Mindensche Beyträge
zum
Nutzen und Vergnügen.

29te Woche. 1778.

Regeln, wie man sich bey der Sommerhitze vorsichtig zu verhalten habe.

(Beschluß.)

Aber eben dieser Reiz, welchen wir ihm zulassen, verdirbt seine Natur dergestalt, daß sich in Kurzem alle Kräfte wider uns auflehnen, und den süssen Genuß des Giftes, den wir ihm gestattet haben, mit dem Ruine der Gesundheit, ja der ganzen Menschheit selbst, an uns rächen. Durch das Entkleiden, durch die Zugluft werden die äussern Theile des Leibes schnell verkältet, die Ausdünstung wird unterbrochen, die scharfen Feuchtigkeiten treten zurück, und es entstehen Zufälle, die der Pest selbst an Gefahr nicht weichen. Selbst die Fächer, diese schön gemahlten Zierden noch schönerer Hände, sind öfters nichts anders, als scharfe Messer in den Händen unvorsichtiger Kinder. Es ist ausgemacht, daß nichts gefährlicher sey, als bey erhitztem Leibe einen besondern Theil desselben geschwinde zu erkälten. Durch die Fächer geschieht diese unerkante Sünde wider die Gesundheitsregeln alle Tage, den ganzen Sommer hindurch. Man wehet sich die kühle Luft an die Stirn, in das Gesicht, auf den Hals und die Brust, die öfters voller Schweiß stehen, und äusserst erhitzt sind.

Ist dieses nicht eben so viel, als wenn man diese Theile einer gelinden Zugluft aussetzte? und wie oft hat ein solches Verfahren hitzige Fieber, Entzündungen, Raserey und den Tod selbst nach sich gezogen? Man wird sagen, daß es an Beyspielen fehle, daß Frauenzimmer vom Fächern gestorben wären: allein dieses kan vielleicht blos daher rühren, weil die wenigsten bisher daran gedacht haben, daß es wol möglich wäre, daß hieran die Schuld der darauf erfolgten Krankheiten liegen könne. Und gesetzt, daß auch nicht allemal das Aergste geschicht, was geschehen könte; so mindert dieses doch nicht allein die Gefahr im geringsten nicht, der man sich aussetzt; sondern es kan auch kleinere Uebel nach sich ziehen, die allemal beschwerlich genug sind. Kopfschmerzen, Husten, Schnupfen, Flüsse, Stockungen und Entzündungen, ja tausend andre Zufälle, die das Frauenzimmer in den schönsten Sommertagen oft von einer Spazierfahrt oder Visite mit nach Hause bringt, sind viel-

leicht öfter vom Gebrauche des Fächers, als allen den Ursachen hergekommen, denen sie gemeiniglich zugeschrieben werden.

Wenn wir das wahre Verhalten bey hitzigen Tagen, wie es der Gesundheit zuträglich ist, erfahren wollen; so dürfen wir nur die Aerzte fragen, was sie zu rarhen pflegen, wenn ein Patient ein hitziges Fieber, und wenn er ein ansteckendes Fieber hat. Denn in dem ersten Falle ist der Trieb des Bluts zu heftig, und in dem leztern ist es nicht in seiner gehörigen Mischung, und dieses sind die beyden Quellen aller Uebel, die bey heissen Tagen unsrer Gesundheit drohen, wie oben gesagt worden ist. Wir wollen ihnen diejenigen Mittel abborgen, welche nicht den Namen von eigentlichen Arzeneyen verdienen, deren es ohnedem bey diesen Krankheiten nicht sehr viele giebt; und dann sind wir im Stande, uns vor den übeln Folgen der Hitze zu bewahren, ohne daß wir nöthig haben solten, uns nachsagen zu lassen, daß wir den ganzen Sommer, oder wenigstens die Hundstage hindurch mediciniren.

