Allgemeine Lebensregeln.

1. Aeußerst nachtheilig für die Gesundheit ist zu warme Bekleidung und Betten. Federbetten sind nur in der kältern 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 Schwizen zu sehr befördert und die Haut in einen erschlafften Zustand versezt. Im Sommer sind daher Federbetten zu verwerfen.

Ein normales Bett besteht aus einer Matraze, einem niedrigen Kopfkissen von Pferdehaaren und einer wollenen Deke mit Leinwand-Ueberzug, nur bei vielem Schweiß ohne Ueberzug, damit die Ausdünstung un-

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0014-0 DFG

mittelbar einziehen kann. Man muß immer zwei solche Deken haben, damit eine gewaschen werden kann; muß aber kleine Kinder nicht in Betten einhüllen, wodurch das Blut nach dem Kopf getrieben wird und nicht selten Hirnentzündung und dergleichen entsteht. Ist ein Kind von klein auf an ein kühtes Lager gewöhnt, so bleibt ihm dies für's ganze Leben und macht kräftig und stark, während die frühe Verweichlichung nur Schwächlinge erzieht. Von Innen muß die Wärme kommen! Lebenswärme erstarkt, Bettwärme erschlafft!

Wer zum Schweiß im Bett geneigt ist, darf sich ja nicht zu sehr bedeken und nicht die Wäsche wechseln, ehe er völlig ausgeschwizt hat und von selbst troken geworden ist Frische Wäsche ist überall verboten.

2. Auf Arbeit folgt Ruhe. Dieses Gesez gilt durch die ganze Natur und alles Leben scheint durch diesen ewigen Wechsel zu bestehen. Schlaflosigkeit ist oft Folge unangenehmer Lebensweise. Geh' um 10 Uhr

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0015-6 DFG

zu Bett, nie nach 11 Uhr, wenn du recht gestärkt sein willst. Steh' im Sommer spätestens um 5 Uhr, im Winter um 6 Uhr, wenigstens vor 7 Uhr auf. Schlafe nicht nach Tische. Mache dir täglich wenigstens 1 bis 2 Stunden mäßige Bewegung in freier Luft. Fülle die übrige Zeit mit nüzlicher Beschäftigung aus; gib dich nie träger Ruhe hin, auch nicht, wenn du unwohl bist. Ermanne dich, wenn du erschlaffen willst! Das Bett hüte nur, wenn es unbedingt nothwendig ist, sonst steh' auf, wenn es irgend deine Kräfte und die Umstände erlauben und nimm eine mäßige Bewegung oder eine leichte Beschäftigung vor. Iß nie zu spät Abendbrod; am 8 Uhr muß Alles vorbei sein. Iß keine schweren und unverdaulichen Speisen zu Abend, als Patient nur leichte Suppe mit etwas Semmel oder Brod. Laß täglich dein Lager nach dem Aufstehen lüften. Namentlich wenn du noch die alte Gewohnheit der Betten beibehalten hast, laß sie 2 Stunden nach dem Aufstehen offen liegen und nicht

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0016-2 DFG

gleich machen und bedeken, weil sonst die verhaltenen Ausdünstungen in den Federn bleiben und Schlaflosigkeit, aber auch andere Uebel bewirken.

Suche dir immer einen heitern, fröhlichen Sinn zu erhalten, da die Stimmung des Gemüths so großen Einfluß auf den Körper übt. Hufeland sagt:

Willst schlafen ruhig und komplet,
Nimm keine Sorgen mit in's Bett! —
Willst immer froh und heiter sein,
Denk' nicht: „Es könnte besser sein";
Arbeite, bet', vertraue Gott
Und hilf dem Nächsten aus der Noth.

3. Reinlichkeit ist eine der ersten Zierden des Menschen. Der einfachste, schmukloseste Anzug gewinnt dadurch, wo hingegen das theuerste, prachtvollste Kleid, an welchem sich Schmuz oder Fleke befinden, ein nachtheiliges Licht auf den Besizer wirft.

Frische Leib- und Bettwäsche darf nie (auch vom Gesundesten nicht) unmittelbar aus dem Wäschschrank angelegt, sondern muß

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf
urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0017-7
DFG

24 Stunden vorher im Zimmer, in der Nähe des Ofens oder an der Sonne zum Nachtroknen aufgehängt werden. Kranke dürfen nur dann reine Wäsche anlegen, wenn Gesunde dieselbe mehrere Nächte bei sich im Bette gehabt haben und der Arzt es erlaubt. Durch Nichtbefolgung dieser Vorschrift hat manche Wöchnerin den Tod gefunden.

