

Gesundheitspflege für Landleute

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Appenzeller Kalender**

Band (Jahr): **123 (1844)**

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-372505>

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 Landente.

Das kalte Wasser als Beförderungsmittel der Gesundheit.

Der Gebrauch des kalten Wassers als Getränk und Bad reicht so weit als die Geschichte des Menschengeschlechtes selbst. Es war das erste Getränk wie der Thiere, so der Menschen. Die wohlthätige Kraft der kalten Waschungen und Bäder war so bekannt, daß dieselben bei allen Völkern des Alterthums als die eigentliche Vorbereitung zum Gottesdienste, als ein Theil aller religiösen Handlungen und Feierlichkeiten erscheinen. Das Klima des Morgenlandes, die Kleidung und Lebensweise seiner Bewohner, machte den häufigen Gebrauch des Wassers nur um so nothwendiger. Man bewies dem Fremdlinge, dem Gaste dadurch Liebesdienst und Achtung, daß man ihn bei der Ankunft sogleich wusch und badete. Die Meisterwerke der alten Dichter, so wie die patriarchalischen Erzählungen der Bibel, von dem edeln Abraham an bis auf die heiligen Apostel, liefern davon zahlreiche Beispiele. Jahrhunderte lang kannte man bloß das Wasser als Getränk, und das hohe Lebensalter der Väter, von welchem die heilige Schrift erzählt, ist wohl größtentheils auch diesem, der Natur so gemäßen, Gebrauche zuzuschreiben.

Da man sich des kalten Wassers in Bezug auf unsern Körper innerlich und äußerlich bedient, so zerfallen die Wirkungen desselben in jene, die es als Getränk, und in jene, die es als Bad, Waschung und dergleichen äußert. Indem aber die sämtlichen Wirkungen des kalten Wassers auf seinen wesentlichen und zufälligen Eigenschaften beruhen, müssen diese vor allem in Betrachtung gezogen werden. Die erste und hauptsächlichste Eigenschaft des Quell- und Brunnenwassers, welche ihm unstreitig den vor-

züglichsten Antheil an seiner großen Heilkräftigkeit verleiht, liegt in seiner Kälte. Durch seine Flüssigkeit erhält das Wasser jene auflösende Kraft, durch die es in der gesammten Natur eine so große Rolle spielt. Durch seine Härte, besonders durch seinen Gehalt an Kohlensäure, wirkt es vorzüglich als Getränk wohlthätig; auch seine Geruch- und Geschmacklosigkeit tragen zu seiner wohlthätigen Wirksamkeit bei. Die hier angegebenen Eigenschaften bestimmen nach ihrem vorhandenen Maße die Güte des Wassers und seine Tauglichkeit zum Gesundheitszwecke.

Wirkungen des kalten Wassers als Getränk.

Die allgemeine Erfahrung lehrt, daß Wassertrinker stark, gesund und munter sind, größern Appetit und bessere Verdauung haben, und gegen ein Heer von Krankheiten des Ober- und Unterleibes geschützt werden, denen wir Bier- und Weintrinker unterworfen sehen. Woher mag dies kommen? Zur Beantwortung dieser Frage dürfen wir nur die Wirkungen etwas näher betrachten, welche das Wasser, vermöge seiner Kälte, Flüssigkeit u. s. w. von dem Augenblicke seiner Aufnahme in den Mund, bis zu seiner Verbreitung in die entferntesten Theile des Körpers hervorbringt. Schon in der Mundhöhle äußert es seinen vortheilhaften Einfluß, indem es das Zahnfleisch stärkt und vor Lockerheit bewahrt, das Unreine, die Reste der Speisen u. dgl. von den Zähnen abspült und sie fest, weiß und scharf erhält. Indem es an den Wänden des Schlundes und der Speiseröhre hinabgleitet stärkt und kräftiget es diese Theile und mindert die Anlage zu Entzündungen. Im Magen angekommen, bewährt es erst recht seine reinigenden, auflösenden und stärkenden Eigenschaften.

(Fortsetzung folgt.)