Unter allen Mitteln unterscheidet sich in den vorhinangezeigten Krankheiten die Säure, besonders aus dem Pflanzenreiche, wegen ihres ungemeinen Nutzens. Dieses erkennen nicht nur die Deutschen Aerzte: sie scheinen es vielmehr, wie viele andre nützliche Entdeckungen, erst von den Ausländern gelernt zu haben. Die französischen, die englischen und italiänischen Aerzte preisen sie einhellig, als ein vortrefliches Mittel, nicht allein die allzuheftigen Bewegungen des Geblüts zu mäßigen; sondern es auch vor der Verderbniß zu bewahren, und es in seiner gehörigen Mischung zu erhalten. Die Holländer gebrauchen sie daher auf den Schiffen, um ihre Leute dadurch vor dem Schaarbocke und ansteckenden Krankheiten zu sichern, und die angestellten Proben sind von erwünschter Wirkung gewesen. Die Vortheile, so man in dergleichen Krankheiten von dem Gebrauche der Säuren zu geniessen hat, sind zu allem Glücke, so allgemein, daß sie sich beynahe allen Zufällen widersetzen, die sich in heissen Tagen bey uns einzufinden pflegen. Sie dämpfen die Hitze, sie erhalten das Geblüt gesund, und verhindern also zugleich die Schärfe desselben, und dadurch die Ausschläge der Haut; sie vermindern den Schweiß, in so fern er die Folge der übrigen Zufälle ist, welche sie heben; sie löschen den Durst geschwind und besser als alles andre Getränk, und verdienen fast unter allen Herzstärkungen, wider die Mattigkeit, den Vorzug. Warum solte man also wohl anstehen, sich eines so sichern, angenehmen und geschwinden Hülfsmittels in den heissen Sommertagen zu bedienen? besonders, da uns die Natur selbst, durch geheimen Trieb dazu auffordert, in dergleichen Speisen und Getränken das Verwahrungsmittel unsrer Gesundheit zu suchen. Uns eckelt nicht umsonst im Sommer vor dem Fleische und andern Speisen, die ihrer Natur nach leicht in die Fäulniß gehen. Und wenn uns die Natur in dieser Jahrszeit die säuerlichen Früchte so häufig wachsen läßt; so thut sie mit einer jeden die Frage an uns: Siehst du denn noch nicht, was dir nützt? Aus Wasser, mit Zitronensäfte und Zucker vermischt, worin man geröstetes Brodt, das mit Muscatennuß abgerieben worden, hineinlegt, kan man sich einen Trank zubereiten, bey dem selbst die ekelsten Kranken noch unter allen am längsten bleiben, weil er so angenehm ist, und der ausser den Vortheilen der Säure, noch darum in heissen Tagen gut zu gebrauchen ist, weil er die Kraft des Brodts wider die Mattigkeit, und durch die Muscatennuß, eine Magenstärkung zugleich in sich hält. Bey einer starken Wallung im Blute kan man zur Veränderung und stat des rohen Wassers eine proportionirte Menge Cremor Tartari im Wasser auflösen, weil diese Säure, die im Geschmacke der Citronensäure am nächsten komt, kräftig niederschlägt, und das Getränk nicht unangenehm macht. Wer

sich des Bieres zum gewöhnlichen Getränke bedient, kan die Citronen nicht allein bey den meisten Arten derselben ebenfals zur Vermischung gebrauchen, sondern er kan auch die äusserliche Form verändern, und das als eine Speise, oder als Confect geniessen, was er nicht als ein Getränke leiden mag. Die Armen können denselben Vortheil haben, wenn sie zur Zubereitung aller Speisen, die es nur irgends leiden mögen, den Weineßig gebrauchen, und daher ist der Salat uns im Sommer so häufig gegeben, damit wir einigermassen genöthiget werden, uns dieses Vortheils zu bedienen. Wir wollen uns nicht länger hiebey aufhalten. Es ist genug, daß man weiß, die Säure reifer Früchte sey eines der besten Hülfsmittel in hitzigen Tagen, und wir überlassen es den Köchen und Köchinnen, diese Lehre überall anzuwenden, wo es sich thun läßt.

Das Getränk ist dasjenige, was uns in der Hitze am besten laben kan, besonders, wenn es wohl zubereitet ist. Die Weine erhitzen, die Biere verderben in warmen Tagen gar leicht, und einerley Wassertranck ist dem Geschmacke nicht lange angenehm. Man wil also den Wechsel haben. Es ist nicht schwer, sich hierin nach den Abwechselungen des Geschmacks zu richten. Man zerschneide ein paar Citronen, und koche sie ohngefehr mit sechs Pfund Wasser ab. Dieses Wasser schlage man durch ein leinen Tuch, und vermische damit zu gleichen Theilen, von dem Citronen", Quittern", und schwarzen Kirschen-Syrup, von jedem etwa ein paar Quentlein; so bekomt man einen wohlschmeckenden Trank, der ungemein dienlich ist, die heftige Bewegung des Bluts zu mäßigen. Oder man nehme ein paar Maas Gersten mit acht Loth geraspeltem Hirschhorn, und koche beides in drey Maas Wasser, so lange bis die Gerste zerplatzt, und nur zwey Maas Wasser übrig bleiben. Nach ein paar Stunden thue man den dritten Theil Citronenschaalen und ein Loth

Corinten dazu, lasse dieses zusammen wieder aufkochen, schlage es alsdann durch, und lasse es erkalten. Man kan sich auch zu dieser Absicht der süssen Molken bedienen, die Hoffmann sehr angepriesen hat. Man läßt nämlich ein paar Maas Milch, unter beständigem Umrühren so lange kochen, bis sie zu einem trocknen Pulver geworden ist. Dieses Pulver wird hernach, mit eben so viel Maas Wasser, wieder aufgekocht; so sind die süssen Molken fertig. Doch wir haben noch andre Vorsichten einzuschärfen, die eben so nöthig zu beobachten sind, als diejenigen, so wir bisher betrachtet haben.

