

Gesundheitspflege für Landleute

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Appenzeller Kalender**

Band (Jahr): **126 (1847)**

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-372549>

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 Ge-
tränk.

Das männliche Alter ist mehr zu Entzündungen und Fiebern, sowie das Greisenalter zu Verhärtungen und Verstopfungen geneigt, wogegen kaltes Wasser sehr gute Hülfe leistet. Nur der häufige Wassertrunk stärkt, erhält und verjüngt. Leute, die alt geworden und gleichwohl wenig Wasser getrunken, sind nur Ausnahmen, welche ungleich weniger vorkommen, als jene Beispiele eines frühen Todes oder einer langen Krankheit, die schon oft in Folge der Scheu vor dem Wasser eingetreten sind. Es ist eine grundsätzliche Meinung, zu glauben, daß das, was ein oder mehrere Mal gewissen Personen nicht geschadet habe, auch andern nicht schaden werde, oder überhaupt nicht schädlich sei. Die Natur ist eine so wohlthätige, unermüdlige Helferin ihrer Kinder, daß sie unter gegebenen günstigen Umständen, die wir oftmals nicht oder erst später erkennen, die größten Thorheiten glücklich verbessert. Und wie oft schadete das letzte Mal doch eine verkehrte Handlung, die man unzählige Mal ungestraft geübt.

Wie dem männlichen Geschlechte, so sagt es auch ganz besonders dem weiblichen in den ihm eigenthümlichen Zuständen zu. So sollte namentlich in jener Periode, die allmonatlich wiederkehrt, nichts als frisches Wasser getrunken werden, indem es, den Umständen angemessen, kühlt und besänftigt. Ebenso wohlthätig ist der Genuß desselben während der Schwangerschaft und des Kindbettes. Das frische Wasser macht nicht allein die damit

verbundenen Beschwerden erträglicher, sondern befördert, als das beste Verdauungsmittel, bei zweckmäßiger Nahrung die Erstarfung der Wöchnerin. Endlich in dem von so vielen Frauen gefürchteten Zeitpunkte, wo die Natur sich ändert und die monatliche Reinigung aufhört, wirkt nichts so wohlthätig, als der Genuß des kalten Wassers. Frauen, die sich daran schon früher gewöhnt haben, oder auch jetzt erst ihre Zuflucht dazu nehmen, werden bei diesem Uebergange viel weniger zu leiden haben.

Das kalte Wasser entspricht endlich jeder Zeit, sowohl Jahres- als Tageszeit. Im Sommer kühlt und erfrischt es, indem es den Wärmestoff des Körpers bindet, daß seine Temperatur zu einem niedrigeren Grade herabsinkt; in größerer Menge befördert es die Ausscheidung des Schweißes, der durch Wegdünsten von der Haut Kühlung verursacht. Im Winter macht es, daß die verdünnten Säfte in lebhafterm Kreislauf durch die Adern und Lungen strömen. Am Morgen ersetzt es den Abgang bei Nacht, befördert die Aussonderungen durch Stuhl, Harn, Schleim u. s. w. und macht munter und aufgelegt zur Arbeit. Beim Essen schärft es den Geschmack, verdünnt den Speisebrei und macht das Genossene zur Verdauung tauglicher; Nachmittags, ein paar Stunden nach dem Essen, erleichtert und vollendet es die Verdauung. Am Abend, vor dem Schlafengehen, macht es ruhigen Schlaf und vertreibt die Blähungen.

Das Wasser ist der beste Trank,
Es macht fürwahr dein Leben lang;
Es kühlt und reiniget dein Blut
Und giebt dir frischen Lebensmuth.