V. Dr. Hufeland's Haus- und Reise-Apotheke.

Auf dem Lande, wo keine Apotheke in der Nähe ist, und wo man bei unerwarteten Fällen in die größte Verlegenheit gerathen, ja Leben und Gesundheit verlieren kann, wenn man nicht schnell Hilfsmittel anwendet, muß man mit dem Allernothdürftigsten bekannt und versehen sein, um Hilfe zu leisten und sich selbst Hilfe schaffen zu können.

Ich theile daher Hufeland's Haus- und Reise-Apotheke mit; sie enthält sowohl die nothwendigsten Mittel, als sie auch die zweckmäßige Anwendung derselben angiebt.

1. Baldrian- und Kalmuswurzel.

Baldrian- und Kalmuswurzel stehen unter den Hausmitteln oben an; die erstere wird als Thee entweder getrunken, oder zu Klystieren benutzt, und ist ein vorzügliches Beruhigungs- und Besänftigungsmittel in Krämpfen jeder Art und in der Kolik; die Kalmuswurzel dagegen wird zu Bädern benutzt und gehört zu den besten aromatisch-stärkenden Mitteln innerlich. Gehörig getrocknet, kann man beide an einem trocknen Orte lange aufbewahren, ohne daß sie ihre Kraft verlieren.

2. Cremortartari, Glauber- und Bittersalz, Magnesia.

Dieses muß Jeder an einem trockenen Orte vorräthig halten; bei heftigem Aerger und Blutwallungen zwei Theelöffel voll Cremortartari, mit etwas Zucker, in einem Glase voll Wasser, nach und nach ausgetrunken, schlägt die Hitze nieder und beruhigt. Bei Unterleibsbeschwerden, Stockungen, Verstopfungen, Magenkrampf, sind Glauber- und Bittersalz, zu ein bis zwei Loth täglich genommen, Jedem anzurathen.

3. Fußbad,

auch ein allgemeines Mittel. Es dient vorzüglich bei Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrenbrausen, Betäubung, heftigen Anfällen von Engbrüstigkeit oder Erstickung, Brustbeschwerden, Magenkrämpfen, Koliken, Rückenschmerzen, nach Erkältung und bei heftigem Andrang des Blutes nach Kopf und Brust, auch zur Unterdrückung schmerzhafter, krampfhafter Zufälle bei der weiblichen Periode; nur beim fließenden Schnupfen ist es nicht rathsam. Aber wenige Menschen verstehen ein

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0173-8 DFG

Fußbad so zu gebrauchen, daß es nützlich ist. Nimmt man es zu warm oder zu lange, so kann es, statt zu beruhigen, erhitzen und reizen. Die Regel ist also diese: Das Wasser wird mit zwei Händen voll Kochsalz vermischt, oder bei dringenden Fällen mit 2 Loth gestoßenem Senfsamen abgekocht und nun ganz lau, d. h. etwas wärmer, wie frisch gemolkene Milch, oder so, daß, wenn man mit den Füßen hineinfährt, die Wärme nur wenig empfindet, genommen. Man setzt die Füße bis an die Waden hinein, bleibt nur eine Viertelstunde lang darin, läßt sie dann mit einem wollenen Tuche abreiben, und vermeidet darauf alle Erkältung derselben; daher man sich am besten gleich nachher zu Bette legt. Das Bett muß etwas gewärmt sein, damit der beim Bade ausgebrochene Schweiß nicht zurücktritt.

4. Klystier.

Es gehört unter die wichtigsten und allgemeinsten Hausmittel, und es ist wohl selten ein Haus, wo man nicht sowohl die Ingredienzen, als Mittel, es zu appliciren, fände. Zu einem gewöhnlichen Klystier gebraucht man nichts weiter, als 2 Eßlöffel voll Hafergrütze oder Graupen oder Leinsamen und eben so viel Kamillen- oder Hollunder- (Flieder) Blumen, welche aber auch, wenn sie nicht zu haben wären, ohne Bedenken wegbleiben können. Dies kocht man mit 4 Tassen voll Wasser ab, und setzt sodann einen Eßlöffel voll Kochsalz hinzu. Sind es kleine Kinder, so nimmt man von jedem nur die Hälfte, und statt des Salzes eben so viel Zucker. Die Anwendung geschieht freilich am besten durch eine Spritze, und es sollte in jeder Haushaltung ein solches Instrument vorhanden sein; in Ermangelung dessen aber bedient man sich einer Rinds- oder Schweinsblase, an die man ein Röhrchen, z. B. die hölzerne Spitze einer Tabakspfeife bindet. Bei der Einfüllung ist zu bemerken, daß die Flüssigkeit ganz lau (wie etwa frisch gemolkene Milch) sein darf, und daß man nach dem Einfüllen alle Luft, die oben über der Flüssigkeit steht, herausdrücken muß. Die Application kann ein jeder Mensch leicht verrichten. Sie besteht darin, daß sich der Kranke auf die rechte Seite legt, und man nun das vorher mit Oel bestrichene Röhrchen 1 — 2 Zoll weit in den Mastdarm schiebt, sodann mit der linken Hand das Röhrchen festhält und mit der rechten den nöthigen Druck giebt. Es ist dies eins der sichersten und wohlthätigsten Heilmittel; denn es kann nie schaden und schafft in allen Krankheiten, wo nicht Hilfe, doch wenigstens Erleichterung. Vorzüglich nützlich ist es bei

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0174-4 DFG

allen Kinderkrankheiten, und wo man dadurch Krämpfe und Nervenzufälle verhüten kann, bei Verstopfungen des Stuhlganges und ihren Folgen, bei Koliken, Krämpfen, hartnäckigem Erbrechen, Rückenschmerzen und im Anfange hartnäckiger Fieber.

5. Hafergrütze, Gerstengraupen.

Man kocht einen dünnen Schleim mit Wasser davon ab, wobei es aber besser ist, sie nicht klein zu stoßen, weil sonst viel mehlige und grobe Theile aufgelöst werden. Ein solcher Hafer- oder Graupenschleim ist von mannigfaltigem Nutzen beim Husten, bei Durchfällen, krampfhaftem Erbrechen, bei Koliken, Magenkrämpfen, schmerzhaftem Uriniren, bei der Ruhr und zu Klystieren anwendbar.

6. Hoffmannscher Geist (Liquor).

Dieser ist bei Krämpfen, Ohnmachten, Schlagfluß, Epilepsie, hysterischen und hypochondrischen Beschwerden vorzüglich nützlich und kaum entbehrlich. Er muß in einem wohl verstopften und mit Leder überbundenem Glase aufbewahrt werden, weil er sehr flüchtig ist.

7. Kamillenblumen, Hollunder- (Flieder-) Blumen, Majoran, Krausemünze, Pfeffermünze, Melissen, Malven.

Diese Kräuter sollten in jedem Hausgarten stehen, in jeder guten Haushaltung trocken vorräthig sein, und wenigstens in keinem Dorfe ganz fehlen; denn sie sind von mannigfaltigem Gebrauch. Die Hollunderblüthen als Thee nach Erkältungen und bei Catarrhen; die Kamillen, Melisse, Krausemünze, Pfeffermünze als Thee bei Krämpfen, Magenschwächen, Ohnmachten, Schmerzen. Die Malven bei Halsentzündungen zum Thee und Gurgeln. Auch dienen sie alle äußerlich zu Umschlägen und Kräuterkissen bei Flüssen, örtlichen Schmerzen, Rothlauf, Gicht, Krämpfen.

8. Kölnisch Wasser, Kampher- und Seifenspiritus

zum Aufriechen und Waschen der Scheintodten, bei Ohnmachten und dergleichen.

9. Leinsaamen, Leinkuchen

ist sehr gut zu gebrauchen, wo man erweichende Umschläge nöthig hat, z. B. zu Erweichung entzündlicher Verhärtungen

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0175-0 DFG

und bei innern Schmerzen und Krämpfen. Man läßt zerstoßenen Leinsaamen oder Leinkuchen, nebst etwas Fliederblumen, mit Milch abkochen, daß es ein dicker Brei wird, schlägt diesen in Leinwand ein, drückt die Feuchtigkeit heraus, und legt ihn warm über. Auch von Leinsaamen kann man einen heilsamen Thee bereiten, wenn man einen Eßlöffel voll ganzen Leinsaamen mit vier Tassen kochendem Wasser abbrühen läßt und des Geschmacks wegen einige Tropfen Citronensaft zu jeder Tasse tröpfelt. Die beste Vorschrift zu einem Brustthee dieser Art ist folgende:

Farinae seminum Lini ʒii. semin. foencul.
Rad. Liquir. àà ʒii. M. fiat spec. D. S.