Es ist bekant, daß auf einander gehäufte thierische Ausdünstungen, schon vor sich allein betrachtet, im Stande sind, eine schwüle Hitze hervorzubringen. Um wie viel leichter wird sich also dieses nicht in den heissen Tagen zutragen können, wenn man nicht sorgfältig genug ist, die Zimmer welche man bewohnt, täglich von den Ausdünstungen zu reinigen, womit sie die Bewohner derselben täglich von neuem anfüllen. Vermutlich sind blos die häufigen Ausdünstungen am meisten Schuld daran, daß es nahe am Erdboden viel heisser ist, als auf den Bergen, wo sie entweder nicht hinauf steigen, oder doch von den Winden leichter verjagt werden können. Daher ist es keine geringe Hülfe, die Luft in den Stuben gemäßigt zu erhalten, wenn man auch selbst im Sommer des Morgens ganz frühe, da die Kälte ohnedem allemal noch empfindlich genug ist, ein Caminfeuer in den Zimmern anmacht, die von vielen Personen bewohnt werden, oder wenn man des Nachts eine Zugluft durch dieselben streichen läßt, und nicht zugleich da schläft, wo man den Tag über sich aufzuhalten pflegt. Zu eben diesem Zwecke ist es ungemein dienlich, dergleichen Zimmer öfters stat des blossen Wassers, mit Eßig scheuren zu lassen, wodurch kühlende Dünste hineingebracht werden, die die faulenden, ansteckenden, hitzigen Dünste vertreiben.

Das öftere Waschen des Gesichts, der Hände, der Füsse, ja des ganzen Leibes ist von heilsamer Wirkung; aber man muß sich dabey wohl in Acht nehmen, daß der Grad der Wärme oder Kälte des Wassers von demjenigen nicht allzumerklich verschieden sey, den die Luft hat, worin wir leben; wobey man auch zugleich auf den gegenwärtigen Grad der Erhitzung des Leibes zu sehen hat. Und daher ist es eine schädliche Gewohnheit mancher Menschen, sich des frischgeschöpf-Wassers aus tiefen Brunnen, oder gar aus den Eisgruben, dazu zu bedienen. Das allzukühle Wasser treibt die Ausdünstungen zurück, und gebiert tödtliche Zufälle, das allzuwarme hingegen würde wider die Absicht streiten, wozu man sich dessen bedienet.

Wenn der Leib im Schweisse fast zerfließt so unterstehen sich die wenigsten, sogleich die Kleider und Hemden zu vertauschen, und wollen allemal lieber erst warten, bis der Schweiß vorüber ist, ehe sie sich entkleiden. Diese Vorsicht ist ganz verkehrt eingebracht. Nie ist es sicherer, die Kleider und Hemden zu verwechseln, als wenn der Leib im höchsten Grade erhitzt ist: denn, wenn man sich alsdenn in einem verschlossenen Zimmer entkleidet, so ist die Erkältung unmöglich zu fürchten, da das Geblüt noch in seiner völligen Bewegung ist, und also die Schweißlöcher, wenn sie auch unter dem Wechsel

verschlossen werden sollten, durch seinen innern Trieb in einem Augenblicke wieder eröfnet. Hingegen werden die nassen Kleider, wenn man sie anbehält, sehr geschwinde kalt, und thun empfindlichen Schaden; zu geschweige, daß sich durch die zurückführenden Gänge, viele schon ausgeschwitzte Unreinigkeiten wieder in den Körper zurük begeben, und da sie niemals wieder mit den guten Säften in Bund treten, dieselben verderben, und also das Uebel ärger machen.

Dieses sind einige der vornehmsten Hülfsmittel, deren man sich, ohne Gefahr, einen Irrthum wider die Gesundheitsregeln zu begehen, bedienen kan, um sich die Sonnenhitze zu erleichtern. Kleinere, unschädlichere Irrthümer, und gemeine und Jedermann bekante Hülfsmittel haben wir, der Kürze wegen, hier nicht berühren wollen. Es ist also nichts mehr übrig, als daß wir noch die lezte Frage beantworten sollen, wie man die schon einmal durch die Hitze verursachten Krankheiten klüglich tractiren soll, um sich der Gefahr des Lebens dabey nicht auszusetzen. Allein in den meisten Fällen von dieser Art, wird die hier vorgeschriebene Lebensordnung heilsam seyn; und was die eigentlichen Arzeneymittel anbetrift, so wird man wohl am besten thun, daß man die Wahl derselben jederzeit einem geübten und vernünftigen Arzt überläßt.

Auf einen Müßiggänger.

Nachläßig auf sein Kanapee
Hat Bav sich hingelehnet,
Sein voller Magen thut ihm weh,
Er reibt die Stirn, und gähnet.
O, seufzt er, über den Kapaun!
Wie schwer wird mir der zu verdaun!
Mit nichts muß ich mich ärger plagen,
Als mit der Arbeit in den Magen.