut, die Brennweite einer etwa früher getragenen Brille nebstbey anzugeben, oder die darauf befindliche Nummer zu nennen.

Übrigens stumpfen scharfe Brillen die Sehkraft ab, geben oft Veranlassung zu schleichenden inneren Augenentzündungen, oder man sieht sich später genöthigt, bey eingetretener Schwächung der Augen, die Brillen immer mehr zu verschärfen. Man darf auch die Brillen nicht beständig auf der Nase tragen, und muß wohl wissen, daß bestimmte Brillen nur für bestimmte Entfernungen für das Auge dienlich und zuträglich seyn können. Linsengläser, die einen in der Nähe den Druck gut zeigen, sind für entferntere Gegenstände, für dasselbe Individuum viel zu scharf, und für solche, die derley Gläser brauchen, müssen selbe, je weiter die Entfernung ist, in der sie klar und deutlich zeigen sollen, desto schwächer seyn, wenn das Auge nicht die vollen, zu scharfen Gläser tragen soll.

Wer noch nie Gläser getragen, wähle sie nicht sogleich, wenn durch irgend einen vorübergehenden Einfluß die Sehkraft des Auges in die Nähe oder Ferne geschwächt ist; sondern man warte erst ab, ob bey gehöriger Pflege und Schonung der Augen, die Naturthätigkeit nichts zur Herstellung des früheren Grades des Sehvermögens thue? Jedoch darf man eben so wenig, wenn das Auge wirklich einer Brille bedarf, welches man immer von einem verständigen Arzte beurtheilen lasse, sie demselben zu lange entziehen, als zu früh dazu greifen.

Bisweilen wird der Gebrauch von Brillen mit einem Glase nöthig, wenn die Sehweite des einen Auges gesund, die des andern aber davon abweicht, also dem des ersten künstlich gleichgestellt werden muß.

Der Fernsichtige wird, da die Abweichung des Baues der Augen, nähmlich ihre Abplattung und größere Verdichtung und bedeutendere Verminderung der Augenflüssigkeiten, welcher die Fernsichtigkeit bedingt, mit dem Alter zunimmt, von Zeit zu Zeit genöthigt seyn, eine schärfere, das ist eine Brille mit gewölbten Flächen zu wählen; allein dieß darf durchaus nicht ohne Noth, sondern erst dann geschehen, wenn eine früher passende Brille ihren Zweck nicht mehr erfüllt, wodurch das Auge zu sehr angestrengt wird. Beobachtet man diese Vorschrift nicht, so gelangt man leider nur bald zu früh auf einem Puncte, wo einem dann auch die schärfste Brille nicht mehr genügt.

(Der Beschluß folgt.)

Miscellen.

Väterliche Gleichgültigkeit. Ich war einmahl Zeuge von der Gleichgültigkeit eines Vaters, die wohl nicht ihres Gleichen haben mag. Ich ging nähmlich eines Tages an der Barriere de Clichy in Paris, und sah mehrere Personen etwas seitwärts von der Straße stehen. Zwey Herren hatten einen Zweykampf mit einander, und erhielten eben die Pistolen von ihren Sekundanten. Sie feuerten zu gleicher Zeit. Einer der Kämpfenden, ein schöner junger Mann von ungefähr 25 Jahren, erhielt die Kugel seines Gegners gerade an die Stirn, er sprang fast, so hoch er war in die Höhe, und fiel dann todt nieder. Man trug ihn sogleich in das Haus seines Vaters, das nicht weit davon stand, und ich ging mit. Er war der einzige Sohn, bedenke man, aber ein ziemlich liederlicher Bursche gewesen, wie man sagte, und der letzte Streit in einem Spielhause entstanden. Der Leichnam ward in dem Hofe des Hauses auf die Steine gelegt, und der Vater gerufen — man erwartete eine „scène" und es folgte auch eine merkwürdige. Der alte Herr kam, besah sich kaltblütig den Leichnam seines Sohnes, nahm bedächtig eine Prise Schnupftabak, klappte den Deckel der Dose eben so bedächtig wieder zu, sagte nichts als — „endlich!" und ging gelassen wieder in sein Zimmer.

Neue Anwendung des Dampfes. Man hat neulich den Dampf mit dem besten Erfolge auf einigen französischen Schiffen zur Vertilgung des Ungeziefers angewandt. Nachdem alle Öffnungen sorgfältig verschlossen sind, wird der Dampf plötzlich hineingetrieben, und nach vier und zwanzig Stunden findet sich kein lebendes Wesen mehr in dem Fahrzeuge.

Mandelöhl. Das süße Mandelöhl wird oft mit Mohnsamenöhl verfälscht. Vermuthet man eine solche Verfälschung, so braucht man nur das Öhl in einem Glase zu schütteln, und es wird Bläschen werfen, wenn es verfälscht ist. Reines Mandelöhl gibt keine Bläschen.

Herausgegeben und redigirt von Anton Dominik Bastler,
Doctor der Medicin und Chirurgie, wohnhaft im Trattnerhof Nr. 618.

Gedruckt bey A. Strauß's sel. Witwe, Dorotheergasse Nr. 1108.

Populäre

Oesterreichische Gesundheits-Zeitung;

zur

Warnung für Nichtkranke und zum Troste für Leidende.

54. Wien, Mittwoch den 6. July 1831.

Von dieser Zeitschrift erscheinen wöchentlich zwey Nummern — Mittwochs und Samstags; und man pränumerirt für Wien in der Strauß'schen Verlagshandlung (Dorotheergasse Nr. 1108) ganzjährig mit sechs Gulden, halbjährig mit drey Gulden und vierteljährig mit einem Gulden dreyßig Kreuzer C. M. auf dieselbe. In den Provinzen nehmen alle k. k. Postämter Bestellungen an, und liefern die Blätter um den Preis von acht Gulden C. M. ganzjährig, und um vier Gulden C. M. halbjährig wöchentlich zwey Mahl portofrey. Im Auslande kann das Blatt um denselben letztgenannten Preis durch die k. k. Postämter bis zur österreichischen Gränze bezogen werden; oder durch die Tendler'sche Buchhandlung in Monathheften mit Umschlägen versehen.

Was vermag die Nahrung auf die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes.

(Fortsetzung.)

Gleichwie es jedoch die äußerste Hartherzigkeit beweist, den Kindern aus Geitz die zur Sättigung erforderliche Quantität von Nahrungsmitteln zu entziehen, eben so spricht sich die grellste Thorheit dadurch aus, wenn Ältern ihre Kinder, um ihnen eine schlankere Gestalt zu verschaffen, hungern lassen, und es nach ihrem bizarren Geschmacke sogar für schön und reizend halten, wenn ihre holden Sprößlinge zu mumienartigen Gestalten, ja zu ekelhaften Knochengerippen austrocknen. Auf gleiche Weise erweist sich auch das Überfüttern der Kinder höchst nachtheilig. Nicht nur, daß die Gefräßigkeit, wie bereits gesagt wurde, auf das vegetative Leben einen mannigfaltig schädlichen Einfluß behauptet, sondern ihre nachtheiligen Wirkungen strahlen noch weit bedeutender über die geistige nnd gemüthliche Sphäre des Organismus aus, und es gibt wirklich nur höchst wenige Beyspiele von Polyphagen, die sich durch einiges Talent und einen guten Gemüthscharakter hervorthun. Da sich die organischen Kräfte bey den Vielfressern in dem immer thätigen Magen concentriren, herrscht eine Schlaffheit und Trägheit in den übrigen Lebensverrichtungen. Je beträchtlicher die Menge des Nahrungssaftes, der in den Verdauungsorganen erzeugt wird, desto weniger vermag der Körper denselben besser zu assimiliren und zu veredeln. Die Erfahrung lehrt daher, daß bescheidenes Maß im Essen und Trinken das Denkvermögen steigere, Unmäßigkeit dagegen die höheren Seelenverrichtungen schwäche, und dem Gemüthe gleichzeitig den Stämpel thierischer Roheit aufdrücke. Die Kost der Kinder sey ferner, wie bereits erwähnt, höchst einfach und leicht verdaulich. Zum Frühstücke bekommt Kindern am besten Fleischbrühe, oder Milch mit gutem Brote. Was den Genuß des äußerst beliebten, echten Kaffehs betrifft, so ist von dessen nachtheiliger Wirkung alles Unheil zu befürchten, daher er füglich aus der Kost für Kinder ganz ausgeschlossen werde. Nur wenn er nicht zu stark, und, damit er doch etwas Nahrhaftes bekommt, ein Theil des Kaffehs mit zwey bis drey Theilen Milch vermischt und nicht zu oft des Tages genossen wird, erscheint dessen Gebrauch, zumahl bey trägen und phlegmatischen Kindern, zulässig. Doch gibt es viele Mütter, die, weil ihnen selbst der Kaffeh ein wahrer Göttertrank dünkt, auch ihre Kinder den ganzen Tag nur mit diesem, fast allgemeinen, besonders vom zärtlichen Frauengeschlechte vergötterten, Lieblingsgetränke füttern. Schon des Morgens wird ihnen eine tüchtige Schale voll des stärksten, echten Milchkaffehs vorgesetzt; wenn sie dann um 10 oder 11 Uhr aus der Schule kommen, diese ergiebige Dosis repetirt; nach dem üppigen Mittagsessen, um die Verdauung zu befördern, müssen die Kleinen eine nicht kleine Quantität schwarzen Kaffehs verschlucken, und zur Jause wird ihnen eine gleiche Menge desselben mit Milch vermischt, dargereicht. Daß diese sonderbare Kaffehkost, ihrer überreizenden Verhältnisse wegen, stets auf die Gesundheit der Kleinen nachtheilig wirken müsse, liegt klar am Tage. Unter den — Triumph der unermüdeten, höchst raffinirten Erfindungssucht! — zwey und dreyßig Kaffehsourrogaten verdienen der Eichel- und Cichorienkaffeh mit Milch, da sie unter den übrigen in der Regel den Kleinen am besten bekommen, unstreitig den Vorzug.

Das Mittagsmahl etwas erwachsener Kinder über sechs oder sieben Jahre, bestehe aus einer frischen, gut bereiteten Suppe, in die Reis, Graupe, Sago, Gries, Grütze und Mehlspeisen als Nudeln, geriebenes Gerstel u. dgl., eingekocht, oder worin Brot, Semmeln aufgesotten werden

kann, ferner in einem Stückchen weich gekochten oder gebratenen Fleisches, mit einem feinen und verdaulichen Gemüse, wie Möhren, Spinat, Salat, Kohlrüben, Kohlrabi, grüne Bohnen, Schoten, Artischoken, Kartoffeln u. dgl. Letztere, eine allgemeine und beliebte Speise, müssen völlig reif, mehlig, nicht ausgewachsen oder mit schwarzen Stockflecken behaftet seyn, und den Kindern nicht zu oft, oder wohl gar tagtäglich nicht als Speise mit Fett, sondern bloß als Gemüse oder Brey, oder Suppe, doch nur mäßig zum Nahrungsgenusse verabreicht werden. Zur Jause gebe man denselben, so wie zwischen dem Frühstück und Mittagsessen ein Stückchen Brot mit reifen, frischem Obste, oder einer Schale voll guter, süßer Milch. Im Sommer hingegen kann man ihnen auch Buttermilch und zuweilen, doch nicht zu oft, etwas reine, frische Butter zum Brote geben. Wird das Obst, so wie überhaupt alle Gartengewächse durch lange Zeit in dumpfigen Gewölbern oder Kellern aufbewahrt, und zeitweise mit Brunnenwasser bespritzt, so verliert es durch Ausdünstung seine ursprünglichen Bestandtheile dergestalt, daß es nur den ekeln Geruch und Geschmack der dumpfen Kellerluft, sehr viele, durch die öfter wiederhohlte Taufe eingesogene Wassertheile, und größtentheils bloß schwer verdauliche, grobe Fasern enthält. Mit dem Brote sollen Ältern niemahls zu karg seyn, und den Kindern öftermahlen unter Tags, wenn sie darnach verlangen, ein Schnittchen geben. Nur muß dasselbe aus gutem Mehle bereitet, gut gebacken, und wenigstens einen Tag alt seyn; da frisch gebackenes, vorzüglich warmes Brot der Gesundheit der Kleinen, besonders, wenn sie gleich darauf kaltes Wasser trinken, die größten Nachtheile bringt. In den ersteren Jahren bekommt den Kindern gut ausgebackenes Weizenbrot, nicht aber die kleisterartigen Semmeln und Wecken, späterhin aber gutes Roggenbrot am besten. — Die Abendmahlzeit sey nur mäßig und einfach, und werde nicht zu spät, daher wenigstens eine Stunde vor dem Schlafengehen gereicht. Wie unklug und lieblos jene Ältern handeln, die in Spiel-, Thee- und Kaffehgesellschaften, Theatern und Concerten sich bis zehn oder eilf Uhr amüsiren, und ihre Kinder, die indessen vor langer Weile einschlafen und dann wie Schlafwandler bewußtlos zu Tische taumeln, bis zu ihrer Nachhausekunft mit dem Abendessen warten lassen, wird jeder vernünftige und zartfühlende Mensch gewiß deutlich genug einsehen können. Eine gute, eingekochte Suppe allein, oder nebstbey eine gedünstete Obst- oder Mehlspeise aus Hirse, Gries, Reis u. dgl., auch wohl ein anderes leichtes Gericht reicht des Abends zur Sättigung völlig hin. Um Unverdaulichkeit und viele daraus entspringende Übel zu verhüthen, trage man besonders Sorge, daß die Kleinen alles, was sie genießen, gehörig kauen, da die Nahrungsstoffe durch Zermalmung mittelst der Zähne und Beymischung des Mundspeichels unmittelbar zur Verdauung vorbereitet werden. Wer nicht kauet, sagten schon die Alten, der hasset sein Leben. Beym Trinken sehe man besonders darauf, daß die Kinder nicht schlürfen. Wenn Kinder so trinken, wie es der Naturtrieb den jungen Menschen lehrt, so wird, da die Oberlippe tief in das Getränke sich eintaucht, und somit zwischen dieser und der Flüssigkeit kein leerer Raum besteht, das Eindringen der Luft gehindert. Beym Schlürfen hingegen, wobey das entgegengesetzte Verhältniß Statt findet, strömt nach Umständen eine mehr oder minder große Quantität Luft in den Magen, welche hier durch die Wärme verdünnt und bedeutend ausgedehnt wird, daher sie leicht Blähungen oder Kolikschmerzen bewirkt. Überdieß erregt der widrige Ton, der mit dem Schlürfen sowohl beym Trinken, als auch beym Essen der Suppe — das auf diese Art ebenfalls mehr ein Trinken genannt werden kann — verbunden ist, so wie das Schnalzen mit den Lippen beym Essen, woran die Kleinen oftmahls sich gewöhnen, bey vielen Personen höchst unangenehme Empfindungen, und beleidigt den Gehörsinn so sehr, daß diese Unarten im gesellschaftlichen Leben, besonders unter gebildeteren Menschen, allgemein verachtet und geflohen werden. Gleich nach dem Essen sich zu Bette zu legen, soll den Kindern eben so wenig gestattet werden, als man sie zu dieser Zeit nicht zum Sitzen und geistigen Verrichtungen, um dadurch die Verdauung nicht zu beeinträchtigen, anhalten darf. Die munteren Kleinen, die, wenn sie sich wohl befinden, keinen Augenblick mit Händen und Füßen ruhig sich verhalten, beschränke man auch nicht nach genossener Mahlzeit in ihrer freythätigen Bewegung, sondern lasse sie nach Belieben bey munteren Scherzen und Spielen sich herumtreiben. So viel von der Ernährung der Kinder im allgemeinen; doch finde ich es auch für zweckdienlich und nothwendig, in Hinsicht einiger Speisen und ihrer Zubereitung das Wesentlichste anzugeben.

(Die Fortsetzung folgt.)

Von der Vorsicht bey der Wahl und dem Gebrauche der Brillen.

(Beschluß.)

Allein bey den Kurzsichtigen hingegen bewirkt die Natur häufig in den höheren Lebensjahren eine solche günstige Veränderung in dem Bau der Augen, welche der Kurzsichtigkeit gerade entgegengesetzt ist. Der Kurzsichtige hat daher, zumahl wenn er sich diesen Sehfehler nicht durch übermäßige Anstrengungen zugezogen hat, sondern derselbe vielmehr im natürlichen Bau der Augen begründet, somit angeboren ist, die Hoffnung, daß im Alter die Natur selbst die Heilung übernimmt, wenn er nicht durch den Gebrauch zu scharfer Brillen die Sehkraft abgestumpft hatte. Es ist daher nothwendig, von Zeit zu Zeit zu versuchen, ob man sich nicht einer schwächeren Brille, ohne die Augen dabey zu sehr anstrengen zu müssen, bedienen könne und nur auf diesem Wege kann man dahin gelangen, endlich im Alter ohne Brille zu lesen.

Lorgnetten (Stecher) sind bloß dadurch von den Brillen unterschieden, daß hier die Gläser vermöge ihrer Fassung, zum Halten mit der Hand bestimmt sind, und auch von den sogenannten Lesegläsern gilt dasselbe. Sie haben den Nachtheil, daß durch die Bewegung der Hand bey ihrem Gebrauche der Sehpunct (focus) jeden Augenblick verrückt,

sohin das Auge zu ungleichen Anstrengungen gezwungen wird. Zu weit würde es führen, wenn ich hier auch von zusammengesetzten Gläsern sprechen wollte, die seltener und nicht von einem großen Publicum gebraucht werden; allein auch hierüber soll bey schicklicher Gelegenheit ein faßlicher Aufsatz erscheinen.

Solche, die am grauen Staar operirt werden, oder sonst die Kristalllinse verloren haben, bedürfen sehr oft verschiedener Brillen, um in der Nähe und um in die Ferne zu sehen. Sie dürfen diese Brillen erst mehrere Monathe nach der Operation auswählen und gebrauchen, und immer ist es rathsam, dieß nur unter der Leitung eines Augenarztes zu thun.

Viel spricht man von Brillen zur Erhaltung und Stärkung des Gesichts, und mancher wird dadurch zum unnöthigen Gebrauch einer Brille bewogen. Es frägt sich daher, gibt es wirklich solche, sogenannte Conservations-Brillen, die die Sehkraft eines gesunden Auges, ohne Nachtheil erhöhen, ohne durch den Gebrauch nach und nach zum Bedürfnisse zu werden? Dieß ist, nach dem Urtheile aller verständigen Augenärzte immer nur verneinend zu beantworten. Sollen Brillen nicht bloße Fenstergläser seyn, d. h. auf beyden Seiten eben, so sind sie entweder an ihren Flächen ausgehohlt oder gewölbt. Die erstern verkleinern, die letztern vergrößern die Gegenstände dem gesunden Auge. Braucht nun das gesunde, dessen Sehweite ganz regelmäßig ist, eine dieser beyden Arten von Gläsern, so wird durch sie eine regelwidrige Sehweite herbeygeschafft, in welche sich das Auge erst durch den längeren Gebrauch fügen lernt, dann so angewöhnt, daß sie ohne Gebrauch solcher Gläser die Gegenstände nur mit Anstrengung oder undeutlich sieht. Fälschlich können nur solche Brillen Conservations-Brillen oder die Sehkraft schonende, erhaltende Gläser genannt werden. Man soll sie daher vielmehr Augen verderbende Brillen nennen. Es müßte nur seyn, daß Jemand, der vermöge seines Berufes genöthigt ist, oft in einer etwas, doch nicht sehr viel von der regelmäßigen Sehweite abweichenden Entfernung genau zu sehen, dieß aber mit dem bloßen Auge nur mit Anstrengung vermag, zu sehr schwachen, geeigneten Brillen seine Zuflucht nimmt, welches die Anstrengung aufhebt, dabey aber die Sehweite nur unbedeutend verrückt. Diese Brillen sind so gestaltig, dem gesunden Auge am unschädlichsten, da geringe Abweichungen von der, ohnedem auch bey allen gesunden Augen nicht völlig gleichen, natürlichen Sehweite keinen Nachtheil mit sich führen. Plane, d. h. ganz flache Gläser dagegen verändern, wenn sie sehr hell, klar, gut und gleichförmig geschliffen sind, das Sehen zwar gar nicht, sind sie aber trübe, so verdunkeln sie das Gesicht, und nöthigen dadurch das Auge zu größerer Anstrengung. In jedem Falle vermehrt ihr Gebrauch unnöthig die Wärme, in der Umgebung des Auges und im Auge selbst, und sie geben dadurch Veranlassung zu Verkühlungen desselben, und den daraus entstehenden Folgen, sind daher durchaus nicht Conservationsgläser zu nennen, und stets zu verwerfen. Am ersten verdient die azurblaue oder leicht grüne Brille diesen Nahmen, wenn sie bey gesunden Augen unter Verhältnissen gebraucht wird, z. B. wo diese der Einwirkung eines übermäßigen Lichtes, einer sonnenbeleuchtenden Schneefläche, längere Zeit ausgesetzt sind, oder auf eine grelle Flamme gerichtet seyn müssen, wo sie sicher die heftige Einwirkung auf das Auge zu mildern im Stande ist. Diese letzten Brillen sind auch für solche Augen passend, die wegen zu geringer Menge des schwarzen, so wohlthätig schützenden Färbestoffs (pigments) im Auge, stets eine große Empfindlichkeit für gewöhnliche Beleuchtung haben, welcher Zustand sich in einer Höhe in dem rothen Auge der sogenannten Kakerlaken oder Albinos findet. Hier muß die Brille nach dem Grade der Empfindlichkeit der Augen mehr oder weniger dunkel gefärbt seyn, und sonst alle Eigenschaften einer guten Brille haben.

Brillen für Schielende oder Staubbrillen, sind in den meisten Fällen schädlich und können in besonderen Fällen nur von einem Augenarzte dienlich angerathen werden.

Wie viel soll der Mensch bey jeder Mahlzeit genießen?

Keinen, mit der Diät in Verbindung stehenden Umstand haben die Schriftsteller für so wichtig gehalten, als diesen; einige Ärzte haben es für wichtig gehalten, daß die Nahrungsmittel bey jeder Mahlzeit abgewogen würden. Herr Abernethy sagt, „es würde gut seyn, wenn das Publicum Addisons Rath befolgend, den er in dem Zuschauer gibt, die Schriften von L. Cornaro lesen wollte, der von Natur eine schwache Leibesconstitution hatte, diese wie es scheint, durch Unmäßigkeit zu Grunde richtete, so daß er erwarten mußte, im fünf und vierzigsten Jahre zu sterben, von dieser Zeit an aber nach einer sehr strengen Lebensordnung sich richtete, und täglich nur zwölf Unzen Nahrungsmittel zu sich nahm.“ Sehe ich, daß man beständig Cornaros Beyspiel als Nachahmungswerth anführt, und ihn als Muster der diätetischen Vollkommenheit darstellt, so möchte ich mit Feyjoo ausrufen: — Schuf denn Gott den Ludwig Cornaro, damit er dem Menschengeschlecht in Bezug auf das als Richtschnur diene, was wir essen und trinken sollen! Es gibt wohl überhaupt nichts Thörichteres, als wenn man das Maß und Gewicht in dieser Hinsicht nach einer allgemeinen Regel bestimmen will. Die einzelnen Individuen sind in Bezug auf die Menge der Nahrungsmittel, die sie aufnehmen können, so sehr von einander verschieden, daß das Unternehmen, ein allgemeines gültiges Gesetz darüber zu entwerfen, wenigstens eben so abgeschmackt wäre, als das, was der philosophische Schneider von Caputa that, der nach mathematischen Berechnungen arbeitete, und die gemeinen, ungelehrten Schneider, gar sehr verachtete, die das Maß auf die gewöhnliche Weise nahmen: Guillver erzählt, daß er nie schlechtere Kleider getragen habe, als die, nach mathematischen Grundsätzen gearbeiteten. Man wird fragen, auf welche Weise wir denn die Menge der Nahrungsmittel bestimmen könnten, welche jedes Individuum zu sich nehmen dürfe? Ich will diese Frage mit Dr. Philip's Worten beantworten, dessen Meinung so genau

mit der Erfahrung übereinstimmt, daß ich keine bessern Ausdrücke dafür finden kann, als die seinigen. Der Unterleibskranke muß genau auf das erste Gefühl von Sattseyn achten. Es ist dieß der Augenblick, wo der durch den Hunger erzeugte Wohlgeschmack aufhört: jeder Bissen, der mehr genossen wird, belästigt einen schwachen Magen. Wer langsam ißt und sorgfältig auf dieses Gefühl achtet, wird sich den Magen nicht überladen. Man muß aber langsam essen, wenn dieses Gefühl nicht trügen soll. Diese Bedingung ist sehr wichtig, denn bey dem schnellen Essen wird eine so große Menge Nahrungsmittel in den Magen eingeführt, daß sich der Magensaft nicht auf einmahl mit ihr verbinden kann; daher dauert der Hunger noch fort, wenn der Magen schon mehr erhalten hat, als zu seiner Sättigung erforderlich ist. Daß diese Regel weit größere Vortheile gewährt, als die Anwendung von Maß und Gewicht, wird Jedermann einsehen; sie paßt für jedes Individuum, welche Bedingungen auch obwalten mögen. Bey dem, der eine sitzende Lebensweise führt, wird dieses Gefühl früher eintreten und ist seine Verdauung kräftiger, so wird es ihm nicht schwer werden, die größere Menge von Nahrungsmitteln, als er in diesem Falle zu verdauen vermag, darnach abzumessen, wie er sich alsdann überhaupt nach seinem Bedürfnisse richten kann.