4. Nicht minder schädlich ist die große Stubenhize, langes und anhaltendes Sizen, langer Mittagsschlaf, langes Aufbleiben und Nachtarbeiten, feuchte Wohnung, dumpfige Zimmer, karges Darben, sowie übermäßige und anhaltende Anstrengung des Geistes. Wer nicht im Stande ist, sich in freier Luft zu bewegen, muß die drükende Luft aus den Zimmern durch Oeffnen der Fenster entfernen. Frische Luft und Sonnenlicht ist ganz nothwrndig zur Wiederbelebung der Kräfte.

5. Nervenschwache Personen müssen ja jede Feuchtigkeit, also auch Seeluft und neblige Gegenden zu vermeiden suchen. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß Nichts

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf
urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0018-3
DFG

geschwächte Nerven mehr stärkt, als trokene Luftwärme, Sonne und Sand. Wenn nervenschwache Damen im Sommer sandige Gegenden aufsuchten und sich den größten Theil des Tages bei schönem Wetter und Sonnenschein ohne Kopfbedekung im Freien aufhalten, auch auf dem warmen Sande sizen und daselbst leichte Beschäftigung vornehmen, so wird sie das mehr stärken, als alle Bäder und Arzneien. Daher kommt es, daß Dorfkinder, die den ganzen Tag im Sande liegen und spielen, in der Regel so kräftig sind.

6. Wer in einer feuchten Wohnung lebt, dem ist anzurathen, daß er Gefäße mit getroknetem Salze unter die Betten und in die Eken stelle. Das Salz wird die Feuchtigkeit anziehen und man muß nicht versäumen, es jedes Mal von Neuem am Feuer zu troknen und hinzustellen, was täglich mehrmals nöthig sein wird.

7. Jede übermäßige Bewegung und besonders das Tanzen ist schädlich, wie alljährlich viele Opfer beweisen.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf
urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0019-2
DFG

Ich habe es erfahren, daß ein junges Mädchen, das frisch und gesund den Ball verließ, am Morgen in ihrem Blute erstikt im Bette gefunden wurde. Gar oft ist Blutsturz oder Blutfluß Folge der übermäßigen Bewegung und da oft erst später diese traurigen Erscheinungen zum Vorschein kommen, sollten Eltern so vernünftig sein, ihre Töchter von diesem rauschenden Vergnügen, welches so oft im Uebermaß genossen wird, abzuhalten, wenigstens dafür zu sorgen, daß sie nicht die erhizenden Schnellwalzer hinter einander mitmachen dürfen. Das weibliche Geschlecht muß besonders während der Regeln das Tanzen gänzlich vermeiden, sowie dasselbe in dieser Zeit durchaus nichts Saures oder Scharfes genießen darf, wenn es sich nicht den übelsten Folgen aussezen will.

Daß Getränke, kalte und warme, nach dem Tanzen, wie nach jeder schnellen Bewegung tödtlich werden können, ist wohl allgemein bekannt.

Daß Frauen in gesegneten Umständen und

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0020-3 DFG

nährende Mütter nicht tanzen dürfen, wenn sie nicht die heiligsten Pflichten leichtsinnig verlezen wollen, versteht sich von selbst.

8. Diejenigen Menschen, welche überhaupt schwächlicher Konstitution und häufig mit Krämpfen beladen sind, sowie auch Diejenigen, welche einen schwachen Magen haben und an Blähungsbeschwerden leiden, klagen häufig über kalte Füße und kalte Hände, die nicht selten eiskalt und schmekig sind. Diese haben nun vorzüglich im Sommer wie auch im Winter, auf warme Fußbekleidung zu achten, dürfen nur wollene Strümpfe tragen und um sich vor Näße zu schüzen, Sohlen von Pferde- oder Hundehaaren oder auch Gesundheitssohlen in die Schuhe oder Stiefeln legen. Sie dürfen keine sizende Lebensart führen und den Kopf nicht zu anhaltend anstrengen; auch müssen sie sich vor Ueberladung des Magens hüten, sowie auch vor angreifender starker Gemüthsbewegung, besonders vor Aerger, Neid, Haß u. s. w. Wer sich dagegen nur von leichten Speisen nährt

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf
urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0021-9
DFG

und auch diese nur mäßig genießt, häufig Bewegung macht, wird weniger an kalten Füßen und Händen leiden.

