

**Anfs-Hütchen.** Drei Eierdotter werden mit so viel Zucker als drei ganze Eier wiegen eine halbe Stunde gerührt, das Eiweiß zu festem Schnee geschlagen, darunter gemengt, dann zwei Eier schwer Mehl und etwas klein geschnittene Citronenschalen

darunter gerührt. Auf ein mit Wachs bestrichenes Brett werden dann mit einem Löffel kleine Flecke gemacht, mit Ais bestreut, gebacken, und indem sie noch warm sind über einen Kochlöffelstiel gebogen.

## IV. Abtheilung. Gesundheits-Kalender.

### Kurze Anweisung zur Kunst lange zu leben.

Leben eines Körpers ist die in ihm wohnende selbstständige Kraft, zu empfinden und Bewegungen hervorzubringen.

Diese Kraft, die wir Lebenskraft nennen, widersteht bis zu einem gewissen Grade den auf uns zerstörend einwirkenden äußern Einflüssen, z. B. dem Froste, der Fäulniß.

Die Lebenskraft wird geschwächt, ja ganz aufgehoben, durch einen hohen Grad von Kälte, durch gewisse Erschütterungen, z. B. Blitz, Gifte, Schreck — sie wird erweckt, gestärkt, genährt, vorzüglich durch Licht, Wärme, Luft, oder vielmehr Sauerstoff, ihre Dauer kann verlängert und verkürzt werden.

Daher ist Verlängerung des Lebens allerdings möglich, natürlich unsere erste heiligste Pflicht.

Man kann jetzt noch immer eben so alt werden, als in den frühern Zeiten, unter fast allen Himmelsstrichen.

Mäßig hochliegende Orte haben im Ganzen mehr und höhere Alte, als tiefliegende.

In gemäßigten Himmelsstrichen wird der Mensch im Ganzen älter, als in heißen oder kalten.

Je mehr der Mensch der Natur und ihren Gesetzen treu bleibt, desto länger lebt er.

Alle sehr alten Leute waren verheirathet und zwar mehr als einmal — und gewöhnlich noch im hohen Alter.

Es findet sich kein einziges Beispiel, daß ein lediger Mensch ein sehr hohes Alter erreicht hätte.

Im Ganzen werden mehr Weiber als Männer alt; aber das höchste Ziel des menschlichen Alters erreichen doch nur Männer.

In der ersten Hälfte des Lebens ist thätiges,

selbst strapazenvolles Leben, in der letzten Hälfte aber eine ruhigere und gleichförmigere Lebensart zum Alter zuträglich.

Diejenigen Menschen wurden am ältesten, welche von Jugend auf mehr Pflanzkost genossen, ja oft nie Fleisch aßen.

Ein gewisser Grad von Bildung ist dem Menschen unumgänglich nöthig und befördert die Lebenslänge.

Der Aufenthalt auf dem Lande und in den kleinen Städten ist dem langen Leben günstig, der in großen Städten ungünstiger.

Manche Menschen bekommen im 60. und 80. Jahre, wo andere sterben, neue Zähne und Haare und sie leben noch lange.

Der Bau des menschlichen Körpers und die Lebenskraft sind im Stande, eine Dauer und Wirksamkeit von 200 Jahren auszuhalten, das heißt, der Mensch kann 200 Jahre alt werden.

Ein guter Magen, gesunde Verdauungswerkzeuge, gute Zähne, gut gebaute Brust, gesunde Lungen, gehörige Menge und Vertheilung der Lebenskraft, ein gemäßigtes, nicht zu feuriges oder zu träges Temperament, gehörig erzeugende heilende Kräfte der Natur, ein gleichförmiger und fehlerfreier Bau des ganzen Körpers, nicht Schwäche eines Theils, gehörige Beschaffenheit der festen und flüssigen Bestandtheile, vollkommene Zeugungskraft u. lassen ein langes Leben hoffen.

Die wahre Kunst, das menschlich: Leben zu verlängern besteht also in der gehörigen Verbindung und Anwendung folgender Grundsätze: 1. Die Menge der Lebenskraft selbst muß gehörig groß und genährt; 2. den Theilen des Körpers muß gehörige Festigkeit und Abhärtung gegeben, 3. die Lebensadahme muß gemindert

werden, die Wiederherstellung der verlorenen Kräfte muß leicht und gut geschehen.

Die Kunst der Lebensverlängerung besteht demnach in Vermeidung der Verkürzungsmittel und in Kenntniß und Gebrauch der Verlängerungsmittel des Lebens.

Verkürzungsmittel des Lebens sind:

Von schwächlichen kränkenden Eltern gezeugt, weichlich erzogen, in der Liebe ausgeschweift, wodurch die Zeugungskraft verschwendet wird, Selbstbefleckung, sowohl physische als moralisch übermäßige zuzeitige Anstrengung der Seelenkräfte, Krankheiten, deren unvernünftige Behandlung durch Quacksalber, Pflücker u. s. w., gewaltsame Todesarten, Trieb zum Selbstmord, unreine Lust, das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten, Unmäßigkeit im Essen und Trinken, die jetzige Kochkunst, die geistigen Getränke, üble Laune, allzugroße, vergebliche Geschäftigkeit, unglückliche, traurige Seelenstimmungen und Leidenschaften, Furcht vor Gespenstern, vor Gewittern, vor dem Tode u. s. w., Müßiggang, Unthätigkeit, lange Weile, überspannte Einbildungskraft, Krankheitseinbildung, Empfindelikeit und alle Gifte.

Verlängerungsmittel des Lebens sind:

Gute Geburt, von gesunden Eltern in einem frohen Augenblicke gezeugt, eine frohe gesunde Schwangerschaft, glückliche Niederkunft. Schwache, ungesunde kränkende Personen sollten nie heirathen. Die Schwangeren sollten sich besser im Essen, Trinken, Tanzen u. s. w. halten. Auf die erste Wartung, Pflege und Erziehung kommt Alles an. Gleich nach der Geburt und überhaupt in den ersten Monaten nichts als Muttermilch. Baldigst dem Kinde ein ordentliches Laxirmittel geben, keine Syrupe, Rhubarbar u. dgl. Fleißig gewaschen, oft gebadet, nicht fest geschnürt oder gewickelt. Leicht verdauliche, keine mehligte, fett gemachte Speisen, keinen Kaffee, Thee, Chokolade, Wein u. s. w. am besten ist mit Wasser verdünnte Milch oder reines Wasser; wenn sie schon etwas älter sind; kein Fleisch, wenn das Kind nicht alle Zähne hat; täglich reine Wäsche, frische Luft, nicht heftig gewieget, nicht so gestellt, daß das Licht von der Seite oder über den Kopf aufs Kind fällt.

