14. Wenn die Lippen aufspringen, wenn der Rauch von der Luft zur Erde gedrückt wird; wenn das Wasser schnell und ohne alles Getöse siedet.
15. Wenn Lichter und Lampen prasseln, Funken spritzen, und sich an den Dochten eine Krone ansetzt, die Flamme am Dochte schwarz aussieht, und die Strahlen stumpf und dunkel lodern.
16. Wenn die Mücken (Gelsen) gegen Sonnenuntergang im Schatten schwärmen, oder wenn sie am Tage die Menschen stark verfolgen und häufig zum Vorschein kommen.
17. Wenn die Fliegen sehr lästig sind und stark stechen, wenn die Flöhe heftiger als gewöhnlich stechen und die Spinnen sich in ihren Schlupfwinkeln verstecken.
18. Wenn trockenes Holz aufquillt und Stricke kürzer werden; wenn das Salz feucht wird und die Steine schwitzen; wenn die Abtritte stark riechen.
19. Wenn das Rindvieh den Kopf in die Höhe reckt, in die Luft riecht, und die Schnauze leckt.
20. Wenn die Hähne zur ungewöhnlichen Zeit krähen, und die Hühner, sich die Federn streichend, unruhig umher laufen.
21. Wenn das Siebengestirn (der große Bär) dunkel aufgeht.
22. Wenn man an einem stillen Abend den Schall der Glocken und Uhren vernehmlicher und aus einer weiteren Entfernung als gewöhnlich hört.

---

# IV. Abtheilung.

# Gesundheits-Kalender.

## I. Abschnitt.

### Verhaltungsregeln für den Wechsel der Jahreszeiten und Witterung, auf alle Tage im Jahre

Welchen Einfluß die Witterung auf den menschlichen Körper hat, und wie nöthig es ist, sich jederzeit davor zu schützen, besonders aber beim Wechsel der Temperatur und Uebertritt der Jahreszeiten sich in Kleidung und Wohnung darnach einzurichten, ist eine bekannte Thatsache, die leider aber nicht immer, sei es aus Unachtsamkeit, aus Mode oder aus übelverstandener Sucht sich abzuhärten, gehörig berücksichtigt wird. Die vielen Uebel, welche aus solcher Rücksichtslosigkeit entstehen, und die oft auch die blühendste Gesundheit zeitweilig untergraben, nicht selten aber sie ganz zerstören, sind eine dringende Aufforderung die zweckmäßigsten Mittel aufzusuchen und zu befolgen, welche diesen Uebeln vorbeugen können. Besonders reich an solchen nicht angenehmen Erfahrungen ist die Krankheitsgeschichte von Wien, und es gibt vielleicht keine zweite Stadt, wo man sich mehr vor dem Temperaturwechsel, welche Flüsse aller Art, Schnupfen, Husten, Rheumatismen und Gichtübel, ja sogar Schwindsucht und Abzehrung im Gefolge hat, in Acht nehmen müsse, als gerade hier. Da jedoch nur wenige Menschen die schlimmen Einflüsse dieser klimatischen Unannehmlichkeiten kennen und beherzigen, Gesundheit aber ein schätzenswertheres Gut ist, als alle Güter der Erde, so mögen ihnen die folgenden Zeilen hierin zu Nutz und Frommen dienen.

#### Jänner. Wintermonat. Eismond.

Bei der in der Regel großen Kälte dieses Monats ist zur Erhaltung der Gesundheit mäßiges Warmhalten, besonders der Füße anzurathen. Wer sich aber allzu warm hält, und über und über in Pelz einhüllt, oder stets in einer geheizten Stube sitzt, schadet sich sehr, denn auch Kälte und hauptsächlich freie Luft ist dem Körper zuträglich, nichts demselben aber nachtheiliger, als das immerwährende Hocken am Ofen stark geheizter Stuben. Ist dieser Monat naß und kothig, so bewahre man die Füße vor dem Eindringen der Nässe, oder wechsle die nassen Stiefel, Schuhe und Strümpfe, wenn man nach Hause kommt mit trockenen, welches besonders diejenigen genau zu befolgen haben, die mit Gichtschmerzen, Flüssen oder der goldenen Ader behaftet sind. Am Tage reinige man die Luft in den Wohn- und vorzüglich in den Schlafzimmern durch Oeffnung der Fenster, und glaube ja nicht, daß dieses Eindringen der kalten Atmosphäre der Gesundheit nachtheilig sei; nur hüthe man sich dabei vor aller Zugluft. Wer bei neblichter Witterung in's Freie gehen muß, der gehe nicht ohne vorher eingenommenes Frühstück aus dem Hause besonders wird ihm, wenn er es verträgt, oder gewohnt ist, ein Gläschen, aber auch nur ein Gläschen, echter Wermutheffenz sehr gute Dienste thun, und ihn vor den schädlichen Einflüssen des Nebels schützen. Auch Tabakrauchen reiniget die Luft, und ist in Nebeltagen ein gutes Präservativ. Die Wohn- und Schlafzimmer dürfen nicht übermäßig geheizt werden, denn starke Ofenwärme schwächt die Nerven und macht die Haut zu reizbar und empfindlich. Besonders schädlich ist aber die starke Ofenhitze, wenn viele Menschen beisammen sind, weil die Dünste dadurch leicht faul werden und einen bösen Charakter annehmen. Wird nun auch noch der frischen Luft aller Zugang verwehrt, und verschließt man die Fenster, statt sie zuweilen zu öffnen, wohl gar, wie es häufig geschieht, durch Vornageln von Tuchenden oder Ueberkleistern mit Papierstreifen; so darf man sich nicht wundern, wenn böse und ansteckende Fieber entstehen, die besonders Jenen gefährlich werden, welche an chronischen Uebeln leiden oder sich durch eine unmäßige und ausschweifende Lebensart geschwächt haben. Am gesündesten bleibt es immer, wenn man sich gewöhnen kann, in einem ungeheizten Zimmer zu schlafen. Den Küchenzettel richte sich jeder nach seiner Gewohnheit und Beschäftigung ein, nur sei man mäßig im Essen und Trinken, und nehme sich besonders vor dem Genusse geistiger Getränke sehr in Acht. Auch der plötzliche Uebertritt von einer stark geheizten Stube in die kalte Luft ist sehr schädlich, und schwächliche Personen

