Rostocker Dokumentenserver
Dieses Werk wurde Ihnen durch die Universitätsbibliothek Rostock zum Download bereitgestellt.
Für Fragen und Hinweise wenden Sie sich bitte an: digibib.ub@uni-rostock.de

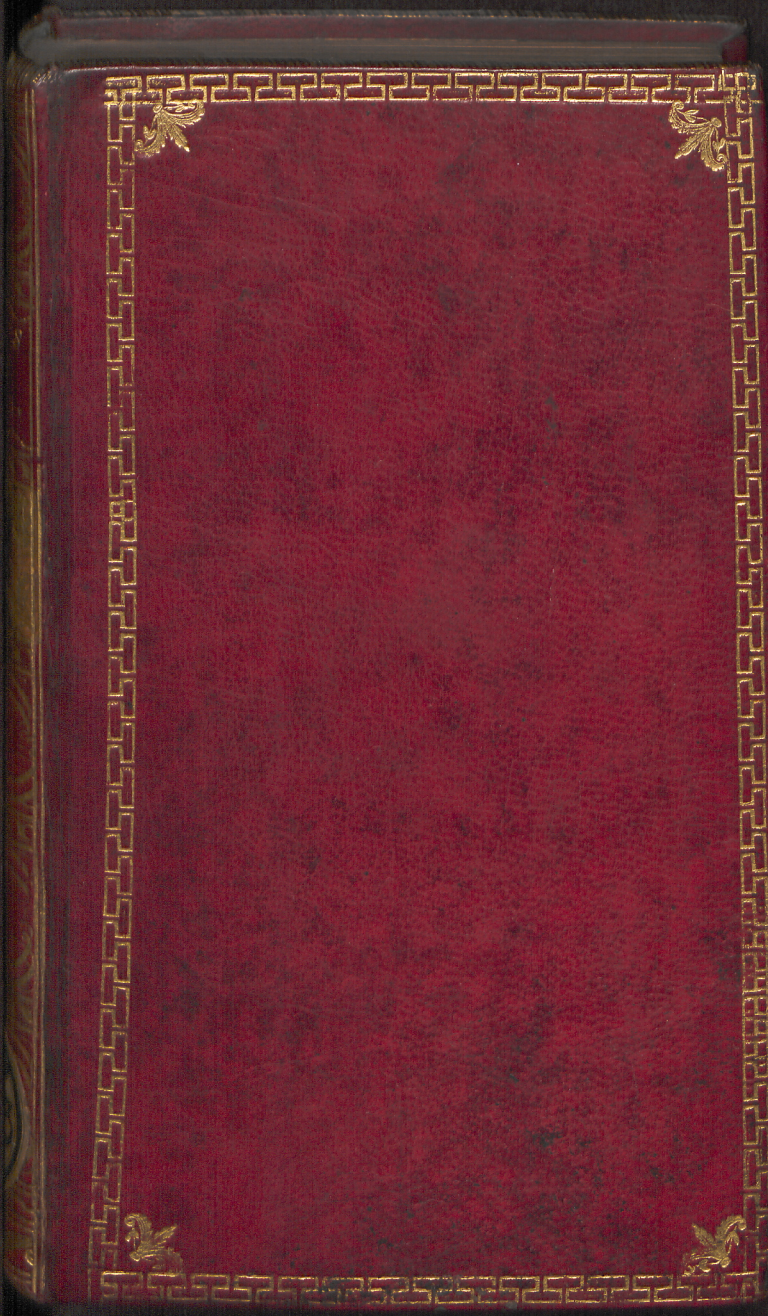
Die Deutsche Gesundheits-Zeitung : eine Fortsetzung des medicinischen Wochenblatts: die Aerzte

1.1786,2

1786

http://purl.uni-rostock.de/rosdok/ppn1024770362

Band (Zeitschrift) Freier Zugang PUBLIC DOMAIN



Universitäts Bibliothek Rostock
http://purl.uni-rostock.de
/rosdok/ppn1024770362/phys_0001
DFG



Universitäts Bibliothek Rostock
http://purl.uni-rostock.de
/rosdok/ppn1024770362/phys_0002
DFG



Universitäts Bibliothek Rostock
http://purl.uni-rostock.de
/rosdok/ppn1024770362/phys_0003
DFG

81. c. 6.

Ma. 3043 (2)

Universitäts Bibliothek Rostock
http://purl.uni-rostock.de/rosdok/ppn1024770362/phys_0004
DFG

Die Deutsche Gesundheits-Zeitung,

eine Fortsetzung

des

medicinischen Wochenblatts,

die Aerzte.

Zweeter Theil,

welcher die Nummern von 27 bis 52 enthält.

Hamburg,

zu bekommen auf den löblichen Postämtern, 1786.

Altona,

gedruckt bey C. C. Eckstorff, Königl. privil. Buchdrucker.

Universitäts Bibliothek Rostock
http://purl.uni-rostock.de/rosdok/ppn1024770362/phys_0005
DFG

Ex
Bibliotheca
Academiae
Rostochiensis

Universitäts Bibliothek Rostock
http://purl.uni-rostock.de
/rosdok/ppn1024770362/phys_0006
DFG

Der

Durchlauchtigsten Herzogin und Frau,

Frau

Louisa Friederica,

gebornen Fürstin von Würtemberg-Stuttgardt,

verwittweten

Herzogin zu Mecklenburg-Schwerin,

Fürstin zu Wenden, Schwerin und Ratzeburg,

auch Gräfin zu Schwerin,

der Lande Rostock und Stargardt Frau ꝛc. ꝛc. ꝛc.

mit Allergnädigster Erlaubniß

unterthänigst zugeeignet.

Durchlauchtigste Herzogin,
Gnädigste Herzogin und Frau,

Höchstderoselben allgemein anerkannte öffentliche Wohlthätigkeit, verbunden mit der eben so ruhmwürdigen Milde, von der so Viele in der Stille die glücklichsten Erfahrungen haben, und wozu ich oft in meinem Fache zum Werkzeug gewählt zu werden, das unschätzbare Glück genossen; die hohe Unterstützung, die Höchstdieselben jeder litterarischen und gemeinnützigen Bemühung wiederfahren zu lassen gewohnt sind; dann die mir in den mildesten Ausdrücken ertheilte Erlaubniß, meine Blätter Höchstdenenselben zueignen zu dürfen — lassen mich die gnädigste Aufnahme derselben nicht bezweifeln, weil ich die gegründetste Hoffnung habe, daß sie Höchstdenenselben nicht bloß einen geringen Zeitvertreib gewähren; sondern auch vielleicht einigen Zufluß auf Höchstdero von jedem so sehr erwünschte Erhaltung haben dürfte. Und dann wäre die Begierde, sich möglichst gemeinnützig zu machen, hinlänglich belohnt

Ihrer Herzogl. Durchl.

unterthänigstem Knecht
dem Verfasser.

Universitäts Bibliothek Rostock
http://purl.uni-rostock.de/rosdok/ppn1024770362/phys_0008
DFG

Deutsche Gesundheits-Zeitung vom Jahre 1786.

N°. 27.

Es geht den Wochenblattschreibern wie den grossen Kaufleuten; beide machen viele Schulden, können sie alle bezahlen, nur muß man ihnen Zeit dazu lassen.

Ich weiß, daß ich schon längst versprochen habe, vom Faulfieber und von der Onanie zu handeln. Ich bin dazu von zwei Personen aufgefordert worden; habe mich auch anheischig gemacht, beide mit dem ersten zu befriedigen: aber weder der Eine noch der Andere hat mich ein Wort davon sprechen hören. Meine beiden Gläubiger sind so gütig gewesen, und haben mich nicht gemahnt; sie glauben gewiß, ich stekke tief in Schulden, werde aber als ehrlicher Mann, so bald als es mir möglich ist, richtige Zahlung leisten. Der gutdenkende Schuldner pflegt sich aber selbst zu

mahnen, und seinen Gläubigern die Ursache seines Nichtbezahlens anzugeben. Hier ist die meinige: Ich bin kein Skribler, den Ueberfluß der Zeit dazu antreibt, Wochenblätter zu schreiben, sondern ein praktischer Arzt, der täglich Beobachtungen macht, und diese scheinen mir oft so wichtig, daß ich glaube, es bringe dem Publiko Nuzzen, wenn ich selbige öffentlich bekannt mache: dieses ist die Ursache, warum ich so oft eine angefangene Materie verlasse, und zu einer andern laufe; ich komme zwar wieder zur ersten zurük, indessen haben mich aber meine Herrn Leser verloren, und müssen zurük laufen, um mich wieder zu finden; z. E. wie ich mir vornahm, vom Faulfieber zu schreiben, bekam ich einige Kranken, die mir den Kopf mit ihrer goldenen Ader warm machten; nichts natürlicher, als daß ich mich hinsezte, und meine Beobachtungen niederschrieb. Kaum habe ich drei Blätter davon geschrieben, so werde ich zu einer Dame gerufen, welche mit hysterischen Zufällen behaftet ist; ja, adieu, goldene Ader! die hysterischen Zufälle der Dame haben mein ganzes Gehirn eingenommen. Jezt gehts mir eben so. Ich habe viele Kranke, die von der Gicht geplagt sind; da ist mir der Kopf so voll gichtischer Materie, und

voll

voll von den Mitteln, sie zu vertreiben, oder ihr vorzubeugen; daß ich glaube, meinen Lesern eine Abhandlung darüber liefern zu müssen; indem ich mich dazu hinsezze, werde ich zu einen Kranken gerufen, der einen plözlichen Blutsturz bekommen; zu gleicher Zeit klagt eine Dame, sie habe eine ofne Wunde, und ihr Wundarzt wollte Lapis infernalis (Höllenstein) gebrauchen, um die Materie auszubaizen, sie könne aber solches ohnmöglich aushalten; der Dritte will Magentropfen haben. Meine Hamburger Leser wissen sehr wohl, daß hier ein Arzt zugleich Apotheker und Wundarzt ist, und der Wundarzt auch das Faulfieber kurirt. Dieses ist sehr vortheilhaft; aber wenn der dreifache Künstler kein sehr zartes Gewissen hat, so leidet der Patient gemeiniglich darunter. Indessen, es ist einmal so, und bekanntermassen haben ja alle Aerzte, und Wundärzte besonders, zarte Gewissen. Aber guten Rath, lieben Leser, bei solchen verschiedenen Forderungen! Was soll man zuerst thun? Medizin verfertigen, Kranke besuchen, ein Geschwür heilen, oder ein Wochenblatt schreiben? Sie sehen hieraus, daß es so leicht nicht ist, ein Wochenblatt zu schreiben, als viele von Ihnen glauben; und dem ohngeachtet hoffe

ich, werden Sie mit mir zufrieden sein, wenn ich hiermit ein- vor allemal erkläre: ich kann nicht immer, in Absicht der versprochenen Abhandlungen, Wort halten, und prompte Zahlung leisten; ich verspreche aber, nichts schuldig zu bleiben.

Da wir uns heute wieder zum erstenmale mit unsern Lesern unterreden, so wollen wir zu unserer Unterhaltung einen allgemeinen Gegenstand aus dem medizinischen Felde wählen. Arzt und Kranke können Nuzzen und Lehre daraus ziehen.

Der grosse Hoffmann hat in verschiedenen Stellen seiner Schriften angemerkt: daß diejenigen Aerzte sich sehr irren, welche in ihren Vorschriften oder Rezepten eine zu grosse Verschiedenheit der Arzeneimittel haben; es zeigt, sagt er, daß sie nicht wissen, daß die Ursachen der Krankheiten, so verschieden sie auch zu sein scheinen, sehr oft eine und dieselbe ist, folglich die nemliche Medizin erfordere, und die nemliche Methode voraussezze. So wie alle gesunde Menschen zur Erhaltung ihres Lebens fast einerlei Nahrung, und nur sehr wenige und nicht kostbare Speisen nöthig haben; so müssen auch die kranken Menschen, wenn man nemlich die Ursachen der Krankheit, und

nicht

nicht die verschiedenen Erscheinungen heben will, worauf ein Arzt hauptsächlich sein Augenmerk haben muß, durch wenige sich ähnliche Medikamente geheilet werden. Ist die Ursache der Krankheit gehoben, so müssen die Würkung und alle Simptomen von selbst weichen. Ich höre meine Leser fragen: Wozu dienet denn die ungeheure und fast unaussprechliche Anzahl von Medikamenten, welche sowol in den alten als neuen praktisch-pharmazevtischen, chemischen und botanischen Büchern aufgezeichnet sind? — Mehr zur Verwirrung der Köpfe junger und ungelehrter Aerzte, und zum größten Schaden des ganzen menschlichen Geschlechts, als zum wahren Nuzzen. Wären die, von vielen Kräutern und andern Medikamenten angegebenen Tugenden, die von dem Autor bis zur Ausschweifung gepriesen werden, nur zur Hälfte wahr, so hätte man schon lange weder Arzt noch Wundarzt nöthig gehabt, alle Krankheiten wären sehr leicht zu heilen, ja man könnte sogar den Tod selbst verjagen: aber wir sehen, leider! täglich das Gegentheil. Vergleicht man die Jahrhunderte mit einander, so findet man, daß, so wie die Anzahl der Heilmittel zugenommen, so auch die Zahl

der Kranken und Aerzte gewachsen ist. Die Raserei, die Medikamente so sehr zu vervielfältigen, kommt von der wenigen Kenntniß der Alten, so sie von der wahren Beschaffenheit des thierischen Körpers und dessen Würkungen hatten; und deshalb oft einem Mittel eine Tugend und Würkung zuschrieben, die sie eigentlich in der Beschaffenheit des Körpers und dessen Würkung hätten suchen sollen. Hätte es keine Aerzte gegeben, die sich nach einer gegründeten Theorie an gewisse einfache Mittel gehalten, so würde man nie die verschiedenen Würkungen einiger Arzeneimittel mit Gewißheit erfahren haben; z. E. daß einige den Körper stärken, andere den Urin treiben, andere Laxiren, andere Erbrechen verursachen, und wieder andere den Schleim in der Brust auflösen, u. s. w. Ein Arzt, der seinem Kranken entweder jeden Tag drei verschiedene Arzeneimittel, oder alle drei Tage verschiedene Medikamente zu schlukken giebt, kann nie mit Gewißheit sagen, welches Mittel eigentlich der Held war, der entweder die Krankheit, oder den Kranken selbst, aus dem Wege geräumt hat. Ein solcher Arzt kann nie mit Gewißheit bestimmen, ob in einer Krankheit diese oder jene Medizin mit Nuzzen zu geben ist, oder nicht. Es ist

wahr,

wahr, verschiedene Arzeneimittel thun beinahe einerlei Würkung; so wie die verschiedenen Speisen im gesunden Zustande die nemlichen Nahrungssäfte geben. Hieraus aber folgt nicht, daß ein Arzt, wie ein Koch, seinem Kranken jeden Tag ein ander Gericht vorsezzen soll. Es ist ohnedem bekannt, daß auch im gesunden Zustande diejenigen, welche einerlei gesunde Speisen geniessen, weit gesunder sind, als diejenigen, welche ihre Zunge täglich mit einer andern Delikatesse zu kizzeln suchen. Verändert der Arzt seine Medikamente zu oft, so kann solches dem Patienten zum sichern Probierstein dienen, daß der Arzt die Krankheit nicht gehörig kennt; und daß seine Verordnungen mehr die scheinbaren Simptomen, welche sich oft täglich verändern, und nur Würkungen der Krankheit sind, heben; als die wahre Ursache der Krankheit, welche er nicht gründlich einsieht, aus dem Wege räumen werden. Allein nicht immer liegt die Schuld am Arzt. Oft sind die Kranken so eigensinnig, und mit so vielen Vorurtheilen behaftet, daß der Arzt selbst nicht weiß, wie er sich verhalten soll. Will er seinem eignen Gewissen nicht zuwider handeln: so muß er entweder dem Patienten beständig zuwider leben, oder er

muß ihn ganz verlassen. Einigen Kranken kann man die Arzeneimittel nicht klein genug einrichten, und sind kaum dahin zu bringen, die kleinsten Portionen einzunehmen. Andere verderben oft die besten Absichten des Arztes, und die kräftigsten Würkungen der Mittel durch ihre schlechte Diät und Lebensart, wovon sie auch, allen Ermahnungen des Arztes ohnerachtet, nicht ablassen. Wiederum giebt es Andere, (doch ist deren Anzahl nicht so groß, als der Ersteren ihre) denen der Arzt nie genug Arzeneimittel, weder an Menge, noch an Verschiedenheit, verschreiben kann, und die solche Sklaven der vorgeschriebenen Diät sind, daß sie oft Hunger und Durst leiden. Diejenigen Patienten, welche für wenige Arzeneimittel sind, glauben, daß der Körper jederzeit durch Medizin geschwächt und angegriffen wird, und daß man dieselbe nie eher ins Haus lassen müsse, bis der Tod vor der Thür ist. Die anderen hingegen sind der Meinung, das, was helfen soll, muß viel sein. Sie glauben, so wie man im gesunden Zustande sich satt essen, und eine gehörige Menge von festen und flüssigen Speisen, um gesund zu bleiben, zu sich nehmen muß; eben so müsse man auch im kranken Zustande, um seine Gesundheit

wie-

wieder zu erlangen, alle Tage fünf- bis sechsmal wechselsweise Pillen, Pulver und Mixturen in grossen Quantitäten einnehmen. Man sieht hieraus, daß es nicht so leicht ist, ein praktischer Arzt zu sein. Der Arzt wird nicht von allen als Sachverständiger und Rathgeber angenommen; oft schreibt ihm der Patient vor, was für Medizin, und wie viel er ihm geben soll, und was für Würkungen er davon erwarte. Ein jeder Patient verlangt eine andere Behandlung, nicht wie sie seiner Krankheit gemäß ist, denn die versteht er nicht, sondern so wie sie seinen Vorurtheilen, seiner halben Belesenheit in medizinischen Schriften, oder oft gar nur seinem Eigensinn angemessen ist. Ein starker und robuster Mann zum Beyspiel verdirbt sich den Magen: vor Zeiten würde man den Arzt gefragt haben: was ist hierbei zu thun? allein jezt weiß ein jeder, daß gemeiniglich in diesem Falle Brechen und Laxiren verordnet wird; er geht also selbst zum Arzt oder Apotheker, und fordert ein Brechmittel, das auch etwas unten durchschlage: er bekömmt eins, welches einigemal Erbrechen und einige Stuhlgänge bewürkt. Hiermit ist er aber noch nicht zufrieden, er glaubt eine grössere Ausleerung nöthig zu haben, und nimmt

deshalb die vorgeschriebene Quantität dreimal; die Würkung ist auch dreimal stärker: dieses ist nach seinem Wunsche, und nun glaubt er sich von allen seinen Freßsünden gereinigt zu haben: er fühlt sich zwar schwach: da er aber eine starke Natur hat, so erholen sich seine Kräfte in wenigen Tagen; und nun rühmt er sich, sein eigner kluger Arzt gewesen zu sein. Ein zartes Frauenzimmer und ein schwächlicher Mann folgen der Methode des vorhergehenden starken Mannes, werden dadurch gänzlich geschwächt, fühlen oft lange Zeit die Folgen einer solchen Kur, und glauben von nun an, man müsse nur sehr wenige Arzeneimittel gebrauchen, um wieder gesund zu werden. Das Brechen und Laxiren ist überhaupt nicht so unschädlich, als man glaubt; und sollte solches nie ohne Anrathen eines Arztes unternommen werden. Einer unserer Korrespondenten, der kein Arzt ist, hat den Egerbrunnen getrunken, und seinen Magen durch das viele Laxiren, so ihm derselbe verursacht, überaus sehr geschwächt. Folgendes Gemählde, welches er uns von seinem geschwächten Magen überschikt hat, ist so treffend und launigt, daß wir durch Mittheilung desselben unsern Lesern Vergnügen zu verursachen glauben. Hier ist es:

"Mit-

" Mitten in seinem weiten Reiche sizt der
" Despot; — faul und unthätig weidet er
" sich täglich, mit Schlachtopfern aller Art;
" — blähet sich auf mit den Früchten aller
" drei Reiche der Natur; — verschlingt von
" allem das Beste, und giebt selbst die Hefen
" nur kärglich wieder; — von einem Ende
" des Königreichs bis zum anderen arbeitet
" alles für Ihn; — aber Er thut nichts für
" sein Reich, daher ist es stets in Gefahr; —
" an allen Grenzen wird es beunruhiget durch
" feindliche Streifereien, und zehrt sich in
" sich selbst aus; — denn die vormals so
" häufigen Exporten sind izt nur kärglich und
" schlecht; Wind für Wesen; — und noch
" über dieses bei ihrer Ausfuhr den bösesten
" Wegen und dem strengsten Zwange ausge-
" sezt; — die häufigen Importen aber, die
" den Nachbar bereichern, gedeihen hier nicht.
" — Die Provinzial-Kammern sind schlecht
" bestellt; denn, was aus dem Kabinet an
" sie gelangt, ist unverdauet und den Bedürf-
" nissen des Landes nicht angemessen; —
" nicht mehr so milde wie vormals, und ein-
" gekleidet in unzeitige Schärfe; — deswe-
" gen

" gen wird auch täglich den besten Staatsbe-
" dienten ihr Dienst vergället, und ich
" fürchte, es wird bald einer nach dem an-
" dern den Abschied nehmen. — Man sehe
" nur! — alle Nerven des Staats sind ficht-
" barlich erschlafft, der Kreislauf stokt; wäh-
" rend der Zeit der Fürst nur daran denkt,
" seine Gewölbe zu füllen, verstopfen sich
" neben Ihm alle Kanäle des Wohlstandes.
" — Ach! bald wird der schlaue Erbfeind
" dieses vormals so blühende Reich unter
" seine Eroberungen zählen. — Tirann! der
" Du einen Plaz verdienst unter Neronen,
" hüte Dich! — Helft mir Ihn vom
" Throne zu stossen! — Es ist mein
" Magen! —

Einige Kranke giebt es, die das Schwizzen, vornemlich in chronischen Krankheiten, für das sicherste und unschuldigste Mittel halten. Sie sind der Meinung, daß viele Krankheiten von Verhaltung der unmerklichen Ausdünstung, und von einen plözlich zurück getriebenen Schweiß entstehen; (dieses ist der gemeine Ausdruk, weil man immer Erscheinungen für Ursachen annimmt, ich würde aber sagen: viele Krankheiten äusseren sich durch

ver-

verhaltene Ausdünstung,) sie glauben deshalb, man könne auch die meisten Krankheiten durch das Vermehren der Ausdünstung, (welches eigentlich Schwizzen heißt,) am sichersten heilen. Folgende auffallende aber nicht gegründete Beobachtung bekräftiget diese Meinung, und giebt der Schweiskur mehr Gewicht als allen anderen Ausleerungen. Das Schwizzen sagt man, greift einen jeden Theil des Körpers an, und muß folglich auch allen Unrath aus der kleinsten Oefnung des Körpers auswerfen, welches aber nicht der Fall beim Laxiren, bei Urin treibenden und Brechmitteln ist. Aber dieses ist eben die Ursache, warum das Schwizzen oft so schädlich ist. Es greift alle Theile des Körpers zugleich an, und schwächt selbige auch gleich stark nach ihren Verhältnissen gegen einander. Mit dem Schweisse gehen nicht nur schlechte, sondern auch sehr viel gute Säfte aus dem Körper. Der übertriebene und unrecht angewandte Schweiß, schwächt sowohl die festen als flüssigen Theile unseres Körpers. Die ersteren sezt es in zu starke Bewegung, und hebt dadurch ihre Tonkraft und Stärke auf, die andern verzehrt es und treibt sie aus den Körper hinaus; das Blut, anstatt daß es durch das Schwizzen, wie man gemeiniglich glaubt,

ge-

gereiniget werden soll, wird dadurch seiner besten Theile beraubt, und die zurückgebliebene Unreinigkeit gewinnt dadurch destomehr Kraft, die festen Theile zu zernagen und die flüssigen zu vergiften. Die Erfahrung bestätiget diese Lehre. Man hat viele Personen, die mit Skorbut oder Gicht geplagt waren, und diese Krankheiten durch vieles schwizzen heben wollten, ihre Krankheiten gegen zusammengezogene Glieder, auszehrende Fieber und Schwindsucht austauschen sehen. Vollblütige Personen haben sich oft durch unvorsichtiges Schwizzen, Blutsturz, hizziges Fieber, Entzündung, ja wol gar den Schlag zugezogen. In Fiebern, die mit einem giftigen Auswurf auf der Haut begleitet sind, als Pokken, Masern, Fleckfieber und Friesel, haben viele, anstatt durch schwizzen das Gift von den innern Theilen, oder wie sich solche Schwizdoktors auszudrücken pflegen, von dem Herzen abzutreiben; die Seele aus dem Körper geschwizt. Ein anderes ist es, die unmerkliche Ausdünstung zu befördern, welches nie schädlich ist, ein anderes, den Körper in Schweis zu baden, dieses sollte nie ohne Zuziehung eines Arztes geschehen. Der Arzt wird auch oft von den Patienten geplagt, ihnen das Aderlassen zu erlauben. Hierüber habe ich im ersten Jahrgange

gange dieser Wochenschrift, die Aerzte, so viel gesagt, daß ich glaube, wer solches mit Aufmerksamkeit lieset, sich weniger fürs Schwerdt als für die Lanzette fürchten wird. Digestivpulver werden doch wol nicht oft genug genommen werden können, denn die sind ja ganz unschädlich? Die Erfahrung lehret das Gegentheil. Durch den Gebrauch dieser Pulver thut man den Magen und Gedärmen viel Schaden. Mit einem Wort, man muß auch das allerunschuldigste Mittel nicht ohne den Rath eines Arztes gebrauchen. Denn dadurch, daß man Arzeneimittel gebraucht, will man ja eine gewisse Veränderung in dem Körper bewürken, man will also die Räder der lebendigen Maschiene in einen andern Gang bringen, und dieses, ohne ihren natürlichen Gang ganz genau zu kennen, zu unternehmen, ist doch wahrlich nicht weise gehandelt. Unternimt wol ein kluger Mann die Reparatur seiner Uhr, wenn er ihren ganzen Mechanismus nicht genau kennt? Ganz gewiß nicht! Er wird den besten Uhrmacher dazu wählen. Allein an ihrer lebendigen Uhr pfuschen die mehresten Menschen. Diejenigen Menschen, welche am wenigsten mediziniren, sind die gesündesten Menschen,

und

und diejenigen Aerzte, welche am wenigsten Medizin verordnen, die weisesten, die wahren Aerzte.

Nachricht.

Künftigen Freitag wird das 27ste Stük der Gesundheits-Zeitung, als der zweite Theil dieser Wochenschrift, von den Verfassern der Wochenschrift, die Aerzte genannt, erscheinen; und alle Freitage wie bishero fortgesezt werden. Die auswärtigen sowol, als die hiesigen verschiedenen löblichen Postämter, und die Zeitungsbuden, können damit von dem hiesigen löblichen Königl. Preuß. Postamte, oder von denen Verfassern selbst, wie auch in Altona von Herrn General-Kassirer Storjohann und Herrn Pflok, versehen werden. Wir leisten die gewöhnliche Provision von 25 proc. Der Pränumerationspreis ist auf jedes Vierteljahr $\frac{1}{2}$ Rthlr. Die auswärtigen Korrespondenten werden ersucht, alle Briefe an die Herausgeber der Deutschen Gesundheits-Zeitung, unter dem Kouvert des löblichen Königl. Preuß. oder Kur-Hannövrischen Postamtes, von welchen sie auch die Arzeneimittel erhalten können; einzuschicken.

Hamburg, den 29sten August 1786.

Druckfehler im 26sten Stükke.

Seite 406, Zeile 2, von unten, lies Mohnspiritus statt Mohnsaft.

Deutsche Gesundheits-Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 28.

Vom Zukker.

Es ist doch sonderbar, daß die Menschen durch ihr vielfaches Vernünfteln sich so oft gegen die richtigsten Wegweiser der Natur und Sinne empören. Wahr ist es, ausgemacht wahr, daß die Menschen darum mit der Vernunft begabt sind, um den Betrug der Sinne zu entdecken; man muß aber deswegen nicht glauben, daß wir die Sinne zu dem Ende von der Natur empfangen haben, um erstdurch sie so lange hinter das Licht geführt zu werden, bis wir unsre Vernunft gehörig anstrengen. Den Thieren dienen die Sinne zu ihrer einzigen Richtschnur in ihrem ganzen Betra-

gen. Mit der Nase riechen sie die ihnen erforderliche Nahrung; der Geschmack ist ihnen nachher die richtigste Bestimmung dessen, was sie entweder herunterschlucken oder ausspeyen sollen. Eben so ist das Verhältniß bey den Kindern: bittre Dinge speyen sie aus, süße hingegen schlucken sie hinunter. Daraus will nun der erwachsene Mensch vermöge seiner Philosophie den Schluß machen, er sey die ganze Zeit über, da seine Vernunft noch nicht zur gehörigen Reife gediehen, von der Natur zum völligen Narren gemacht. Nun sagt er, bittre Dinge sind gesund, süße hingegen schädlich; was der Zunge behagt, schadet dem Magen, was ihr Eckel erweckt, ist eben dem Magen am dienlichsten. Warum versüßte denn aber der weise Schöpfer die erste Speise des Menschen so sehr? — ich meyne die Muttermilch, die Thieren und Menschen ohne alle Widerrede Stärke und Wachsthum verleihet — warum pflanzte Er allen Früchten, die doch ohnstreitig zur Nahrung der Menschen bestimmt sind, Süßigkeit ein? Eine Frage, deren Auflösung ich diesen Herren Weisen überlasse. Meiner Meynung nach sind süße Dinge nicht so ungesund, als man gemeiniglich glaubt;

und

und ich finde es ganz unrecht, daß man aus diesem Grunde dem Zucker einen so unverdienten Schandfleck angehangen hat. Sehr selten äussern sich die Krankheiten mit einem süßen Geschmack auf der Zunge; öfterer sind die Empfindungen auf derselben bitter, sauer, salzig und klebrig. Beweise genug, daß Süßigkeiten der Gesundheit nicht so nachtheilig sind, wie man sich einbildet. Wir wollen daher untersuchen, ob der Zucker, wenn man ihn mäßig gebraucht, nicht mehr nützlich, als schädlich sey. Zu diesem Zweck finden wir es aber nicht ganz unnöthig, einiger Leser willen, denen die

Geschichte des Zuckerrohrs

nicht genau bekannt seyn dürfte, selbige kürzlich darzustellen, wenn sie gleich den meisten meiner Leser bekannt seyn mag.

Das Zuckerrohr, sagt Zückert, wächst in Neuspanien, Brasilien, zu Guadaloupe, auf den Inseln Martinique, Domingo, und fast in allen spanischen, englischen und französischen Colonien in Amerika; ferner in Ostindien und Aegypten, wie auch auf den Canarischen

Inseln. Dieses Rohr besteht fast gänzlich aus einem Mark oder flüssigen Fleische, dessen Saft ganz süß ist. Dieser eingekochte und eingetrocknete Saft ist der Zucker. Man erhält solchen zwar auch aus vielen andern Gewächsen; allein der aus dem Zuckerrohr ist der beste und gemeinste. Seine Bereitung ist folgende:

Die Stämme des Rohrs werden mit einem Gartenmesser abgeschnitten, und in Bündel gebunden, welche man so frisch und geschwinde, als möglich, nach der Mühle schickt, um daraus den Saft zu ziehen, ehe er anfängt zu gähren und sich zu erhitzen. Dieser Saft besteht aus einem wesentlichen besondern Salze, das man Zucker nennet, aus vielem Phlegma und aus einem fettschmierigten gummigten Wesen, welches der Syrup ist. Letzteres ist die Ursache, daß der Zuckersaft sehr geschwind in Gährung geräth, und daß das Salz nicht anschiessen kann. Damit man nun den Zucker in demjenigen Stande erhalte, worinn er ohne Gährung bestehen kann, das ist, in körnigter und kristallinischer Gestalt: so wird der Saft sofort durch Kochen und Abschäumen geläutert, und dadurch grösstentheils von seiner syrupigen oder groben

ben unreinen fettschmierigten Substanz befreyet. Dieses Kochen und Abschäumen wird einigemal vorgenommen, und zwar jedesmal in andern Pfannen. Es wird auch bey jeder Läuterung Kalk und Aschenwasser, zuweilen wol Alaun, hinzugethan. Ist nun der Saft gehörig geläutert, so kocht man ihn bis zur dicken Consistenz ein, und schüttet ihn in einen Braubottig, damit er gehörig abkühle. In demselben setzt sich nun oben eine starke Rinde von Zucker, und an den Seiten, wie auch auf dem Boden des Bottigs, sitzen viele Zuckerkörner. Wenn diese Masse in dem Bottig so kühl geworden, daß man den Finger darin leiden kann: so wird sie in besondre Fässer gefüllt, die so eingerichtet sind, daß der Syrup ablaufen kann, der in eine dazu ausgestellte Zisterne gesammlet wird. Bey dieser Absonderung des Syrups kommt es vornemlich darauf an, daß die Masse weder zu heiß noch zu kalt aus dem Bottig in die Fässer gebracht werde. Denn im ersten Falle, und bevor die Körner sich geformt haben, würde man vielen Zucker verlieren, der mit dem Syrup abliefe; im andern Falle aber würde der durch die Kälte hart gewordene Syrup dem Zucker einverleibt bleiben. Das Salz,

welches in den Fässern, nach Ablauf des Syrups, zurückbleibt, ist der rohe Zucker oder Moscovat. Man hat davon verschiedene Gattungen, nach Maaßgabe des Bodens, worauf das Zuckerrohr gewachsen, und nach dem Unterschiede der vollkommenern oder unvollkommenern Läuterung des Safts durch Einkochen und Abschäumen, wie auch, nachdem man den Zucker mehr oder weniger vom Syrup sich hat läutern lassen. Die bisher erzählten Arbeiten geschehen in Amerika; die fernere Läuterung des Zuckers aber geschieht in den Zuckersiedereyen von Europa, obgleich die Insulaner ihren Zucker auch zu läutern verstehen.

Wir bekommen den Moscovat, der auch Thomaszucker oder Kastenzucker heißt, in Fässern aus Amerika. Oft wird derselbe schon dort einmal geläutert, und dann heißt er Farinzucker, Cassonade, Lumpenzucker, der schon etwas besser, aber doch noch grob und unrein ist. Beyde Sorten, wenn sie gut seyn sollen, müssen weißgraulich, trocken, nicht fett und schmierig seyn, und keinen brenzlichten Geruch haben. Der rothe und braune Zucker ist am schlechtesten. Die Raffinirung und Kristallisation des Zuckers geschieht in

den

den europäischen Zuckersiedereyen hauptsächlich durch folgende Behandlung: Man kocht den rohen Zucker mit einer hinlänglichen Menge Kalkwasser und Ochsenblut, unter beständigem Umrühren in den Pfannen, bey gleichmäßigem gelinden Feuer. Da setzt sich oben ein starker Schaum; wenn solcher anfängt zu steigen, und hoch genug gekommen ist, wird das Feuer gänzlich gelöscht, damit der Schaum erkalte, den man sodann abschöpft. Weil aber der Zucker niemals nach der ersten Abschöpfung des Schaums klar genug ist, so wiederholt man die Läuterung einigemal, nachdem man jedesmal etwas Kalkwasser und Ochsenblut von neuem hinzugethan hat. Der Kalk zieht die unreinen, fetten und schmierigten Theile des Zuckers an sich, und macht, daß der Zucker nachher gehörig in Körnern anschiesse. Ohne Zusatz des Kalks und des Bluts würde der Zucker immer mit Syrup vermischt bleiben, und nie trocken und körnigt, sondern zu einem dicken Teige werden. Beyde Körper, da sie leicht heiß, und durch Kochen dick werden, sind eine Art von Filtrum, welches, wenn es nach der Oberfläche des flüssigen Körpers steigt, alles das, was den Zucker trübe machen kann, mit sich weg-

führt, und mit diesen Unreinigkeiten in der Gestalt eines Schaums zur Oberfläche ansteigt. Den genug geläuterten flüssigen Zucker läßt man durch ein Stück Tuch oder Filz laufen, und kocht ihn über sehr heftigem Feuer unter beständigem Umrühren, bis auf einer gewissen dicken Consistenz ein. Sodann wird er in kegelförmige von gebrannter Erde bereitete Formen (Zuckerhüte) gethan, worinn er erkaltet, und seinen Syrup abträufeln läßt. Endlich werden die Zuckerhüte auf der Darre vollends ausgetrocknet. Die vielen Handgriffe, welche die in den jetzt angezeigten Hauptpunkten bestehende Läuterung des Zuckers erfordert, sind von du Hamel weitläuftig beschrieben worden.

Je mehr der Zucker gereiniget worden, desto fester, härter, weisser und glänzender wird er. Ein guter Zucker muß überdem auch lautklingend und ein wenig durchsichtig seyn. Die verschiedenen Gattungen des rafinirten Zuckers heissen, nach der Ordnung, wie sie in der Feinheit von unten auf einander folgen, großer Melis, kleiner Melis, rafinirter Zucker, Boyerbrod, Canarienzucker oder Königszucker.