Wer krank, schwach, ungesund ist, sich zu vornehm dünkt, wer lieber seinem Vergnügen nachgeht, als selbst stillt, wähle eine reine, gesunde, junge neue Amme. Man halte die Kinder nicht zu warm; die Kleidung sei weit, leicht, kein Pelzwerk, tägliche Bewegung in freier Luft. Man gebe ja genau Acht, daß der Zeugungstrieb nicht zu zeitig erwache, nicht Selbstbefleckung getrieben werde, woran nur zu oft die Ammen und Diensthoten Schuld sind.

Thätige und arbeitsame Jugend. Diese bewahret vor alle Ausschweifungen. Müßiggang ist aller Laster Anfang.

Enthaltensameit von dem Genuß der physischen Liebe in der Jugend und außer der Ehe. Ein Hauptverlängerungsmittel des Lebens. Jeder, dem Dauer und Blüthe seines Lebens am Herzen liegt, vermeide den unerlaubten Umgang mit Frauenzimmern bis zum 24 oder 25 Jahre, dann heirathe man. Der Genuß und die Früchte sind doppelt schätzbar. Vor genannten Jahren und außer der Ehe verkürzt man das Leben, die Manneskraft geht verloren, man wird fleh, schwach, elend, alt vor der Zeit, setzt sich der venerischen Ansteckung dem fürchterlichsten Gifte aus, welches jetzt allgemeiner wird und im Verborgenen die Menschen mordet. Ein schädliches Vorurtheil ist es: man müsse sich des zu vielen Zeugungsgeistes entledigen.

Die Natur hilft sich selbst. Faste, das heißt, lebe mäßig, meide starknährende Speisen und hitzige Getränke, und arbeite, so gelangst du zu einem hohen, gesunden, vergnügten, ehrenvollen Alter.

Glücklicher Ehestand, ist ein vorzügliches Verlängerungsmittel des Lebens, die wichtigste Stütze des Staats, der öffentlichen Ruhe und Glückseligkeit. Man wähle nach Neigung.

Der Schlaf ist nöthig, nützlich, unentbehrlich. Man nehme dem Menschen Hoffnung und Schlaf, und er ist das unglücklichste Geschöpf auf Erden.

Zu viel und zu wenig Schlaf schadet. Je jünger desto mehr Schlaf, je älter desto weniger. Im Schlaf erholet sich die Natur am ruhigsten und vollkommensten Fortgesetztes Wachen verkürzt das Leben.

Niemand schlafe unter 6 und über 8 Stunden. Nie hindere man den vormitternächtlichen Schlaf. Zeitig zu Bett, und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich. Morgenstunde hat Gold im Munde. Das Schlafgemach sei hoch, wo möglich gegen das freie Feld, den Tag über der frischen Luft offen, in der Nacht still, dunkel, kein Nachtlicht, welches den Schlaf stört, und dessen

Dampfschadet. Abends esse man wenige kalte Speisen, lange zuvor, ehe man zu Bette gehen will. Man schlafe nicht sitzend, das Bett sei nicht zu hoch, man liege ziemlich gerade, nur mit dem Kopfe etwas hoch. Ehe man sich schlafen legt, lese, studiere man nicht, mache Körper und Seele frei, um eines ruhigen, sanften und stärkenden Schlafes zu genießen. Nur schlafe man nicht in zu warmen Federbetten, besonders in der Jugend.

Körperliche Bewegung. Der Trieb dazu ist eben so natürlich wie zum Essen und Trinken. Stillstehen ist schon dem Kinde die größte Pein. Die am ältesten wurden machten anhaltende, starke Bewegung in freier Luft. Täglich mache man sich Bewegung im Freien, Wind und Wetter sei wie es wolle.

Die gesundeste Zeit ist vor dem Essen oder 3—4 Stunden nachher.

Leibesübungen, wie die Alten thaten, z. B. Laufen, Ringen, Fechten, Reiten, vernachlässige man nie.

Genuß der freien Luft — mäßige Wärme. Reine Luft ist eben so gewiß das größte Erhaltungsmittel und Stärkungsmittel unseres Lebens, als eingeschlossene verdorbene Luft das feinste und tödtlichste Gift ist. Darum vergehe kein Tag ohne reine freie frische Luft zu genießen. Dies sichert vor einer sehr heftigen gewöhnlichen sehr ergiebigen Quelle von Krankheiten der zu großen Empfindlichkeit gegen alle Eindrücke und Veränderungen der Witterung. Man suche immer, wo möglich hoch zu wohnen. Man öffne fleißig die Fenster. Windböen und Kamine sind die besten Reinigungsmittel der Stubenluft. Nur weide alle Zugluft. Die Luft sei mäßig warm. Es ist weit besser in einer kühlen, als zu heißen Luft zu leben. Räuchern und dgl. verbessert die Luft nicht, macht sie dick, am wenigsten das Räuchern mit Essig, den man auf heiße Steine oder Eisen gießt und verbirgt nur auf einen Augenblick die schlechte Luft. Grüne Reiser den Tag über in Wasser gesetzt, ist heilsam. Bei Nacht müssen alle Reife, Blumen u. s. w. gänzlich aus den Stuben.

Das Land- und Gartenleben ist die wahre Quelle der ewigen Jugend, Gesundheit, Glückseligkeit und des langen Lebens.

Reisen. Ihr Nutzen ist unbeschreiblich. Am gesundesten und zweckmäßigsten sind die Reisen zu Fuß und noch besser zu Pferde. Beim Fahren ändere man seine Lage fleißig, bald sitzen, bald liegen, bald lehnen u. s. w. Bei Nacht reise man nicht. Mache kurze Reisen, ruhe oft aus. Speise und Trank brauche mäßig. Führe die im Lande übliche Lebensart. Weide alle hitzigen Getränke. Wein

genieße mäßig. Vernachlässige die Ausdünstung nie. Wer eine empfindliche Haut hat, trage lieber an Reisen ein Hemd von dünnen Flanell. Keintlichkeit ist doppelt nöthig, daher fleißiges Waschen.

Reinlichkeit und tägliche gehörige Behandlung der Haut, sind Hauptmittel zu Verlängerung des Lebens.