müssen dafür sorgen, daß derselbe nur nach und nach geschehe. Das Baden ist sorgsam und mit aller Vorsicht zu gebrauchen.

### Februar. Hornung. Thaumond.

Der Februar ist oft noch einer der kältesten Monate, besonders bei trübem Wetter. Wehen Südwinde so thauet die Erde auf, aus welcher eine Menge durch die Kälte in ihr verschlossen gewesener Dünste sich in die Luft erheben, und diese ungesund machen, wovon dieser Monat seinen Namen (Februar heißt nämlich Fiebermonat) erhalten hat; denn herrscht zugleich eine feuchte Witterung, so sind Husten, Schnupfen, Katarrhalzufälle u. dgl. an der Tagesordnung. Man muß deßhalb zur Vermeidung des Krankwerdens in diesem Monate, was so leicht geschehen kann, Mäßigkeit im Essen und Trinken, besonders bei Abendunterhaltungen, beobachten; denn ein überfüllter oder verdorbener Magen erzeugt gewöhnlich Nerven- und Faulfieber mit bösartigem Charakter. Ferner sorge man dafür, daß die Füße immer genug warm und trocken gehalten werden; und verwahre den Unterleib vor Erkältung, die gefährliche Durchfälle und Koliken mit sich führt. Eine üble Gewohnheit vieler Menschen ist, sich unter die Hausthore zu stellen, um daselbst Geschäfte zu besprechen, Unterredungen zu halten, oder auch Jemanden zu erwarten; man könnte dazu wahrlich keinen unpassenderen Ort mehr finden, denn nicht nur, daß die Thorwege unverhältnißmäßig kalt sind, so herrscht daselbst auch immer eine arge Zugluft, die nie ganz unschädlich für den Körper bleibt.