Wer oft kalte Füße hat, überhaupt daran leidet und sie oft Abends im Bette gar nicht erwärmen kann, der wasche (reibe oder bürste) dieselben eine Zeit lang täglich vor dem Schlafengehen mit frischem, kaltem Wasser, einen nach dem andern; trokne sie gut ab und reibe sie dann tüchtig mit Wolle. Die Füße werden ebenso gewiß warm werden und bleiben, wie mit Schnee gewaschene Hände zu glühen anfangen. Nur Kälte kann solche Wärme hervorrufen, die durch warme Flaschen und Tücher vergeblich erzielt wird.

Dasselbe gilt für erstorbene und erlahmte Glieder. Es wird durch diese Abwaschung eine belebende Wärme erzeugt, die vor Erkältung, überhaupt vor dem bedeulenden Einfluß der Witterung schüzt und dagegen abhärtet.

9. Wer an Rosengeschwülsten leidet, muß die leidenden Theile besonders warm halten;

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0022-4 DFG

doch nicht unmittelbar mit Wolle, sondern zunächst mit Linnen bewikeln oder ein Mehlkissen darauf binden. Fettes und Nasses, sowie Zug oder nur kalte Luft muß sorgfältig vermieden werden, da nicht selten der Tod dadurch herbeigeführt worden ist. Ich selbst habe es erlebt, daß eine Frau, die mit der Gesichtsrose Nachmittags in den Zug trat, um Mitternacht bereits todt war. Die Geschwulst hatte sich nach dem Halse gezogen und sie erstikte, ehe ärztliche Hülfe kam.

10. Zurükgetretener Fußschweiß wird durch folgende Mittel in der Regel schnell wieder hervorgerufen: Man nehme trokene heiße Roggen- oder Weizenkleie, so heiß man sie vertragen kann, schütte eine Hand hoch auf den Boden eines Gefäßes, seze vor dem Schlafengehen die Füße darauf, lasse die übrige heiße Kleie so hoch um die Beine herum schütten, bis sie über die Waden reicht und size etwa eine halbe Stunde darin. Dann lasse man die Füße mit Wolle abreiben und ziehe wollene Strümpfe zur Nacht an. Dieß

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf
urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0023-0
DFG

wiederhole man eine Woche lang jeden Abend und so fort, bis es hilft. Wer es vorzieht, kann auch, im Bette liegend, die Füße in einen Sak mit heißer Kleie steken, was bei sehr schweren Kranken besonders anzurathen sein möchte.

11. Der Gesundheit äußerst nachtheilig sind Schnürleiber und feste Strumpfbänder. Leztere hemmen den Blutumlauf, das Wachsthum und die Ausbildung der Wade. Kinder, namentlich Mädchen, müssen schlechterdings keine Strumpfbänder tragen, sondern jeden Strumpf mittelst zweier Bänder befestigen, deren eines am Leibchen, eines am Strumpf angenäht ist, die zusammengebunden werden. Auch kann am Strumpf ein Anhängsel angenäht sein, durch welches ein längeres Band, das am Leibchen hängt, gezogen und mit einer Schleife befestigt wird. So machen es die Engländer, Franzosen, Italiener — und wir wollen zurükbleiben?! Das Schnüren in der Zeit des Wachsthums ist schlimmer als Gift für die Zukunft. Die Rippen und

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf
urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0024-6
DFG

dadurch die edelsten Organe unserer Brust: Herz und Lunge, werden durch das Schnüren zusammen gedrükt und ihre gehörige Ausbildung verhindert. Daher allein entstehen so oft bei Frauen Herzfehler, Engbrüstigkeit, Husten, Schwindsucht; daher allein die schweren Entbindungen; daher allein das häufige Schiefwerden junger Mädchen, was so selten bei Knaben vorkömmt, weil diese nicht der thörichten Eitelkeit der Mütter unterworfen werden. O ihr Mütter! Wann werdet Ihr aufhören, Euch selbst mehr zu lieben, als Euere Euch von Gott anvertrauten Kinder, die Ihr statt zu tüchtigen Hausfrauen und zu sorgsamen, gottesfürchtigen Müttern, als die Träger der Menschheit, — zu Drehpuppen und Zieraffen erzieht! Straft Euch der Himmel nicht oft genug dadurch, daß Eure Kinder zu Krüppeln werden, die frei von Eurer unnatürlichen Drukmaschine gerade und herrlich aufgewachsen wären wie die Bauernkinder, die Blumen des Feldes, die Euch so oft als Vorbild dienen könnten. Und doch merkt

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0025-1 DFG

Ihr es nicht und könnet Eure Eitelkeit nicht zähmen. Die Natur ist eine weise Herrin, aber auch eine strenge Richterin. Hütet Euch vor der leztern, denn Eure Reue möchte zu spät kommen! Die ist Königin auf Erden, welche die besten Kinder aufzieht. Eine vollkommene Mutter ist eine vollkommene Schönheit. O! ich möchte lieber Mutter eines schönen Kindes sein, als alle andern Freuden der Welt genießen!