Die

Die Chymisten lehren uns, daß der reine Zucker ein besonderer eigener Körper sey, der uneigentlich ein Salz genennt wird, ob er gleich viele Eigenschaften des Salzes an sich hat. Er besteht aus Säure, Erde und einem öligt brennbaren Wesen. Diese Bestandtheile kommen durch die Destillation zum Vorschein. Wenn der Zucker feucht wird, ist er ein fetter, schmierigter, seifenartiger Körper. Wenn Oel, und vornemlich destillirtes Oel, mit ihm abgerieben wird: so macht er solches geschickt, in Wasser aufgelöset zu werden. In Weingeist löset er sich auf, jedoch langsam und mit Hülfe einiger Wärme, und nach abgerauchtem Weingeist bleibt er in länglicht viereckigen Kristallen zurück. Mit Salpeter über gelindem Feuer geschmolzen, verpufft er, ja bey fortdauerndem Schmelzen verbrennt er zu einem Kalk. Das aus zerstoßenem Zucker getröpfelte Vitriolöl treibt aus demselben sehr zarte weisse Dämpfe heraus, die einen starken und unangenehmen, schwefeligten, bituminösen, säuerlichen Geruch haben. Dabey verliert der Zucker seine weisse Farbe, er schäumt mit einigem Brausen und Zischen, und wird zu einer schwarzen, leichten, porösen, zerreiblichen

Kohle, die sich etwas schmierig anfühlen läßt. Hält man Zucker in einem eisernen, gut überzinnten Löffel über ein gelindes Kohlfeuer: so wird er unter schäumendem Aufschwellen, erst gelb, dann braun, und zuletzt schwarz; er riecht alsdenn stark balsamisch-sauer, und schmeckt nicht mehr süß, sondern bitter. Läßt man ihn länger schmelzen, so sinkt sein Schaum; es steigen weisse, durchdringend scharfe, saure Dämpfe in die Höhe, und zuletzt bleibt eine leichte, glänzende, schwarze und unschmackhafte Erde zurück. Diese Verhältnisse des Zuckers, und seine bekannte Eigenschaft, daß er am Lichte brennt, zeugen klar von der Gegenwart der oben angeführten Bestandtheile, und von seiner ganz besondern Zusammensetzung, so daß kein anderer Körper mit ihm verglichen werden kann.

Es hat also, um, was gesagt worden, kürzlich zu wiederholen, der Zukker, so wie wir uns desselben in unsern Ländern bedienen, seinen ersten Ursprung zwar der Natur zu verdanken; er würde aber nie diese Vollkommenheit und Brauchbarkeit erlangt haben, wäre nicht die Kunst hinzugetreten,

um

um ihn gehörig zu reinigen und dauerhaft zu machen. Ausserdem hält sich der Saft, wie aus Obigem erhellet, nicht lange, und kann an und für sich, wegen seiner vielen unreinen irdischen und brennbaren Bestandtheile, selbst durch das Sieden, nicht zur nöthigen Trockenheit und Dauerhaftigkeit gedeihen. Ferner finden wir in dem Vorhergehenden, daß die Bestandtheile des Zuckers in einer chymischen Mischung aus Säure, öligtem Wesen, subtilem Schleim und einer Erde bestehen. Es ist zwar etwas auffallend, daß Zucker, der doch süß schmeckt, eine Säure bey sich haben solle. Der Essig und saure Spiritus aber, den man aus demselbigen verfertigen kann, bestätigt diese Wahrheit zur Genüge. Man braucht nur zu wissen, daß, sobald man eine Säure genau mit öligten Theilen vereinigt, eine Süßigkeit entstehe; denn aus diesem Grunde setzen alle süßen Dinge einen sauren Saft ab. Die öligten Theile des Zuckers lassen sich erkennen, theils aus dessen Brennbarkeit, theils aus dem öligten Branntewein, den man daraus verfertigen kann. Der Schleim des Zuckers ergiebt sich aus der, bey dem zu häufigen Genuß desselben, im Munde zurückbleibenden Klebrigkeit; so wie endlich dessen festes

Zu-

Zusammenhängen hinlänglich beweist, daß er auch eine alkalische Erde enthalte. So viel also von der Natur- und Kunstgeschichte des Zuckers! Nun von seinem ausgebreiteten Nutzen und der ihm zur Last gelegten Schädlichkeit.

Um beydes genau aus einander zu setzen, dürfen wir nur dasjenige alles durchgehen, was man dem Zucker zur Last gelegt hat. Der Zucker schleimt! sagt man. Und diesen Vorwurf sucht man aus oben Angeführtem zu begründen, weil der Schleim einen seiner Bestandtheile ausmacht. (Hier vergißt man aber, zu bedenken, daß dieser Schleim mit einer Säure und Oel vermischt ist, und eben dadurch mit den kräftigsten und gesundesten Nahrungsmitteln einerley Eigenschaft hat.) Den zweyten Vorwurf: Der Zucker macht den Speichel klebrig! nimmt man ebenfalls aus dessen oben beschriebenen Eigenschaften her, und mit dieser Voraussetzung macht man den Schluß, er überziehe den Magen mit Schleim, vermindere den Appetit, schwäche die Verdauungskräfte, und führe einen schleimigten Milchsaft ins Blut. Um aber diesen Irrthum zu widerlegen, und das Gegentheil davon schnurstracks zu beweisen, daß nemlich der

Zucker

Zucker eben das wirksamste Mittel ist, den Schleim zu zertheilen und aufzulösen, und daß diese seine schleimzertheilende Tugend noch den Salzen vorzuziehen, weil er wegen seiner seifenartigen Substanz nicht so stark reizt, sondern gelinder stimulirt: dazu ist die Erscheinung, die er äussert, wenn er zur Milch gethan wird, zur Gnüge hinreichend. Es ist allgemein bekannt, daß man aus derjenigen Milch, in die man Zucker hineingeworfen, keine Butter machen kann. Butter entsteht bekanntermaßen nur dann, wann die öligten und fettigen Theile der Milch sich von deren wässrigen Theilen absondern; diese Absonderung aber verhindert also der Zucker durch seine schleimzertheilende Eigenschaft, vermöge welcher er die öligten und schleimigten Theile der Milch mit ihren wässrigen vereinigt, daß folglich keine Butter daraus sich machen läßt. Weit entfernt also, daß er in den Magen und das Geblüt Schleim hineinführen sollte, ist der Zucker, vermöge seiner zertheilenden, seifenartigen Tugend, eins der kräftigsten Mittel gegen Krankheiten, die eine Verdickung der Säfte zum Grunde haben. Dieser vortrefflichen Eigenschaft wegen können ihn diejenigen mit

Nutzen

Nutzen gebrauchen, die durch den Genuß fetter und öligter Speisen mit Sodbrennen oder Magendrücken beschweret werden. Nur muß man, wenn der Magen noch zu sehr mit Schleim angefüllt ist, ihn nicht zu verschwenderisch brauchen wollen; nicht, weil er etwa mehr Schleim erzeugen mögte, sondern weil er bey jedweder Feuchtigkeit leicht in Säure übergehn, und daher den im Magen schon vorhandenen Sauerteig vermehren dürfte. Wo dieses aber nicht der Fall ist, da macht der Zucker die Säfte des Magens zur Auflösung der öligten Theile geschickt. Cartheuser meynt sogar, man könne durch den Zucker bey Leuten, die zum Fettwerden geneigt sind, die Absetzung des Fetts verhüten, oder doch mindern. Andere gehen noch weiter, und legen ihm eine der Fäulung widerstehende Kraft bey. Man macht, sagen sie, darum die Früchte in Zucker ein, damit sie länger sich erhalten; und wirklich haben solche einen Vorzug hierinn vor denen in Salz eingemachten. Sogar widersteht das Fleisch, wenn es in Zucker eingelegt ist, der Fäulung. Die Indianer bedienen sich an allen Speisen mehrentheils des Zuckers statt des Salzes, und man meynt daher auch, daß sie vom

Schar-

Scharbock frey sind. Zwar mögte ich nicht anrathen, daß Leute, die einen vom Scharbock verdorbenen Magen haben, täglich einige Pfunde Zukker verzehren sollten; denn die Säure, die sie darnach verspüren würden, dürfte ihnen den Gebrauch dieses süßen Mittels bald verbieten, weil oberwähntermaßen der häufige Gebrauch des Zuckers, in dem Falle, eine Säure veranlaßt, wenn schon im Magen der Schleim sich gehäuft hat. Aber gesunde Leute dürfen unläugbar keinen Scharbock vom Genuß des Zuckers befürchten; denn dieser erzeugt sich eigentlich aus einem verdorbenen Milchsafte, der die flüssigen und wässrigen Theile des Bluts nicht recht genau mit dessen öligten Theilen vereinigt. Da aber der Zucker dieser Vereinigung im höchsten Grade fähig ist, so kann man ihm keinesweges die Erzeugung des Scharbocks aufbürden, gegentheils ist der mäßige Genuß desselben eins der wirksamsten Mittel wider den Scharbock, nicht nur, weil er dem Milchsafte seine gehörige Festigkeit giebt, sondern auch, weil sein schleimigtes Wesen die durch den Scharbock erregte Schärfe mildert.

[Die Fortsetzung künftig.]

Nach-

Nachricht.

Künftigen Freytag wird das 29ste Stück der Gesundheitszeitung, oder das dritte Stück des zweyten Bandes derselben, von den Verfassern der Wochenschrift, die Aerzte, genannt, erscheinen, und alle Freytäge, wie bishero, fortgesetzt werden. Die auswärtigen sowol als die hiesigen verschiedenen löblichen Postämter, und die Zeitungsbuden können damit von dem löblichen Königl. Preuß. Postamte, oder von den Verfassern selbst, wie auch in Altona vom Herrn General-Kassirer Storjohann und Herrn Pflok, versehen werden. Wir leisten die gewöhnliche Provision von 25 p. C. Der Pränumerationspreis ist auf jedes Vierteljahr $\frac{1}{2}$ Rthlr. Die auswärtigen Korrespondenten werden ersucht, alle Briefe an die Herausgeber der Deutschen Gesundheits-Zeitung, unter dem Couvert des löblichen Königl. Preuß. oder Kur-Hannövrischen Postamtes, von welchen sie auch die Arzeneymittel erhalten können, einzuschicken.

Hamburg, den 15ten September 1786.

Deutsche Gesundheits-Zeitung vom Jahre 1786.

N°. 29.

Vom Zukker.

Fortsetzung. (s. das vorige Stück.)

Man mag über den im Körper sich findenden Schleim sagen, was man immer wolle: so ist es doch eine ausgemachte Wahrheit, daß weder Menschen noch Thiere gesund seyn könnten, wenn deren Körper und Geblüt keine schleimigte Theile enthielte. Wenn das Blut nicht hinlänglichen Schleim hat: so reiben sich dessen öligte brennbare Theile desto heftiger an einander, und erzeugen eine trockene, auszehrende Hitze, worauf, unter andern, vorzüglich bey kolerischen Personen, wirklich auszehrende Fieber erfolgen. Ermangeln die

festern Theile des thierischen Körpers ihres gehörigen Schleims, so trocknen sie aus, werden ungeschickt, sich gehörig zu bewegen, und untauglich zu ihrer Bestimmung. Verlieren die Nase, der Hals, die Lunge, die Harnröhre ꝛc. ihre gehörige Feuchtigkeit: so entstehen daraus die schmerzhaftesten und gefährlichsten Krankheiten. Der natürliche Schleim erhält aber alle diese Theile in einer beständigen Feuchtigkeit und erforderlichen Bewegung; nur muß er seine gehörige Flüssigkeit und Subtilität haben. Wird der Schleim so zähe, grob und unbeweglich, daß er, anstatt die Blutgefäße geschmeidig zu erhalten, sich an denselben ansetzt, so zu sagen, trocknet und anklebt, (wie es oft sehr merklich wird, und sich im Husten bey den Lungen ereignet, an denen sich zuweilen ein so zäher Schleim ansetzt, den kaum der heftigste Husten von ihnen loszureissen vermag): so ist eben in diesem Falle der Zucker am dienlichsten. Denn gemeiniglich greift man unter solchen Umständen zu Mitteln, die auf eine doppelte Art ihre Wirkungen hervorbringen. Erstlich braucht man scharfe und reizbare Sachen, die vermittelst ihrer subtilen Schärfe in den zähen Schleim hineindringen, denselben

gleich-

gleichsam zerschneiden, seine zusammenhängenden Theile trennen, und sie gleichsam von den Gefäßen, an denen sie sich befestigt haben, losreissen. Dergleichen Mittel reizen zugleich die festen Theile, und verschaffen ihnen stärkere Bewegung, vermöge welcher sie sich von dem eingenistelten Feinde befreyen. Zweytens bedient man sich solcher Mittel, deren erweichende, geschmeidig machende Kraft die Schärfe gleichsam einhüllt, daß sie nicht die Gefäße zernagen möge. Zu gleicher Zeit vermischt sich dann ihr subtiles Wesen mit dem zähen Schleim, so daß er beweglich wird, und sich ohne Beschwerde auswerfen läßt; wie man ein hartes Ey durch Butter erweicht. Beyde eben erwähnte Eigenschaften zugleich besitzt der Zucker, weil er einen subtilen Schleim und eine hinreichende Schärfe mit sich führt: dahero verdient der Gebrauch desselben als eins der kräftigsten Mittel sowol zur Erleichterung des Auswurfs im Husten, als auch sogar in wahren Brustkrankheiten, und selbst in der Schwindsucht, angerathen zu werden. Denn er zertheilt und vertreibt die schleimigten Unreinigkeiten, die sich oft in diesen Krankheiten um die innerlichen Geschwüre herum zu sammlen pflegen. Man bedient

sich daher auch desselben unter Klistiren, als eines zertheilenden und auflösenden Mittels beym zu vermuthenden Schleim in den Gedärmen; man vermischt eine gewisse Art Schnupftaback mit demselben, um vermittelst des dadurch erregten Niesens den Schleim in der Nase aufzulösen. Bey Fellen im Auge, bey sogenanntem, aus bösartigen Geschwüren hervorragendem wildem Fleische braucht man ihn als ein gelinde beizendes und fressendes (und folglich reinigendes) Mittel. Aus allem diesem erhellet nur zu deutlich, daß der Zucker keinesweges den Schleim errege, sondern ihn vielmehr zertheile, und den gesunden Menschen weit mehr Nutzen als Schaden verschaffe.

Der Zucker, hat man geglaubt, mache Säure, und erzeuge Blähungen im Magen. Diese Meynung scheint ihren Grund theils von seiner Eigenschaft selbst herzunehmen, weil er, wie wir oben erwähnt haben, eine gewisse Säure mit sich führt; theils aber auch von seiner erkannten Wirkung, da er in dem Magen, der wegen seiner starken Verschleimung nicht mehr gut verdauet, wirklich eine Säure erzeugt. Ersteres läßt sich leicht widerlegen. Man darf, um den Irrthum völlig einzusehen, nur

beden-

bedenken, daß man nie von einem oder zween Bestandtheilen einer Sache auf die Wirkung derselben schliessen, sondern sie alle zusammengenommen betrachten müsse. Die Säure des Zuckers ist nur ein einziger seiner Bestandtheile, dieser ist aber mit noch vielen andern Theilen chymisch verbunden, dergestalt, daß der Zucker nicht vermöge seiner Säure allein, sondern nach seiner ganzen Consistenz Wirkungen hervorbringt. Nach chymischen Gründen aber trennen sich die in Einem Körper vereinigten Theile nicht eher von einander, bis ein oder einige davon mehr ihnen ähnliche Theile finden, als die sind, mit denen sie in Verbindung stehen. So scheint unter andern die Erde, welche sich an den Zähnen festsetzt, dasjenige zu seyn, womit sich die Säure des Zuckers lieber verbindet, als mit andern zu ihm gehörigen Theilen. Daher kommt es denn, daß demjenigen, der viel Zucker kauet, die Zähne stumpf und schwarz werden. Daß aber im Magen sich eine solche Erde finde, ist gar nicht ausgemacht; und gesetzt, sie wäre im Magen, so würde sich die Säure des Zuckers damit verbinden, und nach chymischen Gründen keine Säure, sondern ein Mittelsalz erzeugen.

Die Seichtheit des zweyten Grundes fällt eben so leicht in die Augen, indem der Zucker nur im schwachen Magen eine Säure erweckt, wo auch viele andre leicht aufzulösende Dinge durch desselben Hitze und Feuchtigkeit in Gährung gerathen, ehe sich die Verdauungskraft einstellt, wie wir solches in den ersten Blättern der Wochenschrift: die Aerzte, deutlich aus einander gesetzt haben. Der Zucker ist also an und für sich kein Säure erweckendes Nahrungsmittel, sondern nur im Verhältniß des Magens, der ihn verdauen soll. Ein gesunder und geschwind verdauender Magen wird durch den Genuß des Zuckers den besten Nahrungssaft erhalten. Daß aber der Zucker ganz gewiß keine eigne Säure von sich giebt, zeigt der im vorigen Stück erwähnte Versuch mit der Milch. Er ist so weit entfernt, die Milch sauer oder gerinnen zu machen, daß er hingegen das Sauerwerden derselben verhütet, indem er ihren Theilen einen festern Zusammenhang giebt. Daher haben auch einige es der Gesundheit sehr zuträglich erachtet, daß man Milch und Milchspeisen, bevor man sie genießt, immer mit Zucker vermische, damit sie nicht im Magen sauer werden und gerinnen.

Selbst

Selbst der große Hoffmann empfiehlt die Vermischung des Zuckers mit dem Weine, um die Säure zu verhindern, die er sonst im Magen erzeugen dürfte. „Wenn man bedenkt, sagt er, daß ein saurer und „herber Wein durch beygemischten Zucker nicht nur „versüßt, sondern auch gesunder gemacht werden „kann: so ist es auch sehr wahrscheinlich, daß „man sich desselben bey vorhandener Säure des „Magens, sonderlich wenn sie rein und mit kei„ner ranzigen Fettigkeit vermischt ist, mit Nutzen „wider dieselbe bedienen könne.„ Man kann also die Gewohnheit derer Leute, die den sauren Wein mit Zucker vermischen, und auf den mit Essig angemachten Salat vielen Zucker streuen, keinesweges tadeln.

Ferner legt man dem Gebrauch des Zuckers die Erzeugung der Würmer sowol bey Kindern als erwachsenen Personen zur Last. Ein Irrthum, den man dadurch bestätigt wissen will, weil diejenigen Kranken, die mit Würmern geplagt sind, gemeiniglich einen schwachen von Schleim sehr stark besetzten Magen haben; (wie solches im 22sten Stück des 1sten Bandes dieser Gesundheits-Zeitung deutlich aus einander gesetzt worden.) Da nun in

solchen Fällen der Gebrauch des Zuckers wirklich nicht dienlich ist, demungeachtet aber die mit vielem Schleim beschwerten Kranken natürlicherweise viele Begierde nach demselben haben, und eben dadurch ihre Krankheit sehr oft verschlimmern: so schließt man zu voreilig, der Zucker habe den Würmern den ersten Eingang in den Magen verschafft. Auf eben diese Art macht man sehr oft falsche Schlüsse, wenn man nemlich von zweyen zu gleicher Zeit sich ereignenden Erscheinungen behaupten will, eine davon wäre immer die Ursache der andern, ohne vorher reiflich darüber nachgedacht zu haben, ob nicht vielleicht beyde die Wirkung einer dritten Ursache seyn können. Hat man aber einmal sein Gebäude von Schlüssen auf seichtem Grund aufgeführt: so entstehen daraus oft sehr schädliche Folgerungen, zumal wenn Gesundheit und Krankheit der Vorwurf derselben ist. Könnte man von den Erscheinungen und Wirkungen, die gewisse Dinge ausserhalb einem lebendigen Körper haben, auf die Wirkungen, die sie in demselben hervorbringen, mit Sicherheit schliessen: so liesse sich hieraus in Rücksicht auf den allgemeinen Wahn, daß die Erzeugung der Würmer durch den Gebrauch

des

des Zuckers veranlaßt werde, grade das Gegentheil beweisen, daß nemlich die Würmer den Zucker nicht so gut ertragen können, als bittre Dinge. Denn die Würmer leben in einem Wasser, das mit Aloe und andern bittern Dingen beschwängert ist, weit länger, als in dem mit Zucker versüßten; in ersterem leben sie über vier und zwanzig Stunden, in letzterem aber sterben sie innerhalb drey oder vier Stunden. Ich sage, wenn man von den Wirkungen gewisser Dinge ausserhalb dem Körper auf deren Wirkungen in demselben schliessen könnte: so wäre sogar der Zucker ein Mittel, die Würmer zu tödten. Dergleichen Schlüsse kann man sich aber, meines Erachtens, nicht erlauben; denn man muß hierbey erstlich auf die Gegenwirkung der lebendigen Fibern im menschlichen Körper Rücksicht nehmen, von welcher mehr als von der Wirkung der Mittel abhängt. Bittre Sachen sind, ohnerachtet durch sie erwähntermaßen die Würmer ausserhalb dem Magen länger beym Leben erhalten werden, als durch süße, dennoch die dienlichsten Mittel zur Zerstreuung der Würmer, weil sie den Magen und die Gedärme zu einer gewissen Gegenwirkung reizen, die ihn vermögend

macht, die Würmer entweder zu verdauen, oder auch aus dem Körper zu treiben. Zweytens erhält der Zucker in dem Magen eine Veränderung, die er bey der Auflösung in einem Glase Wassers nicht leidet. So ein Held gegen die Würmer er also ausserhalb dem Magen auch immer seyn mag: so mögte ich doch nicht rathen, daß man, wenn andre Umstände das Daseyn eines Wurmnestes im Magen vergewissern, dieselbe vermöge einer Zuckerpastete zu tödten versuche. So wenig sich aber behaupten läßt, daß der Zucker die im Magen sich gesammleten Würmer tödten könne: so folgt doch auch keinesweges, daß er dieselben erzeuge. Ich muß bey dieser Gelegenheit einen lächerlichen Einfall einiger erwähnen, die sich einbilden, daß der Zucker eben dadurch den Würmern eine Ursach ihres Todes werde, weil sie ihn, seiner Süßigkeit wegen, so gierig und unmäßig einschlucken, bis sie davon bersten; so wie sich oft viele Menschen durch den übermäßigen Genuß mancher Dinge, die ihrer Zunge kitzeln, Krankheiten und selbst den Tod zuziehen. —— Scharfsinnig genug! nur schade, daß der Vergleich dieser Thiere mit den Menschen in diesem

Fall

Fall nicht so recht Stich halten will! Menschen lassen sich zwar oft verführen, ihrer wollüstigen Begierde die unschätzbare Gesundheit aufzuopfern; Thiere haben aber hierinn von der Natur den besondern Vorzug erhalten, daß sie auch die angenehmsten Speisen nur bis zur Sättigung genieſſen, und sehr selten ihren Magen mit Speisen überladen, es wären denn diejenigen, die der Mensch mit sich ins Verderben gestürzt, als das liebliche Schooßhündchen und das angenehme Maykätzchen. Diejenigen Thiere aber, welche ihrer Bestimmung gemäß, ihre Nahrung auf dem Felde suchen, hören auf zu essen, sobald ihre Nothdurft befriedigt ist; sie essen nur, um ihren Hunger zu stillen, nicht um ihrer Zunge zu kitzeln. So täuscht man sich auch sehr oft, wenn man zu voreilig von Thieren auf Menschen schließt. Wie lächerlich würde es nicht seyn, wenn man verlangen wollte, ein Mensch sollte, um seiner Verdauungskraft zu Hülfe zu kommen, statt ein Glas Wein nach der Mahlzeit zu trinken, eine Hand voll Sand oder Kieselsteine hinunterschlucken, weil doch die Vögel dieses zur Gewohnheit

heit hätten! oder wenn man einen warnen wollte, bittre Mandeln nicht zu essen, weil diese einigen Thieren ein wahres Gift seyen! — Jedem richtigen und philosophischen Beobachter ist es bekannt, daß man alle Umstände einer Sache in genaue Erwägung ziehn muß, ehe man die Schatzkammer seines Gehirns mit einem Vorrath von wahren Schlüssen beladet.

Wir kommen nun wieder zum Zucker zurück. Da giebt es wieder Andere, die ihn, aus einer ungegründeten Furcht vor dem Kalk und dessen ätzenden Eigenschaften, für schädlich halten. Ungegründet, sag ich, ist ihre Furcht; denn der Kalk geht mit dem Schaum wieder weg, und in einem gut gereinigten Zucker trifft man nicht den mindesten Kalk mehr an. Daher ist auch nur eigentlich der feine, reine Zucker, und der durch wiederholte Kristallisation daraus bereitete weisse Candiszucker des bisherigen Lobes werth; keinesweges aber der grobe, unreine und schmierigte. Denn eben dieser gebieret im Magen eine starke Säure, erfüllt ihn mit Schleim, erzeugt Würmer, und giebt dem Milchsafte eine üble Beschaffenheit.

Der

Der rothe, aus Moscovat bereitete Kandiszucker, wie auch der gedrehte oder gewundene sogenannte Gerstenzucker, sind beyde ungesund, weil sie aus schlechtem Zucker verfertiget werden. Auch der dicke, schmierigte Saft, der bey jeder Reinigung des Zuckers aus den Hüten herabtröpfelt, den man Syrup nennt; sowol der schwarze, der von der ersten Reinigung entsteht, als der weisse, der aus der letzten Reinigung kommt, sind beyde aus oben gedachten Gründen der Gesundheit nachtheilig; folglich auch die braunen Zuckerkuchen, welche aus schlechtem Mehl und Syrup, statt des Honigs, wovon sie eigentlich ihren Namen haben, zusammengekleistert sind. Der Syrup aber — wirft man vielleicht ein, um dessen Vortrefflichkeit und Nahrhaftigkeit zu erweisen — ist doch hinreichend, die Sklaven, die in den Zuckerplantationen arbeiten, die sechs Sommermonate lang zu ernähren? Eben dieser Einwurf ist ein Beweis, daß nur Sklaven und Leute, die wegen ihrer schweren Arbeiten stärkere Nahrung haben müssen, den groben Schleim und das grobe Oel des Syrups ertragen können; so wie die Grönländer vom Thran und Fett sich nähren, deren Genuß den Magen des Europäers zernichten würde.

Ueber-

Ueberhaupt ist noch zu erinnern, daß, wenn behauptet wurde, der Zucker sey gesund, dabey zweyerley vorausgesetzt worden, einmal, daß er mäßig gebraucht werden müsse, und dann, daß nur gesunde und erwachsene Menschen sich desselben in gewissen Krankheiten bedienen dürfen. Denn man kann sich durch den unmäßigen Genuß auch des allerreinsten Zuckers eben so großen Schaden zufügen, als durch den überhäuften Gebrauch der allergesündesten Dinge. Jedem Magen, der Kraut, Obst und andre Vegetabilien gut verdaut, ohne einen von Wind und Wasser aufgetriebenen Leib darnach zu verspüren; ist der mäßige Gebrauch des Zuckers zuträglich; so wie er hingegen dem schwachen Magen, der leichte und geschwind zu verdauende Speisen nicht ohne Beschwerde genieſſen kann, nicht allzudienlich ist. Bey Kindern muß man überhaupt, ihres sehr schwachen Magens wegen, sehr sparsam mit dem Zucker umgehen. Personen von magerer, trockener und hitziger Leibesconstitution ist der Zucker gar nicht anzupreisen, weil ihre Säfte sich zu geschwinde verzehren, und ihnen derselbe leicht Grundlage zur Auszehrung werden kann. Aus ähnlichem Grunde muß man in schleichenden und

abzeh-

abzehrenden Krankheiten, wo schon ohnehin die Säfte sich widernatürlich auflösen und verzehren, behutsam mit dem Gebrauch desselben seyn; dahingegen derselbe in Krankheiten, die sich mit einer Verdickung der Säfte äussern, mit Nutzen gebraucht werden kann.

Es ist uns noch übrig, von dem in Nordamerika aus dem Zuckerahorn bereiteten Zucker und dessen Eigenschaften etwas zu erwähnen. Diese Ahornbäume befinden sich in Canada und in den nordischen Theilen der englischen Kolonien. Sie erfordern ein sehr kaltes Klima, denn sie sind da, wo der Winter lange anhaltend und strenge ist, am häufigsten anzutreffen, und machen den größesten Theil der Wälder aus. Je weiter man aber gegen Süden kommt, je weniger findet man sie. Aus diesen Bäumen haben die Wilden schon lange vor den Europäern Zucker bereitet, und zwar auf folgende Weise. In dem Baume bohren sie, zu der Zeit, wenn er voll Saft ist, das heißt, wenn der Schnee im Frühjahr seinen Abmarsch nimmt, ein Loch, fangen den Saft in einem Gefäße auf, kochen ihn in eisernen oder kupfernen Gefäßen über dem Feuer ganz zähe, lassen ihn dann kalt werden, und ohne einige weitere Reinigung oder Zusatz gerinnen. Er sieht bräunlich aus, ist zuweilen locker, wie Mehl oder Moscovatzucker, meistentheils aber hart, und sitzt in Klümpchen zusammen. Dieser Zucker löst sich bey weitem nicht so leicht in Flüssigkeiten auf, versüßt auch, nach dem Ebenmaaß seiner Größe, nicht so sehr, als der aus dem Zuckerrohr bereitete. Die Wilden brauchen ihn an allen Speisen,

sen, und schmieren ihn sogar dick aufs Brod, welches im Frühjahr und Sommer ihre gewöhnliche Speise ist. Er hat viel schmierigtes Wesen, enthält auch vielen Syrup; daher ist er eben der Gesundheit nicht zuträglich. Für die Wilden ist er freylich ein gutes Nahrungsmittel; den Europäern aber wegen seiner schlechten Substanz, nach den beym Syrup und unreinen Zucker erwähnten Gründen, nicht anzurathen.

Endlich muß man auch von der Güte des Zuckers nicht auf den Nutzen derjenigen Massen schliessen, in welchen er mit andern fettigen und ungesunden Bestandtheilen verschwistert wird; ich meyne die Confituren, Pasteten, Geleen und andre Arten von Süßigkeiten, Zuckerkuchen und Gebackenem. Alle dergleichen Dinge wirken und erzeugen Schleim in dem menschlichen Körper, und werden dadurch der Gesundheit höchst nachtheilig. Gemeiniglich verursacht der Genuß derselben Magendrücken, Blähungen, ranzigte Säure und Eruktionen, welche Wirkungen man keinesweges dem Zucker, sondern seinen unächten Mitbrüdern zuzuschreiben hat, nicht einmal zu gedenken, daß man sogar oft den allerschlechtesten und unreinsten Zucker, der an und für sich selbst schon dem Magen sehr schädlich ist, zu dergleichen Backwerken zu nehmen pflegt.

Von dieser Wochenschrift erscheint jeden Freytag ein Stück. Das resp. Königl. Preußische Postamt in Hamburg, und Herr Generalcassirer Storjohann in Altona nehmen die Aufträge darüber an. Für jedes Vierteljahr pränumeriret man 1 Mark 8 Schilling.

Deutsche
Gesundheits = Zeitung
vom Jahre 1786.

N°. 30.

Ueber die Wassersucht.

Was man eigentlich für eine Krankheit unter dem Wort Wassersucht verstehe, weis wol jeder; daß aber die Lympha, oder diejenige Feuchtigkeit, welche die festen Theile ausdehnt, und nach dem gewöhnlichen Sprachgebrauch Wasser genannt zu werden pflegt, nichts weniger als Wasser sey, dies ist vielleicht nicht allen unsern Lesern bekannt. Wenn nun die Gefäße, die diese Lympha einsaugen müssen, geschwächt sind: so werden diejenigen Theile des Körpers, worin sich die sogenannte Wassersucht befindet, aufgeblasen und schwellen auf. Um daher diese Krankheit mit dem passendsten Namen zu benennen, müßte sie Lymphsucht heissen.

Das Gewebe unsers Körpers besteht nicht nur aus Blutgefäßen, die den rothen Saft von und zu dem Herzen führen, sondern auch aus Lymph-Adern, die an allen äussern Theilen der Blutadern angetroffen werden. Und diese saugen eben den feinen Theil des Bluts aus den Blutadern, und vertheilen ihn durch den ganzen Körper. Sie sind sehr feine Gefäße, und daher an vielen Theilen des Körpers unsichtbar, welche, wie eben erwähnt worden, in dieser Krankheit eine solche Schwäche haben, daß sie die Lymphe nicht mehr einsaugen können, die sich alsdenn entweder in dem Zellgewebe, einem sehr feinen Netze, das zwischen der Haut und dem Fleische des ganzen Körpers anzutreffen ist, anhäuft, es ausdehnt, und die Geschwulst verursacht; oder auch sich in den verschiednen natürlichen Hölen des Körpers sammlet. Unter diesen Umständen werden mancherley Krankheiten veranlaßt, deren jede ihren eignen Namen hat. Sammlet die Lymphe sich im Kopfe: so nennt man die daher entstandene Krankheit Hauptwassersucht; oder im Herzbeutel, Herzbändelwassersucht; oder in der Brust, Brustwassersucht; oder in der Gebärmutter, Gebärmutterwassersucht;

sucht; in dem Hodensack und dessen Häuten, Wasserbruch, und im Unterleibe überhaupt, Wassersucht. Wenn die Krankheit ihren Sitz im Zellgewebe genommen hat: so heißt sie leucophlegmatia, und ist leichter zu heilen; greift sie aber den ganzen Körper an: so heißt sie anasarca, und die Heilung ist schwerer.

Die nächste Veranlassung zu dieser Krankheit ist also die Schwäche derjenigen Gefäße, deren Bestimmung eigentlich ist, die Lymphe einzusaugen. Wenn diese nicht so viel zurück saugen, als von den dunstartigen Feuchtigkeiten abgesondert wird, um gewisse Theile gehörig schlüpfrig zu erhalten und zu ernähren: so sammlen sich die übergebliebenen Feuchtigkeiten, und bilden eine Geschwulst.

Zu den entfernteren Ursachen gehört vorzüglich der übermäßige Genuß aller hitzigen Getränke, z. B. des Weins, Punsches oder Branntweins, wodurch man seinen Körper zuletzt zur wahren Wasserquelle macht; dahingegen Wassertrinker nicht so sehr mit dieser Krankheit geplagt sind. Denn hitzige Getränke reizen zu sehr die festen Theile und die zarten Fibern, wohin auch die Lymphadern zu rechnen; diese verlieren dadurch ihre lebendigen

Bewegungskräfte, und werden folglich zum Einsaugen der Lymphe unfähig gemacht. Gesellt sich dazu eine sitzende Lebensart: so erreicht die Krankheit den höchsten Grad.

Eben so leicht wird die Wassersucht erzeugt, wenn der Körper durch übertriebene Ausleerungen geschwächt wird, wohin die zu starken Purgir- und Urin treibenden Mittel gehören. Diese Behauptung mag freylich sehr sonderbar scheinen, weil man eine schon vorhandene Wassersucht nicht selten durch diese Mittel zu heilen, eingeführt hat. Wenn man aber, um gewisse Uebel zu vermeiden, der Natur zu viel anbietet, so entsteht immer der Fall, daß man grade diejenigen Krankheiten veranlaßt, denen man dadurch vorzubeugen gedachte. Daß Ueberladung im Essen und Trinken den Magen schwächt, so wie Mäßigkeit ihn stärkt; daß häufig gegebene Abführungsmittel Verstopfungen zuwege bringen; vieles Schlafen mehrere Müdigkeit erzeugt; öfteres Aderlassen das Blut im Körper anhäuft, sind Erfahrungen, die man täglich zu machen Gelegenheiten genug hat. Diejenigen, die noch dazu mit Steinschmerzen geplagt sind, muß man vorzüglich vor Urintreibenden Mitteln warnen.

Auch

Auch eine zu öftere Ausleerung des Saamens, sie geschehe natürlich, oder durch unnatürliche Ausschweifung, schwächt die Nerven, und verursacht also diese Krankheit.

Selbst die plötzliche Unterdrückung gewöhnlicher Ausleerungen, wenn z. B. die Fontanellen sich schnell schliessen, wenn der rothe und weisse Fluß auf einmal aufhört, ohne vorher dienliche Arzeneymittel angewendet zu haben, und überhaupt die zu geschwinde Aufhebung einer langen Gewohnheit, sind Quellen zu dieser Krankheit, weil die festen Theile hiedurch geschwächt werden. Letzteres bestätigt sich allgemein, nicht bloß bey den Weintrinkern, sondern auch bey jedem, der sich an dem Genuß einer Sache so unmäßig gewöhnt hat, daß er, sobald er plötzlich sich dieselbe versagt, die Geissel seiner Gewohnheit wird.

Ich kannte in London einen jungen Mann, der täglich 8 bis 10 Bouteillen Porter Bier trinken konnte, und sich dabey sehr wohl befand. Nachdem er geheyrathet hatte, gab er der Vorstellung seiner Frau, daß er durch diese böse Gewohnheit den Ehestand entehre, Gehör, und versagte sich dieses Vergnügen auf einmal; die Wassersucht

war aber die Folge seiner gutgemeynten, doch gar zu geschwind angefangenen Enthaltsamkeit. Sein Arzt sahe hier weiter kein Mittel, als das Wasser mit dem Bier wieder zu vertreiben, er rieth ihm daher, seine Zuflucht abermal zur Bierkanne zu nehmen, nur empfohl er ihm mehrere Mäßigkeit. Ob er gleich dieser Vorschrift folgte, mußte er doch ein Opfer seiner plötzlichen Lebensänderung werden. Eine den Saufbrüdern sehr zu statten kommende Entschuldigung, die nach dieser Erzählung sich entschliessen könnten, da doch in allen Fällen ihr Leben in Gefahr komme, sich lieber dem Wein und Bier aufzuopfern, als dem Wasser. Thörichter Entschluß! Denn das Leben ist noch immer zu retten, wenn man nur dahin Sorge trägt, daß man zwar das unmäßige Trinken nicht fortsetzt, doch aber auch nicht auf einmal davon abläßt, sondern sich befleißigt, diese der Gesundheit so nachtheilige Gewohnheit allmählig zu unterbrechen.