### März. Lenzmonat. Knospenmond.

Dieser Monat hat nach Verschiedenheit seiner Witterung auch einen verschiedenen, aber stets mehr oder minder bedeutenden Einfluß auf die Gesundheit. Die Umwälzung, die durch den Wiederbelebungsprozeß in der ganzen Natur hervorgebracht wird, muß sich natürlich auf die menschlichen Organe erstrecken, woher es kommt, daß gerade in diesem Monate die meisten Menschen sterben, welche früher an chronischen Uebeln gelitten haben. Der Einfluß richtet sich jedoch nach der Anlage und sonstigen Beschaffenheit des menschlichen Körpers, und der Starke, Abgehärtete wird ihn nicht so fühlen, wie der Schwächling, der Verzärtelte oder gar der schon Kränkelnde, auf den die schärfere Luft dieses Monats auch einen empfindlicheren Eindruck macht. Personen, die zu Flüssen geeignet sind, müssen, wenn sich einige warme Tage einstellen, nicht sogleich ihre Winterkleider ablegen, besonders aber die Füße nicht erkälten, welches auch diejenigen wohl zu beachten haben, die zum Goldaderfluße geneigt, oder schon mit demselben beschwert sind. Die Märzenluft hat etwas ganz Besonderes an sich, sie ist durchdringender und trocknender Natur dieß spüren diejenigen am meisten, welche mit Brustbeschwerden behaftet sind; dazu kommt noch, daß die den langen Winter hindurch genossene Stubenwärme den Körper geschwächt, und zur Aufnahme einer Krankheit durch Erkältung oder Uebermaß in Speise und Trank gleichsam zubereitet hat. Es können, wenn man sich nicht wohl in Acht nimmt, Stick- und Schlagflüsse, Katarrhe, auch Koliken und Entzündungsfieber sehr leicht und schnell entstehen, die mit gallichten Zuflüssen verbunden, oft sehr gefährlich werden. Daher ist ein empfehlungswerthes Vorbauungsmittel, daß man sich soviel möglich an die Kälte gewöhne, besonders jeden heitern Wintertag im Freien genieße, und sich nach seiner Körperbeschaffenheit über jede Witterung hinauszusetzen suche, ohne jedoch die Thorheit einer unvorbereiteten Abhärtung sich zu schulden kommen zulassen. Man beseitige jede unnütze Furcht vor Krankheiten, schweife weder im Essen noch im Trinken aus, kleide sich nicht zu kühl, noch auch vermumme man sich zu ängstlich in Mantel und Pelz, und man wird ohne alle nachtheiligen Folgen den verschrieenen März zurücklegen. — Es wird auch behauptet, daß es ungesund sei, im März Wasser zu trinken, und eine alte Volksregel sagt: Man soll lieber seine letzte Hose verkaufen als im März Wasser trinken; die Sache mag allerdings etwas Wahres an sich haben, denn das Trinkwasser wird durch die vielen in die Gebirgsquellen einsickernden Feuchtigkeiten sehr weich gemacht, und kann dann mit fremdartigen Mineraltheilen geschwängert wohl leichte Durchfälle herbeiführen; ohne übrigens der Gesundheit schädlich zu sein, und die üble Nachrede scheint sonach bloß von einem Wasserfeinde und Weinfreunde herzurühren.

### April. Keimmonat. Ostermond.

Die Veränderlichkeit der Witterung in diesem Monate äußert ihre Wirkung auch auf den menschlichen Körper, und macht wie jede andere, ein gewisses vorsichtiges Verhalten nothwendig. Die Sonnenwärme öffnet die Schweißlöcher (Poren) der Haut, welche von einer mit trüben und gefrornen Dünsten angefüllten Wolke bald wieder geschlossen werden. Die Ausdünstung wird mithin unterbrochen, und die Schweißmaterie zurückgetrieben, woraus mancherlei flußartige und Katarrhal-Krankheiten entstehen. Alle siechen Personen, besonders die, welche mit sogenannten Kalender- oder solchen Krankheiten behaftet sind, die den Einfluß des Witterungswechsels spüren, werden zu dieser Zeit heimgesucht, aber auch den Gesunden greift dieser schnelle Wechsel mehr oder weniger an. Es hat daher jeder Mensch, vorzüglich aber der durch ausgestandene Krankheiten oder schlechte Lebensart Geschwächte, so wie wer zu Schnupfen, Husten, Kopf- und Zahnschmerzen, Flüssen und Bauchschmerzen geneigt ist, darauf zu sehen, daß er seine Lebensart und Beschaffenheit seines Körpers angemessen einrichte, und besonders sich vor Erkältung der Füße, des Bauches und der Brust sorgfältig in Acht nehme, wodurch eine Menge Anfangs kleiner Unpäßlichkeiten entstehen können, die jedoch nicht selten einen bösartigen Charakter anzunehmen pflegen. Uebrigens kann in diesem Monate schon eine etwas leichtere Kleidung dem winterlichen Anzuge Platz machen, und es ist gut wenn man den Körper nach und nach zu der nun immer steigenden Wärme vorbereitet.

### Mai. Blüthenmonath. Wonnemond.

In diesem Monath beginnt das eigentliche und auffallend wahrnehmbare Wiederaufblühen der Pflanzenwelt, und das Wiederaufleben der Milliarden von Insekten; auch der Mensch empfindet eine besondere Leichtigkeit und ein heiteres Wesen. Der Kreislauf des Blutes ist schneller, das Athemholen wird freier, alle Aus- und Absonderungen geschehen regelmäßiger, und die Kräfte der Seele sowohl, als des Körpers nehmen um ein Merkliches zu. Diese Zeit ist daher am geeignetsten, den Körper zu reinigen, die Eingeweide zu stärken, Verstopfungen zu heben, und lang

wierige Krankheiten zu besiegen. Der Genuß der Landluft, der Gebrauch von Mineralwässern und Abführungsmitteln aus dem Pflanzenreiche wird in diesem Monate den besten Erfolg haben. In Hinsicht der Kleidung darf man wohl nicht mehr so ängstlich, wie in den kalten Monaten sein, indessen wird der Anzug immer so gewählt werden müssen, daß man besonders des Morgens und Abends nicht leicht den Gefahren einer Verkühlung ausgesetzt ist. — Die Nahrung dürfte zum größten Theil aus Produkten des Pflanzenreiches bestehen, besonders aber werden Milch und Butter vortrefflich zu verwenden sein. Vor dem Genusse des Rettigs haben sich jedoch alle Jene zu hüthen, die den Krämpfen unterworfen sind, an Blähungen leiden, oder auch leicht Bauchgrimmen bekommen.

