

- die Schwalben dicht an der Erde fliegen, so ist ein Gewitter im Anzuge, und wenn die Regenwürmer nach einem gelinden Regen aus der Erde kriechen, so kommt anhaltendes Regenwetter.
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 proffeln, Funken spritzen, und sich an den Dochten eine Krone ansetzt, die Flamme am Dochte schwarz ausfieht, und die Strahlen stumpf und dunkel lobern.
 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 schwigen; 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. Verhaltensregeln 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 abzubärten, 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 Erschrungen 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 Uaannehmlichkeiten 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 wechsele die nassen Stiefel, Schuhe und Strümpfe, wenn man nach Hause kommt mit trockenen, welches besonders diejenigen genau zu befolgen haben, die mit Gichtschmerzen, Flüßsen 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 nehlichter 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 Wermuthessenz 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 Bornageln von Tüchenden 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 gesundesten bleibt es immer, wenn man sich gewöhnen kann, in einem ungeheizten Zimmer zu schlafen. Den Küchenzettel richtet 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 Bitterung, so sind Husten, Schnupfen, Katarrhalzufälle u. dgl. an der Tagesordnung. Man muß deshalb 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 bösarigen 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 unverhältnismäßig kalt sind, so herrscht daselbst auch immer eine arge Zugluft, die nie ganz unschädlich für den Körper bleibt.

März. Lenzmonat. Knospemond. 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 Stärke, 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 Flüßten geeignet sind, müssen, wenn sich einige warme Tage einstellen, nicht sogleich ihre Winterkleider ablegen, besonders aber die Füße nicht erkalten, welches auch diejenigen wohl zu beachten haben, die zum Goldaderfluße geneigt, oder schon mit demselben beschwert sind. Die Märzluft 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, Sticc- und Schlagflüsse, Katarre, auch Koliken und Entzündungsfieber sehr leicht und schnell entstehen, die mit galligten Zuständen 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 die Witterung hinaussetzen suche, ohne jedoch die Thorheit einer unvorbereiteten Abhärtung sich zu Schulden kommen zu lassen. Man beseitige jede unnütze Furcht vor Krankheiten, schweife weder im Essen noch im Trinken aus, kleide sich nicht zu kühl, noch auch verummme man sich zu ängstlich in Mantel und Pelz, und man wird ohne alle nachtheiligen Folgen den verschrienen 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 Weinfreund herzurühren.

April. Reimmonat. 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 gefrorenen Dünsten angefüllten Pore bald wieder geschlossen werden. Die Ausdünstung wird mithin unterbrochen, und die Schweißmaterie zurückgetrieben, woraus mancherlei flussartige und Katarrhal-Krankheiten entstehen. Alle solchen 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, Flüßten 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 böartigen 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.

Mat. Blüthenmonat. Wonnemonat. 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 langwierige 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 Verführung 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 hüten, 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 offener und die Neigung zum Schweiß größer, weshalb man sich um desto mehr vor Erkältung in Acht nehmen, vorzüglich aber sich hüten 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 erschlasten 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 Schweiß, sondern ganz trocken sein muß; ferner, daß die Morgen- und Abendstunden, nicht aber der heiße Mittag die schädlichste 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 Bindeln und lasse sie zwanglos ebenfalls die freie Luft genießen.

Juli. Reifemonat, Heumon d. 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 Del; 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, wechsele 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 Gebärmern 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 warm, hitzig bis zu Ende.

Im Allgemeinen gelten auch für diesen Monat die im Juli angegebenen Verhaltensregeln. Besonders hat man sich vorzusehen, daß man bei starkem Schweiß 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 erquickern sucht. Man hüthe sich vor zu wenig vergorenem (abgelegnem) oder gar saurem Biere, welches leicht Koliken und Durchfälle, mindestens aber Urinbeschwerden (sogenannte Harwinde)

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 Thau im Grase aus. Wird man vom Regen überrascht und durchnäßt, so wechsele man schnell die Kleider, und lasse sie ja nicht am Leibe trocknen. Wenn man sich heiß gegangen hat, so stelle man sich nicht im Schweiß an einen kühlen Ort um sich zu erfrischen.

Vorzüglich hat man sich vor schneller Abkühlung durch einen frischen 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 Lungenlucht 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, Sticht- 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 Zugluft keine Verkühlung entstehe. Man hüthe sich vor allzuviel Säure, und trinke nicht unmittelbar auf den Genuß von Obst, besonders kein Bier, das sich niemals gut mit Obst verträgt.

