gewärmten wollenen Handschuh, bis man eine bleibende Wärme darin fühlt. Auch kann man eine halbe Stunde nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen die Arme mit einem in frisches Wasser getauchten Schwamme waschen und sie darauf reiben. Gegen die Vollblütigkeit wähle man zum täglichen Getränke reines, kaltes Wasser und eine leichte Diät, vermeide dabei Wein, Branntwein und Kaffee, und mache sich täglich Bewegung in freier Luft.

Trinker zittern gewöhnlich, wenn sie noch ganz nüchtern sind und wenn sie sich den Trunk abgewöhnen wollen; reiben sie sich die Arme mit Spiritus ein, so wird das Uebel bald vergehen.

## III. Gesundheitsregeln.

Gesundheit ist das erste, größte Erdengut, durch welches wir erst alles Andere genießen können. Gesund nennt man den, der sich von körperlichen Schmerzen und Uebeln frei befindet, dessen Geisteskräfte gehörig entwickelt, dessen sämmtliche Körpertheile im gehörigen Verhältnisse sind, und vereint mit gleicher Kraft wirken können.

Die Kunst, die uns die Mittel erkennen und anwenden lehrt, unser Wohl zu erhalten und vor schädlichen Einflüssen zu bewahren, heißt die Gesundheitslehre.

Zur allgemeinen Kenntniß wollen wir hier die wichtigsten und nothwendigsten Regeln mittheilen.

### Ausleerungen des Körpers.

Durch beständigen Stoffwechsel wird unser Körper erhalten, wir athmen Luft ein, damit unser Blut gereinigt werde; wir genießen Nahrungsmittel, damit unsere Säfte das Verlorene ergänzen können. Wir führen nun aber nicht blos Nützliches, sondern auch Schädliches in unseren Körper ein, und dies sucht die Natur durch verschiedene Wege fortzubringen.

#### 1) Stuhlausleerung.

Alles Fremdartige, was wir durch den Genuß der Speisen und Getränke in unsern Körper bringen, muß durch

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0148-0 DFG

Stuhlgang, Urin, Hautausdünstung ausgeschieden und weggeschafft werden. Ohne diese regelmäßige Ausführung kann die Gesundheit nicht bestehen.

Man sorge also dafür, daß täglich zu einer gewissen Zeit eine gehörige Stuhlausleerung erfolge. Es hat sich in der Erfahrung nichts wohlthätiger bewiesen, als sich in diesem Punkte an eine bestimmte Ordnung — Stunde — zu gewöhnen.

Hartleibigkeit, Neigung zur Verstopfung, Hämorrhoidalbeschwerden sind die Folgen, wenn wir aus Geschäftigkeit oder unzeitigem Zartgefühl dem Triebe dazu entgegenwirken.

Man muß daher die Abführung der Unreinigkeiten aus dem Körper nie verhindern, sondern, wenn sie nicht regelmäßig erfolgt, durch frühes Aufstehen, Diät und Bewegung in freier Luft zu befördern suchen.

Man gewöhne sich des Morgens früh zu einer Stuhlausleerung. Jeder Alte, der an Verstopfung leidet, trinke des Morgens Wasser und rauche Tabak beim Kaffee.

### 2) Harnausleerung.

Durch die beständige Thätigkeit der Nieren wird eine ziemliche Menge Urin bereitet, und dieser durch die Harngänge der Harnblase zugeführt; sie ist nur ein Aufbewahrungsort für den Urin.

Die Harnblase erlaubt zwar eine längere Zurückhaltung des Urins; allein es darf das Bedürfniß, ihn auszuleeren, dennoch nie mit Anstrengung zurückgehalten werden; denn es kann gefährliche Uebel, z. B. Erzeugung von Steinen, Lähmung oder Zerspringen der Harnblase zur Folge haben.

### 3) Hautausdünstung.

Die Hautausdünstung geschieht nicht, wie die beiden vorhergehenden, zu gewissen Zeiten, sondern sie dauert bei einem gesunden Menschen am Tage, wie bei Nacht, ununterbrochen fort.