### Junius. Rosenmonat. Brachmond.

Die vorgerückte Hitze dieses Monates macht die Poren der Haut offner und die Neigung zum Schweiße größer, weßhalb man sich um desto mehr vor Erkältung in Acht nehmen, vorzüglich aber sich hüthen muß, nicht gleich nach einer Erhitzung ein kühlendes Getränk zu nehmen, nicht an kalte Orte, in Keller und Gewölbe zu gehen, die freilich eine augenblickliche Erquickung gewähren, aber die schädlichsten Folgen für Gesundheit und Leben nach sich ziehen. Nach einem strengen Winter ist das jugendliche Alter zu Lungen-, das männliche hingegen zu Magen-, Gedärm- und andern Entzündungen geneigt, und eine plötzliche Verkühlung kann diese Krankheiten schnell herbeiführen, welche bei versäumter baldiger Hilfe leicht tödtlich werden.

Frauen von schwachen Nerven haben vorzüglich starke Erhitzung zu vermeiden, und sollten nicht so sehr mit ihren Lieblingsgetränken, als Kaffee, Thee u. dgl. auf ihre ohnehin schon erschlafften Eingeweide losstürmen. Wollen sie sich aber an das Waschen des ganzen Körpers mit kaltem Wasser, so wie an ein fleißiges Reiben der Brust und des Rückens während oder nach dem Waschen gewöhnen, sich auch wohl ein paar Mal baden, so wird es ihnen viel Nutzen gewähren; wobei aber zu merken ist, daß die Haut, wenn man sich waschen oder baden will, nicht etwa feucht vom Schweiße, sondern ganz trocken sein muß; ferner, daß die Morgen- und Abendstunden, nicht aber der heiße Mittag die schicklichste Zeit sich kalt zu baden ist, und endlich daß man nicht mit vollem Magen ins Bad gehen, sondern erst nach dem Bade etwas genießen soll.

Blutreiche Menschen müssen sehr mäßig leben, keine stark nährenden Speisen zu sich nehmen und sich vor großer Erhitzung und schneller Abkühlung in Acht nehmen. Strömung des Geblütes nach dem Kopfe und Herzen, so wie Ohnmachten und Schlagflüsse können die Folgen davon sein.

Kinder lasse man fleißig in die frische Luft und wähle schattige Plätze für sie; man halte sie nicht zu warm und bedecke Brust und Kopf sehr leicht. Ganz kleine Kinder nehme man aus ihren Windeln und lasse sie zwanglos ebenfalls die freie Luft genießen.

### Julius. Reifemonat. Heumond.

Um sich vor den üblen Einflüssen der großen Hitze zu sichern, hat man wohl darauf zu achten, daß man sich nicht durch starke Bewegung, durch warme oder gar erhitzende Getränke noch mehr in Schweiß bringe und das Blut nicht in noch stärkere Wallung setze, wodurch der Körper sehr geschwächt und für ungünstige Einwirkungen ganz geeignet wird. Eine leichte, kühle, nicht eng anliegende Kleidung ist sehr zweckmäßig. Man esse wenig Fleisch, und vermeide alles ranzige Fett und Oel; überlade sich nicht den Magen, genieße keine schwer verdaulichen und blähenden Speisen: schlafe nicht zu viel, bewege sich in den Morgen- und Abendstunden in frischer Luft, wechsle oft die Wäsche, bade sich fleißig, sei fröhlichen Gemüthes und überlasse sich nicht heftigen Affekten.

Eine herrliche Erquickung gibt zu dieser Zeit das Obst, welches, reif und mäßig genossen, fast nie schädlich wird. Frisch vom Baume gepflückt ist es gesünder, als wenn es schon einige Tage aufbehalten wurde. Da es aber immer Blähungen erzeugt, so darf es von Menschen, die an schwächlicher Verdauung und schwachen Gedärmen leiden, nur sehr vorsichtig genossen werden. Mit Brot vermischt, wird es nie schaden, sondern eine gesunde und erfrischende Nahrung abgeben.

### August. Erntemonat, Aehrenmond, Sommermonat.

Dieser Monat fängt früh mit Nebel an, die Tage sind schön und wärm, hitzig bis zu Ende.

Im Allgemeinen gelten auch für diesen Monat die im Juli angegebenen Verhaltungsregeln. Besonders hat man sich vorzusehen, daß man bei starkem Schweiße nicht viel kaltes Getränke auf einmal zu sich nimmt, sondern sich nach und nach abzukühlen und dann mit einem frischen Trunk in nicht zu starken Zügen zu erquicken sucht. Man hüthe sich vor zu wenig vergorenem (abgelegenem) oder gar saurem Biere, welches leicht Koliken und Durchfälle, mindestens aber Urinbeschwerden (sogenannte Harnwinde) verursacht. Eben so schädlich ist es auch, sich mit vielen, groben und unverdaulichen Nahrungsmitteln zu sättigen; besser ist es daher etwas weniger und oft, als viel auf einmal zu essen.