Uebrigens bringt dieser Monat eine Obstsorte zur Reife, deren Genuß höchst gesund ist, und die ein gelindes Abführmittel abgibt, 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 nebligeren Tagen zwischen 11 Uhr Vormittags und 4 Uhr Nachmittags werden dem Wohlfeyn sehr zu Nutzen gereichen.

November. Windmonat, Nebelmonat. 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 verzieht, 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 Mittagstunden werden gute Dienste hierbei leisten. Die Kleidung muß in diesem Monate schon dicht und warm gewählt werden. Bei

kalter nebliger Luft, besonders wenn man in der Frühe ausgehen muß, nehme man einen Schluck reinen Korn- oder Wachholderbranntwein, am besten aber Wermuthessenz zu sich, und trage überhaupt eine leichte, wollene Magen- oder Bauchbinde um den Leib.

Dezember. Schneemonat, Christmonat. Da dieser Monat mehrentheils sehr feucht ist, so haben engbrüstige, gichtige und zu Flüssen geneigte Personen sich wohl vor ihm zu hüten. Die geringste Erkältung oder Ueberladung des Magens, auch 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 Brustflasz oder Brustflasz) 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 Uebeln, 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.

II. Abschnitt. Der erfahrene und vorsichtige Hausdokter.

Wohlmeinende Rathschläge für Kränkende und Gesunde.

Belehrung über die Cholera, und Mittel, ihr vorzubeugen und sich bei einem Anfalle schnell zu curiren.

Die Cholera oder die orientalische Brechruhr ist seit einiger Zeit wider erschienen, und fängt an epidemisch aufzutreten. So beklagenswerth auch dieses Ereigniß an sich genannt werden muß, so liegt doch eine große Beruhigung in dem Umstande, daß man sich bei gehöriger Vorsicht gegen die verderblichen Folgen dieser Krankheit in den meisten Fällen schützen kann, und die Sanitäts-Commission hat sich dadurch bewogen gefunden zum Besten der leidenden Menschheit und zum Troste furchtsamer

Gemüther nachstehende, bereits vielfach erprobte Vorsichtsmaßregeln zu veröffentlichen.

Die Cholera hat nämlich das Eigenthümliche, daß sie fast immer mit einem mäßigen Abführen beginnt. Dieses mäßige Abführen dauert einige, oft auch mehrere Tage. Hierbei fühlt sich der Erkrankte, das Gefühl von Mattigkeit abgerechnet, gewöhnlich wohl, hat Appetit und verrichtet seine Tagesgeschäfte. Plötzlich aber steigert sich dieses anscheinend unbedeutende Abführen, oft ohne besondere Veranlassung, oft nach Diätfehlern, Verkühlungen, Gemüthsaffekten, ganz vorzüglich aber nach dem Genuße heißiger Getränke und Mittel als wie Glühwein, Weinsuppe, schwarzer Kaffee, Rum, Brant-

wejn, Zimmt, Hoffmannische Tropfen u. dgl. zu der sogenannten wahren Cholera, die dann den Erkrankten binnen wenigen Stunden in die höchste Lebensgefahr stürzt, aus der ihn oft die zweckmäßigste Hilfe des Arztes nicht zu retten vermag.

Die Erfahrung hat auch gezeigt, daß die bisher in Wien vorgekommenen exquisiten Cholera-Erkrankungsfälle sich meistentheils aus dem vorausgegangenen vernachlässigten oder schlecht behandelten Abführen entwickelt haben.

Es kommt daher vorzüglich darauf an, dieses anscheinend unbedeutende Abführen, welches jedoch während der im Anzuge begriffenen oder bereits herrschenden Choleraepidemie schon als der erste Anfang der Cholera betrachtet werden muß, zu stillen, und so die weitere Entwicklung der Krankheit zu ihrem höheren lebensgefährlichen Grade zu verhindern. Es unterliegt aber keinem Zweifel, daß die ärztliche Kunst dieses Abführen in den allermeisten Fällen zu stillen, somit die Cholera in ihrem ersten Entstehen zu unterdrücken vermag.

Hieraus ergeben sich folgende wichtige und zugleich trostreiche Lehren für die von der Cholera bedrohten Bewohner des flachen Landes und der Residenzstadt:

1) Von nun an kein Abführen mehr unbeachtet zu lassen.

2) Gegen das sich einstellende Abführen durchaus keine sogenannten Hausmittel, am wenigsten hitziger Art, wie sie oben benannt wurden, zu gebrauchen.

3) Beim ersten Entstehen des Abführens also gleich zu Bette zu gehen und sich jeder Speise, mit Ausnahme von leichter Rindsuppe, und jeden Getränkes, mit Ausnahme von Wasser, zu enthalten.

