Mindensche Beyträge zum Nutzen und Vergnügen.

28te Woche. 1778.

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

Die Sonne rückt unserm Erdgürtel von Tage zu Tage näher, und drohet unserm Horizont bald in eine Art Schmelzofen zu verwandeln. Wie gut ists, wenn man die Mittel weiß, sich ihrer brennenden Hitze zu erwehren, oder, wenn dieses nicht allemal nach Wunsche geschehen kann, die schädlichen und oft tödlichen Folgen derselben von uns abzuwenden. Hier sind einige Verhaltungsregeln von einem erfahrnen Beobachter der Natur und der Oekonomie des menschlichen Körpers.

Ein heisser Sommer würde nicht so viele gefährliche Krankheiten nach sich ziehen, wenn unsre Leiber eine solche Einrichtung bekommen hätten, daß sie die nahe Gegenwart der Sonne so gut vertragen könnten, als vielleicht die Einwohner der Venus oder des Merkurs. Nichts destoweniger ist es auch eine ausgemachte Wahrheit, daß uns die Sommerhitze tausendmal weniger nachtheilig seyn würde, wenn nicht die Menschen so sinnreich wären, sich durch mancherley schändliche Kunstgriffe von den Unbequemlichkeiten zu beschützen, welche der schwüle Sommer mit sich führt, und die unsern Empfindungen misfallen. Die Sinnen sind die Huldgöttinnen, denen wir schmeicheln, und sie stehen nicht allemal mit der Gesundheit in einem allzuguten Verständnisse. Aus folgenden Betrachtungen werden die Maaßregeln von selbst fliessen, nach welchen man sich bey hitzigen Tagen zu verhalten hat, um nicht der Empfindung Leben und Gesundheit aufzuopfern.

Niemand ist unbekannt, daß die Wärme alle Körper ausdehnt. Man kann, ohne einen großen Irrthum zu besorgen, annehmen, daß aus dieser einzigen Wirkung der warmen Sommertage alle diejenigen Unbequemlichkeiten fliessen, worüber wir uns im Sommer zu beschweren pflegen. Denn wenn durch die Hitze unsre flüßigen Theile zu sehr ausgedehnt werden, so setzen sie sich aus ihrer ordentlichen Mischung, und lösen sich in feinere Theilchen auf, die durch die unmerkliche Ausdünstung und den Schweiß aus dem Körper herausgeschafft werden. Dieses kann desto leichter geschehen, da die Ausdehnung der festen Theile, so durch die Wärme verursacht wird, die Schweißlöcher

der Haut erweitert, und den Dünsten einen desto freyern Ausgang verstattet. Der häufige scharfe Schweiß erregt eine Empfindung auf der Haut, welche hin und wieder kleine Entzündungen hervorbringt, die sich in der Gestalt des Friesels und anderer Ausschläge offenbahren. Die Ausdehnung der Blutgefässe zieht eine Beängstigung nach sich, und die häufige Ausdünstung entführt den Nerven und Muskeln einen Theil ihrer bewegenden Kraft, wenn man den subtilsten Theil des Bluts, oder den Nervensaft mit diesem Namen belegen darf; daher die Ermattung, worüber wir im heissen Wetter klagen. Das wallende Geblüt siegt über die ermatteten vesten Theile, und dehnt sie zu einer solchen Weite aus, daß sie Herzensangst und Kopfschmerzen erregen: der ausgetrocknete Schlund empfindet den Mangel der Säfte, und so entsteht der Durst, der uns so sehr beschweret. Also läßt sich die Auflösung des Geblüts, die Schärfe der Säfte, der Ausschlag auf der Haut, der Schweiß, die Beklemmung, Mattigkeit, die Kopfschmerzen, das Herzklopfen, der Durst, und mit einem Worte, die ganze Reihe der Plagen des Sommers, aus dieser ursprüglichen Quelle, aus der Ausdehnung der Wärme, ganz ungezwungen herleiten.

Wie unnütze sind also nicht die Bemühungen der meisten Menschen, wenn sie diesen Uebeln auf eine solche Art vorzubeugen oder abzuhelfen suchen, die am allerwenigsten geschickt ist, die Quelle derselben zu verstopfen. Alles, was man vernünftiger Weise hiebey thun kann, ist in folgenden Regeln enthalten: daß man den Einfluß der Hitze in unsern Körper, so viel möglich, vermeide und vermindere; und daß man die angezeigten Wirkungen derselben möglichst verhüte und mäßige. Ist dieses beydes entweder unmöglich, oder in einem gewissen Falle zu spät; so muß man den Schaden und die zugelassenen Gefahren klüglich verbessern; und es frägt sich, wie dieses alles am besten zu bewerkstelligen sey?