Man setze sich nicht mit unbedecktem Kopfe der Sonnenhitze aus, und ruhe nicht nach einem Regen oder nach dem Thaue im Grase aus. Wird man vom Regen überrascht und durchnäßt, so wechsle man schnell die Kleider, und lasse sie ja nicht am Leibe trocknen. Wenn man sich heiß gegangen hat, so stelle man sich nicht im Schweiße an einen kühlen Ort um sich zu erfrischen.

Vorzüglich hat man sich vor schneller Abkühlung durch einen frischer Trunk in Acht zu nehmen, weil man dadurch leicht die Lunge schreckt und deren Entzündung herbeiführt, die, wenn sie nicht gleich erkannt und schnell gehoben wird, in Lungensucht übergeht. Diese Warnung ist besonders jungen Personen nothwendig, zumal, wenn sie sich in den heißen Monaten dem Tanze ergeben, der in diesen sehr schädlich werden kann, weil der Reiz nach kühlenden Getränken, welchem man nur mit aller Anstrengung zu widerstehen im Stande ist, schon Manchem Gesundheit und Leben gekostet hat.

### September. Herbstmonat, Obstmond.

Dieser Monat fängt mit herrlichem, schönen Wetter an, bis zur Hälfte; dann folgt kühle und herbstliche Witterung; bald darauf wird es wieder schön, und dauert bis zum Ende, da trübes Regenwetter sich einstellt.

Da in diesem Monate die Tage meistens noch warm die Morgen und Abende aber schon kühl, und zuweilen kalt

sind, so hat man sich durch eine angemessene etwas wärmere Kleidung vor Erkältung zu schützen, denn ruhrartige Durchfälle, Husten, Stick- und Schlagflüsse, sammt kalten Fiebern aller Art und rheumatischen Schmerzen sind in diesem Monate immer abwechselnd; daher entblöße man sich nicht sehr, besonders des Morgens und Abends, damit bei einer Zuglust keine Verkühlung entstehe. Man hüthe sich vor allzuviel Säure, und trinke nicht unmittelbar auf den Genuß von Obst, besonders kein Bier, daß sich niemals gut mit Obst verträgt.

Uebrigens bringt dieser Monat eine Obstsorte zur Reife, deren Genuß höchst gesund ist, und die ein gelindes Abführmittel angibt, nämlich die Weintrauben.

## Oktober. Wolkenmonat, Weinmond.

In diesem Monat ist die Luft des Morgens und Abends für solche, die zu Erkältungen geneigt sind, sehr schädlich, weil die Tage noch ziemlich warm, die Dämmerungszeiten und die Nächte aber desto kühler sind, und wenn vollends noch starke Nebel dazu kommen, eine Erkältung um so leichter herbeiführen, der man durch warmhaltende Kleidung vorbeugen muß. Diejenigen, welche zu Engbrüstigkeit (Asthma), Schnupfen, Husten und Bauchgrimmen geneigt sind, haben die Abend- und Morgenluft sorgfältig zu meiden; dürfen sich nicht erhitzen und darauf schnell abkühlen, oder wohl gar einen kalten Trunk thun. Uebrigens ist es nothwendig, daß man sich schon in diesem Monate durch Kleidung und Lebensweise auf den kommenden Winter vorbereite. Bewegung in freier Luft, besonders an nebelleeren Tagen zwischen 11 Uhr Vormittags und 4 Uhr Nachmittags werden dem Wohlsein sehr zu Nutzen gereichen.

## November. Windmonat, Nebelmond.

Da dieser Monat Wind und Feuchtigkeit in Menge mit sich führt, so hat jeder Mensch vorsichtig zu handeln und seinen Körper vor Nässe wohl zu schützen; besonders aber haben sich diejenigen, welche mit rheumatischen und Gichtübeln geplagt sind, sehr in Acht zu nehmen. Der Mangel an Bewegung, der daraus entsteht, weil man, ungewohnt an rauhere Jahreszeit, sich gern in die Zimmer verkriecht, ist viel Ursache zur Verdickung der Säfte, die dann Verschleimung zur Folge hat, besonders für diejenigen, welche sich Essen und Trinken gut schmecken lassen, und ohne alle Auswahl der Speisen mehr zu sich nehmen, als sie vertragen können. Der Genuß der freien Luft verbunden mit hinlänglicher Bewegung ist das beste Mittel, einer Verschleimung und anderen Uebeln vorzubeugen, und Spaziergänge in den Mittagsstunden werden gute Dienste herbei leisten. Die Kleidung muß in diesem Monate schon dicht und warm gewählt werden. Bei kalter neblichter Luft, besonders wenn man in der Frühe ausgehen muß, nehme man einen Schluck reinen Korn- oder Wachholderbrantwein, am besten aber Wermuthessenz zu sich, und trage überhaupt eine leichte, wollene Magen- oder Bauchbinde um deo Leib.