4) Unverzüglich den Arzt zu holen, weil nur der allein nach Maßgabe der besonderen Umstände und der körperlichen Konstitution die entsprechende Hilfe zu leisten im Stande ist.

5) Alle in den öffentlichen Blättern angerühmten und zum Verkaufe angebotenen Präservativ- oder Verdauungsmittel haben sich bisher als nutzlos, viele als schädlich dargeban, daher von deren Gebrauch ernstlich abgerathet wird.

6) Mäßigkeit im Essen und Trinken ist jederzeit, insbesondere aber während der Epidemie dringend zu empfehlen.

Gefehlt ist es aber und oft entschieden nachtheilig, seine gewöhnliche Lebensweise plötzlich zu ändern und andere Speisen und Getränke zu ge-

nießen, als man gewohnt war. Man verbleibe vielmehr bei seiner gewohnten Lebensweise, vorausgesetzt, daß diese eine geregelte war, und lehre sich in dieser Hinsicht gar nicht an die bevorstehende oder bereits ausgebrochene Epidemie. Im Allgemeinen sind alle harte, fette Speisen, schlechtes, halbverdorbenes Fleisch, verdorbene, eingesalzene Fische, Schwämme, und wohl zubereitetes neugebackenes Brot, unreifes, saures, Fieber und Abweichen hervorbringendes Obst zu vermeiden. Vorzüglich schädlich ist die Ueberfüllung des Magens besonders zur Abendzeit.

7) Die Verköhlung, besonders bei erhittem Körper, ist sorgfältig zu vermeiden, daher der Jahreszeit angemessene Bekleidung, insbesondere ober das Warmhalten der Füße nothwendig erscheint. Man treibe jedoch das Warmhalten nicht zu weit, weil man sich sonst sehr leicht Schweiß und eben hierdurch plötzliche Abkühlungen zuziehen kann.

8) Mäßige Bewegung in reiner freier Luft, körperliche, den Kräften angemessene und nicht erschöpfende Arbeiten, erhalten die Leibeskräfte und schützen sowohl gegen die Cholera als gegen alle Krankheiten. Gesunde Menschen müssen daher jeden Tag, wenn sie ihre gewöhnliche Beschäftigung im Zimmer hält einige Zeit in freier Luft Bewegung machen, und sich allmählig auch an rauhere Bitterung gewöhnen. Schwächliche, kränkliche Menschen haben hingegen die freie Luft mit Vorsicht zu genießen, vorzüglich rauhe, nasse und kalte Bitterung, besonders zur Nachtzeit zu vermeiden.

9) Der Schlaf ist zur Erhaltung, zum Ersatz der Kräfte nothwendig, und nichts macht den Menschen empfänglicher für Krankheiten, als schlaflos durchbrachte Nächte. Man gehe daher zeitlich zu Bette, und hüte sich vor nächtlichem Herumschwärmen und allen Ausschweifungen, die den Körper entnerven und in einen kränklichen Zustand versetzen.

10) Der mäßige Genuß geistiger Getränke wird nur denjenigen empfohlen, die an den Gebrauch derselben gewohnt sind. Allein nichts ist während einer Choleraepidemie schädlicher, als die Trunkenheit, und häufig hat man die Beobachtung gemacht, daß Menschen, die dem Trunke ergeben sind, während der Berausung plötzlich von der Cholera befallen und binnen wenigen Stunden hinweggerafft worden sind.

11) Bei nüchternem Magen ist der Körper für die Aufnahme aller Krankheitszeugenden Schädlichkeiten empfänglicher, daher es angerathen wird, in

der Morgenstunde ein gewohntes warmes Frühstück zu sich zu nehmen.

12) Höchst wichtig ist während jeder Epidemie, und ganz besonders während der Choleraepidemie, die Beobachtung der Reinlichkeit. Allen Erfahrungen gemäß zieht keine Krankheit so sehr dem Schmutze nach und der Unreinlichkeit, als eben die Cholera. Besonders schädlich erwiesen sich in dieser Beziehung mit Menschen überfüllte und schlecht gelüftete Wohnungen, daher gleichmäßige Verteilung, oder, wo es thunlich ist, gänzliche Delogirung der gedrängt beisammen Wohnenden, als eine der wichtigsten Vorsichtsmaßregeln erscheint, und besonders bei der dürftigen Volksklasse von den Behörden streng gehandhabt werden muß.