2 Theelöffel voll mit 4 Tassen kochendem Wasser übergossen und ein paar Minuten ziehen lassen. Dieser Thee dient bei krampfigem trockenen Husten, beim Bluthusten, bei Koliken, besonders bei Nierenschmerzen, Urinbrennen und erschwertem Urinabgang.

10. Milch,

ein unschätzbares Mittel — bei jeder Vergiftung durch scharfe, besonders durch mineralische Substanzen das Hausmittel. — Da muß der Kranke immer so viel Milch trinken, daß es im eigentlichen Verstande überläuft; auch müssen Umschläge davon auf den Unterleib gemacht werden. Abzehrenden Kindern ist Milch das beste Nahrungsmittel; nur dürfen beide vom Anfang an die Milch nicht rein, sondern mit gleichen Theilen Wasser vermischt, genießen.

11. Milchrahm, Butter, Oel.

Als milde Fettigkeit ist Rahm und Butter von mannigfaltigem Nutzen, nur muß es frisch geschlagen sein; denn sobald ein Fett alt und ranzig wird, hört es auf, ein milderndes, reizlinderndes Mittel zu sein, sondern es wird vielmehr reizend, so daß man mit ranzigem oder geröstetem Fett die Haut so gut, wie mit spanischen Fliegen entzünden und den Magen zum Brechen reizen kann. Auch darf es zu dieser Absicht nicht gesalzen sein. Ist es aber frei von diesen Eigenschaften, so läßt sich Rahm und Butter sehr gut in der Geschwindigkeit, anstatt jeder erweichenden Apothekersalbe, äußerlich in allen Fällen anwenden. Wo innere Schmerzen, Krämpfe, Zusammenschnürungen und heftige Anspannung der Fasern zu besänftigen sind, da reibe man nur Butter oder auch Oel

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0176-5 DFG

lauwarm und lange ein, und es wird ziemlich dasselbe thun, was die zusammengesetzten Apothekersalben erweichender Art leisten.

So kann ich auch folgende Brandsalbe empfehlen, die in allen Fällen der Verbrennung, besonders mit aufgezogener Oberhaut, das geschwindeste und beste Mittel ist, und man weiß, von welcher Wichtigkeit es ist, solche grausame Schmerzen, besonders bei empfindlichen Kindern, oder bei großen, verbrannten Oberflächen, gleich und wirksam zu lindern; denn es sind mir Beispiele bekannt, wo durch Mangel an schleuniger Hülfe, oder weil man gar aus Unwissenheit Branntwein, Seife und reizende Mittel auflegte, die fürchterlichsten Schmerzen, die heftigsten Zuckungen und endlich der Tod erfolgte. Für alle diese Fälle ist folgende Salbe die beste, die auch in jedem Hause am geschwindesten zu bereiten ist und nach meiner Erfahrung am schnellsten lindert:

Man mische zu gleichen Theilen gutes Baumöl, (Oliven- oder Provenceröl, in Ermangelung dessen, auch frisches Leinöl), Eiweiß und Rahm untereinander, bestreiche recht dick damit leinene Lappen, und bedecke damit alle verbrannten Stellen. Recht oft müssen jedoch die Lappen wieder abgenommen und von Neuem bestrichen werden. Bei Vergiftungen ist der innere Gebrauch des Oels oder auch der Butter, in warmem Wasser aufgelöst, nicht genug zu empfehlen; er kann auch mit dem Milchtrinken verbunden werden, so daß man aber alle Viertelstunden eine halbe Tasse voll genießt. Das beste Oel zu dem medicinischen Gebrauch ist das, was am frischesten und kalt ausgepreßt ist; übrigens sind die fettigen Oele ziemlich gleich; doch sind das Mandelöl, Mohnöl und Leinöl zu obiger Benutzung am besten. — Bei dem Stiche der Insekten, Bienen, Wespen u. dergl. giebt es kein zuverlässigeres und schnelleres Mittel, als die Stelle sogleich eine Viertelstunde mit Oel oder Milch zu reiben. Sogar beim Biß giftiger Schlangen ist es gleich anfangs (ehe man andere Hilfe erhält) das Rathsamste, nicht allein die Stelle des Bisses, sondern selbst das ganze Glied anhaltend mit warmem Oel zu reiben. Man hat Beispiele, daß nichts anderes gebraucht wurde, und der giftige Biß dennoch ohne üble Folgen war. Ich muß hier noch eines gemeinnützigen Gebrauchs erwähnen, den man vom Hasenfette machen kann, welches sonst gewöhnlich weggeworfen wird. Man kann nämlich die Frostbeulen damit kuriren, wenn man beim Eintritt des Winters die erfrorenen Theile früh und Abends damit reibt, auch sie die Nacht hindurch damit belegt, z. B. wenn es die Hände sind, in Handschuhen schläft, die mit jenem

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0177-1 DFG

Fette ausgestrichen sind. Das Hasenfett besitzt eine ganz eigne Kraft, daher es auch mit Nutzen beim Kropf in den Hals gerieben wird. Es dient ferner um Beulen und Abscesse zur Reife zu bringen.

12. Seife, Holzasche, Lauge.

Diese Körper gehören zusammen, weil sie alle ihre Kräfte von den Laugensalzen haben. Man kann sie daher mit Nutzen bei Arsenik- und Sublimat-Vergiftungen gebrauchen,*) doch so daß immer eine große Menge Milch dabei getrunken wird. Auch ist es bei Krätze und andern hartnäckigen Ausschlägen ein sehr dienliches Mittel, die Stellen recht fleißig mit einem starken Seifenwasser lauwarm abzuwaschen. Die Holzasche benutzt man zu Fußbädern; man nimmt 3 — 4 Hände voll und 2 Hände voll Salz zu einem Bade. Bei allen Fußgeschwüren, die keinem Mittel weichen wollen, kann man die Holzlauge mit dem besten Erfolge anwenden, auch Frostbeulen, damit gewaschen, verschwinden.

13. Senf, Meerrettig, Pfeffer.

Senf und Meerrettig dienen hauptsächlich zur Verdauung; das Senfpflaster, welches bei heftigen Kopf- und Zahnschmerzen, Schwindel, Ohrenbrausen, Betäubung, Brust- und Magenkrämpfen, Engbrüstigkeit, Erstickung, Leib- und Rückenschmerzen, eines der geschwindesten Erleichterungsmittel ist, ja in dringenden Fällen, z. B. schlagartigen Zufällen und Brusterstickungen, das Leben retten kann. Es wird so bereitet: man stoßt 2 Loth Senfsaamen klar, mischt einen Eßlöffel voll geriebenen Meerrettig und so viel Sauerteig und Essig dazu, daß es eine pflasterartige Masse wird. Diese streicht man auf Leinen, in der Größe einer Hand, und legt sie entweder auf den Oberarm oder auf die Wade. Man läßt es nicht länger liegen, als bis der Kranke ein beträchtliches Brennen zu empfinden anfängt. Hierauf nimmt man es ab, und wäscht mit warmem Wasser die auf der Haut hangengebliebenen Theile des Teiges ab. Sollten nachher noch heftige Entzündungen und Schmerzen entstehen, so ist das beste Besänftigungsmittel, süßen Milchrahm oder frischgeschlagene Butter darauf zu streichen. Sollte der Fall dringend und eine sehr schnelle Wirkung des Mittels nöthig sein, so braucht

*) Siehe, was oben unter Vergiftung 18) und 7) hierüber gesagt ist.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0178-7 DFG

man nur geriebenen Meerrettig auf die Haut zu binden, welches in wenigen Minuten ein sehr heftiges Brennen erregt. Der Pfeffer ist besonders als eins der besten magenstärkenden Mittel zu empfehlen; nur nicht gestoßen, weil er dann zu sehr erhitzt. Alle Morgen nüchtern 8—10 ganze Pfefferkörner verschlucken, und dies Monate lang fortsetzen, ist eine der besten magenstärkenden Kuren bei langwierigem Mangel an Appetit, bei Bläbsucht, langsamer Verdauung, anhaltender Magenverschleimung und dergleichen.

In dringenden Fällen kann man einen Senfteich bloß aus frisch gestoßenem Senf und Wasser bereiten und man wird dieselbe Wirkung davon haben.