## Dezember. Schneemonat, Christmond

Da dieser Monat mehrentheils sehr feucht ist, so haben engbrüstige, gichtige und zu Flüssen geeignete Personen sich wohl vor ihm zu hüthen. Die geringste Erkältung oder Ueberladung des Magens, auf heftige Affekte sind im Stande, ein solches schon im Körper sitzendes Uebel rege zu machen. Es muß daher der Kopf, die Brust (diese mit einem guten Brustlatz oder Brustfleck), der Unterleib (mit einer Binde) und die Füße (mit dicken Socken und unterlegten Filzsohlen) warm gehalten, und vor Nässe bewahrt werden. Allein sich zu sehr in Pelz einhüllen, dadurch einen beständigen Schweiß erregen, und besonders durch starke Stubenwärme sich schwächen, ist schädlich und vermehrt die Geneigtheit zu rheumatischen Uibeln, und solche Menschen, die sich zu sehr an Wärme gewöhnen dürfen sich nur einmal vom Ofen an's Fenster setzen, so haben sie gleich eine Erkältung oder einen Rheumatismus an sich. Der schwächste Mensch kann auch ohne Pelz in der Kälte bestehen, wenn nur Füße und Arme wohl verwahrt sind, und er dabei Bewegung macht. Pelze sind wohl gut, wenn man im Wagen sitzt, oder sich sonst nicht viel bewegt; bei einer etwas lebhafteren Bewegung aber sind sie mehr schädlich als nützlich. Auch Pelzstiefeln haben den Nachtheil, daß man sich darin leicht die Füße erfriert und Frostbeulen bekommt.

## Besondere Ereignisse im Jahre 1848.

Gewitter, Winde und Wassergüsse. In den Jahren des Mars gibt es wenig Wind und starke Regengüsse, dagegen aber schwere Donnerwetter, die häufig zünden.

Ungeziefer gibt es ungemein viel, besonders Baum- und Gemüseraupen, Heuschrecken, Kröten und Eidechsen; dagegen wenig Schnecken, und auch die Feldmäuse nehmen nicht sehr überhand.

Fische hat dieses Jahr ebenfalls nur wenige und keine besonders guten. Uiberhaupt soll man sich im hohen Sommer vor dem Fischessen in Acht nehmen.

Krankheiten. In den Marsjahren grassiren vornämlich hitzige Fieber, Typhus, Nervenfieber und rothe Ruhr, die leicht einen üblen Ausgang nehmen; deßgleichen fühlen die Leute Beklemmung im Herzen und Anfälle von Melancholie, so daß die Aerzte in diesem und in den zwei folgenden Jahren genug zu thun haben, um die herrschenden Krankheiten zu bemeistern.

---

# II. Abschnitt.

## Haus- und Reise-Apotheke, Apotheker-Geographie.

Wie wenig braucht der Mensch, um sich satt zu essen, welche einfachen Nahrungsmittel reichen dazu hin; aber welch eine Menge von Produkten aus allen Theilen der Erde ist nöthig, um, wenn man sich krank gegessen, getrunken, gesungen, gesprungen, zergrämt, zerarbeitet, versessen oder erkältet hat, die Gesundheit wieder zu erlangen. Wie einfach ist die gewöhnliche Küche für den gesunden, und wie unendlich zusammengesetzt die sogenannte lateinische Küche für den kranken Menschen. Hier der Beweis, durch Angabe der Länder, aus denen die Arzneien geholt werden: aus Asien, der Mohnsaft oder das Opium, und zwar aus der asiatischen Türkei; aus China, Japan und Sumatra der Kampher; aus Guinea in Afrika die Sumarubrinde, von der Insel Mozambik der Ambra; aus Loxa in Südamerika die Fieberrinde; aus Persien die Assa Foetida; aus Canada die Rhebarbar; aus Rußland das Castoreum oder Bibergeil; aus Schweden das Bergöl; aus Tunkia und Bengalen der Moschus oder Bisam; von Malta die Siegelerde; aus Ungarn das Spießglas; aus Venedig der Theriak, und so ins Unzählige fort. In einer ächten Krankenstube voll Mixturen, Decocte, Pillen, Pulver und Salben kann man wahrlich Geographie studeren, wenigstens die etwas kostspielige Apotheker-Geographie.