Sie steht öfters in Wechselwirkung mit der Urinabsonderung; sind beide zugleich gestört, so bildet sich Wassersucht aus.

Man hüte sich daher dieselbe durch zu warme Kleidung, Speisen und Getränke, und starke Anstrengung zu sehr zu befördern, oder sie, was noch schädlicher ist, durch Erkältungen zu unterdrücken.

---

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0149-9 DFG

## Bekleidung und Bedeckung des Körpers.

Die Kleidung sei dem Klima, der Witterung, den Jahrs- und Tageszeiten, dem Alter und der Leibesbeschaffenheit angemessen, mehr auf Abhärtung, als auf Verweichlichung berechnet, und weder zu weit, noch zu enge. Enge Westen, Leibchen, Schnürleiber, enge Binden u. dgl. verhindern nicht nur den Einfluß der Luft, sondern verursachen auch Anhäufungen in den freien Gefäßen.

Auch die Betten, als nächtliche Bedeckung des Körpers, verdienen hier einige Berücksichtigung.

Federbetten sind nur in kälterer Jahreszeit oder nur für Kinder in den ersten Lebensjahren, für schwächliche oder alte Personen, als zuträglich zu erkennen. Hat der Mensch zu viel Federn über oder unter sich, so wird, abgesehen von den übrigen Nachtheilen, insbesondere das Schwitzen zu sehr befördert und die Haut in einen erschlafften Zustand versetzt. Im Sommer sind daher Federbetten zu verwerfen.

Viel gesunder und zuträglicher ist es, auf einer Matratze zu schlafen, und im Sommer eine leichte baumwollene Decke und im Winter ein leichtes Federbett zur Bedeckung zu wählen.

Schwachen Kindern lasse man eine Matratze von Heu oder Kräutern anfertigen; sie stärken und haben schon manches an Auszehrung leidende Kind wieder hergestellt.

Das Erwärmen des Bettes durch Wärmflaschen oder heiße Steine, ist schädlich; wer in Federbetten sich nicht gut erwärmen kann, der schlafe auf einer wollenen Decke und lasse diese am Tage gehörig austrocknen.

Gleich Morgens, nach dem Aufstehen, das Bett machen zu lassen, ist nicht zu empfehlen, sondern die auseinandergelegten Betten, bei geöffneten Fenstern, erst einige Zeit verdunsten zu lassen, ehe das Bett wieder zurecht gemacht wird. Ueberhaupt müssen die Betten recht oft in die Luft gelegt, ausgeklopft und von Zeit zu Zeit gewechselt werden.

---

## Bewegung und Arbeit.

Alles Leben besteht in Bewegung; Ruhe macht schlaff, ist ein Bild des Todes. Indem die Bewegung die Körperkräfte übt, vermehrt und stärkt sie zugleich ihren Bestand. Nichts, sagt Vogel, kann die Nerven mehr stärken, als körperliche Bewegung in freier Luft; nichts, als diese, kann

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0150-0 DFG

den Krankheiten vorbeugen, welche von einem erschlafften Zustande der Organe des Körpers herrühren.

Vor Allem mache man täglich wenigstens auf eine Stunde einen Spaziergang im Freien, es sei die Witterung, wie sie wolle. Die beste Zeit dazu ist am Morgen, gleich nach dem Aufstehen, oder Nachmittags, eine Stunde nach dem Essen. Bei einer heißen, trocknen Luft ist eine zu starke Bewegung doppelt schädlich. Im heißen Sommer wähle man zum Ausgehen, wo es geschehen kann, die Morgen- oder Abendluft; bei kälterer Jahreszeit aber die Mittagsstunden.

So lange die Sonne über dem Horizonte steht, entwickeln die Pflanzen Sauerstoffgas, denjenigen Luftbestandtheil, der Menschen und Thieren zum Leben so unentbehrlich ist. Bei Nacht ist die Atmosphäre ärmer an Sauerstoffgas und reich an Stickgas, eine Luftart, die nicht zum Athmen tauglich ist.