Wir müssen zwar zugeben, daß wir im gesunden Zustande sämmtlich mehr feste Nahrungsmittel zu uns nehmen, als wir zur Erhaltung der Gesundheit bedürfen; auf der andern Seite schwächt aber eine zu große Enthaltsamkeit den Körper und den Geist ebenfalls, und macht sie krank. Die Menschen, die in früheren Zeiten aus übelverstandener Religiosität nichts weiter als einige Feigen, eine Brotrinde und Wasser genossen, waren sämmtlich Schwärmer; die allzugroße Enthaltsamkeit, zu der einige religiöse Orden verpflichten, hat sich in der neueren Zeit als eine reiche Quelle des Aberglaubens bewährt. Die Wirkungen des Mangels an der erforderlichen Menge von Nahrungsmitteln sind auch bey den Krankheiten der armen und schlecht genährten Menschenclasse, in vielen Theilen von England und Irland bemerkbar; noch deutlicher zeigen sie sich in den Gegenden, wo die Nahrung größtentheils, oder ganz in Vegetabilien besteht, und deßhalb noch weniger nahrhaft ist. Bekannt ist es auch, daß das anhaltende Fasten der Geisteskranken häufig eine, dem Seescorbut ähnliche Krankheit erzeugt.

(Der Beschluß folgt.)

Miscellen.

Giftige Schlangen. Reisende, welche Brasilien, Afrika und Indien besucht haben, erzählen, daß viele Schlangen, welche die Naturforscher für unschädlich halten, weil sie keine Giftzähne vorn haben, demungeachtet von den Eingebornen für sehr gefährlich gehalten werden. Duvernoi, ein französischer Naturforscher, hat mehrere Versuche über diesen für die Wissenschaft und Menschheit gleich wichtigen Gegenstand angestellt und in vielen Fällen den Glauben der Eingebornen begründet gefunden. Nach den Untersuchungen Duvernois scheinen jene Schlangen hinter der Zahnreihe noch einen, von den andern durch einen größeren Zwischenraum getrennten, Zahn zu haben, der sich durch eine mehr oder weniger in die Augen fallende Vertiefung auszeichnet. Sie haben auch ein Giftbläschen.

Hüte von Gummi elasticum. Ein Hutmacher in Portland (Nordamerika) verfertigt jetzt sehr schöne Hüte aus Gummi elasticum; sie sind sehr leicht, da sie nur ungefähr 8 Loth wiegen, und so elastisch, daß man sie wie ein Taschentuch zusammen drücken, ihnen jede Gestalt geben kann, und sie doch immer ihre frühere Form wieder annehmen.

Die Hängebrücke bey Broughton in England ist am 13. April, als eben eine Compagnie Soldaten darüber ging, an dem einen Ende gerissen. Ungefähr 40 Mann sind mehr oder weniger verwundet worden, doch ist keiner ertrunken, da der Fluß gerade ziemlich seicht war.

Nach den Londoner Verbrauchslisten gibt diese Hauptstadt jährlich allein für Milch 1,250,000 Pf. St aus; der Werth des jährlichen Fleischbedarfs wird zu 8½ Mill. Pf. St., der vom Geflügel zu 70 bis 80,000, und der von Früchten und Gemüsen zu 1 Mill. Pf. St. angegeben. Von gemästeten Kaninchen werden in 9 Monathen des Jahres wöchentlich zwischen 14 bis 15,000 Stück à 20 Gr. bis 1 Thlr. verkauft.

Die ostindischen Zeitungen erzählen von einem Erdbeben im letzten December 60 Meilen von Peking, das 12 Dörfer zerstört haben, und wobey 50,000 Menschen umgekommen seyn sollen. Die Erschütterungen waren von heftigen Orkanen begleitet, und währten 3 Tage.

Welches Temperament gibt die glücklichsten Ehen? Das sanguinische, cholerische und melancholische Temperament stören oft den Hausfrieden, aber nicht das phlegmatische, das immer bey guter Laune ist. Es glänzt nicht, aber man kommt damit am allerweitesten; es liebt Ruhe und Friede, und wenn der eine Gatte von sanguinischem, der andere von phlegmatischem Temperamente ist, so herrscht in ihrer Ehe immer die größte Verträglichkeit. Das phlegmatische Temperament wird langsam erwärmt, ist aber beharrlich; es hat Grundsätze, und man kann sich auf einen Menschen von diesem Temperamente verlassen.

Herausgegeben und redigirt von Anton Dominik Bastler,
Doctor der Medicin und Chirurgie, wohnhaft im Trattnerhof Nr. 618.

Gedruckt bey A. Strauß's sel. Witwe, Dorotheergasse Nr. 1108.

Populäre

Oesterreichische Gesundheits-Zeitung;

zur

Warnung für Nichtkranke und zum Troste für Leidende.

55. Wien, Samstag den 9. July 1831.

Von dieser Zeitschrift erscheinen wöchentlich zwey Nummern — Mittwochs und Samstags; und man pränumerirt für Wien in der Strauß'schen Verlagshandlung (Dorotheergasse Nr. 1108) ganzjährig mit sechs Gulden, halbjährig mit drey Gulden und vierteljährig mit einem Gulden dreyßig Kreuzer C. M. auf dieselbe. In den Provinzen nehmen alle k. k. Postämter Bestellungen an, und liefern die Blätter um den Preis von acht Gulden C. M. ganzjährig, und um vier Gulden C. M. halbjährig wöchentlich zwey Mahl portofrey. Im Auslande kann das Blatt um denselben letztgenannten Preis durch die k. k. Postämter bis zur österreichischen Gränze bezogen werden; oder durch die Tendler'sche Buchhandlung in Monathheften mit Umschlägen versehen.

Was vermag die Nahrung auf die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes.

(Fortsetzung.)

Das Fleisch jeder Gattung soll, um die schwachen und kindlichen Verdauungsorgane nicht zu beschweren, von jungen Thieren genommen, zart, nicht so faserig oder häutig, sondern saftig und nicht fett seyn. Kälber oder auch größere junge Rinder, dann Wildbret, als: Rehe, Hasen, Hirsche u. dgl., so wie Hühner, Tauben, Vögel und alles andere junge Federvieh liefern, wenn sie anders gesund und gut genährt sind, nicht nur ein äußerst schmackhaftes, sondern auch sehr leicht verdauliches und nahrhaftes Fleisch. Um aber etwas zäheres Fleisch zum Nahrungsgenusse tauglich zu machen, muß dasselbe durch längeres Liegen, Klopfen, Beitzen u. s. w. mürbe gemacht werden. Nur wähne man nicht, daß man das Fleisch von gesunden jungen Thieren durch irgend einen Zusatz von Salz, Säuren, Gewürzen u. dgl. verbessern könne; da eben diese vermeintlichen Correctionsmittel, die man dem eingemachten, gebratenen Fleische, Ragouts u. s. w. beymischt, sie in demselben Grade, als sie es selbst sind, ungesund machen. Was die Zubereitung des Fleisches anbelangt, so ist gebratenes, in welchem noch alle Säfte und ursprünglichen Bestandtheile beysammen sind, nicht nur am wohlschmeckendsten, sondern auch am leichtesten verdaulich; besonders, wenn dasselbe am offenen Feuer, und nicht in einer geschlossenen Röhre zugerichtet wird. Durch das Kochen im Wasser büßt das Fleisch die meisten thierischen Säfte, vorzüglich seine Gallerte, die mit dem Wasser sich verbindet, ein, und es bleibt bloß der Faserstoff zurück. Man erhält zwar dadurch eine gute Suppe, allein das Fleisch ist um so trockener, geschmack-kraftlos und schwerer verdaulich, je länger dasselbe kocht. Es bleibt daher immer besser, das Fleisch nur so lange sieden zu lassen, bis es mürbe geworden, und die Häute sich aufgelöst haben; denn, was dann auch die Suppe verliert, gewinnt das Fleisch dabey, nähmlich mehr Saft und Kraft, die dem Magen höchst gedeihlich sind. Eingemachtes Fleisch, das im eigenen Safte und in zugedeckten Geschirren bereitet wird, besitzt sowohl leichtere Verdaulichkeit, als auch weit nahrhaftere Bestandtheile, wie gekochtes. Nur darf dasselbe nicht in bloßem Wasser, indem es dadurch seiner nährenden Bestandtheile größten Theils beraubt wird, abgekocht, und mit einer eigends bereiteten Sauce übergossen werden. Kaltes und gewärmtes Fleisch, sey dasselbe nun gekocht, eingemacht, gebraten u. dgl. bleibt besonders, wenn es fett ist, immer schwerer verdaulich, als frischzubereitetes. Ein gesalzenes, an der Luft getrocknetes und geräuchertes Fleisch beschwert den Magen, und ist sehr schwer verdaulich, da das Salz die thierischen Säfte und Gallerte des Fleisches auflöst, und somit seine nährenden Bestandtheile größtentheils verloren gehen. Das geräucherte Fleisch bekommt aber auch um desto schlechter, denn es enthält beynahe nicht viel mehr, als bloß den eingetrockneten Faserstoff, besitzt durch das Einsalzen und Räuchern auch noch manch andere, scharfe Bestandtheile und wirkt auf die Gesundheit der Kinder, so wie Erwachsener um so nachtheiliger, je älter es wird und je öfter und anhaltender man dasselbe genießt. — Fische und Amphibien, deren Fleisch jung, zart und saftig, aber nicht fett ist, liefern eine wohlschmeckende, leicht verdauliche Nahrung. Dagegen dürfen fette, in stehenden oder übelriechenden Wässern lebende Fische, indem ihr Genuß der Gesundheit schadet, den Kindern niemahls verabreicht werden. Fettes Fleisch, besonders jenes der gemästeten Thiere, als: Schweine, Gänse, Änten, fette Fische, wie Hausen, Scheeren, Aale u. a.; dann gebackenes fettes Kalbs- oder Lammsfleisch, so wie alle mit zu viel Fett bereitete Mehlspeisen und mit Hefen zugerichtete Leckereyen bekommen den Kin-

dern, da diese fetten Nahrungsmittel, statt nährender Stoffe, eine Menge Öhl, dessen Genuß der Gesundheit nicht zusagt, enthalten, niemahls gut, ja wirken um so schädlicher, je öfter man sie ihnen reicht. — Eyer, indem sie sehr viel Nahrungsstoff enthalten, dürfen, damit sie den Magen nicht beschweren und die Verdauung nicht beeinträchtigen, nur in geringer Quantität, hart gesottene Eyer aber den Kindern gar nicht gereicht werden. Da sich die Eyer mit dem Fette durch starkes Abrühren und Zusammenschlagen besser verbinden und auflösen, so sind die sogenannten abgetriebenen Mehlspeisen auch leichter, als andere zu verdauen. In mancher Haushaltung herrscht die schädliche Gewohnheit, alle Mehlspeisen mit so viel Fett zu verbinden, daß sie in Schmalz oder Butter gleichsam zu schwimmen scheinen. Mag immerhin manchen nord- und südamerikanischen Völkern ihre Suppe, die oft weiter in nichts anderem, als geschmolzenem Fette, in das sie noch Talglichter stecken, wenn sie welche bekommen können, besteht, für einen besonderen Leckerbissen gelten, und bey einigen Südasiaten geschmolzene Butter als Delicatesse, wie Desert-Wein, servirt werden, mögen immerhin die Banianen an der Malabarischen Küste und die Mohren in Hindostan den Pfeffer in unglaublicher Menge zu sich nehmen und die Südasiaten ihre Brühen so gewaltig würzen, daß sie Loubere kaum zu kosten im Stande war; so hat dieß auf die physische Erziehung unserer Kinder, deren Magen nicht so derbe und ausgepicht ist, gar keinen Bezug und ändert um kein Jota ein, auf vernünftige Grundsätze gestütztes Educationssystem. Dem zufolge erklären wir auch alle Gattungen Gewürze, wie Zimmt, Muskatnüsse, Kardamomen, Saffran, Pfeffer u. dgl., deren sich die überfeinerte Kochkunst gewöhnlich im Übermaße bedient, für unnütz und schädlich. Abgesehen davon, daß dieselben vermöge ihres Überschusses an flüchtigen Bestandtheilen, die Speisen nicht nährender zu machen im Stande sind, strengen sie im Gegentheile die Lebensthätigkeit zu sehr an, beschleunigen die vorschnelle Consumtion der organischen Elementarstoffe, begründen frühzeitiges Erwachen oder übermäßige Thätigkeit des Geschlechtstriebes, der bey Knaben und Mädchen, äußerst leicht in das verderbliche Laster der Onanie ausartet, bewirken somit Schwäche und Kraftlosigkeit des Körpers, Störungen des physischen Wohlbefindens und frühen Tod. — Säuren und Salze begünstigen die leichtere Auflösung der zäheren, derberen Bestandtheile, entziehen aber, im Übermaße gebraucht, den Speisen nicht nur ihre Nahrhaftigkeit, sondern greifen selbst in die organische Cohäsion des Körpers mächtig ein, und erzeugen mannigfaltige Übelseynsformen, die immer am ersten und auffallendsten an den Zähnen, im Magen und in den Gedärmen, indem sie sich sodann gleich verheerenden Fluthen über den Gesammtorganism fortwälzen, sich beurkunden. — Der Zucker ist ein Stoff, der in der Hand der Köche gewiß eine höchst wichtige Rolle spielt. Von seiner Nützlichkeit, wie von seinem Nachtheile hat man vieles gesprochen und geschrieben, gezankt und gestritten. In so ferne der Zucker mit den schleimichten, zähen Bestandtheilen der Nahrungsstoffe innig sich vermischt, sie verdünnt, und ihre leichtere Auflösung durch den Magensaft vermittelt, macht er die Speisen nicht nur nahrhafter und leichter verdaulich, sondern seiner natürlichen Süße wegen auch wohlschmeckender.

(Der Beschluß folgt.)

Wie viel soll der Mensch bey jeder Mahlzeit genießen?

(Beschluß.)

Wer durch seine Lage genöthigt ist, beständig mehr zu genießen, als er bedarf, der wird durch gelegentliches Fasten, oder vielmehr dadurch, daß er die gewöhnliche Menge seiner Speisen vermindert, und sich auf eine magere Diät setzt, seine Gesundheit erhalten können. Ein weich gesottenes Ey, eine Tasse Fleischbrühe muß man alsdann statt der substantiösen Nahrungsmittel genießen. Das Vortheilhafte dieser Einrichtung hat sich nicht nur durch die Erfahrung bewährt, sondern es läßt sich auch durch Versuche nachweisen. Die Geschichte der Turnkunst liefert uns einige merkwürdige Thatsachen über diesen Gegenstand. Es ist bekannt, daß selbst Wettrenner und Kampfhähne eben so, wie die Menschen nicht lange ihre höchste Kraft, den Gipfel ihrer Vollkommenheit behalten, und daß jeder Versuch, die Fortdauer derselben zu erzwingen, Krankheiten zur Folge hat. Wer gesund ist, muß daher die Menge seiner Nahrungsmittel in dem Verhältnisse vermindern, daß er nicht nöthig hat, seinen Körper über diesen Punct der höchsten Kraft hinaus anzustrengen. Besonders empfehle ich diese wichtige Regel jungen Turnern, weil ich während meiner Praxis aus der Vernachlässigung derselben oft Nachtheile habe folgen sehen. In derselben Lage, wie der junge Turner, der den Turnplatz besuchen will, befindet sich der, dessen Appetit nach einer acuten Krankheit zurückkehrt; mit dem Unterschiede jedoch, daß er noch leichter den Übeln unterworfen ist, die nach Überfüllung folgen. Schwach und abgemagert, ohne jedoch krank zu seyn, wird er von einem heftigen Hunger gequält, und hat das Verlangen oft und viel zu essen; wer nichts von der Heilkunde versteht, muntert ihn sogar auf, daß er die schickliche Zeit, „sich zu stärken" nicht versäumen möge. Eine zeitlang geht es gut; seine Kraft nimmt täglich zu, und er befindet sich wohl; plötzlich aber verschwindet der Appetit, er fühlt sich unwohl, und Fieber oder andere Krankheitszufälle stellen sich ein. Der Arzt kann sich die Ursache des Rückfalls leicht erklären; er hat zu schnell und zu gewaltsam seine Verdauungskräfte über den Punct der höchsten Kraft hinausbringen wollen, welcher seiner Lebenskraft und seiner Körperbeschaffenheit entsprochen haben würde.

Jedes schnelle Verlassen der gewohnten Lebensweise, sowohl in Bezug auf die Menge, als auf die Beschaffenheit der Nahrungsmittel, ist schädlich. Diese Bemerkung ist um so wichtiger, da Personen, die zu gut gelebt haben, und nun die üblen Folgen ihrer Ausschweifungen empfinden, leicht ihre Lebensweise, ohne die nöthige Vorsicht umän-

dern. Sie verlassen auf einmahl die Lebensweise, die ihnen Krankheiten verursacht, oder die sie ängstigt, statt daß sie, um ihren Rückzug zu decken, langsam und ruhig Schritt vor Schritt zurückgehen sollten.

Nach langem Fasten muß man bey dem Genusse von Nahrungsmitteln ebenfalls vorsichtig seyn. Diese Vorschrift hat schon Avicenna ertheilt, und jeder practische Arzt wird leicht einsehen, welche nachtheilige Folgen aus dem Nichtbeachten derselben entspringen müssen. Nach einer Hungersnoth in der Stadt Bochara starben die, welche vorher bey dem Genusse von Wurzeln und Kräutern lebend blieben, als sie wieder Brot und Fleisch in reichlicher Menge verzehrten. Wir brauchen indessen nicht einmahl die Jahrbücher längst vergangener Zeiten nach Thatsachen zu durchsuchen, um diesen Satz zu beweisen; Personen, die durch das Einstürzen des sie umgebenden Gesteins in den Kohlengruben mehrere Tage ohne Lebensmittel zubringen mußten, gaben sich oft den Tod durch zu gierigen Genuß von Lebensmitteln, nachdem sie glücklich herausgezogen worden waren. Zu der Zeit, wo Dr. Paris in Chambridge studierte, war Elisabeth Woodcock acht Tage lang in dem Schnee vergraben; sie wurde, nachdem man sie gefunden, von Allen besucht, welche dieses außerordentliche Ereigniß interessirte, und er kann nach dem, was er selbst von der Sache wußte, behaupten, daß sie an der reichlichen Menge von Nahrungsmitteln starb, die man ihr reichte. In dem ersten Bande von den Memoiren der philosophischen Gesellschaft in Manchester, wird ein Fall erzählt, wo ein Bergmann, der acht Tage lang ohne Nahrungsmittel hatte zubringen müssen, starb, als man ihn in ein warmes Bad brachte, und ihm Hühnerbrühe reichte.

Der Nutzen, den es gewährt, wenn man schwächliche Personen nur solche Speisen genießen läßt, die sie gerne essen, ist so augenscheinlich, daß die leicht verdaulichsten Speisen, wenn sie mit Widerwillen genossen werden, schädlicher wirken, als oft die, hinsichtlich ihrer Verdaulichkeit verwerflichen, welche der Kranke genießt. Entsteht das Gefühl von Widerwillen oder Abneigung, so wirkt der Magen nie mit gesunder Kraft auf die Speisen; wird aber eine Speise mit Abscheu genossen, so wird sie entweder wieder ausgebrochen, oder sie geht unverdaut durch den Stuhlgang wieder ab. Auf der andern Seite ist das angenehme Gefühl, welches ein Lieblingsgericht erzeugt, an und für sich selbst ein eigenthümlicher Reiz für die Verdauungswerkzeuge, besonders bey schwächlichen Organismen. Eine vornehme Dame, die an einem bedeutenden Blutfluß litt, hatte einen so reizbaren und eigensinnigen Magen, wie dieß bey Leiden des Uterus häufig der Fall ist, daß alle Nahrungsmittel und alle Arzneyen wieder ausgebrochen wurden. Nachdem die, gewöhnlich in diesen Fällen hilfreichen Mittel ohne Erfolg angewendet, und die Ärzte mit ihrer Kunst am Ende waren, wendete sich die Kranke an die berühmte Miß Prescott, und wurde mit den geheimnißvollen Zaubereyen dieser neuen Circe magnetisirt. Gleich darauf aß sie zum Erstaunen aller ihrer Bekannten ein Beef-steak und trank dazu eine reichliche Menge starkes Aloe: sechs Wochen lang verzehrte sie ohne die geringste Beschwerde, täglich ein solches Gerücht. Die Krankheit selbst dauerte indessen trotz dieser anscheinenden Besserung fort, und endigte nach einiger Zeit ihr Leben. Auf der anderen Seite könnte ich verschiedene Fälle anführen, welche beweisen, daß die nahrhaftesten und leicht verdaulichsten Speisen von dem Magen ausgebrochen werden, wenn man sie für ungesund hält. Unter andern erinnere ich mich eines Falles, wo auf einen durchaus ungegründeten Verdacht hin, die Vermuthung entstand, die genossenen Nahrungsmittel wären durch Kupfer vergiftet, und wo alle Personen, die davon gegessen hatten, Übelkeiten bekamen; einige erbrachen sich wirklich, die andern klagten über Schmerzen in dem Magen und in den Eingeweiden.

Über Einfluß der Witterung auf die Sterblichkeit.

Über den Einfluß der Kälte auf die neugebornen Kinder hat Dr. Trevisan in Italien, besonders zu Castell Franco, Beobachtungen angestellt, die analog mit denen Villermé's und Edward's in Frankreich, folgende Resultate ergeben: In Italien sterben von 100 Kindern, die im December, Jänner und Februar geboren werden, 66 im ersten Monathe und 13 andere im Verlaufe des Jahres, 49 bleiben am Leben; von 100 im Frühling gebornen Kindern überleben 58 das erste Jahr; von 100 im Sommer gebornen überleben 83 dieselbe Zeit; von 100 im Herbste gebornen erleben 58 das folgende Jahr.

Diese Sterblichkeit der Kinder schreibt er einzig der Gewohnheit zu, die Kinder wenige Tage nach ihrer Geburt der kalten Luft auszusetzen, indem man sie zur Taufe in die Kirche trägt. Dr. Trevisan fordert die Kirchenobern eben so, wie es bereits Villermé und Edwards gethan haben, auf, einer so sehr der Bevölkerung schädlichen Sitte zu steuern, was geschehen kann, ohne darunter die kirchlichen, heiligen Ceremonien leiden zu lassen.

Von einem Verehrer der gemeinnützigen Gesundheitszeitung.

Preußischer Hülfsverein zur Unterstützung nothleidender Ärzte.

Er ist mit Anfang dieses Jahres in Thätigkeit getreten. Der Vorschlag dazu ging vom K. Pr. Staatsrath Hufeland aus, der dießfalls an alle Ärzte der preußischen Monarchie, durch Vermittelung der Regierungsmedicinalräthe jedes Regierungsbezirks, eine Aufforderung ergehen ließ. Nach den von ihm entworfenen, im Journal der practischen Heilkunde, Jän. d. J. S. 126 abgedruckten Statuten ist derselbe bestimmt, um auch durch freywillige jährliche Beyträge, oder auch Geschenke und Vermächtnisse, eine Noth- und Hilfscasse zu stiften, und aus derselben durch Alter, Krankheit oder unvorhergesehene Unglücksfälle in Noth und Dürftigkeit gerathene Ärzte zu unterstützen.

Jeder practische Arzt der Monarchie (Doctoren und Chirurgen der ersten Classe, sowohl von Militär- als Civilstande, und Kreischirurgen) der dazu tritt, verbindet sich zu einem jährlichen Beytrag, als Tantieme seines jährlichen Einkommens, der jedes Jahr ein anderer seyn kann; Minimum ist ein Thaler. Die Kreisphysiker übernehmen die Einsammlung bey den Ärzten ihres Physikats und senden die Gelder jährlich an den Regierungsmedicinalrath ihres Regierungsbezirks. Die Regierungsräthe übersenden jährlich die Summen an das Directorium in Berlin, mit Ausnahme der, nach Bestimmung des Directoriums gleich in ihrem District auszuzahlenden Unterstützungsgelder. Die eingegangenen Gelder werden halb zu Unterstützungen, halb aber zu Bildung eines Capitals verwendet, das gegen pupillarische Sicherheit untergebracht wird, und zu dem noch die Zinsen so lange geschlagen werden, bis, nach Gutdünken des Directoriums, der Fond so angewachsen ist, daß auch diese Zinsen zu Unterstützungen verwendet werden können. Später sollen, nach Erlangung eines für hinlänglich erachteten Capitalfonds, auch die sämmtlichen jährlichen Beyträge zu Unterstützungen benutzt werden. Das aus 5 Mitgliedern gebildete Directorium wird von den Mitgliedern des Vereins zu Berlin durch Stimmenmehrheit ernannt. Es nimmt die Gesuche um Unterstützungen an, prüft die Qualification der Bittsteller, bestimmt die Unterstützungen oder Pensionen und führt die Oberaufsicht über die Casse. Beym Abgange eines Mitglieds wird vom Directorium ein neues gewählt; dieses aber, so wie das Anfangs zusammengetretene Directorium, wird vom Ministerium der Medicinalangelegenheiten bestätigt. Ein vom Directorium ernannter Geschäftsführer besorgt die Correspondenz, führt Rechnung u. s. w. Jedes zu dem Verein getretene Mitglied hat nun das Recht, im Falle unverschuldeter Noth, welche durch Zeugniß des Physikus, des Magistrats oder Landraths zu bescheinigen ist, sich portofrey an den Geschäftsführer zu wenden und um Unterstützung, oder nach dem 60. Jahre um Pension zu bitten, worüber der Geschäftsführer dem Directorium berichtet, dessen Entscheidung er dann dem Supplicanten mittheilt. Die zu bewilligende Summe richtet sich nach der Zahl der Hülfsbedürftigen und den Kräften des Instituts, wobey die Mehrheit der Stimmen entscheidet. Es wird jährlich öffentliche Nachricht vom Stand der Anstalt, eben so wie Rechnung abgelegt u. s. w. — Diese Aufforderung hatte den glücklichsten Erfolg. Fast alle Ärzte der Monarchie unterschrieben sich zur Theilnahme und zu jährlichen Beyträgen. Von einzelnen wurden Summen von 50 und 100, ja von 1000 Thaler zur Bildung des Grundcapitals gezeichnet. Nachdem das Statut dem Ministerium der geistlichen Unterrichts- und Medicinalangelegenheiten zur Genehmigung vorgelegt worden, und dieselbe erhalten hatte, ward es auch noch durch eine königl. Cabinetsordre unter den 21. Nov. 1830 bestätigt.