14. Spanisch Fliegenpflaster.

Unter den Pflastern ist vorzüglich das spanische Fliegenpflaster bei Brust- und Halsbräune, bei Magenkrampf und entzündlichen Koliken, statt der theuren Blutegel, sehr nöthig und läßt sich lange aufbewahren. Wird die Stelle vorher mit Essig gerieben, dann zieht es rasch und leitet die Gefahr ab.

15. Wasser, kaltes und warmes.

Beides ist ein gutes Heilmittel. Das kalte Wasser dient bei allen Verletzungen durch Fall und Quetschung. Macht man da gleich vom Anfange an fleißig kalte Umschläge, die, so oft sie warm werden, wieder erneuert werden, so verhütet man die Geschwulst des Blutunterlaufens und manche üble Nachfolge von Schwäche u. dergl.; auch ist es, äußerlich aufgeschlagen, ein gutes Mittel bei Blutungen. Warmes Wasser ist eins der allgemeinsten Besänftigungsmittel, sowohl innerlich, als äußerlich angewendet. Innerlich gebraucht, wozu man etwas Melisse, Flieder- oder Kamillenblumen abbrühet, und als Thee trinken läßt, kann es bei allen Krämpfen des Magens, der Gedärme, Koliken, Erbrechen, Kopfweh aus dem Magen, mit Nutzen angewendet werden.

16. Wein, Branntwein.

Wein ist das größte Stärkungs- und Belebungsmittel, und kann daher bei großer Schwäche, Ermüdung, Traurigkeit, Ohnmacht oder Krankheiten von Schwäche am schnellsten die Kräfte heben. Doch ist die Anwendung in Krankheiten immer etwas mißlich; sie darf nicht ohne des Arztes Bestimmung gemacht werden. Nur allein bei Ertrunkenen, Erfrorenen, Erstickten und dergleichen, kann man immer, wenn sie wieder zu schlucken anfangen, etwas Wein einflößen. In Fällen,

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0179-6 DFG

wo man Bedenken trägt, Wein trinken zu lassen, kann man doch Hände, Füße und Gesicht damit waschen, welches auch ungemein stärkt. Bei äußerlichen Quetschungen und Stößen ist das Waschen mit Wein sehr gut. Sind Kinder stark gefallen, so rathe ich, den ganzen Körper mit warmem Wein zu waschen, weil sonst der Grund zum Auswachsen oder einer andern Krankheit dadurch gelegt werden kann. (?) So auch dient das tägliche Waschen mit lauwarmem Wein bei Kindern, welche einen Ansatz zur englischen Krankheit zeigen und das Laufen nicht lernen wollen. In Ermangelung des Weins kann Branntwein, mit vier Theilen Wasser vermischt, zu dieser Absicht gebraucht werden.

17. Weinessig,

ein herrliches, vielfach nützliches Mittel. Bei allen Vergiftungen von betäubenden Substanzen, Opium, Belladonna, Hyoscyamus, ist er das kräftigste Gegengift; viel Essig trinken und äußerlich auf Kopf und Magen legen lassen.*) Bei Ohnmachten ist es besser, als alle Riechsalze und Riechwasser, Essig vor die Nase zu halten, und damit Schläfe, Gesicht, Hände und Füße zu waschen. Bei allen fauligen Krankheiten, oder wo irgend üble Dünste im Zimmer entstanden, ist nichts besseres, als fleißig mit Essig sprengen, aber nicht, wie man gewöhnlich thut, ihn auf glühende Kohlen oder auf den heißen Ofen spritzen, wodurch der Dunst ungesund und schädlich wird. Tücher, mit gewöhnlichem oder aromatischem Essig angefeuchtet und in der Krankenstube aufgehangen, verbreiten am gleichmäßigsten den Essigdunst. Bei allen Fiebern mit starker Hitze und beim Blutsturz, ist Weinessig, mit Wasser vermischt, ein sehr gutes Getränk.

18. Wolle, Flanell, grünes Wachstuch.

Eines der besten und sichersten Hausmittel bei Flüssen und Gichtschmerzen: Man umwickelt den leidenden Theil mit gekämmter Wolle oder Flanell (erstere hat oft wegen ihrer natürlichen Fettigkeit noch Vorzüge). Hilft das nicht, so wickelt man grünes Wachstuch oder Wachstaffet darum.

19. Zucker.

Man bediene sich hier entweder des weißen raffinirten Zuckers oder des weißen Kandis.

---

*) Siehe, was oben unter Vergiftung 19) hierüber gesagt ist.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0180-7 DFG

Er ist eines der besten kühlendsten Mittel. Nach Erhitzung des Körpers ist nichts besser, als 2 Loth Zucker, in einem Glase Wasser aufgelöst, getrunken. Eben so in Fiebern und hitzigen Krankheiten, besonders auch nach heftigen Affekten, Schrecken, Aerger, Zorn, wo er noch das Gute hat, die dadurch erregte Galle zu dämpfen und auszuleeren. Auch kann er als Zusatz erhitzender Dinge, deren erhitzende Kraft er verminderte gebraucht werden; daher z. B. Kaffee mit vielem Zucker getrunken, weniger erhitzend ist, als ohne denselben. Zucker löst den Schleim auf. Es ist ein Vorurtheil, daß Zucker Schleim mache, dies thut er nur bei lange fortgesetztem Gebrauche durch die Schwächung, die er endlich dem Magen zuzieht; aber seine erste Wirkung ist auflösend; daher bei Verschleimung des Magens, der Brust, Catarrhen, Röhrenhusten, mit fehlendem Auswurfe, nichts heilsamer ist, als die oben angegebene Zuckerauflösung fleißig getrunken. Zucker reinigt den Magen und Darmkanal, und purgirt, wenn man ihn häufig nimmt. Er dient daher bei allen Ueberladungen und Unreinigkeiten des Magens. Nach einer starken Mahlzeit sind oft 2 Loth Zucker, in Wasser getrunken, gut; alle Beschwerden vergingen; er wirkt wie das beste Digestiv. Er befördert auch die Verdauung, wie jedes Salz durch einen Reiz. Man kann eben so gut die Speisen mit Zucker, wie mit Kochsalz würzen, und dadurch ihre Verdaulichkeit erhöhen. Durch Zucker und warme Milch hat der Herausgeber gar oft die beginnende Halsbräune bei seinen eigenen Kindern gehoben; es entstand Schweiß und der bellende Husten löste sich. Nur baue man nicht unbedingt darauf; weicht der Husten nicht in einigen Stunden, so muß zum Arzte geschickt werden.

Zugabe.

Wie erhält man ein gesundes und langes Leben?

Wichtig und zahlreich sind die Pflichten, welche dem Menschen obliegen, und erhaben ist die Bestimmung, die er auf dieser Erde zu erfüllen hat. Er bedarf daher eines gesunden und langen Lebens, wenn er diesen Ansprüchen vollkommen Genüge leisten will. Wie erhält er nun seinen Körper gesund? Er muß ihn gehörig üben und sich im Freien

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0181-3 DFG

bewegen, mäßig und ordentlich leben, mit Arbeit und Schlaf zweckmäßig wechseln, und Speise und Trank im erforderlichen Maaße und zur gehörigen Zeit genießen. Wenn er keine Art von Witterung scheut und seinen Körper an allen Wechsel derselben von Jugend auf gewöhnt, so bewahrt er ihn vor vielen Krankheiten. Zu einem gesunden Körper trägt auch der Geist bei, der sich zweckmäßig ausgebildet, moralisch veredelt hat und religiös gestimmt ist. In einem gesunden Körper wohnt auch eine gesunde Seele, sagt ein Weiser des Alterthums. Wenn der Mensch eifrig Wahrheit sucht und die Dinge und die Menschen gehörig zu erforschen strebt; wenn er mit Liebe und Gewissenhaftigkeit jede Menschen- und Berufspflicht erfüllt, so stählt dies Bewußtsein seinen Körper gegen viele Uebel. Manche Anfälle von Krankheiten verschwinden vor der Begeisterung für das Rechte und Gute, und der Körper, als das Werkzeug der Seele, ist zu allen Dem geschickt, was verständige Einsicht und sittlich guter Lebenswandel von ihm verlangen. Lebt er immer der Natur getreu, und befolgt er eifrig die Gebote der Vernunft, so achtet er viele Mühen, Sorgen und Gefahren nicht, die auf ihn einstürmen, und seine Gesundheit wird bei einer solchen Denkart gestärkt, wie die Geschicklichkeit alle Gliedmaßen zur Vorbeugung vieler Uebel erhöht.