Schlechtes Brunnenwasser, vernachlässigtes Räumen der Senkgruben, schlechter Abzug der Unrathskanäle, unterlassenes Reinhalten der Aborte und Leibstühle veranlassen nicht nur den Ausbruch der Cholera, sondern begünstigen ungemein ihre Weiterverbreitung.

13) Die Lüftung der Wohnungen geschieht am zweckmäßigsten dadurch, daß man die Fenster öffnet und gleichzeitig ein beträchtliches Flammenfeuer von Wachholderholz auf einer Glutpfanne anzündet, wodurch die verdorbene Zimmerluft am schnellsten hinausgeschafft wird.

Endlich ist die Gemüthsruhe der vorzüglichste Beschützer der Menschheit gegen alle Krankheiten. Man hüte sich daher vor Zorn, Aerger, Angst und Furcht. Jenen, die sich vor der herrschenden Krankheit besonders fürchten, ist sowohl anzurathen, sich den Gelegenheitsursachen nicht geflissentlich auszu-

setzen allein mehr werden sie sich schützen, wenn sie ihre übermäßige Angst und Furcht durch die Ueberzeugung zu entkräften suchen, daß man der gefürchteten Krankheit bei genauer Befolgung der obbenannten Maßregeln und bei gehörigem Verhalten leichter entgeht, als wenn man sich mit unaufhörlicher Angst herumtreibt, nach allen Präservativmitteln hascht, eine ungewöhnliche Lebensweise ängstlich befolgt, und in eingesperrter verdorbener Luft sich zu verbergen sucht.

Zur Beruhigung kann es ferner dienen, daß die Cholera nach gemachten Erfahrungen immer mehr an ihrer Heftigkeit und Gefährlichkeit verliert, je weiter sie in gemäßigten Himmelsstrichen fortschreitet, und daß diese unserem Klima fremde Krankheit, so verheerend sie unter andern Außenverhältnissen und bei Vernachlässigung der erforderlichen Sanitätsmaßregeln auftritt, im gesitteten Europa und bei sogleich angewandter ärztlicher Hilfe, in vielen Fällen abwendbar und heilbar ist.

Wenn die Bewohner Niederösterreichs diese einfachen und leicht zu vollziehenden Maßregeln befolgen, so ist, zumal bei dem Umstande, als von Seite der Staatsverwaltung die umfassendsten Maßregeln zur Bekämpfung des Uebels getroffen werden, und es an Hilfsquellen zur Unterstützung der Armen nicht gebricht, mit Gewißheit zu erwarten, daß die Ausbreitung und die verderblichen Wirkungen der Cholera kräftigst beschränkt und viele Menschenleben werden behalten werden.

Wien, den 18. Juni 1849.

Von der niederöstr. Sanitätskommission.

III. Abschnitt. Der Arzt als Schönheitsfreund.

Unschädliche Mittel zur Verschönerung des Körpers für Frauen und Männer, Mädchen und Jünglinge.

Kultur der Haut. Man hüte sich vor allen Schönheitswässern, stark riechenden Essenzen und Schminken, sie machen die Haut nur spröde, rauh und braun, und die sehr vehementen geistigen Flüssigkeiten erzeugen Rauheit, Runzeln und Falten.

Am gefährlichsten ist die Schmiere, besonders die weiße. Filtrirtes Quellwasser bleibt immer das beste Wasch- und Reinigungsmittel der Haut. Will man durchaus etwas Wohlriechendes, so nehme man echtes Kölnerwasser und gieße einige Tropfen in die zum Waschen bestimmte Wassermenge. Zum

Händewaschen bediene man sich der Handseife aus Kastanien oder der Seife aus Cocusöl, letztere ist sehr mild und macht die Haut linde, nur suche man echte zu bekommen. Hat man sich die Hände durch irgend eine Arbeit, z. B. mit Hollunderreben oder Nußschalen lösen, stark beschmutzt, so nehme man Venezianerseife, die allen Schmutz an sich zieht. Zum Rasiren ist die Debreczinerseife unpreutig die beste, sie macht schnell einen leichten Schaum und ist nicht ägend.