Das Licht des Tages erheitert den Geist, giebt selbst dem Schwermüthigen Trost und Kraft. — Glücklich ist der, dessen Beschäftigung von der Art ist, daß er dem Einflusse des Alles belebenden Sonnenlichtes öfters ausgesetzt ist. Freilich wirkt hier auch die Luftwärme; aber die Lichtstrahlen, die die ganze Hautfläche mächtig aufregen, den Kreislauf der Säfte kräftiger bewegen, haben Hauptantheil.

Nicht das Stubenlicht, am wenigsten Kerzenlicht in der Nacht, kann solche Wunder bewirken, sondern es bedarf der eigentlichen, durch Sonnenlicht zugleich erleuchteten und erwärmten freien Luft

Gelehrte, Handwerker, müssen jede günstige Minute benutzen, etwa in einem Garten, oder am offenen Fenster an heitern Tagen die Lebensquelle einzusaugen.

Eine mäßige Thätigkeit des Geistes ist eben so nothwendig, als körperliche Bewegung. Geistige Beschäftigungen sind für den Menschen unentbehrliche Uebungen, sie stärken den Geist selbst; denn so wie der Körper, um gesund zu bleiben, sich oft bewegen und anstrengen muß, so ist es auch mit dem Geiste. Die Ausbildung des Geistes hat auch einen wohlthätigen Einfluß auf den Körper; denn erst durch Uebung des Geistes erhält die körperliche Schönheit mehr Ausdruck.

Uebermäßige und zu zeitige Anstrengung der Seelenkräfte ist aber der Gesundheit äußerst nachtheilig, zumal dann, wenn wir bei mittelmäßigen Talenten und Anlagen etwas mit Gewalt erzwingen wollen, oder mit Widerwillen und ohne

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0151-6 DFG

Lust Geistesarbeiten vornehmen; es ist dies eine erzwungene Spannung.

Wer bei anhaltendes Sitzen erfordernden Geschäften gesund bleiben will, der muß bald sitzend, bald stehend arbeiten; denn das viele Sitzen preßt, wegen des einwärts gebogenen Unterleibes, die Eingeweide zusammen, hindert dadurch den freien Blutumlauf, wodurch Kopfschmerzen, Congestionen, Schwindel, Hämorrhoiden und andere Uebel zu entstehen pflegen. — Diesen Nachtheilen kann man dadurch vorbeugen, wenn man in beiden ein Verhältniß beobachtet; denn wenn das Stehen zu lange fortgesetzt wird, so greift es die Lendenschenkel und Waden zu sehr an, und hindert dadurch den Säfteumlauf in den Füßen und im Unterleibe.

Von Rohr geflochtene Stühle sind den Polsterstühlen und Sopha's vorzuziehen, weil letztere, durch Entwickelung der Wärme, Hämorrhoiden begünstigen können.

## Gemüthsbewegungen.

Alle heftigen Gemüthsbewegungen, besonders alle unangenehme so wie alle zu große und anhaltende Geistesanstrengungen, schaden der Gesundheit. Man suche also die Leidenschaften und Effekte zu mäßigen.

Gemüthsbewegungen kräftigen die Gesundheit, wenn sie in Schranken bleiben; zerstören dieselbe, wenn sie im Uebermaß einwirken.

Heiterkeit, Zufriedenheit und Seelenruhe sind Schutzengel unserer Gesundheit.

An der Hand der Hoffnung zieht sich unser Leben fort, wie am goldenen Faden; aus dem Becher der Freude trinken wir neue Kraft und neues Leben.

Mißmuth, Unzufriedenheit, Traurigkeit, Sorge, Gram, wirken aber, wie schleichendes Gift, schwächend auf die Lebenskraft und zerstörend auf die Gesundheit.

## Nahrungsmittel.

Als Hilfsmittel, den Bestand der Lebenswärme im Körper zu sichern und zu vermehren, dienen Nahrung und Kleidung.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0152-2 DFG

Täglich verliert der Mensch durch Ausleerungen und Schweiß eine Menge Bestandtheile, welche ihm durch Speise und Trank ersetzt werden müssen.

1) Man sei nicht ängstlich in der Wahl der Speisen, suche aber mit den Nahrungsmitteln zu wechseln.