12. Sehr schwache und abgemagerte Kinder dürfen in der Regel nicht zu nahrhafte Speisen, nicht Fleischbrühe, Eier 2c. bekommen, da diese Speisen sie nicht immer stärken und kräftigen — sondern weil der Magen sie nicht gehörig verdauen kann, — oft noch mehr entkräften, bis sie endlich sterben.

Halb Wasser und halb Milch mit etwas Zuker ist das beste Nahrungsmittel für Kinder unter einem Jahre. Zu viel Zuker ist auch nicht gut, weil es Magenverweichung und Tod herbeiführen kann.

Aeußerst stärkend und belebend für solche

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0026-7 DFG

schwächliche Kinder, wie überhaupt für Alle, wirkt eine tägliche Waschung mit ganz frischem, kaltem Wasser. Morgens ist es am stärkendsten. Man legt dabei das kleine Kind zuerst auf den Bauch und fängt im Genik die Waschung an, indem man immer von oben nach unten streicht, aber nicht entgegengesezt, weil dies zugleich eine magnetische Behandlung ist. Neun Striche von oben nach unten, dem Rükgrat entlang, sind hinlänglich für jeden Morgen; doch thut man gut bei zunehmendem Monde zu beginnen. Auch braucht man dabei die Kinder nicht so sehr naß zu machen, vielmehr muß der Schwamm nach jeder frischen Anfeuchtung erst ausgedrükt werden. Am ganzen Körper ist das Kind immer von oben nach unten zu waschen und ebenso recht sorgfältig abzutroknen, wodurch eine belebende Wärme entsteht. Wenn die Kinder auch anfangs schreien, nach wenigen Wochen wird man sicher schon den guten Erfolg bemerken können. Wenn alle Kinder von acht Tagen nach der Geburt an

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0027-3 DFG

so kalt gewaschen würden, so hätten wir eine kräftigere Generation zu hoffen und es würden weit weniger jung sterben.

13. Kinder skrophulöser Natur oder an englischer Krankheit leidend, müssen weniger durch Pflanzenkost, mehr durch Milch-, Eier- und Fleischspeisen erhalten werden, je nachdem das Alter es erlaubt. Nachtheilig bei dergleichen Uebeln ist der häufige Genuß von Brod, Kartoffeln und mit Mehl bereiteten Speisen. Süßes Obst und Gemüse mit Fleischbrühe gekocht, mäßig genossen, ist erlaubt.

Ganz besonders empfehlenswerth, auch für nervenschwache Personen, ist Hühnerfleischbrühe.

15. Tabak ist seiner narkotischen Kraft wegen der Gesundheit nachtheilig. Nervenschwache Personen greift selbst der Tabakgeruch an und sie sowohl, als Diejenigen, welche an Hals- und Brustübeln leiden, müssen auch diesen soviel als möglich vermeiden. — Das Tabakrauchen verzehrt nicht bloß den

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0028-8 DFG

Speichel, sondern verdirbt ihn auch und ist daher der Verdauung hinderlich. Alle, die am Halse, an den Augen, am Unterleibe und an Nervenübeln leiden, sollten ihn durchaus vermeiden.

Hufeland sagt: „Tabakrauchen tröknet den Körper aus, macht mager und blaß, schwächt Augen und Gedächtniß, zieht das Blut nach Kopf und Lunge oder disponirt dadurch zu Kopfbeschwerden und Brustkrankheiten und kann Denen, die hektische Anlagen haben, Bluthusten und Lungensucht zuziehen."

15. Man hat in neuerer Zeit ermittelt, daß alle gebrannten Getränke ein ganz feines Alkoholgift enthalten, welches zwar nicht im Stande ist, auf der Stelle zu tödten, welches aber ganz langsam und unbemerkt die Gesundheit untergräbt und die Lebenskraft schwächt. Daher endet das Leben aller wirklichen Säufer in der Regel durch das Delirium tremens oder den Säufer-Wahnsinn, der durch ein unschädliches Getränk nicht erzeugt werden könnte.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-7729-p0029-7 DFG