Oft entsteht auch die Wassersucht aus den unrichtigen Behandlungen anderer Krankheiten, z. B. des kalten Fiebers, der Gelbsucht, Brustgeschwüre u. a. m.; oft auch aus dem mechanischen Druck der Eingeweide, der großen Blutader, der Leber

und

und des Gekröses, welche alle durch diesen Druck verhärtet werden. Dahin gehören auch die geschwollenen Füße der Schwangern, die durch den Druck der Frucht entstehn.

Meine Leser werden aus den bisher angeführten Quellen der Krankheit, von der ich nun weitläuftiger reden will, sich deutlich genug überzeugen, daß jeder Mensch auf eine sehr leichte Weise derselben ausweichen kann, wenn er seinen Körper nur zu einer mäßigen Lebensart und öftern Bewegung gewöhnt. Wer aber einmal eine Geissel dieser Krankheit geworden ist, muß nun auch äusserliche und innerliche Arzeneymittel damit verbinden. Was die mäßige Lebensart anlangt: so muß sie zugleich ernährend und reizbar seyn. Ich würde unter diesen Umständen geröstetes, in ein wenig Wein oder Branntewein eingeweichtes Brod; gebratenes Fleisch von wilden Vögeln und anderem Wild, Knoblauch, Zwiebeln, Senf, Meerrettig, Brunnenkresse u. dgl. mit vielem Nutzen anrathen; dagegen den Genuß vieler warmer Suppen nicht so dienlich halten, nicht sowol, weil diese die Feuchtigkeiten vermehren, als vielmehr, weil sie den Magen schwächen, und dadurch die Krankheit

vergrößern. Weit lieber wähle ich kalte Getränke, und gutes reines Wasser, weil dadurch der Magen gestärkt, nicht aber das Wasser vermehrt wird. Denn ich habe schon oben erinnert, daß nicht die eingenommenen Feuchtigkeiten, sondern die durch ihr Eindringen entstandene Schwäche eigentlich die Krankheit ist.

Man arbeitet der Natur in keiner Krankheit wol mehr entgegen, als eben in dieser, weil man noch immer von dem schädlichen Vorurtheil eingenommen ist, es müsse das im Körper vorhandene Wasser durch den Genuß anderer Feuchtigkeiten nicht noch vermehrt werden, und darüber dem gequälten Leidenden ausser seinen Schmerzen noch den peinlichsten Durst ungestillt läßt, zu dessen Linderung man ihm höchstens einige Zitronenscheibchen erlaubt. Wie wenig dieses hinreiche, sein Bedürfniß zu befriedigen, wird der am richtigsten beurtheilen, der einen Kranken dieser Art bis zum Sterben leiden gesehen. Wie sollte aber die Natur, die in allen Krankheiten die richtigste Führerinn ist, allein in dieser dem Leidenden eine der peinlichsten Empfindungen geben können, ohne deren nothwendige Sättigung damit anzeigen zu wollen? Das ist

nicht

nicht möglich; vielmehr muß der Arzt, um die Krankheit zu heben, hauptsächlich sein Augenmerk auf ihre Winke richten, die hier in der mitgetheilten Empfindung des heissen Durstes eine Erquickung des Kranken mit guten reifen Früchten und hinreichenden kalten Getränken zu erheischen scheinen. Man denke nur ein wenig hierüber nach: so wird man das Verfahren, den Kranken Durstes sterben zu lassen, mit mir unmenschlich nennen.

Der vorsichtige Gebrauch des kalten Wassers und anderer kühlenden Getränke hat den großen Nutzen, daß dadurch die erschlafften Fibern neue Spannkraft erhalten, und hinlängliche Stärke bekommen, die ausgetretene Lymphe wieder einzusaugen, sie ins Blut zurück zu führen, und deren Ueberfluß durch den Urin wegzuschaffen. Dieses zu beweisen, kann ich Leute anführen, die, vom Durst angetrieben, nachdem sie viele Arzeneymittel vergebens gebraucht hatten, 4 bis 5 Quartier Biers an einem Tage ausleerten, und sich dadurch von ihrer Krankheit heilten. Gesetzt auch, man erreichte durch die ertheilte Freyheit zu trinken nicht jedesmal seinen Zweck: so hat man sich doch wenigstens keinen Gewissensvorwurf zu machen, daß man den Kranken habe verdursten lassen.

Mit Vergnügen erinnere ich mich eines sehr merkwürdigen Falles von einem Arbeitsmann, der, weil er nicht gehen konnte, von einigen Personen zu mir ins Lazareth zu London gebracht wurde. Eine starke Erkältung nach einem heftigen Schweiß hatte ihn in diese Krankheit gestürzt. Er befand sich so elend, und sein Unterleib war vom Wasser so sehr ausgedehnt, daß er, aus Furcht, zu ersticken, Tag und Nacht auf einem Schemel in aufrechter Stellung zubringen mußte. Sein Uebel hatte sich durch die vielen heftigen Arzneymittel noch vermehrt. Nach genauer Untersuchung schien sein Magen sehr schwach, da hingegen die Eingeweide frey von Verstopfungen waren. Lust zum Essen bezeigte er gar nicht, vielmehr quälte ihn großer Durst, den er vor seiner Ankunft im Hospital mit etwas Zitronensäure und Aepfelsinen zu lindern genöthigt war. Nachdem er sich unter meiner Aufsicht befand, ließ ich ihn täglich einige Maaß Wasser, worin Weinsteinrahm aufgelöset war, nach seinem Bedürfniß trinken, und gab ihm dabey stärkende Tropfen. Nach vier Tagen war nicht nur die Geschwulst sehr merklich gefallen, sondern auch die Engbrüstigkeit fast gänzlich verschwun-

schwunden. Der Urin gieng täglich mehr ab, und die Stuhlgänge wurden wässerig. Ich ließ ihn meine erwählte Methode fortsetzen, und hatte die Freude, des Mannes Gesundheit nach einigen Wochen völlig wieder hergestellt zu sehen.

In Fällen aber, wo man augenscheinlich sieht, daß das Wassertrinken keine Linderung verschafft, muß man freylich seine Zuflucht zum Genuß recht guter reifer Früchte nehmen. Dahin gehören Kirschen, Aepfel, Birnen, Johannisbeeren u. dgl. Diese haben nicht nur die Eigenschaft, daß sie den mit dieser Krankheit begleiteten heftigen Durst löschen, sondern sie dienen auch, wegen ihrer erquickenden Kräfte, zur Stärkung der festen Theile, und befördern folglich die Genesung. Zugleich muß man mit diesen Mitteln eine öftere, aber dabey mäßige Bewegung verbinden, den Kranken fleißig mit trocknen Tüchern und sogenannten Fleischbürsten reiben; hiedurch wird die Ausdünstung sehr befördert, und die Lymphadern erhalten durch den Reiz, den das Reiben und Bürsten ihnen giebt, neue Anstrengung zur Einsaugung der Lymphe. Auch habe ich mich oft, vorzüglich dann, wenn die festen Theile, so zu sagen, nicht völlig zernichtet waren, mich des Kamphers, mit Baumöl zur Salbe

gemacht,

gemacht, zum Einreiben mit dem größesten Nutzen bedient. Von dieser Salbe ließ ich einem Kranken, der bis an die Brust geschwollen war, so daß Erstickung ihm drohete, begleitet von noch vielen andern heftigen Symptomen, täglich zweymal 1 Unze auf der Geschwulst einreiben, worauf plötzlich das Wasser so stark durch den Urin ausgeleert wurde, daß ich üble Folgen von dieser schnellen Veränderung befürchten mußte. Daher ließ ich das Einreiben erst etwas aufschieben, nach zween Tagen aber, jedoch in kleinen Dosen, wiederholen. Die Ausleerung durch den Urin nahm täglich zu, so wie die Geschwulst abnahm, und nach vierzehn Tagen war der Kranke, ohne einige andre Mittel, völlig genesen. Auch bey der jetzt im Schwange gehenden Krankheit, der Bräune mit dem Ausschlag, deren Endigung bey den mehresten Kranken mit einer wässrigen Geschwulst in den Füßen, den Lippen, der Nase, dem Gesicht, und bald in diesem, bald in jenem Theile des Körpers begleitet ist, oft auch den ganzen Menschen angreift, habe ich mich eben erwähnter Salbe mit dem erwünschtesten Erfolge bedient. Kaum waren sechs Unzen eingerieben, so verschwand schon die Geschwulst, indem der Urin täglich sich mehrte. Nur schade, daß bey

man-

manchen der Kampher wieder auf andre Art schädlich wird, indem er entweder die Verdauungskräfte schwächt, oder die Brust angreift. Wo dieses aber nicht der Fall ist, weis ich kein Mittel, das die wässrigte Geschwulst leichter und sicherer vertriebe, als die Kampfersalbe. Bey den Alten war schon das Einreiben des Baumöls in der Wassersucht ein bewährtes Mittel, weil sich der Uringang darnach verstärkte, indem die unmerkliche Ausdünstung durch die Verstopfung der Schweißlöcher mit dem Oel vermindert wurde. Denn es ist bekannt, daß der Schweiß und Urin, diese beyden natürlichen Ausleerungen, verhältnißmäßig von statten gehen, so daß sich die eine vermehrt, wenn sich die andre vermindert, und umgekehrt. Im Sommer, wo man viel schwitzt, wässert man nicht soviel, als im Winter, wo die Schweißlöcher durch die Kälte zusammengepreßt werden. Und eben diese Wirkung hatte das Einreiben des Baumöls, obgleich die Alten es nicht in dieser Absicht wählten, sondern es nur anriethen, um den gespannten Theilen ihre Geschmeidigkeit wieder zu verschaffen. Sobald sie aber den unerwarteten Erfolg sahen, empfohlen sie es in dieser Krankheit als ein urintreibendes Mittel.

Mir

Mir schien das Einreiben des Oels erstlich darum nicht hinreichend zu seyn, weil es hier an innerlichen Reizen fehlt, die lymphatischen Gefäße zur Einsaugung anzustrengen; zweytens auch, weil dieses Verfahren ganze Monate, und oft noch länger, fortgesetzt werden muß, ehe der Kranke Linderung verspürt, während dessen seine Kräfte abnehmen, die Krankheit folglich vergrößert wird. Der Kampher aber, muthmaßte ich, würde beyde Beschwerlichkeiten aus dem Wege räumen, da er in den Körper einzieht, und den Lymphadern neuen Reiz ertheilt; daß also die Heilung desto eher von statten geht. Die Erfahrung entsprach meiner Muthmaßung, und viele Aerzte in London bedienten sich dieser Methode in und ausser den Hospitälern mit dem glücklichsten Erfolge. Ich selbst heilte auf diese Art eine sehr hartnäckige Hodenwassersucht; ja sogar glückte es mir einmal, ein zweyjähriges Kind dadurch von der Kopfwassersucht zu befreyen.

Ich muß bey dieser Gelegenheit von dem äusserlichen Gebrauch vieler andrer Mittel in verschiedenen Krankheiten einige Erwähnung thun. Sehr oft habe ich gesehen, daß bösartige Geschwüre, die nicht Reiz genug hatten, um gehörig

zu

zu eitern, und daher eine Abgestorbenheit der festen Theile befürchten liessen, nach einer topischen Anwendung der China, mit Mohnsaft untermischt, sehr gut eiterten, und darauf völlig geheilt wurden. Bey Kindern, denen man oft so wenig durch den Mund als durch Klistiere die erforderlichen Arzeneyen beybringen kann, fand ich das Einreiben dienlicher Mittel sehr heilsam; nicht weniger auch bey erwachsenen Personen, deren Magen zu schwach ist, als daß sie die dahin gehörigen Dosen ertragen könnten. Warum wäre das auch nicht möglich? sollte wol nicht vielmehr der Gebrauch äusserlicher Mittel oft wirksamer seyn, als innerlicher? Ich glaube das Letztere; denn im erstern Fall kommen sie ja unmittelbar und ohne erlittene Veränderung ins System; da hingegen sie im zweyten Falle erst durch die Verdauungswege geführt, und folglich schon verändert hineingebracht werden. Man hat an Hunden den Versuch gemacht, daß man sie mit der Brechwurzel reiben ließ, worauf ein starkes Erbrechen erfolgte. Das Einreiben des Mohnsafts erregte Schwindel und Schlaf. Gewisse Gifte können, wenn sie in die Lymphadern und das Blut durch das Einreiben gebracht werden, den Körper völlig zerstören; werden

sie

sie aber durch die Verdauungswege genossen, so schaden sie gar nicht. Es ist also eine irrige Meynung, daß man sich der Quacksalbermittel äusserlich ohne Gefahr bedienen könne, indem die angeführten Beobachtungen zur Gnüge beweisen, daß man sich derselben mit der größten Behutsamkeit bedienen muß.

Nachricht.

Künftigen Freytag wird das 31ste Stück der Gesundheitszeitung, oder das fünfte Stück des zweyten Bandes derselben, von den Verfassern der Wochenschrift, die Aerzte, genannt, erscheinen, und alle Freytage, wie bishero, fortgesetzt werden. Die auswärtigen sowol als die hiesigen verschiedenen löblichen Postämter, und die Zeitungsbuden können damit von dem löblichen Königl. Preuß. Postamte, oder von den Verfassern selbst, wie auch in Altona vom Herrn General-Kassirer Storjohann versehen werden. Wir leisten die gewöhnliche Provision von 25 pro Cent. Der Pränumerationspreis ist auf iedes Vierteljahr ½ Rthlr. Die auswärtigen Korrespondenten werden ersucht, alle Briefe an die Herausgeber der Deutschen Gesundheits-Zeitung, unter dem Couvert des löblichen Königl. Preuß. oder Kur-Hannövrischen Postamtes, von welchen sie auch die Arzeneymittel erhalten können, einzuschicken.

Hamburg, den 29sten September 1786.

Deutsche Gesundheits = Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 31.

Ueber die Wassersucht.

Beschluß. (s. das vorige Stück.)

Wenn man nun aber zur Gnüge einsieht, daß die beschriebne Krankheit in der Schwäche der festen Theile und der Lympheinsaugenden Gefäße ihren Grund habe: so folgt daraus sehr natürlich, daß, um sie gehörig zu heilen, man sich bestreben müsse, diesen erschlafften Theilen neue Spannung, neue Stärke und Reize zu geben. Dahin darf man aber nicht eher seine Kunst verwenden, bis erst durch anderweitige Arzneyen die sich angehäuften Feuchtigkeiten aus dem Körper weggeschafft sind: wozu man sich gemeiniglich der Brech- Purgir-

Schweiß- und Urintreibenden Mittel bedient. Mit den erstern muß man jedoch, wenn die Krankheit nicht plötzlich entstanden ist, sehr behutsam umgehen. Denn wenn junge und starke Leute durch den häufigen Genuß geistiger Getränke oder durch eine ausschweifende Lebensart sich in dieselbe gestürzet: so richtet man mit diesen starken Arzneyen auf einer Seite mehr Schaden an, als man auf der andern Nutzen schaffen kann, weil durch diese Anstrengungen die festen Theile nur noch mehr geschwächt werden, und die bewirkte Ableitung des Wassers der Grund zur neuen Ansammlung desselben wird. Die Schweiß- und Urintreibenden Mittel wirken weniger heftig. Vorzüglich ist jedoch auch gehörige Rücksicht auf die Diät zu nehmen; denn Krankheiten, die von einer fehlerhaften Lebensart herrühren, müssen natürlicherweise mit deren Verbesserung wieder gehoben werden können.

Vom

Vom

Faulfieber.

Die Krankheit, die ich jetzt beschreiben will, ist in den wenigsten Fällen das, was ihr Name ausdrückt: denn bey dem wahren Faulfieber sollten alle Säfte des Körpers in eine Auflösung und Fäulung gerathen, und die festen Theile gänzlich ihre Spannung verlieren. Sehr selten sieht man aber diese Umstände vereinigt zusammentreffen. Es geht mit den Fiebern, wie mit den vier angenommenen Temperamenten. Obgleich man davon kein einziges allein antrifft, oder mit andern Worten: obgleich es keine Menschen giebt, die von einem einzigen Temperamente allein beherrscht werden: so benennet man sie doch mit den Namen, Kolerikus, Melankolikus, Phlegmatikus oder Sanguinikus, indem man sie nach demjenigen von den vieren besonders unterscheidet, das bey ihnen vorzügliche Oberhand zu haben pflegt. Eben so ist es wol mit der Benennung der Fieber beschaffen, weil man diejenigen Faulfieber nennt, bey denen sich die mehresten Kennzeichen einer vorhandenen Fäulung äussern. Wie kann es auch

anders seyn, da Fieber an und für sich keine eigne Gattung ausmachen? Weil sie aber von der Verschiedenheit der Temperamente des einen oder andern Menschen abhängen: so müssen sie auch, wie diese, nicht ganz einfach, sondern, vermöge derselben, mehr oder weniger faul- oder entzündungsartig seyn. Man darf also, um sich einen klaren Begriff von dieser Krankheit zu machen, sie nur dem Entzündungsfieber entgegenstellen. Zu diesem Ende wollen wir sie kürzlich beyde beschreiben.

Wenn das Blut, welches sonst nur in den Blutgefäßen sich findet, durch gewisse Bewegungen in die kleinen, sonst nur wenig oder gar kein rothes Blut enthaltenden Gefäße, oder ins Zellgewebe, getrieben wird, und dadurch eine Röthe mit oder ohne Geschwulst entsteht: so nennt man diese Erscheinung eine Entzündung. Trifft dieser Zustand nur einen Theil des Körpers: so sagt man, der Theil ist entzündet. Verbreitet er sich aber über den ganzen Körper, d. h. werden die rothen Blutttheilchen überall in die feinen Gefäße eingestoßen, so daß noch andre widernatürliche Erscheinungen nothwendig werden: so nennt man diesen Zustand des Körpers eine allgemeine Entzündung oder ein Entzündungsfieber. Die

Die nächste Ursache dieser Bewegung, die das Blut in sonst ungewöhnlich mit Blut gefüllte Theile hineintreibt, ist in einem gewissen Reize und in irgend einer Gegenwirkung der festen lebendigen Theile zu suchen. Eine von Splittern in der Haut, wie auch eine vom Reiz der spanischen Fliegen entstehende äussere Entzündung; ferner die Ableitung derselben von einem Theil des Körpers zum andern durch irgendwo angebrachten Reiz; dann die durch eine starke Bewegung oft entstandene äussere sowol als innere Entzündung bekräftigen und beweisen dieses. Dergleichen Veränderungen im Körper werden aber nicht allein durch den reizenden Theil und dessen Wirkung, sondern auch durch die Gegenwirkung des gereizten, und sein Bemühen, den Reiz abzuwenden, veranlaßt. Daher sind nur junge Subjekte, besonders diejenigen, die stark gespannte feste Theile, und daher viel Reizbarkeit und Gegenwirkung haben, einer allgemeinen Entzündung oder dem Entzündungsfieber unterworfen; alte und schwache Personen hingegen, die dem Reiz nicht so sehr widerstehn, kränkeln vielmehr unter den nemlichen Umständen an einem schleichenden oder faulen Fieber. Diese

mögen nun vom epidemischen Gifte in der Luft oder von irgend einer andern Ursache herrühren: so sieht man doch aus ihrer allgemeinen Entkräftung und gänzlichen Niedergeschlagenheit die Schwäche der festen Theile ganz deutlich, so wie man bey dem Entzündungsfieber an der starken Bewegung des Pulses, an dem Herumwerfen mit allen Gliedern, an der heftigen Unruhe des ganzen Körpers eine übermäßige Spannung und Gewalt der festen Theile und deren bewegenden Kräfte wahrnimmt.

In dem Entzündungsfieber haben alle feste Theile stärkere Bewegung, mithin werden auch alle in ihnen enthaltene Flüssigkeiten stärker zusammengedrückt; daher rührt die Speckhaut auf dem Blute, das durch eine geöffnete Ader abgezapft worden, daher das Irrereden, das Herzklopfen, die Beängstigungen. Im Faulfieber ist ist es grade umgekehrt. Hier sind die Lebensgeister so sehr unterdrückt, daß man beym ersten Anfall des Fiebers die große Entkräftung ganz deutlich wahrnimmt, wodurch die festen Theile erschlafft, und die flüssigen aufgelöset werden. Wenn dieses Fieber den höchsten Grad erreicht: so hat der Schweiß und Urin einen unerträglichen Gestank.

Ich

Ich ward einmal zu einer Person gerufen, die schon zehn Tage am Faulfieber lag: ihr Puls war schwach, geschwind und ungleich, ihr Leib zitterte, das Athemholen fiel ihr sehr schwer, und ihr Urin hatte einen abscheulichen Geruch, obgleich er erst vor einigen Stunden gelassen war. Nach acht Stunden gab die Kranke aber schon ihren Geist auf.

Eine schwammigte und zur Melankolie geneigte Constitution, wo der Körper entweder von Natur schwach ist, oder doch durch Fatiguen, Fasten, Ausleerungen, Salivationen und venerisches Gift geschwächt worden, ist die wahre Anlage zu diesem Fieber. Auch kann man es füglich der jetzigen Lebensart zuschreiben, daß diese Art Fieber so sehr um sich greifen. Denn häufiges Trinken geistiger Getränke, der Genuß wenig fester Speisen, vieles Sitzen, tiefes Nachdenken, Ausschweifungen aller Art, worunter man auch füglich das übertriebne Theetrinken rechnen kann; wohlriechende Wasser und Salben, womit sowol das männliche als weibliche Geschlecht sich so gern parfumirt; (wodurch aber die Nerven nicht wenig gereizt, mithin sehr geschwächt werden;) der unnöthige Gebrauch allerley Arzneymittel, (besonders von Reichen,

welche ihre Gesundheit nicht dauerhaft erhalten zu können wähnen, wenn nicht der Arzt oder Apotheker beständig im Hause sind); und endlich das ängstliche Streben nach überflüssigen Bedürfnissen, wodurch die Seele beständig beunruhigt wird, der Körper folglich sehr leidet — alle diese Dinge, ja überhaupt alles, was die Lebensgeister unterdrückt, die festen Theile schwächt, dem Blute seine nahrhaften Bestandtheile entzieht, machen den Körper zum Faulfieber fähig; und er unterliegt dieser Krankheit völlig, sobald die nächsten Ursachen hinzukommen, die wir nun angeben wollen.

Das Faulfieber kann eine Folge eines Entzündungs- oder andern Fiebers seyn, das entweder ungeschickt behandelt worden, oder zu lange anhielt, weil sich in den ersten Wegen viel Galle gesammlet hatte.

Auch kann ein Faulfieber entstehen, wenn die Speisen im Magen zu oft zur Fäulung übergehen. Dies wollen wir noch etwas deutlicher aus einander setzen, weil es über die Krankheit, deren Beschreibung unser heutiger Gegenstand ist, viel Licht verbreitet. — Durch Wärme und Feuchtigkeit wird in der ganzen Natur alle Fäulniß hervorgebracht.

gebracht. Beyde befinden sich in unserm Magen; mithin würden alle Speisen, hauptsächlich aber das Fleisch und die Säfte der Thiere, im Magen in Fäulung gerathen, wenn nicht das Verdauungsvermögen solches verhinderte. Hieraus sieht man sehr leicht ein, daß in dem Magen, wenn er bey seiner Schwäche mit vielem Fleische oder Brühen beladen wird, leicht eine Fäulung vorgeht, von deren Daseyn das faule Aufstoßen, gleich dem Geruch fauler Eyer, ein richtiger Beweis ist. In diesem Zustande verliert sich gemeiniglich alle Lust zum Fleisch, und man sehnt sich nur nach sauren, der Fäulniß widerstehenden Sachen. Beladet man nun den Magen zu oft mit fleischigten Speisen, so daß beregte Fäulniß in ihm statt findet: so erzeugt sich daselbst eine Schärfe, die mit dem Milchsafte ins Blut einschleicht, dasselbe gar zu flüssig macht, und also die Fäulniß anfängt. So lange diese im Magen sich befindet, erregt sie einen unersättlichen Durst, benimmt allen Appetit, erweckt faules Aufstoßen, Uebelkeit und Erbrechen einer faulen Materie. Nun fängt die Galle, die schon ihrer Natur nach zur Fäulung geneigt ist, wirklich an zu faulen, erhält, wenn sie sich mit der in den Gedärmen enthaltenen

faulen Materie vermischt, eine recht giftige Schärfe, und bewirkt einen Durchfall von einer faulen, stinkenden und galligten Materie. Geht diese ins Blut über, so löset die zur Fäulniß geneigte, mit dem Blute häufig vermischte Galle, dasselbe gänzlich zu Wasser auf, wie solches bey einer zu lange anhaltenden Gelbsucht deutlich wahrzunehmen ist. Ein faules scorbutisches Geblüt ist so flüssig, daß es sich nicht einmal in den Blutgefäßen erhalten kann, sondern auf der Haut Flecken und öfters tödtliche Blutflüsse erregt. Man hat sogar angemerkt, daß das Blut der von einer Pest angesteckten Personen nicht einmal gerinnen wollte. Ist dieses nun dermaßen aufgelöst: so ist es ganz untauglich zur Nahrung; denn dazu wird eine schleimigte und klebrigte Materie erfordert, die dem Eyweisse gleicht, welches dem Hühnchen, so lange es in dem Ey verschlossen ist, zur Nahrung dient. Hat aber das Blut diese klebrigte Eigenschaft verloren: so zehrt es den Körper mehr ab, als es ihm Nahrung reicht, und die hiedurch sehr geschwächten festen Theile wirken nun nicht mehr mit gehörigem Drucke auf das Blut, sondern disponiren es vielmehr zur Auflösung. Auf diese Weise reiben

die

die festen und flüssigen Theile sich wechselsweise einander auf, und erzeugen das Faulfieber.

Ferner entsteht dasselbe von fauler Luft, von vielen in einen engen Ort eingeschlossenen Menschen, und von Ausdünstungen fauler thierischer und Pflanzensubstanzen. Daher findet es sich am meisten in Lagern, Gefängnissen und Hospitälern, besonders wenn die Zimmer derselben, bey einer beträchtlichen Menge von Menschen, nicht genug durchlüftet und rein gehalten werden. Selbst die atmosphärische Luft geräth oft in Fäulniß durch anhaltenden Regen und neblichte Dünste, durch die Ausdünstung niedriger und feuchter Oerter, und noch mehr, wenn sich heisse Witterung und Ueberschwemmungen dazu gesellen; wie man solches in niedrigen Vorstädten großer Oerter wahrnehmen kann.

Der Genuß alter Fische und alten Fleisches, wenn man nemlich keine Pflanzengewächse dazu nehmen, und sich nicht hinreichend bewegen kann — (ein Uebel, dem die Matrosen auf den Schiffen und die Einwohner belagerter Oerter sehr unterworfen sind;) — Korn, das von Nässe dumpfig geworden — stehende Wasser — eine von todten Körpern,

pern, zumal bey heisser Witterung, angesteckte Luft — sind alles Quellen zum Faulfieber. Letzterer Ursache wegen grassirt dasselbe besonders zu Kriegszeiten auf den Schlachtfeldern. (Wie nützlich wäre es also, Schlachthäuser sowol als Todtenbegräbnisse ausser der Stadt anzulegen!) — Endlich eröffnet auch Unsauberkeit diesem Fieber einen Eingang. Daher findet es sich häufig in Oertern, wo viele arme Leute enge zusammen wohnen, die eine unreine Lebensart führen, oder unsaubre Arbeiten verrichten, oder zu denen nicht viel freye Luft eindringen kann.

Dies wären also die sämtlichen Ursachen der Erzeugung des Faulfiebers. Nun noch etwas von den Kennzeichen seines wirklichen Daseyns.

Den Anfang macht gemeiniglich ein Schwindel und eine Verwirrung der Sinne, begleitet mit einer so plötzlichen Schwäche und innerlichen Hitze, daß der Kranke kaum stehen oder sich bewegen kann. Gewöhnlich findet der Schlaf sich gar nicht ein, oder dieser wird oft unterbrochen, und ist nicht erquickend; der Kranke hat Kopfschmerzen, und die Schlafpulsadern schlagen ungewöhnlich stark; die Augen sind anfänglich bisweilen sehr roth, und

der

der untere Rand der Augenhölen leidet viele Schmerzen. Die Zunge ist anfangs weiß, wird aber bald schwarz und geborsten. Die Zähne sind mit einer schwarzen Rinde bedeckt. Oft wirft der Kranke oben und unten Würmer aus, hat auch große Schmerzen im Magen, Rücken und den Lenden. Sein Urin ist ohne Bodensatz. Es findet sich Klingen vor den Ohren, Springen der Flexen, Irrereden, Schlafsucht, Eckel, und oft wirkliches Erbrechen ein. Nach dem Aderlaß ist das Blut ganz wässrig, hat gar keinen Zusammenhang, und fault gar bald. Oft ergießt sich auch das Blut stark aus dem Munde, den Augen und der Nase. Den vierten oder fünften Tag erscheinen wol Petechien, aber ohne alle Linderung der Krankheit, und sind daher nur symptomatisch. Dies sind die gewöhnlichen Zufälle beym Faulfieber, die sich aber, nach Maaßgabe der Constitution des Kranken, der Stärke oder Schwäche der Fäulniß und vieler andern Umstände, mit größerer oder minderer Heftigkeit äussern.

Wer auch nicht Arzt ist, kann schon dieses Fieber von andern leicht unterscheiden nach der gleich anfangs sich einfindenden großen Schwäche,

dem

dem stinkenden Athem, dem großen Durst und der Hitze, dem geschwinden und schwachen Puls, den Schwämmchen und dem brandigten Ansehen im Halse, den Petechien von Purpur- und bleicher Farbe, den schwarzen und blauen Flecken an der Haut, die wie Quetschungen aussehen, der besondern Röthe an der innern Nasenhaut, der hohen Farbe des Urins, dem faulen Durchfall und den abscheulich stinkenden Stühlen. Dies sind nun die sämtlichen Beweise von dem Daseyn des Faulfiebers; nun noch einige Kennzeichen, aus denen man schliessen kann, ob der Ausgang desselben gut oder böse seyn werde.

Ein guter Ausgang ist zu hoffen, 1) wenn sich am vierten oder fünften Tage gelinde Leibeseröffnung und mäßiger Schweiß einfinden, wenn diese anhalten und das Fieber heben. Daher man diese beyden Absonderungen niemals anders als mit der sorgfältigsten Behutsamkeit unterbrechen muß; 2) wenn zwischen den Petechien kleine den Hirsekörnern oder Purpurflecken ähnliche Bläschen erscheinen; 3) wenn im Munde und der Nase ein grindiger Ausschlag kommt; 4) wenn der Puls nach dem Genuß des Weins oder andrer herz-

erquicken-

erquickender Sachen stärker wird; 5) wenn die krampfhaften Zufälle abnehmen; und 6) wenn Vereiterungen an den Ohren und Leistendrüsen entstehen.

Im Gegentheil hat man einen bösen Ausgang zu erwarten, 1) wenn der Kranke beständige Bewegungen mit der Hand macht, als finge er Mücken, oder wollte etwas auflesen; 2) wenn ein Durchfall mit sinkendem Puls sich einstellt; 3) wenn der Unterleib hart und gespannt, 4) die Haut mit schwarzen oder schwarzgelben Flecken besetzt, und mit kaltem Schweiß stark bedeckt ist; 5) wenn im Munde Schwämme sind, die Augen wild aussehen, die Stimme sich verändert, und die Zunge sich schwer bewegt; 6) wenn der Kranke Beschwerde fühlt beym Schlingen; 7) wenn er beständig strebt, die Brust zu entblößen; 8) wenn der Schweiß und Speichel mit Blut vermischt ist; und 9) wenn der Urin schwarz aussieht, oder einen rußartigen Bodensatz hat. Finden sich gar noch Springen der Flexen, unwillkührliche, faule Stuhlgänge, und Kälte der Gliedmaßen ein: so macht der Tod dem traurigen Schauspiel bald ein Ende.

Die

Die Zeit der Endigung des Fiebers ist sehr ungewiß; oft geschieht sie zwischen dem 7ten und 14ten Tage: zuweilen gehn wol 4 bis 5 Wochen darüber hin, je nachdem die Leibesconstitution und die Behandlung des Kranken beschaffen ist.

So schwer die Heilung dieser Krankheit auch zu seyn scheint, so habe ich doch Fälle erlebt, wo die Natur ganz allein ohne alle Hülfsmittel sie geheilt hat. Dennoch mögte ich keinem rathen, der Natur allein den Kampf zu überlassen; vielmehr will ich kürzlich noch die erforderliche Lebensordnung und die Heilungsmittel bey derselben beschreiben, welches im künftigen Stücke geschehen soll.

Deutsche Gesundheits = Zeitung vom Jahre 1786.

N°. 32.

Vom Faulfieber.

Fortsetzung. (s. das vorige Stück.)

Was die Diät betrifft: so wird jeder Leser aus den Ursachen, die die bisher beschriebene Krankheit veranlassen, leicht urtheilen, daß sie in stärkenden, der Fäulung widerstehenden Sachen, bestehen müsse, unter welchen die frische, reine Luft das vorzüglichste ist; zu dem Ende besprenge man des Kranken Zimmer fleißig mit sauren und balsamisch riechenden Dingen, als: Essig, Zitronen- und Orangensaft, durchräuchere es mit Wacholderbeeren, und lege hin und wieder in demselben zerschnittene Zitronen, Orangen, Kamellen-

blumen, Rosmarin ꝛc. — Zum Getränke sind ihm die Orangen- Essig und Zitronenmolken am dienlichsten, welche man auch mit einer Aufgiessung von Kamellenblumen verwechselt, wenn sie der Magen annehmen will, ohne daß dadurch ein beständiges Erbrechen erregt wird; diese kann man auch mit etwas Säure versetzen, und, wenn der Kranke sehr schwach ist, ein wenig Wein darunter mischen. Man muß aber den Wein allein mit großer Vorsicht brauchen, denn ob er gleich das Gemüth erheitert, und die Lebensgeister erquickt, (worauf es hier freylich hauptsächlich ankömmt): so läßt sein Reiz doch eine Schwäche im Nervensystem zurück, und wird also Ursache zur Vermehrung der Krankheit. Eins der dienlichsten Getränke ist Wasser, mit Wein vermischt; (bey Verstopfungen nemlich mit Rheinwein; bey offnem Leibe aber nur mit klarem oder rothem). Schon bloß das kalte Wasser, nur mit einer Zitronensäure und ein wenig Zucker vermengt, giebt dem Kranken große Erquickung, und löscht seinen Durst. Ist er mit Verstopfung geplagt: so kann man unter sein Getränk Weinsteinrahm oder auch einen Aufguß von Tamarinden mischen, welcher, ausser

seiner

seiner eröffnenden Eigenschaft, eine erquickende Säure mit sich führt; aus welchem Grunde man es auch, wenn gleich keine Verstopfungen vorhanden, mit ebengedachtem Getränke ohne Bedenken verwechseln darf. Die Hände und Füße sollte man dem Kranken mit einer stark bittern Abkochung von Kamellen- und Rosmarinblumen, mit Säure vermischt, fleißig fomentiren, denn diese zieht in den Körper ein, stärkt ihn, und widersteht der Fäulniß. Auch seine Speisen müssen säuerlich seyn; und er muß nicht auf einmal zu viel genieſſen, sondern immer wenig und öfter essen. Reife Früchte kleiner und großer Art, rohe sowol als gebackene, auch gekochte Sachen und gekochtes Brod, beyde mit etwas Wein vermischt, oft, aber mäßig genommen, stärken den Körper, und wirken der Fäulung entgegen.

Die Heilung dieser Krankheit ist zu wichtig, als daß sie sich füglich ohne den Rath eines geschickten Arztes vornehmen liesse. In Ermangelung eines solchen Beystandes aber kann man sich folgender Methode sicher bedienen. Im Anfang sind Brechmittel aus dem Meerzwiebelsafte zuträglich; sollten diese aber nicht zu haben seyn; so gebe

man dem Kranken eine starke Aufgiessung aus Kamellenblumen so lange häufig zu trinken, bis er sich erbricht. Aderlassen ist hier sehr schädlich, und sollte nie ohne das Anrathen eines verständigen Arztes geschehen. Nachhero giebt man ihm ein Getränk von Hirschhorn, mit ein wenig Salpeter; dabey aber ein starkes Dekokt von der Chinarinde, und etwas Pomeranzenschaale mit Vitriolsäure. Dazu nimmt man 2 Loth China, ½ Loth Pomeranzenschaale, kocht darauf 2 Quartier Wasser, bis die Hälfte nachbleibt, thut dann ½ Quentchen Vitriolsäure dazu. Alle 3 Stunden eine Theetasse davon gegeben. Diese Dinge kann man auch mit halb Wein, halb Wasser aufkochen; statt der China, wenn sie nicht zu haben wäre, Eichbaumrinde, oder die zweyte Ellernrinde nehmen, mit Kamellenblumen oder auch Wermuth versetzen, und Zitronensäure dazu thun. Findet sich Irrereden ein: so lege man Umschläge von Senf, Meerrettig und Essig an den Füßen; suche die Drüsengeschwülste so früh, als möglich, durch erweichende Breyumschläge zur Reife zu bringen, und so bald sich etwas Eiter zeigt, zu öffnen und auszuleeren; dabey lasse man aber obgedachten Trank mit Säure fleißig trinken.

trinken. Ist der Kranke stark genug, so sollte er zuweilen im Bette aufsitzen, und, so bald es ohne Gefahr geschehen kann, dasselbe gänzlich verlassen. Ist er etwas hergestellt: so muß man Rückfälle abzuwenden suchen. Dazu ist es nöthig, daß er zwey- oder dreymal ein gelindes Laxirmittel nehme, obgedachte bittre und stärkende Mittel zu brauchen fortfahre, sich eine gelinde Bewegung mache, und einer leichten, jedoch nahrhaften Diät sich befleißige.