Kultur der Haut. Alle starkriechenden,

geistigen Oele tangen gar nicht, sie machen die Haare bald ergrauen. Ebenso muß man sich von den wohlriechenden Pomaden in Acht nehmen, die wohl die Nase angenehm berühren aber eher Nachtheil als Vortheil auf den Haarwuchs äußern. Bergamotte- oder Mandelöl sind die besten Mittel, die Haare weich und glänzend zu erhalten. Gegen das Ausfallen der Haare macht man sich eine Salbe aus Ulmerbozen, Thiermark und Filz (ungegoffenem Schweinefett), oder eine Pomade aus Thiermark, Filz und ein klein wenig peruanischem Balsam. Das ehemals so sehr im Schwange gewesene Kräuseln der Haare mit dem Brenneisen ist diesen sehr nachtheilig, dieses beweiset die nachgekommene Generation, denn es hat gewiß noch nie so viele Glatzköpfe unter Männern und selbst Frauen gegeben als jetzt, und alle neuen Erfindungen von Eöwen-, Kräuter-, Erdbeer-Pomade und dgl. wollen dem Uebel nicht abhelfen.

Kultur der Zähne. Fleißiges Ausspülen des Mundes mit nicht zu kaltem Wasser, Reinigen der Zähne miteinander zarten Bürstchen, Abschaben der Zunge, und der Gebrauch von feingestossenen Holzkohlen als Zahnpulver werden hierbei vortreffliche Dienste thun.

Um den übelriechenden Schweiß zu vertreiben, nehme man sich vor gewaltsamen Mitteln sehr in Acht. Waschungen mit frischem Quellwasser in einem ja nicht erhitzten Zustande sind hier vor allen anzurathen. Dasselbe gilt von den Fußwaschungen. Ueberhaupt betrachte man das reine, frische Wasser als das beste Schönheits- und wirksamste Heilmittel in diesen und ähnlichen Fällen.

Es folgen hier noch einige Rezepte zu sehr nützlichen Haar-Pomaden, womit dieser Abschnitt schließt.

1. Mark-Pomade. Man nimmt $\frac{1}{2}$ Pfd. Ochsenmark, $\frac{1}{8}$ Pfd. Filz (ungegoffenes Schweinefett), rührt beide Substanzen so lange untereinander, bis das Ganze flaumig wird, und gibt dann entweder den peruanischen Balsam, Ulmerbozen oder Bergamotte-Öl darunter.

2. Wachs-Pomade. Man nimmt 3 Loth weißes reines Wachs und 3 Loth feinstes Nixer-Öl, gibt beides zusammen in ein Töpfchen und läßt es auf einer ganz schwachen Stut so lange stehen, bis das Wachs zergangen ist, dann stellt man es in ein Gefäß mit kaltem Wasser, gibt etwas Bergamotte-Öl darein und läßt es stocken.

V. Abtheilung. Küchen-Kalender.

I. Abschnitt. Küchengeographie oder was und wie speisen verschiedene Nationen.

Beschreibung eines chinesischen Gastmahles nach der Schilderung des berühmten Reisenden Timkowsky, der einem solchen selbst beigewohnt hatte. Schon das Ceremoniel der Einladung ist äußerst umständlich und kleinlich. Die Einladung wird nämlich gar nicht als wirksam angesehen, wenn sie nicht dreimal und zwar schriftlich erfolgt. Man schreibt am Tage vor dem Gastmahle, dann Frühmorgens am Tage des Gastmahles selbst und endlich noch ein Mal zur Stunde, wo das Gastmahl bereitet ist und man sich nur zur Tafel zu setzen braucht. Der Herr des Hauses führt alle seine Gäste selbst in den Speisesaal und macht seinen Gruß und seine Verbeugung gegen jeden Einzelnen der Reihe nach. Hierauf läßt er sich Wein in einem kleinen Becher von Silber, köstlichem Holz oder Porzellan, der auf einem Credenzteller steht, gießen, faßt den Becher mit beiden Händen, macht eine Verbeugung gegen die ganze Gesellschaft und

begibt sich von allen Gästen begleitet, nach dem Vordertheile des Saales, dessen Fenster gewöhnlich nach dem großen Hofe gehen. Hier hebt er seine Augen und den Becher zum Himmel, und gießt dann den Wein auf die Erde aus. Hierauf läßt er sich nochmals Wein in eine Tasse von Porzellan oder Silber geben, macht dem Vornehmsten unter den Gästen eine Verbeugung und geht hin um diese Tasse auf den Tisch zu setzen, die für denselben bestimmt ist; denn in China besonders bei großen Gastmahlen, hat jeder Gast seinen eigenen Tisch. Nachdem die Ehrenbezeugung nach vielen Höflichkeitsausdrücken verbeten, und dem Gastirenden gleichfalls von einem Gaste die Ehre angedoten und von ihm abgelehnt worden, führt der Haushofmeister den vornehmsten Gast zu seinem Stuhle, der mit einem seidenen, reich durchwirkten und gedümpften Teppich bedeckt ist. Neues langweiliges und formelles Sträuben, man weigert sich lange, einen so ehren-