Die Haut ist das größte Reinigungsmittel unseres Körpers. Daher muß sie immer in gleichförmiger Ausdünstung erhalten werden, wenn nicht übel Folgen, besonders hartnäckige Hautkrankheiten entstehen sollen. Durch die Haut erhält der Körper aus der Luft eine Menge geistiger und feiner Bestandtheile, die zum Ersatz dessen dienen, was der Körper täglich einbüßt. Man wechsle, wo möglich, täglich die Wäsche, wasche täglich den ganzen Körper mit reinem frischem Wasser, reibe die Haut stark, bade sich wenigstens wöchentlich einmal in lauem Wasser, worin etwas Seife aufgelöst ist. Seebäder sind vortreflich. Auch veräume man das kalte Bad nicht, wenn man daran gewöhnt ist. Nie bade man ganz nüchtern oder nach dem Essen. Das Pelzwerk weide. Die Kleidung sei leicht, weit. Fleißig körperliche Bewegung befördert am besten die unmerkliche Ausdünstung. Alles Fett, unausgebackene Mehlspeisen, Käse u. dgl. hindern die Ausdünstung. Gute Diät und Mäßigkeit im Essen und Trinken, Erhaltung der Zähne. Wealt werden will, esse langsam. Gute Zähne sind unentbehrlich. Weide die Zahnbürsten. Unter dem Essen trinke man selten oder nie, besser eine Stunde darnach. Das beste Getränk ist Wasser frisch aus Quellen nicht aus offenen Brunnen geschöpft. Ein mäßiger Genuß von Suppen schadet nichts, nur nicht zu heiß in zu großer Menge auf einmal und zu wässerig. Dann und wann ein Glas guten alten reinen Wein zur Erholung.

Ruhe der Seele, Zufriedenheit, Lebensverlangende Seelenstimmungen und Beschäftigungen sind die Grundlagen alles Glückes, aller Gesundheit und des langen Lebens. Sie liegen in uns selbst. Wir finden sie zuverlässig, eher in der Dürftigkeit als bei Reichen, Vornehmen, Schwelgern. Vor allen Dingen bekämpfe man seine Leidenschaften. Diese verkürzen das Leben am meisten. Man gewöhne sich zeitig, den Genuß nicht als den einzigen Zweck unseres Daseins zu betrachten, man benutze jeden Tag so, als wenn er der Einzige wäre, ohne sich um den morgigen zu bekümmern. Man suche sich über Alles so richtige Begriffe als möglich zu verschaffen. Die meisten Uebeln entstehen nur aus Mißverständnis; Eigennutz oder Uebereilung. Die Weisheit

allein ist die Quelle des Vergnügens, die Thorheit der Ursprung des Missergnügens. Man lasse die Hoffnung nie sinken. Der Glaube an die Unsterblichkeit der Seele überwiegt alle Leiden. Auch Freude ist eine der größten Lebenshalterin. Das Lachen ist die gesündeste aller Leibesbewegungen.

Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten, gehöriger Gebrauch der Kräfte und der Arzneien. Zur Entstehung jeder Krankheit gehören: Die Ursache, die sie erregt, und dann die Fähigkeit des Körpers, durch diese Ursache angegriffen zu werden. Daher suche man jene Ursachen zu entfernen oder dem Körper die Empfänglichkeit zu benehmen. Allen Ursachen können wir nicht wohl entgehen. Folgende vorzügliche Krankheitsursachen meide man so viel wie möglich: Unmäßigkeit im Essen und Trinken, unerlaubter zu häufiger Umgang mit Frauenzimmern, große Erhitzung und Erkältung, Leidenschaften, heftige Anstrengung des Geistes, zu viel oder zu wenig Schlaf, gehemmte Ausleerung, Gifte u. s. w. Das bisher Gesagte lehret diese Ursachen meiden und den Körper abhärten, daß er nicht gleich angegriffen werde. Jeder sollte einen einsichtsvollen, vernünftigen, erfahrenen denkenden Arzt befragen, wie er sich im Essen und Trinken zu verhalten, was er zu meiden habe, u. s. w.

Die erste Erziehung erzeugt oft Krankheiten. Gewisse Arten von Bau und Gestalt des Körpers führen gewisse Krankheitsanlagen mit sich. Die Temperamente sind verschieden und eben so mannigfaltig die Anlagen zu Krankheiten.

Reinlichkeit ist bei allen Krankheiten eine unentbehrliche Bedingung. Unreinlichkeit verschlimmert im hohen Grade. Man wechsle täglich mit Vorsicht die Wäsche, erneure die Luft, nur meide man Zugluft, schaffe alle Ausleerungen gleich aus dem Krankenzimmer, entferne die vielen Menschen, Thiere, Blumen, Ueberreste von Speisen, alle Kleider, genug alles was ausdünsten kann.

Rettung in schnellen Todesgefahren. Hier verweise ich auf Straves bekannte Noth- und Hilfstafel. Uebrigens härte man den Körper ab, übe sich im Schwimmen, Laufen, Klettern u. s. w. Man suche sich von allen möglichen Dingen deutliche Kennniß zu erwerben, an Büchern und andern Hilfsmitteln fehlt es jetzt nicht. Man starke Körper und Geist, um Alles zu ertragen, nicht zu erschrecken u. s. w. Beobachtet man dieses Alles und das kann man sobald man will, so gelangt man zu einem

gesunden ehrenvollen Alter, welches immer noch verlängert werden kann.

Das Alter. Im Alter fehlt die natürliche Wärme, diese bemühe man sich zu unterhalten und zu vermehren. Die Nahrung sei leicht verdaulich, mehr flüssig als fest, nahrhaft, etwas reizend. Kalte Bäder sind äußerst empfehlenswerth. Man meide alle starke Ausseerungen z. B. Aderlässe, Purganzen. Man gewöhne sich in allen Verrichtungen an eine bestimmte Zeit und Ordnung. Der Körper bedarf Bewegung, nur keine angreifende, am besten Fahren, Reiten, angenehme Stimmungen und Beschäftigungen der Seele sind von großem Nutzen. Immer heiter, froh, zufrieden, so wird man alt.

### Hämorrhoiden.

1. Eines der größten Linderungs- und Heilmittel der Hämorrhoiden sind Klystiere von kaltem Wasser. Das einzuspritzende Wasser muß nicht eiskalt, aber auch nicht warm sein, und beim Einbringen des Rohrs muß große Vorsicht gebraucht werden, um jede schmerzhafteste Reizung der Zäken zu vermeiden. Nachher läßt man den Kranken eine Zeit lang auf die linke Seite horizontal sich legen, damit das Eingespitzte nicht zu schnell zurückfließt. Durch dieses einfache Mittel wird der Stuhlgang in Ordnung gebracht, die Schmerzen bei der Darmausleerung vermindert, und die Ueberfüllung in den Hämorrhoidalgefäßen zertheilt. Der Kranke kann eine Zeit lang ein solches Klystier nehmen. Es wird hierbei kaum die Bemerkung nöthig sein, daß da, wo die Hämorrhoiden fließen und der mäßige Blutverlust mit Erleichterung verbunden ist, das Mittel überflüssig, ja schädlich sein würde. Es paßt mehr um die Schmerz-anfälle blinder Hämorrhoiden zu heben.