Da dies Fieber so ansteckend als gefährlich ist: so ist es sehr rathsam, des Kranken Zimmer, so bald er es verlassen hat, mit Schießpulver, Schwefel, Wacholderblumen, Bernstein ꝛc., auszuräuchern. Auch diejenigen, die um den Kranken sind, thun sehr wohl, wenn sie sich gleichfalls oben beschriebener bittern Getränke bedienen, wenig Wein trinken, die Hände oft mit Essig waschen, Schwämme, mit Essig oder Zitronensaft getränkt, oft vor der Nase halten, und so bald sie den geringsten Verdacht einer Ansteckung spüren, sogleich Brechmittel sich bedienen, und selbige, den Umständen nach, wiederholen.

Schreiben eines Land-Geistlichen.

Meine Herren!

Das 28ste und 29ste Stück Ihres Wochenblatts hat mich auf die Naturgeschichte, Verfeinerung und den Nutzen des Zuckers sehr aufmerksam gemacht. Sie verzeihen aber, daß ich dasselbe noch einiger Unvollkommenheit beschuldigen mögte, wenn Sie nicht auch den Vorsatz gefaßt hätten, über die zuckerartigen Bestandtheile mehrerer Körper, aus dem thierischen sowol als Pflanzenreiche, uns künftig Ihre Gedanken zu eröffnen.

Unter andern begegnet meinem Wunsche hier zuvörderst die Milch, deren wichtigen und allgemeinen Nutzen man überall kennt; daher auch die Begierde natürlich wird, mehrere Aufklärung über ihren zuckerartigen Gehalt zu erhalten. Uns Landgeistlichen besonders, die wir, größtentheils durch mancherley Umstände eingeschränkt, nicht alles, was über die Naturgeschichte geschrieben wird, lesen können, geschieht ein nicht geringer Dienst, wenn wir, durch kurzgefaßte Abhandlungen unsre Kenntnisse zu erweitern, Gelegenheit haben.

Zwar

Zwar besitze ich das, was Franc. Bartholdus in seiner Encyclopaed. hermet. dogm. Bonon. 1619. schon hierüber schrieb, nebst einigen kleinen Dissertationen; darin ist aber noch so viel Unvollkommnes, daß mein Wunsch Ihren Beyfall gewiß erhalten wird. Nun zur Sache! —

Daß derjenige Körper, den wir unter dem Namen Milch kennen, eine Mischung von Butter, Käse und Molken ist, weis zwar jeder; daß er ein gewisses Salz enthalten müsse, zeigt nicht nur der süßliche Geschmack, sondern auch die Naturgeschichte, welche uns lehrt, daß alle Körper Salze enthalten; daß sein Salz aber zuckerartig sey, dieses lernte ich erst neulich aus einer Rezension über Scheelens Milchzucker. Und daher entstund bey mir der Gedanke, Sie, meine Herren, um eine nähere Erklärung darüber zu ersuchen, weil dieses dem Zweck Ihrer Blätter so sehr angemessen ist, daß Sie nicht nur uns Landleute, sondern auch gewiß diejenigen Bewohner großer Städte sich dadurch sehr verbinden werden, denen an gründlichen Kenntnissen gelegen ist, und die um so mehr dieses Nahrungsmittel nach seinem ganzen Umfange kennen zu lernen wünschen.

Aber fast eben so nützlich und nicht weniger bekannt will mir auch der Honig scheinen. Die Morgenländer, (wissen wir aus der heil. Schrift) schätzten ihn sehr; ja Gott selbst versprach, sein Volk ins Land zu führen, worinn Milch und Honig fliesse. In eben so großem Ansehen stand er bey den Griechen, Lacedämoniern, Römern, Scythen, und wie sie alle heissen. Dies beweisen die Schriften eines Plinius, Dioscorides und Galens, welche schon ihrer Zeit sowol über die Art, ihn zu erhalten, als über seinen Nutzen weitläuftig sich erklärten. Von allen diesen Völkern wurde er in der Haushaltung, ja selbst als Arzeney gebraucht.

Auch die neuern Reisebeschreibungen lehren uns, daß die entlegensten Völker den Honig gleichfalls sehr gut und nützlich anzuwenden wissen, indem sie ihn nicht bloß einfach geniessen, sondern auch unter die Speisen mischen.

In Frankreich schätzt man den Honig, der in den Provinzen Languedok und Dauphiné erzeugt wird, gar sehr; den aus Narbonne hält man aber für den schönsten, daher der beste weiße Honig auch Narbonnischer genannt wird. Diesen achtet man darum vorzüglich, weil die Bienen ihn dort aus

den

den Rosmarinblüthen saugen. So viel ist gewiß, daß der wahre Narbonnische einen weit aromatischern Geschmack hat, als der unsrige; in unsern Gegenden darf man aber nicht so sehr nach der weissen Farbe sehen, weil kunstverständige Bienenfreunde den gelben Honig hier in weissen umzuändern wissen. Der schönste und gesundeste ist ohne Zweifel derjenige, der freywillig aus den Bienenzellen, besonders der jungen Bienen- oder sogenannten Jungfernschwärme, herabläuft, den man daher auch Jungfernhonig zu nennen pflegt, und den die Landleute unsrer Gegend so sehr schätzen, daß sie ihn in Brusterkältungen, Husten und Halsentzündungen eßlöffelweise theils allein, theils auch mit gestoßenem Huflattig vermischt, brauchen; ja sogar in Verstopfungen zu ihm ihre Zuflucht nehmen, weil er, zum Pflaumenmoos gethan, bewunderswürdig geschwind wirkt, und in dem hartnäckigsten Keichhusten sowol den Erwachsenen, als auch ihren Kindern, Hülfe leistet. Ueberhaupt, meine Herren, habe ich die Ehre, Sie zu versichern, daß wir ihn in allen von angehäuftem Schleim oder Erkältung entstandnen Krankheiten glücklich benutzen. Nicht weniger Hülfe leistet er

in äusserlichen Krankheiten, denn er bringt die Geschwüre, auf die er warm gelegt wird, bald zur Reife, und erhält offne Wunden sehr rein, die damit ausgewaschen werden.

Schon Plinius nennt ihn cibus coelestis, eine göttliche Speise; und erzählt an einem andern Orte, daß auf der Insel Creta (die jetzt Candia heißt) ein Berg angetroffen werde, wo es eine beträchtliche Menge Honig giebt, obgleich sich niemand erinnern könne, je eine Biene dort gesehen zu haben. *) Nicht minder bewundernswürdig sind die Worte Galens: "Ich weis mich "recht wohl zu besinnen, daß ich sehr oft im Som"mer auf den Blättern der Pflanzen und Bäume "wirklich gebildeten Honig angetroffen habe; daher "denn das Sprichwort: Jupiter läßt Honig "regnen, entstanden."

Bey uns sieht man die Wichtigkeit der Bienenzucht sehr wohl ein; daher setzt man, um sie in noch größere Aufnahme zu bringen, stets mehrere Belohnungen aus, und macht den Landleuten die neuesten Bemerkungen und Erfahrungen bekannt.

*) Plin. XXI. 14.

kannt. So löblich diese Bemühung auch ist, und so sehr sie die guten Absichten befördert: so fehlt es uns jetzt noch immer an einer solchen Zergliederung und Erörterung seines wohlthätigen Einflusses auf die Gesundheit, als Sie uns von dem Zukker geliefert haben. Sie würden uns also, meine Herren, ein angenehmes Geschenk mit einer ähnlichen Abhandlung über dieses vortrefliche Produkt machen.

Ich komme nun wieder zum Zucker zurück. Meiner geringen Kenntniß nach, haben die mehrsten Gewächse und Früchte dergleichen zuckerartige Bestandtheile, und wenn gleich neuere Beobachter schon aus vielen den Zucker wirklich dargestellt haben: so fehlen dergleichen Entdeckungen doch noch in Rücksicht auf den größten Theil der Pflanzen. (Ich habe zum Beyspiel gelesen, daß in den sogenannten Zuckerwurzeln, rothen Rüben (Beten), Pastinaken und Wurzeln dergleichen zuckerartige Bestandtheile sich häufig finden sollen. Dasselbe gilt von verschiedenen Saamen, als türkischem Waizen, Mohnsaamen u. dergl. Ja sogar fand ich irgendwo behauptet, daß man dieselben in Feigen, Pflaumen, Rosinen, Brustbeeren, Weintrauben,

ben, Birnen und mehreren Früchten will entdeckt haben. In der Manna und dem Saft des amerikanischen Honigbaums soll er jedoch am häufigsten enthalten seyn. Unter den Bäumen ist vorzüglich die Zuckerbirke reichhaltig an dergleichen zuckerartigen Säfte; und nach Rumpfs und Kalms Behauptungen haben auch verschiedene Palmen in Ostindien diese Eigenschaft.

Jedoch mein Brief hat schon seine Gränzen überschritten; ich schließe ihn also mit dem gerechten Wunsche, daß alle Ihre Leser so viel Befriedigung in Ihrem Werkchen finden mögen, als ich, damit Sie hinlänglich aufgemuntert werden, Ihre Bahn nicht unvollendet brechen zu dürfen. Ich bin ꝛc. ꝛc.

Antwort.

Ihr Auftrag ist uns zu angenehm, als daß wir Anstand nehmen sollten, durch eine bereitwillige Antwort Ihnen unsern Dank abzustatten für die Aufmerksamkeit, die Sie unsern Blättern widmen.

Was die Milch betrifft: so müssen wir Sie auf das 21ste Stück des 1sten Theils einer Wochenschrift, (die wir, unter dem Titel: die Aerzte,

die-

dieser Gesundheitszeitung voranschickten,) verweisen, wo weitläuftig darüber gehandelt worden.

Unterdessen war unsre Abhandlung vom Zukker nur gewissermaßen eine Einleitung zu künftigen Vorträgen über ähnliche Bestandtheile der übrigen Gewächse. Denn davon glauben wir unsre Leser überzeugt zu haben, daß wir den Gebrauch des Zuckers nicht für unnütz und schädlich achten; noch weniger diejenigen Pflanzen verwerfen, in denen derselbe enthalten ist: vielmehr erinnern wir zum voraus, daß wir alle dergleichen Pflanzen für die gesundesten halten, zumal da Erfahrung uns täglich lehrt, daß diejenigen Menschen, die fast nichts als Gartengewächse, Baumfrüchte und ähnliche dahin gehörige Speisen zu ihrer Nahrung wählen, einer weit bessern und dauerhaftern Gesundheit sich erfreuen, als Andre, die ihrem Gaume feinere Leckerbissen reichen, und dadurch unreine, leicht verderbliche Säfte in ihrem Körper erzeugen.

Eins dieser zuckerartigen Gewächse ist die sogenannte gelbe Wurzel (Rübe oder Möhre), deren Gestalt in unsern Gegenden so bekannt ist, daß wir bloß zu erwähnen haben, wie man sie noch nach ihrer Farbe in die gelbe, röthliche und blutrothe

rothe unterscheide. Unter der röthlichen ist eigentlich die holländische Karotte zu verstehen; und die blutrothe ist hier seltner. In Teutschland findet man auch noch eine wilde Wurzel, die aber weiß, stockig und holzig ist, daher sie auch nur im Mangel andrer Gartengewächse gebraucht wird.

Ihre herrlichen Eigenschaften verdienen aber etwas näher beleuchtet zu werden. Vorzüglich empfiehlt sich die Karotte durch ihren sehr gewürzhaften und angenehmen Geruch; ihr Geschmack ist freylich etwas widerlich süß, hängt aber sehr ab von dem Erdreich, worin sie gebauet worden. Sie hat wirklich schleimige und zuckerartige Bestandtheile, wiewol man bisher mit allen chemischen Kenntnissen noch keinen wahren Zucker aus ihr, wie aus andern Wurzeln, hat darstellen können. Ihr ausgepreßter und eingekochter Saft schmeckt süß, aber mehr honigartig, und hat daher eigentlich das Erfrischende und Reizende, wovon die vorzüglichste Wirkung abhängt. Eben ihre süßschleimigen Bestandtheile erleichtern ihre Verdauung und ihre Verwandlung in Nahrungssäfte; daher man sie unter allen Umständen und in allen Krank-

hei-

heiten ohne Bedenken anrathen kann; in letzterm leisten vorzüglich die jungen Wurzeln herrliche Dienste.

Als Arzneymittel ist der aus ihnen gepreßte Saft besonders kräftig in Brustkrankheiten, trockenem Husten, und überhaupt in Krankheiten, die von verhärtetem Schleim und Erkältungen entstanden; also ein sichres Hausmittel für Landleute. Jungen Kindern in Wurmkrankheiten einen Löffel voll Morgens nüchtern gegeben, und einige Zeit damit fortgefahren, leistet er großen Nutzen. So auch in Klistiren, denn gewöhnlich gehn darnach eine Menge Würmer ab. Dies bestätigt zugleich unsre in der Beschreibung des Zuckers geäusserte Meynung, daß bittre Arzneyen jederzeit zur Vertreibung der Würmer zu empfehlen seyn.

Auch äusserlich schlug der berühmte Sulzer die geraspelten Wurzeln als ein Cataplasma um, und fand es bey krebsartigen Geschwüren vortrefflich wirkend. Und dieses Verfahren rechtfertigt der Engländer Gibson, wenn er behauptet, daß ein solcher kalter Umschlag von gelben Wurzeln in kurzer Zeit nicht allein den unausstehlichen stinkenden Geruch der Geschwüre, sogar der krebsartigen,

auf-

aufhebe, sondern sie auch völlig heile. Ausserdem erklärt er sie für sehr dienlich zum Gurgelwasser und zu Umschlägen in allen Arten von Halsgeschwüren. Letzteres empfiehlt auch besonders der berühmte Nicolson, wenn er schreibt, daß er mit Umschlägen aus dieser Wurzel und dem Schierling viele von einander sehr verschiedene, ja selbst krebsartige, Geschwüre geheilt habe.

* * *

Diese Antwort, hoffen wir, ist hinreichend, den ökonomischen Nutzen aller mit zuckerartigen Theilen vermischten Gewächse, vorzüglich aber der gelben Wurzeln, anzupreisen, und ist auch wol den Bewohnern des Landes willkommen, weil sie mit den wichtigen Arzneymitteln derselben hiedurch näher bekannt werden.

Auf manche bisher erschienene partheyische Recensionen dieses Wochenblatts, besonders die der Jenaer Litteratur-Zeitung, müssen wir uns die Antwort noch vorbehalten.

Deutsche Gesundheits-Zeitung vom Jahre 1786.

N°. 33.

Ueber die Nothwendigkeit des gehörigen Kauens der Speisen.

Das Kauen der Speisen hat auf das Wohlbefinden des Menschen einen viel zu mächtigen Einfluß, als daß wir, als Aerzte, denen das Wohlseyn unsrer Leser gar sehr am Herzen lieget, nicht auch einmal ein Wörtchen darüber sagen sollten. Freylich mag es beym ersten Anblick sonderbar scheinen, daß wir Sie, die Sie schon so lange Jahre gekauet haben, lehren wollen, wie Sie die Speisen essen sollen, allein am Ende des Aufsatzes werden Sie finden, daß wir eben keine unnütze Materie abgehandelt, und Sie dadurch in Zukunft vor manchen unangenehmen Beschwerden gesichert haben.

Geschwindes Essen und flinkes Kauen ist zwar ein Zeichen eines guten Appetits, und ein Beweis, daß uns die aufgetragenen Speisen sehr wohl schmecken; allein nur kein Beweis, daß uns die so schnell verschluckten Bissen und nur halb gekauten Speisen eben so wohl bekommen werden. Wer mit eben der Behaglichkeit die Speisen verdauen und in einen gesunden Nahrungssaft verwandeln will, mit der er sie genießt, der wird besser thun, wenn er lieber seinen Appetit etwas mäßigt, und sich die gehörige Zeit nimmt, die erfordert wird, um die Speisen recht zu zermalmen, als daß er sie gierig in ganzen Stücken verschlinget.

Die Hitze, die Säfte und die Bewegungen unsers Magens, die alle so vortreflich zur Auflösung der Speisen eingerichtet und so geschickt sind, diejenigen Säfte aus den genommenen Nahrungsmitteln herauszuziehen, wodurch unsre Maschine genährt, gestärkt und unterhalten wird, sind in der That von einer fast unglaublichen Stärke. Allein man erwarte nicht alles von diesen Kräften, und glaube nicht, daß sie schon für sich allein im Stande sind, alles zu zersetzen, was ihnen gleichsam vorgeworfen wird. Um ihnen ihre Arbeit zu

erleich-

erleichtern, und den Magen also desto thätiger für die Ernährung des Körpers zu machen, rüstete die Natur unsern Mund mit zwey Reihen Zähnen aus, und legte zugleich eine so große Kraft in dieselben, daß keine andre, in Absicht der Zermalmung der Speisen, je derselben beykommt. Wer also dieses erste Mittel, die Speisen zu zermalmen und zu einem dienlichen Nahrungssafte vorzubereiten, gehörig anzuwenden unterläßt, der kann diesen Fehler durch nichts verbessern, und sein Glaube, daß sein hitziger Magen alles schon gut machen werde, wird ihm theuer zu stehen kommen. Ich sagte: dieses erste Mittel, die Speisen zu zermalmen; denn das sind die Zähne und sollten es seyn, und daher stellte sie auch die weise Natur in den Mund, um daselbst, gleichsam als am Eingange in den Körper, die Nahrungsmittel gleich bey ihrem Eintritte zu empfangen und in Arbeit zu nehmen. Also nicht bloß Schönheit und Schmuck war der Zweck der Zähne, wie vielleicht ein großer Theil unsrer Schönen denken mag, die ganze Stunden vor der Toilette mit Putzen und Reinigen derselben hinbringen, um des Nachmittags damit in Gesellschaften paradiren und durch die blendende Weisse derselben

die Blicke junger Stutzer auf sich ziehen zu können; sondern ihr Zweck sollte ein weit wesentlicherer seyn, nämlich, wie wir schon erinnert haben, den Anfang mit der Zertheilung und Zermalmung harter und zäher Speisen zu machen, und dieselben so zuzubereiten und aufzulösen, daß sie schon in einer breyartigen Masse in den Magen kämen. Geschiehet dieses nicht, so geht die Auflösung der Nahrungsmittel nur sehr schlecht von statten, und wir werden nur schlechte Pfleger unsres eignen Körpers. Aber, werden Sie fragen, was soll uns denn der Magen? soll der von seiner eigenthümlichen Pflicht, die Speisen aufzulösen, ganz ruhen? Nichts weniger als dieses, nur soll ihm diese Arbeit erleichtert werden, denn sonst mögte er nicht zu seinem Zwecke kommen, obgleich sonst ein guter braver Magen schon etwas leisten kann und muß. Aber ihm alle Arbeit aufbürden zu wollen, und seine Zähne schonen und ruhen lassen, wäre unbillig und lieblos gegen denselben handeln; am besten ists daher, daß zwischen Magen und Zähnen die Arbeit getheilt wird, und sie gemeinschaftlich Hand anlegen. Die Zähne, die harte und feste Knochen sind, mögen also das Grobe verrichten, und die

Spei-

Speisen zu einer Masse machen, die, wenn sie in den Magen eingeführet wird, von ihm leicht aufgelöst und vollends verarbeitet werden kann. So verfährt der Künstler, der Handwerker, der Landmann bey der Verarbeitung seiner Massen und Produkte. Will der Landmann den feinen Halm aus dem Flachse ziehen, so bringt er den groben Stengel nicht sogleich auf die Hechel, die nur bestimmt ist, den Halm von den kleinern Unreinigkeiten zu befreyen, sondern erst bedienet er sich gröberer Werkzeuge, um die gröbern Flachsstengel zu zerknicken, und den weichen Bast von der harten Rinde zu sondern und zu lösen, und so die Arbeit auf der Hechel sich zu erleichtern, welche, wenn er den noch ganz rohen Flachs gleich mit der Hechel verhandhaben wollte, ihm nie gelingen würde. Eben so verhält es sich mit den Zähnen und dem Magen. Die Zähne sind weit gröbere Werkzeuge als der Magen, denn jene sind harte feste Knochen, dieser hingegen besteht nur aus Häuten und Muskelfasern: natürlich also ist es auch, daß man ihnen die erste und gröbste Arbeit, die zur Auflösung der Speisen in Nahrungssaft erfordert wird, zutheilet, und den schwächern Magen damit ver-

schonet, um so mehr, da die Zähne noch von einer andern Kraft unterstützet werden, nämlich der der Muskeln der Kinnbacken. Um sich einen richtigen Begriff von der Härte der Zähne und ihrer ausübenden Kraft zu machen, darf man letztre nur nach Pfunden berechnen. Schaalenfrüchte oder Fruchtkerne, wie z. B. Nüsse, Mandeln, Pfirsichkerne, Kirschkerne und dergleichen sind oft so hart, daß zwey bis dreyhundert Pfund nicht im Stande sind, dieselben zu zerquetschen, und doch giebt es Menschen, denen es eine Kleinigkeit ist, sie aufzubeissen. Und was thun also dergleichen Menschen wol anders, als daß sie eine Kraft ausüben, die größer als dreyhundert Pfund ist? Ja, selbst Metalle, Zinn, Bley, Eisen, wie oft sieht man die von Menschenzähnen in Stücken zerbissen! Haller sah einen Knaben, der Kieselsteine in Stücken zerbiß und ganz zerkaute, und Borellus versichert, ein Mensch habe dreyhundert Pfund mit den Zähnen aufgehoben. Sind also die Zähne des Menschen von einer solchen Härte, und die Muskeln seiner Kinnbacken mit solchen Kräften ausgerüstet, daß sie selbst Metalle und Steine zerreiben: so mögten sie auch wol leicht hinlänglich zu der gehöri-

hörigen Zermalmung der Nahrungsmittel seyn, die wir genießen. Man wende nicht ein, daß nur wenige Menschen mit solchen Zähnen und mit solcher Gebißkraft versehen sind, und daß ich hier nur ausserordentliche Beyspiele einzelner Personen angeführt habe. Dieß ist zwar wahr, allein unsre Nahrungsmittel, die wir gewöhnlich genießen, sind auch weder Stein noch Eisen, wenn ich also auch nur die Hälfte der Kräfte bey dem Gebisse gewöhnlicher Menschen annehme, so deucht mich doch eine Kraft von anderthalb hundert Pfund noch überflüssig stark, die erste Zermalmung der Speisen vorzunehmen. Also nur wacker auf die zu dem Munde geführten Speisen losgebissen und sie brav zerfetzet! denn die Zähne schonen, und den Magen für die Zähne arbeiten lassen zu wollen, würde sehr unrecht seyn, welches zu rächen auch der Magen nicht ermangeln dürfte.

Allein auf der andern Seite erschwere man auch den Zähnen ihre Arbeit nicht zu sehr, da sie ohnedem nur selten müssig seyn dürfen, weil der Mensch im gesunden Zustande sich immer lieber an Speisen von festerer Gattung, als an Suppen und dünner Breye hält, wo die Zähne gar nichts, und

auch der Magen im Grunde wenig zu thun hat. Und wie man den Zähnen ihre Arbeit erleichtern soll? Dadurch, daß man nicht zu große Bissen, wie es die unanständige Gewohnheit einiger Leute zu seyn pflegt, zum Munde führt. Durch zu große Bissen wird das Zermalmen derselben eine sehr beschwerliche und ermüdende Arbeit, denn die Zähne müssen mit aller Kraft erhoben werden, um sich durch die Stücke durchzuarbeiten; und sind die Speisen überdem noch etwas zähe und hart, so kann es nicht anders seyn, als daß ihnen die Arbeit zu schwer wird, und sie darauf ermüden müssen. Und die Folge davon ist, daß die Stücke nur halb bearbeitet dem armen Magen überliefert werden. Ueber dieß alles setzt man sich aber auch manchen andern Unbequemlichkeiten mehr aus. Die Speiseröhren werden auf eine übernatürliche Art ausgedehnt und erweitert, und da der Bissen nur mit Mühe und sehr langsam gleitet, so versetzt man sich unnöthiger Weise in eine Angst, die diejenigen überfällt, welche in Gefahr sind zu ersticken. Und Glücks genug, wenn man damit davon kömmt! denn man hat in der That Beyspiele, daß solche große Bissen schon Leuten das Leben gekostet haben.

Allein

Allein dieß sind die übeln Folgen dieser häßlichen Gewohnheit noch nicht alle, hinterher kommen noch mehrere, die eben so schädlich sind. Denn ist es wol anders möglich, als daß diese großen Stücke, die so unverarbeitet in den Magen kommen, denselben beschweren, und seine Arbeit verdoppeln müssen? Worauf die Zähne ermüdeten, und mit ihrer so großen Kraft nichts ausrichten konnten, das soll nun der weit schwächere Magen thun, wie ist dieß möglich? Und was ist natürlicher als die Folge einer Menge unangenehmer und beschwerlicher Empfindungen von Magendrücken, Kolikschmerzen, Aufstoßen, Uebelkeiten u. dergl., die so lange anhalten, als die Verdauung währet? Oft erfolgt auch wol ein Erbrechen, wenn die Härte der Dinge die Kräfte des Magens gänzlich übersteigt. Und erfolgte dieß noch allemal auf dergleichen Sünden, so wäre die Buße noch gelinde. Oft aber verhalten sich solche Stücke wochenlang in dem Magen, und stören ihn nicht nur in seinem Verdauungsgeschäffte, sondern erzeugen oft Unreinigkeitsfieber, beschwerliche Zufälle von einer schlechten Verdauung, oder gar hitzige Krankheiten.

Was die Zähne nicht zermalmen und in einen Brey bringen können, das kann auch der Magen zuverlässig nicht verdauen: dieß sollte man sich immer zur Regel dienen lassen. Besonders findet man, daß Leute von Geschäften und Gelehrte, die mit einem Kopfe voller fremder Gedanken an den Tisch gehen, diesen Fehler häufig begehen und ihre Speisen schlecht gekauet hinunter schlukken; dahingegen Personen aus den niedern Ständen sich dieß nicht zu Schulden kommmen lassen, weil ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Essen gerichtet ist, und sie sich nicht dabey übereilen. Der Gelehrte eilt nur, wieder an seinen Pult und hinter seine Bücher zu kommen, um ja keine Zeit zu verlieren, und der Kaufmann denkt nur an seine Agio, Banco, Procente u. s. w.

Zu bedauren aber sind diejenigen, die schon die Zähne verloren haben. Sollen die nun allen festen Speisen entsagen, und sich bloß an Suppen und Breye halten? Das wäre doch hart. Allein auch für die guten Greise hat die Natur noch gesorgt, denn sind nur alle Zähne aus dem Munde, so erhält auch das Zahnfleisch nach und nach eine solche Härte, daß sich noch ziemlich feste Speisen

damit

damit zermalmen lassen. Diese Arbeit, die freylich langsamer und beschwerlicher, als mit den Zähnen von statten gehet, läßt sich aber auch dadurch erleichtern, daß man die Speisen auf dem Teller vorher, ehe man sie zum Munde führt, ganz klein schneidet. Durch diese Vorsicht, und durch dieses Kauen, das gleichsam mit dem Messer geschiehet, werden sie also den Beschwerden entgehen, die übel gekaute Speisen sonst dem Magen zu verursachen pflegen. Auch Kinder verfallen oft in den Fehler, und vernachlässigen, theils aus Flüchtigkeit, theils aus Eßbegierde, das gehörige Kauen der Speisen, und die Folge davon ist, hält diese Gewohnheit lange an, daß sie gewöhnlich schwach und mager werden. Und wie könnte dieß anders seyn, da aus schlecht vorbereiteten Speisen der Magen ohnmöglich so viel Nahrungssaft herausziehen kann, als aus solchen, die er schon in einer breyartigen Masse zu bearbeiten empfängt. Jene gehn großen Theils unverdaut und mit den besten Säften wieder weg, von diesen hingegen nur diejenigen Theile, aus denen sich eben nichts sonderliches mehr zur Nahrung des Körpers herauspressen ließ.

Ueber-

Ueber dieß alles aber hat das Kauen noch viel andre Vortheile, die man, wenn man sie einmal kennt, und darauf aufmerksam gemacht seyn wird, nicht gern wird entbehren wollen. Die nämlich, daß man die Speisen weit besser schmeckt und mit mehr Annehmlichkeit auskostet, als wenn man sie ganz überschluckt, indem der davon im Munde bereitete Brey sehr süß und wohlschmeckend wird, wenn die Säfte durch den Speichel recht herausgelocket worden. Also nicht bloß tausenderley Unannehmlichkeiten weicht man durch gutes Kauen der Speisen aus, sondern man verschafft sich auch während der Arbeit selbst mehr Vergnügen und Wohlschmack an denselben. Diese doppelte Belohnung, sollte ich doch denken, verdiente also wohl, daß man alle Aufmerksamkeit auf das Kauen wendete.

Jetzt noch etwas über den Speichel, den ich, als ein Hauptbeförderungsmittel der Verdauung, hier nicht ganz mit Stillschweigen übergehen darf. Der Speichel ist von seifenartiger Natur und eine stark auflösende Kraft, die zur Zersetzung der Speisen sowol als zu ihrer Verdauung dienet. Dadurch daß er während dem Kauen zu den Speisen sich mischet, hilft er dieselben in eine breyartige

Masse

Masse verwandeln. Ferner ist er zu dem Geschmacke derselben beförderlich, weil er die Salze in denselben auflöset, und dieß geschiehet um desto mehr, je besser wir sie kauen, und je länger wir sie in dem Munde verarbeiten. Seine eindringende Kraft ist ganz ungemein groß, und sich davon zu überzeugen, darf man nur Acht geben auf das, was vorgeht, wenn man die Speisen lang im Munde hin und her gehen lässet, wo sie denn ganz dünn und weich und so breyartig werden, daß sie sich von der Zunge sehr leicht zerdrücken lassen. Und wer sieht nicht, daß hierdurch die Verdauung ganz ungemein müsse befördert, und der Magen dadurch in seiner Arbeit sehr unterstützt werden? Durch die häufige und wackere Bewegung der Kinnbacken und Zunge während dem Kauen entsteht ein Druck, wodurch die Speicheldrüsen gereizet werden: durch diesen Reiz wird der Speichelfluß befördert und vermehret, folglich auch die Mischung und Auflösung der Speisen. Aller dieser Vortheile gehet also derjenige verlustig, der nachlässig und träge genug ist, seine Kinnbakken zu bewegen, und aus strafbarer Bequemlichkeit seine Speisen ganz überschlucket.

Vom

Vom Baden.

Das Baden ist ausgemacht eins der kräftigsten Mittel zur Erhaltung der Gesundheit und zur Stärkung des Körpers. Aus einem Elemente in das andere übergehen, aus der Luft in das Wasser, wie wirksam muß eine so schnelle und plötzliche Veränderung seyn! Ein Tropfen Wasser bloß, befällt er uns, ohne daß wir es vermuthen, kann schon eine sehr merkliche Erschütterung im Körper erregen, und trifft er Personen, die von einer schwächlichen Natur und sehr reizbaren Nerven sind: so ist er wol vermögend, selbst Ohnmachten zu bewirken.

Ein bloßes überraschendes Besprützen mit Wasser kann Gichten erzeugen und bändigen, kann Krämpfe verursachen und stillen, kann die Lebensgeister erregen und besänftigen, Ohnmachten hemmen und bewirken, selbst den Tod befördern oder verzögern. Die Sache ist also wichtig, und es läßt sich nicht damit scherzen. Sehr wirksame Mittel verlangen allemal große Vorsicht und Aufmerksamkeit, denn so nützlich sie seyn können, so schädlich können sie auch werden. Die Hand des

Klu-

Klugen kann Wunderkuren damit verrichten, die des Dummkopfs aber großes Unheil damit stiften. Unter diesen gehört unstreitig der äusserliche Gebrauch des kalten Wassers. Kaltes Wasser ist eins unserer mächtigsten Medikamente, wenn es bey Krankheiten und deren Heilung gebraucht wird, die eine mächtige Erschütterung und plötzliche Veränderung erfordern, wenn sie weichen sollen.

Allein auf der andern Seite kann kaltes Wasser auch eben so schnell den Menschen tödten, wenn es nicht mit gehöriger Behutsamkeit, oder gar gegen die Regeln einer gesunden Arzneykunde angewandt und gebrauchet wird. Geschickte Operateurs heilen durch bloßes kaltes Wasser Verletzungen und Wunden des Hauptes; Theden hat dieß mehr wie einmal gethan. Fieber, die in dem weichen und schwammigten Gewebe des Körpers ihren Grund haben, werden von Olivier mit kaltem Wasser geheilet, wodurch er das ganze Nervensystem in Erschütterung setzet. Ein kränklicher Knabe, der von einem allgemein krampfhaften Zustand litte, wurde von dem Wundarzt Thomas Cochran durch dieses Mittel von seiner Krankheit befreyet; rachitische Krankheiten dadurch verjagt, und selbst die

schlimm-

schlimmsten und hartnäckigsten Geschwüre geheilet. So ein herrliches und wirksames Mittel aber das kalte Wasser ist: so genau muß man auch die Fälle unterscheiden, will man nicht fehlgreifen; und das würde geschehen, wenn man da kaltes Wasser wollte zur Kur brauchen, wo Krämpfe das Blut nach den Kopf treiben, oder einen Fieberkranken ins Bad setzen, dessen Eingeweide verstopft, entzündet oder angegriffen sind. Doch ich schreibe jetzt nicht über den Gebrauch des kalten Wassers, als eines Kurmittels gegen Krankheiten, sondern bloß in so fern, als es ein Hauptmittel ist, dem Körper Festigkeit und Dauerhaftigkeit zu verschaffen. Kaltes Wasser ist ohne Widerspruch das größte Stärkungsmittel unsers Körpers, an welches weder China, noch Stahl, noch Quassia reicht. Und wie liebreich hat hier nicht die Vorsehung für uns gesorgt, daß sie so einem einfachen und flüssigen Wesen, als das Wasser ist, eine so große und wohlthätige Kraft anschuf, und einem Elemente, das in jedem Himmelsstriche und Lande so reichlich und überflüssig strömet!

[Die Fortsetzung künftig.]

Deutsche Gesundheits-Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 34.

Schreiben an die Verfasser der Gesundheits-Zeitung.

Meine Herren!

Ich habe Ihre Blätter immer mit Vergnügen gelesen, und schon manches Gute daraus gelernt, wofür ich Ihnen auch hierdurch herzlich danke. Die Zeit wurde mir daher auch recht lang, ehe das erste Stück, nach der langen Pause, die Sie mit der Herausgabe machten, davon wieder erschien. Jetzt nun habe ich dieselben desto begieriger wieder zur Hand genommen, und sie daher auch desto aufmerk-

samer gelesen. Sie haben mir immer nach meinem Kopfe geschrieben, und auch in der Fortsetzung habe wieder manches Artige gefunden, allein immer kann man wol nicht einerley Meynung seyn, und also werden Sie es nicht für ungut nehmen, wenn ich so einige Bedenklichkeiten schreibe, die ich bey diesem oder jenem Dinge habe. Zwar weis ich wohl, daß Sie, als Aerzte, das Ding besser verstehen müssen, als ich, da ich kein Studirter bin, wie Sie, allein es giebt doch Sachen, wo unser einer auch noch ein Bisgen denken kann, und nicht so geradezu alles so schlank weg glaubt, als es ihm vorgesagt wird. Doch lasse ich mich auf der andern Seite auch gern wieder weisen, denn eigensinnig bin ich eben nicht, und daher wünschte ich, daß sie doch ein Bischen mehr über folgende Stücke, wo ich nicht so recht einig mit mir bin, was ich glauben oder nicht glauben soll, sagen mögten.

In dem 27sten Stück Ihrer Zeitung reden Sie vom Schwitzen, nnd sind, wie ich sehe, eben nicht gut zu sprechen drauf. Aber sagen Sie mir doch, meynen Sie das im Ernst, oder nicht? Ernst kann es wol nicht seyn, denn ich hoffe doch nicht,

daß

daß Sie hierüber anders denken wollen, als die Bibel? welche sagt: Im Schweisse deines Angesichts sollst du dein Brod essen. Wenn wir also im Schweisse unsres Angesichts unser Brod essen sollen, so muß doch der Schweiß eine recht nützliche Sache seyn, denn die Bibel befiehlt ja, habe ich immer von unserm Herrn Pastor sagen hören, dem Menschen nie was anders, als was ihm nützlich und heilsam ist; und ich glaube also jetzt immer noch steif und fest, daß der Schweiß der Gesundheit gar zuträglich sey, und daß das Schwitzen bey der Arbeit kein Fluch, sondern ein Segen ist. Die Erfahrung lehrt es ja auch, und wie viel Menschen curiren sich denn nicht bloß durch das Schwitzen! Meine selige Großmutter, stieß ihr nur im Geringsten was an, so war ihr Fliedersafttöpfchen gleich das Erste, wozu sie ihre Zuflucht nahm, ein guter Eßlöffel voll wurde gleich mit Brandwein eingenommen, und hatte sie denn so eine Nacht bis über die Ohren im Bette gelegen und brav geschwitzt, so that ihr den andern Morgen kein Finger mehr weh, und war so aufgeräumt, daß es eine Lust war. Sehn Sie also, die Bibel hat auch die Erfahrung auf ihrer Seite, und das ist doch Beweises genug

für den Nutzen des Schwitzens. Freylich, was Sie dagegen gesagt haben, läßt sich wohl hören, allein mir ist doch nicht so recht wohl, wenn ich hie und da Sätze finde, die der Bibel zu widersprechen scheinen, weil ich zu viel auf dies Buch halte, als daß ich dabey so ruhig bleiben könnte, denn soll erst die Bibel nichts mehr gelten, was soll denn gelten? Und die Erfahrung! die Erfahrung! meine Herren! wo bleibt denn die?