Ein langes Leben ist der Lohn der Mäßigung und der Ordnung, und wer so viel, wie möglich, die Vorschriften der Vernunft und die Lehren einer geprüften Erfahrung befolgt, der macht sich geeignet, es kühn mit den Widerwärtigkeiten des Lebens und mit den Uebeln aufzunehmen, welche unsere Gesundheit bedrohen. Ein sittlich guter Lebenswandel, eine religiöse Denkart und ein aufgeklärter Sinn, nebst Arbeitsamkeit, Reinlichkeit und Heiterkeit, tragen zu einem langen Leben bei: aber dieses Geschenk der Gottheit muß auch immer zum Guten, zum Rechten und zum Wahren verwandt werden, wenn es nicht verderblich und unrühmlich für den Besitzer sein soll.

Der Geist allein lebt — das Leben des Geistes ist allein wahres Leben. — Das Leben des Leibes muß jenem immer untergeordnet und von ihm beherrscht werden; nicht umgekehrt der Geist sich den Launen, Stimmungen und Trieben des Körpers unterordnen, wenn das wahre Leben erhalten werden soll.

Diese große Wahrheit wurde von jeher von den Weisesten dieser Welt als der Grundpfeiler aller Sittlichkeit, aller Tugend, aller Religion, genug alles dessen, was groß und

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0182-8 DFG

göttlich ist im Menschen, und sonach auch aller wahren Glückseligkeit, gewürdigt. Dem Menschen liegt es in der Natur, lieber leiblich, als geistig zu leben, woher denn die vielen Gemüths- und Seelenverstimmungen kommen, welche Veranlassung zu verschiedenen Fehlern, späterhin Verbrechen geben, die bei Reinheit des Geistes viel weniger begangen werden.

Ewig wahr bleibt das Sinnbild, den Menschen als den Reiter eines wilden Pferdes sich zu denken! Nur dadurch, daß sich der Reiter das Thier unterwirft und sich möglichst unabhängig davon macht, wird sein Leben regelmäßig, vernünftig und sittlich, und so nur wahrhaft glücklich. Läßt er dem Thiere die Oberhand, so geht es mit ihm durch, und er wird ein Spiel seiner Laune und Sprünge — bis zum tödtlichen Sturze.

Nicht blos für das höhere, geistige Leben und dessen Gesundheit bedarf es dieser physischen Selbstbeherrschung, sondern es dient eben so sehr zur Erhaltung und Vervollkommnung des physischen Lebens und dessen Gesundheit, und wird dadurch eines der wichtigsten Diät- und Heilmittel.

Wir wollen keinesnegs den Einfluß des Leiblichen auf das Geistige leugnen; aber eben so auffallend, ja noch größer, ist die Macht des Geistes über das Leibliche. Sie kann Krankheiten erregen und heilen. Ja, sie kann tödten und lebendig machen. Es giebt Fälle, wo der Mensch lediglich an einer gewaltsamen, dem Blitzstrahl ähnlichen Einwirkung des Geistes auf den Körper gestorben ist, und andere Fälle, wo solch eine geistige Einwirkung Ohnmachten, Lähmungen, Blutflüsse hervorgebracht hat; wie oft sind dagegen die schwersten Krankheiten durch nichts Anderes geheilt worden, als durch Freude, Erhebung und Erweckung des Geistes! Welche Wunderkraft besitzt nun nicht der Geist über den Leib?

Darum sind Freiheit des Geistes, Unschuld des Gemüths und Reinheit des Herzens die Hauptbedingungen, gesund und glücklich zu leben; aber in moralischer Hinsicht sind diese Eigenschaften ganz vorzüglich zu empfehlen. Was ein reiner Körper ist, wissen wir Alle, z. B. reines Wasser, reines Papier u. s. w.; was aber unter einem reinen Gemüth verstanden wird, ist nicht Jedem so deutlich. — Ein reines Gemüth ist ein solches, welches keinen bösen Gedanken nachhängt, welches von keiner bösen Leidenschaft beunruhigt wird. So wie nämlich das Wasser in einem Flusse oder in einem Teiche trübe, oder unrein wird, wenn der Sturmwind oder irgend andere Ursachen, es

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0183-4 DFG

in heftige Bewegung bringen, so wird auch unsere Seele verunreinigt, sobald böse Gedanken, böse Wünsche, böse Begierden in ihr aufsteigen und sie in Unruhe setzen.

Dazu gehört z. B. der Zorn, eine heftige Gemüthsbewegung, wodurch die ganze Seele des Menschen trübe und unrein gemacht wird, und wer hat es wohl nicht erfahren, wie es bei selbsterlebten Fällen darin war! Wie sie an nichts andres denken, nichts andres vornehmen konnte. Es glich also damals die Seele einem Spiegel, den man angehaucht hat, so daß er nichts klar und rein mehr vorstellen kann, bis die Dünste, welche seine Oberfläche bedecken, wieder verschwunden sind. Eine zornige Seele ist also eine unreine Seele. Ebenso verhält es sich mit dem Neide, der Eitelkeit, dem Hochmuth, der Wollust, der Unzucht. Letztere ein schändliches, für Leib und Seele verderbliches Laster.

Man traue der Versicherung, daß die schrecklichste, anfangs unbemerkbare Pest der Seele und des Leibes darunter verstanden werden kann; darum hüte man sich vor Gesellschaften schaamloser, unzüchtiger, liederlicher Menschen, welche die unschuldigen Seelen durch Beispiel oder Verführung, nur zu leicht anstecken können. Und wenn man in Verbindung mit solchen Leuten treten muß, so erinnere man sich an die Warnung und an den Zuruf unsers Erlösers: Selig sind, die reines Herzens sind! u. s. w. Denn eine unzüchtige Seele ist eine unreine, und daher auch unglückliche, höchst elende Seele, welche meistentheils unheilbar bleibt. — Ein solcher Mensch ist immer unruhig und unzufrieden. Man urtheile nun selbst, wie es in einer solchen Seele aussehen müsse, ob die wohl rein genannt, ob die wohl selig gepriesen werden kann? Selig sind, die reines Herzens sind, heißt ferner mit andern Worten: selig sind, die da keinen lasterhaften Gedanken und Begierden in ihrer Seele Raum geben, die nicht zornig, nicht rachsüchtig, nicht neidisch, nicht wollüstig, nicht eitel, nicht hochmüthig, nicht tückisch, nicht habsüchtig, nicht ungerecht und betrügerisch, sondern im Gegentheil vielmehr sanftmüthig, friedlich, versöhnlich, liebreich, züchtig, bescheiden, mildthätig und gerecht sind: — Darum mögen wir den Vers recht beherzigen:

O Herr, welch' unvergleichbar Gut
Ist uns ein rein Gewissen;
Wen dieses tröstet, der hat Muth,
Wenn Sünder zagen müssen.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0184-0 DFG

Sein Herz, voll Frieden, zittert nicht,
Nicht vor dem Tod, nicht vor'm Gericht;
Du giebst ihm Ruh und Frieden.

Die Macht des Willens.

Der Mensch kann sich beherrschen, sobald er nur will; er kann seine Vorstellungen, Gefühle und Bestrebungen leiten und ihnen eine Richtung geben, wie sie die Vernunft verlangt und wie sie ihm zuträglich ist. Der Wille ist die Kraft der Selbstbeherrschung; man kann sich etwas versagen, etwas zumuthen, etwas erdulden und ausführen, wenn man standhaft will, so groß auch die zu überwindenden Hindernisse sind. Der Mensch soll immer thun, was recht und gut ist; die Pflicht soll ihn bestimmen, und die Tugend soll der Zweck sein, den er zu erreichen strebt, und wenn ihn die Natur dazu bestimmt hat und ihn die Vernunft dazu auffordert, so muß er Muth und Kraft haben, Schwierigkeiten aller Art zu besiegen. Er hat es mit Hindernissen zu thun, welche ihm Neigungen, Begierden und Leidenschaften in den Weg legen; er muß es mit dem Bösen und Ungerechten aufnehmen, und wenn er das Geistige zu leiten vermag, warum sollte er nicht das Körperliche und seine Beschaffenheiten lenken können? Warum sollte er nicht Krankheiten abwehren, die oft nur dann zum Ausbruch kommen, wenn man sich verzärtelt? Warum sollte er nicht eine Stimmung zu behaupten vermögen, welche alle Mißklänge umstimmt, jede Unpäßlichkeit verscheucht und jedes Mißbehagen verbannt? Man wolle etwas ernstlich, muthig und standhaft, und der Geist und Körper nehmen einen Ton an, welcher harmonisch wohlthätig auf beide wirkt.