2. Regelmäßige Lebensweise, mäßige Bewegungen zu Pferd und zu Fuß, sind die besten Verhütungsmittel der Hämorrhoiden.

3. Sind die Hämorrhoiden ausgebildet, so kommt es darauf vorzüglich an, ob sie fließen, d. h. blutig oder schleimig, oder ob es blinde, d. h. bloße Knoten sind. Erstere verlangen, wenn sie regelmäßig erscheinen, keine besonderen Mittel; wird der Ausguß stark, so trinke man schwachen Bitterkleethee, und vermeide alle erhitzende Speisen und Getränke und alle Anstrengung.

4. Bei Hämorrhoidalkolik mache man warme Umschläge auf den Leib und trinke Kamillenthee.

5. Sind die Hämorrhoidalknoten sehr schmerzhaft und angeschwollen, so setze man Blutigel darauf und lege nachher geschabte Mohrrüben darauf.

6. Sind die Knoten bloß empfindlich und jucken heftig, so lindert reines Mandelöl den Schmerz.

7. Kalte Wasser-Klystieren bei Verstopfung wurden schon von Riverius empfohlen.

8. Abends vor dem Schlafengehen nehme man 10 Gran Schwefelblumen mit noch einmal so viel vitriolischen Weinslein oder Salpeter und etwas Zücker und die verstopften Hämorrhoiden werden bald zum Vorschein kommen.

9. Wider verstopfte Hämorrhoiden. Man sucht im Walde einen Ameisenhaufen auf, hebt ihn wie er ist, sammt seinen Ameisen, Eiern und sogenannten Weichrauch auf und versorget solchen zur Fortbringung in einen Sack oder sonstigen transportablen Gegenstand. Zu Hause gibt man das Ganze in einen Eimer, brüht solches mit einer Partie siedendheißen Wassers über und legt über den Eimer ein dünnes Brett, worauf sich der Kranke entblößt zu setzen hat. Damit die Dünste dieses Bades nicht verloren gehen, und auf den Kranken desto mehr wirken, so überhängt man denselben sammt dem Eimer mit Tüchern. In kurzer Zeit darauf wird der Patient sich sogleich wohl befinden und die Schmerzen werden aufhören.

10. Fließende Hämorrhoiden, wenn sie auch noch so lästig sind, darf man nicht stopfen, zumal der größte Blutverlust in der Art nie nachtheilig wird.

### Hypochondrie.

Diese Krankheit ist mehr dem melancholischen Temperamente eigen, befällt gern wohlbeleibte Männer von 20 — 40 Jahren, nach vielem Eizen und Studiren. Sie sitzt hauptsächlich in den Nerven oder Gefäßnetzen des Oberbauches, und zeichnet sich durch einen schnellen und durch äußere Einwirkungen oft nicht veranlaßten Uebergang aus einer Gemüthsstimmung in die entgegengesetzte, z. B. aus Mißmuth in Heiterkeit und umgekehrt, jedoch mit vorwaltender, finsterner, trüber Gemüthsstimmung aus.

1. Für solche die daran leiden, ist der Rath, täglich eine Stunde weit zu gehen, oder einen Berg zu ersteigen, schon sehr wichtig. Durch rasche Bewegung im Freien, zumal bergan, mit Verdopplung der Respiration, die Lebensluftaufnahme vermehrt, der Kreislauf belebt, allgemeine Wärme und mäßige Hautausdünstung erweckt, die in der Regel Wohlbehagen und Heiterkeit herbeiführt. Das Gefühl von Abspannung nach lebhafter Muskelanstrengung ist eine Art von Wohlthätigkeit, die zur Wiederholung anfordert.

2. Zu allen Zeiten hat man daher Reisen für

die größten Heilmittel der Hypochondrie angesehen. Bewegungen und tägliche Ortsveränderung, wodurch der Geist vielfältig und angenehm beschäftigt wird, unterbrechen die niedergeschlagene Stimmung und erwecken neue Lebenslust. Nervöses Herzklopfen und hypochondrische Beängstigungen, die weder dem Aderlasse, noch Abführungsmitteln, noch irgend einer andern vielgerühmten Curmethode weichen wollten, können plötzlich auf, so wie der Kranke in den Wagen steigt oder die erste Station zurückgelegt hat. Besonders für Nordländer eine Reise durch die Schweiz und Italien als Gegenmittel der Tristimanie oder des Splens berühmt. Wobei nicht bloß die Bewegung unter einem sonnigen Himmel und der Anblick neuer, den Geist vielfältig aufregender Gegenstände, sondern auch der Umgang mit sanguinischen Menschen sehr viel zur Erleichterung beiträgt.

3. Für viele Hypochondrischen, die an Ueberfüllung der Unterleibsorgane, Verstopfung, Hämorrhoidalen Congestionen, Spannung des Bauches und unbestimmten, schmerzhaften Empfindungen in Unterleibe leiden, welche sich durch eine erdfarbene gelbe Gesichtsfarbe, unruhigen Schlaf und singesenes Gesicht auszeichnen, ist keine Art von Motion zweckmäßiger, als die durch tägliches und anhaltendes Reiten. Die Bewegungen des Pferdes theilen sich besonders den Unterleibsorganen des Reiters miterschüttern auf eine wohlthätige Weise die überfüllten Venen und beleben den Kreislauf und die Action dieser der Einwirkung von Aukon so sehr bedürftigen Organe. Ein Geisteskranker versiel in diese Hypochondrie, wogegen lange die kräftigsten Arzneien, Purgiermittel, Eisen- und Mineralwasser ohne alle Erleichterung gebracht wurden. Diesem verordnete Sydenham das Reiten. Der Kranke fing mit kleinen Spazierritten an und setzte sich so beharrlich fort, daß er sich gewöhnte, zu jeder Tageszeit täglich viele Meilen weit zu reiten und große Reisen zu Pferd zu machen, wodurch er gänzlich hergestellt wurde.

4. Noch sind hier einige Arten von Körperbewegungen zu nennen, die in der Cur der Hypochondrie von besonderm Nutzen sein können, wie das Tanzen, Billard- und Ballspielen. Den Tanz soll sogar Sokrates nicht verschmäht haben.

5. Wärme und kalte Bäder. Das Gefühl von Leichtigkeit, Thätigkeit und Wohlsein, welches das Bad erzeugt, ist für hypochondrische und hysterische Kranke sehr wohlthätig.

6. Unter den Mineralbädern, welche für Hypochondrischen überhaupt empfohlen sind, zeichnet sich in vieler Hinsicht der Marienbader Kreuzbrunnen aus.