Ferner ersehe ich aus Ihren Aufsätzen, daß Sie auch eben keine Freunde vom Laxiren, Brechen, Aderlassen und Digestiven sind. Da stimme ich Ihnen auch völlig bey, das sind auch rechte üble Sachen. Aber was sagen Sie denn von den Klystiren? Billigen oder verwerfen Sie das? Ich wunderte mich, daß Sie gar nichts davon sagten, da es doch jetzt eine so modige Sache seyn soll. Ich weis dies von meinem Nachbar, Herrn N., der sich dreyerley Instrumente dazu hat machen lassen. Der rühmt mir immer das Klystiren gar sehr, und sucht mich auch dahin zu bereden, mir dergleichen Instrumente machen zu lassen, und, wie er, einen täglichen Gebrauch davon zu machen. Er schwatzt

sehr

sehr viel von dem Nutzen der Klystire, allein ich traue doch so nicht recht. Er sagt, sie hielten ihm immer den Leib so hübsch offen, und daher sey er auch immer gesund. Was meynen Sie dazu? Wenn ich meine Meynung teutsch heraussagen soll, so scheint mir das Klystiren doch immer was widernatürliches zu seyn. Und hören Sie nur meinen Grund, ob der nicht gut ist? weil nämlich die Natur diesen Weg zur Ausleerung und nicht zur Füllung bestimmte: denn es ist ja ganz umgekehrt, oben abzuführen und unten einzunehmen. Kurz, Brechen und Klistiren ist beydes meine Sache nicht. Es war mir daher sehr lieb, daß Sie so auf das Brechen loszogen, und las daher recht begierig fort, in der Hoffnung, daß Sie auch dem Klystiren eins versetzen würden, aber meine Hoffnung war vergebens. Ich mögte doch wol wissen, was Sie darüber dächten. Seyn Sie also so gütig, und sagen Sie doch auch darüber einmal Ihre Meinung. Uebrigens verharre ich

Ihr

ganz gehorsamer Diener

Schwitzmichel.

Antwort
auf voriges Schreiben.

Mein Herr!

Ihre Einwürfe, in Ihrem Schreiben an uns, gegen unsere Gedanken, die wir in Absicht des Schwitzens und dessen Schädlichkeit und oftmaligen Misbrauch geäussert, treffen uns im geringsten nicht; und in so fern könnten wir sie mit Stillschweigen übergehen. Allein da Sie uns aufgefordert haben, dieselben öffentlich zu widerlegen, und wir auch befürchten müssen, daß vielleicht in mehreren Köpfen dieselben Zweifel aufsteigen könnten; so lesen Sie hier die Beantwortung derselben.

Medizin und Bibel, die Sie mit einander verbinden, sind zwey so verschiedene Dinge, daß wir uns eine solche Verbindung nie hätten einfallen lassen. Die Bibel ist uns eben so ehrwürdig als Ihnen, und Ihre Aussprüche sind uns stets der einzige Wegweiser, an den wir uns halten, wenn es, so zu reden, auf die Gesundheit unsrer Seele

an-

ankömmt, das heißt, auf das, was wir in Religionssachen glauben oder nicht glauben, was wir thun oder lassen sollen, um nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Mitmenschen, in dieser und der zukünftigen Welt so glücklich zu machen, als es unsern Kräften nach geschehen kann. Dies war die alleinige Absicht, die die Gottheit bey der Bekanntmachung der Wahrheiten, welche sie enthält, hatte. Merken Sie wohl, ich sage, die alleinige Absicht. Also weder Medizin, noch Naturlehre, noch irgend eine andre Wissenschaft daraus zu lernen, war Zweck der Bibel, wie sollte sie denn nun können einen Entscheidungsgrund in Wissenschaften abgeben, welche der Schöpfer bloß dem eignen Forschen und Denken des Menschen zu überlassen für gut befand? Offenbar irrig ist es also, Sätze der Arzneykunst aus der Bibel bestätigen oder widerlegen zu wollen.

Indessen wollen wir hier in diesem Falle die Offenbarung über unsre geäusserten Gedanken einmal hören, und Sie werden finden, daß wir sie mehr für als wider uns haben. Der Satz: Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brod essen, soll uns, Ihrer Meynung nach, verketzern,

oder zu Irrgläubigen machen. Wir wollen sehen! — Vielleicht ist Ihnen nicht ganz unbekannt, daß man die Gedanken, die man Andern durch Worte mittheilen will, auf mehrere Arten ausdrücken und in Worte einkleiden kann. Bisweilen geschieht dieses ganz gerade einfach und schlicht hin, bisweilen aber bedient man sich starker, höher, bildlicher Ausdrücke, um sich stärker, nachdrücklicher und eindringender zu erklären. Bildliche Ausdrücke haben allezeit etwas Schwankendes und Zweydeutiges; will man also ihren Sinn richtig fassen, so muß man sie nach ihrem Zusammenhange, in welchem sie mit andern bestimmtern und einfachern Worten stehen, auf ihre eigenen Worte zurückbringen, und nur dann erst erhellet der wahre bestimmte Gedanke, der unter dem bildlichen Satze steckt. Dies ist nun der Fall, den wir jetzt haben. Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brod essen, ist nichts anders als ein bloß bildlicher Satz; denn wollte ich ihn eigentlich nehmen, so würde nicht bloß ein lächerlicher, sondern auch ein abgeschmackter, alberner Sinn herauskommen; dieser nämlich; du sollst essen, daß dir der Schweiß über das Gesicht läuft. Freylich mag es dergleichen

chen Leute wol geben, die diesen Ausspruch lieber in diesem, als in jedem andern Sinne nehmen, allein daß das nicht die Meynung der heiligen Bücher seyn kann, versteht sich denn nun wol sehr leicht. Also muß sowol das Wort Schweiß, als Brod essen eine andre Bedeutung haben. Und welche die ist? — Bey einem gewissen Grade von Emsigkeit und Anstrengung, sie sey geistig oder körperlich, ist der Schweiß oft eine natürliche Folge; nun ist eine Art zu reden, wo man oft die Folge, von welcher eine Handlung begleitet wird, für die Handlung selbst nennt, also Schweiß für Anstrengung, Aemsigkeit, Sorge, Mühe, Arbeit. Und dieß heißt denn figürlich, bildlich, uneigentlich reden. Eben die nämliche Bewandniß hat es mit dem Ausdrucke, Brod essen, welcher nichts anders heißt, als seinen Unterhalt erwerben, gewinnen, sich verschaffen. Der ganze Satz also eigentlich ausgedrückt? — Mit Mühe, Anstrengung, Sorge, Arbeit sollst du dir deine Nahrung erwerben; und in Rücksicht des Verhältnisses, worinne Adam, an den eigentlich dieser Ausspruch erging, vor und nach dem Falle war, war der Sinn: Vorher, ehe du sündigtest, gab dir die Erde ungepflügt und ungebaut, ohne die geringste Arbeit, von selbst dei-

nen Unterhalt, von nun an aber wird das nicht mehr so seyn, sondern künftig sollst du selbst Hand anlegen, deine Kräfte anstrengen, und nur durch Mühe und Arbeit dasjenige von ihr erhalten, was zu deinem Leben und Unterhalt dir nothwendig und unentbehrlich ist. — Wo bleibt nun Ihr Schweiß, und Ihr Beweis für die Nützlichkeit desselben, samt der, fast mögte ich sagen, sonderbaren Folgerung, daß dieser Ausspruch mehr als ein Segen, und nicht als Fluch anzusehen sey? So wie Sie den Sinn davon gefaßt haben, ist und bleibt es allemal ein Fluch, nicht so aber nach unsrer Erklärung, wo er allerdings ein Segen ist. — Bewegung, Thätigkeit, ein gewisser Grad von Arbeit und Anstrengung, sind Hauptquellen, aus denen der Mensch ein nicht geringes Maaß seiner Glückseligkeit schöpfet, wir meynen Gesundheit, Munterkeit und Stärke des Geistes und des Körpers. Thätigkeit und Arbeit stärken die Nerven, erhalten den gehörigen Umlauf des Bluts, befördern die nöthigen Absonderungen, bewirken die regelmäßige Mischung der Säfte, erheitern die Seele, machen unsern Geist stark und zum Denken geschickter, und geben ihm diejenige Stimmung, welche er haben muß, wenn die flüchtigen Stunden unsers kurzen Erden-

lebens

lebens uns im heitern und frölichen Genusse, nach der Absicht unsers Allvaters, verschwinden, und wir von einer angenehmen Scene zur andern so lange froh wallen sollen, bis uns mit heitrer Miene der Tod in seine Arme schliesset. — Der Schweiß wirket hingegen von allem diesem gerade das Gegentheil, indem er den Körper ausmergelt, die Gesundheit zerstört, die festen Theile schwächt, die guten Säfte aus dem Blute führt, die dicken und zähen darinne zurückläßt, die Seele zugleich mit dem Körper verstimmet, sie verfinstert, trübsinnig, melancholisch und zu allen Freuden des Lebens unfähig macht. Sehen Sie nun wohl, wie genau unsre Gedanken mit der Bibel übereinstimmen, da wir mit ihr Arbeit und Thätigkeit empfehlen, und hingegen dasjenige, was wir von dem Schaden des Schweißes gesagt haben, nicht im geringsten mit ihr im Widerspruche steht? Es bleibt also dabey, der Schweiß ist dem Menschen im gesunden Zustande nie heilsam und zuträglich, da hingegen eine mäßige, gemessene und unsre Nerven nicht überspannende Arbeit und Thätigkeit Heil und Leben giebt. —

Und Ihre Erfahrungen, die Sie uns entgegen setzen? die verdienen eigentlich gar keiner Beant-

wor-

wortung, denn die verjährten Misbräuche schweißtreibender Mittel, womit sich zahllose Sterbliche, entweder selbst, oder durch alte Weiber tödten liessen, und noch tödten lassen, können nicht als Einwürfe von Aerzten angesehen, oder doch wenigstens in einem Briefe nicht von uns jetzt hinlänglich widerleget werden. Doch um Ihnen nur einiges zu sagen, was Sie schon gegen Ihre sogenannten Erfahrungen mistrauisch machen muß, ist, daß der Schöpfer, der die Natur des Menschen so weislich eingerichtet hat, auch in Absicht der Ausleerungen, die zur Erhaltung des thierischen Lebens abzwecken, die weiseste Einrichtung machte. Einige derselben geschehen nur zu gewissen Zeiten, da andre hingegen einen beständigen Fortgang haben. Zu den erstern gehören der Abgang des Urins und der zur Ernährung des Körpers untauglichen Bestandtheile der genossenen Nahrungsmittel; zu den beständigen Ausleerungen aber gehort der Schweiß, aber nicht der Schweiß, wie Sie ihn verstehen, sondern derjenige, der ganz unmerklich aus dem Körper abgeht, und welcher daher auch, um mehrerer Bestimmtheit willen, die unmerkliche Ausdünstung heißt. Wäre häufiger und starker Schweiß, wobey der Mensch zugleich in einer beständigen unangenehmen Näße

gleich-

gleichsam geschwommen haben würde, nun dem Gesundheitszustande des menschlichen Körpers zuträglich und heilsam gewesen, so würde ihn auch der Schöpfer in unserer thierischen Maschine veranstaltet haben; da er aber jene unmerkliche Ausdünstung vorzog, so mußte er auch wol wissen, daß bey derselben die Erhaltung und Munterkeit unsers Körpers am besten bestehen würde. Und dies lehrt auch die Erfahrung auf das unwiderleglichste, denn sobald sich diese sonst unmerkliche Ausdünstung verstärkt, und sich häufiger als gewöhnlich einstellet, das heißt, sobald wir anfangen zu schwitzen, statt unmerklich auszudünsten, so ist es mit unserer Gesundheit nicht richtig, und ein Merkmal, daß ein Rad in unsrer Maschine stockt. — Doch genug hiervon!

Was Ihre Frage wegen der Klystiere betrifft, in wie fern sie nützlich oder nicht nützlich sind, so hängt dies von dem Gebrauch und Misbrauch derselben ab, so wie bey jeder Sache. Allein wir sind völlig in so fern mit Ihnen einerley Meynung, daß man sich ja dieselben nicht angewöhnen muß. Wir kennen Leute, die, vermöge des häufigen Gebrauchs der Klystiere, es so weit gebracht haben, daß sie ohne dieselben drey bis vier Tage verstopft blei-

bleiben, ja selbst Personen, denen auch die Klystiere am Ende ihre Hülfe gänzlich versagt haben. Wir kennen keine Gegend, wo die Klystiere häufiger, so wie vordem das Aderlassen, gebraucht wurden, als Frankreich, das Vaterland aller Thorheiten und Unsinns. Die Ursachen, warum man sich derselben so häufig bedient, sind sehr verschieden, und daher sind sie auch so sehr in Gang gekommen. Wollust, Wollust der unedelsten Art, war eine der Ursachen, welche die Klystiere so beliebt machte, indem es Leute gab und noch giebt, die deswegen ihre Zuflucht zu denselben nehmen, um die angefüllten Gedärme und Magen von den eingenommenen Speisen zu entladen, damit sie dieselben sogleich aufs neue desto besser wieder anfüllen können. Aehnliche Beyspiele finden wir schon bey den verderbten und in Wollust versunkenen Römern, die aber statt der Klystiere Brechmittel zu demselben Endzwecke brauchten. Ferner giebt es Leute, die sie anwenden, um eine muntere, frische Farbe des Gesichts zu erhalten, und die also suchen, durch dieselben die Dünste niederzudrücken, die nach dem Kopfe zu steigen, und das lebhafte muntere Ansehn zu mindern pflegen. Wieder andre klystieren sich, um regel-

mäßig

mäßig zu gewissen Stunden des Tages offnen Leib zu erhalten. Wie sehr diese letztern nach einiger Zeit ihres Endzwecks, wenn die Natur schon an den Gebrauch dieser Mittel gewohnt ist, verfehlen, haben Sie selbst, wie Sie sagen, schon an Ihrem Herrn Nachbar N. zu bemerken Gelegenheit gehabt. Sie sehen also, so wie Laxiren, Brechen, Schwitzen, im gesunden Zustande des Menschen, dem Körper mehr Schaden als Nutzen verschaffen, und bey einem häufigen und fortgesetzten Gebrauche die ganze Maschine verderben, erschlaffen und zerstören: so ist es auch mit den Klystiren, welche den Gedärmen allemal, wie ganz klar ist, einen widernatürlichen Reiz geben, und sie dadurch nach und nach gänzlich erschlaffen. Klystire müssen also, wie jedes andre Arzneymittel, mit Vorsicht und nur im Fall der Noth, nicht aber tagtäglich gebraucht werden, will man anders seine Gesundheit erhalten und nicht muthwillig zerstören. Besonders mögen diejenigen gegen alle Klystire mistrauisch seyn, bey denen eine Anlage zur sogenannten goldenen Ader vorhanden ist, und sie mit der größten Behutsamkeit anwenden, weil durch den Reiz, den sie in den Gedärmen hervorbringen, das Blut mehr nach den Untertheilen hingelockt

wird,

wird, und die Beschwerden, bey dem Nichtfluß der goldnen Ader, erhöhet und schmerzhafter gemachet werden. Oft sind die Folgen des häufigen Gebrauchs der Klystire noch schrecklicher, und wir wissen Fälle, daß bey Personen von schwächlichen Constitutionen, durch das viele Klystiren, ein Vorfall des Mastdarms, (prolapsus ani) entstand. Klystire sind also, mein Herr! nicht so unschuldige Dinge, als man gemeiniglich glaubt, und Ihnen Ihr Herr Nachbar glauben machen will, rathen Sie ihm, ist er Ihnen lieb, in Zeiten noch davon ab, und Sie werden sich viel Verdienst um ihn machen. Ueberhaupt muß ich Ihnen sagen, daß es sehr zu wünschen wäre, daß man mehr seine Zuflucht zu den vernünftigen Rathschlägen erfahrner und geschickter Aerzte, bey seinen Unpäßlichkeiten oder Vorbauungscuren, nähme, als gewöhnlich jetzt geschiehet; und zwar nicht deswegen, um sich von dem Arzte Arzneymittel verordnen, sondern sich durch denselben von dem unsinnigen Gebrauche vieler selbst eigen gewählter abhalten und zurückbringen zu lassen. Geschähe dieses, wie viel Nutzen würde nicht daraus dem Staate erwachsen, wie viel fester und stärker würden wir dann nicht die Gesundheit unsrer jetzt immer mehr und mehr schwächer und kränklicher werdenden Mitbürger, und die edle Kunst der Arzney geehrter und ruhmvoller erblicken!

Wir haben die Ehre zu seyn

Ihre

ganz ergebene

die Aerzte.

Deutsche Gesundheits = Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 35.

Vom Baden.

Beschluß. (s. das 33ste Stück.)

Kalte Bäder sind ungemein reich an Kräften, und der Natur des Menschen so ersprießlich, als die mehrsten andern Arzeneyen, die man täglich nimmt, ihr nachtheilig und schädlich sind. Der Grund davon liegt in seiner Einfachheit und in der Gleichheit seiner Wirkungen. Zu bedauren ist es, daß man sich dieses so herrlichen, stärkenden Mittels nicht allgemeiner bedient, als bisher geschehen ist. Dieß könnte leicht geschehen, wenn nur an jedem gut policirten Orte die gehörige Gelegenheit dazu veranstaltet würde, wo jeder sich des Gebrauchs

des kalten Bades bedienen könnte. Man antworte nicht, daß dieß ja jedem frey stünde, und es nur von seinem eigenen Willen abhinge, da bey jedem Orte Ströme und Gewässer in Ueberfluß wären, worinne er sich baden könne. Dieß ist wahr, allein solche Arten, sich zu baden, sind gefährlicher, als man beym ersten flüchtigen Gedanken glaubt, und machen daher öffentliche Badeanstalten von Seiten der Obrigkeit nur um so nöthiger. Dieß gilt besonders von keinem Erdstriche mehr, als von dem nördlichen, den wir bewohnen, weil alle die Krankheiten, wogegen das kalte Wasser schützt, bey uns weit mehr im Schwange gehen, als in den südlichern Erdstrichen. In den heissern Ländern können öffentliche Badeanstalten auch deswegen eher entbehrt werden, als bey uns, da in denselben ein sanfteres und gemäßigteres Klima herrscht, als bey uns Nordbewohnern, die wir unsre Leiber schon mehr den Abwechselungen der Witterung und der kalten Luft aussetzen müssen. Wie weit besser wäre es nicht, wenn unser Arbeiter, seinen Körper zu stärker, lieber seine Zuflucht zu dem weit unschuldigern und stärkendern Bade, als zu dem Brandwein nähme? Und das würde er mit

der

der Zeit gewiß thun, wenn er durch die Erfahrung von der Nutzbarkeit des kalten Bades überzeugt worden wäre, und in einer öffentlichen Badeanstalt ohne viel Umstände und Weitläuftigkeiten dazu kommen könnte. Es kommt nur auf den Anfang an: ist der einmal gemacht, so findet sich das Uebrige von selbst. Und warum sollten Badeanstalten bey uns nicht so gut, als in England, und besonders in Rußland fortkommen? warum nicht eben so gut, als ehemals bey den Griechen und Römern? Traurig ist es mit anzusehen, wenn man nur die Thorheiten und Laster der Alten auf uns fortgepflanzet, und das Gute, das sie hatten, mit ihnen vergessen sieht. Unter dieß vergessene Gute gehört auch das Baden, das so sehr in Verachtung, oder vielmehr Vergessenheit gekommen ist, daß unter den gemeinen Leuten fast gar nicht, und unter den vornehmen nur selten und wenig daran gedacht wird. Wie sehr wäre es doch zu wünschen, daß eine so nützliche und heilsame Sache unter uns wieder in Gang käme, und wie gern mögte ich das Meinige dazu beytragen! Wollten nur unsre Damen erst anfangen zu baden, so würden die Mannspersonen auch bald folgen: denn was

thun die nicht dem schönen Geschlechte zur Gefälligkeit! Also fangen Sie nur an, meine Damen, und machen Sie den Vorgang, ihr Beyspiel hat zu viel Gewicht, als daß man ihm nicht nachahmen sollte. Bey allen alten Völkern war das Baden gar sehr im Gebrauche, dieß lehrt uns die Geschichte: also gar nichts Neues verlangt man, wenn man seine Landsleute aufmuntert, auch ihre Glieder durch dieß vortrefliche Stärkungsmittel zu härten. Bey den Juden war es ein göttlich Gesetz, bey Griechen und Römern allgemeine Sitte, bey der man mancherley Zwecke hatte; noch jetzt ist es ein Vergnügen bey manchen Nationen, und mit desto mehrerem Rechte also verdient das kalte Bad auch unter uns empfohlen zu werden. Alle diese Nationen aber wachten auch durch öffentliche Gesetze darüber, und überliessen es nicht der Willkühr eines jeden, in diesem Falle zu thun, was er wollte; allein das konnte auch nur bey öffentlichen Anstalten dazu geschehen, die man auch in jeder Stadt hatte. Selbst Privatbäder fand man in Menge, denn öffentliche gute Einrichtungen gehen leicht in das Privatleben über. Um das Baden zugleich zu einem Vergnügen zu machen, wandten

die

die Alten auch ungemein viel auf die Pracht und Verschönerung der Gebäude, davon man noch jetzt unter den Ruinen die herrlichsten Ueberbleibsel findet. England und Rußland zeichnen sich noch immer durch die Nachahmung der alten Pracht in diesem Stücke aus. Ja selbst wilde Nationen trifft man, bey denen die Vortrefflichkeit und der Nutzen des Badens allgemein anerkannt ist, und die große Sorgfalt auf die Reinigung und Stärkung ihrer Körper wenden. Schande für uns, daß uns selbst Wilde hierinn übertreffen und zur Nachahmung auffordern müssen!

Woher aber hat das kalte Bad seine so vortrefflichen Wirkungen? Der Druck des Wassers, der weit größer ist, als der der Luft, sagt man, bringt sie hervor. Der Grund ist sehr scheinbar, allein ich zweifle, ob er so mächtig ist, als man ihn angiebt. Das leichteste Wasser ist wenigstens 800mal schwerer, wie die Luft, und muß also um eben so viel schwerer auf den Körper drücken. Der Mensch kann 30,000 Pfund Luft tragen, und nach diesem Verhältniß müßte er von 24,000,000 Pfund gedrückt werden, wenn man die ganze Höhe der Luftsäule in eine eben so hohe Wassersäule verwandeln

könnte. Allein das übersteigt alle Kräfte des Menschen, und wenn nur 10,000 Pfund mehr auf uns liegen, so befinden wir uns schon nicht ganz wohl. Indessen, ob der Druck des Wassers gleich nicht die einzige Ursache seiner vortrefflichen Wirkungen ist: so thut er denn doch aber auch vieles dazu. Denn offenbar wird der Mensch, der in das Wasser steigt, und solches über sich hinfliessen läßt, um so viel stärker gedrückt, als das Wasser schwer ist, denn zu dem Druck der Luft kommt noch der des Wassers. Dieser Druck muß kräftig seyn, da er alle Flüssigkeiten von den äussern Theilen des Körpers nach den innern treibt, und da er den erschlafften Gefäßen eine große Festigkeit giebt. Diese Wirkung muß nun noch um desto besser seyn, da er auf den ganzen Körper ganz gleichförmig ausgeübt wird, indem das Wasser den Menschen von allen Seiten umgiebt.

Vom
Schlaf.

Der Schlaf, das angenehmste und erquickendste Geschenke der gütigen Allmutter Natur, ist ein

Zu-

Zustand der Ruhe, in welchen diese Pflegerinn alle uns bekannte lebendige Wesen deswegen versetzt, um den organischen Körpern derselben den Abgang der Kräfte, den sie während dem Zustande des Wachens erleiden, wieder zu ersetzen. Durch den Schlaf werden die geschwächten Werkzeuge der Empfindung und Bewegung wieder mit neuer Spannkraft und Munterkeit ausgerüstet, die ermatteten Glieder mit neuem Leben und Thätigkeit begabt, und insbesondre beym Menschen Körper und Seele zugleich zu ihren Geschäfften aufs neue geschickt gemacht, und gleichsam verjünget und wiedergeboren. Dieß sind die wohlthätigen Einflüsse und Folgen des Schlafes, die er in allen lebendigen Wesen äussert, wenn derselbe mit Mäßigkeit genossen, und von einer ununterbrochenen Ruhe begleitet wird. Allein, so wie auch die heilsamsten und ersprießlichsten Dinge durch Misbrauch nicht nur minder heilsam und wohlthätig, sondern oft sehr schädlich und nachtheilig werden: so gehet es auch mit dem Schlafe, und die Erfahrung belehret uns, daß ein allzulanger und unmäßiger Schlaf nicht nur aufhört, heilsam und ersprießlich zu seyn, sondern selbst die nachtheiligsten

Folgen zu Begleiterinnen hat, und von alle dem Guten, was ein mäßiger Schlaf mit sich führt, gerade das Gegentheil erzeugt. Denn er macht die Werkzeuge der Empfindung und Bewegung stumpf, anstatt sie zu schärfen, erschlafft die festen Theile, statt sie aufs neue zu spannen, vermindert die Lebhaftigkeit ihrer Zusammenziehung, statt sie zu befördern, verursacht allmählig eine Trägheit in allen Gliedern, statt sie zu heben, und wird, um mich kurz zu fassen, den Körper durchaus schädlich, indem er den Grund zu vielen Krankheiten legt, die hauptsächlich von einer Verminderung des Tons der festen Theile entspringen, anstatt daß ein mäßiger Schlaf eins der vornehmsten Mittel zur Erhaltung der Gesundheit und des Lebens ist. Doch dieses sind Dinge, davon die Erfahrung ziemlich allgemein jeden nur mäßig aufmerksamen Menschen hinlänglich belehrt. Was aber der Schlaf eigentlich sey, wie viel davon zur Erhaltung der Gesundheit nöthig ist, zu welchen Zeiten er genossen werden muß, ob er nach dem Essen gesund ist, ob alle Menschen, nach ihren so tausendfältig verschiedenen Constitutionen, eine und dieselbe Regel zu beobachten haben, und mehr hieher gehörige

Par-

Particularien mögten nicht so allgemein einem jeden bekannt seyn. Indessen sind doch alle diese Dinge Hauptstücke der Diät, die einem jeden zur Erhaltung seiner Gesundheit und Wohlbefindens wissenswürdig und nöthig sind, und in dieser Rücksicht hoffe ich meinen Lesern keinen unangenehmen Dienst zu erweisen, wenn ich mir die Mühe nehme, ihnen zum Besten sie hier deutlich aus einander zu setzen.

Alle Körper, die sich willkührlich bewegen, müssen die Bewegung mit Ruhe abwechseln, und die Ruhe mit Bewegung, wollen sie anders bestehen und fortdauren. Und was in Absicht dieser beyden Stücke insbesondre den menschlichen Körper betrifft, so beruhet, zu einem nicht geringen Theile, die Erhaltung und Gesundheit desselben auf dieser gehörigen und abgemessenen Abwechslung der Ruhe mit der Bewegung, und dieser mit jener. Ich sage, die willkührlichen Bewegungen müssen mit der Ruhe abwechseln; denn diejenigen Bewegungen unsers Körpers, die nicht von unsrer Willkühr abhangen, und die ohne unser Zuthun, ohne unser Wissen und Verspüren, in unsrer Maschine vorgehen, und die daher auch unwillkührliche ge-

nannt zu werden pflegen, als die Bewegung des Herzens und der Blutgefäße, das Ausdehnen und die Zusammenziehung der Lunge, die Bewegung des Magens und der Gedärme, und überhaupt die Bewegung aller Fiebern des Körpers, diese werden nie von einer gänzlichen Ruhe unterbrochen, und müssen, sollen wir anders gesund seyn und uns wohl befinden, Tag und Nacht unaufhörlich in ihrer Bewegung fortlaufen und währen.

Das Aufhören willkührlicher Bewegungen, oder welches einerley ist, die Ruhe, erfolgt auf eine zwiefache Art, im Wachen oder im Schlafe. Die Ruhe der erstern Art, deren wir im wachenden Zustande geniessen, kann nur uneigentlich eine Ruhe des Körpers genennet werden; denn im Grunde ist dieser Zustand mehr eine Vorbereitung, oder ein Uebergang zu jener eigentlichen völligen und erquickenden Ruhe des Körpers, die ihm im Schlafe zu Theil wird. Zwar empfinden wir in diesem Zustande ein gewisses sanftes Vergnügen, eine Art von Erquickung, wenn wir aufhören, uns mit Anstrengung zu bewegen, und unsre ermüdeten Nerven gleichsam abspannen; allein unsre Sinne sind doch immer in diesem

Zu-

Zustande noch in Thätigkeit und Uebung, und nie ganz herunter gestimmt. Wir sehen, hören, fühlen, und denken fort, und ob wir gleich uns dieser Arten der Bewegungen nicht deutlich bewußt werden und sie lebhaft empfinden, so sind es doch immer Bewegungen, die von unsrer Willkühr abhangen. Man zweifle nicht, ob diese Bewegungen unsrer Sinnen und unsers Gehirns auch unter die Zahl der willkührlichen Bewegungen mit Recht können gerechnet werden, und ob sie nicht vielmehr zu den unwillkührlichen gehören; denn daß sie in der That willkührliche Bewegungen sind, erhellet daraus, daß der Gebrauch der Sinne und des Gehirns zum Denken gänzlich aufhört, so bald wir diese Werkzeuge durch eine übermäßige Bewegung überspannet und abgenutzet haben. Einem Menschen, der sich überaus müde gearbeitet hat, wird es schwer zu hören, sehen, denken, fühlen und zu empfinden, die Werkzeuge der Sinne sind bey ihm stumpf, und endlich versagen sie ihm, oft selbst wider seinen Willen, gänzlich ihre Dienste, das heißt, er verfällt in einen Schlaf, welcher allemal um so tiefer und fester ist, um so mehr er sich ermüdet, oder um so mehr er seine Kräfte durch willkühr-

liche

liche Bewegungen erschöpfet und verzehret hat. Ja, die Sinne und das Gefühl eines solchen Menschen verschwinden oft so sehr, daß man ihm sehr heftig in die Ohren schreyen muß, wenn er hören und erwachen soll, und man kann ihn schütteln und stoßen, seine Haut reizen, und viele Lichtstrahlen vor seinem Angesichte glänzen lassen, ehe man ihn wieder zum Sehen oder Fühlen zurückbringen kann. Und was die Bewegungen unsers Gehirns, das Denken betrifft, so richtet sich auch dieses nach dem Grade des Schlafes, in den wir versinken, und wird mit ihm lebhafter und dunkler, und hört endlich gar auf, wie daraus erhellet, daß nie ein Traum vor der Phantasie desjenigen gaukelt, der in einem tiefen Schlafe begraben liegt. Nimmt man nun alle diese Sätze zusammen, so läßt sich leicht bestimmen, was der Schlaf in der eigentlichsten Bedeutung dieses Wortes ist; nemlich: derjenige Zustand des Körpers, in welchem alle willkührliche Bewegung und die davon abhangenden Geschäffte gänzlich aufhören, und das Leben des Menschen dem Leben einer Pflanze ähnlich wird. Je mehr aber das thierische Leben dem Pflanzenleben ähnlicht, und je mehr alle willkührliche

liche Bewegung gehemmt ist und aufhört: desto tiefer und fester ist der Schlaf, und zugleich desto erquickender und stärkender, so daß beym Erwachen alle willkührliche Bewegungen leichter und muntrer vor sich gehen.

Ehe ich weiter gehe, muß ich hier erst einem sehr scheinbaren Einwurfe begegnen, den man mir gegen die Richtigkeit meiner Gedanken machen könnte. Hemmt der Schlaf nur die willkührlichen Bewegungen unsrer Maschine, die unwillkührlichen aber nicht; und ist es ausgemacht, daß die Kräfte der Dinge, wechseln Ruhe und Bewegung nicht bey ihnen ab, sich endlich verzehren und verlieren: so müßten ja alle unwillkührliche Bewegungen des Körpers, die auch während des allertiefsten Schlafes noch ihren Fortgang haben, und nie von Ruhe unterbrochen werden, sich in sehr kurzer Zeit verlieren. Sie verlieren sich allerdings, das lehrt der Augenschein, nur nicht in so kurzer Zeit, als diejenigen Kräfte, die zu den willkührlichen Bewegungen erfordert werden; denn im Alter fangen alle unwillkührliche Bewegungen so gut an zu stocken und schwächer zu werden, als die willkührlichen,

und

und stehen endlich ganz stille, wenn nemlich der Tod überhaupt aller Bewegung ein Ende macht. Also haben die unwillkührlichen Bewegungen zu ihrer so langen Fortdauer bis in das Alter gar keiner Abwechslung mit Ruhe vonnöthen? Diese Frage sich aufzulösen, hat man nur nöthig zu wissen, daß während des Schlafes auch die unwillkührlichen Bewegungen unsrer Maschine mit einer Art von Ruhe abwechseln, die zwar freylich nicht so merkbar und sichtlich ist, als die wir bey dem Stillstande der willkührlichen Bewegungen bemerken, aber die dennoch immer eine Ruhe ist und bleibt, so wenig sie auch in unsre Sinne fällt, und so gering sie scheinen mag. Im Schlafe bewegen sich die festen Theile des Körpers bey weitem nicht so heftig, als sie gewöhnlich im Zustande des Wachens thun, das Blut wird langsamer im Körper herumgetrieben, die Absonderung der Säfte gehöriger verrichtet, und dadurch die festen Theile geschmeidiger gemacht; und da dieß ganze Geschäfte weder durch äusserliche Bewegung der Sinne und Glieder, noch durch innre Bewegungen des Gehirns, durch Denken, Schliessen, Vergleichen

u.

u. s. w. gestört und gehindert wird, so geht es desto regelmäßiger, sanfter und langsamer von statten, und der ganze Gang, den die unwillkührlichen Bewegungen durch alles dieses gewinnen und nehmen, wird für sie ein Zustand wahrer Ruhe, wodurch die Dauer und das Wachsthum des ganzen Körpers ungemein vieles gewinnet. Daß dieß wirklich so ist, und die Kräfte unsers Körpers und das Wachsthum desselben ungemein erhöhet und vermehret werden, wenn diese unwillkührlichen Bewegungen und Absonderungen, ohne durch die willkührlichen, oder durch die Anstrengung der Sinne und des Gehirns gestört und unterbrochen zu werden, vor sich gehen und erfolgen, lehret die ungemein schnelle Zunahme der Kräfte und das schleunige Wachsthum unsers Körpers in den ersten kindlichen Jahren desselben, in Verhältnis der reiferen, sehr einleuchtend und überzeugend. Je näher der Mensch seiner Geburt ist, je mehr wächst er und erweitert die Masse seines Körpers; je älter er aber wird, desto langsamer geht das Wachsthum und die Ausdehnung desselben von statten. Der größte Theil der Menschen erhält schon die

Hälfte

Hälfte seiner Größe in den ersten drey bis vier Lebensjahren; allein die andre Hälfte zu vollenden, wie viel Jahre werden dazu nicht erfordert, da sie im zwanzigsten, und oft in mehreren Jahren kaum erreicht wird. Und die Ursache davon? Ist keine andre, als daß in den ersten Lebensjahren die Sinne sehr thätlosig sind, und keine strenge willkührliche Bewegungen unternommen werden. So wie aber Verstand, Aufmerksamkeit, Thätigkeit der Sinne, und überhaupt willkührliche Bewegungen zunehmen und strenger werden: so nimmt verhältnißmäßig das Wachsthum ab. Wie groß also der Einfluß beyder Bewegungsarten auf einander seyn muß, und wie sehr die Vermehrung der einen in den gehörigen Fortgang der andern einwirkt, läßt sich, meiner Meynung nach, zufolge dem, was ich hierüber gesagt hatte, sehr deutlich begreifen.

[Die Fortsetzung künftig.]

Deutsche Gesundheits-Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 36.

Vom Schlaf.

Erste Fortsetzung. (s. das vorige Stück.)

Da nun willkührliche und unwillkührliche Bewegungen einen so mächtigen Einfluß auf einander haben: so folgt, daß der Schlaf oder die Ruhe weder zu allen Zeiten, noch bey allen Gelegenheiten und Umständen, noch bey allen Temperamenten, in Absicht der Länge und Zeit des Genusses desselben, nicht immer einerley Regel haben kann noch darf, sondern daß die Natur und Beschaffenheit der willkührlichen Bewegungen alles entscheiden und ordnen muß. Ich will mich hierüber deutlicher erklären.