2) Man esse nicht mancherlei Speisen durcheinander, süße und saure, kalte und heiße u. s. w., und ziehe die leichtverdaulichen den schwerverdaulichen vor.

Viele fette Speisen, Fische, frisches Brod, Mehlbrei, Mehlklöße, Kuchen, Käse, harte Eier, hartgetrocknete Fleischarten, scharfgesalzene und gewürzte Speisen zu essen, ist schädlich, so wie auch der Genuß vieler süßen und heißen Speisen.

3) Am wohlthätigsten für unsern Körper ist es, wenn wir Fleischspeisen und Gemüse — oder Speisen aus dem Pflanzenreiche — mit einander verbinden, jedoch weniger Fleisch als Gemüse essen.

4) Auch ist es für den Magen nicht gleichgiltig, von welcher Temperatur die Speisen und Getränke genossen werden. Der Magen wird sehr geschwächt, wenn man mehr warme als kühle Nahrungsmittel genießt; es müssen daher beide gehörig mit einander abwechseln.

5) Im Winter genießt man mehr feste, etwas schwerverdauliche Nahrungsmittel, um den Magen in eine bessere Thätigkeit zu setzen und mehr innere Wärme zu erzeugen.

6) Man esse nicht zu geschwind, und sorge dafür, daß die Speisen im Munde gehörig zermalmt und mit Speichel vermischt werden. Das Sprichwort sagt: „Gut gekaut, ist halb verdaut."

7) Man überlade den Magen nicht; denn sonst bleiben die Speisen unverdaut im Magen liegen, gerathen in schädliche Säure und Fäulniß, aus welcher verdorbene Säfte entstehen, welche sich dem Blute mittheilen und die Gesundheit zerstören. Wenn's am besten schmeckt, muß man aufhören.

8) Kurz vor und nach der Mahlzeit suche man starke Körper- und Geistesanstrengung zu vermeiden. Vom Studiertische, Comtoir, oder nach Erhitzungen und Gemüthserschütterungen, als Zorn, Schreck, Angst, Aerger ꝛc., eile man nie gleich zur Tafel, sondern suche sich erst durch angenehme Gespräche oder andere Beschäftigungen dazu vorzubereiten.

9) Man halte sich im Essen und Trinken, so wie bei allen Dingen, an Zeit und Ordnung.

10 Das Essen kurz vor dem Schlafengehen ist sehr schädlich; denn während des Schlafs ruhet die Verdauung

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0153-7 DFG

und wird deßhalb hierdurch Veranlassung zur Magenverderbniß gegeben.

11) Man muß besonders für Aufheiterung des Geistes, während der Mahlzeit, sorgen, und nie vergesseen, daß Fröhlichkeit die Würze und das Hauptmittel zur Beförderung der Verdauung ist.

12) Das Trinken ist zur Auflösung der Speisen im Magen, so wie zur Erhaltung des gehörigen Grades von Flüssigkeit im Blute, eben so nöthig, als das Essen.

Vor, bei und unmittelbar nach dem Essen, suche man aber dasselbe zu vermeiden, weil dadurch die zur Verdauung nöthigen Säfte zu sehr verdünnt und das Verdauungsgeschäft unterbrochen und gestört wird.

Wasser ist das von der Natur für Menschen und Thiere bestimmte Universalgetränk. Dasselbe muß aber frisch aus Quellen geschöpft und die Flaschen gehörig verstopft werden, damit die fixe Luft (Brunnengeist) nicht fortgeht; denn eben diese macht es heilsam.

Das Wasser stärkt die Verdauung, löst die Auswurfsstoffe im Körper auf und führt sie aus. Da nach neueren Erfahrungen Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir auch mit dem Wasser wirklich neuen Lebensreiz. Sein übermäßiger Genuß kann aber auch im Sommer nachtheilig werden. Man trinke nie, wenn man heiß ist, kaltes Wasser, ohne vorher etwas Brod oder Semmel gegessen oder einen Schnaps, Wein getrunken zu haben.