Schwächliche Subjekte bekommen leicht bei dem Gebrauche Durchfall, und vollblütige, vollsaftige Menschen Verstopfung; gegen beides finden sich jedoch an Ort und Stelle passende Gegenmittel.

7. Die erweiternde Wirkung freier Transpiration, so wie freier Drüsenabsonderung überhaupt, beweisen die orientalischen oder russischen Schweißbäder. Die Menschen fühlen sich dadurch ermuntert, gestärkt und wie neu geboren.

8. Gegen hypochondrische Beängstigungen und Todesfurcht leisten Klystiere von kaltem Wasser zuweilen gute Dienste. Die vielbekannten Kämpf'schen Bisceral-Klystieren, auf Verordnung eines Arztes genommen, nützen, lange fortgebraucht, hier sehr.

9. Täglich wiederholte Frictionen des Unterleibes mit wollenen Tüchern, befördern die Verdauung, die Absonderungen und den Blutumlauf in den Unterleibsorganen.

10. Manche pflegen die Anfälle von hypochondrischer, übler Laune, ihre „Vapeurs“ durch Waschen des Gesichts und der Brust mit Eau de Cologne oder irgend einem andern spirituosösen Niesmittel zu vertreiben.

11. Einige Tassen gute Bouillon, eine Stunde oder auch unmittelbar vor dem Mittagessen getrunken, bekommen hypochondrischen Kranken sehr gut. Fleisch, mit etwas Senf. Unter den Bieren sind nur die bitteren zulässig. Für Viele ist ein Glas Wein täglich notwendig, jedoch muß hier der Arzt den Wein bestimmen.

12. Dr. A. Richter empfiehlt den Hypochondristen, sich an Fußbäder mit Schwimmbädern zu gewöhnen.

### Die Wunderkräfte des kalten Wassers.

Im kalten Wasser, sagt Hufeland, liegt unstreitig eine ungleich höhere Kraft, als wir bisher geahnt haben, eine wunderbar belebende Kraft. „Das kalte Wasser,“ sagt Zeller, „läßt keine Entzündung, kein Wund- und Entzündungsieber aufkommen, wenn es sogleich applicirt wird.“ Frisches Wasser, sagt Theden, aus dem Brunnen geschöpft, ein mehrfach zusammen gelegtes leinernes Tuch hinein getaucht und umgeschlagen, vertreibt in eilichen Stunden die höchste Entzündung und Geschwulst.

Fr. Hoffmann sagt: das kalte Wasser ist das gesündeste Getränk. Diejenigen, welche sich hitziger Getränke bedienen, sind vielen Krankheiten unterworfen, hauptsächlich dem Schläge, Lähmung, Sticfluß, Schwindsucht, Wassersucht, Gicht, Hämorrhoiden u. s. w.

Diejenigen aber welche kaltes Wasser trinken, sind solchen Krankheitsumständen nur selten unterworfen, haben gesunden Leib, freudiges Gemüth, guten Appetit und schöne, unschadhafte Zähne.

Dr. Agabius sagt: diejenigen, welche recht gesund sein und bleiben wollen, müssen sich oft der kalten Bäder bedienen; denn ich kann es kaum mit Worten aussprechen, welchen großen Nutzen sie gewähren. Diejenigen Personen, welche kalt baden, haben selbst im hohen Alter kaltes und derbes Fleisch, lebhaftes Gesichtsfarbe, Thätigkeit und Stärke, guten Appetit ungestörte Niederung; mit einem Worte, alle ihre natürlichen Handlungen gehen gut von Statten.

Dr. Weinwirth sagt: Die Anwendung des kalten Wassers sei von Nutzen beim Kopfweh, Heiserkeit, Schwindel, blöden Augen, Melancholie, schweren Athem, Mundfäule und Magenblähungen. Als ich in meiner Jugend ein unordentliches Leben führte und starke Getränke zu mir nahm, hatte ich immer Blähungen im Magen und öfters nach Tische große Uebelkeiten; endlich wurde ich diese Beschwerlichkeit los, da ich anfing, bei Tische nichts als Wasser zu trinken, so daß ich seit mehr als 40 Jahren fast gar nicht damit beschwert bin, und wenn ich einmal wieder damit geplagt bin, so macht das Trinken des frischen Wassers schon in einer halben Stunde Alles wieder gut.

Um die Wasserkuren zweckmäßig zu gebrauchen, trinke man des Morgens ein Glas vor dem Kaffee, \*) nach dem Kaffee wieder ein Glas, Abends zwei Gläser und steige damit so, daß man täglich mehrere Maß trinkt; zugleich aber wasche man den ganzen Körper Morgens mit kaltem Wasser. Will man gewisse körperliche Leiden vertreiben, so muß man Umschläge von kaltem Wasser machen, nämlich ein mit kaltem Wasser angefeuchtetes Handtuch um den ganzen Leib schlagen und dieses ein bis zwei Stunden umbehalten.

### Von Nutzen des kalten Wassers durchs Baden und Trinken desselben.

Das Wasser, welches man unter die Elemente, das heißt die Urstoffe der Natur, zählt, ist und bleibt das gesündeste, den Menschen und Thieren von der Natur angewiesene Getränk.

Es erhält die Gesundheit, baut Krankheiten und Unpäßlichkeiten bei einem regelmäßigen Genuße

\*) Besser, den Kaffee gar nicht zu trinken.

und bei der Befolgung einer vernunftgemäßen Lebensordnung vor, und wirkt bei verschiedenen Leiden auf die Verbesserung der Säfte, besonders dann, wenn es frisch und rein ist! Es stärkt die Haut, belebt das ganze Lebensgebilde, befördert regelmäßige Ausdünstung, löst die zähen und dicken Stoffe auf, macht das Blut rein, und verhindert, daß dicke und zähe Säfte jene Stocungen und Schärfe in dem Körper erzeugen, welche die vorzüglichsten Veranlassungen zu Krankheiten sind.

Vorzüglich aber wirkt es wohlthätig auf die Verdauungswerkzeuge, und wahr sagt Dr. Röber in seinem nützlichen Büchlein, den Hausbrunnen als Wasserheilanstalt und Apotheke des Hauses für Jung und Alt, in den Magen und den Gedärmen eines Wassertrinkers wird sich nie zu viel zäher und dicker Schleim ansammeln, und er wird immer gut verdauen; denn selbst beim Genuße unverdaulicher Speisen löst das im Magen getrunkene Wasser, bald die sich zurückhaltenden Speisetheile auf, entfernt sie und reiniget so Magen und Darmkanal, ohne sie zu schwächenden krampfhaften Anstrengungen zu reizen, denn in der Frische des Wassers liegt auch eine stärkende Kraft.