---

In jedem Haushalte, besonders aber auf dem Lande, wo entweder gar keine oder doch nur eine mangelhaft eingerichtete Apotheke in der Nähe ist, oder der Ortswundarzt die Medicamente liefert, soll man mit den allernöthigsten innern und äußern Arzneimitteln immer selbst versehen sein, nicht um damit zu pfuschen oder zu quacksalbern, sondern um in dringenden Fällen bis zur Ankunft des Arztes durch vernünftigen Gebrauch einfacher unschädlicher Mittel der größten Gefahr vorzubeugen, oder um in den Stand gesetzt zu sein, die von dem herbeigerufenen Arzte angeordneten Mittel auch unverzüglich anwenden zu können, indem man in vielen Fällen sich der unangenehmsten Verlegenheit aussetzt, ja Gesundheit und Leben verlieren kann, wenn nicht schnellste Hülfe geleistet wird.

Die wichtigsten Hausarzneimittel sind demnach mit ihren Eigenschaften und Wirkungen folgend:

1. Zucker und zwar weißer raffinirter Zucker oder noch besser weißer Kandelzucker. Der Zucker ist eines der besten Kühlungsmittel, der auch auflösend auf den Stuhlgang wirkt. Nach starker Erhitzung des Körpers ist nichts besser, als zwei Loth Zucker in einem Glase nicht zu kalten Wassers auflösen zu lassen, und es dann zu trinken. Eben so ist die Anwendung des Zuckerwassers in Fiebern und hitzigen Krankheiten sehr heilsam, wie auch nach heftigen Erregungen des Gemüthes durch Schreck, Zorn, Aerger u. dgl., wo es noch das Gute hat, die dadurch erregte Galle zu dämpfen und auszuleeren. Auch kann der Zucker als Zusatz erhitzender Nahrungsmittel, deren erhitzende Natur er vermindert, gebraucht werden; weßhalb z. B. Kaffee mit vielen Zucker getrunken, weit weniger erhitzt und das Nervensistem aufregt, als ohne denselben; er löset ferner auch den Schleim auf und es ist ein Vorurtheil, daß Zucker Schleim erzeuge; dieß thut er nur bei lange fortgesetzten übermäßigem Gebrauche, da er alsdann den Magen schwächt, allein mäßig angewendet wirkt er immer auflösend; daher bei Katarrhen Verschleimung, trockenen Husten u. dgl. nichts heilsamer ist, als das fleißige Trinken von Zuckerwasser in dem angegebenen Verhältnisse. Auch saurer Wein mit Zucker vermischt, hebt dessen starke reizende Wirkung auf, so wie Zucker an die Speisen gethan, die Verdauung befördert.

2. Weinessig ist ein herrliches, vielfach nützliches Mittel. Eine sehr kräftige Wirkung äußert reiner Weinessig, besonders bei Vergiftungen von betäubenden Substanzen, z. B. Tollkirsche, Bilsenkraut, Stechapfel, Nachtschatten u. dgl. nur darf der Weinessig nicht mit Vitriolsäure verschärft sein, weil er sonst schon an sich eine giftähnliche Wirkung äußert. Bei Ohnmachten ist das Hinhalten des Essigs an die Nase, oder das Reiben der Schläfe mit demselben weit besser, als alle Riechsalze und Riechwässer, besonders aber als der zu starke Hirschhorngeist. Bei allen ansteckenden Krankheiten besonders solchen mit fauligem Charakter, oder wenn sonst üble Dünste in den Wohnzimmern entstehen, ist nichts besseres, als fleißiges Aufspritzen mit Weinessig, nur muß man ihn aber nicht auf glühende Kohlen oder auf den heißen Ofen gießen, wie es häufig geschieht, weil der dadurch entstehende Dunst ungesund auf den Körper wirkt. Auch bei Blutungen aus Stich- und Schnittwunden ist ein Umschlag mit Essig oder ein Ueberlegen von in Essig getauchten Leinwandflecken ein sehr gutes Mittel, um das Blut zu stillen, und die Wunde zusammen zu ziehen, nur muß er etwas mit frischem Wasser vermischt werden. Eben so ist ein aus guten mit Wasser vermengten Essig bereiteter Trank bei aller Fiebern, so wie bei Blutsturz von vielfachem Nutzen.

3. Seife. Seifenwasser ist ein vortreffliches Wasch- und Reinigungsmittel bei Krätze und andern räudigen Hautausschlägen bei brandigen oder in Eiterung übergegangenen Wunden, besonders bei solchen, die wildes Fleisch anzusetzen drohen; wie denn überhaupt Waschungen des ganzen Körpers mit Seifenwasser nicht nur die Reinlichkeit befördern, sondern auch die Gesundheit stärken, und den Körper kräftigen. Auch ist ein mit Seife vermengtes Fußbad ein sehr gutes Mittel gegen Kopfschmerzen und Schnupfen.

4. Holzasche und Lauge. Die Holzasche benutzt man zu Fußbädern; man nimmt 3 bis 4 Hände voll und 2 Hände voll Kochsalz zu einem Bade.