Den Willen unterstützt man vorzüglich durch die Ideen der Gottheit, der Sittlichkeit, der Wahrheit, des Rechts und der Tugend, wodurch er eine bewundernswerthe Stärke und Festigkeit erlangt. Wirft man oft einen Blick auf den Herrn der Welten und betrachtet man seine Weisheit und Güte; stellt man sich ihn als den Urheber der sinnlichen und übersinnlichen Welt und als ihren Regenten und Erhalter vor; denkt man an seine Heiligkeit und ermüdet man nicht, Spuren seiner Gerechtigkeit, Güte, Allmacht und Allwissenheit in dem Leben der Menschen aufzusuchen, und forscht man in dem Gange der Natur und ihren Erzeugnissen nach den Spuren seiner

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0185-5 DFG

Weisheit und Fürsorge, so wird unser Geist von Bewunderung und Erstaunen ergriffen; man entschließt sich, das Gute zu thun und das Böse zu lassen, und wenn der Wille immer unwandelbar auf diesen Vorsatz beharrt, so werden wir geistig, wie körperlich, ganz andere Menschen; er erlangt einen Einfluß auf den Körper, der äußerst wohlthätig auf ihn wirkt. Wir leben der Natur gemäß, folgen der Stimme der Vernunft, hüten uns vor jedem Uebermaße, gehen immer den Mittelweg und unser Körper wird durch die Erhabenheit der Ideen und die Macht des Willens gegen viele nachtheilige Einwirkungen gestählt; die Krankheiten meiden uns, wie der Geist das Böse, und wir wehren die verderblichen Einflüsse auf unsern Zustand ab.

Betrachten wir den tugendhaften Mann, der tapfer mit allen Versuchungen zum Bösen kämpft, auf den alle Verfolgungen losbrechen, den man verläumdet und mißhandelt; er bleibt in seiner Pflicht als Mensch und Bürger unerschütterlich und läßt sich nicht durch die Last des Ungemachs niederbeugen! Er widersteht jedem Bösen und beugt seine Knie vor keiner irdischen Macht, die Unrechtes will. Ein solches Beispiel von Tugend erhebt unsern Geist, belebt und stärkt ihn, und wir freuen uns, Wesen anzugehören, die so viel Großes vermögen, und jedem Unrechte, jedem Bösen Widerstand leisten können. Unser Geist fühlt sich über alles Irdische erhaben; wir entschließen uns, stets unsere Pflichten zu thun, und leisten muthig Widerstand den Uebeln des Körpers, so wie dem moralisch Bösen. Wir beherrschen uns und stählen den Körper gegen verderbliche Einwirkungen durch die Macht des moralisch-guten Willens.

Das Durchdrungensein von der Idee der Wahrheit und des Rechts, das Erhabene dieses Gefühls spornt uns zur Nachahmung an; wir fühlen uns losgerissen vom irdischen Zwange und nehmen uns vor, das Wahre zu suchen und das Rechte zu thun, ohne Rücksicht auf Gewinn, und die Vernunft anzuhören und ihre Gebote zu beachten, sollte uns auch manches Uebel betreffen. Diese Geistesstimmung theilt sich dem Körper mit; im Einklange fühlt er sich sowohl gestärkt, als er Uebel mancherlei Art gar nicht achtet. Unsere Aufmerksamkeit ist auf das Himmlische gerichtet; wir schieben das bei Seite, was sie unterbrechen könnte, und unser Wille bekämpft standhaft jedes körperliche und geistige Uebel.

Vermag denn nur der Wille immer so Großes? Er ist nicht den Banden der Nothwendigkeit unterworfen, er ist

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0186-1 DFG

kein Sclave der Leidenschaften, sondern gehört einer andern Welt an. Der Mensch ist frei und wäre er in Ketten geboren. Er ist Herr und Gebieter in der überfinnlichen Welt. Er fängt Reihen von Handlungen an, beherrscht das Sinnliche und thut, was recht und gut ist. Er leitet die Aufmerksamkeit und beherrscht die Begierden; im Sittengesetz, das sich ihm stets durch ein Sollen ankündigt, und er vermag in der Sinnenwelt Großes und Gewaltiges. Jede seiner Handlungen ist ein freier Akt, er nimmt jedoch den Schein der Gewohnheit an, wenn er immer das von der Vernunft Gebotene thut und das Verbotene unterläßt. Wer nun seinen Willen daran gewöhnt, jederzeit gesetzlich zu handeln, stets das Gute zu thun und keiner Versuchung zum Bösen nachzugeben, der kann über den Körper und seine Zustände auf eine höchst wohlthätige Art gebieten. Er wendet ab, was schadet, und führt herbei, was nützt, und die Krankheiten weichen, wie die moralischen Gebrechen. Der Mensch darf seinen Willen nur nach Gesetzen anwenden und ihn daran gewöhnen, und er wird über die Macht erstaunen, welche er zum Vortheil des Körpers aufzubieten vermag. — Ein gutes Gewissen ist Labsal für den Körper, ein Elysium für den Geist; es ist ein felsenfester Träger der Gesundheit und bewahrt vor jedem Abschweifen ins Uebermäßige. Gut ist das Gewissen, wenn das Herz rein, der Mund wahr und die That recht ist. Brauche das Gewissen als Leuchte in all' deinem Thun; denn es wird dir gründlich zeigen, was in deinem Leben gut oder böse sei. Die glückliche Mitte findet es immer, und wer die Freuden desselben genießt, der nimmt es getrost mit jedem Ungemach desselben auf. Grave hatte mit den größten körperlichen Leiden zu kämpfen; aber die edle Gesinnung, die ihn belebte, und die der Widerschein eines guten Gewissens war, hielt ihn unter allen Schmerzen aufrecht. Das gute Gewissen verleiht dem Willen eine mächtige Stärke, und der Mensch erträgt Unglaubliches, sobald er sich bewußt ist, daß er immer seine Pflichten nach Kräften erfüllt. Napoleons eiserner Wille half ihm ein Leben ertragen, das ihm seine Feinde zum Spotte und zur Schmach machten, und wie viele andere Männer weiset die Geschichte auf, welche durch ihren Willen Unglaubliches gewirkt haben?

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0187-7 DFG

Kennzeichen des Körpers und Geistes,

die auf ein gesundes und langes Leben schließen lassen.*)

1) Gesunde Verdauungskräfte. Geht die Verdauung regelmäßig und ordentlich von Statten, so ist der Kopf frei, der Wille ungetrübt, so haben die Leidenschaften, welche so oft Krankheiten verursachen, einen weniger nachtheiligen Einfluß. Man sorge daher für einen guten Magen, überfülle ihn nicht und beobachte Ordnung und Maaß in Speise und Trank.

2) Eine gute Brust, weil das freie, ungehinderte Athmen eine der nothwendigsten Lebensverrichtungen ist und dadurch das Blut, durch den Kreislauf erschöpft, wieder fähig wird, die Zwecke des Lebens zu verrichten.

3) Ein nicht zu reizbares Herz. Ist schon der Kreislauf des Blutes eine zum Leben nothwendige Sache, so verursacht er doch einen beständigen Aufwand von Kraft und verzehrt den Vorrath von Blut. Diejenigen, deren Puls in einer Minute hundertmal schlägt, wenden mehr Kraft auf, als die, wo der Puls blos sechzigmal schlägt. Ein kräftiger, regelmäßiger Puls ist immer ein Zeichen einer guten Gesundheit und die Anlage zu einem langen Leben; dagegen kann seine beständige Schwäche oder seine Aufreizung bei jeder kleinen Gemüthsbewegung oder bei andern Umständen, schwerlich mit der Anlage zu einem langen Leben bestehen.

4) Ein gutes Temperament. Das beste Temperament zu einem langen Leben ist immer das sanguinische mit einer Mischung des phlegmatischen. Dies bewirkt Heiterkeit des Gemüths, mäßige Leidenschaften, unerschütterlichen Muth und die Geistesstimmung, welche für ein langes Leben günstig ist.