Ein Mensch, der seinen Kräften durch willkührliche Bewegungen Gewalt anthut, und dieselben, es sey durch geschwindes Gehen, oder anhaltendes Arbeiten, überspannt, der schwächt dadurch die unwillkührlichen Bewegungen seines Körpers dermaßen, daß sein Magen den Appetit und die Verdauungskraft darüber verliert. Derjenige ferner, der durch übertriebenes Meditiren und Anstrengung der Denkkraft seine Kräfte und Lebensgeister verzehret, wird dieselben Folgen zu erwarten haben; und daß das wirklich der Fall ist, davon wird fast alle großen Gelehrten ihr Magen genugsam überzeugen. Also leidet die unwillkührliche Bewegung, so bald die willkührliche überspannt und übertrieben wird. Allein sie leidet nicht bloß, sondern es entspringen aus ihrer Disharmonie, in so fern diese lange anhält, verschiedene sehr hartnäckige Krankheiten; und was Wunder? da die ganze Gesundheit des Menschen von dem regelmäßigen Gange der unwillkührlichen Bewegungen abhängt. Dieser Satz läßt sich umkehren, und ich kann sagen: die willkührliche Bewegung leidet in ihrer Kraft, so bald die unwillkührliche in Unordnung gerathen oder überspannt worden ist.

Ohne

Ohne mich auf Krankheiten zu berufen, die sämtlich eine Unordnung in dieser Art der Bewegungen voraussetzen, und in welchen augenscheinlich die willkührliche Bewegung sehr leidet, will ich nur ein gemeines Exempel im gesunden Zustande anführen. Ein Mensch, der seinen Magen überladen hat, und also dessen unwillkührliche zur Verdauung der Speisen unumgänglich nöthige Bewegung überspannt, und ihr zu viel zu verarbeiten übergeben hat, wird sich müde, träge, und zu aller willkührlichen Bewegung untüchtig finden. Was folgt hieraus anders, als daß das Maaß und der richtige Gang zugleich, durch die Unregelmäßigkeit der einen, in der andern aufgehoben und gestört ist? Aber nicht allein dieß folgt aus obigen Sätzen, sondern auch dieser Gedanke, daß diese beyden Arten der Bewegung, ohnerachtet ihrer merklichen Verschiedenheit, dennoch von ein und derselben Kraft abhängen müssen, ohne welche sie unmöglich sonst in einer so genauen Verbindung und Einhelligkeit stehen könnten.

Der Schlaf also, der in der gänzlichen Ruhe der willkührlichen Bewegungen bestehet, muß nothwendig mehr oder weniger zur Gesundheit erforder-

lich seyn, je nachdem das Maaß der willkührlichen Bewegung größer oder kleiner ist, und daher lassen sich vom Schlaf eben so wenig, als von allen andern diätetischen Dingen, allgemeine Regeln, die keine Ausnahmen litten, geben und vorschreiben. Das Einzige, was sich hierüber bestimmen läßt, ist dieß: wenn der Schlaf ruhig und erquickend ist, das heißt, wenn man nach vollendetem Schlafe eine Leichtigkeit und Munterkeit des Körpers und der Seele verspürt, alsdann ist er gesund. Und dieß ist eine allgemein bekannte Wahrheit. Hieraus läßt sich nun sehr leicht auch auffinden, wie lange man zum Vortheil seiner Gesundheit schlafen müsse und könne. Nemlich so lange, bis man beym Erwachen gedachte Merkmale an sich verspüret. Und so hätten wir auch eine allgemeine Regel für die Zeit, wie lange man schlafen müsse. Nur Schade, daß sie auf unsre jetzige Welt und auf die heutigen Sitten nicht sonderlich mehr paßt: denn es giebt, leider! nur sehr wenige, die sich erquickt und munter beym Erwachen befinden, haben sie auch recht lange geschlafen. Ja im Gegentheil, je länger sie schlafen, desto träger und müder sind sie bey dem Erwachen, und wie oft

hört

hört man nicht solche Langschläfer sich beklagen, daß sie ihre Glieder wie gebrochen, Zentner schwer fänden; sie gähnen, sie recken sich, und fangen nicht eher an, munter zu werden, bis sie sich erst einige Stunden in Bewegung gesetzt. Diese Unwirksamkeit des Schlafes im gesunden Zustande des Körpers setzt Ursachen voraus, die just das Gegentheil, will man sie heben, von dem erfordern, was solche Schläfer gewöhnlich zu thun pflegen, ich meyne, wenig zu schlafen, und andere passende Mittel. Anstatt aber, daß solche Langschläfer, vor denen der erquickende Schlaf flieht, ihre Schlafzeit verkürzen, und die der Thätigkeit verlängern sollten, so glauben sie durch Verlängerung der Schlafzeit sich zu helfen, und machen gerade das Uebel nur schlimmer, denn ihre so schon verdickten Säfte werden dadurch immer noch mehr verdicket, indem die überflüssigen Säfte sich immer mehr durch die Ruhe im Körper anhäufen, welche nur Thätigkeit und Bewegung heraus zu schaffen vermögen. Eben die Bewandniß hat es auch mit den festen Theilen unsrer Maschine, deren Ton nur durch ein gehöriges Maaß zwischen willkührlicher Bewegung und Ruhe erhalten und befördert wird, welchen sie aber

bey zu viel Ruhe und zu wenig Erschütterung verliert, und zu ihrer Funktion unfähig wird. Wollte man also die gehörige Zeit des Schlafes nach der Müdigkeit oder Munterkeit, die man beym Erwachen empfindet, bestimmen: so müßten solche unerquickte Langschläfer endlich ihre ganze Lebenszeit mit Schlafen zubringen, und würden nur alsdann wachen, wann sie der Hunger und Durst und andre Bedürfnisse des Körpers aus ihrem Schlafe erweckten. Ganz richtig ist also das Sprichwort: Je mehr man schläft, je mehr man schlafen will. Und weislich sagt daher Plato: Wer sein Leben lieb hat, und sich dabey der Weisheit befleissigen will, soll eigentlich die meiste Zeit seines Lebens mit Wachen zubringen, und vom Schlaf nur so viel geniessen, als zur Erhaltung seiner Gesundheit nöthig ist. Hierzu ist eben kein langer Schlaf nöthig, sondern schon ein kurzer Schlaf ist hinlänglich genug, wenn er nur rechter Art ist. Die Erfahrung bestätigt hinlänglich diesen Platonischen Satz. Der bey weitem größte Theil der Menschen, wie wenig Stunden schläft der nicht? Und dieß gilt selbst von demjenigen, der den Tag über schwere und anstrengende Arbeiten verrichten muß.

Wie

Wie munter und gesund ist der aber nicht? Es kommt also bey dem Schlafe nicht sowol auf das Viel oder Wenig, als vielmehr auf das Erquikkende und Nichterquickende desselben an. Schläft man feste, wird man nicht so leicht aufgeweckt; erwacht man einmal, und schläft sogleich wieder ein; schläft man ruhig ohne störende Träume: so ist wenig Schlaf hinreichend, uns zu erquicken und uns gesund und munter zu erhalten. Ist unser Schlaf aber nicht so beschaffen, so wird er auch durch die längste Ausdehnung nicht stärkend und ersprießlich. Ein mäßiger Schlaf vermehret die unmerkliche Ausdünstung, weil während dem Schlafe die Haut relaxirt ist, und die Schweißlöcher offen und erweitert sind, und der Umlauf des Blutes erfolgt im ganzen Körper gleich mäßig. Die gehörige unmerkliche Ausdünstung aber erleichtert Körper und Glieder, und daher wird mäßiger Schlaf dem Menschen heilsam und zuträglich. Allein die nemliche Ursache macht uns den Schlaf nachtheilig und verderblich, überlassen wir uns demselben mit Uebermaaße. Denn nun wird zu viel Schweiß dem Körper entlockt, das Blut seiner feinsten Theile beraubt, die dasselbe in seiner gehörigen Flüssigkeit

erhalten sollten, die Säfte verdicket, die Absonderung verhindert, und folglich der Körper mit viel dicken Säften beladen, und dadurch der Grund zu vielen Krankheiten gelegt, welche nur wenig Schlaf und viele Leibesbewegung zu heben und heilen vermögen.

Doch jetzt höre ich schon meine Leser ausrufen: nun sind wir eben so klug als vorher, warum haben wir denn den ganzen Aufsatz gelesen, da nach alle dem, was uns darinn über den Schlaf gesagt worden, keine Folgerungen und Regeln weder für seine Kürze noch Länge können für uns gezogen werden? Nur Geduld, lieben Leser! ich wollte Sie in keinen Irrgarten führen, und Sie darinn stehen lassen, ohne Ihnen wieder einen Ausweg zu eröffnen. Ich wollte Ihnen bloß zeigen, daß sich weder über Schlaf noch Bewegung allgemein geltende Regeln machen und geben liessen; wol aber giebt es besondere, und die werde ich Ihnen nun vorlegen.

Auf die Frage, wie lange muß man denn eigentlich schlafen, um sich munter und gesund zu erhalten? antwortete ich, läßt sich keine ganz allgemeine Antwort und Vorschrift ertheilen, und

ich

ich sagte nur, daß man alsdann lange genug geschlafen habe, wenn man sich bey dem Erwachen munter und erquickt fände. Und dieß ist in der That die sicherste und beste Probe, ohnerachtet das Gegentheil, nemlich eine gewisse Schwere und Müdigkeit bey dem Erwachen, nicht immer ein Zeichen des nicht genugsam genossenen Schlafes seyn kann, wie schon oben gesagt worden. Indessen läßt sich doch mit ziemlicher Gewißheit sagen, daß für einen erwachsenen und starken gesunden Menschen sieben Stunden Schlafes vollkommen genug sind; und wählt man hiezu besonders die Zeit von Abends zehn bis Morgens fünf Uhr, und schläft dabey fest und ruhig, so kann es nicht fehlen, daß unser Schlaf nicht sollte erquickend und wohlthätig seyn, und wir nicht, am Körper und Geist gestärkt, leicht und munter erwachen sollten.

Doch hier tritt Herr Fleissig mit einem Einwurfe gegen mich auf. Wie? sieben Stunden Schlaf? ich habe es versucht, und statt sieben seither nur fünf geschlafen, und beym Erwachen mich so munter, so heiter, so leicht, so gestärkt gefunden, als hätte ich acht geschlafen. Recht gut,

Herr Fleissig! Sind Sie von Natur feurig und wach, geniessen Sie des Tages einiger Ruhe, arbeiten Sie nicht bloß nur mit ihrem Kopfe, und finden Sie dann sich nach Ihrem fünfstündigen Schlafe erquickt und so munter, daß Sie die übrigen neunzehn Stunden ohne Müdigkeit hinbringen können, und führen Sie übrigens eine ordentliche und regelmäßige Lebensart: nu ja, so schlafen Sie meinetwegen nur fünf Stunden, und ich zweifle im geringsten nicht, daß Sie sich wohl und munter dabey befinden können. Allein, bestehen Ihre Geschäffte den ganzen Tag in Kopfarbeiten, und unterbrechen Sie dieselben kaum durch so viel Zeit, als Sie, die nöthigsten Bedürfnisse des Lebens zu befriedigen, gebrauchen, zum Essen, zum Trinken u. s. w.; merken Sie ferner, daß Sie magrer werden und abnehmen, so rathe ich Ihnen als Arzt und Freund, kehren Sie zu sieben Stunden Schlafes wenigstens bald zurück, denn sonst stehe ich Ihnen unter diesen Umständen bey der Fortsetzung eines fünfstündigen Schlafes nicht dafür, daß Sie nicht unvermerkt in eine auszehrende Krankheit verfallen. Denn wissen Sie, Kopfarbeiten schwächen unser Organensystem unendlich weit mehr, als

die

die schwersten Arbeiten und Bewegungen des Körpers. Diese stärken vielmehr den Körper, wechseln sie nur mit einer ihnen angemessenen Ruhe und Schlaf ab, da jene hingegen, statt zu stärken, nur schwächen. Der Bauer, dessen Loos tagtäglich körperliche, schwere Arbeiten sind, Arbeiten, die jedes Fiberchen seines Körpers in Bewegung setzen, und oft so anstrengen, daß er, selbst wider seinen Willen, für übergroßer Müdigkeit in den tiefsten Schlaf versinkt, wird, nach wenigen Stunden munter und leicht, froh und erquickt, sich wieder aus dessen Armen erheben, und mit Lust wieder zu seinem Tagewerk greifen. Der Gelehrte hingegen und Denker, der sein Gehirn zur Erforschung der Wahrheit der Dinge anstrengt, und seine Kräfte zu neuen nützlichen Entdeckungen und zur Verdrängung verjährter Irrthümer und Thorheiten verbraucht, wird selten nur von dem wohlthätigen ruhigen Schlafe des Landmanns und Tagelöhners besucht. Denn seine während der Arbeit heftig und stark erschütterten Hirnfibern zittern ihm auch im Schlafe noch fort, und führen ihm vor seine Phantasie die am Tage gedachten Ideen theils heller und klärer, theils dunkler und verwirrter wie-

der

der zurück, und ermatten ihn oft mehr, als selbst das Denken im Wachen nicht thut. Wie sollte also ihm ein solcher angreifender und traumvoller Schlaf von fünf Stunden, zu seiner Erquickung und Ersetzung seiner verzehrten Lebensgeister hinlänglich seyn? Sind Sie also ein Gelehrter, Herr Fleiss ig! versteht sich, ein Gelehrter im eigentlichsten Verstande: so thun Sie besser, Sie schlafen zwo Stunden mehr als weniger, und lassen lieber den, der seinen Kopf nicht mit Forschen und Denken beschwert, zwo Stunden früher aufstehen.

Eben so wird auch denen ein etwas längerer Schlaf behaglich und wohl thun, deren Nerven durch Sorgen, Traurigkeit und Gemüthsunruhe angegriffen und verstimmet worden. Doch müssen solche Traurende und Niedergeschlagene auf der andern Seite auch nicht ausschweifen und zu viel schlafen. Die Trägheit, die sie nach einem sieben- bis achtstündigen Schlafe empfinden, ist nicht ein sichres Kennzeichen der Nothwendigkeit und des Bedürfnisses eines längern Schlafes; denn, wie schon oben gesagt, liegt gemeiniglich der Grund derselben nicht in dem zu wenigen Schlafen, sondern

dern in der üblen Beschaffenheit des Körpers solcher Leute. Die festen Theile der Gelehrten und trauriger, betrübter Personen sind gewöhnlich erschlafft, und die Flüssigkeiten ihres Körpers verdickt und verschleimt; dieß sind die wahren Ursachen ihrer Trägheit und Schwere. Diese werden aber nicht durch vieles Schlafen verbessert, sondern vielmehr verschlimmert.

Sieben Stunden Schlaf sind für gesunde Personen genug, und die Erfahrung lehrt, daß der größte Theil der Menschen sich dabey wohl befindet. Indeß geschieht es doch zuweilen, daß Personen, die regelmäßig diesen Zeitraum durch schlafen und gewöhnlich damit genug haben, manchmal sich noch müde und träge beym Erwachen befinden. Oft bemühen sie sich dann, von neuem einzuschlafen, schlafen wirklich noch ein bis zwo Stunden fort, und finden sich beym zweyten Erwachen so munter und leicht, als sonst gewöhnlich beym ersten. Es frägt sich, wie dieses wol zugehe, und ob man hieraus dürfe eine Gewohnheit machen? Eine Ursache muß diese Verändrung und Abweichung allerdings haben, und diese ist in diesem Falle keine andre, als daß man seinen Körper auf

eine

eine oder die andre Art übernommen, und der Zeitpunkt eines siebenstündigen Schlafes nicht hinreichend gewesen, ihm seine gehörige Munterkeit wiederzugeben und herzustellen. Denn daß man nach dem Verlauf von sieben Stunden, ohne noch gehörig erquickt und munter zu seyn, erwacht, ist hier bloß Macht der Gewohnheit: und wäre die nicht so groß, so würde man sicher nicht eher erwachen, als bis man, der vorhergegangenen Ermüdung gemäß, ausgeruhet und geschlafen hätte. Ist nun der Fall einmal da, so thut man auch nicht übel, wenn man nach dem ersten Erwachen seinen Schlaf noch um ein oder zwo Stunden verlängert. Allein, eine Gewohnheit daraus machen zu wollen, würde allerdings seine schädlichen Folgen haben. Indessen thut man am besten, daß man jeder Abweichung und Ausnahme, so viel möglich, gänzlich auszuweichen sucht. Um hierzu meinen Lesern behülflich zu seyn, will ich also die Fälle aufzählen, die eine solche Veränderung können erzeugen. Sie sind folgende:

1) Wenn man vor Schlafengehen durch hitzige Getränke das Geblüt zu sehr in Wallung bringet.

2)

2) Wenn man in warmen Zimmern, um sich, wie man oft reden höret, zu pflegen, schläfet, oder sich in zu viel und zu weichen Betten einhüllet.
3) Wenn man des Abends zu viel und harte Speisen genieſſet.
4) Wenn man den Tag über sein Gemüth zu sehr beunruhigt, oder vor dem Schlafengehen den Kopf durch Denken oder Sorgen zu sehr angreift.
5) Wenn man der Liebe im Uebermaaß pfleget.
6) Wenn man im Schlaf aus einer oder der andern Ursache nicht sattsam und nicht, so wie gewöhnlich, ausdünstet.
7) Wenn man mehr als gewöhnlich durch Arbeit sich anstrenget, und gleichsam überarbeitet hat.

In allen diesen Fällen ist die gewöhnliche Zeit unsers Schlafes nicht hinreichend, uns sattsam zu erquicken und zu stärken, und uns die verschwendeten Kräfte wieder zu ersetzen. Vermeidet man aber diese Fehler der Diät, so ist man auch vor allen ihren nachtheiligen Folgen gesichert.

Werden uns ferner im Schlafe die verlornen Säfte wieder ersetzt, so folgt natürlich, daß das Bedürfniß des Schlafes mit dem der Säfte unsres Körpers im regelmäßigen Verhältniß stehen, und unser Schlaf um so länger dauren muß, je mehr wir Säfte nöthig haben und bedürfen. Dieß zeigt uns die Natur auf das einleuchtendste bey unsern kleinen und neugebornen Kindern. In den ersten Wochen ihres Erdenlebens bringen sie die mehrste Zeit ihres Daseyns mit Schlafen zu; je älter sie aber werden, und je mehr sie sich von der Stunde ihrer Geburt entfernen, desto weniger fangen sie an zu schlafen, und destomehr zu wachen. Bey einem Kinde also sind sieben Stunden Schlafes nicht hinreichend zur Erhaltung und Stärkung ihrer kleinen zarten Körperchen, und Thorheit und Unsinn würde es seyn, den kleinen Geschöpfen von ihrem Schlafe etwas zu rauben, aus eitler Furcht, sie möchten etwa zu dickes Geblüt bekommen, oder ihre Fibern verschwächen. Hier lasse man nur die liebe Natur walten, denn sie ist eine bessre Führerinn, als alle Lehren der Weisen. Und zu unserm Glücke, sind wir just in dem Zeitpunkte unsres Lebens, wo uns der Schlaf am nöthigsten und zuträglichsten ist, eben keine sehr angenehm wachende Gäste, und unsre Pflegerinnen sind sehr wohl mit uns zufrieden, wenn wir nur recht lange schlafen.

(Den Beschluß künftig.)

Deutsche Gesundheits = Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 37.

Vom Schlaf.

Zwote Fortsetzung. (s. No. 35 und 36.)

Auch alte Leute bedürfen mehr als siebenstündigen Schlaf. Im Alter werden die festen Theile härter und steifer, verlieren ihre Biegsamkeit und Geschmeidigkeit, und folglich auch diejenige Leichtigkeit, die zur bequemen so willkührlichen als unwillkührlichen Bewegung erfordert wird. Da nun alle Kraft des Körpers von der gehörigen Bewegung abhängt: so muß der Schlaf die dazu nöthige Geschmeidigkeit der Gefäße bewirken und verschaffen, während welchem die feinen Säfte des Bluts ungestörter, häufiger und ebenmäßiger im Körper

herumgeführt werden. Ueberdem aber ist alten Leuten auch deswegen ein längerer Schlaf vonnöthen, weil sie durch jede Art der Arbeit, selbst schon durch den bloßen Gebrauch ihrer Sinne ohne alle Anstrengung, weit mehr als jüngere Leute ermüdet werden, indem ihre Werkzeuge schon durch die Länge der Zeit und des Gebrauchs abgenutzt sind. Nothwendig muß ihre Ruhe also auch anhaltender seyn, als jüngerer Personen, die nicht so leicht und nicht in dem Maaße ermüdet werden, und müssen, da sie mehr Lebensgeister verbrauchen, indem sie sich bey jeder Bewegung mehr anstrengen müssen, auch einen größern Ersatz derselben haben, das heißt: mehr schlafen.

Eben dieses gilt von Leuten, die eine schwere Krankheit ausgestanden haben, wodurch ihre festen Theile ganz heruntergestimmt und ihre besten Säfte verzehrt worden; auch diese machen von der Regel, nicht länger als sieben Stunden zu schlafen, eine sehr merkliche Ausnahme, sollen sie sich anders wieder erholen, ihre festen Theile die gehörige Spannung und Stärke wieder erhalten, und diejenigen Säfte in ihrem Körper sich hinlänglich wieder anhäufen, die zu seiner Blüthe erforderlich sind.

sind. Auch hier sollte man bloß die Natur wirken lassen, und nie solchen von einer Krankheit zurückkehrenden Personen eine gewisse Zeit des Schlafes bestimmen und vorschreiben, sondern sie so lange ungestört schlafen und ruhen lassen, als sie Neigung dazu finden. Die Natur versteht es besser, als wir, wie viel Ruhe ein solcher Genesender zum Ersatz seiner durch die Krankheit verzehrten Kräfte bedarf.

Ist denn aber ein neun- bis zehnstündiger Schlaf, höre ich einen Langschläfer jetzt fragen, schlechterdings ohne Ausnahme ungesund? Allerdings; hauptsächlich solchen Personen höchst schädlich, die zum Fettwerden, zu Verschleimungen des Bluts und zu Flüssen geneigt sind, und bey gutem Essen und Trinken wenig Bewegung und Arbeit haben. Wenn dergleichen Leute in Krankheiten verfallen: so können sie gewiß versichert seyn, daß ihr langer und unmäßiger Schlaf eine der vornehmsten Ursachen und die erste Grundlage derselben ist. Indessen ist dieser neun bis zehn Stunden lang fortgesetzte Schlaf nicht so schädlich für die, die Zwischenstunden mit Wachen zubringen, so daß sie, im Ganzen genommen, nicht länger als sieben Stun-

den schlafen. Hingegen magern, trocknen, schwächlichen und zur Zehrung geneigten Personen, nicht weniger denjenigen, so hitziger und feuriger Constitution sind, wie auch arbeitsamen, ämsigen, und den Tag nicht im Müssiggang zubringenden Personen, besonders wenn sie viel Kopfarbeit oder sehr anstrengende Leibesarbeit verrichten, und die sich nach dem Schlafe gestärkt, leicht und munter befinden — diesen, sage ich, ist ein neun- bis zehnstündiger Schlaf nicht so schädlich, und vielleicht nach Umständen selbst zuträglich.

Was den Schlaf nach dem Mittagsessen betrifft: so verhält es sich damit, wie mit der Zeit des Nachtschlafes; es lassen sich keine allgemeine Regeln darüber ertheilen. Hier kommt es auf das Befinden an, wann man von einem solchen Schlafe erwacht; dann muß man ferner auf die Leibesbeschaffenheit eines jeden einzelnen Menschen Rücksicht nehmen, und auf die Art der Verdauung. Diese Stücke zusammengenommen, entscheiden über ihn, ob er gesund oder ungesund ist. Mit Recht könnte man zwar behaupten, daß der Nachmittagsschlaf gesund und zuträglich sey. Denn erstlich zeigt nicht nur das Beyspiel so vieler Menschen

schen die Ersprießlichkeit desselben, da sie sich bey dem Erwachen munter, heiter und wohl befinden, sondern auch selbst die Wahrnehmungen von dem, was wir an den unvernünftigen Thieren finden, bestätigen es, oder scheinen es zu bestätigen. Die meisten derselben legen sich nach ihrem verzehrten Futter zur Ruhe. Bekanntlich werden die natürlichen Handlungen der Thiere von keiner Ueberlegung und Vernunft geleitet, sondern alle durch einen vom Schöpfer ihrer Natur eingepflanzten und angebornen Trieb, welchen Trieb man gewöhnlich den Instinkt nennet, verrichtet. Dieser Trieb oder Instinkt vertritt bey ihnen die Stelle der Urtheilskraft menschlicher Seelen, und leitet sie zu dem, was nützlich ist, und lehrt sie, das, was schädlich und der Erhaltung ihres Lebens und ihrer Fortdauer zuwider ist, zu meiden und zu fliehen. Allein man würde zu voreilig schliessen, wollte man hieraus behaupten, daß das, was den Thieren, oder vielleicht nur dieser oder jener Art derselben, heilsam und zuträglich ist, auch für den Menschen es seyn müsse; denn erstlich ist der Schluß vom Thier auf den Menschen ziemlich weit, und dann lassen sich dergleichen Dinge noch weniger auf alle

Menschen ausdehnen; und selbst die Erfahrung vieler Menschen zeigt die Falschheit dieses Schlusses, bey denen die Verdauung nur sehr schlecht von statten geht, wenn sie sich gleich nach dem Essen dem Schlaf überlassen. Auch ist es eine bekannte Gesundheitsregel, daß man des Abends nicht mit vollem Magen zu Bette gehen, noch harte Speisen geniessen solle, weil ein unruhiger Schlaf und Magendrücken darauf erfolge, und der Leib träge würde. Hierher gehört das in England gemeine Sprichwort: *Ofter diner rit a mile, ofter super walk a mile.* Die mehresten Menschen, die nicht sehr geschwind verdauen, sondern eine ziemliche Zeit dazu brauchen, haben, wenn sie sich gleich nach dem Essen mit angefülltem Magen niederlegen, einen fast unerträglichen und sehr unangenehm klebrichten, oft bittern, oft salzsauren Geschmack im Munde. Wie das zugeht, werden diejenigen meiner Leser sich leicht erklären können, die sich an das erinnern, was ich in den ersten Blättern der Wochenschrift, die Aerzte genannt, von der Natur der Verdauung gesagt habe: nemlich, daß sie keine Gährung zum Grunde habe, sondern sie vielmehr verhindre, und daß, so bald

eine

eine Gährung im Magen entstehe, derselbe sehr schlecht verdaue, indem die Speisen durch die Hitze des Magens und die Feuchtigkeiten und Säfte desselben in Gährung übergingen, und sich durch ein unangenehm bittres oder saures Aufstoßen zu erkennen und anzuzeigen pflegten. Bey Personen nun, die langsam verdauen, und sich dabey sogleich nach dem Essen schlafen legen, findet sich gar bald eine solche Gährung im Magen, indem dieser durch den Schlaf erschlafft, und folglich die Verdauung gehindert wird. Alles dieß sind also Erfahrungsbeweise, daß nicht allen und jedem das Schlafen nach dem Essen dienlich ist, und dieß wird man sich auch aus dem erläutern können, was ich oben von den willkührlichen Bewegungen während des Schlafes gesagt habe, daß sie dann langsamer als im Wachen erfolgen. Wenn wir schlafen: so sind alle feste Theile unsres Körpers etwas von ihrer natürlichen Spannung herabgespannt, also schlaffer und aufgedunsener. Daß dieß wirklich so ist, lehret in den äussern Theilen der Augenschein, und nach einigen Stunden Schlaf ist man sowol länger als dicker. Man merke nur auf sich selbst, und man wird es bald erfahren,

oder sich vielleicht erinnern, es schon erfahren zu haben. Legt man sich in seinen Kleidern hin, ohne sie vorher zu lösen und locker zu machen: so fangen, nachdem wir einige Zeit geruhet, alle diejenigen Stücke unsres Anzuges an, uns zu drücken, die fest an unserm Körper anliegen. Hat man die Schuhe fest geschnallt, die Kniebänder festgebunden, die Hemdknöpfe dicht gespannt, das Halstuch fest angezogen, und liegt so etliche Stunden und schläft: so fangen die Schnallen, die vorher nicht drückten, an, uns zu drücken, die Hemdknöpfe und Kniebänder an zu schneiden, das Halstuch an zu worgen ꝛc. ꝛc., und dieß aus keiner andern Ursache, als, weil die Haut aufquillt, und wie eine Wulst sich hervordrängt.

Man kann es dem Menschen gleich ansehn, ob er vom Schlaf aufsteht, oder nicht; denn sein ganzes Gesicht ist dann aufgedunsen, und besonders die Augenlieder dick und schwulstig. Der ganze Leib ist endlich träge, der Mensch gähnt, reckt und bewegt sich auf mancherley Art, und dieß alles geschieht bloß darum, damit die Theile ihre gehörige Spannung wieder erhalten, die während des Schlafes erschlafft waren. Ausgemacht

also erleiden die äussern Theile des Körpers diese Verändrung im Schlafe. Es frägt sich also: wie steht es denn mit den innern Theilen im Schlafe? Auch diese erschlaffen und werden herunter gestimmt. Schon der Puls allein ist hinreichend, dieses zu erweisen; denn bey Leuten, die wachend einen harten Puls haben, er sey nun natürlich, oder nicht, findet man während der Zeit des Schlafes den Puls zwar voller, aber um ein merkliches weicher. So wie aber ein harter Puls von einer zu starken Spannung der Blutgefäße und der festen Theile überhaupt zeigt: so zeigt im Gegentheil ein weicher eine Nachlassung und Schlaffheit derselben Theile an. Daher ist auch der Schlaf ein sehr natürliches und wirksames Mittel gegen Krämpfe und andre schmerzhafte Zufälle, welche eine zu starke Spannung der Theile zum Grunde haben; denn weil der Schlaf die Theile erschlafft: so hebt er natürlich die Krämpfe und Schmerzen. Ist dieß nun wahr: so folgt nichts natürlicher, als daß auch die Fibern des Magens im Schlafe ihre gewöhnliche Spannung verlieren und erschlaffen. Nun wird aber ein gewisser Grad von Spannung bey den Fibern des Magens, soll er sein Geschäfft,

die Speisen zu verdauen, gehörig verrichten, nothwendig erfordert, obgleich die Verdauung der Speisen, wie wir schon mehrmal in diesen Blättern erinnert, nicht einzig und allein von der zusammenziehenden Kraft des Magens abhängt. Denn je gespannter der ganze Körper ist, je gespannter ist auch der Magen, und desto besser und geschwinder geht auch die Verdauung von statten, und desto eher können auch harte Speisen ohne Schaden genossen werden. Ferner liegt hier der Grund, warum junge Leute besser als alte, Arbeitsame besser als Stillsitzende, die Bewohner kalter Himmelsstriche besser, als die von warmen und südlichern Gegenden, gröbere und härtere Speisen verdauen. Daher hat man gewöhnlich auch im Sommer weniger Appetit, als im Winter, und kann nicht so bequem die schweren Speisen verdauen, mit denen der Magen im Winter weit leichter fertig zu werden pflegt. Erschlafft nun der Schlaf alle unsere äussern und innern Theile, worunter denn auch der Magen begriffen ist, und hat die Erschlaffung desselben eine Schwäche der Verdauungskräfte zur Folge: so folgt unwidersprechlich, daß der Schlaf nach dem Essen, oder die sogenannte

Mit-

Mittagsruhe, an und für sich selbst der Gesundheit eben nicht sehr zuträglich seyn könne. Ein Beyspiel aus der Geschichte kann meine Behauptung erläutern. Ein gewisser römischer Kaiser, erzählt ein alter berühmter Arzt, war neugierig genug, sich von dem Nutzen oder Schaden des Nachmittagsschlafs zu überzeugen, vermuthlich, weil er ihn liebte, und seine Aerzte wol nicht; er befahl also, zween zum Tode verurtheilten Männern beyden einerley Speisen zu reichen, und den einen gleich nach der Mahlzeit brav arbeiten, den andern aber in Ruhe schlafen zu lassen. Der Befehl wurde vollstreckt, und einige Stunden darauf beyden der Kopf abgeschlagen, und dann ihre Körper geöffnet. Beym ersten fand man nun alles verdauet, beym zweyten aber lag noch ein großer Theil der genossenen Speisen unbearbeitet und roh, diesem zufolge, wäre also meine oben geäusserte Meynung durch die Erfahrung so ziemlich bestätigt. Allein, auf der andern Seite, bekommt doch vielen Menschen der Nachmittagsschlaf sehr gut, und werden sie durch einen Zufall etwa daran gehindert, so befinden sie sich übel darnach. Auch diese Erfahrung ist richtig, indeß kann sie doch kein

Ein-

Einwurf gegen meine Behauptung seyn; denn hier können andre Ursachen obwalten. Solche Personen sind vielleicht mager, ihr Körper derb, dicht und sehr gespannt, oder sie haben viel Feuer, und sitzen wenig oder gar nicht, handeln mit Feuer und Heftigkeit, und essen auch so, und wenn sie dann nach Tische schlafen, so geschieht dieß sitzend, im Lehnstuhl ꝛc. ꝛc. Allein, solcher Personen innre unwillkührliche Bewegungen stehen mit ihren äussern immer in einem gewissen Verhältniß, und die Spannung des Magens, nebst seiner davon abhangenden Kraft, ist viel stärker, als andrer nicht cholerischer Leute, daher erfolgt auch ihre Verdauung viel stärker und geschwinder, und wird selbst öfters übereilt, so daß der Brey, in welchen die Speisen verwandelt werden, zu flüssig, und selbst viel mit hinein gearbeitet wird, was eigentlich nicht hinein gehörte. Daher werden sie denn auch nicht fett, sondern bleiben, auch bey dem besten und reichlichsten Tische, hager und dürre, weil ihre Natur sich gleichsam übereilt, und nicht Zeit genug nimmt, aus dem Milchsafte eine gute Nahrung zu ziehen; und hierzu kommt noch, daß ihre festen Theile zu hart und zu dicht sind, und nur sehr schwer einen neuen Ansatz verstatten.

Sol-

Solchen Personen würde es sehr zuträglich seyn, wenn ihre Verdauung etwas langsamer erfolgte, und dies kann am allerbesten durch den Schlaf bewirkt werden. Ist es nun noch zu bewundern, daß solche Personen sich munter und wohl beym Mittagsschlaf befinden?

Dieser Schlaf bekommt ihnen aber dann noch besser, wenn sie denselben im Sitzen verrichten, denn im Sitzen hänget der Magen mehr herunter nach den Gedärmen zu, und kann also die hinter ihm liegenden großen Blutgefäße nicht beschweren und drücken, dahingegen im Liegen er mehr nach dem Rücken zuhängt, und diesem zu einer Last wird, die mancherley üble Folgen hat. Denn nun wird, durch seinen Druck auf diese Gefäße, das Blut mehr nach den Kopf getrieben, und Schwindel, Kopfschmerzen, Trägheit und andre Beschwerden erregt. Ferner aber wird dieser Druck um ein großes bey solchen Personen vermehrt, deren Magen sehr schlecht verdauet und daher mit vielem Winde gefüllt ist, welches aber bey cholerischen Leuten nur sehr selten der Fall, oder gar nicht ist.

Betrachtet man dagegen einen Phlegmatiker, so ist sein Körper schwammigt, schlaff und locker,

er liebt das Sitzen, und es wird ihm herzlich sauer, ehe er sich entschließt, seinen Füßen die Gewalt anzuthun, daß sie ihn durch einige Straßen durchschleppen; alle seine Handlungen und Bewegungen sind ohne Feuer und langsam, er sitzt stundenlang am Tische, und wenn er sich endlich entschließt, seinen Stuhl zu verlassen: so ist es nur, um wieder aufs Bette zu fallen, aus Furcht, daß von dem Schlafe im Sitzen ihm die Füße anschwellen mögten; um aber recht munter und heiter zu seyn, und mit gutem Appetit zum Abendbrod zu erwachen, macht er dann weislich und bedächtig ein Schläfchen von etwa nicht länger als höchstens drey bis vier Stunden. Ist nun, wie oben gesagt, zwischen willkührlicher und unwillkührlicher Bewegung ein gewisses Verhältniß: so läßt sich dann sehr vom äussern Phlegmatiker auf den innern schliessen. So wie er beym Tische sich gute Zeit zum Genusse ließ: so nimmt sich sein Magen auch Zeit zur Verdauung, und daher hat er also nicht zu befürchten, daß der vom Magen zuzubereitende Brey mögte zu dünne gerathen. Denn vielmehr erfolgt das Gegentheil, und erzeugt also in ihm dicke und zähe Säfte, welche ein wenig zu verdünnen,

nen, ihm eine raschere und stärkere Verdauungskraft nicht undienlich seyn mögte. Bey einer so schlechten und langsamen Verdauung, als gewöhnlich der Phlegmatiker hat, wird auch überdem der Magen vom Wind sehr ausgedehnt, er drückt also das Zwergfell zu sehr; und da dieß wieder auf die Lunge drückt, und sie hindert, sich hinlänglich und bequem auszudehnen: so wird es ihm sauer, nach dem Essen zu athmen. Steht ihm also zu rathen: so wird er alles vermeiden, was seinem Magen noch mehr die Spannkraft rauben, und ihn zur Verdauung unfähiger machen kann; und da dieß der Schlaf thun kann und wirklich thut: so muß er denselben für seinen Körper als eine höchst schädliche Sache betrachten. Bey Tage muß also der Phlegmatiker gar nicht schlafen, und des Abends entweder gar nichts essen, oder wenigstens zwo bis drey Stunden nachher sich erst zu Bette legen. Schläft er aber dennoch nach Tische, und thut dieß sogar im Bette: so wird ihm sein Schlaf, aus oben gedachten Gründen, nur desto schädlicher werden, und, anstatt ermuntert und wohl von demselben aufzustehen, wird er sich nicht wundern, wenn er nur

träger

träger und schläfriger, unter Kopfweh und Schwindel, erwacht.