Bier ist eine Art flüssigen Brodes; gewöhnlich wird es aus Gerste oder Weizen bereitet: es befördert, vor dem Essen genossen, den Appetit und bekömmt kräftigen Leuten, die an Arbeit gewöhnt sind, gut; aber auch schwächliche Frauen vertragen ein gut gehopftes, ausgegohrnes Bier, und fühlen sich dadurch gestärkt.

Der Wein, wenn er edel, rein und unverfälscht ist, stärkt den Magen, macht Eßlust und befördert die Verdauung. Er belebt dazu die Nerven, heitert das Gemüth auf, vermehrt die Wärme und den Umlauf des Blutes und der Säfte, treibt den Schweiß und Harn. Man muß ihn nur mäßig genießen.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0154-3 DFG

## Reibung.

Eine der sanftesten Arten der Bewegung ist das Reiben des Körpers, entweder mit der bloßen Hand, oder mit einem Stück Flanell, oder was noch besser ist, mit einer Hautbürste. Dieses Mittel stand bei den Alten in hoher Achtung und ist noch jetzt in Ostindien sehr geschätzt. Man kann es mit dem ganzen Körper vornehmen, vorzüglich aber mit dem Unterleibe, dem Rückgrad, den Armen und Beinen. Das Reiben reinigt die Haut, es löst die stockenden Säfte auf, befördert die Ausdünstung, stärkt die Fasern und vermehrt die Wärme und Thätigkeit des ganzen Körpers. Bei Rheumatismus, Gicht, Lähmung und Bleichsucht ist es ein vortreffliches Mittel. Für Leute von sitzender Lebensart, für solche, die an Hypochondrie oder an Unverdaulichkeit leiden und die nicht Gelegenheit genug zur gehörigen Bewegung haben, kann man das tägliche Reiben, besonders des Unterleibs, nicht genug empfehlen zur Auflösung der dicken Säfte, welche sich, aus Mangel an Bewegung, in den Eingeweiden bilden können, und zur Stärkung der Gefäße. Das Reiben des Unterleibes muß mit kreisförmiger Bewegung geschehen, welche der Lage der Eingeweide und der Richtung ihrer natürlichen Thätigkeit am angemessensten ist. Man muß es des Morgens mit leerem Magen oder noch besser im Bette vor dem Aufstehen vornehmen, und jedesmal wenigstens einige Minuten damit anhalten. Der günstige Zeitpunkt zu ihrer Anwendung ist nach der Verdauung. Nach der Reibung ist es sehr zuträglich, wenn man sich eine leichte Bewegung macht, damit die in Bewegung gesetzten Säfte nicht sogleich wieder in Stockung gerathen.

## Reinlichkeit.

Da der Körper das, was ihm zuträglich ist, aus seiner Umgebung, besonders aus der Luft, nicht blos durch Einathmen, sondern auch durch die Poren der Haut in sich aufnimmt, dagegen unnütze Theile absondert; so ist leicht einzusehen, daß die Haut, durch welche dieses Einsaugen und Absondern geschieht, rein gehalten werden müsse, damit sie zu diesen Verrichtungen immer tauglich bleibe. Zu dem Ende müssen nicht blos Gesicht, Hals und Hände, sondern auch die übrigen Körpertheile, auf welchen, der Kleidung ungeachtet, sich der feinere Staub ansetzt, fleißig gewaschen und gebadet werden.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0155-9 DFG

Sind die Schweißlöcher, durch welche die Natur verdorbene Theile, mittelst der Ausdünstung, wegschafft, zum Theil verstopft, verschließt diese Oeffnungen der Schmutz, so können die stärkenden Theile aus der Luft in den Leib nicht eindringen, und das Abgehende nicht wieder ersetzen. Daraus entstehen denn nicht selten Hautausschläge, Zahnweh, Lungengeschwüre und andere Krankheiten, deren Qualen oft erst mit dem Tode endigen.

Das Wasser ist das einfachste und zuträglichste Reinigungs- und Stärkungsmittel für den Körper.