5) Starke und regelmäßige Ernährungskraft, wodurch der Verlust den man beständig erleidet, leicht und schnell ersetzt wird. Dies erfordert nicht blos gute Verdauungssäfte und regelmäßigen Blutumlauf, sondern auch einen vollkommen gesunden Zustand der Abscheidungswerkzeuge und der Saugadern; denn die ernährenden Stoffe müssen nicht allein in hinreichender Menge, sondern auch rein und frei von beigemischten Unreinigkeiten an den Ort ihrer Bestimmung gelangen. Durch eine so schnelle Ernährungskraft können reiche Leute, ungeachtet beständiger Ausschweifungen, doch gesund bleiben und lange leben; was bei ihnen verloren

*) Viel Nützliches hierüber findet man in Spieß's Gesundheitskunde. 1838. Preis 15 Sgr.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0188-2 DFG

geht, wird sehr schnell wieder ersetzt und angeeignet. Bei wilden Völkern ist die ernährende Kraft sehr groß und die stärksten Wunden heilen, ohne alle Zuziehung eines Wundarztes, sehr schnell.

6) Regelmäßige Urin- und Stuhlausleerung. Durch den Urin werden viele verbrauchte Stoffe des Körpers entfernt; mangelhafte Urinabsonderung führt deshalb früh oder spät schwere Leiden herbei. Dasselbe gilt von der Stuhlausleerung.

7) Naturmäßige Ausdünstung; ist diese unterdrückt oder gestört, dann sind wir krank, die angebornen Fußschweiße dürfen deshalb nie mit Gewalt fortgebracht werden.

8) Gleichförmiger und fehlerfreier Bau des ganzen Körpers. Ein unvollkommener Bau veranlaßt leicht örtliche Uebel und Krankheiten.

9) Keine besondere Schwäche irgend eines Werkzeuges (Organes), die ohne sichtbaren Fehler oder ohne Mißgestalt vorhanden sein und nachtheilig wirken kann.

10) Ein gewisser Mittelzustand zwischen Steifheit und Schlaffheit, womit eine regelmäßige Ausübung der Geschlechtsverrichtung verbunden ist.

Indessen kann man auch bei einer schwächlichen Körperbeschaffenheit gesund sein und lange leben; man darf nur Ordnung und Mäßigkeit beobachten und die Vorschriften des Sittengesetzes nach Kräften befolgen. Starke Naturen leben oft nicht lange, weil sie sich, im Vertrauen auf ihre Stärke, viele Fehler in der Lebensordnung zu Schulden kommen lassen, und in heftigen Krankheiten, bei der stärksten Gegenwirkung ihrer Natur, mehr leiden.

Nochmals ist zu bemerken, daß die Tugend das beste Mittel eines langen Lebens ist; ein sittlich-guter Lebenswandel bewahrt vor vielen Krankheiten, so wie er das Himmelreich erwirbt. „Die Tugend ist kein leerer Name, aus ihr fließt der Seelenfrieden und die Körpergesundheit."

Ferner: Bedingungen eines gesunden und langen Lebens sind die:

1) Die Nahrung muß gesund und nicht im Uebermaaße sein.

2) Die Kleidung muß warm, besonders in vorgerücktem Alter und während der strengen Jahreszeit sein.

3) Die Wohnung in einem recht luftigen Hause und mit gleichmäßig abwechselnder Temperatur.

4) Bewegung, ohne zu große Anstrengung, besonders auf angenehmen Spazierwegen und zu Fuße.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0189-1 DFG

5) Heilsame Gewohnheiten, an deren Spitze man die Reinlichkeit stellen muß.

6) Selten muß man seine Zuflucht zu Aerzten, nie aber zu Quacksalbern nehmen. Der berühmte Arzt Boerhave sagt:

Halt't euch kühl, zuweilen warm,
Steckt nicht zu viel in euren Darm,
Halt't das Hinterpförtchen auf
Und gebt dem Doctor dann den Lauf.

7) Endlich trägt nichts mehr zu einem langen Leben bei, als eine immer gleiche Gemüthsstimmung, Heiterkeit der Seele, und Muth, die Unfälle zu ertragen, denen das Leben auf dieser Erde, besonders in vorgerücktem Alter, mehr oder weniger ausgesetzt ist.

Fontenelle, der hundert Jahre alt geworden ist, hatte diesen Vortheil dem Umstande zu verdanken, daß er an den Dingen die angenehme Seite heraussuchte und sich stets gleich blieb.

Einige Heilmittel.

Es giebt zwei Uebel, gegen welche die Arzneikunde vergebens kräftige Heilmittel gesucht zu haben scheint: dies sind die Kopfgicht und das Podagra. Der berühmte Linné, der von beiden zu leiden hatte, behauptete, er sei von beiden durch folgende Mittel geheilt worden.

Die Kopfgicht hielt bei ihm immer ungefähr 21 Stunden an, und die Befreiung von derselben schreibt er dem Umstande zu, daß er sich des Morgens allemal eine Bewegung machte, nachdem er ein Glas reines Wasser getrunken hatte.

Das Podagra vertrieb er dadurch, daß er einen Monat lang blos Erdbeeren aß; hiernach in seinen Schmerzen große Linderung merkend, aß er das zweite Jahr ebenfalls Erdbeeren, worauf das Uebel völlig verschwand. — Doch setzte er bis an sein Lebensende das Erdbeerenessen jedes Feühjahr fort. — Ein anderer Gelehrter hat seit 15 Jahren die Kopfgicht auf dieselbe Art vertrieben.

Doläus, der ein Werk über die Heilung des Zipperleins oder Podagra geschrieben hat, empfiehlt als das kräftigste Mittel gegen dieses Uebel und gegen den Stein, alle Tage dreimal, statt aller Speisen und Getränke, 50 — 60 Unzen frisch gemolkene Kuhmilch zu nehmen und dazu bloß etwas Zucker oder auch ein wenig Salz und einige Unzen Weißbrod zum Mittags- und Abendessen hinzuzufügen. Er versichert, daß man durch diese Diät, die man wenigstens sechs und höchstens achtzehn Monate lang, nach der Stärke und dem

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0190-6 DFG

Alter des Zipperleins, standhaft fortsetzt, gänzlich von dem Zipperlein geheilt werde.

Der Genuß des Calmus, Quajaks, Senfs und weißen Pfeffers, ist im Anfange der Gicht nie zu verabsäumen; der berühmte Heker hat viele Kranke dadurch allein geheilt.

Man versichert, die Chinesen, welche Liebhaber von warmen Getränken sind, und kalte Getränke für ungesund halten, wüßten nichts vom Podagra.

Der berühmte Arzt Dümoulin erklärte auf seinem Sterbebette für die drei größten Arezte: „das Wasser, die Bewegung und die Diät."

Guter Wein, mäßig genossen, vermehrt die Kräfte und die Thätigkeit sehr, bewirkt eine schnelle Folge von heitern Vorstellungen und verbannt Furcht und Sorgen. Man kann ihn gleichsam als den Geist des Lebens betrachten.

Geistige Getränke, die man sehr mäßig genießt, beugen den schwächenden Wirkungen der Kälte und der Feuchtigkeit vor. Auch kann man sie äußerlich gebrauchen; die Müdigkeit verliert sich, wenn man die Füße mit Branntwein wäscht, oder wenn man sich davon in die Schuhe oder in die Stiefeln gießt.

Guter chinesischer Thee, mäßig genossen, erleichtert die Verdauung, belebt den Geist, erweckt Heiterkeit, zerstreut das Gefühl der Ermüdung, befördert die Ausdünstung und andere Absonderungen.

Nach einem englischen Schriftsteller erleichtert der Kaffee die Verdauung, erweckt und belebt die Geisteskräfte, verscheucht die Kopfschmerzen, verhindert, bis auf einen gewissen Grad, die Wirkungen der einschläfernden Gegenstände; allein, wenn man zu viel oder zu starken Kaffee trinkt, so erhitzt er das Blut, veranlaßt Wallungen und kann mit der Zeit Nervenkrankheiten hervorbringen. Trinkt man ihn jedoch mäßig, so ist er ein gesundes und angenehmes Getränk; nur muß er von einer guten Beschaffenheit, gehörig reif und gut zubereitet sein. Seine Zubereitung ist jedoch schwieriger und erfordert mehr Sorgfalt, als der Thee. Alle Ersatzmittel haben weiter keine Aehnlichkeit mit dem Kaffee, als ihren Geschmack des Gebrannten und ihren branndigen Geruch.

Der Genuß eines gut gehopften und ausgegohrnen Bieres ist dem Weine oft vorzuziehen; wer an Mangel des Appetits leidet, der trinke des Morgens ein Glas Bier und esse dazu ein kleines Butterbrod; ein Gleiches thue er des Mittags, und er wird binnen 14 Tagen höchst erfreuliche Wirkungen hiervon verspüren.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0191-2 DFG

Die Chocolade, welche aus Cacaobohnen, Zucker und Gewürzen zubereitet wird, ist ein sehr erquickendes, stärkendes und nährendes Getränk, und leistet daher allen abgelebten Leuten vortreffliche Dienste; allein für junge, gesunde Leute ist sie zu nahrhaft, so auch für die, welche eine sitzende Lebensart führen oder stark beleibt sind. Am vortheilhaftesten ist sie für Wiedergenesende und Kränkliche, jedoch hier besonders mit Maaßen genossen.

