

Zeitschrift: Der Sammler : eine gemeinnützige Wochenschrift für Bündten
Herausgeber: Bernhard Otto
Band: 3 (1781)
Heft: 37

Artikel: Kurze Erinnerungen wegen der Leibesbewegung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-544037>

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: 06.05.2025

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



wenn sie breit, als wenn sie hoch sind. Das gegen Mitternacht setzt man in der Mauer tiefer hinab, als das gegen Mittag; beide müssen mit Fenstern versehen seyn, damit sie sowohl gegen übermäßige Kälte als Hitze bisweilen können verschlossen werden. Die Fugen der Steine kann man mit Wech und Ziegelmehl verkitten. Um ihn immer reinlich zu erhalten, verhütet man, daß nichts darinn verschüttet werde. Im Weinkeller leidet man durchaus kein Obst, Fleisch, Käse, Gartengewächse u. d. gl. Will man ihm eine beständige trockene und reine Luft verschaffen, so maure man inwendig in eine Seitenwand desselben eine Röhre von Backsteinen, 6 Zoll ins Gevierte, vom Boden an durchs Kellergewölbe etwa bis ins Kamin oder hinter eine andere Feuerstätte, oder unter dem Rost im Heerd in ein Aschenloch; diese reinigt nicht allein den Keller, sondern treibt auch zugleich den Rauch vom Feuer fort. Im Keller macht man eine gutpassende Thüre vor die Oefnung, damit man sie verschließen kann, wenn etwa der Keller gar zu trocken werden wollte.

Ebend.

Kurze Erinnerungen wegen der Leibesbewegung.

Jedermann preißet die Bewegung des Leibes als ein Hauptmittel die Gesundheit zu erhalten; aber wenige Leute verstehen die Art und Weise, wie sie vorzunehmen ist. Sie machen sich oft viel Bewegung, ohne den Nutzen davon zu empfinden, welchen sie davon hofen. Der Fehler liegt darinn, daß sie nicht die genaue Verbindung des Leibes mit der Seele dabei in Betrachtung ziehen. Man glaubt, es sey genug, wenn nur die Gliedmaßen des Leibes in Bewegung gesetzt würden. Einige nehmen im Hause

Hause eine Leibesübung, mehr aus Zwang als aus Lust
 vor; andere gehen hinaus auf's Feld; sie thun es mit
 Verdruß, und kommen ermüdet, aber nicht erquicket nach
 Hause. Soll die Bewegung nützlich seyn, so muß der
 Geist eben so viel Theil an derselben haben, als der Leib.
 Sie muß in der freien Luft geschehen, damit die Dünste,
 welche uns im Hause umgeben, sich verändern, und eine
 frische Luft, welche die heilsamste Wirkung auf unsern
 Körper hat, mit den Theilen, die durch die Ausdampfung
 von demselben ausgehen, vereinigt werde. Aus diesem
 Grunde hat eine oft wiederholte Spazierfahrt auf dem
 Wasser oder eine Reise zu Schiffe, zuweilen solchen Nut-
 zen, daß dadurch eine Krankheit gehoben wird, welche
 durch kein ander Mittel konnte geheilet werden. Gleich-
 wie die Gesundheit des Menschen sowohl von der Beschaf-
 fenheit der Seele als des Leibes abhänget, so ist es ver-
 geblich die Maschine von den Thälern auf die Anhöhen,
 und von diesen wieder in jene zu versetzen, wenn
 der Geist in den Abgrund des Verdrusses versenket
 und mit unangenehmen Vorstellungen erfüllet bleibt. Das
 Vergnügen und die Belustigung ist der Seele eben so
 heilsam, als die Bewegung dem Körper. Kränkliche Per-
 sonen müssen sich allerlei Veränderungen machen. Bald
 müssen sie auf dem Felde oder im Garten eine kleine
 Landarbeit vornehmen, bald auf die Jagd gehen, wenn
 sie Gelegenheit haben, bald auf dem Wasser fahren, bald
 sich mit Kegelspiel, bald mit einer angenehmen Musik
 oder andern ermunternden Zeitverkürzungen belustigen.
 Die Lust selbst ist verschieden. Einem Schwindfüchtigen
 sind die balsamischen Ausdünstungen eines frischen umge-
 pflügten Ackers, der Duft von Tannen, auf Weinbergen
 und von andern fruchttragenden Bäumen sehr heilsam.
 Einigen ist eine trockene und eine etwas kalte Luft zuträg-
 licher



licher, als eine warme. In Absicht der Zeit wird von einigen Aerzten schlechterdings alle Bewegung nach der Mahlzeit verworfen. Allein es gibt Personen, denen die geringste Bewegung, wenn sie nüchtern sind, unerträglich fällt. Wenigstens ist hypochondrischen Personen und denen, die mit hysterischen Zufällen behaftet sind, eine mäßige Bewegung nach der Mahlzeit nicht zu widerrathen. Ueberhaupt muß die Bewegung nach der Beschaffung der Krankheit eingerichtet seyn. Schwindelkranken dienet das Reiten; diejenigen aber, welche mit dem Podagra behaftet sind, haben mehr Nutzen von einer Bewegung zu Fuße. Einige Krankheiten erhalten durch den Schlaf gleichsam neue Nahrung, und es ist gut, wenn der Kranke aufgeweckt und zu einer Bewegung des Leibes angehalten wird. Bei andern würde die Unterbrechung des Schlafes von schädlichen Folgen seyn. Aus diesem Grunde lassen sich hier keine allgemeine Regeln geben, sondern das meiste kommt auf eigne Erfahrungen an. Ein jeder muß seinen Zustand und die bei ihm vorgehenden Veränderungen beobachten, und durch diese Beobachtung die zu Erhaltung seiner Gesundheit erforderlichen Vorschriften selbst erfinden.

Ebend.

Verbesserungen.

S. 175. L. 5. für Montozva ließ: Montorva.

S. 256. L. 21. für Inuta ließ: Inula.

S. 277. L. 21. für Canffüren ließ: Coeffüren.

S. 178. L. 24. ist der gleiche Druckfehler zu verbessern.