Den Schlaf sogleich nach dem Essen, und zwar beym Liegen im Bette, halten Sie also für schädlich, Herr Arzt? — Wie aber, wenn ich nun sitzend, und etwa erst drey Stunden nach dem Essen, wenn die Verdauung schon vorbey ist, mich dem Schlafe überliesse? Dieß, denke ich, könnte ohnmöglich doch schaden, nach dem zu urtheilen, was Sie so eben gesagt! — Allerdings! so bald Sie eine tägliche Gewohnheit daraus machen; denn unendlich viel Krankheiten haben ihren Ursprung daher, z. E. die Verdickung und Verschleimung der Säfte, Flüsse aller Art und Gattung, geschwollene Füße, Bleichsucht, Wassersucht u. s. w.; und hören Sie nur, wie das zugehen kann!

(Die Fortsetzung künftig.)

Deutsche Gesundheits-Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 38.

Vom Schlaf.

Beschluß. (s. No. 35. 36 und 37.)

Die erste Verdauung, die im Magen geschieht, ist noch lange nicht hinlänglich, und das Geschäfft der Ernährung unsres Körpers bey weitem noch nicht damit vollendet. Denn wenn die Speisen vom Magen und den Gedärmen in einen guten Milchsaft verwandelt worden sind, so müssen die sich in den Gedärmen und dem Gekröse endigenden Milchgefäße diesen aufnehmen, und ihn dann zu der Lunge führen, aus den Lungen aber geht er in das Blut, und mischt sich mit diesem. Auf diesem Wege durch das Blut leidet er aber nicht nur eine sehr

große Veränderung, sondern es werden auch viele seiner Theile abgesondert und wieder aus dem Körper herausgeschafft. Verändert wird er in so fern, als er sich in Blut verwandelt, und diese Verwandlung oder Blutmacherey geschiehet in den Adern des Körpers, und zwar durch die zusammenziehende Kraft derselben. Dazu ist Spannung nöthig. Je schlaffer nun unsre Pulsadern sind, und je weniger zusammenziehende Kraft sie besitzen: desto langsamer geht auch die Verwandlung des Milchsaftes in Blut von statten, und zugleich die Ausführung der unnützen Säfte aus dem Körper. Da nun der Schlaf allemal die Spannung der Gefäße vermindert, und also die Wandlung des Milchsaftes in Blut verhindert: so folgt sehr deutlich, daß auch der Schlaf, der erst drey Stunden nach dem Essen genossen wird, immer schädlich seyn muß und bleibt; denn er schwächt nicht nur die festen Theile des Körpers, sondern befördert auch die Anhäufung bösartiger Säfte in demselben, welche die Grundlage zu allen erstgedachten Krankheiten sind. Also nicht Schlaf, sondern Bewegung einige Stunden nach dem Essen, ist ihnen ersprießlich und heilsam; denn diese vermehrt die Spannung der

Ge-

Gefäße, und befördert und erleichtert nicht nur die Blutverwandlung, sondern auch die so nöthige Absonderung der Säfte.

Unsre Leser werden sich noch erinnern, was wir oben von dem wechselseitigen Einflusse der willkührlichen und unwillkührlichen Bewegung auf einander sagten; nemlich, daß, um den unwillkührlichen Bewegungen unsres Körpers und den davon entstehenden Funktionen ihre gehörige Stimmung und Richtung zu geben, eine verhältnißmäßige willkührliche Bewegung erforderlich sey; daß diese aber, wenn sie zu stark wäre, die Wirkung der erstern hindre, weil ihr dadurch zu viel Lebensgeister und Kräfte entzogen würden, die sie für sich selbst bedürfte. Sey hingegen die äussere Bewegung zu schwach: so litte wiederum die unwillkührliche an Stärke und ausübender Kraft. Nun aber wird die Verdauung durch die unwillkührliche Bewegung des Körpers verrichtet, und daher läßt sich sehr leicht die Anwendung machen, und die Antwort ertheilen: ob der Schlaf nach dem Essen gesund oder ungesund sey? das heißt: ob die unwillkührliche Bewegung gewinne oder verliere, wenn die willkührliche Bewegung ruhe, und

durch den Schlaf unterdrückt werde, oder ob man sie, wenn sie verlöre, durch Wachen fortsetzen, und selbst durch Thätigkeit vermehren solle. Ist eine Person kolerisch, so sind ihre willkührlichen Bewegungen allemal stark und heftig, und hier ist es gut und rathsam, dieselben zur Zeit der Verdauung zu hemmen und zu unterdrücken, und dieß geschieht am besten durch Schlaf. Ist sie aber von Natur melankolisch und phlegmatisch, so sind ihre willkührlichen Bewegungen so schon gering genug, und dürfen also wahrhaftig nicht durch den Schlaf noch mehr gemindert werden; dieser rathe ich also, zu wachen, und sich viel mehr zu bewegen, als zu ruhen. Allein auch eben so gewiß ist es, daß zu viel Bewegung nach dem Essen, wie jedes Uebermaaß, ihre Nachtheile hat, weil dadurch der Kraft, die die Verdauung verlangt, auf der andern Seite wieder zu viel entzogen werden dürfte.

Aus dem Gesagten erhellet nun also zur Genüge, daß von Natur trägen, langsamen und phlegmatischen Personen, und solchen, die mehr still sitzen, als sich bewegen, und die des Nachts sattsam schlafen, der Nachmittagsschlaf schädlich und nachtheilig ist; und gegentheils solchen,

die

die nur zu munter, und trockner kolerischer Natur sind, die ferner sich stark bewegen, viel arbeiten, des Nachts wenig schlafen, wie auch schon alten Personen nichts weniger als schädlich, sondern vielmehr heilsam und wohlthätig ist, wie die tägliche Erfahrung lehret. Bauren, Fuhrleute, Tagelöhner und Handwerker legen sich nicht nur ohne Schaden des Abends sogleich nach dem Essen zu Bette, sondern selbst, läßt es ihre Arbeit nur zu, und fallen Sonn- und Festtage ein, nach ihrem Mittagsmahle, und man sieht sie sehr munter und heiter erwachen, und anstatt daß ihnen die Dünste sollten während des Schlafes zu Kopfe steigen, nehmen sie andre natürlichere Wege.

Ferner aber erhellet auch so viel, daß man, will man doch des Nachmittags schlafen, für seine Gesundheit besser sorgt, und den Schlaf um vieles unschädlicher macht, wenn man ihn sitzend, nicht aber im Bette liegend geniesset.

Und endlich, daß die, so beym Erwachen sich düster, verdrießlich und träge befinden, Kopfschmerzen und Schwindel verspüren, und einen üblen Geschmack im Munde empfinden, sich zwingen müs-

sen, dem Nachmittagsschlafe gänzlich und auf immer zu entsagen.

Indeß so wie doch keine Regel ohne Ausnahme ist, so leiden auch die über den Schlaf die ihrigen, und man findet oft Leute, denen man, ihrem äusserlichen Ansehen nach zu urtheilen, den Nachmittagsschlaf gänzlich untersagen sollte und müßte, und die dennoch dabey sich sehr wohl und gesund befinden. Vielleicht ist dieß eine natürliche Beschaffenheit in ihnen, die wir blödsinnigen Vernünftler nicht zu durchschauen vermögen, oder sie bringen es auch durch die Gewohnheit dahin, daß er ihnen nach und nach anfängt besser zu bekommen, als er vielleicht anfänglich that. Indessen rathe ich doch allemal dem, der eben kein so dringendes Bedürfniß des Nachmittagsschlafs empfindet, sich nicht diese Gewohnheit aus einer verkehrten Gesundheitsregel mit Mühe zu erzwingen. Die Gewohnheit ist freylich eine mächtige Tyranninn, und man kann sich nach und nach selbst an die schädlichsten Gifte gewöhnen; allein ob dieses zu rathen steht, ist eine andere Frage; denn ehe man mit einer solchen Gewohnheit zu Stande kommt, opfert man oft seine Gesundheit und selbst sein Leben auf.

Und

Und würde ich im Allgemeinen darüber gefragt: so würde ich allgemein die nemliche Antwort geben, die ein gewisser General einer Frau gab, deren Sohn Corporal war. Als sie ihn fragte, ob er wol könnte auch einmal General werden? so antwortete er: daß dieß zwar nicht unmöglich wäre, wenn er sich in mehreren Schlachten würde tapfer und brav halten, und nicht das Schicksal hätte, dadurch selbst seiner Corporalschaft ein Ende zu machen.

Vom
Nutzen der Hausmittel
in
verschiedenen Krankheiten.

Meine Leser werden mir gütigst verzeihen, daß ich mich in der Ueberschrift meiner heutigen Abhandlung eines Ausdrucks bediene, der mich, wenn ich zu einer Definition desselben aufgefodert werden sollte, sehr verlegen machen würde, ich meyne das Wort Hausmittel. Denn, wollte man sagen, Hausmittel wären nichts anders als gewisse ein-

fache Arzeneymittel, so würde die Definition zu enge seyn, da es eine sehr große Menge sehr zusammengesetzter Mittel giebt, die, ob sie gleich nicht chemisch, dennoch aber mechanisch zusammengesetzt, und aus vielen Kräutern zusammengekocht sind, unter dem Namen Hausmittel begriffen, und sowol innerlich als äusserlich in sehr vielen Häusern gebraucht und angewandt werden. Auch würde man wenig damit gewinnen, wenn man das Wort durch Mittel erklärte, die man beständig im Hause braucht, oder im gemeinen Leben gewöhnlich im Hause zu haben pflegt, indem viele derselben bey weitem nicht beständig gebraucht, sondern nur im Fall einer Unpäßlichkeit zur Hand genommen werden. Noch weniger aber kann man darunter Mittel verstehen, die man in jedem Hause, ohne Ausnahme, haben könnte, da man eine Menge allein nur auf den Apotheken findet, und einige sogar aus fremden Ländern, wie die Gewürze, zu uns müssen gebracht werden. Meine Leser sehen also, wie schwierig es oft ist, Wörter zu erklären, die im gemeinen Leben sehr gänge und gäbe sind, und mit denen man doch keine bestimmte Begriffe verbindet. Indessen so schwierig eine Definition von

Haus-

Hausmitteln seyn mag, wenn von dem Begriffe die Rede ist, den man im gemeinen Leben damit verbindet: so leicht wird es mir, meinen Lesern zu sagen, was ich darunter verstehe. Nemlich solche Mittel, die man ohne große Mühe und für einen geringen Preis haben kann, deren Bereitung einfach und leicht ist, und deren einige man im gemeinen Leben als Gewürze und Zugemüse, oder gar als gemeine Speisen genießt. Gern mögte ich noch hinzusetzen, und die keinen Schaden thun, wäre ich nur nicht zu sehr von dem Nachtheil überzeugt, der damit durch einen verkehrten Gebrauch derselben nur leider gar zu oft gestiftet wird.

Schon die ältesten Aerzte reden von Hausmitteln, und rathen, sie von dem gemeinen Manne, der sie durch die Erfahrung kennt, zu erlernen, und Hippokrates sagt: "Ein Arzt solle sich nicht schämen, gemeine Leute zu fragen, welche Mittel sie etwa in dieser oder jener Krankheit für heilsam befunden haben." Es finden sich auch in den Schriften dieses Vaters der Arzneywissenschaft an mehreren Stellen viele sogenannte Hausmittel, vornemlich solche, die Frauenzimmerkrankheiten betreffen, welche er, wie es scheint, von Frauen-

zimmern erlernte, indem er den Aerzten räth, bey Dingen der Geburt und andrer weiblicher Krankheiten Frauenzimmer zu Rathe zu ziehen, und nicht ungläubig ihre Vorschläge und Mittel zu verwerfen, und um sich darüber zu rechtfertigen, fügt er hinzu: daß nach und nach die ganze Arzneywissenschaft durch solche gesammlete Bemerkungen entstanden sey. Auch Galenus handelte so, und hielt es gar nicht für unanständig und seiner Würde nachtheilig, bey Fischern und andern geringen Leuten sich zu erkundigen, was sie etwa in dieser und jener Krankheit für Mittel nützlich und heilsam gefunden. Einst, da er von Alexandrien, wo er studirte, nach Hause reiste, traf er in einer Herberge einen Wirth an, der in Gefahr war, an geschwollenen Halsdrüsen zu ersticken, und da er kein Mittel, ihm zu helfen, weder bey sich hatte, noch habhaft werden konnte: so lehrte ihn die Noth, auf ein Hausmittel zu denken. Nun war es eben zu einer Zeit, in welcher die welschen Nüsse reif werden. Von ohngefähr trieb ihn sein Appetit, einige davon zu essen, und da die grüne Schaale seine Hände färbte: so schloß er davon auf ihre zusammenziehende Kraft und auf die Nütz-

lich-

lichkeit derselben für den gefundenen Halspatienten, wovon ihn auch die Erfahrung hinlänglich zu seinem Vergnügen überzeugte, indem sein Kranker nach dem Gebrauch derselben glücklich genas. Und dieses Mittel diente ihm nachher, so wie er selbst erzählt, in verschiedenen ähnlichen Fällen. Damit er selbiges aber zu allen Jahrszeiten haben könnte, kochte er die grüne Schaale der Nüsse mit Honig ein, und verwahrte dieselbe zum beständigen Gebrauche.

Auf dem Lande findet man gewöhnlich mehr gesunde und alte Leute, als in den Städten, und gleichwol haben die wenigsten unter ihnen bey anstoßenden Krankheiten Gelegenheit, auf die Apotheken zu laufen. In den ersten Zeiten der Erde erreichten die Bewohner derselben ein weit höheres Alter, als jetzt, und doch waren weder Doktoren noch Apotheker zu haben, und man kannte weder Galenische noch Hippokratische Zubereitungen der Arzeneymittel, die uns jetzt alle vier Welttheile liefern. Sollten wir denn nun in unsern Zeiten mehr, als die Menschen der frühern Zeitalter, und die Bewohner der Städte mehr als der Landmann genöthiget seyn, bey jeder Gelegenheit so-

gleich

gleich die Kunst zu Hülfe zu rufen, und unsre Zuflucht zu kostbaren und zusammengesetzten Mitteln zu nehmen? gleichsam als hätte der Schöpfer für die Gesundheit der Reichen, die allein nur theure Mittel zu bezahlen vermögen, weit mehr, als für den großen Haufen geforget. Es ist also eben nicht so schwärmerisch, als man es ansieht, was der scharfsinnige von Helmont von denjenigen sagt, die so große und weitläuftige *dispensatoria* in die Welt hinein geschrieben, und wenn er sie sogar für eine Art von Gotteslästrern hält, daß sie nicht, wie er, dem Schöpfer die Ehre geben, und ihn für den größten Meister der Arzneykunst halten, da er einfachen Wurzeln und Kräutern solche Kräfte angeschaffen, daß sie Gegenmittel gegen alle Krankheiten sind. Und wie sehr wäre es in der That zu wünschen, daß die Menschen ihre Aufmerksamkeit mehr auf die Kräuterkunde und ihren Nutzen, als auf die künstliche Zusammensetzung von tausenderley Dingen richten, und dem Beyspiele der Wilden folgen mögten, die ihre mehrsten Krankheiten mit Wurzeln und Kräutern heilen, und weder Galenische noch Hippokratische Methoden bey ihrer Heilung kennen. Doch dieß sey dasmal zur Vorbereitung genug,

genug, jetzt wollen wir uns zur Sache selbst wenden.

Geröstet Brod mit Wein dient gegen Bauchflüsse und Ohnmachten, die aus Entkräftungen entstehen.

Das Brod, als das erste Bedürfniß des Menschen, soll den Anfang machen, besonders das Rocken- und Hausbackenbrod, obgleich das sogenannte weisse Brod nicht gänzlich auszuschliessen ist. Schon Hippokrates redet von dessen zuverläßigem Nutzen, und sagt: daß Leuten, so eine arbeitsame Lebensart führen, im Fall sie von Bauchflüssen befallen werden, so daß oft die Speisen ihnen unverdauet wieder abgehen, nichts dienlicher und heilsamer sey, als geröstet Rockenbrod in Wein gebrockt. Und in der That ist geröstet Brod, in Wein geweicht, und mit ein wenig Zucker und Zimmet bereitet, eins der herrlichsten und kräftigsten Stärkungsmittel, besonders für solche Leute, welche, entweder durch schwere Arbeiten oder starke Blutflüsse entkräftet, in Ohnmachten fallen, und eine geschwinde Hülfe vonnöthen haben. Dieses

ein-

einfache Mittel hat schon manchem das Leben gerettet. Ein Mann, der aus übertriebner Liebe zu seiner Gattinn sich so weit brachte, daß er in einen dem Schlage ähnlichen Zustand verfiel, und dem von seinem Arzte, der wol nicht der geschickteste war, ein Aderschlag gerathen wurde, welcher ihn gewiß das Leben würde gekostet haben, wäre er wirklich vor sich gegangen, wurde bloß durch solch zubereitetes Hausbackenbrod, nach den Vorschriften eines andern Arztes, wieder von seinem Schlafe erweckt und seiner Gattinn erhalten. Dieß kann zugleich eine Warnung für den Arzt seyn, den man plötzlich zur Hülfe in Ohnmacht liegender Personen ruft, nicht gleich zu riechenden Wassern, oder gar zu Aderlässen zu greifen, sondern vorher erst nach der Ursache der Ohnmacht zu forschen. Und so bald er findet, daß der Grund derselben eine Entkräftung ist: so wird er weislicher thun, wenn er bloßes kaltes Wasser, und Brod, in Wein geweicht, jedem andern Mittel vorziehet, und nur suchet, des Kranken Kräfte zu heben, als die noch wenigen Reste derselben durch den Reiz riechender Wasser, oder durch unzeitige Aderlässe gänzlich zu unterdrücken.

Brod-

Brodgetränke gegen Fieber. Brod mit Wein gegen Umschläge.

Der berühmte Boerhaave lehrt sogar, aus Brod ein Getränk zu bereiten, das in Fiebern vortreffliche Dienste thut. Man nehme, sagt er, ein halbes Pfund gut ausgebackenes Brod oder Zwieback, wie sie die Seeleute haben, koche solches eine Stunde lang in einem verdeckten Topfe mit anderthalb Quartier Brunnenwasser, seige es durch, und thue ein halb Loth Zitronensaft, ein halb Loth Zimmtwasser, und acht Loth guten reinen Wein, nebst so viel Zucker, als zur Annehmlichkeit etwa erforderlich ist; und dieß Getränk wird von den besten Wirkungen im Fieber seyn. Ich selbst habe viel Personen, die von Säure, Magendrücken und sogenannter Herzensangst beschwert waren, und Jahre lang gelitten hatten, bloß damit von ihren Plagen befreyet, daß ich sie des Morgens nüchtern ein Stück Brod essen ließ; mir ist auch ein Fall von einer Frau bekannt, die öfters Umschläge hatte, und, auf Anrathen ihres Arztes, während der Schwangerschaft alle Morgen ein Stückchen Brod, in Malvasier Wein getaucht, zu sich nahm, und nicht nur für dießmal ein gesundes

Kind

Kind zur Welt brachte, sondern auch nachher von mehreren Kindern glücklich entbunden wurde.

Sollte vielleicht meinen Lesern dieß alles auffallend seyn: so dürfen Sie nur mit mir jetzt nach der Ursache dieser herrlichen Wirkungen forschen, und sie werden gewiß, so wie ich, nicht nur von der Wahrheit derselben überzeugt werden, sondern auch sie sehr einfach finden. Alle obgedachte Krankheiten nemlich haben eine Schwäche der festen Theile zum Grunde, diese nun zu stärken, und die Lebensgeister zu erwecken, welche gewöhnlich in diesen Fällen gleichsam betäubt und unterdrückt sind, ist natürlicherweise nichts einfacher und besser als Brod, in Wein getunkt, davon das Brod die Stärkung giebt, und der Wein das beste Erheiterungsmittel ist. Dieses Mittel hat überdem, ausser seiner Einfachheit und kräftigen Wirkung, noch den Vorzug vor allen sogenannten herzstärkenden Mitteln aus der Apotheke, daß es keinen unangenehmen Arzneygeschmack bey sich führt, sondern vielmehr sehr angenehm und schmackhaft ist, und schon auf der Zunge, wo jene oft Eckel und Widerwillen erregen, seine stärkende und lebendig machende Kräfte äussert. Doch wir wollen im künftigen Stücke diese Materie weiter behandeln.

Deutsche Gesundheits = Zeitung vom Jahre 1786.

N°. 39.

Vom Nutzen der Hausmittel in verschiedenen Krankheiten.

Fortsetzung. (s. No. 38.)

In Faulfiebern, wo es hauptsächlich auf die Ermunterung der Lebensgeister und Stärkung der festen Theile ankommt, ist keine bessre Tisane, als ein aus Brod und Wein zubereitetes Getränk, welches bey weitem alle übrige stärkende Mittel übertrifft, und weit weniger Schaden verursachen kann.

Da der Gebrauch des Brods innerlich so stärkend und kräftig ist, so ist zu vermuthen, daß auch von dem äusserlichen Gebrauch man sich manches Gute versprechen könne, und die Erfahrung bestätigt dieß zur Genüge, da schon der Geruch von frisch gebackenem Brod dem Körper eine große Stärkung gewährt. Vom Demokritus ist es bekannt, daß er drey Tage sein Leben durch den bloßen Geruch des Brods verlängerte; seine Schwester, der an der Verlängrung seines Lebens um einige Tage viel lag, soll dieß, wie die Geschichte sagt, bewerkstelligt haben. Auch hat man bekanntlich mehr als einmal durch diesen Geruch Personen aus Ohnmachten erwecket.

Warm Brod mit Kümmel auf die Ohren gelegt, hebt Taubheit.

Backt man ferner ein Brod, und knetet Kümmel hinzu, und schneidet es dann, wenn es noch warm ist, in zwo Hälften, und legt es auf die Ohren, so hebt dieß Mittel oft wirkliche Taubheiten. Auch gegen das Sausen der Ohren, welches von einer Schwäche des Gehörs begleitet wird, ist dieß ein

wirk-

wirksames Mittel. Dieß wollen sogar einige von dem bloßen Brod behaupten; und wieder Andre nehmen statt Kümmels Wacholderbeeren, und backen sie in das Brod. Ja, man will von einem gewissen Grafen versichern, welcher im Kriege durch den Knall des groben Geschützes am Gehör Schaden erlitten, daß er durch dieses Mittel sein verlornes Gehör wieder hergestellt habe.

Brod auf den bloßen Leib gelegt, hebt Brechen und Durchfall; auch Umschläge.

Bey heftigem Brechen und Durchfall kann man sich ferner des Brods äusserlich mit großem Nutzen bedienen, wenn man die Oberrinde eines Brods aushölt, und von der Krume befreyet, dieselbe dann auf Kohlen erwärmet, mit Weinessig befeuchtet, und in dieselbe gestoßene Gewürze, als Nelken, Muskatenblumen ꝛc. streuet: legt man sie dann auf den bloßen Leib, so hört das Brechen auf, und der Durchfall läßt nach. Wird dieses Mittel auf den Nabel einer schwangern Frau gelegt, so verhütet es oftmals auch Umschläge. Auch Brodkrume, mit Essig angefeuchtet, und gestoßenen

Fenchelsaamen hinzugefügt, auf den Unterleib und auf das Kreuz gelegt, thut eben dieselben Dienste; so wie auch Honigkuchen, mit Wein und Gewürzen vermischt. Von diesem letztern Mittel versichert ein berühmter Arzt, daß bey einer Frau, die schon zehnmal hinter einander Umschläge gehabt, und viele Mittel vergebens gebraucht, es nicht nur einmal kräftig gewirket, sondern sie sogar gegen alle weitre Misfälle gesichert habe.

Mehl heilet die Rose, stillt das Blut, bringt Blutgeschwüre zur Reife.

Rockenmehl, welches recht trocken ist, mit einer Hand voll Salz und etwas Hollunderblüthe vermischt, wenn es zwischen Leinewand genäht und warm gemacht wird, ist ein herrliches Mittel gegen die Rose, da es dieselbe sehr bald zertheilet. Auch das Blut zu stillen, wenn man sich tief geschnitten oder sonst verletzt hat, ist das Mehl, legt man es auf die Wunde, sehr wirksam. Ferner, Blutgeschwüre zur Reife zu bringen, und wenn sie aufgebrochen, dieselben zu

reini-

reinigen, ist Mehl, mit Honig vermischt, und auf das Geschwür gelegt, ein sehr gutes Mittel.

Kleye reinigt die Haut; und stärkt, als Bad gebraucht.

Zur Reinigung der Haut kenne ich kein unschuldigeres und bessres Mittel, als die Kleye. Diejenigen, so oft mit Kopfschmerzen und Ohrensausen behaftet sind, welches oft von dem Schmutz in den Haaren des Kopfs, der die Schweißlöcher verstopft, entsteht, können sich keines bessern Mittels bedienen, als wenn sie den Kopf mit Kleye einreiben. Auch kann man sich der Kleye, wenn man Kamillenblumen dazu mischt, als eines sehr stärkenden Bades bey einer Schwäche des Unterleibes bedienen: auch hypochondrischen Personen, und bey Verstopfungen, die ihren Grund in einer Schwäche haben, wird dieses Bad sehr dienlich seyn. In Nervenschwächen und den daher entstehenden Zufällen sind gleichfalls solche Bäder gar sehr zu empfehlen, denn sie schmeidigen und stärken die festen Theile ganz ungemein.

Gerstentrank in Fiebern, Brustkrankheiten und in den Pocken.

Nichts weniger ist die Gerste in vielen Fällen ein kräftiges und sichres Hausmittel. In hitzigen Fiebern kann man daraus einen zur Dämpfung der Hitze und Stillung des Durstes sehr guten Trank bereiten. Man läßt die Gerste so lange kochen, bis ihre Hülse aufspringt, dann thut man etwas Scorzonörwurzel hinzu, läßt sie dann wieder etwas kochen, und versetzt dann das Wasser mit etwas Zitronensäure. In Brustkrankheiten, wo die Schärfe der Säfte muß gemildert, und der Auswurf befördert werden, ist dieser Trank gleichfalls sehr dienlich, nur daß man alsdann die Zitronensäure heraus läßt, und statt dieser, Feigen mit kocht. In den Pocken, besonders wenn sie zusammen laufen, thut man zur Gerste auch Mandeln, und macht eine Art von Milch daraus, die von nicht gemeiner Wirkung ist, indem sie den Ausfluß des Speichels, welcher im Anfang dieser Krankheit so nothwendig ist, befördert. Fügt man noch etwas gebranntes Hirschhorn dazu, und einen Syrup, aus Pomeranzensaft bereitet, so hat man den besten Fiebertrank, in den Pocken sowol, als andern hitzigen Fiebern.

Schon

Schon Hippokrates kannte den Werth des Gerstengetränks, und sagt von ihm: "daß er in hitzigen "Krankheiten die beste Nahrung des Kranken sey; "denn, fährt er fort, diese Tisane ist ein angeneh"mes, leicht verdauliches und schlüpfriges Wesen, "das eine mittelmäßige Feuchtigkeit bey sich füh"ret, und also den Durst löscht, und zugleich "wieder leicht aus dem Körper geschafft wird; "überdem zieht sie nicht zusammen, und macht "sonst keine Unbequemlichkeiten im Leibe." Dieser Trank war zu Hippokrates Zeiten sehr allgemein, und Galenus beschreibt ihn sehr genau. Man nimmt, sagt er, zehn Theile Wasser zu einem Theil Gerstengraupen, läßt es so lange kochen, bis die Graupen genugsam aufgequollen, alsdann giebt man die Graupen, mit etwas Essig, Oel und Salz, als ein Gericht dem Kranken zu essen, und die Brühe reicht man ihm zum Trank, oder macht auch Klistire davon.

Hafertrank in Podagra, Gicht, Scharbock und Krankheiten aus unreinem Geblüt, auch in Pocken und Masern.

Auch des Hafers erwähnt schon Hippokrates als eines sehr nützlichen Dinges, wenn er gekocht und zu einem Trank bereitet wird. Denn, sagt er, der Hafer macht feucht, schmeidigt und kühlet, wenn man ihn als Speise oder Getränke gebraucht. In verschiednen seiner Schriften erwähnt er eines Tranks, welchen er sehr preiset, und von der besondern Tisane unterscheidet, unter welchem er wahrscheinlich, wie viele Aerzte vermuthen, den Hafertrank versteht. Ein berühmter Englischer Arzt, *D.* Richard Lower, empfiehlt diesen Trank ganz ausserordentlich, und behauptet von ihm, daß er dadurch sein Leben bis 92 Jahre, ohne irgend eine Krankheit, gebracht. Er selbst lernte ihn vom *D.* Johannes de St. Catharina, der, vermöge desselben, sein Leben höchst gesund bis 120 Jahre fristete. Lower, der ihn noch veränderte und verbesserte, beschreibt seine Verfertigung folgendermaßen: Man nehme ein Paar Hände voll wohl gereinigten Hafer, und eine Handvoll zerschnittene Hindlauftenwurzel, gieſſe zwölf Maaß

Wasser

Wasser darauf, und koche dieß so lange, bis die Hälfte verkocht ist: dann seige man es durch, thue ein Loth gereinigten Salpeter und zwölf Loth Zuker dazu, und lasse es dann wieder aufkochen, und 24 Stunden stehen, daß es abkühle: hierauf kläre man es in Gläser oder irdene Gefäße, und bewahre es an einem kühlen Orte. Endlich trinke man täglich, zu verschiedenen Zeiten, ein halbes oder auch ein ganzes Quartier, kalt oder lauwarm, davon. Unten will ich mehr davon sagen. Allein es kommt bey der Verfertigung dieses Getränkes sehr vieles auf die Reinigung des Hafers an; denn ist der in demselben befindliche Staub nicht recht rein herausgewaschen: so erhält man das Getränk nie klar; hiernächst muß aber auch sehr sorgfältig die Rade (*lolium*), die sich oft in dem Hafer befindet, davon geschieden werden, indem diese eine sedative, narkotische, oder Schwindel machende und die Lebensgeister verwirrende Kraft besitzt; und weil man die Rade im Hafer übersahe, so schrieb man dem Hafer selbst diese Sinne betäubende Eigenschaft zu, und hielt ihn daher zum Bierbrauen nicht tauglich. Angeführte Species, die zu diesem Trank kommen, sind schon für sich selbst hin-

reichend, ihn in allen Krankheiten, die eine Unreinigkeit des Geblüts zum Grunde haben, zum heilsamsten Mittel zu machen. Indessen thun einige doch noch Klatschrosen und Honig dazu; Andre, um dem Trank eine schöne Farbe zu geben, weil es wol Kranke giebt, welche das schöne Ansehen reizt und muthiger zum Einnehmen macht, lassen etwas Zimmet mitkochen, oder wenn er das erstemal schon genugsam mitgekocht, thun sie auch wol mit dem Zucker etwas Färberröthe oder roth Sandholz dazu. In Fiebern thut man auch mit Nutzen etwas Scorzonör und Hirschhorn dazu. In Frauenzimmerkrankheiten, als Verstopfung der monatlichen Reinigung, bey Bleichsucht und weissem Flusse setzt man wol etwas Melisse und Polley dazu. Und auf diese Art kann ein geschickter Arzt diesen Trank nach den verschiednen Umständen mit mancherley nützlichen Dingen versetzen, so, daß er fast in allen Krankheiten und bey jeden Umständen heilsam und erquickend ist, und als ein gewöhnlich Getränk kann genommen werden. Und, die Wahrheit zu gestehen, kann sich desselben ein jeder Nichtarzt in fast allen chronischen Krankheiten, welche ich nachher aufrechnen werde, ohne den geringsten Scha-

den,

den, mit dem größten Nutzen bedienen. Auch kann man sich desselben als eines Universalmittels gegen alle Ausschläge der Haut, gegen Gicht, Podagra, Krätze, Jucken in der Haut, Schaarbock mit sehr großem Nutzen bedienen.

So viel von der Zubereitung des Hafertranks; jetzt wollen wir noch einiges über die Ingredienzien desselben sagen; und darf man von denselben auf seine Heilkraft schliessen: so kann man sich in der That sehr viel Gutes von ihm versprechen. Einer der ersten und vorzüglichsten Bestandtheile desselben war das Wasser. Das Wasser besitzt doppelte Eigenschaften und Kräfte, je nachdem es warm oder kalt ist. Ist das Wasser warm, so ist es in sehr vielen Krankheiten eins der besten erweichenden, krampfstillenden und auflösenden Mittel. Wird es aber auch in dem Hafertranke nur bloß kalt getrunken, so hat doch das Wasser schon durch den Hafer eine geschmeidig machende Kraft erhalten. Ueberdem erfrischt es, vermittelst seiner Kälte, den Körper, und stärkt die festen Theile desselben. Denn schon das kalte Wasser an sich ist eins der besten Kurmittel, ohne daß es dürfte mit andern Dingen versetzt werden, und die Erfahrun-

gen

gen der neuern Aerzte bestätigten die Heilkraft desselben hinlänglich, so wie auch wir schon mehrmals darüber in unsern Blättern geredet haben, und setzen den zuverlässigen Nutzen desselben, den schon die Alten kannten und rühmten, ausser allem Zweifel. Hippokrates sagt, das Wasser ist in allen Fiebern das beste Mittel; Galenus empfiehlt den Gebrauch desselben in hitzigen Gallenfiebern, und Celsus räth dasselbe solchen Leuten an, deren feste Theile nur schwach sind, und die eine schwammigte Constitution haben. Leute, die ein schwaches Haupt haben, sagt er, die mit triefenden Augen, Schnupfen und Aufschwellen der Mandeln geplagt sind, sollten fleißig kaltes Wasser trinken. Ja, selbst das Podagra haben sich einzelne Personen durch bloßes Wassertrinken geheilt. Und wie viel besser würde es seyn, zu kaltem Wasser, bey einem Uebelbefinden nach einem Aergerniß, wo man vermuthet, Galle im Magen zu haben, als, wie man gewöhnlich thut, zu warmen und schweißtreibenden Getränken seine Zuflucht zu nehmen. Denn durch die letztern fügt man sich ganz ungemeinen Schaden zu, und anstatt, wie man irrig glaubt, sich von der Galle zu befreyen, treibt man sie in

das

das Geblüt, und zieht sich oft dadurch sehr schlimme Zufälle zu.

Die Hafergrütze hat gewissermaßen die nemlichen Eigenschaften, als der Hafer selbst, aus dem sie bereitet wird, und ein aus Hafergrütze bereiteter Trank ist gleichfalls in allen denjenigen Krankheiten, die aus einer Schärfe des Geblüts entstehen, dergleichen Husten, Frieseln, Pocken, Masern, hitzige Fieber, galligte Bauchflüsse u. s. w. sind, sehr dienlich und heilsam; allein die Art der Zubereitung ändert doch seine Natur und Kraft von der des Hafertranks in etwas ab. Denn um den Hafer von seiner Hülse zu befreyen, und aus ihm desto bequemer Grütze machen zu können, muß er in einem warmen Backofen vorher geröstet und gedörrt werden, und dadurch wird er in seiner Kraft in etwas verändert, theils durch die Wärme, die auf ihn wirkt, theils dadurch, daß er seine Hülse verliert. Nun sind aber die Schaalen und Hülsen des Getraides überhaupt, und folglich auch des Hafers, nicht ohne alle Heilkraft; denn sie reinigen den Leib, und befördern den Stuhlgang; und diese geht durch das Trocknen und Dörren also verloren. Schon Hippokrates

er-

erkannte und wußte, daß die Kleye und Hülse des Korns, würde es in Wasser gesotten, eins der besten erweichenden Mittel des Leibes sey, und wurde daher in dieser Rücksicht gar sehr von ihm empfohlen. Da nun der Hafer selbst mit einer noch stärkern Hülse umgeben ist, als andre Getraidearten, so steht auch von seiner Hülse, wo nicht mehr, doch eben so gut, diese laxirende Kraft zu erwarten, wenn er eben so lange mit dem Wasser gekocht wird. Zugleich aber zieht sich durch das lange Kochen einiges von dem inwendigen mehligten Wesen des Hafers durch die Schaale hindurch, und zwar das Subtilste und Feinste desselben, welches aus einem sehr dünnen Schleim besteht, und dadurch hauptsächlich sich von dem Trank aus Hafergrütze unterscheidet. Zwar gehen bey dem Kochen der Hafergrütze mehr nahrhafte Theile in das Wasser über; aber dadurch wird der Trank auch viel dicker und zäher, als der, so bloß aus ganzen Haferkörnern bereitet wird.

Auch von dem Haferbier ist unser Hafertrank in seiner Natur und Bereitung ganz ungemein verschieden. Denn bey der Bereitung des Haferbiers, welches an einigen Orten gebraut wird, weicht man den Hafer erst ein, damit die Körner

auf-

aufschwellen müssen; und dieses Einweichen desselben benimmt ihm seine natürliche laxirende Kraft. Ist der Hafer nun ferner so zu Malz bereitet, so wird er auf der Mühle geschroten, und dann seine Kräfte durch die Aufgiessung von heissem Wasser ausgezogen. Nach diesen Zubereitungen wird er dann nochmals, mit Hopfen gemischt oder nicht gemischt, gesotten, und endlich durch eine Gährung in eine Art von spirituösem Getränk verwandelt. Bey diesen Zubereitungen nun geht aber die ganze natürliche Kraft des Hafers verloren, und es lassen sich nunmehr weder treibende noch schmeidig machende Kräfte von ihm erwarten. Hingegen bey dem Hafertrank, welcher nie zur Gährung übergehen darf, soll er anders seine Heiltugenden nicht verlieren, bleibt der Haferschleim ganz unverändert, und dient daher nicht nur, die Schärfe der Säfte zu mindern, sondern erhält auch immer den Leib gehörig offen.