Wie stärkt man den Magen?

Ein Magen, der gut verdaut, ist ein vorzügliches Beförderungsmittel eines gesunden und langen Lebens. Es erleichtert die Verrichtungen des Körpers und begünstigt die Thätigkeit des Geistes. Man darf ihn daher nicht überladen, und wenn man ihm auch bisweilen viel zutraut, so thut man doch wohl, wenn man immer Mäßigung beobachtet. Zu seiner Stärkung trägt jedoch bei, wenn man ihn warm hält und ihn weder preßt, noch überfüllt. Man handelt zweckmäßig, wenn man den Unterleib oft mit kaltem Wasser wäscht und ihn mit einer wollenen Binde umwickelt oder sonst durch warmen Anzug vor Kälte schützt; durch das Erste giebt man den Nerven und Muskeln die gehörige Spannkraft, und durch das Zweite bewahrt man den Verdauungswerkzeugen die erforderliche Wärme. Sie führen alsdann die ihnen obliegenden Verrichtungen mit Kraft aus, und der Mensch wird gestärkt und gesund erhalten. Trinkt man öfters kaltes Wasser, so unterstützt man den Magen bei seinen mechanischen und dynamischen Verrichtungen auf die vortheilhafteste Weise. Er verdaut jede Speise gehörig und zur rechten Zeit, und der Mensch fühlt keine von den Unannehmlichkeiten, welche ein schwacher Magen nur zu oft verursacht.

Wer sich alle Tage Bewegung in freier Luft macht, sei dies zu Fuß oder im Wagen oder zu Pferde (und es ist sehr nützlich, wenn man mit diesen Bewegungen wechseln kann), der gewährt dem Magen eine heilsame Erschütterung. Man stärkt ihn, und seine Gesundheit beugt einer Menge von Uebeln vor, welchen ein Magen ausgesetzt ist, der wegen Schwäche viele Speisen nicht verträgt. Durch die Bewegung regt man seine Kräfte auf, und er verdaut leichter die ihm anvertrauten Speisen.

Fühlt man eine Uebelkeit, indem man zu viel gegessen oder getrunken hat, so stärkt man ihn durch ein Glas

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0192-8 DFG

Wein, und er erhält wieder die erforderliche Kraft zum Verdauen.

Der Hunger ist oft ein sehr zweckmäßiges Mittel, den Magen zu heilen und zu stärken und manche Krankheiten zu verscheuchen, welche im Anrücken begriffen sind. Wer bisweilen eine oder ein Paar Mahlzeiten aussetzt, und dies sollte man auch im gesunden Zustande thun, der ermuthigt sich zu neuem Leben, und der Magen erlangt frische Kräfte. Er erzeugt die Eßlust, und der Wohlgeschmack erzeugt neuen Muth. Nach einer überstandenen Krankheit sei man vorzüglich vorsichtig im Genuß der Speisen und in der Menge derselben; je weniger man beim ersten Appetit diesen befriedigt, desto stärker wird er später, und desto kräftiger ist auch der Magen, die Speisen zur Verdauung vorzubereiten.

Man reibe den Unterleib zuweilen mit Flanell, und man befördert dadurch nicht blos den Umlauf des Bluts und der Säfte, sondern regt auch die Verdauungskraft des Magens an. Wer an Unverdaulichkeit des Magens leidet, der wird mit großem Nutzen das eine oder das andere der hier angegebenen Mittel, oder auch mehrere derselben, brauchen, und wird ein Uebel verscheuchen, das leider! nur zu oft großen Gefahren aussetzt. Man traue jedoch der Güte der Natur zuweilen etwas zu, und selbst die Schwäche weicht durch die Besiegung des Widerstandes. Die Natur ermannt sich und nimmt es kühn mit jedem Gegner auf, welcher sie in ihren Verrichtungen stört. Sie erlangt Stärke, und Krankheiten, wie Schmerzen, werden vertrieben.

Wer eine sitzende Lebensart führt und dabei den Unterleib zusammenpreßt, der muß bisweilen aufstehen und diesen reiben. Dies vertheilt die Wärme gleichmäßig, befördert den Umlauf des Bluts und trägt zur Stärkung des Magens viel bei. Man beugt dadurch der Grillenfängerei vor; mit Heiterkeit betrachtet man den Ernst des Lebens und man fühlt sich von Neuem zu jeder Arbeit geneigt. Die Heiterkeit des Geistes trägt vorzüglich zur Verdauung bei; eine frohe Stimmung befördert sie; dagegen bemerkt man, daß Gram, Traurigkeit, überhaupt heftige Affekte und Leidenschaften, so wie Ausschweifungen aller Art, sie stören. Der Nerveneinfluß auf den Magen ist sehr groß, und ein Schlag auf die Magengegend wirft den stärksten Mann zu Boden. Ist der Magen hingegen zu überfüllt oder zu geschwächt, so entsteht Kopfschmerz, Störung des Denkvermögens und Irrereden.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0193-4 DFG

Magenstärkende Mittel.

1) Gutes bitteres Magenmittel.

Ein gutes bitteres Magenmittel ist: Man nehme 2 Loth zerschnittene Enzianwurzel, 2 Loth unreife, getrocknete Pomeranzenfrüchte, 1 Loth Calmuswurzel, 1 Loth Zimmt, 1/2 Loth Nelken und 1/4 Loth Kardamomen, Alles geschnitten und zerstoßen, übergieße es mit 1 Quart Branntwein und lasse es acht Tage an der Sonne ziehen, und bediene sich davon abgegossen, eines kleinen Gläschens, bei Mangel an Appetit.

2) Ein gutes diätetisches Magenmittel.

Bei Schwäche des Magens, wo sie sich bei sonst robusten, nicht sehr empfindlichen oder etwas schwammigen und phlegmatischen Personen einfindet, und daraus Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit u. dgl. entstanden sind, verdient folgendes Hausmittel vor vielen erkünstelten Essenzen und Elixiren den Vorzug. Man schneide nämlich gut ausgeräucherten rohen Schinken in ganz dünne Scheiben, bestreue ihn etwas reichlich mit Salz und gröblich gestoßenem Pfeffer, und esse diese, zwischen dünne Schnitte schwarzen, altbackenen Brodes gelegt. Bedient man sich dieses Frühstücks mehrere Wochen lang unausgesetzt, so wird man bald die Verdauung gestärkt und das daraus entsprungene Uebel verschwinden sehen.

3) Ein vortreffliches magenstärkendes Mittel für diejenigen, welche wegen vernachlässigter Leibesbewegung und wegen starker Anstrengung der Seelenkräfte an schlechter Verdauung, an Blähungen und Verstopfung leiden, besonders für Hypochondristen. Man gießt auf 3 Quentchen bis 1 Loth geraspeltes oder fein zerschnittenes Quassienholz, ein Pfund (1/2 Maaß) guten, alten Franzwein, und läßt dieses in einer zugestopften Bouteille 24 Stunden kalt digeriren, ehe man Gebrauch davon macht. Nach dieser Zeit wird, nach Umständen und Belieben, täglich 3 bis 4 Mal ein Gläschen voll davon getrunken und anhaltend damit fortgefahren. Der Erfolg dieser Kur wird alle Erwartungen übertreffen.

Das zeitweise Zerkauen und Niederschlucken von gutem Rhabarber hat öfters schon eine langdauernde Magenschwäche völlig gehoben.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0194-9 DFG

Magenmittel für Leute von hohem Alter.