(Die Fortsetzung der Haus- und Reise-Apotheke folgt im nächsten Jahrgange.)

## III. Abschnitt.

## Heil- und Nährkraft der gewöhnlichen Getränke.

1. Guter Wein, mäßig genossen vermehrt die Kräfte und erhöht die Thätigkeit ungemein, bewirkt eine schnelle Folge heiterer Vorstellungen und verbannt Furcht und Sorge; man kann ihn gleichsam als den Geist des Lebens betrachten. Im Uebermaße getrunken ist der Wein das zerstörendste Gift; der starke Trinker sinkt in seinem überreizten Zustande nicht bloß unter das Thier herab, sondern endet auch mit der schrecklichsten aller Krankheiten — dem Säuferwahnsinn.

2. Branntwein, Slibowitz und Liquere sind geistige Getränke, die, wenn man sie mäßig genießt, den schwächenden Wirkungen der Kälte und Feuchtigkeit vorbeugen, ja deren Genuß an kalten, regnerischen und neblichten Tagen sogar der Gesundheit zuträglich ist. Auch kann man den Branntwein äußerlich zu Reibungen und Waschungen schlaffer Glieder anwenden; so verliert sich z. B die Müdigkeit dadurch, daß man sich die Füße mit Branntwein wäscht. Der Genuß des Rhums und Araks ist nur starken Naturen erträglich. Uebermaß schadet jedoch nicht bald bei irgend etwas so sehr, wie bei dem Genuß geistiger Getränke. Selbstverbrennungen und Branntweinpest sind nicht ungewöhnliche Folgen davon.

3. Guter, nicht alter oder verlegener chinesischer Thee, nicht zu oft und nicht in zu großer Menge getunken, erleichtert die Verdauung, erweckt Heiterkeit, zerstreut das Gefühl der Ermüdung und befördert die Ausdünstung sowohl, als die Ausleerung. Zu starker Thee erhitzt jedoch und trocknet aus, weßhalb in jedem Falle anzurathen ist, ihn mit Milch zu trinken.

4. Kaffeh erleichtert die Verdauung, erweckt und belebt die Geisteskräfte, verscheucht den Kopfschmerz und verhindert die Schlaffheit der inneren Organe; allein wenn der Kaffee in zu großen Portionen und zu stark getrunken wird, so erhitzt er das Blut, veranlaßt Wallungen, und kann mit der Zeit ein heftiges Zittern und Nervenzufälle herbeiführen. Mit Milch vermischt verliert er seine stark reizende Eigenschaft, und wird zu einem gesunden und nahrhaften Getränke. Alle Kaffee-Surrogate haben weiter keine Aehnlichkeit mit dem ächten Kaffee, als den Geschmack des Gebrannten und den brandigen Geruch; bei schwächlichen Personen, besonders bei abzehrenden und nervenkranken ist jedoch Eichel-, Erdmandel- und Gerstenkaffee dem ächten vorzuziehen.

5 Bier. Der Genuß eines gut gehopften und ausgegohrnen Bieres ist dem Weine oft vorzuziehen; Kräuterbier aber meist sehr ungesund. Wer an Appetitlosigkeit leidet, der trinke des Morgens ein Glas Bier, und esse dazu ein kleines Butterbrot; ein Gleiches thue er des Mittags, und er wird in kurzer Zeit die beste Wirkung hiervon verspüren; überhaupt ist Bier der Verdauung weit zuträglicher, als geringer Wein, und wer stark an Magensäure leidet, sollte den Wein ganz mit Bier vertauschen, doch nie viel auf ein Mahl trinken, weil das Hopfenbier stark hitzt, das Kräuterbier aber die Glieder schlaff und den ganzen Körper träge macht.

6. Die Chokolade ist ein sehr stärkendes und nahrhaftes Getränk, und leistet daher alten, abgelebten oder schwächlichen Personen ganz vortreffliche Dienste; allein für junge gesunde Leute, oder auch für solche, die eine sitzende Lebensart führen, oder stark beleibt sind, ist sie zu nahrhaft; am vortheilhaftesten bleibt ihr Genuß immer für Kränkliche und Genesende, die jedoch nie mehr als eine mäßige Tasse voll davon zu sich nehmen sollen.

7. Milch ist ein unschätzbares Mittel, das wir aber leider nur selten lauter und ächt bekommen. Die Milch ist ungemein nahrhaft, erquickend und gesund; nicht so ist es mit dem Obers oder der Sahne der Fall, da diese meist zu fette Theile enthält. Des Morgens ist ein Glas Milch eine wahre Goldtinktur, Verdauungsschwache, Kranke und Kinder sollten sie jedoch nur mit Wasser zersetzt trinken. Am gesündesten ist wohl kuhwarme Milch. Saure Milch ist ein erquickendes Kühlungsmittel an heißen Sommertagen.

---