Das Waschen geschieht am besten früh, doch nicht gleich nach dem Aufstehen, um, der Ausdünstung wegen, Erkältung zu vermeiden. Nichts stärkt überhaupt den Körper mehr, als das tägliche Waschen und Baden aller seiner Theile mit frischem Brunnen- und Quellwasser; besonders wird dabei starkes Reiben das Leben und die Verrichtungen der Haut kräftig befördern. Es erhält die Farbe, den Teint der Fasern und der Haut, welche dadurch in der gehörigen Spannung erhalten werden; es befördert die Thätigkeit und wird ein Schutzmittel gegen alle Hautkrankheiten und andere Uebel.

Ferner gehört zu der nöthigen Reinlichkeit das öftere Wechseln der Wäsche und der Kleider, sowohl derer, die man täglich trägt, als der Bettüberzüge.

Reinlichkeit ist eine der ersten Zierden des Menschen. Der einfachste, schmuckloseste Anzug gewinnt dadurch, wo hingegen das theuerste, prachtvollste Kleid, an welchem sich Schmutz oder Flecke befinden, ein nachtheiliges Licht auf den Besitzer wirft.

Man muß jedoch auch hierin Maaß und Ziel halten; denn das Uebermaaß schadet, und deßhalb ist das jetzt so gebräuchliche Uebergießen des Körpers mit kaltem Wasser nicht anzurathen, die Haut sowohl als der ganze Körper wird dadurch erschlafft.

---

## Ruhe.

Auf Arbeit folgt Ruhe. Dieses Gesetz gilt durch die ganze Natur, und alles Leben scheint durch diesen ewigen Wechsel zu bestehen. Tag und Nacht, Sommer und Winter sind die Urbilder desselben. Eine todtähnliche Ruhe kennt aber die Natur durchaus nicht; ihre Ruhe besteht nur in einer abwechselnden Thätigkeitsäußerung; sie ändert nämlich die Richtung ihrer Thätigkeit in der Art, daß sie sich von einem Ge-

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0156-4 DFG

genstande ab=, einem andern zuneigt, und während sie auch hier nicht unthätig, sondern auf eine andere Art thätig ist, sich zur ersten Art ihrer Thätigkeit wieder neue Lust und Stärke sammelt. Es giebt also eine zweifache Art der Ruhe.

1) Eine besondere in den sogenannten Zerstreuungen und Erholungen.

Der Geschäftsmann legt z. B., um auszuruhen, seine Arbeit auf einige Zeit bei Seite, unterhält sich mit seinen Freunden, eilt in den Garten, in die freie Luft u. s. w.

2) Eine allgemeine im Schlaf.

Die so eben besprochene Ruhe geht im wachenden Zustande vor sich; die eigentliche Erholung und Wiederherstellung der Kräfte geschieht aber im Schlafe. Die Natur bedient sich desselben, um den im Wachen zu starken Aufwand der Lebenskraft wieder zu ersetzen: es ist also gleichsam ein stärkender Balsam, der den Körper immer neu belebt und der Seele neue Munterkeit einflößt. Im Schooße der Ruhe sammelt die Natur ihre Kraft wieder und erholt sich zu neuer Thätigkeit.

Wenn man sich einen ruhigen Schlaf verschaffen und seiner Gesundheit wohlthun will, so kommt es auch auf die Lage im Bette an.

Zu hohe Lage mit dem Kopfe und der Brust, bewirkt leicht in den jüngern Jahren Störung der Körperbildung, in den spätern, Beengung der Brust und des Unterleibes. Zu niedrige Lage mit dem Kopf veranlaßt Kopfweh, Schwindel und Ohrenbrausen. Nur bei einer horizontalen und mit dem Kopfe etwa einen halben Fuß erhabenen Lage des Körpers werden jene Nachtheile am sichersten vermieden.

Die Lage auf dem Rücken verursacht leicht Schnarchen, Träumen und Alpdrücken.

Beim Liegen auf der linken Seite beengt der Druck der Leber die Baucheingeweide, das Athmen wird hierdurch erschwert und der Durchgang des Blutes in die Herzkammern behindert.