Eine alte, schwächliche Frau, von 70 Jahren, die an einer Magenschwäche litt, welche der Hilfe vieler geschickten Aerzte Trotz bot und ein nahes Ende befürchten ließ, bekam von ihrem Schwiegersohne aus Holland folgendes Magenmittel geschickt, wodurch nicht nur ihr Uebel völlig gehoben wurde, sondern bei dessen Gebrauch sie nahe an 90 Jahr alt geworden ist. Die Vorschrift ist folgende:

Man nimmt 1 Loth guten Zimmt, 1 Quentchen Gewürznelken und $^1/_4$ Pfund feinen, weißen Zucker, stößt es in einem Mörser ganz fein und bringt diese 3 Ingredienzien mit 12 Löffeln voll gedörrten Heidelbeeren in eine gläserne Flasche von $1^1/_2$ Maaß. Man gießt 1 Maaß von dem besten Weingeiste oder sogenannten Vorlauf oder Vorsprung, den man aus guten Branntweinbrennereien nimmt, darauf, stellt die Flasche im Winter an den Ofen, im Sommer an die Sonne und läßt die Sachen darin einige Tage digeriren. Die Flasche wird mit einem Kork nur belegt, oder mit etwas Schweinsblase, in welche mit einer Nadel einige Löcher gemacht werden, überbunden. Nach 6 bis 8 Tagen filtrirt man die Feuchtigkeit, und alte Leute nehmen alle halbe Stunde nach der Mahlzeit 1 Eßlöffel voll oder ein Weniges mehr davon.

Daubentons Magenreinigungs- und Stärkungsmittel,

welches in Frankreich sehr vielfältig im Gebrauch und in großem Rufe steht, und das Personen im herannahenden Alter, wo die Verdauungsorgane ihre Kräfte zu verlieren anfangen, oder die Speisen durch den Verlust der Zähne nicht mehr verarbeitet werden können, so große Dienste thut, besteht in folgender Zusammensetzung.

℞ Pulv. rad. Ipecacuanh.
Cort. Cinnamom. àà Drachmas duas.
Sacchar. alb. Unc. unam.
M. extract f. c. Mucllag. Gummi arabic. q. s.
Trochis. Nr. LX.

Die beste Zeit des Gebrauchs ist Morgens nüchtern oder auch zwei Stunden vor dem Essen, wo jedesmal ein Täfelchen mit etwas Wasser oder Wein verschluckt wird, oder wie man sonst Pillen einnimmt. Man fängt mit einem Täfelchen an, beobachtet die Wirkung und geht dann zu zweien

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0195-5 DFG

und dreien über. Der Magen wird schnell dadurch gestärkt und der Schleim und das Magenübel verliert sich.

Säure und Schärfe aus dem Magen zu schaffen. Als Beantwortung einer Frage, wie diesem Uebel abzuhelfen stehe, ist ganz vorzüglich anzurathen:

1) Der an Säure Leidende wird durch den fortgesetzten Gebrauch der tinctura rhei vinosa, alle zwei Stunden zu 40 bis 50 Tropfen, nebst einer zweckmäßigen Diät, den glücklichsten Erfolg höchst wahrscheinlich zu erwarten haben. Ist derselbe ein Kaffeetrinker, so wird er sehr wohl thun, solchen ohne Zucker, blos mit dem Gelben eines frischen Eies vermischt, zu genießen. Fleischdiät muß dabei vorwaltend sein, und Fußbewegung die Entfernung des Uebels erleichtern.

Folgendes Pulver ist bei Säurebildung von Krukenberg als vorzüglich wirksam befunden:

℞ Natrici carbonici aciduli.
Acidi tartarici àà scrupulos duas.
Elaeosacheri foeniculi.
Sacchari albi àà scrupulum unum.

M. f. Pulvis. D. in vitro S. Dreimal täglich eine gute Messerspitze voll auf die Zunge zu nehmen und mit Wasser hinunter zu schlucken.

Der Leidende erhalte sich aller erschlaffenden Getränke, und gewöhne sich an das Trinken kalten, frischen Wassers in starken Portionen. Morgens früh vor dem Frühstück, dann zwei Stunden vor dem Mittagsessen, und kurz vor dem Schlafengehen nehme er jedesmal ein großes Glas frisches Brunnen-, oder noch besser Quellwasser zu sich, und bei vorhandenen Unterleibsverstopfungen mischt er in jedes 1 — 2 Loth gestoßenen weißen Zucker. Bei anfänglichem Ekel gegen große Portionen des herrlichen Trankes, kann mit kleinen Gläsern der Anfang gemacht werden. Dem Einsender hat dieses einfache Mittel bei langjährigen, beschwerlichen Magenverschleimungen, die sich durch eine weiße Zunge untrüglich beurkunden, — und deren Folgen bessere Dienste geleistet, als viele der berühmten Magenelixire, die in immer stärkeren Portionen genommen werden müssen.

S. A. A. d. D. 1830. Nr. 294.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0196-1 DFG

Von den zu genießenden Speisen und Getränken.

Bestimmte Vorschriften hierfür sind nicht aufzustellen; vielmehr muß Jeder an sich selbst Beobachtungen anstellen, was seinem Körper zuträglich ist oder nicht. Ich weiß, daß Manche, ohne die mindeste Beschwerde für die Verdauung oder sonst nachtheilige Folgen, Speisen und Getränke genießen, die Andere durchaus nicht vertragen. Dagegen ist Allen anzurathen, sehr mäßig zu leben und weder mit Speisen, noch Getränken, den Magen zu überfüllen, oder viele Gerichte auf einmal zu nehmen. Man sei der Regel eingedenk, wenn es am besten schmeckt, mit Essen und Trinken aufzuhören. Wer übrigens über die Verdaulichkeit der gewöhnlichen Speisen Scrupel haben sollte, für den ist hier nachstehende Digestionstabelle beigefügt.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0197-7 DFG

Digestions-Tabelle.

Beobachtungen über die Durchschnittszeit der Verdauung eines großen Theiles der Speisen, die dem Menschen als Nahrungsmittel dienen:

Speisen.	Art der Zubereitung.	Zeit der Verdauung.	
		St.	Min.
Reis	gekocht	1	—
Sago	dito	1	45
Gerste	dito	2	—
Milch	dito	2	—
Deßgleichen	roh	2	15
Gallerte	gekocht	2	30
Schweinefüße	dito	1	—
Eingeweide	dito	1	—
Hirn	dito	1	45
Wildbrett	gebraten	1	35
Knochenmark	gekocht	2	40
Puter	gebraten	2	30
Deßgleichen	gekocht	2	25
Gans	gebraten	2	30
Spanferkel	dito	2	30
Rindsleber	dito	2	—
Lamm	dito	2	30
Huhn	frikassirt	2	45
Frische Eier	hart	3	30
Deßgleichen	weichgesotten	3	—
Deßgleichen	gebacken	1	30
Custard (Eierkuchen mit Früchten)		2	45
Stockfisch	gekocht	2	—
Frische Forellen und Lachs	dito od. gebacken	2	30
Frische Schollen	gebacken	3	30
Geräucherter Lachs		4	—
Frische Austern	roh	2	55
Deßgleichen	gebraten	3	15
Rindfleisch	gekocht	3	—
Beefsteak	geröstet	3	—
Pökelfleisch	gekocht	2	15
dito mit Mostrich	dito	3	30

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0198-3 DFG

Speisen.	Art der Zubereitung.	Zeit der Verdauung.	
		St.	Min.
Pökelfleisch alt, trocken und eingesalzen	gekocht . . .	4	15
Pöcksteak	geröstet . . .	3	1
Schweinefleisch	gebraten . .	5	1
Deßgl. frisch, eingesalzen . .	gekocht . . .	4	15
Deßgleichen dito	roh	3	—
Hammelfleisch	gebraten . .	3	15
Deßgleichen	geröstet o. gekocht	3	—
Kalbfleisch	gebraten . .	4	—
Kleines Geflügel	gekocht od. gebrt.	4	—
Enten	gebraten . .	4	—
Deßgleichen wilde	dito . . .	4	30
Rinderschmalz	gekocht . . .	5	30
Butter	geschmolzen .	3	30
Käse	alt und hart .	3	30
Rinder- und Kräutersuppe .	. . . . .	4	—
Suppe mit Knochenmark . .	. . . . .	4	15
Suppe mit Bohnen ꝛc. . .	. . . . .	5	—
Griessuppe	. . . . .	1	30
Hühnersuppe	. . . . .	3	—
Hachis aux fines herbes . .	. . . . .	2	30
Frische Saussischen	geröstet . . .	3	—
Schinken	gekocht . . .	5	30
Weißbrod	. . . . .	3	30
Mehlspeise	. . . . .	3	—
Gedämpfte Aepfel	. . . . .	3	—
Rohe Aepfel, herbe	. . . . .	2	50
Deßgleichen süße	. . . . .	1	30
Mohrrüben	gekocht . . .	3	15
Steckrüben	deßgleichen . .	3	30
Kartoffeln	dito . . .	3	30
Deßgleichen	gebraten . .	2	30
Kohl	roh	2	30
Deßgleichen	mit Essig . .	2	—
Deßgleichen	gekocht . . .	4	30

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0199-1 DFG