Mitten im heissesten Sommer der Hitze zu entgehen, ist in verschiedenen Absichten sehr leicht, in andern ungemein schwer. Es ist leicht, wenn man sich in solche Umstände versetzt, worinn sich die wenigsten Menschen befinden; wenn man die Geschäfte des Lebens so oft man will hindansetzen kann. Wer gar nichts mit andern Leuten zu thun hätte, der dürfte sich nur im Sommer, entweder in die Klüfte der Erde verbergen, oder auf die höchsten Berge steigen, um die Beschwerlichkeiten der Hitze nicht zu empfinden. So seltsam das Letztere vielen Menschen aus der Ursache scheinen möchte, weil wir auf hohen Bergen dem Ursprunge der Hitze, der Sonne, weit näher sind, als in den Thälern; so gewiß ist es doch, daß wir daselbst wewiger als hier, davon würden beschwert werden. Das macht, der größte Grad der Hitze entsteht auf unserm Erdboden nicht sowohl von den geradeauffallenden, als von den zurückfallenden Sonnenstrahlen, denen die Unebenheiten des Erdbodens zu Brennspiegeln dienen, anderer vielleicht eben so wichtiger Nebenursachen zu geschweigen. Daher sind diejenigen Oerter beständig kühl, wohin diese zurückfallenden Sonnenstrahlen nicht reichen können, und es ist für sich klar, daß dieses die Gipfel hoher Gebirge seyn müssen. Dem sey aber wie ihm wolle, so lehrt doch die Erfahrung zur Gnüge, daß man an der Wahrheit der Sache selbst, nicht im geringsten zu zweifeln Ursche habe. Auf dem Gebirge Andes in Amerika, gefriert das Wasser mitten in dem heissen Erstriche. Eben die Beschaffenheit hat es mit den Alpen, den pyrenäischen Gebirgen, dem Gebirge la Cordeliere in Chili, u. dem Berge Ararat, deren höchste Spitzen beständig mit Eise bedeckt sind. Die Einwohner in Aethiopien bedienen sich um deßwillen der Berge, wohin sie flüchten, wenn ihnen der Sand der Thäler die Gegenden unwirthbar macht. Ja, was ist endlich viel davon zu sagen, da man selbst auf dem Brocken oder Blocksberge noch um Johannis den Schnee

aus dem flachen Lande kann liegen sehen, und worauf auch in den Himdstagen die Abende, Nächte und Vormittage so kalt sind, daß man schwerlich darauf würde dauren können, wenn man nicht ein Feuer anmachen, oder sonst dem Leibe von innen die Wärme unterhalten wollte.

Inzwischen, da wir die Menschen in denjenigen Umständen betrachten müssen, worinn sie sich in der Welt wirklich befinden, und da diese den allerwenigsten erlauben, sich einen Ort ihres Aufenthalts zu erwählen, der ihnen am gelegensten ist; so können alle diese Beobachtungen unserm gegenwärtigen Zwecke wenig oder gar nicht zu statten kommen. Ja die ganze Einrichtung dieser Welt, die genaue Sorgfalt, mit welcher die Natur alle Geschöpfe nach den besten Absichten versorgt, und die Zeugnisse so vieler tausend Begebenheiten in der Natur welche beweisen, daß selbst ihre Abwechselungen so beschwerlich, so unnütz, so schädlich sie auch anfangs zu seyn scheinen, dennoch gewisse oft unerkannte Vortheile gewähren, und durch keinen ohngefähren Zwang, sondern jederzeit nach den Regeln der Weisheit unsers großen Schöpfers, und der Glückseligkeit der Geschöpfe bestimmt werden; alles dieses, sage ich, läßt uns vermuthen, daß wir vielleicht zu unserm Schaden vorsichtig oder bequem seyn würden, wenn wir den Einfluß der Sommerwärme gänzlich vermeiden, und uns dem nähern Einflusse der Sonne ganz und gar entziehen wollten. Es ist eben so schwer nicht zu beweisen, daß uns ein ewiger Frühling in die allerunglückseligsten Geschöpfe verwandeln würde, wenn wir dasjenige bleiben sollten, was wir jetzt sind; und wer kann wohl mit Grunde zweifeln, daß wir jetzo, auch in Absicht unserer Glückseligkeit, das beste sind, was wir seyn können? die Sommerwärme, welche unseren Pflanzen Gedeyen und Reife gibt, hat vielleicht auch auf die Thiere und Menschen einen nothwendigen Einfluß, dessen Nutzen

uns unbekannt ist, weil wir ihn da niemals vermuthen noch wünschen, wo er mit gewissen Beschwerlichkeiten vergesellschaftet ist, ohne die er vielleicht unmöglich erhalten werden könnte. Diese Betrachtngen können einen Jeden, der die Natur ohne Vorurtheil, und mit einer Billigkeit beurtheilt, die wir ihrer Weisheit schuldig sind, überzeugen, daß man nicht Ursache habe, die Kunst so hoch zu treiben, um sich ihren Fügungen zu widersetzen. Es wird also alles darauf ankommen, daß man den Einfluß der übermäßigen Hitze so viel als möglich zu vermindern, und ihre Folgen zu entkräften suche; und wir werden dabey in den Thälern, in unsern Häusern und Wohnzimmern bleiben können, ohne auf die Berge oder in die Klüfte der Erde flüchten zu dürfen, um der belebenden Sommerwärme gänzlich zu entgehen.

