

# Gesundheitspflege für Landleute

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Appenzeller Kalender**

Band (Jahr): **124 (1845)**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-372521>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Gesundheitspflege für Landleute.

### Das kalte Wasser als Beförderungsmittel der Gesundheit.

#### Wirkungen des kalten Wassers als Getränk.

Gleichwie das Wasser die dem Magen zugeführten Speisen auflöst und daraus einen guten Nahrungsaft erzeugt, löset es auch alles Unbrauchbare und Schädliche, allerlei salzige, erdige Stoffe auf und treibt sie als Dunst, Schweiß und Harn heraus. Wie seine angenehm kühlende Eigenschaft es zum zweckmäßigsten, durstlöschendsten Getränke macht, so giebt es auch kein vortrefflicheres Mittel, die Verdauung zu befördern, Stockungen und Verstopfungen zu verhindern, und bereits gebildete Anschoppungen zu beseitigen. Selbst Gifte kann es, in genugsamer Menge getrunken, ihrer tödtlichen Kraft im Magen berauben, gleichwie ein Tropfen des stärksten Scheidewassers, der als solcher die Haut durchlöthert, mit wenigem Wasser gemischt, die ägende Kraft verliert. Zugleich erfrischt, belebt, stärkt und reiniget es die Eingeweide, Herz, Lunge, Leber u. a.; es verhilft dem Blute und den Säften zum gleichen und zum freien Fortgang durch alle Adern und Kanäle und fördert die Ausscheidung alles Unbrauchbaren und Nachtheiligen, theils durch den Harn, theils durch vermehrte Ausdünstung. Durch die nun ungehinderte Verdauung und den freien Blutumlauf werden nothwendig die Muskeln und Nerven gestärkt; kurz alle Lebens- und Leibesverrichtungen erhalten durch kaltes Wasser einen freien und regelmäßigen Gang; und darin besteht ja die Gesundheit.

Bernehmen wir was Hufeland, einer der berühmtesten deutschen Ärzte, vom kalten Was-

ser sagt: „Das beste Getränk ist das Wasser, dieses gewöhnlich so verachtete, ja von vielen für schädlich gehaltene Getränk. Ich trage kein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. Aber die Hauptsache ist, es muß frisch sein; denn jedes Brunnenwasser hat, so gut wie das mineralische, seinen Brunnengeist, wodurch es eben verdaulich und stärkend wird. Reines und frisches Wasser hat folgende wesentliche Vorzüge, die uns gewiß Respekt dafür einflößen können: Es ist das größte, ja das einzige Auflösungsmittel in der Natur; es ist durch seine Kälte und fire Luft (Kohlensäure) ein vortreffliches Stärkungs- und Belebungs-mittel für den Magen und die Nerven; es ist ein herrliches Galle und Fäulniß tilgendes Mittel; es befördert die Verdauung und alle Absonderungen des Körpers. Da, nach den neuern Erfahrungen, Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir neuen Lebensstoff, wenn wir Wasser trinken.“ An einem andern Orte sagt er: „Man hat schon viel von Universalmitteln gesagt und geschrieben; aber ich glaube, wir finden das sicherste und bequemste in jedem hellen Wasserquell im Schoße der ewig jungen, ewig neu belebenden Natur.“

Das kalte Wasser entspricht jeder Art von körperlicher Beschaffenheit, jedem Alter, jedem Geschlecht und jeder Zeit.

Nach den alten Ärzten giebt es vier Arten von Leibesbeschaffenheiten (Temperamente), die vollblütige (sanguinische), die vollgallige (choleriche), die schwerblütige (melancholische) und die zähblütige (phlegmatische).

(Fortsetzung folgt.)