Sprüche für's Haus*).

Erst besinn's,
Dann beginn's.

Bewahr' den Leib vor Hitz und Kält',
Dir Übermaß nicht wohl gefällt.

Leiden währt nicht immer,
Ungeduld macht's noch schlimmer.

Der Mensch mit Lust um das sich dringt,**)
Was ihm oft nichts als Schaden bringt.

So mancher klagt, er litte Pein,
Fragt nicht, was mag die Ursach' seyn.

Verzage nicht in Zeit der Noth,
Thu' was du kannst, und bau' auf Gott.

Wer seine Begierde läßt werden laut,
Der spornt und geißelt sich selbst die Haut.

Mancher sagt manchem viel Gutes vor,
Doch wenn der ihm folgte, so wär' er ein Thor.

*) Aus dem noch ungedruckten 2. Hefte der „Fruchtkörner aus deutschem Grund und Boden." Erstes Heft, 1830 bey Adolph im Bürgerspital.
**) Veraltet statt: drängt.

Miscelle.

Leibbinden gegen die Cholera. Dergleichen Leibbinden sind, laut Zeitungsnachrichten, in ungeheurer Menge in Pohlen und Rußland an die Armeen vertheilt worden. Sie werden nun auch in Wirn von den HH. Reithofer und Purtscher, und zwar in sehr vollendeter Form erzeugt, welche die Niederlage ihrer Fabrikate elastischer Waaren in der Herrngasse neben den 3 Laufern haben. Diese Binden sind vorne breit, und bedecken einen großen Theil der Bauchgegend. Der Schafwollzeug, mit welchem sie innen gefüttert sind, befördert eine heilsame Friction, und saugt den Schweiß ein. Der Stoff selbst, aus dem sie verfertigt sind, ist luftdicht, und macht daher jede Erkühlung durch Einfluß der veränderlichen Atmosphäre unmöglich. Zudem sind diese Leibbinden sehr bequem, und durch die elastischen Schnüre und Einsätze ist jeder nachtheilige Druck unmöglich gemacht. Für Reisende oder Solche, die an Rheumatismus und Stockungen im Unterleibe leiden, sind sie gewiß sehr zu empfehlen.

Herausgegeben und redigirt von Anton Dominik Bastler,
Doctor der Medicin und Chirurgie, wohnhaft im Trattnerhof Nr. 618.

Gedruckt bey A. Strauß's sel. Witwe, Dorotheergasse Nr. 1108.

Populäre

Oesterreichische Gesundheits-Zeitung;

zur

Warnung für Nichtkranke und zum Troste für Leidende.

56. Wien, Mittwoch den 13. July 1831.

Von dieser Zeitschrift erscheinen wöchentlich zwey Nummern — Mittwochs und Samstags; und man pränumerirt für Wien in der Strauß'schen Verlagshandlung (Dorotheergasse Nr. 1108) ganzjährig mit sechs Gulden, halbjährig mit drey Gulden und vierteljährig mit einem Gulden dreyßig Kreuzer C. M. auf dieselbe. In den Provinzen nehmen alle k. k. Postämter Bestellungen an, und liefern die Blätter um den Preis von acht Gulden C. M. ganzjährig, und um vier Gulden C. M. halbjährig wöchentlich zwey Mahl portofrey. Im Auslande kann das Blatt um denselben letztgenannten Preis durch die k. k. Postämter bis zur österreichischen Gränze bezogen werden; oder durch die Tendler'sche Buchhandlung in Monathheften mit Umschlägen versehen.

Was vermag die Nahrung auf die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes.

(Beschluß.)

Es ist daher keineswegs zu tadeln, sondern bisweilen sogar zuträglich Mehlspeisen, vorzüglich jenen, die einen beträchtlichen Antheil klebrichter und zäher Bestandtheile enthalten, Zucker beyzusetzen. Für sich allein genossen, bringt er seiner chemischen Eigenschaften wegen nicht nur an den Zähnen und Magen, sondern auch im allgemeinen Gesundheitswohle, allerley nachtheilige Wirkungen hervor. Man gewöhne die Kinder an keine unnützen und schädlichen Naschereyen, besonders entziehe man ihnen diejenigen, welche bey gewissen Gelegenheiten, wie zu Weihnachten und Nikolaus verkauft werden. Gewöhnlich sind es Dinge, wie Äpfel, Nüsse an Ruthen, oder Zwetschkenkrampus u. dgl., die mit Gummigut, Grünspan, Schaumgold, d. i. Messing, gefärbt oder aus schlechtem Mehle mit etwas Zucker vermischt, zusammengebacken sind, wohin auch alle Lebzeltenfiguren gehören, die für die Gesundheit der Kinder höchst schädlich sind. Überhaupt kann man die Kinder am besten vom Naschen und vom Genusse der, ihrer Gesundheit nachtheiligen Speisen und Getränke auf die höchst einfache Weise abhalten, daß man ihnen dieselben nicht strenge verbiethet, sondern so gleichgültig macht, als ob es eine geringfügige Sache wäre; und man wird sich gewiß überzeugen, daß sie sich bald zufrieden geben, und endlich das sehnlichst Erwünschte selbst als apathisch beachtend, ganz vergessen werden; so wie Erwachsene für manche Speisen und Getränke eine entschiedene Vorliebe, gegen andere aber einen unüberwindlichen Abscheu empfinden, so darf man es auch Kindern nicht verargen, wenn sie ein Gerücht lieber, als das andere essen, und manches ganz verschmähen. Es zeigt daher von unkluger Disciplin, wenn Ältern ihre Kleinen zum Genusse jener Nahrungsstoffe, die ihnen höchst unangenehm und zuwider sind, mit aller Strenge anhalten, indem gerade auf diese Weise der Ekel um so bedeutender gesteigert, ja selbst Unverdaulichkeit, Erbrechen u. dgl. begründet wird. Auch in diesem Verhältnisse scheint es am zweckmäßigsten und vernünftigsten gehandelt, den Kindern, ohne nach ihrer besonderen Neigung oder Abneigung sich zu richten, solche Speisen aufzutischen, die ihrer Gesundheit, nach den vorausgeschickten Bedingnissen zuträglich und nützlich sind. Treffen sie darunter auf eine Lieblingsspeise, nun denn — wir Erwachsene machen es auch nicht besser und füllen von Lieblingsgerüchten öfter und reichlicher unsere Teller! — so lasse man sie essen, so lange es ihnen schmeckt; doch vergesse man nicht dabey das Gesetz der Mäßigkeit; äußern sie dagegen gegen Manches eine Idiosynkrasie, oder wohl gar eine erklärte Abneigung, so gehe man stillschweigend darüber hinweg, und enthalte sich alles unklugen und tyrannischen Zwanges. Der Hunger, welcher oft unnatürliche, und die ekelhaftesten Dinge zu verschlingen nöthigt, so wie auch andere Umstände und Verhältnisse, ja selbst das reifere Alter, machen zuweilen gewisse Speisen, deren Anblick man als Kind kaum ertragen konnte, zu einem besonderen Leckerbissen.

Noch finde ich für höchst nothwendig, Ältern und Erzieher vorzüglich darauf aufmerksam zu machen, daß sie den Kindern den Genuß heißer Speisen und Getränke auf das Strengste untersagen. Nicht nur den Zähnen, deren Schmelz und organischen Bau sie zerstören und die wüthendsten Schmerzen veranlassen, sind brennend heiße Nahrungsmittel, zumal, wenn man gleich darauf eiskalte Getränke zu sich nimmt, äußerst schädlich, und bloß darin liegt die nächste, fast allgemeine Ursache der ekelhaften, angefressenen Zähne, die den Mund der meisten Menschen gewöhnlich schon in der zartesten Jugend entstellen, und manchem,

sonst äußerst liebenswürdigem Frauenzimmer das Sprechen und Lachen — die höchste Seligkeit des schönen Geschlechtes — verbittern, sondern auch der Hals, Schlund, Magen, Lungen, und andere benachbarte Eingeweide haben nicht selten dieser üblen Gewohnheit die verderblichsten und schmerzhaftesten Leiden, denen oft nur ein martervoller Tod ein erwünschtes Ende macht, zu verdanken. Weder das Thier noch der unverdorbene Naturmensch genießt heiße Nahrungsstoffe, und die gütige Natur bildete gewiß auch aus diesem Grunde die Lippen und Mundhöhle so äußerst zart und empfindlich, um den Menschen dadurch vom Genusse zu stark reizender Stoffe, unter denen die heißen unstreitig den Vorrang behaupten, durch Erregung eines eigenthümlichen Schmerzgefühles abzuhalten. In dieser Hinsicht erscheint nun auch, wenn man zwischen zwey Extremen entscheiden soll, die sonderbare Gewohnheit der Chinesen, die alles warm trinken und sich außer der unglaublichen Menge Thee, den sie zu sich nehmen, selbst Wein und Branntwein wärmen lassen, bey weitem unvernünftiger und schädlicher, als jene der Kamtschadalen zu seyn, die in alle Speisen und Getränke Schnee und Eis werfen. Wenn daher manche Dinge auch erst durch das Feuer zum Genusse tauglich gemacht werden müssen, so lasse man sie nach ihrer Zubereitung so weit wieder auskühlen, daß sie nur kaum lauwarm sind. Der Gebrauch der Glühpfannen, um die Speisen auf der Tafel immer recht heiß zu erhalten, ist dem Vorausgeschickten zu Folge äußerst unstatthaft und nachtheilig; ja man würde sehr klug, und der Gesundheit gemäß handeln, wenn man alle Gerüchte, bevor man sie auf den Tisch bringt, bis zum obenerwähnten Wärmegrad erkalten ließe.

Von der Auszehrung und den Veranlassungen zur selben, die man zu vermeiden hat.

In keiner Krankheit halten die englischen Ärzte den Wechsel des Klimas für so wichtig, als in der Auszehrung und doch muß man zugeben, daß in keinem einzigen die, auf dieses Heilmittel gegründete Hoffnung öfters getäuscht wird. Allerdings lassen sich einzelne Beyspiele aufweisen, wo dasselbe angeschlagen hat, und wiewohl ihrer, im Verhältnisse zu denjenigen, wo es entweder keinen oder doch nur einen vorübergehenden und sehr unbedeutenden Nutzen stiftete, sehr wenige sind; so schenkt dennoch das Publicum, wie der Arzt, bey der Behandlung der Auszehrung demselben noch immer sein volles Vertrauen. Wenn man übrigens bedenkt, wie unwirksam sich im Allgemeinen alle übrigen, zur Verhinderung der Fortschritte dieser Krankheit gebräuchlichen Mittel zeigen, so darf man sich nicht wundern, daß schwindsüchtige Personen fortwährend in einem milderen Klima diejenige Hülfe zu finden suchen, welche ihnen in ihrem Vaterlande versagt zu seyn scheint. Jeder überläßt sich der schmeichelnden Hoffnung, daß er vielleicht einer der wenigen Glücklichen sey, die durch dieses Mittel Genesung erhalten.

Die Meinung, daß der Wechsel der Luft und des Klimas bey der Auszehrung wirksam sey, schreibt sich aus einer sehr frühen Zeit her, und ist gegenwärtig in allen civilisirten Ländern mehr oder weniger herrschend. In England hat man zu der Wirksamkeit dieses Mittels ein so allgemeines Vertrauen, daß man, wenn es fehl schlägt, den Grund immer mehr darin sucht, daß es zu spät angewandt worden, als daß es an sich unwirksam sey. Wiewohl nun ich meines Theils den traurigen Ausgang zu vieler Fälle von Schwindsucht beobachtet habe, deren Opfer in einem sehr frühen Stadium der Krankheit außer Landes geschickt wurden, als daß man zu dieser Maßregel allein viel Vertrauen hägen könnte; so glaube ich doch, daß der längere Aufenthalt in einem milden Klima unter gewissen Beschränkungen ein sehr schätzbares Heilmittel abgebe. Die Heilung der Knotenschwindsucht übersteigt die Kräfte der Natur nicht; allein wir müssen zugleich gestehen, daß die Kunst noch kein sicheres Mittel besitzt, um diesen Zweck zu erreichen.

Das Ansehen des Gesichts eines Patienten, welcher an dieser Krankheit leidet, nimmt unsere Aufmerksamkeit vor Allem in Anspruch. Wenn man Gemüthsstimmungen in dem Ausdrucke des Gesichts wieder erkennen kann, so ist dieß in Ansehung der physischen Beschaffenheit innerer Organe gleichfalls möglich. Von der Gesundheit des letztern hängt das gesunde Ansehen einer Person vorzüglich ab. Bey dem uns hier beschäftigenden Leiden, ist das Gesicht gewöhnlich bläßer, als bey andern Personen, wiewohl es sich in dieser Beziehung ohne irgend einen deutlich vorliegenden Grund öfters sehr auffallend verändert. Bey Personen, welche von Natur viel Farbe haben, sind diese Veränderungen häufig ungemein stark. Bald findet allgemeine Bläße mit einem eingefallenen welken Ansehen des Gesichts, bald eine unregelmäßige Mischung von Weiß und Roth statt. Statt daß diese Farben bey den Gesunden allmählich in einander übergehen, setzen sie hier schroff ab, so daß das Gesicht wie gefleckt erscheint und eine scharf begränzte Röthe zeigt.

Bey Personen, die von Natur blaß sind, nimmt das Gesicht eine ungesunde grauliche Färbung an; auch findet Bläße der Lippen Statt. Die Augen haben gewöhnlich ein perlenartiges, glasiges Ansehen; und das eingefallene Gesicht biethet den Ausdruck der Kraftlosigkeit dar. Indeß sind diese Erscheinungen, wie bereits bemerkt, sehr veränderlich, auch anfangs so vorübergehend, daß sie nur von dem Auge einer besorgten Mutter, oder dem Arzte bemerkt werden.

Unter den Ursachen der Störung, welche der Auszehrung vorhergeht und dieselbe veranlaßt, verdient vor Allem die erbliche Anlage unsere ganze Aufmerksamkeit. Daß die Anlage zur Schwindsucht angeboren seyn könne, wird durch so viele Fälle bewiesen, daß sich das Factum nicht wegläugnen läßt; eben so währ ist es aber auch, daß wir die Krankheit häufig bey Personen finden, bey welchen man keine erbliche Anlage ausmitteln kann. Ehe ich weiter gehe, muß ich füglich mich genau darüber erklären, was ich unter dem Ausdrucke „erbliche Anlage" verstehe; da derselbe, so wie der Name erbliche Krankheit, öfters in verschiedenen Bedeutungen gebraucht worden ist. Erbliche Anlage nenne

ich einen eigenthümlichen Zustand des Körpers, welcher von der ursprünglichen Bildung und Organisation des letzteren abhängt, von den Ältern herrührt, und das Subjekt für gewisse Krankheiten empfänglicher macht, als andere Individuen, die eine gesündere Organisation besitzen, es sind. Nur in diesem Sinne des Wortes läßt sich die Schwindsucht erblich nennen.

Das Kind schwindsüchtiger Ältern ist während seiner Entwicklung der Schwindsucht mehr unterworfen, als dasjenige, dessen Ältern vollkommen gesund sind; und wenn diejenige Beschaffenheit des Organismus, welche diese erbliche Anlage begründet, nicht durch eine angemessene Lebensweise in der frühesten Kindheit corrigirt wird, so muß das Subject gewöhnlich ein Opfer der Auszehrung oder einer der verwandten Krankheiten werden, welche aus demselben constitutionellen Zustande entspringen. Es läßt sich hieraus indeß nicht folgern, daß ein mit der erblichen Anlage zu einer Krankheit gebornes Kind, die letztere nothwendig bekommen müsse, sondern wir können erfahrungsmäßig nur behaupten, daß die fragliche Krankheit bey einem solchen Individuum leichter entstehen werde, als bey einem andern, welches von dieser erblichen Anlage frey ist. Allerdings scheint die erbliche Anlage zur Schwindsucht bey manchen Individuen und Familien so stark zu seyn, daß die regelmäßige Thätigkeit des Organismus ohne ermittelbare Ursache gestört wird, und der Körper in denjenigen krankhaften Zustand verfällt, welcher zuletzt in Schwindsucht ausartet; ja in einigen seltenen Fällen bringen Kinder Tuberkeln (Knoten) in den Lungen mit auf die Welt. Auf der andern Seite ist die erbliche Anlage bey vielen Individuen so schwach, daß kräftige krankmachende Potenzen längere Zeit auf dieselben einwirken können, ohne die Krankheit zu veranlassen. Zwischen diesen beyden Extremen liegen alle mögliche Nuancen der erblichen Anlage zur Schwindsucht.

Noch auf einem andern Wege wird die Anlage zur Schwindsucht und zu Scropheln von den Ältern auf die Kinder fortgepflanzt, nähmlich dadurch, daß andere Krankheiten der Ältern deren Gesundheit so untergraben haben, daß der Organismus der Kinder dadurch in der fraglichen Art verschlechtert wird. Kinder dyspeptischer (an Unverdaulichkeit leidender), gichtbrüchiger und cachectischer (an Übelsäftigkeit Leidenden) Ältern sind z. B. den Scropheln und der Auszehrung sehr unterworfen, und von dieser Quelle dürften sich alle scrophulösen und tuberculösen Krankheiten ursprünglich herschreiben.

Im Allgemeinen prädisponiren alle Ursachen, welche die Gesundheit des Organismus untergraben, zur Schwindsucht. Dahin gehören eine sitzende Lebensweise, zumal in engen düstern Zimmern, das Wohnen in großen Städten oder an niedrigen naßkalten Orten, ungesunde, oder unpassende Nahrungsmittel, ungenügende Bekleidung, und eine lange fortgesetzte Störung in den Functionen der meisten Organe, insbesondere der Verdauungswerkzeuge. Der übermäßige Genuß geistiger oder gegohrner Getränke veranlaßt, meiner Meinung nach, zumahl wenn er mit einer oder mehrern der erwähnten Ursachen zusammentrifft, sehr häufig die Entstehung von Lungentuberkeln, und beschleunigt wenigstens gewiß deren Ausbildung. Alle Krankheiten, welche einen sogenannten cachectischen Zustand des Körpers herbeyführen, und jede Art von Schwäche, die in Folge körperlicher Verletzungen entsteht, prädisponiren zur Schwindsucht. Das häufige Vorkommen von Symptomen der Auszehrung bey jungen Personen, die wegen schwerer Krankheiten das Zimmer lange haben hüthen müssen, bestätigt dieß. Daher muß man vorzüglich bey zärtlichen Subjecten während der Genesung von acuten (schnell verlaufenden) Krankheiten, durch welche die Körperkräfte geschwächt, und die Erregbarkeit erhöht worden ist, ganz vorzüglich viel Sorgfalt anwenden; und diese Vorsicht macht sich um so nöthiger, wenn die Krankheit irgend eine örtliche Reizung veranlaßt hat, wie dieß bey den Masern, dem Keuchhusten, den Blattern und dem Scharlachfieber, in Ansehung der Schleimhäute der Respirations- und Verdauungswerkzeuge der Fall ist. Der unpassenden Diät, Erkältung, Anstrengung, oder dem, daß die Convalescenten nach diesen Krankheiten zu bald wieder zu der gewohnten Lebensweise zurückkehren, ist meiner Erfahrung nach, das Eintreten bösartiger nachfolgender Symptome gemeiniglich zuzuschreiben. Der Einfluß niederdrückender Leidenschaften darf unter den prädisponirenden Ursachen besonders nicht vergessen werden.

(Der Beschluß folgt.)

Vorsichtsmaßregeln bey Entwicklung der Sprache im kindlichen Alter.

Schreitet die Entfaltung der inneren Sinne bey dem Säugling weiter vorwärts; steigert sich die Empfindung, wodurch das Kind bisher ausschließend alle Gegenstände wahrnahm, allmählich zur Erkenntniß; percipirt es die äußeren Eindrücke nicht bloß mittelst des Gefühles, sondern erhebt es sie bis zu Gedankenbildern: dann beginnt es auch im Sprechen seine ersten, obwohl noch unvollkommenen Versuche. Anfangs äußert sich das Kind einzig nur durch die Gebärdensprache, durch die es seine Gefühle, Verlangen oder Abscheu ausdrückt. Die ursprüngliche innige Verbindung, diese Amalgamation möchte ich sie nennen, der Geberdensprache mit den inneren Regungen der Gefühle, vielleicht auch der Wortsprache, welche dem Geiste und Gemüthe zugleich angehört, beurkundet Leben und Fülle der Kraft, und dieß zwar um so mehr, indem sie nicht nur die inneren Vorgänge auf das lebhafteste am Tag legt, sondern auch gewisse Begriffe durch das Gesicht anschaulich darstellt. Zudem behauptet noch die Geberdensprache auf die Stimme und die Vocalsprache, die sie auf eigenthümliche und entsprechende Weise betont, einen höchst bedeutenden Einfluß, worin auch der nächste Grund liegt, warum die zutraulichen Bitten der Kinder so warm ans Herz sprechen, man von ihrem sanften Flehen sich unwiderstehlich angezogen, gleichsam hingerissen fühlt, gleichwie das Gemüth des Menschen durch Gesänge und richtige Declamation, wie sich dieß täglich an der Schauspielerkunst erwahret, so mächtig angesprochen wird. Da die Sprache das dem Menschen ausschließend zukommende Ver-

mögen, seine Gedanken und Gefühle, sein Verlangen und Verabscheuen durch gewisse Symbole Anderen mitzutheilen, und zum eigenen Vortheile zu benützen, in sich schließt; so kommt es auch vorzüglich darauf an, die Kinder rein, deutlich und angenehm sprechen zu lehren. Dazu wird nun nicht nur ein regelmäßiger Bau der Brust, der Lungen, des Kehlkopfes und überhaupt aller zum Sprechen gehöriger Organe; sondern auch unumgänglich erfordert, daß die Ältern, insonderheit die Mutter, die sich am meisten und angelegensten mit den Kindern beschäftigt, eine gute, reine und verständliche Aussprache habe, und dem Kinde alle Worte, doch anfangs nur einsylbige, langsam, vernehmlich, laut und kräftig vorspreche, dabey alle Sprachorgane mit dem möglichsten Ausdrucke gebrauche, damit das Kind diesen genau sehen, und ihn nachahmungsweise ablernen könne. Jene Worte, die es nicht deutlich pronuncirt, sage man ihm öfters vor, und lasse sich dieselben jedes Mahl vernehmlich und laut nachsprechen. Sobald die Kinder einsylbige Worte richtig und deutlich auszusprechen im Stande sind, kann man sie in der Aussprache mehrsylbiger Worte üben; doch nicht auf die Art, daß man ihnen dieselben in einem Athemzuge, sondern nur eine Sylbe nach der andern vorsagt. Anfangs verkürzt das Kind, um sich das Sprechen bedeutend zu erleichtern, jedes zwey- und dreysilbige Wort. Diese eigenmächtige Verkürzungen, das Auslassen und Verschlucken einzelner Sylben kann man zwar anfänglich stillschweigend hingehen lassen, doch muß man beym Vorsprechen auch hierauf sein vorzüglichstes Augenmerk richten, und bey weiter vorwärts geschrittener Sprachentwicklung, nachsichtslos und mit größter Genauigkeit dabey zu Werke gehen. Auch halte man die Kinder ganz vorzüglich dazu an, daß während des Sprechens ihr Blick nicht unstät herumschweife, oder sie ihre Augen heimtückisch zu Boden schlagen, sondern freundlich und offen in das Gesicht desjenigen blicken, mit dem sie reden, beim Sprechen die Lippen hinlänglich öffnen, die Zunge gehörig bewegen, nicht nachlässig, schwach, flüsternd, schnarchend, stotternd (abgebrochen), sondern achtsam, stark, laut, hell und vernehmlich sprechen.

(Der Beschluß folgt.)

Sprüche für's Haus.

Wird auch ein Pfad betreten viel,
Führt er doch d'rum nicht grad an's Ziel.

Mancher lernte gern Andern viel,
Der doch selbst nichts lernen will.

Kommt eine verbuhlte Dirn'
Dir in das Herz hinein;
Wird ihre Hand auch bald,
In deinen Taschen seyn.