Das Trinken des klaren, kalten Wassers reiniget den Körper und stärkt ihn, aber auch der äußere Gebrauch desselben leistet seine trefflichen Dienste, was man schon daraus abnehmen kann, daß, wenn man nach einer anstrengenden Fustour ein Fußbad nimmt, Füße und Beine auf eine wunderbare Weise gestärkt scheinen, wie die Kraft und neues Leben zunimmt. Ist dieses nicht Beweis genug für die in ihm immer vorhandene Kraft? —

Es geschieht diese äußere Anwendung im Allgemeinen durch Baden und Waschen, und derjenige, welcher sich das kalte Wasser mit der gehörigen Vorsicht auf diese Weise bedient, wird abgehärtet und viel weniger von der Veränderung des Wetters, dem Einflusse des Himmelstriches und der Luftströmung, ja selbst weniger von Krankheiten und Uebeln, welche von unterdrückter Hautausdünstung herrühren, zu fürchten haben, als der, welcher seinen Körper mit warmen Wasser oder gar nicht wäscht.

Aber nicht die Haut allein ist es, deren Gesundheit und Frische, und regelmäßige Ausdünstung durch den geregelten Gebrauch des kalten Wassers gewinnt, der ganze Körper erhält dadurch höhere Lebenskraft.

Man beobachte nur die Pflanzen, dursten sie, so zu sagen nicht alle nach dem Regen? Ist dieser ihnen nicht die belebende Kraft für das Wachsthum

und Gedeihen, und sind die Tage der Dürre die traurigen Verkünder des Mißwachses und Hungersnoth, erzeugt und vermehrt sich nicht häßlich Ungeziefer? Ja selbst die Hausthiere und die Thiere des Waldes und des Feldes lechzen nach frischem Wasser und suchen die Quellen auf.

Der treue Begleiter des Menschen, der Hüter der Wälder des Hauses und Hofes, fällt in fürchterlichste der Krankheiten, wenn ihm ein scharer Trunk fehlt, und in der Dürre entwickelt sich als die größte Noth die Viehseuche, deshalb schon die graue Vorzeit jeden Quell, jedem Bächen ein schützendes Wesen, daß nur gegen den Frost strafend zürnte, und baute stets am Ufer der Flüsse und Ströme die Tempel der Götter.

Die Gesetze, welche die Führer der Natur dem ihm anvertrauten Volke gegeben haben, sind schon sich vor Allem in Warnungen gegen Unvorsichtigkeit, in Vorschriften zu Waschungen und Bädern und machen selbige zu einer Grundbedingung des Wohles.

Es ist gewiß nicht zu viel, wenn man nimmt, daß der dritte Theil aller Krankheiten durch die Haut und mitgetheilt wird; wie viel kann man also durch frühzeitige Stärkung derselben zu verhüten! — Kein Mittel ist so sehr fähig, Störungen aufzulösen, Unordnungen des Blutlaufes zu verbessern, Leben und Thätigkeit in alle auch in die entferntesten Organe zu bringen, eine wohlthätige Uebereinstimmung des ganzen Körpers zu verbreiten und das so wichtige Geschäft der Entwicklung und Ausbildung aller körperlichen Theile und Kräfte in dem vorzüglich jugendlichen Alter zu ordnen, und für die gleichförmige Vertheilung derselben zu sorgen, als eben die Bäder. Sie gewähren demnach einen großen, zu wenig erkannnen Vorzug, wenn man bedenkt, wie gewöhnlich Unordnungen und Ungleichheiten in der Entwicklung jetzt sind, und welche ungeheure Menge Uebeln daraus entstehen. Wie häufig sieht man nicht zu Verschiebungen und Verwachsungen der Glieder, Geschwülste, Scropheln, Darmlüthen, englische Krankheit, zu frühes oder zu zähes Zahnen, mangelnde Kraft der Füße und daherrührende Unfähigkeit zum Laufen, zu frühe oder ungleiche Ausbildung der Seelenkräfte, der Sprache und alle die Uebel sind größtentheils wo nicht immer, Fehl der Entwicklung und unordentlichen Ausbildung des Körpers und der ungleichen Vertheilung der Kräfte und können durch nichts sicherer verhütet werden, als durch die Bäder, welche durch ihre Kräfte

zu eröffnen und zu stärken und Lebenskraft und Nahrung in allen Punkten gleichzeitig zu verbreiten, von keinem andern Mittel übertroffen werden.

Ein hauptsächlichster und bisher ganz übersehener Vortheil der frühzeitigen Gewohnheit des Bades, ist endlich der, daß dadurch die ganze Natur d. h. der lebendigen Wirksamkeit der Kräfte und Werkzeuge des Körpers, mehr Richtung und Antrieb nach der Oberfläche und in die äußern Theile gegeben und folglich selbst der heilenden Natur in Krankheiten mehr die Kraft aus Gewohnheit mitgetheilt wird, ihre Heilbestrebungen nach der Haut hinzuführen und demnach die Hautabsonderung zur Entschreibung und Hebung der Krankheit benutzen. Ich kenne nichts Verderblicheres, was die Schwäche und Kränklichkeit in unsern Zeiten so sehr veranlaßt hat, als die jetzt fast allgemein eingeführten Gebräuche, von Außen nach Innen zu wirken, und alle Ablagerungen der Krankheitsstoffe sowohl als ihre Bewegungen, auf die innerlichen Theile, besonders die Verdauungswerkzeuge, zu leiten. Dieses ist eine wahre Umkehrung der natürlichen Ordnung, wie die innere Oberfläche die Dienste der äußern thut, da doch im regelmäßigen, natürlichen Zustande die Wirkung entgegengesetzt, und die Richtung der Bewegungen vom Mittelpunkte nach Außen sein soll. Man beobachte doch einmal den jetzigen Gang der kranken Natur etwas genauer.