Die Lage auf der rechten Seite, mit etwas gekrümmten Füßen, ist wohl unstreitig für die beste zu erkennen. Nicht blos, um das störende Schnarchen zu verhindern, sondern auch um die Trockenheit des Schlundes und der Luftröhre und die Verunreinigung der Zähne zu verhüten, ist es gut, mit verschlossenem Munde zu schlafen.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0157-0 DFG

Es ist der Gesundheit sehr nachtheilig, wenn man sich den Schlaf gewaltsam entzieht oder zu wenig schläft. Eine schlaflose Nacht, sei sie der Freude oder dem Schmerz, der Arbeit oder der Sorge geopfert, trocknet die Räder der Maschine, spannt ihre Federn gewaltsam an, ihr Gang verliert den Takt, und bei öfterer Wiederholung stockt sie gänzlich.

Je mehr der Mensch der Natur und ihren Gesetzen treu bleibt, desto länger lebt er; je weiter er sich davon entfernt, desto kürzer.

Man schlafe und wache zur rechten Zeit! Die Nacht ist dem Schlafe gewidmet, und nie darf an ihrer Statt der Tag gewählt werden.

Der nächtlichen Atmosphäre fehlen alle die guten Eigenschaften, die sie am Tage so wohlthätig für Menschen und Thiere machen; denn sie hat nicht nur Mangel an Licht und Wärme, sondern auch weniger Elasticität. Hieraus erhellet, daß die Nacht dem thätigen Leben nicht günstig ist, daß sie die Zeit der Ruhe und des Schlafes sein muß. Wer in diesem Punkte die Ordnung der Natur nicht beobachtet, die Nacht durchwacht, den Tag durchschläft, der wird früher oder später die übeln Folgen an seiner Gesundheit erfahren.

Das rechte Maaß des Schlafes, 6 bis 8 Stunden zur rechten Zeit, läßt weder den Geist unter der Uebermacht des Fleisches untergehen, noch letzteres durch den ersteren gleichsam verzehrt werden.

Der Mittagsschlaf ist im Allgemeinen nicht zu empfehlen, am wenigsten jungen, rüstigen Leuten. Manchen ist jedoch die Mittagsruhe ein Bedürfniß, und deßhalb schwächlichen und zarten Körpern sehr wohlthätig. Wer sich gewöhnt hat, des Mittags zu schlafen, der thue dies nicht gleich nach dem Essen, und dann bekömmt es besser, wenn man einige Minuten im Sitzen sich dem Schlafe überläßt.

Die Gewohnheit, früh zu Bett gehen und früh wieder aufstehen, ist der Gesundheit sehr zuträglich und nicht genug zu empfehlen. Wer sich zeitig zu Bette legt und des Morgens früh aufsteht, sagt Franklin, wird reich und weise, und befindet sich wohl.

Nichts ist, bemerkt Dr. Cheine, nachtheiliger, als des Morgens wachend im Bette zu liegen, dies verdirbt die Säfte, entnervt die festen Theile und schwächt den Körper. Das Bett, sagt Kant, ist das Nest einer Menge von Krankheiten.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0158-6 DFG

## Waschen mit Seife.

Unter allen Hautreinigungsmitteln ist nichts mehr zu empfehlen, als das tägliche Waschen mit Seife; man sorgt dadurch für Schönheit des Teints, für Gesundheit und Körperkraft. Denn es läßt sich leicht behaupten, so lange die Haut gehörig thätig ist, so lange ist der Mensch auch gesund.

Die äußere Haut bietet die größte Fläche zur Auffaugung und Ausscheidung dar, deßhalb ist sie im gesunden Zustande stets thätig, wenn auch in schwacher Transpiration begriffen. Diese Transpiration tritt als eine fettige Flüssigkeit in Tropfen aus den Hautporen heraus. Der Staub, der stets in unserer Kleidung haftet, und in der uns umgebenden Luft in den feinsten Theilchen vorhanden ist, schlägt sich auf unsern Körper nieder, verbindet sich mit der Transpiration der Haut, trocknet sich mit dieser ein und hat, wenn nicht die höchste Reinlichkeit beobachtet wird, einen großen Antheil an der Bildung einer Unmasse von Hautschuppen, welche bald alle Poren gleichsam verstopfen und die Hautthätigkeit durchaus unterdrücken.