Es sind drey sel'ne Sprüch' auf Erden:
Das war — Das ist, und: Das mag werden;
Wer die nur recht erkennen wollt',
Der thät' und ließ stets, was er sollt'.

Sey auch noch so schön der Roggen,
Eine faule Magd wird er doch nicht locken.

Hast du Lust zu Tugend und Ehren,
Wird Trägheit bald sich von dir kehren.

Miscelle.

Der Genuß des Kaffehs im Morgenlande. Man soll den Kaffeh als Getränk im Jahre 1285 kennen gelernt haben. Anfänglich war er der Gegenstand heftiger theologischer Streitigkeiten, allein zuletzt entschied man, daß er dem Geiste des Mahomedismus nicht entgegen sey. Jetzt bekommt man in allen Städten und in den geringsten Flecken des Morgenlandes Kaffehhäuser zu Gesichte, in denen Müßiggänger den ganzen Tag zubringen, um Kaffeh zu trinken, Tabak zu rauchen, Dame oder Schach zu spielen, oder die Spiele und Tänze der Lustigmacher mit anzusehen und den Erzählungen von Mährchen zuzuhören. Der Geschmack an Kaffeh ist im Morgenlande allgemein, und man macht keinen Besuch, ohne eine oder mehrere Tassen Kaffeh zu trinken. Man reicht die Tasse in einer andern Tasse von Filigranarbeit von Kupfer, Silber oder Vermeil, damit man sich die Finger nicht verbrennt. Die Zubereitung des Kaffehs ist einfach; man brennt die Bohnen leicht, darauf zerstößt man sie und siebt sie durch. Hat man sie sehr klar gestoßen, so thut man sie in kochendes Wasser. Man trinkt den Kaffeh mit dem Satze und ohne Zucker, biethet aber dem Besuche zuvor trockenes Confect an. Das Trinken des Kaffehs mit Sahne ist nicht gewöhnlich.

Herausgegeben und redigirt von Anton Dominik Bastler,

Doctor der Medicin und Chirurgie, wohnhaft im Trattnerhof Nr. 618.

Gedruckt bey A. Strauß's sel. Witwe, Dorotheergasse Nr. 1108.

Populäre

Oesterreichische Gesundheits-Zeitung;

zur

Warnung für Nichtkranke und zum Troste für Leidende.

57. Wien, Samstag den 16. July 1831.

Von dieser Zeitschrift erscheinen wöchentlich zwey Nummern — Mittwochs und Samstags; und man pränumerirt für Wien in der Strauß'schen Verlagshandlung (Dorotheergasse Nr. 1108) ganzjährig mit sechs Gulden, halbjährig mit drey Gulden und vierteljährig mit einem Gulden dreyßig Kreuzer C. M. auf dieselbe. In den Provinzen nehmen alle k. k. Postämter Bestellungen an, und liefern die Blätter um den Preis von acht Gulden C. M. ganzjährig, und um vier Gulden C. M. halbjährig wöchentlich zwey Mahl portofrey. Im Auslande kann das Blatt um denselben letztgenannten Preis durch die k. k. Postämter bis zur österreichischen Gränze bezogen werden; oder durch die Tendler'sche Buchhandlung in Monathheften mit Umschlägen versehen.

Von der Auszehrung und den Veranlassungen zur selben, die man zu vermeiden hat.

(Beschluß.)

Morton, Laennec und mehrere Andere betrachten die niederdrückenden Leidenschaften als die häufigste Ursache der Schwindsucht. Diese Ursachen können in jeder Lebensperiode zu wirken beginnen; indeß wird der Keim zur Schwindsucht sehr häufig durch eine fehlerhafte oder mangelnde Pflege in dem zarten Kindesalter gelegt, wenn er gleich erst später zur Entwicklung gelangt. Hieher gehört unvollkommenes Säugen, oder daß Kinder, statt mit der Muttermilch, ihrer natürlichen und einzig zusagenden Nahrung, mit künstlichen Nahrungsmitteln aufgefüttert werden; ferner reizende Speisen; das Wohnen in großen Städten und in engen heißen Zimmern besonders in den höchst verderblichen Dachstuben; Mangel an Bewegung im Freyen, unvollständige Bekleidung u. s. w.

Vorzüglich leiden Mädchen unter einigen dieser Ursachen, z. B. darunter, daß sie beständig im Hause, und oft in engen Zimmern gehalten werden, ferner von sitzenden Beschäftigungen und zu starker geistiger Anstrengung. Die ersten Folgen davon sind: eine Verminderung der Circulation in den oberflächlichen Theilen und Extremitäten, unvollständige Verdauung, Verstopfung des Darmcanals und Congestion in den innern, vorzüglich den Unterleibsgefäßen; endlich ein fast immer gereizter Zustand der Verdauungswerkzeuge. Alsdann folgen: ein ungesunder Zustand der Hautbedeckungen, Trockenheit und Rauhigkeit der Haut, Ausschlagskrankheiten, Geneigtheit zu Hitzblattern, entzündeten Augen, Drüsengeschwülsten und Verkrümmungen des Rückgraths. Durch das letzte Symptom wird häufig die Besorgniß der Ältern zuerst rege, welche gewöhnlich, statt ihre Aufmerksamkeit auf die wahre Ursache zu richten, die Difformität als das ursprüngliche und einzige Übel betrachten, und dieselbe durch mechanische Mittel zu heben suchen, welche häufig das Übel nur noch ärger machen, indem sie den allgemeinen Gesundheitszustand noch mehr untergraben.

Wenn das Übel nicht zu weit fortgeschritten ist, so ist zur Hebung desselben in der Regel weiter nichts nöthig, als daß man das Kind in eine Lage bringt, die von seiner frühern ungünstigen ganz verschieden ist. Man versetze das Mädchen in eine gesunde ländliche Gegend, wo es, frey von dem albernen Zwange der Winkelschulen, sich viel im Freyen bewegen kann, eine einfache nährende Kost genießt, und sein Geist nur mäßig angestrengt wird, und jene Difformitäten werden gewöhnlich mit der Rückkehr eines gesunden Zustands des Organismus, durch dessen Verschlechterung sie entstanden sind, von selbst verschwinden. Daß Muskelthätigkeit zur Heilung einfacher Verkrümmungen des Rückgraths, welche größtentheils von Schwäche und unvollständiger Übung der Muskeln des Rumpfs herrühren, das Meiste beytrage, wird jetzt allgemein anerkannt; es ist aber nicht so allgemein bekannt, daß die Leibesübungen, welche man zur Beseitigung jenes Zustandes anwendet, wenn sie gleich eine gewisse Classe von Muskeln stärken, zur Wiederherstellung der Gesundheit im Allgemeinen wenig beytragen. Wenn diese gestärkt werden soll, so muß die Bewegung im Freyen geschehen, und sich auf das ganze Muskelsystem erstrecken. Wird der allgemeine Gesundheitszustand nicht gehoben, so nützt die Beseitigung der Verkrümmung wenig, und nicht selten wird, während es sich mit dem Rücken durch tägliche und lange fortgesetzte Thätigkeit seiner Muskeln bessert, die Gesundheit im Allgemeinen verschlechtert, was sich aus der blassen Gesichtsfarbe, der rauhen Haut, den wunden Augen und Ohren, der Verstopfung des Darm-

canals, der Dickbäuchigkeit, dem übelriechenden Athem, den kalten Extremitäten ꝛc. ergibt. Die gegenwärtig übliche körperliche Bewegung im Hause, der man so schöne und gelehrte Nahmen gibt, ist allerdings, wenn sie gehörig geleitet wird, um ein gut Theil besser, als die unbeweglichen Stellungen, welche die Mädchen sonst beobachten mußten; wollte man aber dadurch die Bewegung im Freyen ganz ersetzen, so würde dadurch für die jetzt heranwachsende Generation der Frauen viel Unheil erwachsen. Ohne regelmäßige körperliche Bewegung in freyer Luft kann kein Kind lange gesund bleiben, und wenn Ältern ihre Mädchen einer Pensionsanstalt anvertrauen, ist es ihre Pflicht, sich davon zu überzeugen, daß diesem Puncte die gehörige Aufmerksamkeit geschenkt werde. Sie können mir glauben, daß das geistige und körperliche Wohlbefinden ihrer Kinder dadurch eben so wesentlich befördert wird, als durch alles das, was sie dort lernen können.

Dieselbe eingezogene Lebensweise, welche ihren Grund in einseitiger Überschätzung der Geistesbildung hat, wird nicht selten auch in jener wichtigen Lebensperiode beybehalten, wo der Organismus seine vollständige Entwicklung erhält, und eine neue Reihe von organischen Prozessen in Thätigkeit tritt; daraus können gleichfalls unberechenbare Nachtheile entstehen. In dieser wichtigen Periode, wo auf Erhaltung des allgemeinen Gesundheitszustandes die größte Sorgfalt verwendet werden sollte, wirkt die Lebensweise der höhern Stände, vorzüglich auf Frauenzimmer von zarter Constitution höchst ungünstig ein. Ein Paar unter steten Belustigungen verlebte Monathe geben oft den unglücklichen Ausschlag. Eine Constitution, welche unter günstigern Umständen während jener kritischen Periode, sich gesund hätte erhalten können, ist oft zu schwach, um dem verderblichen Einfluß der Modethorheiten großer Städte zu widerstehen, und hierdurch wird eine ganze Reihe von Störungen herbeygeführt, welche das Gleichgewicht des Blutumlaufs aufheben, und die Gesundheit untergraben. Auf diese Weise werden viele Mädchen binnen wenigen Monathen so zu Grunde gerichtet, daß ihnen kein Arzt mehr helfen kann, während sie, wenn sie den städtischen Zerstreuungen fern geblieben wären, hätten gerettet werden können. Andere, die den Keim eines nahen Todes nicht in sich aufnehmen, bleiben doch zeitlebens kränklich, und geben, wenn sie Mütter werden, schwächlichen, ungesunden Kindern ein armseliges Daseyn, welche die Anlage zu derselben Krankheit in sich tragen, welcher die Mütter nur vorübergehend und vielleicht nur deßhalb entgangen sind, weil sie jene Sterblinge geboren haben.

Da die Auszehrung so häufig sich forterbt, so sollte, wenn eins von den Ältern oder ein anderes Glied der Familie daran stirbt, dieß das Signal seyn, unverzüglich die nöthigen Maßregeln zu ergreifen, um die übrigen Familienglieder vor jener Krankheit zu schützen. Wenn man damit ansteht, so kann leicht die ganze Familie ein Opfer der Auszehrung werden. Bey dem gegenwärtigen Stande unserer Kenntnisse kann von einer Heilung der echten Schwindsucht kaum die Rede seyn, da sie fast in allen Fällen jeder Behandlungart widersteht, was besonders wenn sie vollkommen ausgebildet wird, wohl immer der Fall seyn dürfte. Wir müssen daher recht zeitig und kräftig dazu thun, die Entstehung der Krankheit zu verhindern, indem wir dem zerrütteten Zustand der Gesundheit vorbeugen, von welchem sie herrührt, oder ihn, wenn er schon, entweder als erblicher oder erworbener Fehler, vorhanden ist, sobald als möglich verbessern. Um dieß in Fällen von starker erblicher Anlage mit Erfolg auszuführen, müssen wir gleich bey der Geburt des Kindes anfangen, und bis zur vollständigen Entwicklung des Körpers fortfahren. Wie dieß erfolgreich geschehen kann, werden wir im Verlauf dieser Blätter häufig Gelegenheit finden eine der Wichtigkeit dieses Gegenstandes entsprechende Rücksprache einzuleiten.

Vorsichtsmaßregeln bey Entwicklung der Sprache im kindlichen Alter.

(Beschluß.)

Das fehlerhafte Sprechen, das Anstoßen mit der Zunge, das Verschlucken der letzten Sylbe, das Dehnen der Laute, das Singen, Stammeln, Stottern, Schnarren, das unzeitige und ermüdende Athemhohlen während des Sprechens u. dgl. haben zwar bisweilen in angebornen Fehlern, ungleich öfter doch in dem unnöthigen, durch unwissende Menschen verübtem Zungenlösen der Neugebornen, und in dem üblen Vorbilde unrichtig sprechender Kinderwärterinnen, Ammen oder der Ältern selbst ihren Grund. Nicht nur, daß man den Kindern von manchen Gegenständen die widrigsten, selbst Erwachsenen die schwersten Benennungen, und ganze Sätze in verdrehten und abgebrochenen Worten, die sie der, noch mehr oder minder unvollkommenen Ausbildung ihrer Sprachwerkzeuge zu Folge, gar nicht nachsagen können, beybringt; wie dieß vorzüglich bey der blöden Gewohnheit, an alle Worte die Endsylbe erl anzuhängen, und Diminutiva (Verkleinerungen) daraus zu bilden, wie Kopferl, Baucherl, Kugerl, Semmerl u. s. w. der Fall ist: so geht eben dadurch die Fertigkeit schön und richtig zu sprechen, die nur durch stete Übung erlangt wird, auch für die Folgezeit verloren, zumal da es äußerst schwer hält, den Kindern das einmal zur Gewohnheit gewordene, wieder abzugewöhnen. Das Kind bemüht sich zwar, an seiner Sprache immer zu ändern, und selbe zu verbessern, wenn ihm jedes Wort richtig vorgesprochen wird; allein unterbleibt dieß, so geschieht auch, da es ihm an einem entsprechenden Muster mangelt, nichts leichter, als daß es sich eine fehlerhafte, stotternde, schnarrende, singende Aussprache angewöhnt. Überhaupt haben manche Ältern nicht selten ein besonderes Wohlgefallen an dem kreischenden, singenden, u. dgl. Dialekte ihres Kleinen, und statt ihm seine üble Gewohnheit abzustellen, bestärken sie es durch Zulächeln, und scherzende Begünstigung noch desto mehr in seiner fehlerhaften, widrig klingenden Aussprache. Bey Umbildung der Laute zu Buchstaben sind stets die Lippen thätig, und einige der letzteren werden von ihnen fast ganz allein geformt. Zu einem deutlichen, reinen, und angenehmen Vortrage, ist daher eine freye, lebhafte Bewegung derselben, eben so

wie der Zunge, zumal da diese den Geschmack, das Sprechen, Singen, Saugen und Lecken begründet, äußerst nothwendig. Die regelwidrige Länge des Zungenbändchens, wodurch das Saugen gehindert wird, und das dadurch nöthig gewordene Zungenlösen soll schon bey der Pflege der Neugebornen bemerkt und besorgt werden. Setzt hingegen das verlängerte Zungenbändchen dem Saugeschäfte keine Hindernisse, dann tritt dieser angeborne Fehler erst zu jener Zeit, wo das Kind zu sprechen beginnt, deutlich hervor. Es kann nähmlich in diesem Falle die Buchstaben, die durch freyeres Anschlagen der Zunge gegen die oberen Zähne sich gestalten, besonders das R nicht auszusprechen, das Kind lispelt, und vermag die Zunge nicht weit genug zum Munde hinauszustrecken. Die Lösung der Zunge wird unter diesen Umständen schnell und leicht das kleine Übel heben. Indessen kann bey Kindern, bey denen dieser genannte Sprachfehler nur höchst unbedeutend ist, und welche die schwersten Buchstaben zum Theile auszusprechen im Stande sind, durch fortgesetzte fleißige Übung, die in öfterer angestrengter Bewegung der Zunge, in so weit wie möglichen Hervorstrecken aus dem Munde, Emporheben am Gaumen, das Zungenbändchen nach und nach verlängert und die Aussprache verbessert werden. Einige Kinder, die das R nicht auszusprechen vermögen, behelfen sich indessen damit, daß sie diesen Buchstaben mit der Gurgel bilden, wodurch zwar ein gewisses Schnarren entsteht, das jedoch in unseren Tagen, wo Mancher geflissentlich beym Sprechen, wie ein Spinnrädchen schnurrt, beynahe allgemein schön und vornehm gilt. Die übrigen Fehler und Unvollkommenheiten der Sprache, welche von besonderer Trägheit der Zungenmuskeln herrühren, finden in anhaltender Übung, so wie ein entgegengesetzter Übelstand, der von zu schneller Bewegung der Zunge bedingt wird — das Stottern — in steter Achtsamkeit auf die Bewegung der Zunge, und in der thätigst fortgesetzten Bemühung, langsam und deutlich zu sprechen, ihr wirksamstes und zuverlässigstes Heilmittel. Was überhaupt unermüdete Anstrengung und reger Fleiß in dieser Beziehung zu leisten im Stande sind, davon liefert uns der berühmte Grieche Demosthenes, der sich trotz seiner stotternden Aussprache durch bewunderungswürdige Beharrlichkeit zum größten Redner emporschwang, den sprechendsten Beweis.

Um Kinder, die bereits schon lesen können, in der Aussprache zu üben, kann das laute, mit Anstand und Präcision vorgetragene Lesen, besonders in der Schule, nicht genug empfohlen werden, zumal, da eben dadurch die Brust und Lunge vollkommen entwickelt, und gestärkt wird. Welch' wichtigen Einfluß das Declamiren und überhaupt die gehörige Betonung der Worte, wozu man auch die Kinder schon allmählich beym Gebete, und Auffagen ihrer Lectionen anhalten kann, auf eine ausdrucksvolle, richtige und schöne Sprache äußere, ist bereits allgemein und hinreichend bekannt. Obschon das Instrumentenblasen, und vorzüglich der Gesang die Respirationsorgane in entsprechender erfolgreicher Übung erhält, und letzterer die Stimme ganz besonders vervollkommnet und stärket, so sollen doch die Kinder vor Erlernung derley Musikinstrumente und des Singens, durch Kunstverständige untersucht werden, ob ihr Körper solche Anstrengungen ohne Nachtheil der Gesundheit zu ertragen vermag, überhaupt aber nicht allzufrüh dazu angehalten werden.

Vorsichtsmaßregeln, in Rücksicht auf die Gefäße, worin die Speisen zubereitet und aufbewahrt werden.

Soll der Einfluß der Speisen auf die Gesundheit richtig beurtheilt werden, so ist durchaus erforderlich, daß man nicht nur auf die Art und Beschaffenheit der Nahrungsmittel, ihre Bereitung, und die bey derselben angewendeten Speisezusätze allein, sondern auch auf die Gefäße, Geschirre und Geräthschaften sieht, welche zur Bereitung, zur Aufbewahrung und zum Genusse der Speisen angewendet werden.

Es kömmt bey diesen Gefäßen theils auf die Masse an, woraus sie gemacht sind, theils auf die Art ihrer Anfertigung, theils auf die Gebrauchs- und Haltungsart derselben.

Die Gefäße, welche zur Aufbewahrung und Bereitung der Speisen gebraucht werden, als die Töpfe, Tiegel, Pfannen, Casserollen, Schüsseln und Teller, sind entweder von irdenen Stoffen oder von Metallen. Die Gefäße von irdenen Stoffen, sind entweder von Porzellan oder Steingut, von Fayence, oder glasirtem Töpfergut.

Bey dem Porzellan ist die Massa an sich ohne Tadel, und die Art ihrer Anfertigung, obgleich zu der Glasur auch Bleykalk verwendet wird, durchaus unverdächtig, weil die Bleykalk enthaltende Glasur durch den hohen Grad von Schmelzfeuer, welcher dabey in Anwendung kommt, so vollkommen verglast und verschmolzen ist, daß nicht wohl durch die Einwirkung der Bestandtheile, der, in den Gefäßen bereiteten und aufbewahrten Speisen eine Auflösung des Bleykalkes geschehen, und dadurch den Speisen eine giftige Eigenschaft mitgetheilt werden könnte. Sollte bey einem Porzellan eine Auflösung des Kalkes als möglich gedacht werden, so könnte sie nur durch eine, lange Zeit hindurch geschehene Einwirkung einer starken Säure auf dasselbe geschehen, und auch dann, würde sie nur in einem sehr geringen Grade Statt finden können.

Da nun aber Gefäße von Porzellan gewöhnlich nur bey Aufbewahrung und beym Genusse der Speisen, nicht aber bey der Bereitung angewendet werden, so finden bey denselben auch diejenigen Umstände nicht statt, unter denen allein nur eine Auflösung des Bleykalkes möglich wäre.

Dem Porzellan kommt in der Güte und Unschädlichkeit das Steingut am nächsten, weil auch bey diesem die Masse an sich gut, und die Verschmelzung der Glasur vollkommen geschehen ist.

Dem Steingute steht Fayence nach, weil, wenn die Masse auch an sich keinen Tadel verdient, doch die Verglasung und Verschmelzung der Bleykalk enthaltenen Glasur, nicht so vollkommen geschehen ist, daß nicht eine Auflösung derselben durch Säuren geschehen könnte, wenn Umstände, welche dieselbe begünstigen, sich vereinigen. Bey der Anwendung der Gefäße von Fayence zur Aufbewahrung solcher Speisen, die viele oder starke Säuren enthalten, ist

also wenigstens die Vorsicht nothwendig, darauf zu sehen, daß die Glasur an solchen Gefäßen nicht bereits sehr rißig oder wohl gar brüchig geworden ist, weil dann die Einwirkung der Säure eher möglich wird.

Das gewöhnliche Töpfergut, woraus die zum Kochen und Bereiten der Speisen, nöthigen Gefäße am gewöhnlichsten gemacht werden, ist der Masse nach allerdings für unschädlich zu erkennen; in Hinsicht der Glasur aber ist diese Töpferwaare gewiß nicht immer, in Hinsicht auf den verschiedenen Gebrauch jedes Mal für unschuldig anzusehen. Die Töpfer bedienen sich bekanntlich zur Glasur des Bleykalks nicht nur oft in beträchtlicher Menge, sondern noch außerdem bey der gefärbten Glasur auch des Kupferkalks, also zweyer der Gesundheit und dem Leben der Menschen höchst feindlicher Substanzen. Ist nun die Töpferwaare nicht gehörig und durchaus gut gebrannt, die Glasur nicht gleichmäßig aufgetragen, und nicht fest und vollkommen eingeschmolzen, und nicht durchaus glänzend, so erfordert der Gebrauch der Töpferwaare allerdings Vorsicht. Dazu gehört nun, daß man, sobald die Töpfe oder Tiegel u. s. w. geborsten sind, oder sobald die Glasur derselben brüchig geworden ist, an derselben Stelle solche mit neuen, und guten Gefäßen verwechselt, und sich wohl hüthet, solche, die man ihrer Schadhaftigkeit ungeachtet durch Bewickeln mit Draht zum längeren Gebrauche geschickt gemacht hat, zum langen Kochen, besonders saure und feste Stoffe enthaltender Speisen, bey starkem Feuer oder zum langen Aufbewahren solcher Gerüchte, zu verwenden.

(Der Beschluß folgt.)

Etwas über den Einfluß der Leidenschaften auf den Magen.

Viele ausgezeichnete Männer haben geglaubt, daß der Charakter der Menschen großentheils von ihrer Diät abhänge. Hyppokrates sucht in seiner Schrift über die Lebensmittel zu beweisen, daß alle Menschen gleich seyn und die Verschiedenheit ihres Verstandes von dem Übermaße oder der Mäßigkeit des Appetits herrühre. Die Wechselwirkung zwischen dem Gehirne und Magen ist allgemein beobachtet worden. Viele berühmte Schriftsteller haben versucht, den tyrannischen Charakter einiger Könige und Fürsten durch die Störung der Verdauungsfunctionen derselben zu erklären. Der Magenkrebs, an dem der Gefangene von St. Helena starb, sollte durch die beständige Thätigkeit seines gewaltigen Geistes erzeugt worden seyn. Schlechte Verdauung und Magenschwäche ist oftmahls die Folge einer lange wirkenden heftigen Leidenschaft. Zur rechten Verdauung der in den Magen aufgenommenen Nahrungsmittel gehört eine bestimmte Quantität Magensaft; die Absonderung dieses Magensaftes hängt von dem nervösen Grundstoffe ab, und es ist daher wahrscheinlich, daß, wenn das Gehirn, die Quelle der Nerventhätigkeit, besonders angestrengt wird, die zur gehörigen Absonderung des Magensaftes nothwendige nervöse Unterstützung unterbrochen wird, und also die Verdauung leidet. Blutvergießungen im Magen sind nicht gar selten die Folge eines plötzlichen heftigen Leidenschaftsausbruches gewesen. Ein langanhaltender Kummer hat mehrmahls Zerstörung der Magenwände verursacht. (Essay on Passions — in der Monthly Gazette of Health.)

Miscelle.