Alles, auch die verschiedensten Krankheitsursachen, Erhitzung, Erkältung, Kälte, Freude, Aerger, alles wirkt auf den Magen, alles bringt Krankheiten der ersten Wege hervor; sogar die allerentferntesten Krankheiten nehmen ihren Gang durch die Verdauungswege, und es gibt wenig Krankheits-Materien; die wir nicht jetzt im eigentlichen Sinne des Wortes verdauen dürfen. —

Die Ursache dieser rückgängigen Bewegung liegt in der Schwäche der Haut und in der mangelnden Kraft, ihr von Innen entgegen zu wirken. Der Grund zu dieser natürlichen Verstimmung der Verdauungsorgane liegt hauptsächlich in Unterlassung der Bäder und daher mangelnder Hautstärkung und durch den häufigen Gebrauch der dem Darmkanal schwächenden und reizenden Nahrungs-, wie auch den Arzneimitteln bei Kindern. Man bedenke einmal, durch beständige, oft übertriebene Wärme thun wir alles, um vom Anfange an die Haut recht schlaff und kraftlos zu machen, nichts geschieht zu ihrer Belebung und Stärkung; dafür hört man nicht auf, schon bei Kindern durch erschöpfende Nahrung, heiße Getränke, Kaffee und dergleichen, insonderheit durch

den häufigen Gebrauch von Abführungs- und Brechmitteln, den ganzen Zufluß der Säfte nach dem Darmkanal hinzuleiten! Was kann hieraus anders erfolgen als daß eben hierher (den schwächern und beständig gereizten Ort) sich auch alle Unreinigkeiten und Schärfe des Körpers hinziehen, alle schädlichen Einflüsse sowohl, als alle Bewegungen ihre Richtung nehmen, und diese Richtung sowohl in dem menschlichen Körper überhaupt, als auch bei Kranken, die herrschende werden müssen.

Die günstigen Wirkungen des Wassers zu befördern, dienen besonders Klima, Jahreszeit, Tageszeit, Bitterung und erforderliche Diät, Lebensordnung und hauptsächlich Willenskraft.

Nach den von jeher gemachten Erfahrungen wirkt das kalte Wasser, dessen Kälte, Abstufungen sowohl durch das Gefühl, aber richtiger durch Angabe des unter dem Namen Pharmaceuten, Warmwasser, bezeichnet werden kann, durch seine Flüssigkeit und seine Frische.

Es dringt, äußerlich gebraucht, durch die Haut in die Kanälchen des Körpers, und löst die in selbigen befindlichen Störungen auf. Es verdünnt innerlich das Blut, und befördert dadurch seinen geregelten Umlauf, — es belebt das Getränk die Verdauung des Magens und läßt ein gewisses Wohlbehagen empfinden, welches jeder Bewegung freiere Kraft gibt. — Man glaubt gar nicht, welchen Haupteinfluß die Hautreinigung auf das Wohlbefinden hat, und welche wohlthätige Wärme sich zeigt, wenn ein frisches Bad, die innere Wärmekraft angeregt hat, die nach den ersten Eindrücken des kalten Wassers, nach Frost und Schauer folgt! —

Uebrigens aber muß immer, und dieses sei namentlich denjenigen gesagt, welche sagen, in dem Begriffe: „viel hilft viel,“ eine glückliche Wirkung jedes Heilmittels suchen, auf die Person, die sich des Wassers bedient, Rücksicht genommen werden. — Auf Kinder und Greise macht das Wasser einen stärkern Einfluß, als auf das kräftige Mannesalter und den ausblühenden Jüngling. Diese ersten müssen es mit größerer Vorsicht gebrauchen und das Wasserbad verlassen, wenn sich Unbehaglichkeit und namentlich Brustbeklemmung einfindet.

Sehr viel kommt auch auf die Anwendungsweise selbst an! — Es ist natürlich, daß ein Bad von dem herabstürzenden Strahl, weit kräftiger ein-

wirke muß, als ein gewöhnliches Fluß- und Wellenbad, und das wieder letzteres oft Wunder thut, wo gewöhnliche Bäder nichts nützen würden, aber die Anwendung der einzelnen Bäder zu entscheiden, ist Sache des Arztes, der gerade bei dieser Cur nur zu oft unentbehrlich ist, da übereilte Anwendung einen schnellen Tod herbeiführen kann.

Zeigt nun schon der äußerliche Gebrauch des Wassers seine wohlthätige Wirkung, so ist das mit dem innerlichen noch weit mehr der Fall.

Das in hinlänglicher Menge getrunkene reine Brunnenwasser wirkt zuvörderst auf den Magen und den ganzen Verdauungs-Apparat, es reizt ihn durch seine Temperatur zu kräftigen Zusammenziehungen, löst die darin enthaltenen Stoffe auf, erfrischt ihn und die Gedärme, gibt ihnen Ton ohne sie aufzuregen, und besonders daher die Verdauung und die Ausleerungen.

Kurz, wer die Wichtigkeit der Verdauung bei dem Entstehen und Heilen der Krankheiten kennt, wird leicht den großen Nutzen begreifen, den das kalte Wasser als Getränke haben muß, es löst die nicht verdauten Ablagerungen auf und befördert ihre Absonderungen durch Schweiß, Urin und regelmäßige Ausleerungen des Stuhls! — Schon im Munde äußert das frische Wasser, vermöge seiner Kälte, Flüssigkeit und Durchsichtigkeit, einen vorteilhaften Einfluß, indem es das Zahnfleisch stärkt und vor Mundfäule, Lockerheit der Zähne, vor Scharbock bewahrt. Es ist auch das beste Mittel, übeln Geruch aus dem Munde zu vertreiben. Das frische Wasser ist das einzige Getränk, welches zum fortdauernden Gebrauch angewandt werden kann.

Das Trinken des Wassers hat noch die besondern Vortheile, daß es auf alle Gemüthsstimmungen wohlthätig wirkt. Es mäßigt die Hitze des zum Zorn Geneigten, es macht sie gemüthlicher, es belebt den sich langsam hinschleichenden Phlegmatikus und wirkt gegen das übermäßige unbehagliche Fettwerden.

Das frische Wasser verdünnt auch jene scharfen, galligen Gäfte, welche die Ursache der Schwermuth sind und mäßigt wieder das auslodernde Strohfeuer des Gemüthsmenschen. Es macht ihn behaglicher und ruhiger und läßt die Flammen des Lebens sich nicht so schnell verzehren.

Diejenigen Personen, welche bei einer mäßigen Bewegung der freien Luft und geregelten Lebensordnung sich des kalten Wassers und des gewöhnlichen Getränks bedienen, können mit Zuversicht einem

fröhlichen Alter entgegen sehen, und werden nicht zu früh zu Greisen reifen.

### W a s c h u n g e n .

Zu den Waschungen genügt ein Gefäß Wasser aus welchem man mit den flachen Händen alle Theile des Körpers und namentlich des Nackens einreibt. — Nach allzu starker Bewegung darf man sich nicht waschen, eben so wenig, wenn man aufgeregtes Gemüthes ist, oder ein Gläschen zu viel getrunken hat.

### W a n n e n b ä d e r .

Die Wannenbäder stehen den Flußbädern nach und können in jeder großen Wanne gebraucht werden vor allen Dingen ist hier der Wärmegrad zu berücksichtigen, bei schwächlichen Personen darf das Wasser nicht zu kalt sein. Ueberhaupt dürfen hier die Bäder in ganz kaltem Wasser nur nach ärztlicher Verordnung genommen werden. Besonders ist das Reiben des Körpers im Wasser zu empfehlen, und je kalter das Wasser ist, desto schneller wird das Reiben im Bade und auch in der Douche den Körper erwärmen.