Die Einwohner der heissen Länder haben sich mancherley Hülfsmittel erdacht, um sich von der allzugroßen Wärme zu beschützen. Sie bewohnen zu solcher Zeit kühle Zimmer, die nach Norden zu liegen und anmuthig beschattet werden. Sie bekleiden sich sehr leicht, und baden sich des Tages einigemal über den ganzen Leib. Sie lassen in den Zimmern frisches Wasser von der Höhe herniederfallen, und befinden sich also in einer Luft, welche man einen kühlenden Nebel nennen könnte. Sie verschlafen die heissesten Stunden des Tages, und folgen hierinn dem Triebe der Natur, welche nicht eher geschäftig seyn will, als wenn die Sonne nicht mehr über ihren Häuptern steht. Diese und zwanzigerley andere bekannte Vortheile, sind als so viele Schmeicheleyen der Sinne erfunden worden, die das Gefühl der Hitze verdunkeln, die nur zuweilen den Folgen derselben in unserm Körper vorbeugen oder Einhalt thun, nicht selten aber nichts hiezu beytragen, und öfters durch Unvorsichtigkeit und Mißbrauch schädlich werden. Man kann sich ihrer bedienen,

so lange sie helfen wollen, und wo es möglich ist, und man kann sie aus der Erfahrung lernen, ohne daß wir nöthig haben sollten, ein mehreres davon hier zu sagen.

Von einem viel größeren Nutzen für das menschliche Geschlecht ist die andere obige Regel, daß man die gewöhnlichen Wirkungen der grossen Hitze in unserm Körper entweder in der Geburt ersticken, oder auf eine sichere Art mäßigen soll. Diese Wirkungen machen uns die Hitze schädlich, und ihnen abzuhelfen ist den allermeisten Menschen unentbehrlich, weil die wenigsten im Stande sind, die Gelegenheiten, wodurch sie hervor gebracht werden, zu vermeiden. Hiezu gehört vornehmlich, daß wir uns derjenigen Ordnung wieder erinnern, in welcher diese Wirkungen aus einander folgen, damit wir zu den ersten Quellen derselben, welche in uns selbst ihren Sitz haben, gelangen, und diese verstopfen können.

Alle Uebel, die uns die heissen Tage verursachen, lassen sich auf dreyerley Arten bringen. Die eine ist die vermehrte und heftigere Bewegung des Geblüts, die zweyte, die Auseinandersetzung und Auflösung desselben, und die dritte, die Erschlaffung der vesten Theile, oder die Mattigkeit. Diese letzte ist von der Art, wie sie bey allen häufigen Ausführungen, z. E. nach dem Verbluten, u. s. w. zu seyn pfleget, und kann also als eine Folge der allzusehr vermehrten Ausdünstung angesehen werden, wodurch uns etwas entzogen wird, das wir zum Denken und Bewegen unumgänglich nöthig haben. Von der Auflösung unserer Säfte rührt die Schärfe derselben, der Ausschlag auf der Haut: von den heftigen Bewegungen des Geblüts, die Beklemmung, das Herzklopfen, die Kopfschmerzen; und von

beyden Ursachen zugleich der Schweiß, der Durst und andere Uebel her. Ohne genau zu untersuchen, in wiefern diese drey Hauptarten von Krankheiten, welche die Hitze nach sich zieht, wieder auseinander hergeleitet werden können, wollen wir sehen, was für Mittel hiewider mit Nutzen zu gebrauchen sind.

Da die Ermattung eine blosse Wirkung der Ausdünstung ist, und diese von den beyden andern Krankheiten der flüßigen Theile ihren Ursprung nimmt; so hat man nur darauf zu sehen, daß diesen abgeholfen werde, wenn man sich vor jener in Sicherheit setzen will. Es frägt sich also, wie man die heftige Bewegung des Geblüts und die schleunige Auflösung desselben verhindern könne? Die gemeinen Hülfsmittel hiewider bestehen darinn, daß man die Kleider abwirft, sich in einen Zugwind setzt, oder denselben durch Wehen und Fächern nachahmt, daß man ein Glas kaltes Wasser zu sich nimmt, und sich allenfalls ein niederschlagendes Pulver einschütten läßt. u. s. w. Es ist nichts gewisser, als daß man in allen diesen Unternehmungen zu seinem eigenen Schaden irret; allein es sind Mittel, die vorgezogen werden, weil sie gefallen und dem Gefühl schmeicheln. Sollte man aber nicht bedenken, daß die schädliche Nachsichten, welche wir gegen uns selbst in Absicht der äussern Reizungen haben, ein heimlich süsses Gift sind, wodurch wir uns gewiß unglücklich machen? Sie sind den Nachsichten ähnlich, die allzuverliebte Mütter gegen die Bosheiten ihrer Kinder hegen, die sich durch eben diese gestatteten Bosheiten zeitig genug an denen rächen, die sie aus Liebe dergestalt verwahrloset haben. Wir sind nicht fähig, unserm Leibe eine angenehme Empfindung zu versagen, die ein wilder Trieb von uns fordert.

Der Beschluß folgt künftig.