

Zeitschrift: Appenzeller Kalender
Band: 125 (1846)

Artikel: Gesundheitspflege für Landleute
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-372535>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gesundheitspflege für Vandleute.

Das kalte Wasser als Beförderungsmittel der Gesundheit.

Wirkungen des kalten Wassers als Getränk.

Der Sanguiniker ist leicht erregbar und beweglich, aber ohne Dauer, empfänglich für jeden Reiz, aber ohne Thatkraft und Festigkeit des Charakters. Wegen seiner vorherrschenden Vollblütigkeit und Neigung zu Blutaufreregungen und hitzigen Krankheiten muß er alle erheizenden und viel Blut erzeugenden Speisen und Getränke meiden, dafür aber reichlich Wasser trinken, um seine Wallungen zu dämpfen und den ruhigen Umlauf des Blutes und der Säfte zu befördern. — Der Melancholiker, als Gegensatz des Sanguinikers, hat zwar wenig Erregbarkeit und Empfänglichkeit, aber um so tieferes Gefühl und beständigeres Festhalten des einmal Gefasteten, daher wird er eben so leicht hartnäckig und eigensinnig als trübsinnig und schwermüthig; da er dickes Blut und Neigung zu Verstopfungen, besonders im Unterleibe und zu Hämorrhoidalbeschwerden hat, muß er alle scharfen, schweren und blähenden Speisen um so sorgfältiger vermeiden, und oft und viel Wasser trinken, um das Blut und die Säfte zu verdünnen, und den Unterleib rein und offen zu erhalten. Beim Choleriker ist die Erregbarkeit eben so groß, als heftig und dauernd die Wirkung, er ist gleich lebhaft und stark im Empfinden wie im Handeln, dabei leidenschaftlich und jähzornig. Wegen seines vorherrschenden Leber- und Gallensystems hat er Neigung zu gallen- und andern entzündlichen Krankheiten, und muß daher

alles anwenden, um Milde der Säfte, kaltes Blut und Verminderung der Reizbarkeit und der Gallenerzeugung zu befördern; mithin ist auch hier viel Wassertrinken Hauptbedürfnis, und mehr Pflanzenkost als Fleisch, auch Vermeidung der Gewürze und geistiger Getränke zu empfehlen. Beim Phlegmatiker endlich, dem Widerspiel des Cholerikers ist ebensowenig Erregbarkeit und Empfindung als Kraft, dagegen Hang zur Ruhe und Trägheit, Schlassheit des Körpers, Verschleimung, Verstopfung der Eingeweide u. a.; auch ihm wird bei einer mehr reizenden Kost das Wassertrinken gut bekommen, damit sein langweiliger Schildkrötenpuls beschleunigt und der Verschleimung u. a. entgegen gewirkt werde.

Das Wasser sagt jedem Alter zu. Für den Säugling ist zwar die Muttermilch die aller- gesündeste Nahrung: hier und da wird aber ihre Zähigkeit und Schärfe dem Kinde all- hand kleine Unpäßlichkeiten zuziehen, die sich durch frisches Wasser leicht beheben lassen, da es die Milch verdünnt und die Ausscheidung und Absonderung des Schädlichen fördert.

Im Knabenalter erregt Ueberfluß an Nahrungs- saft und dicke der Säfte oft Katarrhe und andere Uebel; um ihnen vorzubeugen, gebe man Knaben und Mädchen frisches Wasser zu trinken. Man erzeuge einen Wett- eifer im Trinken und Baden unter den Kindern, belohne die willigsten, die fleißigen darin.

Der Jüngling besonders wird bei seinem feurigen Blute wohl eher bedacht sein müssen, seine Aufwallungen durch vieles Wassertrinken zu dämpfen, als sie mit Wein u. dgl. zu er- regen und zu befördern, und Del ins Feuer zu gießen.

(Fortsetzung folgt.)