Australien. Die folgenden Nachrichten über einige Sitten und Gebräuche der Eingebornen von König Georgssund, in Australien, wurden neulich der Londoner königl. geographischen Gesellschaft mitgetheilt. — „Rache und Wiedervergeltung scheinen bey Streitigkeiten Regel zu seyn. Wird Jemand getödtet, so begnügen sich seine Freunde mit dem Tode Eines aus dem Stamme, zu dem der Mörder gehört. Wurde er zufällig umgebracht, oder fiel er von einem Baume u. s. w., so rechnen seine Freunde das Unglück ebenfalls einem feindlichen Stamme zu, und tödten deßhalb Einen daraus. Ist Jemand krank und glaubt nicht wieder gesund zu werden, so versucht er Jemanden umzubringen, und glaubt dadurch von der Krankheit frey zu werden. Obgleich ihre Waffen und Kriegsgeräthe sehr gefährlich sind, so sollen sie doch keineswegs ein kriegerisches Volk seyn. Sie wissen sehr gewandt einem Speere auszuweichen, und in ihren Kämpfen unter einander, die größtentheils von Zwistigkeiten wegen der Frauen herkommen, begnügen sie sich, dem Gegner eine Wunde beyzubringen, die das Zeichen zur Beendigung des Kampfes ist. Sollen ihre Angriffe tödtlich seyn so geschehen sie meistens heimlich in der Nacht, und es ist merkwürdig, daß die Freunde eines so Ermordeten (was immer durch eine Lanze geschieht) sorgfältig seinen Nahmen nicht erwähnen, weil das Gegentheil, wie sie glauben, seinen Geist heraufbeschwören würde. Führt ein Anderer denselben Nahmen, wie der Verstorbene, so verändert er ihn sogleich, um das Nennen desselben zu verhindern. Sie begraben ihre Todten unter großem Wehklagen in eine ungefähr eine Elle tiefe Grube in der Erde. Der Boden derselben wird mit Baumrinde und grünen Zweigen bestreuet, dann legt man den Leichnam darauf, schmückt ihn, hüllt ihn in seinen Mantel, und legt ihm die Knie auf die Brust und die Arme übereinander. Auf ihn kommen dann wieder grüne Zweige, Rinde und Erde; auf den Grabhügel legt man ebenfalls Zweige, den Speer, das Messer, den Hammer und die Schmuckfedern, die Wurfstöcke u. s. w. des Verschiedenen, und schneidet Ringe in die nahestehenden Bäume. Ihre Trauer besteht entweder darin, daß sie sich das Gesicht schwarz machen, oder die Stirne mit großen weißen Strichen bemalen, welche sie sehr lange tragen. Stirbt eine Frau, so legt man ihre Geräthe ebenfalls mit in das Grab, macht mit der Beerdigung aber bey weitem nicht so viele Umstände, als bey einem Manne. (Edimb. Journal of Science.)

Herausgegeben und redigirt von Anton Dominik Bastler,
Doctor der Medicin und Chirurgie, wohnhaft im Trattnerhof Nr. 618.

Gedruckt bey A. Strauß's sel. Witwe, Dorotheergasse Nr. 1108.

Populäre

Oesterreichische Gesundheits-Zeitung;

zur

Warnung für Nichtkranke und zum Troste für Leidende.

58. Wien, Mittwoch den 20. July 1831.

Von dieser Zeitschrift erscheinen wöchentlich zwey Nummern — Mittwochs und Samstags; und man pränumerirt für Wien in der Strauß'schen Verlagshandlung (Dorotheergasse Nr. 1108) ganzjährig mit sechs Gulden, halbjährig mit drey Gulden und vierteljährig mit einem Gulden dreyßig Kreuzer C. M. auf dieselbe. In den Provinzen nehmen alle k. k. Postämter Bestellungen an, und liefern die Blätter um den Preis von acht Gulden C. M. ganzjährig, und um vier Gulden C. M. halbjährig wöchentlich zwey Mahl portofrey. Im Auslande kann das Blatt um denselben letztgenannten Preis durch die k. k. Postämter bis zur österreichischen Gränze bezogen werden; oder durch die Tendler'sche Buchhandlung in Monathheften mit Umschlägen versehen.

Pflege des Magens, als die kräftigste Vorbeugung gegen die Cholera, und vorzüglich als Anleitung, die so häufigen, das Leben verbitternden Krankheiten dieses Organs zu vermindern oder ganz abzuwenden.

Da die morgenländische Brechruhr vor Allem Menschen befällt, deren Magen und Verdauungswerkzeuge geschwächt, und in Unordnung sich befinden, so fanden wir uns veranlaßt, unsern verehrten Lesern in diesem Aufsatze einen Weg zu eröffnen, zu dem wirksamsten Vorbeugungsmittel gegen die Cholera zu gelangen, indem wir Sie mit allem jenen vertraut machen, wovon eine gesunde Verdauung abhängt, und wodurch eine krankhafte beseitiget werden kann.

Das im belebten thierischen Organismus vorherrschende Gesetz, vermöge welchem die Lebensthätigkeit sich periodisch und successive bald in diesem, bald in jenem Organe energischer äußert, läßt sich auch hinsichtlich der Verdauung wahrnehmen. Ja, das Leben ist nach Verschiedenheit des Alters bald mehr diesem, bald mehr jenem Systeme zugewandt, und sogar zu verschiedenen Tageszeiten bald in diesen, bald in jenen Gebilden vorherrschend; zur Zeit der Verdauung prädominirt diese Lebensthätigkeit im Magen und Darmkanal, und der Zufluß des Blutes, und die Einwirkung der Nervenkraft zu und auf genannte Organe ist nicht zu verkennen, indem alle übrigen Geistes- und Körperkräfte zur Zeit der Digestion träger von statten gehen, ja sogar häufig wegen des Andranges der Säfte nach dem Centrum, auf der äußeren Oberfläche des Körpers Kälte und Frösteln eintritt, als das sogenannte Digestionsfieber. — Und deßhalb, weil zu dieser Zeit das Leben sich gleichsam im Magen und Darmcanale concentrirt, taugt es auch nicht, sich gleich nach Tische starke Bewegung zu machen, noch weniger zu studieren oder die physische Liebe zu genießen, sich zu baden, laut zu lesen, zu singen, zu blasen, Tabak zu rauchen u. s. w. Gleich nachtheilig ist der Genuß vieler Flüssigkeiten während der Mahlzeit und bald darnach, da solche den Magensaft zu sehr verdünnen, und die Kraft des Magens offenbar schwächen.

Mit vollem Rechte ward demnach auch ein gesunder und kräftiger Magen schon von den Ärzten grauer Vorzeit als ein vorzügliches Beförderungsmittel zur Erreichung eines hohen und glücklichen Alters betrachtet, und nach den neuesten Erfahrungen als die vorzüglichste Schutzeigenschaft gegen die Cholera erprobt. Denn nur durch den Magen wird dem belebten thierischen Körper Ersatz für das, was er täglich und stündlich verliert, zugeführt; gleichwie ein wohl organisirter Magen auch das Bollwerk ist, an dem sich die Wogen stürmischer Leidenschaften, und die Allgewalt mancherley schädlicher Potenzen und beeinträchtigender und ansteckender Stoffe, die aus Unkenntniß genossen worden sind oder in deren Nähe wir uns befinden, brechen. —

Hierauf bezieht sich, was einer der berühmtesten Ärzte unserer Zeit, der preiswürdige Hufeland, so wahr als schön ausgesprochen hat, indem er sagt:

„Er hat einen guten Magen," sagt man im Sprichworte, wenn man Jemanden charakterisiren will, auf den weder Ärger, noch Kummer, noch Kränkungen schädlich wirken, und gewiß, es liegt viel Wahres darin. Denn alle Leidenschaften müssen vorzüglich den Magen afficiren, von ihm gleichsam empfunden und angenommen werden, wenn sie in unser Physisches übergehen und schaden sollen. Ein guter Magen nimmt gar keine Notiz davon. Hingegen ein schwacher empfindsamer Magen wird alle Augenblicke durch so etwas gestört, und folglich das so wichtige Restaurationsgeschäft unaufhörlich unterbrochen, und schlecht betrieben.

Eben so ist es mit den meisten physischen Einflüssen, die, wenn sie krankmachender Art sind, ihren ersten Eindruck auf den Magen haben; daher Zufälle zerstörter Verdauung immer die ersten Symptome der Krankheiten sind, u. s. w.

Wir dürfen uns demnach nicht wundern, wenn neuere Physiologen von dem Magen behaupten, daß er ein Sinn sey, zwar nicht der thätigste, aber der einflußreichste, der in den feinen von Nerven und Blutgefäßen gebildeten Geweben seinen Sitz hat. Wir dürfen uns nicht wundern, wenn sie den Lehrsatz aufstellen, daß der Magen der Herd sey, wohin alle Strahlen des thierischen Organismus fallen, und von wo aus er sie zurückwirft. Zum Beweis des Gesagten führen sie unter Andern an: daß, sobald ein Glas Wein in den Magen gebracht, werde sich die sympathische Wirkung dieses Organs auf alle übrigen äußern, indem alle Kräfte an Energie zunehmen, das Gesicht sich röthet, der Geist thätiger wird, das Herz fröhlicher und das Auge belebter erscheinen. Da im Gegentheil bey Umstimmung des Magens die ganze thierische Ökonomie auch umgeändert wird, und ein Gleiches von der Letztern auf den Magen erfolgt; wie wir dieses bey der Ermüdung sehen, wo das unangenehme Gefühl sich auch bis zu dem Magen fortpflanzt. Offenbar herrscht auch zwischen dem Magen und dem Gehirne eine große Sympathie, welche durch Verbindung der Nerven erregt wird. Krankheiten des Magens und deren Folge, gestörte Verdauung, sehen wir sehr bald auf den Empfindungssitz (das Sensorium) und den Geist selbst schädlichen Einfluß äußern, da selbst heftiger Hunger erfahrungsgemäß die Thätigkeit des Hirns beeinträchtigt. So verursacht ein Schlag auf den Kopf heftiges Erbrechen und andauerndes Magenleiden, und umgekehrt wird ein heftiger Stoß oder Schlag auf den Magen Schwindel und Betäubung, auch oft die heftigsten Krämpfe nach sich ziehen.

Diese so innige Verbindung (Sympathie, Consens) des Magens mit anderen wichtigen Organen verursacht, daß der Nichtkenner oft eine Krankheit im Magen sucht, die sich hier bloß abspiegelt, oder umgekehrt. So sehen wir, daß Schwangere oft bis zur Hälfte ihrer Tragzeit von Erbrechen befallen werden, und dennoch ist der Magen nur consensuel ergriffen, indem die Nerven desselben, mit denen der Gebärmutter sympathisiren. Die schwankende Bewegung eines Schiffes, und das Drehen im Kreise verursacht erst Schwindel im Gehirn und von diesem aus durch Consens mit dem Magen, Übelkeit und Erbrechen. Steine in den Nieren geben sich oft durch Brechen zu erkennen, und auch hier ist nur Nervenconsens die bewegende Ursache. Dasselbe gilt von benachbarten und entfernten Organen, wenn sie in naher Mitleidenheit mit dem Magen stehen. So zeigt der Magenhusten die innige Verbindung des Magens mit den Lungen u. s. w.

Haben nun dergleichen Sympathien zwischen dem Magen und nahen und entfernten Organen auch ihren Grund vorzüglich in der Nervenverbindung, so ist anderntheils doch auch nicht zu verkennen, daß die durch den inneren, und auf den äußern Körper verbreiteten Häute, und die Blutgefäße ebenfalls einen Beweggrund der Mitleidenheit abgeben, und daß selbst in der Ähnlichkeit der Mischung und des Baues dieser und jener Organe mit anderen Gebilden die Ursache der Wechselwirkung zwischen selbigen zu suchen ist.

Da nun der Magen eines der einflußreichsten Organe für die thierische Ökonomie ist, indem er, genau genommen, der Gesammtsernährung des Körpers vorsteht, und einen außerordentlichen Reichthum an Nerven und Gefäßen besitzt, auch vermöge seiner Häute mit den äußeren Bedeckungen des Körpers sowohl, als mit den häutigen Umgebungen der inneren Theile correspondirt; so darf es nicht verwundern, daß sich nicht allein seine Leiden auf nahe, und entfernte Gebilde fortpflanzen, sondern daß er auch den Reflex von jenen Übeln abgibt, die alle mit ihm in Verwandtschaft stehende Theile des Körpers betreffen. So sehen wir gar häufig, daß Krankheiten, die ihren Sitz in entfernte Parthien des Organismus aufgeschlagen hatten, diese plötzlich verlassen, und sich auf den Magen ablagern, z. B. Gicht und Podagra, Hämorrhoiden und Hautausschläge, rosenartige Entzündungen und unterdrückter Fußschweiß, rheumatische und andere Schärfen, gestörte Hautausdünstung.

Gleiche Bewandtniß hat es auch damit, daß krankhaft erhöhte Erregung in irgend einem Organe von Wichtigkeit sich schnell dem Magen mittheilt, daher wir dann, wenn Entzündung oder fieberhafte Erscheinungen sich äußern, den Magen, wenn er auch früher noch gesund und wohlbehalten war, sehr bald Theil nehmen, und mit erkranken sehen. Letzteres biethet sich uns täglich zur Beobachtung dar, indem sich zu jedem Schnupfen, Fluß- und Erkältungsfieber, baldigst und unverhofft, ein gastrischer Zustand gesellt, der sich durch Appetitlosigkeit, Widerwillen gegen Speisen und Getränke, Ekel, Hang zum Erbrechen, faden oder selbst üblen Geschmack, belegte Zunge u. s. w., zu erkennen gibt.

Um uns jedoch das so häufige Erkranken des Magens auf eine einfache und leicht begreifliche Weise zu erklären, bedarf es in der That nur eines Blickes auf die Diät und Lebensweise, welche die ärmste Volksclasse, vorzüglich aber die höheren und gebildeten Stände führen. Wie steht selbige im Widerspruch mit dem, was die Gesundheitslehre uns hierüber sagt? Wie verhält sie sich zur gesunden Vernunft? Wie endlich zum Instinkte, diesem Dollmetscher unserer Natur?! — Fehlen wir nicht in Hinsicht der Qualität und Quantität der Speisen, die wir zu uns nehmen?! Und wie steht es erst mit den Getränken, und den Verfälschungen, denen selbige in unserer Zeit unterworfen sind, wo man gewiß nur selten ein Glas reinen Wein zu trinken bekommt, und Bier und Branntwein auf eine höchst schädliche Weise bereitet, und mit den, der Gesundheit nachtheiligsten Surrogaten vermischt werden. Wollte man mir einwenden, daß von den höheren Ständen nur wenig Bier, und noch weniger gebrannte Wasser genossen werden, so bedienen sich dieselben doch immer noch viel zu häufig der Liqueure, des Rhums und Arraks! —

Bedenkt man nun, daß die sogenannte feine Kochkunst, durch Verwendung der unserm Magen nichts weniger als dienlichen Gewürze, nur den Gaumen zu kitzeln, und den

Magen zu einer übernatürlichen Thätigkeit zu reizen bemüht ist; berücksichtiget man die Menge der heterogenen Stoffe, die an der Tafel der Wohlhabenden dem Magen täglich aufgezwungen werden, so leuchtet es ein, daß, ohne an die Folgen zu denken, die eine so widernatürliche Ernährungsweise auf den Gesammtorganismus nothwendig haben muß, auch deren Einfluß auf den Magen, nicht anders als schädlich und beeinträchtigend seyn kann.

Wie wenig bedarf selbst der, zu schweren Arbeiten Berufene, und für eine thätige Lebensweise bestimmte Mensch, und dennoch gedeiht er, und ist sogar kräftig und stark. Wie viel zu viel Nahrungsstoffe nimmt die Mehrzahl der Individuen aus den höheren Ständen, und aus der Classe der Wohlhabenden, die doch meistens hinsichtlich ihrer Beschäftigung weder einen Aufwand an Muscularkraft machen noch benöthigen, oft bis zur Ungebühr zu sich! —

Verwirft nicht unser Organismus instinktmäßig, ehe und bevor wir ihn zur Aufnahme zwingen, und ihn so zu sagen an die, ihm von Natur widrigen Substanzen und Getränke gewöhnen, deren eine große Menge?! Sind uns nicht starke Gewürze, sehr fette und öhlige Speisen und Brühen, so wie geistige Getränke gar sehr zuwider, und bringen wir nicht Anfangs der Mode und der Schicklichkeit ein großes Opfer, indem wir selbige unserer Natur aufdringen?! Das eben hat der Schöpfer sehr weise veranstaltet, daß uns das Heterogene und Schädliche vom Beginne an widersteht, daß die Stimme der Natur sich dagegen erklärt, und daß sogar der, noch nicht dafür abgehärtete Magen solche Dinge oft wieder von sich stößt, oder seinen darüber verspürten Unwillen durch erzeugtes Übelbefinden deutlich zu erkennen gibt. Zwängen wir nur nicht unseren Kindern solche Dinge auf, versetzten wir sie nur nicht mit süßen und angenehm schmeckenden Zuthaten, gewiß der Naturmensch würde sie mit Abscheu von sich weisen.

(Die Fortsetzung folgt.)

Vorsichtsmaßregeln, in Rücksicht auf die Gefäße, worin die Speisen zubereitet und aufbewahret werden.

(Beschluß.)

Die Gefäße und Kochgeräthschaften von Kupfer und von Messing, das ebenfalls Kupfer zur Grundlage hat, sind vor Allem für gefährlich zu halten, weil das Kupfer unbeschreiblich leicht aufgelöst, und schon durch feuchte Luft allein verkalkt werden kann, welches sich durch Blau- oder Grünwerden solcher Stellen sogleich zu erkennen gibt.

Beyderley Arten metallener Gefäße erfordern daher nicht nur eine oft wiederhohlte Reinigung, und eine recht gute Abtrocknung und sorgfältige Trockenerhaltung, wenn ihr Gebrauch nicht nachtheilig werden soll, sondern es ist auch besonders erforderlich, darauf zu sehen, daß in denselben nicht Speisen gekocht werden, die Säure und Fett enthalten, und besonders auch zu vermeiden, daß in derselben keine solchen Speisen erkalten und aufbewahret werden.

Um die Schädlichkeit dieser metallenen Kochgeschirre zu verhindern, werden dieselben inwendig überzinnt. Geschieht die Verzinnung mit reinem indischen, Bakka, oder Malackazinn, welches dem reinen englischen Blockzinn noch vorzuziehen ist, nach des Gravenhorst's Art vollkommen gut und gleichmäßig, so ist das Kupfer allerdings, so lange die Verzinnung unversehrt, keine Berührungspuncte mit ihm zuläßt, von jeder Einwirkung der Speisen auf dasselbe geschützt, und so lange ist auch jede Gefahr einer Kupfervergiftung durch solche Gefäße entfernt. Die Gefahr aber entsteht alsogleich, und um desto gewisser, sobald die Verzinnung, besonders nur stellenweise abgängig geworden ist, weil die stellenweise Berührung der Speisen mit beyden Metallen zugleich die Auflösung des Kupfers um Bedeutendes begünstigt und beschleunigt.

Es ist daher auch bey dem Gebrauche verzinnter Kupfergeräthschaften zur Bereitung der Speisen die höchste Sorgfalt nothwendig, daß man stets darüber wache, daß die Verzinnung unversehrt bleibe, und daß man, sobald dieses nur im Geringsten nicht mehr der Fall seyn sollte, für sorgfältige Erneuerung der Verzinnung Sorge trage.

Bey dem Genusse der Speisen, und auch wohl bey Aufbewahrung derselben bedient man sich der Geräthschaften von Silber, Zinn und Blech. So wenig das Silber selten von Kupfertheilchen frey ist, so wenig ist das Zinn in der Regel ohne Bleygehalt, und das Blech nicht ohne Kupfertheile.

Es sollten deßhalb auch niemahls in silbernen oder zinnernen Schüsseln Speisen aufbewahrt werden, am wenigsten, wenn sie Säure enthalten. Auch dürfen nie silberne, zinnerne oder blecherne Löffel u. dgl., in Säuren oder sauren Saucen liegen bleiben, wenn man nicht Gefahr laufen will, daß von den, jenen Metallen beywohnenden schädlichen Bestandtheilen etwas aufgelöst, und den Speisen beygemischt werde.

Gefäße aus gehämmertem Eisen verfertigt, sind nicht bedenklich, obschon dieses Metall auch leicht in der Luft verkalkt (verrostet), und durch Säure jeder Art am schnellsten aufgelöst wird, so sind doch ihre zufälligen Beymischungen zu Speisen in geringer Quantität, im Vergleich mit den früheren Metallen, in gar kein Verhältniß zu stellen, indem sie keine geradezu vergiftende Eigenschaften an sich haben. Allein dessen ungeachtet ist ihre Beymischung zu Speisen für unsere Gesundheit nicht ganz gleichgültig, und man muß saure und herbe Speisen nie in eisernen Geschirren zubereiten, noch stehen lassen, wenn man ihren Gebrauch ganz unschädlich machen will.

Zur Aufbewahrung der Speisen sind aber gläserne Gefäße eben so, wie porzellänene ganz unschädlich.

Ferners ist überhaupt bey allen Gefäßen, Geschirren, Geräthschaften, die bey der Bereitung und Aufbewahrung der Speisen angewendet werden, nicht genug zu empfehlen, daß beständig, so wie für ihre unversehrte Beschaffenheit, so auch für ihre Reinheit und Trockenheit stets gesorgt werde, daß also nie ein gebrauchtes Gefäß, oder eine gebrauchte Geräthschaft wieder an Ort und Stelle gebracht werde, ohne daß nicht dieselben vorher vollkommen gut aus- oder abgewaschen, und sorgsam abgetrocknet sind.

Literarische Anzeige.

Bey J. B. Wallishausser ist eine neue Broschure über Gymnastik erschienen, unter dem Titel: Notizen über Gymnastik, in vorzugsweiser Beziehung auf die zweckmäßige Anwendung der kalten Bäder in offenen Wässern und der Schwimmkunst, mit besonderer Rücksicht auf die öffentlichen Donau-Badeanstalten, zum gemeinnützigen Gebrauche bearbeitet und herausgegeben von Dr. Vict. Mekarski Edl. v. Menk. Mitglied der löbl. mediz. Facultät, practischem Arzte. Wien 1831. Pr. 1 fl. 24 kr. C. M.

So lange die Überschrift, so kurz ist doch der ganze Inhalt der Schrift abgehandelt, und selbst in dem Theile der Wassergymnastik, wo uns doch der Herr Verfasser etwas Ausführliches, mehr Vollendetes in seiner Vorrede verspricht, ist der theoretische Theil der Schwimmkunst, hinsichtlich der Tempo's, der verschiedenartigen Schwimmfiguren, nur auf das Oberflächlichste angedeutet; — welche Lücke auszufüllen wohl mehr Nutzen geschafft hätte, als der jedem Abschnitte beygefügte Register lateinischer, französischer Autoren, in Rücksicht dessen der Verfasser das vorgesteckte Ziel — Gemeinnütziges den Augen des Publicums darzustellen in Etwas verfehlt hat.

Eine willkommene und erfreuliche Erscheinung aber dürfte dieses Werkchen dem Publicum werden, da in selbem auf eine populäre Weise das dem Badenden zur Kunde Nöthige erläutert, Jedermann auf eine interessante Weise mit den Vortheilen der Gymnastik, — wenn auch nur gleichsam im Vorbeygehen, näher bekannt wird. Die nette Äußerlichkeit, die blühende Sprache, und die deutlich bündige Kürze, bey so verschiedenartig reichhaltigem Stoffe, womit dieß Werkchen ausgestattet ist, werden dem Verfasser ohne Zweifel viele Abnehmer verschaffen, welche wir ihm auch vom ganzen Herzen wünschen.

Sprüche für's Haus.

Fröhlichkeit währt oft nur so lang'
Als ins Ohr dir tönt der Pfeifenklang.

Die besten Ärzte zu jeder Zeit
Sind: Fröhlichkeit und Mäßigkeit.

Es ist ein großes Leiden
Zu fürchten, was man nicht kann meiden,

Weib und Glas sind gleiche Waar',
Sie sind immer in Gefahr.

Tollkirschen wuchern schnell und unzählig,
Die Eiche wird aber groß nur allmählich.

Leicht entflieht man der Gefahr,
Die gar nicht vorhanden war.

Wer Brot und Wasser genugsam hat
Zu Speis' und Trank, kann werden satt.

Wer alles wollt' zu genau bedenken,
Müßt' sich mit vielen Sorgen kränken.

Der eine hat den Genuß,
Der and're den Verdruß.

Alles glauben, gar nichts glauben,
Sollst dir beydes nicht erlauben.

Miscelle.

Wirkung der Dampfwagen. Der Mann, der den ersten Dampfwagen baute, war der größte Wohlthäter der Menschheit, den die Erde je gesehen hat. Auch in politischer Hinsicht ist die Erfindung äußerst wichtig, für England zumahl. England hat eine sehr große Bevölkerung, und nicht viel Land, und ein Pferd braucht zur Unterhaltung weit mehr davon als ein Mensch. Wie groß muß also der Vortheil seyn, wenn zwey Drittheile der Pferde verschwinden, und das Land, das zu ihrer Unterhaltung bisher gedient hat, ganz dem Ackerbaue gewidmet werden kann. Die Dampfwagen von Liverpool und Manchester haben bereits 14 Fuhrmannswagen unnöthig gemacht. An jedem dieser Fuhrmannswagen befanden sich 12 Pferde, da es 3 Stationen gab, und bey jeder 4 frische Pferde angespannt wurden. Die Zahl der zu diesen Wagen gebrauchten Pferde betrug also 168. Nun verzehrt jedes Pferd im Durchschnitte an Heu, Hafer u. s. w. den Ertrag von 1½ Acker. Diese Pferde brauchten also zu ihrer Erhaltung 252 Äcker. Nun nehme man an, „Jedermann habe seinen Acker," von dem er seine Familie erhalten könnte, wie einige Politiker für hinreichend gehalten haben, so hätte das Land durch diese Dampfwägen bereits den Unterhalt von 252 Familien gewonnen. Die Durchschnittszahl einer Familie beträgt 6 Personen, nähmlich Vater und Mutter nebst vier Kindern; es können sich darnach 1512 Individuen mehr ernähren, und man sieht daraus, daß die Erfindung der Dampfwagen keine Kleinigkeit, sondern von höchster Bedeutung ist.