Werden diese sich häufenden Hautschuppen dem unbewaffneten Auge sichtbar, dann nennt man es wohl Schmutz, und fängt gewöhnlich erst dann an, sich zu waschen. So lange muß man aber mit dem Waschen nicht warten, sondern man muß, wenn man recht gesund sein und bleiben will, wenigstens zweimal wöchentlich den ganzen Körper — nicht, wie man schon häufig angerathen hat, blos mit Wasser, sondern mit Seife und Wasser waschen und gehörig abreiben. Nur die Seife entfernt jene feinen Schuppen vollständig und macht das Hautorgan frei und respirabel, wie es sein muß. Bei solchen Waschungen können wir das wohlriechende Einsalben, wie es die Alten zur Verschönerung der Haut thaten, völlig entbehren.

Wer es versucht, wird sich von den herrlichsten Wirkungen bald überzeugen. Man hat z. B. bei arger Hitze, großem Staube, eine bedeutende Tagereise gemacht. Man fühlt sich matt, müde, verstimmt, der Appetit fehlt, das Athmen ist beklommen und Körper und Geist befinden sich in einer eigenthümlich aufgeregten, krankhaften Spannung. Man nehme nur ein Bad, seife den Körper gehörig ein und wasche ihn tüchtig ab; — wie ein ganz anderer Mensch steigt man aus dem Bade! — Die Haut ist wieder frei, der Stoffwechsel geht wieder gehörig mit unglaublicher Schnelligkeit von Statten; Mattigkeit, Müdigkeit, Verstimmung ist wie



Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0159-4 DFG

weggezaubert; man hungert, die Brust erweitert sich ungehemmt, so weit der Raum es gestattet; man fühlt sich stark und kräftig; man fühlt sich gesunder, als jemals: man fühlt sich wie neugeboren. Wollte man in solchem Falle die Haut blos reiben lassen, man würde keine Linderung spüren; wollte man blos ein Wasserbad nehmen, man würde viel schwächere Wirkungen merken, und es ist daher die Seife, welche jene Wunderkraft besitzt, aus dem natürlichen Grunde, weil sie allein vermag, jene feinen, oft sehr festsitzenden fettigen Hautschuppen wegzunehmen, und die Haut, das wichtigste Organ, ganz frei zu machen. Nicht Waschungen mit kaltem Wasser, sondern Waschungen des Körpers mit Seifenwasser, werden die Haut vollkommen reinigen und in einer Menge von Krankheitsfällen, und auch solchen, die gerade jetzt an der Tagesordnung sind, als Gicht, Rheumatismus, Krämpfe, Nervenübel u. s. w., herrliche Dienste leisten.

Solche Waschungen sollten von früher Jugend an nicht einen Tag versäumt werden. Besonders empfehlen wir sie auch dem weiblichen Geschlechte; denn abgesehen davon, daß sie gegen obengenannte Uebel schützen und dieselben heben, so ist kein besseres und herrlicheres Schönheitsmittel denkbar. Nur eine vollkommen reine Haut ist schön, nur eine solche ist sanft, zart, weich und wollig; nur der rasche Stoffwechsel, welcher bei einer ganz reinen Haut möglich ist, giebt dem Auge jenen unbeschreiblichen Glanz und Ausdruck, welcher den Mann fesselt und entzückt. Durch die Reinlichkeit erhält die Haut ihre Energie und bildet nicht so leicht Runzeln. — Obgleich die gewöhnliche Hautseife hierzu gut ist, so hat doch die venedische Seife den Vorzug.

Manche haben jedoch solche empfindliche Haut, daß sie das tägliche Waschen mit Seife nicht vertragen können, die Haut wird spröde rissig, sie müssen sich öfters mit Mandelkleie, oder mit Abkochungen von gewöhnlicher Weizenkleie, waschen; die Haut wird hierdurch weich und die fetten Ausdünstungsstoffe können sich nicht so leicht festsetzen.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0160-6 DFG