Das Untertauchen mit dem Kopfe und das oftmalige Begießen desselben mit dem kalten Wasser während des Badens, ist sehr zu empfehlen da es ungemein erfrischend und stärkend für den Kopf ist, auch den starken Andrang des Blutes dahin verhindert. Es muß auch jedem Bade ein schnelles Waschen des Gesichts, der Stirn, des Schritels, der Achselhöhlen und der Brust unmittelbar vorhergehen und im Bade selbst der Körper recht fleißig gerieben werden.

Bei dem gewöhnlichen Baden in Flüssen, Bächen, welches dem in Teichen vorgezogen wird, ist das Baden nur dann nachtheilig, wenn der Magen mit Speisen überfüllt ist oder der Badende vorher blühende und geistige Getränke genossen hat, oder wenn er auf irgend eine Weise aufgeregter ist. — Die Dauer des Bades richtet sich nach dem Wärmegrade des Wassers und nach der besondern Beschaffenheit der Badenden. — Im gewöhnlichen Fluß- und Strombade, die man am besten in den Morgen- oder Nachmittagstunden von vier Uhr annimmt, ist die Bewegung des Schwimmens sehr wohlthätig. Nach dem Schwimmen ist das Frottiren oder Reiben sehr stärkend.

Die Dauer des Bades im Strom und Fluß ist in der Regel 20 Minuten und es gilt hier im

Allgemeinen die Vorsicht, selbiges zu verlassen, wenn sich Unbehaglichkeit einstellt. — Die gewöhnlichen Bannenbäder verlangen 12 bis 15 Minuten, die kalten Eintauchbäder, die nur unter Aufsicht gemacht werden dürfen, nur 2 Minuten, eben so die Sturz- bäder. Im Wellenbade kann man schon 10 bis 15 Minuten behaglich anhalten. —

Greise oder sehr alte Leute dürfen nur mit Vorsicht baden, und ihnen behagt das lauwarne Bad besser, als das kalte.

### Innerer Gebrauch.

Dieser geschieht durch vieles Trinken.

Der gesunde Mensch bedarf des Wassers als Heilmittel, und sein geregelter Genuß wird ihn nicht allein vor Unpäßlichkeit, ja selbst vor Krankheit bewahren.

Er trinke Früh beim Aufstehen, wo möglich (wenn es die Jahreszeit erlaubt) unmittelbar aus dem Brunnen einen oder zwei Becher Wasser, und mache sich darnach eine gelinde, nicht allzu anstrengende Bewegung in freier Luft.

Vor Tische kann er ebenfalls wieder ein Glas Wasser trinken, und wenn er dazu Appetit fühlt, auch bei Tische, nur nehme er sich in Acht, nicht unmittelbar nach der heißen Suppe Wasser zu trinken, weil dadurch nicht nur die Zähne leiden, sondern auch Magenschmerzen hervorgebracht werden können.

Nach Tische ist ein Glas Wasser dem warmen Kaffee immer vorzuziehen. Wer aber an den Kaffee gewöhnt ist, der trinke ihn nicht zu warm, aber nach demselben noch ein Glas frisches Quellwasser. Um 5 Uhr Abends kann man dann wieder ein Glas Wasser trinken, und dann vor Schlafengehen ein oder zwei Gläser. Dieses Wassertrinken wird vor Krankheiten möglichst bewahren.

Derjenige aber, welcher das Wasser, als Heilmittel genießen will, muß mehr als gewöhnlich trinken, hier kann das Doppelte obiger Angaben genommen werden. Wer aber mehr als letztere Angabe täglich trinkt, möchte sich leicht mehr Schaden als Nutzen. —

Das Wasser ist es aber nicht allein, welches heilkräftig wirkt, sondern die ganze Lebensweise des Kranken und die gewöhnliche hierbei zu beobachtende Diät. Der Grund hiervon liegt am Tage der der größte Theil der langsam, wie die schnelllaufenden Krankheiten von einer unpassenden Lebensweise und von schädlichen Gewohnheiten herrührt.

Die beste Kost ist die gesunde Hausmanns des Landwirthes; man verlange nicht Hungerkur und allzu ängstliche Wahl der Speisen und Getränke.

Im Hauptorte der Wasserheilkunde, in Gräfenberg, ist folgende Lebensordnung eingeführt, die sich aufs Wohlthätigste erwiesen hat. Nach dem Frühbad und dem Trinken des frischen Hausbrunnens und einer mäßigen Bewegung, genießt man Butterbrod und gute frisch gemolkene Milch. — Es versteht sich von selbst, daß das Brod nicht mehr warm sein darf und die Butter frisch sein muß.

Personen, die an Verstopfung leiden, sagt die Milch nicht zu, diesen ist nun ein Glas gute Buttermilch anzuzufempfehlen.

Nach dem Frühstück ist abermals Bewegung wohlthätig. Um zwölf Uhr ist die schicklichste Speise- stunde.

Für die Reichen ist eine Suppe, ein Stück Rindfleisch mit kräftiger Brühe von guten Braten, der aber nicht zu fett sein darf, die zweckmäßigste Kost. Das Rindfleisch kann jedoch mit einem guten, nicht bläbenden Gemüse allein gegeben werden, und immer muß auch hier auf die besondern Vermögens- umstände des Kranken Rücksicht genommen werden, dem Kaffee ist ein Glas Wasser vorzuziehen. Sobald die Speisen größtentheils verdaut sind, wird ein Glas Wasser ebenfalls behagen. Die Abendkost besteht nur aus Milch und Butter. Brod und alle erhitze und berauschende Getränke sind ohne Ausnahme schädlich und daher zu vermeiden.

Ganz vorzüglich ist aber darauf zu achten, daß man sich zur Trinkkur auch ein gutes reines Quell- oder Brunnenwasser bedient.

Nun haben wir der Vollständigkeit wegen unsern Lesern noch etwas von den örtlichen Bädern zuzusetzen als:

### F u ß b ä d e r.

Die Fußbäder werden häufig nur bis über die Fußknöchel, besser aber, das Wasser bis an die Waden stehend, genommen. Die Wirkung der Fußbäder ist nach den Wärmeabflüssen des Wassers eine mehr oder weniger ableitende. Die Dauer derselben kann man zu einer viertel bis zu einer halben Stunde festsetzen.

Die Fußbäder von frischem Wasser verhindern den Abdrang des Blutes nach Kopf und Brust und nach den Gefäßen des Unterleibes. Sie sind daher bei Kopfschmerz, Blutwallungen und goldenen Aere-