Herausgegeben und redigirt von Anton Dominik Bastler,

Doctor der Medicin und Chirurgie, wohnhaft in der Stadt, Spiegelgasse Nr. 1095.

Gedruckt bey A. Strauß's sel. Witwe, Dorotheergasse Nr. 1108.

Populäre

Oesterreichische Gesundheits-Zeitung;

zur

Warnung für Nichtkranke und zum Troste für Leidende.

59. Wien, Samstag den 23. July 1831.

Von dieser Zeitschrift erscheinen wöchentlich zwey Nummern — Mittwochs und Samstags; und man pränumeriret für Wien in der Strauß'schen Verlagshandlung (Dorotheergasse Nr. 1108) ganzjährig mit sechs Gulden, halbjährig mit drey Gulden und vierteljährig mit einem Gulden dreyßig Kreuzer C. M. auf dieselbe. In den Provinzen nehmen alle k. k. Postämter Bestellungen an, und liefern die Blätter um den Preis von acht Gulden C. M. ganzjährig, und um vier Gulden C. M. halbjährig wöchentlich zwey Mahl portofrey. Im Auslande kann das Blatt um denselben letztgenannten Preis durch die k. k. Postämter bis zur österreichischen Gränze bezogen werden; oder durch die Tendler'sche Buchhandlung in Monathheften mit Umschlägen versehen.

Pflege des Magens, als die kräftigste Vorbeugung gegen die Cholera, und vorzüglich als Anleitung, die so häufigen, das Leben verbitternden Krankheiten dieses Organs zu vermindern oder ganz abzuwenden.

(Fortsetzung.)

Beweist uns zwar die Diät und Lebensweise der ärmsten Classe, so wie der Wohlhabenden, daß sich unser Magen an grobe, ungesunde, geistige, scharfe, beitzende, fette und sogar ranzige Stoffe gewöhnen kann, so folgt daraus doch noch keineswegs, daß ihm selbige unschädlich seyen; denn die Menge der an einem kranken Magen Leidenden zeugt offenbar dagegen, nicht zu gedenken der Folgen, die eine solche Ernährungsweise auf unser Blut und die aus selbigen zu bildenden Säfte und festen Theile hat, und auch auf Erhöhung der Anlage zur Brechruhr nothwendig haben muß. Liegt demnach ein triftiger Grund zu Magenleiden darin, daß wir nicht nur unmäßig im Genuß einfacher animalischer, und vegetabilischer Nahrungsstoffe sind, sondern auch dadurch besonders fehlen, daß wir uns Stoffe aneignen, die zur Erhaltung unseres Körpers weder nöthig noch dienlich sind; so liegt gewiß auch ein nicht minder wichtiger Grund in der verschiedenartigen Mischung und Vermengung derselben, wie wir sie dem Magen darreichen. Da es zu weit führen würde, hier alle Fehler der Diät einzeln zu nennen, und aufführen zu wollen, und dieß vielmehr einer besonderen Würdigung in eigenen Abhandlungen verdient, so mag es nun ausreichen, nur das nahmhaft zu machen, was den Magen offenbar belästigt, in seiner Verrichtung stört, oder gar dessen Structur verletzt.

Ich nenne zuvörderst Unordnung in der Eßzeit; denn es gibt Personen, welche glauben, man müsse durchaus des Tages zweymahl sich tüchtig voll und satt essen. Solchen diene zur Lehre, daß Erwachsene, die keine besonders thätige, mit Aufwand von körperlicher Kraft verbundene Lebensweise führen, mit einer Mahlzeit vollkommen ausreichen. Des Abends genügt ein Teller voll Suppe, oder ein wenig Weißbrot mit kalter Küche bey denen, die einen guten Magen haben und daran gewöhnt sind, oder wirklichen Hunger verspüren. Das Déjeûner à la Fourchette (Gabelfrühstück) in den Vormittagsstunden ist in Gegenden, wo man zeitig zu Mittag speist, ganz überflüssig; noch nachtheiliger aber ist es, des Vormittags Wein zu trinken; wer jedoch Schwäche oder Altershalber selbigen zu sich nehmen muß, sey besorgt, dem Magen vorher etwas feste Nahrung zu geben, auf daß der Wein nicht in den leeren Magen komme. Der Magen, soll er anders gehörige Dienste leisten, bedarf nach jeder Mahlzeit mindestens vier bis fünf Stunden Ruhe, und nichts ist ihm heilsamer, als wenn man seiner Stimme Gehör schenkt, udd nicht eher Speise und Trank zu sich nimmt, als bis er es verlangt. Nichts ist ihm zuträglicher, als daß man zu essen aufhört, wenn es uns gerade am besten schmeckt. Wer sich von der Anlage zur Cholera schützen, und ununterbrochen eines gesunden Magens erfreuen will, muß alles schwerverdauliche, alles sehr Fette, Öhlige, Ranzige vermeiden, und sich vorzüglich vor dem Genusse stark geistiger, Alkohol in Menge enthaltender Getränke, vor vielen und starken Gewürzen, und vor solchen Speisen und Getränken hüthen, die im Gegensatze stehen z. B. Milchspeisen und Säuren. Muß ferner sehr blähende und in Gährung übergehende Speisen und Getränke, die viel kohlensaures Gas entbinden, vermeiden; muß nichts genießen, was in kupfernen Gefäßen erkaltet ist, am wenigsten, wenn Säuren und Salz zugesetzt sind, da in diesem Falle selbst das Verzinnen der Gefäße nicht gegen Vergiftung schützt, und solche Gifte den Magen zunächst afficiren.

Gar sehr empfehlungswerth und für die Erhaltung

eines gesunden Magens unumgänglich nöthig ist es, hinsichtlich der Speisen und Getränke, große Einfachheit mit Mäßigkeit zu verbinden, und alle englische und französische Kochkunst zu verbannen. Nie müssen wir vergessen, daß wir in einem Lande leben, wo der Himmelsstrich eine ganz andere Lebensweise erfordert, als der Westen und Süden. Wer nicht nur lange, sondern auch vollkommen gesund leben, und vor der Cholera sich verwahren will, muß durchaus alle hier ertheilten Regeln befolgen, und sich mit einfacher, höchst frugaler Kost und ein paar Gläsern leichten und reinen Wein zufrieden stellen, und seinen Magen weder überladen, noch ihm schwer verdauliche und heterogene Dinge aufdringen, muß ihm Stunden der Ruhe gönnen, und mit Strenge auf eine gewisse Ordnung in der Ernährungsweise halten und sich von jeder anderen Präservationscur wohl in Acht nehmen! — Er muß ferner sich Muße und Zeit zum Essen und Trinken nehmen, die Speisen langsam kauen, und genügend zermalmen, ehe er sie niederschluckt. Muß nie mit Hast und Eile dabey verfahren, muß besonders für Aufheiterung des Geistes während der Mahlzeit sorgen, und nie vergessen, daß Fröhlichkeit die Würze und ein Hauptmittel zur Beförderung der Digestion ist. Höchst nachtheilig ist es, dann zu speisen, wenn man geistig oder körperlich erhitzt ist; gleich schädlich, wenn Gemüthserschütterungen, als Kummer, Angst, Schreck, Zorn, Ärger, einen Gallenerguß verursacht haben, in welchem Falle wir uns vollkommen gefaßt, gesammelt und erhohlt haben müssen, ehe und bevor wir zur Tafel gehen können.

Bey Tische viel zu trinken ist und bleibt schädlich, man führe dagegen an, was man wolle; am nachtheiligsten ist das Überladen des Magens mit Bier und Wasser. Aber desto dienlicher ist es, in den Nachmittagsstunden und des Abends vor dem Schlafengehen ein paar Gläser frisches Brunnenwasser zu sich zu nehmen, zu welchen Tageszeiten es der Magen auch gewöhnlich verlangt, indem er dürstet, und nie dürfen wir ihm diese Forderung abschlagen.

Auch ist es gewiß unserem Magen nicht gleichgültig, von welcher Temperatur Speisen und Getränke sind; es kann demnach nicht dienlich seyn, ihm die Nahrungsmittel und Getränke bloß kalt oder stets warm zu reichen. Mag Gewohnheit auch hier eine entscheidende Stimme führen, eine gewisse Ordnung zeigt sich wohlthätig, und so nachtheilig es seyn würde, alles heiß oder sehr kalt zu genießen, eben so unpassend ist es, dem Magen bloß kalte, oder bloß warme Speisen und Getränke zu reichen.

Ich nenne es demnach höchst ungeregelt, und der Verdauung nachtheilig, wenn das Frühstück, Suppe und Gemüse kalt genossen werden, gleichwie es tadelnswerth ist, und den Magen gar sehr schwächt, wenn mehr warme, als kühle Getränke genossen werden.

Daher schadet das viele Kaffeh-, und besonders unter manchen Damen so beliebte Theetrinken dem Magen und der Verdauung gar sehr, anderer noch erheblicher Nachtheile nicht zu gedenken. — Wer an den Kaffeh gewöhnt ist, trinke nie mehr als eine Tasse; das Theetrinken darf aber durchaus nicht die Stelle des Soupee's vertreten und zur Gewohnheit werden, und man vergesse nicht, daß alle uns zugeführten Theesorten, mögen sie Nahmen haben, wie sie wollen, und noch so hoch im Preise stehen, der Verfälschung gar sehr unterworfen sind!

Auch das beliebte Eis und Gefrorne an heißen Sommertagen bey erhitztem Blute hastig genossen, ist nicht nur der Gesundheit im Allgemeinen, sondern auch dem Magen im Besondern durch die plötzliche Erkältung höchst nachtheilig. Denn auch angenommen, daß wir es nicht eher genößen, als bis wir unseren Körper für genügend temperirt und abgekühlt hielten; so darf doch nicht vergessen werden, daß die innere Fläche des Körpers auch ausdünstet, und in ihr bey dieser Jahreszeit besonders stets ein höherer Wärmegrad Statt hat, als auf der äußeren Oberfläche. Dasselbe gilt noch weit mehr von dem Genusse aller sehr kalten Getränke bey sehr heißen Sommertagen. Nur Vorsicht beym Gebrauche des Gefrornen kann vor den schädlichen Folgen eines zu hastigen Genusses schützen und sogar in einigen, aber nur von Ärzten zu ersehenden Fällen, zur Stärkung des Magens beytragen.

Übrigens behaupteten die Ärzte früherer Zeit aus übertriebener Besorglichkeit, daß man im Sommer mehr warme, und im Winter mehr kühle Getränke zu sich nehmen sollte.

Welchen Nachtheil ein Trunk auf Erhitzung, sey es auch nach starker Bewegung, auf Tanz u. s. w. verursacht, ist durch die jährlichen traurigen Opfer zu allgemein gekannt, um es hier weitläufig zu erörtern, und hat auch nicht selten zur plötzlichen Erzeugung der Cholera Veranlassung gegeben. — Aber besondere Erwägung verdient, daß nichts den Magen mehr beeinträchtigt und ihn in seiner Grundveste zerrüttet, und dadurch zur Cholera geneigter macht, als der Genuß des Rhums und aller starken Branntweine, der mit Spiritus oder Cognac vermischten Weine u. s. w., die seit letzterem Kriege zum Favoritfrühstück junger Herren geworden sind. Welche schreckliche Wirkung diese alkoholartigen, oft noch mit Giften aller Art versetzten Getränke zuerst, und nahmentlich auf den Magen äußern, sind besonders practische Ärzte im Stande aus den so häufig heutigen Tags vorkommenden, oft schon unheilbaren Krankheitsfällen zu ihrer Betrübniß zu ersehen, und mit Entsetzen wahrzunehmen, wie schnell solche Unglückliche von der Cholera hinweggemäht werden. O möchte diese, so üble Gewohnheit doch baldigst abgelegt, und der Nachtheil, den der Spiritus auf Geist und Körper äußert, eindringlich zur allgemeinen Kenntniß gebracht werden! —

Da ferner deprimirende Leidenschaften den Magen höchst feindselig ansprechen, so sey man doch allen Ernstes bemüht, sich und den Seinigen grundlose Angst, Ärger und Verdruß zu ersparen, denn man hat selbst Beyspiele, daß durch zu große Besorgniß und übertriebene Angst beynahe ohne Ansteckung sich die Cholera erzeugte! Es liegt ja in uns, die unnöthige Furcht zu verbannen und an uns, das Leben durch ruhige Ergebung in das Unabänderliche sich wechselseitig zu versüßen. Auch beym häuslichen Zwiste kommt dann oft zu spät die Reue und der Vorwurf, es denen verbittert zu haben, die uns so nahe stehen, oder selbst in untergeordneter Stellung, dennoch unsere Brüder und Schwestern sind.

Großer Nachtheil erwächst unserem Magen auch dadurch wenn wir uns gleich nach dem Essen starke Bewegung machen oder die Lungen anstrengen, studieren u. s. w. Auch hier gilt die Lehre der Alten, nach der Mahlzeit langsam auf und nieder zu gehen, aber weder geistig noch körperlich zu arbeiten. Die Mittagsruhe ist nur Schwächlichen und älteren Personen zu verstatten; wer leicht vom Schlafe überfallen wird, der promenire langsam oder verhalte sich stehend.

Auch der äußere Druck durch Schnürleiber, feste Kleidungsstücke und Hochheben ist dem, mit Speisen angefüllten Magen gar sehr nachtheilig, und man sey demnach besorgt, sich solcher Pressung, die in vielseitiger Beziehung höchst schädlich ist, ganz zu enthalten, oder man lüfte selbige wenigstens nach Tische.

(Die Fortsetzung folgt.)

Nothwendigkeit einer Vorbereitungscur zum Gebrauche der Mineralwasser.

Kranke, die von schweren, entkräftenden Leiden sich zu erhohlen, ein stärkendes Mineralwasser trinken, oder solche, welche eine Brunnencur nur als Erleichterungsmittel eingewurzelter, oder unheilbarer Übel gebrauchen, bedürfen einer sogenannten Vorbereitungscur nicht; sie gehen gewöhnlich, sobald es der Verlauf ihrer Leiden, die Jahreszeit oder andere Umstände erlauben, zum Gebrauche der verordneten Mineralbrunnen über. Das darf aber bey den Kranken, welche deßhalb eine Brunnencur gebrauchen, um durch sie ihrem Gesundheitszustande nützliche, wenn auch nicht selten stürmische Krisen, und so gleichsam eine künstliche, aber nützliche Krankheit zu erregen, nicht der Fall seyn. Denn die Natur, und auch die kranke Natur macht in ihren Operationen nie Sprünge; dagegen duldet sie aber auch keine, und so folgt daraus von selbst, daß derjenige, der sich von Krankheit durch eine künstliche Krankheit (den Gebrauch der Mineralwasser nähmlich) befreyen will, nicht auf einmahl dieselbe errege. Indem er sich also auf einen solchen Heilprozeß seiner kranken Natur vorbereitet, kommt er der Nothwendigkeit einer Vorbereitungscur nach. Die Puncte, welche hier einer besondern Berücksichtigung bedürfen und die ganze Vorbereitungscur ausmachen, sind folgende:

Die Lebensweise zu regeln, damit die Gesetze der Natur in derselben, nicht länger übertreten werden.

Die ersten Wege zu reinigen, und überhaupt den Körper zur Aufnahme und Verdauung der mineralischen Wasser zu stimmen.

Die Vorbereitungscur zum Gebrauch der Mineralwasser, bestehet demnach zuerst darin, die Lebensweise zu regeln.

Die Dichtung der Alten vom Antaeus, der sich immer stärker fühlt, je inniger er sich mit seiner Mutter, der Erde verbindet, ist ein wahres, bedeutendes Bild der Diätetik, welche immer auf die genaueste Verbindung des Individuums mit der frischen Natur hinweiset. Genuß der Natur im weitesten Umfange, der freyen Luft, des frischen Bades, der blühenden Vegetation, stärkt, begeistert, veredelt den Menschen; durch diesen, wie durch Mäßigkeit, Ordnung, Aufmerksamkeit auf die Ökonomie der Natur, Beherrschung der Triebe u. s. w., muß die Gesundheit neu verdient werden. Ohne zu fürchten, daß wir in das Extrem verfallen werden, in welchem sich diejenigen bewegen, die behaupten, die Menschen unserer Zeit müßten, um gesund und stark zu werden, ihre Lebensweise der, der Urväter gleich machen, die in Wäldern lebten, denen der Himmel das Dach und die Erde das Lager war, müssen wir doch den Genuß der freyen Luft, welche schon die Alten Lebensnahrung (papulum vitae) nannten, als einen wichtigen Theil der Vorbereitungscur zum Gebrauch eines mineralischen Wassers empfehlen. Die reine, freye Luft ist ja ein Balsam des Lebens, und eine Läuterung der Seele. Sie stärkt den Leib und erheitert das Gemüth. Es ist daher eine wahre Gesundheitsregel, sich nie der Luft zu entwöhnen, sondern sich täglich, wenn auch nur auf kurze Zeit, in derselben Bewegung zu machen. Geschähe dieses, wie viel seltener würde man dann von Erkältungen hören, die gewöhnlich auch nur solche treffen, die viele Tage in ihren, mit tausend Gerüchen angefüllten Stuben verleben, ehe sie einmahl wagen, einige Augenblicke unter Gottes freyem Himmel zu athmen! Die verkehrte Erziehung, die Wollust der Bequemlichkeit, die epicuräische Lebensweise, die Entwöhnung von der freyen Luft, und die jetzt keineswegs verbannte, affectirte Zärtlichkeit, bringen oft die gesundesten Leute so weit, daß sie weder Sonne noch Luft vertragen! Solche Leute werden zuletzt eine Art von Wettergläser, die sogar in den verschlossensten Zimmern die Veränderung der Luft empfinden! Wie würden es nun Leute der Art vertragen können, wenn sie früh mit der aufgehenden Sonne zum Brunne eilen sollen, um mit dem Gebrauch des Mineralwassers zugleich eine Art von Luftbad zu genießen, wenn sie sich nicht nach und nach an die Einflüsse der freyen Luft gewöhnen wollten? Je zärtlicher man ist, je mehr man sich schon der Luft entwöhnt hat, desto sorgfältiger muß man die Tage wählen, an denen man sich zuerst hinauswagt! Der Frühling bringt genug solcher Tage mit, auf die man nur achten darf, um sie zu genießen. Wenn die Sonne Luft und Erde erwärmt hat, wenn in der heitern Atmosphäre kein Nebel mehr haust, kein Wind mehr tobt, wenn das frische Grün der Bäume und Pflanzen balsamische Gerüche verbreitet, wenn die Natur in ihrer ganzen Schönheit prangt, dann ist es Zeit, daß die zärtliche Schöne, der versessene Weichling, der verwöhnte Muttersohn die dumpfe Stubenluft verlasse, und mit vorsichtiger Kühnheit dem Leben, der Natur, der Gesundheit entgegen gehe! Genuß der freyen Luft, und Gewöhnung an dieselbe, ist eine Hauptbedingung bey der Vorbereitungscur zum Gebrauche mineralischer Wasser.

Mäßigkeit heißt die zweyte Forderung, welche die Vorbereitungscur macht, denn Gesundheit ist ein Kind der Mäßigkeit.

Eine einzige übermäßige Mahlzeit kann den Magen Wochenlang zur Verdauung untüchtig machen. Ein einziger unmäßiger Genuß des Weines greift die Nerven und festeren Theile des Körpers mit heftiger Gewalt an, und erhitzt das Blut mehr, als dieses Tagelang getragene Mühseligkeiten und Arbeiten vermögen. Durch die gegenwärtige Üppigkeit der Tafeln werden aber alle Beschwerden der Unmäßigkeit noch erhöhet. Ein reich besetzter Tisch ist eine von den gefährlichsten Versuchungen, denn unsere Triebe schweigen nicht, und wenn sie auch schweigen wollten, so lös't ihnen der Wein die Zunge. Dort speiset man des Geschmackes wegen; und dieses könnte wohl ohne Schaden geschehen, wenn der Magen nicht auch Alles verschlingen müßte. Allein der Magen ist schneller befriedigt, als die Zunge, und jenem kann ekeln, wenn diese noch lüstern ist. Daher bleiben die Speisen unverdaut im Magen liegen und verderben; die Verdauung wird gestört; diese Quelle, aus der alle Säfte, welche unsern Leib durchströmen, ernähren und erhalten, rein oder unrein fließen, je nachdem wir sie rein erhalten, oder durch Überfluß und Mischmasch verunreinigen. Es ist daher dringend erforderlich, durch Mäßigkeit und Nüchternheit die Verdauungsorgane auf eine solche Cur vorzubereiten.

Die Leibesbewegung ist ferner ein wesentliches Erforderniß zur Erhaltung der Gesundheit; sie ist also auch ein wesentliches Bedürfniß für die, welche die Gesundheit verloren haben, und nun durch den Genuß einer Brunnencur, deren Gebrauch unmittelbar mit einer mäßigen, aber mehrere Stunden hindurch fortgesetzten Bewegung verbunden ist, dieselbe wieder zu erlangen wünschen. Der Körper will bewegt seyn, wenn er zunehmen und gedeihen soll! Leibesbewegung hat einen stärkenden Einfluß auf alle Theile des Körpers. Sie befördert die Transpiration, indem sie die Kraft des Herzens und der Blutgefäße vermehrt; sie unterstützt die Verdauung, und gibt den Muskeln Geschmeidigkeit und Stärke. Aber es ist nicht einerley, welche Art von Leibesbewegung man wählt, wenn man kränklich ist; dem Einen sagt langes Gehen zu, dem Andern die mehr passive, aber erschütternde Bewegung des Reitens, dem Dritten lautes Lesen u. s. w. Hier muß die eigene Erfahrung, oder das Gutachten des Arztes den Ausschlag geben; der Verfasser will hiermit dringend auf diesen wichtigen Theil der Diätetik aufmerksam gemacht haben.

(Die Fortsetzung folgt.)

Sprüche für's Haus.

Oft säet eine aus,
Und die andre bringt's ins Haus.

Zu viel ist eine Last,
Zu wenig ist betrübt;
Wer zwischen beyden steht,
Den hat das Glück geliebt.

Bey dem nie ein Unglück eingekehrt,
Der ist auch keines Glückes werth.

Wem ist wohl so viel Geschick verliehen,
Daß er dem Nackten könne ein Hemd ausziehen.

Die Jugend soll zu Tisch einen hungrigen Magen,
Und einen müden Leib zu Bette tragen.

Wer zu viele Handwerk kann,
Wird in Nichts ein ganzer Mann.

Joh. N. Vogl.

Miscelle.

Der Einfluß des Mondes *). „Nach unserm Capitän" — erzählen die Missionäre Tyerman und Bennet — „der viele Erfahrung in dem Fischfange in der Südsee besitzt, sind die Wallfische dem Einflusse des Mondes sehr unterworfen, und es hängt davon sowohl der Lauf, den sie nehmen, als auch ihr Erscheinen über dem Wasser ab. Der Einfluß des Mondes bringt überhaupt sehr merkwürdige Erscheinungen hervor. Man versichert in vollem Ernste, es sey nichts Seltenes, daß, wenn Personen auf dem Verdecke eines Schiffes im Mondlichte liegen und dieses das Gesicht bescheint, die Muskeln desselben krampfhaft verdreht und besonders der Mund verzogen wird, was bey Einigen nie wieder verschwindet; Andere haben davon auf mehrere Monathe das Sehvermögen verloren. Fische, die man aus dem Meere gezogen, dann eine Nacht bey Mondenlicht aufgehangen hat, sind so schlimm verändert worden, daß ihr Genuß gefährliche Krankheiten und die heftigsten Schmerzen verursacht hat. Wir haben mit Leuten gesprochen, die selbst auf den Genuß solcher Fische krank geworden sind. Wir können es nicht ableugnen, denn jene Personen verdienen vollen Glauben, und es verlohnt sich wohl der Mühe, diesem Gegenstande genauere Aufmerksamkeit zu widmen."

*) Bey dieser Gelegenheit machen wir das Publikum auf folgendes interessante Schriftchen aufmerksam: Untersuchungen über den Einfluß des Mondes auf die Veränderungen unserer Atmosphäre ꝛc. von Prof. G. Schübler. Leipzig, Baumgärtners Buchh. geh. 18 gr.

Herausgegeben und redigirt von Anton Dominik Bastler,
Doctor der Medicin und Chirurgie, wohnhaft in der Stadt Spiegelgasse Nr. 1095.

Gedruckt bey A. Strauß's sel. Witwe, Dorotheergasse Nr. 1108.

Populäre

Oesterreichische Gesundheits-Zeitung;

zur

Warnung für Nichtkranke und zum Troste für Leidende.

60. Wien, Mittwoch den 27. July 1831.

Von dieser Zeitschrift erscheinen wöchentlich zwey Nummern — Mittwochs und Samstags; und man pränumerirt für Wien in der Strauß'schen Verlagshandlung (Dorotheergasse Nr. 1108) ganzjährig mit sechs Gulden, halbjährig mit drey Gulden und vierteljährig mit einem Gulden dreyßig Kreuzer C. M. auf dieselbe. In den Provinzen nehmen alle k. k. Postämter Bestellungen an, und liefern die Blätter um den Preis von acht Gulden C. M. ganzjährig, und um vier Gulden C. M. halbjährig wöchentlich zwey Mahl portofrey. Im Auslande kann das Blatt um denselben letztgenannten Preis durch die k. k. Postämter bis zur österreichischen Gränze bezogen werden; oder durch die Tendler'sche Buchhandlung in Monathheften mit Umschlägen versehen.

Über den Gebrauch des amerikanischen aromatischen Dampfbades.

Die außerordentlich wohlthätigen Wirkungen, welche durch den Gebrauch des amerikanischen aromatischen Dampfbades, dessen wunderbar belebende Kraft sowohl für die Haut, als für den Gesammtorganismus meine ganze Constitution durch seinen Gebrauch erfahren hat, indem ich in einem Alter von 60 Jahren alle Kraft und Munterkeit eines Vierzigers besitze, treiben mich an, nachdem ich alle Eigenthümlichkeiten der Cholera, wie sie in verschiedenen Werken ausgezeichneter Ärzte angegeben sind, erwogen habe, dieses besondere Bad gegen die genannte schreckliche Krankheit als das schnellste, sicherste und kräftigste Heilmittel und zugleich als Schutzmittel (??) gegen die Ansteckung, selbst wenn man mitten unter den von dieser Seuche Befallenen sich befindet, angelegentlich zu empfehlen *).

Das amerikanische Dampfbad unterscheidet sich von dem russischen darin, daß es die Heilkräfte aromatischer Kräuter in Dämpfe aufgelöst enthält, und sie zu gleicher Zeit in jede Pore der Haut und in die innersten Gänge der Lungen einführt, wodurch nicht nur die Hautfunction augenblicklich in eine beschleunigte Thätigkeit versetzt wird, sondern auch die ganze Blutmasse in einigen Minuten mehr gereinigt wird, als man je von den Wirkungen der durch den Magen eingeführten Heilmittel nach vielen Stunden oder selbst Tagen erwarten kann.

Das russische Dampfbad, obwohl als Reinigungsmittel für die Haut ganz vortrefflich, ist nichts desto weniger in gewisser Hinsicht doch etwas schwächend; das amerikanische Dampfbad dagegen ist ein eben so gutes Hautreinigungsmittel, als es sich zugleich als ein unmittelbares und anhaltendes Stärkungsmittel bereits bewährt hat.

Damit dieses äußerst wichtige Bad von jedem Menschen leicht angeschafft, und in jeder Krankheit gehandhabt werden könne, habe ich die folgenden einfachen und billigen Apparate ersonnen, und beeile mich, sie der ärztlichen Welt mitzutheilen, in der Hoffnung, daß der Gegenstand geziemende Berücksichtigung erlangen, und durch zahlreiche Versuche erprobt werden möge, zumahl da die Anwendung dieses Mittels kaum einen Nachtheil bringen kann (?), und da sehr große Wahrscheinlichkeit vorhanden ist, daß als Resultat dieser Behandlungsweise von 20 Kranken 19 glücklich geheilt werden dürften. Diese meine wohlbedachte Meinung gründet sich auf ernste Betrachtungen des Gegenstandes, und auf während einiger Monathe angestellte Vergleichungen der Angaben verschiedener Schriftsteller über die Natur der Cholera, bey denen ich fast jedesmahl Sätze angetroffen habe, welche meine Ansichten bestätigen.

Es war meine Absicht, gleich nach meiner Ankunft in

*) Wir glauben uns verpflichtet, unsere verehrten Leser, um traurigen Mißgriffen vorzubeugen, erinnern zu müssen, daß es nur den Herrn Ärzten zustehe, genauere Untersuchungen über dieses Bad anzustellen. Von seinen eingreifenden, außerordentlichen Wirkungen durch eigene Erfahrung belehrt, widerrathen wir seinen Gebrauch ohne Rath und Beyseyn des Arztes jedem Layen; indem wir uns vollkommen überzeugt halten, daß dieses Bad im Allgemeinen bey seiner heftigen Einwirkung auf den ganzen Organismus, besonders auf den Kopf, und der so großen Mannigfaltigkeit der menschlichen Naturen, als diätetisches oder prophilaktisches Mittel durchaus nicht anzuempfehlen sey, obschon es in einzelnen Fällen die vom Verfasser angerühmten Wirkungen immerhin zu leisten im Stande seyn kann; wohl aber wünscht der wahre Menschenfreund, daß durch vielfältige Versuche der Herren Ärzte die heilende Wirksamkeit dieses Dampfbades in der nun so vielseitig gefürchteten Krankheit bewährt gefunden werden möchte, dann würde freylich der lebhafte Wunsch hier laut, diesen einfachen und wohlfeilen Apparat, so viel als möglich, unter den Familien in Aufnahme zu bringen.

Die Redaction.

London, sobald meine Verhältnisse mir es erlaubt haben würden, eine Flugschrift über diesen Gegenstand bekannt zu machen, und an jede Universität im Norden und Westen Europa's ein Exemplar davon zu senden. Da ich aber während meiner Reise von Wien nach London in Berlin vernahm, daß in Danzig die Cholera ausgebrochen sey, und den ganzen Osten von Deutschland bedrohe, halte ich es für eine der Menschheit schuldige Pflicht, diese flüchtige Skizze meiner Erfahrung und meiner Einsichten in dieser Beziehung so schnell als möglich bekannt zu machen, und überall zu verbreiten, damit diejenigen, welche Gelegenheit hätten und geneigt wären, den Gegenstand der Prüfung zu unterwerfen, doch wenigstens einige Winke fänden, welche ihnen als Anleitung dienen könnten.

Geschichte und heilkräftige Wirkung des Dampfbades.

Denjenigen, die das amerikanische aromatische Dampfbad nicht kennen, wird es nicht unangenehm seyn, einen kurzen geschichtlichen Umriß über den Ursprung desselben zu erfahren. Das erwähnte Bad wurde vor wenigen Jahren von Herrn Carl Whitlaw, einem ausgezeichneten Botaniker und Bürger der vereinigten Staaten von Nordamerika, jetzt in London wohnhaft, in die gebildete Welt eingeführt; derselbe nähmlich lernte während seiner botanischen Reisen die schnelle und sichere Heilung verschiedener Krankheiten, welche die Indianer der nordamerikanischen Wildnisse vermittelst des arzneyhaltigen Dampfbades bewirkten, kennen. Eine genauere Beschreibung dieser Heilungen findet man in „Whitlaw's new medical Descoveries, London 1829, 8., Vol. I., pag. 86 u 87." Herr Whitlaw berichtet, daß, als er wegen eines habituellen Blutantriebes nach dem Kopfe, woran er litt, sich selbst dieser Behandlung der Indianer, nähmlich der Anwendung des Dampfbades unterwarf, er davon so auffallende Erleichterung empfand, daß bey seiner Rückkehr in die civilisirte Welt er sich anstrengte, die Errichtung der arzneyhältigen Dampfbäder in Washington, Baltimore, Philadelphia und in verschiedenen anderen Städten der vereinigten Staaten von Nordamerika zu fördern, und es gelang ihm, die Billigung und eifrige Mitwirkung der ausgezeichnetsten Ärzte der genannten Plätze zu gewinnen.

Bald bildeten sich in verschiedenen Theilen der vereinigten Staaten Gesellschaften zur Förderung des Gebrauchs dieser Bäder, und in neuerer Zeit hat Herr Whitlaw in London drey solcher Bäder, welche bereits bey vielen Menschen gegen sehr verschiedene Krankheiten, die besonders aus gestörter Hautfunction entsprungen waren, oder auf allgemeine Schwäche beruheten, sich sehr wirksam bewiesen, errichtet.

Die außerordentlich wohlthätige Wirkung, welche ich von meinen ersten 5 Bädern erhielt, veranlaßte mich, davon einen Bericht in „Gill's Technological Repository, Vol. VI., pag. 294., Lond. May 1830" abzustatten.

Erklärung der Zeichnungen.

Figur I. stellt den ganzen Apparat ohne den Bettvorhängen dar, welche aber nothwendig sind, wenn das arzneyhaltig: Dampfbad in dem Krankenzimmer oder Schlafgemach selber angewendet werden soll.

aa) Ein hölzerner Reif. 30 (Wiener) Zoll im Durchmesser, 2½ Zoll breit und ½ Zoll dick.

bbbb) Vier hölzerne Mutterpflöcke oder Klammern, die an der innern Fläche des Reifes vermittelst hölzerner Nägel befestigt sind. Jeder Mutterpflock ist mit einem Loche von 1 Zoll Durchmesser versehen.

cccc) Vier Zapfen oder Stangen, jede 4 Fuß 9 Zoll lang, die genau in die Löcher der Mutterpflöcke hineinpassen und zusammen einen Rahmen darstellen, über den ein Paar Bettlaken oder Bettvorhänge übergebreitet, und an einem Ende zusammengeheftet werden, wodurch ein kleines Zelt dargestellt wird, wie Figur II. gezeigt werden wird, in dessen Innerem ein Mensch bequem sitzen kann.

d) Ein Sessel, um darauf zu sitzen, 2 Fuß hoch und oben im Gefäße etwa 1 Fuß im Durchmesser; dieser Schemel hat 3 Beine, welche am Boden etwa 2 Fuß von einander stehen.

e) Ein kleines Fußbänkchen, etwa 10 Zoll hoch, um die Füße darauf zu stützen.

f) Ein Kessel von Eisen und verzinnt, 16 Zoll im Durchmesser in der Mitte, nur 8 Zoll tief; derselbe hat oben eine Öffnung von 9 Zoll im Durchmesser, ferner 2 Handgriffe von Holz, damit der etwa mit heißem Wasser gefüllte Kessel gehandhabt werden könne.

g) Ein verzinnter eiserner Deckel, der den Kessel genau verschließt, und mit einem hölzernen Handgriffe versehen ist.

h) Ein Nagel oder Haken von Messing oder Holz in dem hintern Beine des Sessels *(d)*, um den Deckel schief aufwärts festzuhalten, damit ein Theil des vom heißen Wasser aus dem Kessel aufsteigenden Dampfes an die hintere Seite des Kessels und an den Rücken des Patienten geleitet werde.

k) Ein Rührkolben, 30 Zoll lang, 3 Zoll breit und ½ Zoll dick an einem Ende, und kegelförmig zugerundet am andern Ende, wo er nur ungefähr ½ Zoll im Durchmesser hat.

l) Ein Untersatz um den Kessel darin zu stellen, damit, im Falle etwas Wasser abgespühlt werde, der Fußboden rein und trocken bleibe.

Um vermittelst dieses Apparats ein Bad zu nehmen, wird der Kessel ungefähr drey Viertel mit Wasser angefüllt, dasselbe darin gesotten, etwa eine halbe Unze aromatischer Kräuter hineingeworfen, und der Kessel vermittelst des Deckels fest geschlossen, damit der Dampf nicht entweiche. Dann wird der Kessel in das vorher in der Krankenstube errichtete Zelt gebracht, und unter den hohen Sessel ungefähr in der Art gesetzt, wie es Figur I. in der Zeichnung dargestellt ist. —

Der Kranke begibt sich ganz nackt in das Zelt, setzt sich auf den Sessel, mit den Füßen auf das Fußbänkchen, und zieht die Vorhänge des Zeltes fest zu, um den Dampf ein- und die äußere kalte Luft abzuhalten. Dann hebt er den Deckel des Kessels langsam und allmählich auf, um so viel Dampf aufsteigen zu lassen, wie ihm angenehm und behaglich ist, aber nicht gleich zu reichlich, damit die zu schnelle Hitze nicht unerträglich werde. Nach ungefähr einer Minute kann der Kranke das schiefe Anhängen des Deckels an den Haken (h) gewöhnlich sehr gut ertragen.

Der mit dem Arom der Kräuter geschwängerte Dampf steigt während eines Zeitraums von 8 bis 10 Minuten unaufhörlich vor und hinter dem Patienten in die Höhe, und theilt dem ganzen Körper eine höchst behagliche Wärme mit. Nach etwa 8 bis 10 Minuten kann das Wasser vermittelst des Rührkolbens, indem man das flache Ende desselben nur ein wenig unter die Oberfläche des Wassers hält, und das runde Ende zwischen beyden Händen oder zwischen dem Daumen und den Fingern einer Hand herumrollt, etwas umgerührt werden. Nach und nach aber muß das Wasser, so wie dessen Hitze abnimmt, stufenweise immer kräftiger

umgerührt werden, um die Entwicklung einer hinreichenden Menge Dampfs, so daß das Zelt davon angefüllt bleibe, zu begünstigen. Nach Verlauf fast einer halben Stunde wird die quirlende Bewegung des Rührkolbens nicht mehr hinreichen, sondern nur ein kurzes und schnelles Rückwärts- und Vorwärtsstreichen, ähnlich den Ruderschlägen, wird eine hinreichende Menge Dampf liefern, vorzüglich dann, wenn man den Rührkolben nur um ein Weniges unter die Oberfläche des Wassers taucht. Ich habe so bisweilen ein vollkommenes Bad von 36 Minuten genommen, aber ich empfehle dem Kranken, dasselbe nicht über ½ Stunde hinaus zu gebrauchen.

(Der Beschluß folgt.)

Pflege des Magens, als die kräftigste Vorbeugung gegen die Cholera, und vorzüglich als Anleitung, die so häufigen, das Leben verbitternden Krankheiten dieses Organs zu vermindern oder ganz abzuwenden.

(Fortsetzung.)

Besonders feindselig wirkt auch übermäßiges Tabakrauchen auf den Magen, dem es nicht nur zum steten Ekel, folglich zur antiperistaltischen (rückgängigen) Bewegung aufregt, sondern ihm auch einen großen Theil des zur Verdauung so unentbehrlichen Speichels entzieht. Besonders nachtheilig ist das Rauchen gleich nach Tische und das viele Spucken des Rauchers. Nicht minder sind die schlechten Sorten dieses Giftkrautes um so mehr zu vermeiden.

Das Baden bey vollem Magen und während der Verdauung wirkt besonders beeinträchtigend auf dieses Eingeweide, es lockt das Blut und die Vitalität von dem Centrum ab und zur Peripherie, und lähmt und schwächt sonach die Thätigkeit, andere Übel folgen ungerechnet.

Sorgfältig sind äußere Verletzungen der Magengegend durch Druck, Stoß, Quetschung u. s. w. zu meiden und nicht zu vergessen, daß dieselben Verletzungen, wenn sie den Kopf betreffen, eine gleiche Rückwirkung auf den Magen äußern.

In arzneylicher Beziehung nehme man nicht ohne triftigen Grund und ohne besondere Anzeigen, Brechmittel, am allerwenigsten solche, die nicht von Ärzten verordnet sind. Auch bediene man sich nie ohne Vorwissen des Heilkünstlers der so häufig angepriesenen Magenmittel, wie sie auch Nahmen haben mögen. Denn groß ist der Unfug, der mit den sogenannten Magen- und Präservationsmitteln, die größtentheils bittere und spirituöse Elexire und Tincturen sind, getrieben wird. Bey der Mehrzahl der, an Magenkrankheiten Leidenden werden diese Stomachica nicht nur irrigerweise, sondern selbst zum größten Nachtheil der Kranken in Gebrauch gezogen. Glücklicherweise sind wahrhaft gebildete Ärzte von der Idee, bey allen über den Magen Klagenden nichts als Schwäche dieses Organs sehen zu wollen, zurückgekommen, es wird daher von diesen Arzneyen minder Gebrauch gemacht. — Der Mangel an Appetit verspürt, oder gar Ekel und Widerwillen vor Speisen und Getränken hat, glaube ja nicht, daß es gut gethan sey, zu Magenmitteln dieser Art seine Zuflucht zu nehmen; er gießt oft Öhl in die Flamme, indem er die innere Haut des Magens, die in solchem Falle oft schon krankhaft ergriffen, ja selbst geröthet und gelinde entzündet ist, zur wirklichen Inflammation steigert. Er reizt den nur durch Ruhe herzustellenden Magen zu einer Thätigkeit auf, die den Ruin dieses Organs früher oder später nach sich ziehen wird; er fällt der Natur in die Arme und lähmt gewaltsam ihre Heilbestrebungen, und incarcurirt oft Krankheitsproducte, die außerdem ihren Ausweg selbst gefunden haben würden.

Es ist nur zu gewiß, daß der Magen, der uns im gesunden Zustande so fest, für die Dauer geschaffen, und unzerstörbar dünkt, häufig und ohne daß wir es ahnen, von einer Entzündung der Schleimhaut befallen wird, die anfangs rosenartiger Natur ist, und verkannt, den Grund zu schweren unheilbaren Krankheiten dieses Eingeweides legt; es ist erfahrungsgemäß und nachweisbar, daß diese Entzündung sich leicht in der Schleimhaut, die unsern Darmcanal vom Schlunde an bis zum Mastdarm überzieht, zu den dünnen und dicken Därmen sich fortpflanzt, und früher oder später Entartungen aller Art, vorzüglich eine jauchige Verschwärung dieser Organe befördert. Das öftere Vorkommen dieser Magen-Irritation veranlaßte sogar einen berühmten, französischen Arzt, sie nicht nur überall und bey jedem Erkrankten zu wittern, sondern auch diese Phlegmasie als Grundlage eines Systems der Medecin zu betrachten. So übertrieben und einseitig dieses Vorhaben nun in der That ist, so verdanken wir doch den Forschungen dieses Gelehrten eine richtigere Würdigung der Entzündung der Schleimhaut, des Magens- und Darmcanals, und die unläugbare Thatsache, daß allen jenen Fiebern, die wir unter den Nahmen Schleimfieber, Gallenfieber, gastrische Fieber, Saburralfieber, Faulfieber und Nervenfieber verstehen, meistens eine schleichende Entzündung der inneren Haut des Magens und der Gedärme zum Grunde liegt, eine Erfahrung, durch welche er sich unsterbliche Verdienste um die leidende Menschheit erworben hat.

An dem Erkranken des Magens sind ferner die sympathischen Verbindungen Schuld, in welchen er zur äußeren Haut steht. Daher wird er dann, wenn das Hautorgan auf irgend eine Weise afficirt wird, auch in Mitleidenheit gezogen. Wir sehen dieß am deutlichsten bey den, auf der Haut ausgebreiteten, hitzigen Ausschlägen, den Blattern, Masern, Scharlach u. s. w. Wir sehen es bey weit verbreiteten chronischen, das Hautorgan tief ergreifenden Übeln; hier wie dort leidet der Magen offenbar, was jedem viel versuchten Arzte zur Genüge bekannt ist.

Wie leicht afficirbar der Magen ist, sehen wir von anderen an sehr reitzbaren, nervenschwachen, sogenannten sensiblen Personen beyderley Geschlechtes. Mit Blitzesschnelle bewirkt bey selbigen Schrecken, Alteration, Zorn u. s. w., heftiges Magenweh, Übelkeit und Erbrechen. Scheint auch dießfalls der Reiz vom Gallensystem abzugehen, so spricht dennoch die, auf den Affect, gleichsam im Nu folgende, krankhafte Erregung des Magens dafür, daß hier die Impression vorzüglich auf die Nervengeflechte, besonders auf das Sonnengeflechte geschieht, da z. B. heftiger Schrecken

und Magenweh so zu sagen, in einem Momente Statt haben. — Hieraus fließt abermahls die Rede, daß sehr empfindliche, mit zarten Nerven begabte, sich möglichst vor der schädlichen Einwirkung geistiger Reize niederbeugender Art bewahren, und überhaupt nicht vergessen dürfen, daß es eben so eine Diätetik für Geist und Gemüth, als für den Körper gibt, welche vorzüglich jene zu beobachten haben, welche von einer Anlage zur Brechruhr entfernt bleiben wollen. — Man kann bey dieser Gelegenheit nicht umhin zu bemerken, daß Vorgesetzte, Gatten und Gattinnen dadurch, daß Unter-ebene, oder Letztere sich wechselseitig anfeinden und ununterbrochen in Affekt versetzen, sich nur zu häufig eines indirecten Mordes schuldig machen, der zwar nicht zur Cognition weltlicher Behörden gelangt, aber dennoch eine höchst unmoralische und straffällige Handlung bleibt.

Zu beachten bleibt auch, daß selbst der gesundeste Mensch bey genauer Aufsicht auf seinen Organismus finden wird, daß irgend ein Organ seines Körpers das von Natur oder in Folge erlittener Krankheiten schwächer seyn wird. Sey es nun, daß der unvollkommene Zustand dieses Gebildes sich schon von Mutterleibe, folglich von der Urbildung herschreibt, oder daß dieß Organ in der späteren Entwicklung des Körpers zurückblieb; ist es einmal erkannt, so will es auch vor andern geschont und berücksichtiget seyn. Da trifft es sich nun, daß bey vielen Menschen die Lunge, bey andern das Herz, bey noch andern der Magen u. s. w. der schwächere Theil des Körpers ist.

(Die Fortsetzung folgt.)

Nothwendigkeit einer Vorbereitungscur zum Gebrauche der Mineralwasser.

(Fortsetzung.)

Herr seiner Leidenschaften und Triebe zu werden, — ist wohl eine gute Regel für jeden Menschen. Wir haben es mit derselben hier nur hinsichtlich derer, welche sich zu einer Brunnencur vorbereiten, zu thun. Wem sind die schädlichen Einwirkungen unbekannt, welche Leidenschaften auf die Gesundheit ausüben? So wirkt z. B. der Zorn heftig auf die Leber und ihre Functionen, der Geschlechtstrieb auf das Herz, die großen Gefäße des Körpers und die Lungen. Alle Leidenschaften berauschen das Gemüth und den Körper, und gleichen der Trunkenheit, welche stets mit Schwäche und Ermattung endigt; jede Leidenschaft ist eine Gemüthsbewegung, in der auch dem Bewußtseyn durch die Heftigkeit der Begierde ein gewaltiger Eintrag geschieht! Kant sagt eben so wahr, als schön: der Affect wirkt wie ein Wasser, das den Damm durchbricht, die Leidenschaft wie ein Strom, der sich in seinem Bette immer tiefer und tiefer eingräbt! Der Affect wirkt auf die Gesundheit wie ein Schlagfluß, die Leidenschaft wie eine Schwindsucht oder Abzehrung. Sey daher aufmerksam auf dich selbst, und überzeuge dich, daß die Leidenschaften und Begierden ein Gift, wenn auch ein süßes Gift sind, das zum Herzen schleicht, und dir Krankheit und Tod bereitet!

Wer so vergessen ist, sein Leben ungeregelt hinzubringen, oder wer durch Amt, Stand, Convenienz gezwungen wird, eine Unordnung in seinem Leben nicht umgehen zu können, wer nun vielleicht aus eben diesem Grunde erkrankt, wie das gar nicht selten der Fall ist, und deßhalb zu einer Brunnencur seine Zuflucht nehmen muß, der bedenke, daß er auch eine gewisse Ordnung befolgen müsse, nach welcher er vor, bey und nach dem Gebrauche des Brunnens leben muß. Unsere Maschine, sagt Unzer, läuft ab, und ihre Triebfeder läßt nach, wie in einer Uhr, sie muß daher zur bestimmten Zeit wieder aufgezogen werden, wenn ihr Gang immer gleich seyn soll. Dieses geschieht nun durch einen geregelten Genuß der, dem Körper nöthigen Nahrungsmittel, durch Beförderung aller der Ausführungen unseres Körpers, wodurch sich die Natur der, in der Maschine abgenützten Theile entledigt, die ihr sonst nur allzuschnell zur Last fallen würden. Dieses geschieht aber auch durch einen abgemessenen Genuß der Ruhe und des Schlafes. Dieser scheinbar flüchtige Tod bereitet uns zu einem neuen Leben vor, sein Genuß will daher nicht verkürzt, aber auch nicht zu sehr verlängert seyn, wenn nicht unsere Maschine bald in Unordnung und in Stockung gerathen soll. Dieses geschieht aber endlich auch durch einen geregelten Genuß des Vergnügens, durch ein geregeltes Maß der Arbeit und durch einen abgemessenen Gebrauch unserer Kräfte.

Aber auch die Geselligkeit gehört zur Vorbereitungscur des Mineralwassergebrauchs. In ihr liegt so mancher Reiz verborgen, der einen eben so angenehmen, als wohlthätigen Einfluß auf Gemüth und Körper nie verfehlt. Geselligkeit veranlaßt Erheiterung des Gemüthes, Leibesübung, Zerstreuung, und macht dem Geiste und dem Körper zuträgliche Erregungen. Aber die Geselligkeit muß freylich von der rechten Art seyn. Sie findet sich nicht, äußerte sich ein großer Practiker, in Zusammenkünften ohne Gespräch und in Gesprächen ohne Gedanken, nicht in Versammlungen, die nur den Spieler interessiren, nicht in den Vereinen, in welchen keine andere Veränderung Statt findet, als die, daß man nicht zu Hause speist und endlich nicht in Zeitvertreiben, wobey man verdrießlich werden muß, daß man eine Seele hat, die sie aushalten kann. Kein Mensch in der Welt kann Ruhe und Glück, Freude und Gesundheit in der Einsamkeit finden. Die Geselligkeit ist des Menschen natürliche Bestimmung, und nur in den Zwecken; zu welchen uns die Natur selbst bestimmt hat, finden wir Wohlfahrt, Gesundheit und Glückseligkeit.

(Die Fortsetzung folgt.)

Diesem Blatte ist eine lythographirte Beylage, die amerikanischen aromatischen Dampfbäder darstellend, beygegeben.

Herausgegeben und redigirt von Anton Dominik Bastler,
Doctor der Medicin und Chirurgie, wohnhaft in der Stadt, Spiegelgasse Nr. 1095.

Gedruckt bey A. Strauß's sel. Witwe, Dorotheergasse Nr. 1108.

Populäre

Oesterreichische Gesundheits-Zeitung;

zur

Warnung für Nichtkranke und zum Troste für Leidende.

61. Wien, Samstag den 30. July 1831.

Von dieser Zeitschrift erscheinen wöchentlich zwey Nummern — Mittwochs und Samstags; und man pränumerirt für Wien in der Strauß'schen Verlagshandlung (Dorotheergasse Nr. 1108) ganzjährig mit sechs Gulden, halbjährig mit drey Gulden und vierteljährig mit einem Gulden dreyßig Kreuzer C. M. auf dieselbe. In den Provinzen nehmen alle k. k. Postämter Bestellungen an, und liefern die Blätter um den Preis von acht Gulden C. M. ganzjährig, und um vier Gulden C. M. halbjährig wöchentlich zwey Mahl portofrey. Im Auslande kann das Blatt um denselben letztgenannten Preis durch die k. k. Postämter bis zur österreichischen Gränze bezogen werden; oder durch die Tendler'sche Buchhandlung in Monathheften mit Umschlägen versehen.

Über den Gebrauch des amerikanischen aromatischen Dampfbades.

(Beschluß.)

Die Kräuter, welche ich gebrauche, und welche, wie ich glaube, im Allgemeinen für die Lungen äußerst zuträglich sind, in keinem Falle aber nachtheilig seyn können (? —), sind: Flöhkraut (Pulegium L.), Melissen, Salbey, Augentrost, (Euphrasia L.), Ysop (Hyssopus.), Thymian, Majoran und Rosenblätter oder Rosenknospen. Bisweilen bediene ich mich aller dieser auf einmahl, bisweilen nur einiger, je nachdem ich ihrer gerade habhaft werde. Die ganze für ein einziges Bad erforderliche Menge beträgt ungefähr ½ Unze, wenn die Kräuter trocken sind, oder eine kleine Handvoll, wenn sie frisch sind. Andere Kräuter sollten ohne Vorschrift und ausdrückliche Anordnung des Arztes nicht gebraucht werden.

Figur II. zeigt einen Apparat, der dazu dient, ein schon bereitetes Bad aus einem Badhause in ein ziemlich entferntes Privathaus zu schaffen.

mmmm) Ein Paar Bettlaken oder Bettvorhänge, oben zusammengebunden und über einen Rahmen, wie er Figur I. *a. b. c.* beschrieben ist, geworfen.

n) Ein Faß, 15 Zoll hoch und 13 Zoll im Durchmesser, um kochend heißes Wasser aufzunehmen.

p) Ein flaches Bret auf dem obern Boden des Fasses, um einen bequemen Sitz darzustellen, als der Faßrand bieten würde.

r) Ein Zapfen, welcher den Spund schließt, durch den das Faß gefüllt worden ist.

s) Ein Pflock, welcher ein kleines Luftloch verstopft, das geöffnet wird, wenn das Wasser ein- oder ausfließt.

t) Ein mit einem gekrümmten Rohr versehener Hahn von etwa ¼ Zoll im Durchmesser.

u) Ein gekrümmtes Rohr, um das Wasser in den hintern Theil des Fasses zu leiten.

v) Ein Säckchen mit Kräutern, an das eine Ende der Röhre (*u*) angebunden. Damit dieses Säckchen nur wenig Tiefe habe, ist es von einem hölzernen, 4 Zoll im Durchmesser und ¼ Zoll in der Breite habenden Reifen horizontal ausgespannt. Innerhalb und dicht unterhalb des Reifens ist Raum genug zur Aufnahme der Kräuter. Das Säckchen muß aber dem Boden des Fasses so nahe als möglich angebracht seyn, damit das darüber gehende und durchseihende Wasser eine gewisse Fallhöhe habe, und seine Dämpfe leicht fahren lasse.

w) Eine Wanne, 3 Fuß lang, 2 Fuß breit und 1 Fuß tief; sie ist zum Theil im Durchschnitte dargestellt, um das Kräutersäckchen zu zeigen.

xx) Zwey Querstangen an dem einen Ende der Wanne, 8 Zoll über dem Boden, um das an diesem Ende stehende Faß zu tragen.

y) Mehrere kleinere Querhölzer, 8 Zoll über dem Boden an dem andern Ende der Wanne, um die Füsse des auf dem Fasse sitzenden Kranken zu tragen.

z) Ein Rührkolben, wie der in Figur I. *k.* beschriebene.

Will man sich dieser Badevorrichtung bedienen, so werde das mit kochend heißem Wasser gefüllte Faß auf das für dasselbe bestimmte Ende der Wanne innerhalb des Zeltes gestellt; in dieses Zelt tritt der Kranke hinein, verschließt die Vorhänge, setzt sich auf das Faß, mit den Füssen auf die Querhölzer (*y*) und dreht den Hahn um, so daß das Wasser durch die gekrümmte Röhre durchrinnt, sich durch die Kräuter und das Säckchen gleichsam durchseihet und in die Wanne fällt. Die aus dem Wasser sich entwickelnden Dämpfe steigen in dem Zelte vorzüglich hinter dem Kranken in die Höhe, da zu diesem Behufe das Kräutersäckchen unter dem hintern Theile des Fasses angebracht ist. Aber auch für den vordern Theil des Körpers wird eine hinreichende Menge Dampf durch das Umrühren des Wassers in der Wanne vermittelst des Rührkolbens gewonnen werden.

Die hier angegebenen Größenverhältnisse beruhen auf

Erfahrung; sie lassen zwar nach Umständen einige Abweichungen zu, allein es ist nicht rathsam, das Zelt größer oder den Kessel kleiner einzurichten, wenn man nicht will, daß durch dieses Mißverhältniß ein Mangel an Dämpfen entstehe, um das Zelt genügsam anzufüllen. Würde aber der Kessel größer angefertigt, so wäre ein einzelner Mensch kaum im Stande, eine solche Portion siedenden Wassers ohne Unbequemlichkeit zu tragen; es darf der Kessel auch nicht mehr als drey Viertel angefüllt seyn, damit beym kräftigen Umrühren nichts übergeschüttet werde.

In Wien habe ich den Apparat Figur I. eingerichtet und damit 22 Bäder innerhalb 9 Monaten genommen; immer habe ich eine hinlängliche Menge Dampf gehabt, außer in einem Falle, als ein neuer Badediener das Wasser nicht bis zum Siedepunct erhitzt hatte. Jedesmahl nahm ich das Bad vor dem Schlafengehen und ging dann sogleich ins Bette.

Der Apparat Figur II. wurde unter meiner Anleitung vom Herrn Sebastian Ohl *), Badehausinhaber am Schüttel in Wien, zugerüstet, und ich nahm 2 Bäder damit. Das erste Bad war nicht heiß genug, und zwar, weil das Faß mittelst eines Trichters gefüllt worden und dadurch viel Dampf verloren gegangen war. Das zweyte Bad war vortrefflich, weil das Faß mittelst eines genau in das Spundloch passenden Hahnes mit siedend heißem Wasser gefüllt worden war und nun während dieses Actes durchaus kein Dampf verloren gehen konnte. Ich bin der Meinung, daß ein solches mit siedend heißem Wasser gefülltes, wohl verschlossenes Faß beynahe eine Stunde auf dem Transporte nach dem Privathause sich befinden und dennoch nachher noch hinlänglich Dampf für ein Bad von einer halben Stunde erzeugen könne. Sollte sich durch die Erfahrung diese meine Ansicht wirklich bestätigen, so würden die Badehausbesitzer etwas wesentlich Wohlthätiges bewirken, wenn sie mehrere solche Bäder zurichteten, und sie erforderlichen Falles in die Häuser sendeten.

Figur III. zeigt ein Gestell, über das ein Paar Bettlaken übergeworfen werden können, um einem Kranken ein Bad zu geben, der nicht im Stande ist, aufrecht zu sitzen.

1111) Zwey Paar Pfosten; jedes Paar ist oben durch eine Angel vereinigt.

22) Ein horizontaler Längenriegel, welcher die beyden Pfostenpaare vereinigt und mit seinen beyden Enden die Zapfen für die Angeln bildet.

3333) Zwey horizontale Längenriegel, welche in die Pfosten fest eingefügt sind.

44) Ein Bettgrund von Netzgeflechte, schmalen Gurten oder irgend einem andern Stoffe, wenn nur die Zwischenräume zwischen den Gewebfäden viel größer sind, als die von den Fäden selber eingenommenen Räume. Dieser Bettgrund wird an die 2 Riegel (3. 3.) befestigt, und durch die auseinander gesperrten Pfosten ausgespannt.

55) Zwey schräge laufende Strebepfeiler, welche in die Längenriegel (3. 3.) und in ein Paar der Pfosten eingefügt sind, um dem ganzen Gestelle mehr Kraft zu geben und 2 kleine Riegel zu unterstützen.

66) Zwey kleine horizontale Riegel, welche in die Strebepfeiler (5. 5.) und in die Pfosten eingefügt sind.

7) Ein Streifen von Netzgeflechte oder Gurten, an die beyden kleinen Riegel (6. 6.) befestigt und ausgespannt.

8, 9 u. 10) Ein Kessel, ein Rührkolben und ein Untersatz, wie Figur I. (*f. k. l.*) beschrieben.

Da ich bis jetzt noch nicht ein Gestell dieser Art eingerichtet habe, so bin ich nicht im Stande, die besten Größenverhältnisse aus Erfahrung anzugeben; allein ich glaube, daß die Pfosten etwa 2½ Zoll breit, 1½ Zoll dick und 4 Fuß lang seyn, aber da, wo die Riegel eingefügt sind, bis zu 4 Zoll an Breite zunehmen müssen. Die 3 horizontalen Längenriegel können walzenförmig seyn, 2 Zoll im Durchmesser und eine Länge von 6 Fuß haben; die schrägen Strebepfeiler mögen etwa 1 Quadratzoll dick seyn, und die kleinen Horizontalriegel (*b. b.*) können ungefähr ½ Zoll im Durchmesser haben und 6 Zoll lang seyn.

Will man von diesem Apparate Gebrauch machen, so werde der mit siedend heißem Wasser gefüllte Kessel unter den Bettgrund gerade in die Mitte auf den Fußboden gesetzt, und ein schmales Laken oder Handtuch an den untern Theil des Bettgrundes, gerade über dem Kessel, angeheftet oder angenagelt, um zu verhüten, daß der Theil des Körpers, der sich gerade über dem Kessel befindet, eine zu große Hitze erleide.

Der Kranke wird so auf den Bettgrund gelagert, daß er mit dem Kopfe auf dem schmalen Streifen zwischen den beyden kleinen Horizontalriegeln ruhe, und dann wird das Ganze mit einem Paar Betttüchern umhüllt. Dann steckt ein Gehülfe seine Hand durch eine Öffnung zwischen den Bettvorhängen durch, ergreift den Deckel des Kessels, hebt ihn langsam auf, und rührt dann auch später das Wasser in dem Maße um, wie das behagliche Gefühl des Kranken es erfordert, indem er Sorge trägt, daß die Öffnung nicht größer werde, als für den Durchgang erforderlich ist, damit nicht ein kalter Luftzug einströme oder die Dämpfe entweichen.

Auf dem Lande und in Ortschaften, wo man keine Handwerker haben kann, die den vollständigen Apparat verfertigen, kann das zum Tragen der Bettlaken bestimmte Gestell aus zusammengebundenen einfachen Stangen, nach Art eines Soldatenzeltes, dargestellt werden, und da, wo man nicht einen hinlänglich großen Kessel sich verschaffen kann, können mehrere kleine Kessel gebraucht werden, die, einer nach dem andern, so wie alle Dämpfe jedesmahl verbraucht sind, von einem Gehülfen ins Zelt gesetzt werden, und sollte man irgendwo auch diese Kessel nicht haben können, so kann in einem Zober Wasser, durch heiße Steine, die man hineinwirft, erhitzt und so Dämpfe entwickelt werden; oder man kann, nach der Weise der nordamerikanischen Indianer, eine Menge heißer Steine in die Mitte des Zeltes auf einen Haufen und die Kräuter obenauf legen; sprengt oder gießt man alsdann langsam Wasser auf die Steine, so wird dasselbe in Dampf verwandelt, der ebenfalls mit den Arzneystoffen der Kräuter geschwängert ist und ein vollkommenes aromatisches Dampfbad erzeugt. Man sieht hieraus, daß wohl kaum irgend ein Verhältniß gedacht werden kann, in dem das Bad nicht bereitet und angewendet werden könnte.

Damit man aber ja nicht glaube, daß ich in die ärztliche Welt als ein Ungeweiheter etwa zur Ungebühr mich ein-

*) Benannter Badhausinhaber ladet die Herren Ärzte ein, genauere Untersuchungen mit diesem Apparate anzustellen, welcher so eingerichtet ist, daß er zum Behufe des Gebrauches ohne Anstand in die Häuser verführt werden kann.

schwärzen wollte, und daß daher diese Empfehlung in gewissem Betrachte als eine Zudringlichkeit anzusehen sey, sey es mir vergönnt, hier anzuführen, daß ich vor etwa 30 Jahren auf der Universität von Pensylvanien die Heilwissenschaft studiert habe und zum Doctor promovirt worden wäre, wenn nicht meine Neigung für die Mechanik mich angetrieben hätte, jene Bahn zu verlassen, und die eines Maschinenbaumeisters zu ergreifen; daß ich einer der Ersten war, welcher die Pockenimpfung in Philadelphia betrieb; daß ich während meines Lebens in enger Verbindung mit Ärzten sowohl in Amerika wie in Europa stand, daß ich zur Heilwissenschaft mich noch immer sehr hingezogen fühle, und daß ich eine beträchtliche medicinische Bibliothek besitze, die ich noch jetzt häufig benutze.

In der von mir beabsichtigten Flugschrift werde ich, was die Wirkung dieser Bäder betrifft, mehr ins Einzelne gehen, und hoffe aus den Werken vieler Ärzte durch Gründe und Erfahrung zu beweisen, daß der Dampf als eines der sichersten, schnellsten und kräftigsten Medien, um für die Heilung vieler Krankheiten Arzneystoffe in den menschlichen Körper zu bringen, betrachtet werden müsse. —

Hoffend, daß besonders die Herren Ärzte unter den geneigten Lesern diese meine Mittheilung mit demselben Geiste der Menschenliebe, der mir ihn in die Feder dictirt hat, empfangen wolle, übergebe ich diesen Gegenstand vorzüglich als Vorbeugungs- und Heilmittel gegen die Cholera Ihrer Beurtheilung und Würdigung.

John Isaac Hawkins,
Maschinenbaumeister,
Bürger der vereinigten Staaten von Nordamerika,
jetzt in London wohnhaft.

Pflege des Magens, als die kräftigste Vorbeugung gegen die Cholera, und vorzüglich als Anleitung, die so häufigen, das Leben verbitternden Krankheiten dieses Organs zu vermindern oder ganz abzuwenden.

(Fortsetzung.)

Wollen wir nun, daß der Magen, von dem doch, genau genommen, die Erhaltung der belebten thierischen Maschine abhängt, sorgsam beachtet werden soll, so müssen wir besonders der inneren Stimme im gesunden und kranken Zustande Gehör geben. Nie müssen wir irgend etwas genießen, von dem wir wissen, daß es uns nicht bekommt; dem Magen nichts aufzwingen, was ihm widersteht, denn der Instinkt muß uns hier leiten, und wo er nicht ausreicht, muß ihn der Verstand ersetzen. Kaum wird es einen Menschen geben, der von sich zu rühmen vermöchte, daß er Alles verträgt. Eine besondere Empfindungseigenheit gegen dieses oder jenes Nahrungsmittel oder Getränke zeigt sich stets; und wenn ich von mir sagen kann, daß Johannisbeeren meinen Magen feindselig ansprechen, so kenne ich andere, denen Austern, Muscheln, Krebse, Citronen u. s. w. übel bekommen, und Magenschmerz erregen, auf welchen nicht selten ein Nesselausschlag aus Consens des Magens mit der Haut, entsteht.

Um so nöthiger ist es demnach, wenn wir uns unwohl fühlen, den Wunsch und Willen des Magens zu erfüllen, denn stets gibt er ihn uns unverhohlen zu erkennen. Und erwähnte ich schon früher, daß es so leicht kein bedeutendes Leiden in irgend einem Systeme oder einzelnen Gebilde gibt, an dem der Magen nicht früher oder später Antheil nehmen wird, so wird auch er vom Augenblicke des Erkrankens an, entweder gar keine Nahrung verlangen, oder nur leicht verdauliche, einfache und blande Dinge annehmen. Er wird gleichfalls Ekel und Widerwillen vor solchen Getränken äußern, die seinem kranken Zustande nicht angemessen sind u. s. w. Hier fehlen alle diejenigen, welche von der irrigen und schadenbringenden Idee ausgehen, der Magen dürfe nicht leer bleiben, er müsse irgend etwas zu sich nehmen. Wenn uns Speise und Trank zuwider sind, oder wenn selbige der Magen von sich gibt, dürfen wir ihm durchaus nichts aufzwingen; diesem Naturgesetze entgegenhandeln, ist strafbarer Frevel. — Die Natur selbst dictirt hier ihren Willen, und dieser muß von jedem, mit Vernunft begabten Wesen prompt respectirt werden. — Diese uns zugekommene Weisung gebiethet, Ruhe dem Magen zu schenken, welcher gleichsam abzuweisen authorisirt ist, was der Organismus jetzt, da er mit Erhaltung seiner selbst beschäftigt ist, nicht bedarf. Demnach steht der Grundsatz fest, daß die Natur im erkrankten Zustande und besonders im Beginn des Erkrankens selbst von sich stößt, was ihr nichts nützt, und heftig verlangt, was zu ihrem Wohle frommt. — Der Ausspruch aller großen Ärzte: daß Fasten und Kasteyen die beste und sicherste Heilmethode in sehr vielen Krankheitsfällen sey, ist demnach vollkommen wahr und geltend. Und unglaublich ist es, wie lange der Mensch oft in solcher Beziehung ohne Nahrung bleiben kann, wenn er der inneren Stimme Gehör gibt; allein die größten unüberwindlich scheinenden chronischen Magenkrankheiten wurden auch oft durch eine solche, von der Natur selbst vorgeschriebene Entziehungscur geheilt. Wenn demnach Ärzte bey Angabe der, gegen wichtige Magenleiden einzuschlagenden Heilmethoden, strenge Enthaltsamkeit als ein, zum Gelingen der Cur unentbehrliches Hülfsmittel, ja zuweilen als einziges Heilmittel anempfehlen; so bitte ich, das hier Erwähnte ins Gedächtniß zurückzurufen, und zu bedenken, daß Diät und passendes Regimen in Krankheiten oft mehr bezwecken als alle pharmaceutischen Mittel, welche Wahrheit uns täglich die günstigen Resultate der Homoepathie vor Augen legen.

Wer sich eines gesunden und starken Magens erfreut, wer vielleicht aus Erfahrung belehrt ist, daß er ihm viel zumuthen kann, sündige doch nicht darauf. Er darf nur Einmahl darin fehlen, daß er sehr zähe, knorplichte und noch härtere Substanzen verschluckt, darf nur die so schädliche Gewohnheit haben, alles ungekaut und gierig niederzuschlingen, die Suppen und warmen Getränke heiß zu genießen, frisch gebackenes Brot, Kuchen u. s. w., sehr warm zu sich zu nehmen, so kann er unverhofft in ein Magenleiden verfallen, das ihm dann allen fernern Lebensgenuß verbittert.

(Die Fortsetzung folgt.)

Nothwendigkeit einer Vorbereitungscur zum Gebrauche der Mineralwasser.

(Fortsetzung.)

Es würde den Verfasser zu weit führen, sollte hier noch alles das weiter besprochen werden, was wohlthätigen Einfluß auf diejenigen hat, welche sich zum Gebrauch einer Brunnencur vorbereiten wollen. Das bisher Gesagte wird alle Leser hoffentlich von der Nothwendigkeit überzeugt haben, vor einer Brunnencur alles das zu thun, was eine solche Cur in ihren wohlthätigen Wirkungen unterstützen, und in ihrem Erfolge sichern kann! —

Was nun die ärztliche Vorbereitung zum Gebrauch einer Brunnencur betrifft, so fordert dieselbe die sogenannten ersten Wege zu reinigen, oder überhaupt den Körper zur Aufnahme und zur Verdauung des Mineralwassers geschickt zu machen.

Die Wirkung des Mineralwassers ist entweder eine, die Mischung der Säfte und des Blutes verbessernde und reinigende, oder eine, die Fasern und überhaupt die festen Theile stärkende Wirkung, davon abgesehen, daß den Nerven gleichsam neue Geister und Kräfte mitgetheilt werden, und daß die, durch den Gebrauch der Mineralwasser verdünnten Säfte mit neuer Leichtigkeit die zartesten Adern und Gefäße durchströmen und so die Wege eröffnen, durch welche die Natur die abgenutzten Theile der Nahrungsmittel, und die in dem Blute, in den Säften, überhaupt die im Körper befindlichen kranken Stoffe absetzt. Diese eigenthümliche, den Mineralwassern allein inwohnende Kraft, wird durch die wunderbare und feine Mischung der verschiedensten Salze von abführender und stärkender Natur bewirkt. Aber nur dann, wenn sie durch die Verdauungsorgane dem Blute und von hieraus den übrigen Säften des Körpers mitgetheilt worden sind, wenn sie sich demnach dem Körper assimilirt haben, vermögen sie gut und heilend zu wirken! Wie wenige Kranke, welche Mineralwasser trinken, haben hievon einen richtigen Begriff? Wie viele glauben irrigerweise, daß sie lebendige Wasserleitungen werden müssen, in denen ganze Bäche ein- und ausfließen sollten; wie Viele glauben, daß ihre kranken und verdorrten Eingeweide von diesen Wassern nur getränkt und durchweicht werden müssen, um aus dem Gebrauche derselben die sehnlichst erwünschte Wirkung zu erhalten. Kranke, deren Körper einen Umschwung durch eine Brunnencur erhalten sollen, sogenannte chronische Kranke müssen Monate lang von dem Arzte zur Brunnencur durch passende Mittel vorbereitet werden; solche Kranke im Winter ohne Arzneygebrauch lassen, um sie auf eine Brunnencur im Sommer zu vertrösten, hieße die Krankheit in ihrem Wachsthume unterstützen und von der Brunnencur Wunder erwarten.

(Der Beschluß folgt.)

Miscelle.

Ein neues, und wie versichert wird, schnell und sicher wirkendes Mittel gegen Verbrühung und Verbrennung macht Dr. M. Ward in the Lancet Nr. 245 bekannt. Der Leidende wird auf ein Bett oder Sopha gelegt, die Kleider werden abgenommen oder abgeschnitten, und so schnell wie möglich, mittelst eines gewöhnlichen Küchendurchschlages (Siebes) die ganze verbrannte Fläche reichlich mit Mehl bestreut, und reines trockenes Leinenzeug darüber geschlagen, dann wird der Leidende zugedeckt, so, daß er sich behaglich, aber nicht zu warm befindet. Alle und jede Flüssigkeit und Feuchtigkeit auch Öhlsalben und Linimente müssen bey dieser Methode sorgfältig vermieden werden. — Der Schmerz wird durch dieses Verfahren sogleich gestillt, wenn der Kranke Neigung zum Schlafen hat, so überlasse er sich dieser. Stellt sich der Schmerz wieder ein, so werden die leinenen Bedeckungen und Binden wieder abgenommen, wobey man aber das vorher aufgestreute und anhangende Mehl unberührt läßt. Alsdann, sieht man von Neuem auf die schmerzende Gegend, bis sie einen Überzug von ¼ bis einen ½ Zoll Dicke erhalten hat. Wenn die Theile schmerzhaft geworden sind, so müssen sie ruhig gehalten werden. Auf diese Weise verfährt man die ersten Wochen, oder bis die Zeit kommt dem Mehle austrocknende Mittel zusetzen zu müssen. Zu diesem Behufe wendet man den Galmez (lapis calaminaris) an. Man nimmt Anfangs ein Viertel davon zu drey Viertel Mehl, und steigt allmählich mit der Proportion bis zur Hälfte. Gegen Ende des Heilungsprozesses wird präparirter lapis calaminaris allein angewendet. Es scheint das Wirksame dieser Methode darin zu bestehen, daß die Verletzung auf das genaueste von der Berührung der äußern Luft abgeschlossen wird, vorzüglich aber, besonders bey größern Brandschäden, dadurch, daß die profuse oft erschöpfte Eiterung, welche bey feuchter oder nasser, kalter oder warmer Behandlung fast immer eintritt, größtentheils oft gänzlich hindangehalten wird. Ähnlich wirkt auch die Methode der Türken und Perser: Einhüllung des verbrannten Theiles in rohe Baumwolle.

Der Essig in fester Form (crystallisirte Essigsäure) wird jetzt in Paris bereitet, und ist in allen Gewürzgewölben, welche auch chemische Producte führen, zu haben. Das Verfahren der Bereitung dieser Säure wird von den Fabrikanten geheim gehalten. Der chemischen Analyse nach ist sie von sonstiger Beymischung rein, nur enthält sie im Athom Schwefelsäure. Übrigens dürfte er für den diätetischen Gebrauch nicht anzurathen seyn.

Herausgegeben und redigirt von Anton Dominik Bastler,
Doctor der Medicin und Chirurgie, wohnhaft in der Stadt Spiegelgasse Nr. 1095.

Gedruckt bey A. Strauß's sel. Witwe, Dorotheergasse Nr. 1108.