Der zweete Bestandtheil unsers Tranks war ferner die Hindlauft-, oder Wegwartwurzel, und auch diese trägt nicht wenig zu seinem Nutzen und Heilkraft bey. Man findet dieselbe sowol in Gärten als im Felde. Die letztre Art ist manchmal holzig, die aus den Gärten hingegen ist viel weicher

cher und zarter, und daher jener vorzuziehn. Allein, im Fall man keiner Hindlaufwurzel habhaft werden kann, so kann man auch, statt ihrer, sich wol der sogenannten Butterblumen (*Taraxacum*, *Dens Leonis*), bedienen, die in ihren Eigenschaften und Kräften mit der Hindlauf viel Aehnliches hat, und sich an grasreichen Orten in großem Ueberfluß findet. Daß diese Wurzel das Ihrige zu der Heilkraft des Häfertranks thut, kommt von ihrer eröffnenden und treibenden Eigenschaft, die sie in einer gelinden Wirkung beweiset; und daher braucht man sie auch ganz allein in hypochondrischen und hysterischen Zufällen, wie auch in Fiebern aller Art, als temperirendes Mittel. Auffer ihren erweichenden Kräften besitzt sie überdem noch eine magenstärkende Kraft, die sich durch ihren bittern Geschmack sehr deutlich verräth. Wie natürlich also muß ihr Zusatz zum Hafertrank die Heilkräfte desselben erhöhen und vermehren!

(Die Fortsetzung künftig.)

Druckfehler.

No. 37, Zeile 11, lese man: *Ofter dinner sit a while, ofter supper wake a while.*

Deutsche
Gesundheits = Zeitung
vom Jahre 1786.

N°. 40.

Vom Nutzen der Hausmittel in verschiedenen Krankheiten.

Fortsetzung. (s. No. 39.)

Der Salpeter, der ferner zum Hafertrank gemischt wird, er hebt gleichfalls dessen Nutzen. Denn dieses Salz, welches sich an allen Orten findet, ist in jeder Krankheit, ohne Ausnahme, wo Hitze und Wallung des Geblüts vorhanden ist, so wie in Fiebern, Entzündungen, Blutflüssen, bey großen von Spannung herrührenden Schmerzen u. s. w. ein sehr heilsames und dienliches Mittel; denn es

stillt den Durst, mäßigt die Hitze, öffnet den Leib, und treibt den Schweiß und Urin. Zwar bediente sich der Erfinder dieses Tranks, statt des Salpeters, der Salpeterkuchen, welche sich von dem reinen Salpeter darinn unterscheiden, daß sie mehr Alkalisches oder Laugenhaftes bey sich führen, und daher der Säure sehr entgegen wirken; allein sie kühlen doch nicht so gut, als der einfache reine Salpeter. Ferner hat man auch wol zur Verbesserung des Tranks das *nitrum antimoniacum* statt des reinen Salpeters vorgeschlagen; allein es trägt nicht nur nicht viel mehr zu seiner Verbesserung bey, als der reine Salpeter, sondern es vertheuret auch den Trank. Ueberhaupt können von Aerzten, nach der Verschiedenheit der obwaltenden Umstände, mancherley Zusätze und Aenderungen, in Absicht der Bestandtheile des Tranks, gemacht werden, wie schon oben erinnert worden ist; allein die gehören jetzt nicht hieher, da ich für Nichtärzte schreibe, und diese können sich mit dem simplen Salpeter begnügen, da er eben die Wirkungen thut.

Von den Eigenschaften des Zuckers, der gleichfalls einen Bestandtheil dieses Tranks ausmacht,

macht, habe ich bereits in den vorigen Blättern dieser Zeitung vor nicht langer Zeit weitläuftig gehandelt; diese dürfen meine geneigten Leser nur wieder nachsehen, und sie werden finden, wie sehr er mit den auflösenden Eigenschaften dieses Tranks übereinstimmt, und daß in allen Fällen, wo, wie ich dort deutlich gezeigt habe, der Zucker dienlich ist, er bey diesem Trank gewiß ein sehr herrlicher Zusatz ist. In Fällen aber, wo er, wie ich im 28sten und 29sten Stück gesagt habe, nicht dienlich ist, da kann man ihn ohne Bedenken weglassen, und der Trank verliert an seinen guten Eigenschaften nur sehr wenig. Wollte man denn ja allenfalls einen Ersatz dagegen haben, so dürfte man nur ganz reinen Honig nehmen.

Jetzt glaube ich meine Leser hinlänglich von der Güte des Hafertranks überzeugt und ihnen bewiesen zu haben, daß er eins der vorzüglichsten und besten Blutreinigungsmittel sey; denn er dringt nicht nur in das Innerste unsers Körpers, und theilt demselben von seinen guten Eigenschaften mit, sondern treibt auch durch den Urin und Stuhlgang die Schärfe aus dem Körper heraus. Personen also, die mit Krätze und Jucken der Haut

geplagt, oder die, wie man zu reden pflegt, kupfrigt, oder sonst mit einer Art von Ausschlag behaftet sind, können sich dieses Tranks mit großem Nutzen bedienen, weil er die Unreinigkeiten und Schärfe des Geblüts, woher eigentlich diese Beschwerden entstehen, allmählig abführt, und der Natur zu ihren Auswürfen, die sie auf der Haut macht, andre Wege bahnt, nemlich durch den Urin und Stuhlgang. In dieser Absicht sollten daher auch Personen, die diesen Trank brauchen, während des Gebrauchs desselben einige Abführung, um der Natur noch mehr zu Hülfe zu kommen, nehmen. Daß dieß aber keine schweißtreibende Mittel seyn dürfen, versteht sich jedoch wol von selbst. Da dieser Trank ferner die festen Theile stärkt und zugleich schmeidigt, und dieselben geschickt macht, sich von der Schärfe und Unreinigkeit, die sich bey einer Schwäche der festen Theile an verschiedenen Orten des Körpers anhäuft, und darinn Schmerzen und Geschwulst, welches eigentlich eine scorbutische Gicht genannt wird, verursacht, zu befreyen: so sieht man leicht, daß er eins der wirksamsten Mittel gegen Gicht und Scharbock ist. Auch bey der sogenann-

ten

ten goldenen Ader, sie sey fliessend oder blind vorhanden, thut dieser Trank unvergleichliche Dienste, indem er der Spannung entgegen arbeitet, und den Leib hübsch offen erhält. Aus eben dem Grunde thut dieser Trank ferner denen sehr wohl, bey denen sich eine Disposition zum Nieren- oder Blasenstein findet; und endlich bestätigt die Erfahrung die Wahrheit seines unfehlbaren Nutzens in allen bisher gedachten Krankheiten. — Indessen ist es doch sehr zu bewundern, daß, da dieser Trank so unschuldig und vortrefflich ist, man ihn in unsern Zeiten und in unsern Gegenden nicht so gebraucht, als er es wol verdiente; und wie sehr wäre es zu wünschen, daß wir lieber dem alten Englischen Erfinder desselben in dem Gebrauch dieses Tranks nachahmten, als dem neuern Englischen Erfinder des Punsches, bey dem weder die Engländer, noch wir, ein langes Leben geniessen!

Dieser Trank ist ferner nicht nur in allen chronischen Krankheiten, sondern selbst in hitzigen und sogar faulen Fiebern höchst anzupreisen und zu empfehlen. In hitzigen Fiebern, wo die zu große Spannung die wahre Ursache des Fiebers ist, ar-

heitet er dieser Spannung entgegen, löscht den damit verbundenen Durst, treibt den Urin und Stuhlgang, und dämpft endlich die Hitze. In den faulen Fiebern stärkt er, und setzt man etwas Säure hinzu, so ist er oft allein schon hinreichend, diese Krankheiten zu heben.

Was aber endlich den beständigen Gebrauch dieses Tranks betrifft, so nimmt man ihn auf folgende Art: Erst fängt man mit einer kleinen Quantität desselben an; ein Nößel etwa kann schon genug seyn; und nur nach und nach vermehrt man erst täglich dieselbe um etwas, bis man dann endlich bis zu einem Quartier gestiegen. Ferner trinkt man ihn vor und auch einige Stunden nach der Mahlzeit, nach seiner Bequemlichkeit, und zu verschiednen Zeiten. Auch trinkt man ihn wol kalt; nur muß der Gebrauch desselben mehrere Monate hindurch nach einander fortgesetzt werden, will man anders Nutzen davon haben. Dann kann man ihn auch als eine Frühlingskur brauchen, und dabey muß man sich häufig bewegen; allein aber auch eine gute, ordentliche Diät während seinem Gebrauch beobachten, und seinen Magen weder mit nachtheiligen Speisen, noch mit hitzigen Geträn-

tränken beschweren. Endlich muß man aber auch nicht gleich bey dieser Kur ermüden, sondern ihr die gehörige Zeit zu wirken vergönnen, und durch eine unausgesetzte Anwendung derselben ihren vortrefflichen und sichern Nutzen geduldig erwarten.

Bey einem so nützlichen Hausmittel etwas lange zu verweilen, war wol der Mühe noch werth, und hoffentlich wird es mein Leser mir Dank wissen, ihn mit einem so herrlichen Mittel etwas genauer bekannt gemacht zu haben. Jetzt gehe ich zu andern Hausmitteln fort.

Von Erbsen und Linsen.

Ihre Brühe dient zur Reinigung der Haut; zur Abführung; zur Beförderung der monatlichen Reinigung; Sand und Steine aus dem Körper zu führen; Pocken und Masern heraus zu treiben.

Von den Hülsen- und Schotenfrüchten überhaupt, und welchen Constitutionen sie gesund, oder nicht zuträglich sind, werden wir bey einer andern Gelegenheit reden; jetzt wollen wir sie nur in so fern betrachten, als sie eine Heilkraft besitzen, und

als sie zum Hausmittel können gebraucht und angewendet werden.

Die Brühe von abgesottenen Erbsen kann man sowol äusserlich als innerlich nutzen. Aeusserlich braucht man dieselbe, um eine reine und ebene Haut zu erhalten, welche nicht nur ein Stück der Schönheit, sondern auch zur Gesundheit erforderlich ist; denn wo die Haut eben und rein ist, geht auch die unmerkliche Ausdünstung auf eine gleiche und gehörige Weise von statten; und dadurch erhält der Körper nicht nur ein gleiches Gewicht und eine gleiche Reinigkeit, sondern wird auch vor vielen Hautkrankheiten bewahrt, welche oft nur ihren Grund einzig und allein in einer Ungleichheit der Haut und in der daher entstehenden fehlerhaften Absonderung haben. Wäscht man sich aber fleissig mit dieser Erbsenbrühe, so stellt man, vermöge derselben, nicht nur die Reinigkeit, sondern auch die nöthige Ausdünstung wieder her.

Diese Brühe ferner innerlich gebraucht, vertritt die Stelle eines gelinden Abführungsmittels; und dient gleichfalls auch, die monatliche Reinigung zu befördern, besonders wenn sich der nö-

thige

thige Blutfluß bey den Sechswöchnerinnen verstopft.

Ferner ist sie ein herrliches Mittel, den Körper von Sand und Steinen zu reinigen, welche Wirkung auch die Linsenbrühe hervorbringt. Und wahrscheinlich waren dieser Sand und Steine, die aus dem Körper gewisser Personen sich lösten, die Trümmern und Stücke zermalmter großer Blasensteine, die durch den anhaltenden Gebrauch der Linsenbrühe sich aufgelöst hatten.

Schon in den alten Zeiten war der Gebrauch der Linsenbrühe bey den Arabern im Gange, wenn die Pocken und Masern nicht wollten gehörig zum Vorschein kommen; und dann fügte man noch Feigen und Fenchelsaamen hinzu, und gab sie dem Kranken lauwarm zu trinken, um theils die Schärfe des Geblüts zu mäßigen, theils aber die Spannung der Haut zu heben, welche den Ausbruch der Blattern hinderte.

Die Brühe des braunen Kohls hält den Leib offen.

Auch der unter uns so bekannte und beliebte braune Kohl ist eine sehr heilsame Arzney, denn sein Saft, mit dem er erfüllt ist, ist nicht nur angenehm, sondern hat auch zugleich eine erweichende und abführende Kraft. Ein gewisser dänischer Arzt schreibt zu dessen Ruhme: Der braune Kohl ist unter vielen andern vortrefflichen Gartengewächsen eine der alleredelsten Pflanzen, und hat, sowol roh als gekocht, so viel herrliche und heilsame Eigenschaften bey sich, daß er selbst den Apotheken Trotz bieten kann. Und als daher ein fremder Arzt einst nach Dännemark kam, und alle Gärten mit braunem Kohl bepflanzt sah, rief er aus: wie wenig habe ich hier für meine Kunst zu hoffen, da die Natur selbst so viele Aerzte hier hält! Denn, wie gesagt, er hat die Tugend, den Leib zu öffnen; und kocht man die obersten Zweige desselben, und trinkt die Brühe davon: so muß man über die erweichenden und laxirenden Kräfte derselben erstaunen. Und was noch mehr zu bewundern ist, seine Wirkungen sind so unschuldig und so fern von aller Gefahr und Beschwerde, daß er bey weitem

den

den Vorzug vor allen übrigen Purgirmitteln behauptet, die selten ohne Nachtheil und Beschwerden sind. Diese abführende Kraft rührt von dem Safte dieses Gewächses her, der besonders in dem sogenannten Strunke steckt, und an Süßigkeit dem Honig oder Manna gleicht. Vorzüglich häufig findet sich dieser Saft im Herbst darinne, wenn man den Strunk des Kohls der Länge nach entzwey schneidet, und ihn dann an einem kalten Ort liegen läßt. Kocht man also den Kohl, so thut man gar nicht wohl, wenn man ihn erst in Wasser weich kocht, hierauf die erste Brühe davon gießt, und dann ihn vollends mit frisch hinzugegossenem Wasser oder Fleischbrühe garkocht; denn so beraubt man den Kohl seiner besten Kräfte. Sollen die also nicht verloren gehen, so ist es rathsamer, ihn vielmehr in seiner ersten Brühe ganz gar zu kochen, und Salz, Fett und Butter lieber zu dieser, als zu einer zwoten zu thun, wodurch er nicht nur der Gesundheit zuträglicher und ersprießlicher, sondern selbst angenehmer und schmackhafter wird.

Die

Die Brühe des braunen Kohls ist ein Mittel gegen die Schwindsucht.

Kocht man die Herzblätter des braunen Kohls mit Brunnenkresse, Gundermann, Spinat, Spargel, Hindläuften und tauben Nesseln in Rindfleisch- und Kapaunenbrühe ab: so erhält man eine sehr vortreffliche Arzney für die Schwindsucht sowol als für den Scharbock, wenn man anders dieselbe anhaltend und fortgesetzt braucht. Allerdings! sagt ein neuer Schriftsteller, ist die aus den von den Stengeln befreyten Blättern des braunen Kohls abgekochte Brühe ein herrliches Hausmittel in brustschleimigten Krankheiten, ja selbst bey der anfangenden Eiterung der Lunge; denn diese Brühe lindert, erweicht und zertheilt den Schleim, und führt denselben durch den Urin und Stuhlgang ab. Und einige Aerzte versichern, daß sie von dieser Brühe selbst Steine haben auflösen sehen. Auch Sänger und Redner bedienen sich dieser Braunkohlbrühe, mit Rosinen gekocht, gegen die Rauhigkeit des Halses mit gutem Erfolg. Und setzt man noch einige Mohrrüben hinzu, und versüßt ihn dann mit Zuckerkand: so hat man ein herrlich Arzneymittel gegen den Husten und Heiserkeit, gegen Brustkrankheiten, und selbst gegen

ange-

angehende Lungensuchten. Schon die Römer bedienten sich des Kohls als eines Mittels gegen alle Krankheiten, und er wird insbesondre die Arzney des Cato genannt, von dem man erzählt, daß er durch dieses Mittel seine ganze Familie vor der Pest gesichert und unverletzt darinn erhalten habe.

Der Kohlsaft ist gut gegen Warzen.

Nimmt man den Kohlsaft, und bestreicht Warzen damit, so daß er sich in dieselben hineinzieht und trocknet: so schwinden sie in Zeit von 14 Tagen weg. Auch gegen Geschwüre, und selbst gegen die Krätze kocht man den braunen Kohl in Wein. Der Kohl, sagen einige Aerzte, hat eine so große Kraft, daß selbst Personen, die Fisteln, Krebsschäden, Schwinden (*Serpigo*), und dergleichen Krankheiten haben, durch häufigen und anhaltenden Genuß desselben sich heilen können. Simon Pauli schlägt einen Trank aus braunem Kohl zur Heilung der Wunden vor, den man zum täglichen Getränk machen soll. Man nehme braunen Kohl, Samikel und Eisenkraut, von jedem eine Handvoll, ferner Muskatennuß und Ingwer,

von

von jedem ein Loth, und weiche dieß in sechs Pfund Bier ein. Man hat Fälle von Leuten, die mit dem Scorbut so sehr behaftet waren, daß Brust und Beine so voller Flecken, und denen die Beine so steif waren, daß sie kaum gehen konnten, die durch Wein, in welchem vier Händevoll geschnittnen braunen Kohls, mit einem halben Quentchen Ingwer und zwey Quentchen Zimmt eingeweicht waren, und von welchem sie täglich drey Pfund tranken, völlig geheilt wurden. Ein Mann, der die Wassersucht, und zugleich einen starken Scorbut hatte, wurde einzig und allein durch braunen Kohl, auf den man, nebst dem, was ihn ververbessert, Wein gegossen, glücklich wieder hergestellt.

Kohlblätter, auf die Brüste der Kindbetterinnen gelegt, helfen gegen Brustgeschwüre, und den Zufluß der Milch zu verhüten.

Braunkohlblätter, mit Butter bestrichen und Kümmelpuder bestreut, ist ein sehr gutes Mittel bey Seitenstechen, wo sie dann auf die schmerzhaften Stellen gelegt werden. Auch auf die Brüste der Kindbetterinnen werden die Kohlblätter mit gutem Nutzen gelegt, um den Zufluß oder das Gerinnen der Milch zu verhüten. Um der Entzündung zuvorzukommen, legt man sie ferner bey Geschwüren auf die Brust, und befördert dadurch zugleich die Heilung der Geschwüre.

Rüben, gegen Brustkrankheiten, Geschwüre, Frost, Wassersucht, Stein und Schwämme.

Von dem Nutzen der Rüben haben wir schon in einem der vorigen Blätter einiges gesagt; da aber dieß nur im Vorbeygehen geschah, so verdient er, in einer Abhandlung über die Hausmittel etwas weitläuftiger beschrieben zu werden. Indessen werde ich mich bey weitem nicht über alle Rübenarten und deren Nutzen ausbreiten, sondern nur diejenigen Arten aufzählen, die eine medizinische Kraft haben, und in verschiednen Krankheiten als Hausmittel gebraucht werden.

Die welken Rüben hält man mit Recht für lindernd, weil sie einen öligten und balsamischen Saft enthalten, der das scharfe Wesen der Säfte, um so zu reden, zu verschlucken geschickt ist. Daher sind sie auch immer jungen kolerischen Leuten, und solchen Personen, deren Säfte scharf und dünn sind, sehr dienlich, wofern sie anders nur einen guten Magen haben; denn sie sind blähend, verursachen Verstopfungen, und lassen sich schwer verdauen. Allein die Brühe davon ist ein herrliches Mittel in Brustkrankheiten, heftigem Husten und Halskrankheiten, besonders wenn man dieselbe mit etwas Zuckerkand und Mandelöl vermischt. Mir ist ein Fall von einem Mann bekannt, der sich durch einen übertriebenen Gebrauch von Säuren einen chronischen Husten verursacht hatte, gegen welchen er Mittel aller Art, ohne die geringste Wirkung, brauchte; derselbe befreyte sich durch den einige Wochen anhaltenden Gebrauch dieser Brühe gänzlich von seinem Husten. Man nimmt einige Eß-

löffel

löffel voll dieses Tranks des Morgens nüchtern, und die Wirkung davon ist ein häufiger Auswurf von dickem und zähem Schleime, der die Lunge beschwert, und sowol Husten als Engbrüstigkeit zuwege bringt. Auch bedient man sich dieser Brühe mit großem Nutzen gegen die Schwämme oder kleinen Halsgeschwüre der kleinen Kinder, indem man ihnen den Mund damit auswäscht, oder ihnen auch davon zu trinken giebt. Bey Kindern, die oft mit Durchfall oder Zwang geplagt sind, habe ich diese Brühe sowol als Getränk, wie auch als Klistir, mit großem Nutzen angewandt. Ferner hilft diese Brühe den Ausbruch der Pocken und Masern befördern; und in langwierigen Krankheiten und viertägigem Fieber ist sie sehr zu empfehlen. In Stein- und Sand- und Wassersucht, als Krankheiten, die von einer Schwäche der festen Theile und einer Schärfe der Flüssigkeiten des Körpers entstehen, hat man Beyspiele, wo der anhaltende Gebrauch dieser Brühe nicht nur die Schmerzen gelindert, sondern selbst die Krankheiten geheilt, Sand und Steine aus dem Körper, ohne Schmerzen, geführt, und einen häufigern Wasserfluß durch den Urin bewirkt hat. — Aeusserlich bedient man sich der Rüben gegen Schenkelgeschwüre, Geschwulst der Brüste, und wenn sie scorbutisch oder verhärtet sind. Der einfache Rübendekokt heilt erfrorne Glieder, wäscht man sie fleissig damit, und schon bloß rohe Rüben, wie allgemein bekannt ist, ziehen den Frost aus den erfrornen Gliedern heraus.

(Die Fortsetzung künftig.)

Deutsche Gesundheits-Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 41.

Vom Nutzen der Hausmittel in verschiedenen Krankheiten.

Fortsetzung. (s. No. 40.)

Mangel des Raums befohl uns, im vorigen Stücke unsre Anpreisung der Rüben, als eines so bewährten Hausmittels in verschiednen Krankheiten, geschwinder abzubrechen, als wir es wünschten: daher wir heute noch einiges nachzuholen nicht ermangeln. —

Die gemeine rothe Rübe, welche im Winter fast in allen Wirthschaften und Häusern als ein

Sallat, mit Essig, und auch bisweilen mit Gewürzen vermischt, gespeist wird, hat gleichfalls eine nicht gemeine Heilkraft, nicht aber auf obige Art bereitet, sondern bloß in Wasser gekocht, wo sie dann die nemlichen Wirkungen und Kräfte äussert, die gewöhnlich das Sommerobst in allen den Krankheiten hat, die Erfrischung und Verbesserung der Säfte verlangen. Daher sollte man auch im Winter, anstatt des Obstes, sich dieser Rübenart bey Kranken häufiger bedienen, weil sie kühlend, lindernd und durstlöschend sind, und über dem allem noch nähren. Sowol der Brühe als der Wurzel kann man sich ohne allen Zusatz bedienen, und da sie zugleich den Stuhlgang befördern, so sind sie für Hartleibige ein sehr dienliches Mittel. Endlich sind sie nicht weniger in Husten und Brustkrankheiten sehr heilsam und gut.

Was die Steckrüben betrifft, so sind sie an und für sich den schwachen Mägen nicht zuträglich und dienlich; allein ihre Brühe hat in Husten, Kurzathmigkeit und Lungensucht eine vortreffliche Heilkraft, denn sie befördert den Auswurf, und reinigt die Lunge, ohne zu reizen. Auch kann man daraus einen sehr guten Brustsaft bereiten, wenn

man

man eine beliebige Menge davon nimmt, sie schabt, in Scheibchen schneidet, und in einen irdenen Topf thut. Diesen verschmiert man mit Teig, und setzt ihn in einen Backofen, aus dem das Brod heraus ist, und läßt ihn 12 bis 14 Stunden stehn. Dann gießt man den Saft, der unten im Topf sich findet, davon, und thut zu acht Lothen desselben zwey Loth recht fein zu Pulver gestoßenen Zuckerkand. Von diesem Saft nimmt man alsdann mehrmals des Tages, entweder allein, oder mit Wasser oder einer Tisane vermischt, einen Eßlöffel voll. In eingewurzelten Katarrhen ist dieses Mittel besonders sehr dienlich. Aeusserlich bedient man sich dieser Wurzel als eines zertheilenden, schmerzlindernden und digerirenden Pflasters auf Wunden und Geschwüren. Auch selbst der Saame der Steckrübe wird als ein urintreibendes und eröffnendes Mittel gebraucht; dann dient er noch gegen die Gelbsucht, indem er durch die Ausdünstung die bösen Feuchtigkeiten fortschafft, und daher ist er gleichfalls in bösartigen und mit einem Ausschlag verbundenen Fiebern, wenn anders das Fieber nicht gar zu heftig ist, und die Feuchtigkeit nicht genugsam durch die Haut abgeht, ein dienli-

ches Mittel. In der Gelbsucht und bey Verstopfung der Leber und Nieren nimmt man zwey Quentchen Steckrübensaamen, gießt ein Glas weissen Wein darüber, und läßt dieß zwölf Stunden auf heisser Asche stehen; dann seigt man es durch, und preßt es aus, und nimmt es einige Wochen hinter einander des Morgens nüchtern.

Die Rettige waren in alten Zeiten eins der wichtigsten Hausmittel; und man machte einen rohen Rettigsaft, mit Honig vermischt, auch wol einen Wein, aus Rettig und Honig zusammengesetzt, und brauchte ihn häufig in Krankheiten, die vom Schleime entstehen. Ferner bediente man sich des bloßen Rettigsaftes als eines Brechmittels, ja selbst den zartesten Kindern gab man denselben als Brechmittel ein, indem man den Rettig in Scheiben zerschnitt, und zwischen dieselben Zucker streute; und war er geschmolzen, so gab man es den Kindern. Zwar fehlen uns andre eben so leichte, und in nöthigem Falle Kindern zu gebende Brechmittel im geringsten nicht; indessen ist dieses des Rettigs als Hausmittel gar nicht zu tadeln, und man kann sich desselben im Fall der Noth sehr sicher und gern bedienen. Ferner bedient man sich des Rettig-

tigsaftes mit großem Nutzen in Nieren- und Blasenkrankheiten, welche mit einem zähen Schleim und Sand vergesellschaftet sind. Man nehme sechs bis acht Loth desselben, mische sie zu einem Loth Honig, und nehme dann fünf bis sechs Tage des Morgens nüchtern davon; und der Erfolg davon ist, daß man eine Menge Sand, und oft selbst kleine Steine mit dem Urin abgehen sieht. Auch mischt man wol Zucker und Essig mit diesem Rettigsafte, und braucht ihn löffelweise gegen den Husten und die Engbrüstigkeit: und schon der Rettig allein und ungemischt widersteht diesen Krankheiten, und heilet sie. Dieß bestätigt der besondre Fall von einem Kinde, das lange Zeit mit einem trocknen und convulsivischen Husten behaftet war, und bey dem verschiedne Mittel ohne Hülfe gebraucht worden. Einst saß es bey Tische, auf welchem man Rettig hatte; sein Appetit verfiel auf den Rettig, und da man ihm davon mit etwas Salz zu essen erlaubte: so spürte es nach dem Genusse desselben Linderung und eine große Erleichterung im Athemholen; von der Zeit an gab man ihm täglich Rettig zu essen, und es genas davon in sehr kurzer Zeit. Auch einen Wein kann man sich aus Rettig und

Honig bereiten, und Abends und Morgens einen Löffel voll davon gegen den Stein und Sand gebrauchen. Ihn zu bereiten, verfährt man auf folgende Art: Man nimmt durch Waschen gereinigten und gestoßenen Rettig und guten Honig, von jedem zwey Loth, gießt dann ein Pfund guten weissen Wein dazu, und läßt dieß zween Tage in einem irdenen, glasürten Topfe verschlossen stehen, dann bey einem gelinden Feuer bis zur Verminderung von zwey Drittheilen einkochen, seigt es dann endlich durch, und hebt es zum Gebrauche auf.

Der Meerrettig wird als ein stark auflösendes, sehr verdünnendes und urintreibendes Mittel gegen Scorbut, Wassersucht, kalte Geschwulst, Gicht und Stein, zur Abtreibung der Würmer, zur Beförderung der monatlichen Reinigung, entweder roh mit Essig und Zucker, oder mit Honig, oder als ein Wein gebraucht.

Man destillirt ein Wasser von dem Meerrettig, welches man zu acht Loth als eröffnenden

Trank

Trank nimmt, und vermöge desselben man Blasensteine abtreibt, die Nieren befreyt, und die Unreinigkeiten des Geblüts durch den Urin ableitet. Boerhaave rühmt den ausgepreßten Saft der Wurzel sowol als des Saamens, mit Honig gemischt, eine Zeitlang des Morgens nüchtern zu brauchen, besonders wenn ein Glas Molke darauf getrunken wird. Dieses Mittel, sagt er, reinigt Magen, Nieren und Lungen, und hilft wider den Husten und langwierigen Katarrh, davon ein scharfer Schleim die Ursache ist. Ist aber der Husten mit einer Trockenheit der Brust oder mit Blutspeyen begleitet, so muß man dieses Mittel nie gebrauchen. Eine Menge Beobachtungen bestätigen die guten und heilsamen Eigenschaften des Meerrettigs, als eines sichern Hausmittels gegen die obengedachten Krankheiten, und hoffentlich wird es dem Leser nicht unangenehm seyn, theile ich ihm hier meine gesammleten Beobachtungen mit.

Ein Frauenzimmer war lange Zeit mit Würmern geplagt, und brauchte tausenderley Dinge ohne Wirkung dagegen; kaum aber hatte man ihr geriebenen Meerrettig mit Essig täglich zu nehmen gerathen, als schon einige Tage darauf die Wür-

mer ihr abgiengen. Bey Kindern, die fast gegen alle Arzney einen Widerwillen haben, ist dieses Mittel vorzüglich gut und anwendbar, indem sie selbst oft Lust und Appetit dazu äussern, und daher hat es mir oft geglückt, Kinder dadurch zu heilen. Ein Kind von acht Jahren, das oft mit heftigen convulsivischen Bewegungen befallen wurde, wurde zu mir in das Hospital gebracht; und da alle Kennzeichen vorhanden waren, daß sein ganzer Zustand von Würmern herrühre, ließ ich demselben einige Unzen destillirtes Meerrettigwasser geben, und nach einigen Tagen nahmen die Würmer Abschied. Das destillirte Meerrettigwasser ist aber gewöhnlich sehr scharf und beissend, und daher muß man es vorher mit etwas Wasser vermischen.

Lanzoni erzählt, daß er einen Bürger von Ferrara gekannt, der so lange und heftig mit Schnupfen und Heiserkeit behaftet gewesen, daß man ihn kaum hätte reden hören können; diesem habe er den Meerrettigsyrup fleißig zu brauchen gerathen, wovon er sehr bald genesen sey. Oft, fährt er fort, ist es mir in ähnlichen Krankheiten mit diesem Mittel gelungen. Eine Person, die viele Jahre hindurch eine Marter der fliegenden

und

und reissenden Gicht war, welche dem ganzen äskulapischen Vorrathe Trotz bot, genas endlich davon durch einen Dekokt von Meerrettig und Milch, den sie des Morgens im Bette nahm, und darauf im Schweiß kam, in Zeit von etwa drey Wochen.

Auch von dem äusserlichen Gebrauche des Meerrettigs, so sonderbar dieß auch scheinen mag, sind mancherley Fälle seines Nutzens verzeichnet, und zwar von sehr glaubwürdigen Männern. Ein sehr starker Ungarischer Soldat, den die Türken gefangen genommen, und ihm die Bastonnade auf die Fußsohlen gegeben hatten, empfand einige Zeit nachher, als er aus der Gefangenschaft kam, heftige Schmerzen am großen Zehe des rechten Fußes, und konnte sie fast nicht mehr ertragen, da sie täglich heftiger wurden. Um also kurz davon zu kommen, setzte er ein Messer auf den Zeh, und schlug ihn mit einem Hammer ab. Die Wunde heilte, und er glaubte, dem Uebel seinen Abschied gegeben zu haben; allein einige Zeit darauf ließ sich der nemliche Schmerz am andern Fuße und Schenkel spüren, und nahm ihm zugleich die Arme und Hände ein. Da er es nun nicht für

rathsam fand, auch hier zu dem vorigen Mittel zu greifen: so verfiel er auf ein andres, das nicht so blutig war, und rieb eine große Menge Meerrettig, machte eine Art von Pflaster daraus, womit er den ganzen Leib bedeckte, und so legte er sich zu Bette und schwitzte. Der Schweiß gieng sehr heftig von ihm, und nachdem er etwas nachgelassen hatte, stund er frisch und gesund wieder auf, trocknete sich ab, und empfand seitdem nicht die geringsten Schmerzen wieder. Ein Mann, der nach einer heftigen convulsivischen Kolik von einer Lähmung an Armen und Beinen befallen wurde, und die gewöhnlichen Mittel dagegen eine Zeitlang vergebens gebraucht hatte, wurde endlich durch eine Salbe, aus Meerrettig und Essig bestehend, womit er sich einen Monat lang Abends und Morgens einrieb, gänzlich geheilt. Selbst bey einer sehr schlechten Diät, die ihm mehrmals Koliken wieder zuzog, befiel ihm nie wieder ein Gliederschmerz, noch weniger eine Lähmung derselben. Ein Mann, der ferner an den Füßen sehr lange scorbutische Schmerzen erlitt, vertrieb sich dieselben gänzlich durch das Einreiben von Meerrettig und Essig. Ein andrer empfand so heftige Schmer-

zen

zen in der einen Hand, daß er die Finger vor übergroßem Schmerze nicht ausstrecken konnte. Man legte ihm Meerrettigblätter auf, welche nach einer Stunde sehr häßlich an zu riechen fiengen, und es erschien am letzten Gliede des kleinen Fingers ein Geschwür. Dieses gieng auf, eiterte eine schwarzgelbe Feuchtigkeit heraus, fieng an zu heilen, und der Schmerz verlor sich damit. Der nemliche Schmerz nahm ihm hierauf die beyden Füße ein, und diesen heilte er auf die nemliche Art. Ein Mann, der beständig mit dem Rothlaufgeschwulst an den Füßen behaftet war, und sehr viel Mittel vergeblich gebraucht, machte sich gleichfalls ein Pflaster aus gestoßenen Meerrettigblättern, welches, wenn es auf den Füßen getrocknet war, er mit einem frischen ersetzte. Nachdem er dieß einige Wochen gethan, verlor sich Schmerz, Röthe und Geschwulst, ohne je wieder zu kommen. Alle diese wahrhaften Erzählungen bestätigen hinlänglich die große Heilkraft des Meerrettigs in solchen Fällen, wo üble Feuchtigkeiten den Körper sowol inn- als äusserlich mit Krankheiten belasten.

Zwiebeln und Knoblauch sind wirksam gegen Grind, Krätze, Kopfweh, Zahnschmerzen, Würmer, Verhaltung des Urins, Engbrüstigkeit, Hierenweh und ansteckende Krankheiten.

Zwiebeln und Knoblauch werden mehr in den Häusern der Armen, als den der Reichen gebraucht. Die Ursache hiervon ist mehr ihr unangenehmer Geruch, als ihre Eigenschaft. Allein eben dieser so durchdringende Geruch, der sie aus so manchen Häusern verbannt, zeigt just von ihren kräftigen Wirkungen, und von ihrer Durchdringlichkeit zu jedem, auch dem kleinsten Fiberchen des Körpers. Ein Beweis hiervon ist der, daß, wenn man ein Pflaster von gestoßenem Knoblauch auf die Fußsohle legt, selbst der Athem nach Knoblauch riecht. Wirft man ferner Hühnern oder Vögeln Knoblauch in ihrem Futter mit vor, so riechen und schmecken ihre Eyer und Fleisch darnach. Personen, denen man in Krankheiten Fontanellen entweder gebrannt oder geschnitten hat, nehmen die Knoblauch zu sich, so riecht drey oder vier Stunden nach dem Genusse desselben die Fontanelle nach Knoblauch. Alles dieses sind redende Beweise von der Wirksamkeit des Knoblauchs auch auf die entferntesten Theile des

Kör-

Körpers. Galenus nennt den Knoblauch das Theriak des Landmanns, und gewisse Nationen sind, ohngeachtet seines widrigen Geruchs, ihm so ergeben, daß sowol Vornehme als Geringe sich dessen, ohne Ausnahme, täglich bedienen, und zwar, weil sie die Erfahrung gelehrt hat, daß sie durch den Genuß desselben munter und stark werden. In ansteckenden Krankheiten, und gegen eingenommene kalte Gifte ist er ein ganz ausnehmendes Mittel. Daher tragen ihn auch selbst einige Personen in Pestzeit, oder wenn sie in ansteckenden Krankheiten Patienten besuchen, sogar bey sich, oder nehmen auch wol etliche Stückchen von dem Knollen in den Mund, und hieran thun sie gar nicht übel.

Kocht man den Knoblauch in Honigwasser, und trinkt täglich vier bis fünf Loth davon, so ist dieß in Faulfiebern ein sichres und urintreibendes Gegenmittel, indem er zugleich der Fäulniß der Säfte Widerstand thut. Auch treibt der Knoblauch den Sand, und ist daher ein sehr kräftiges Mittel wider Stein, Sand und Nierenweh. Kocht man ihn ferner in Milch ab, und giebt den Trank wider die Würmer: so tödtet er nicht nur dieselben, sondern führt sie auch durch den Stuhlgang ab.

Schon

Schon der Dampf davon, nach den After geleitet, oder die Flüssigkeit in Klistiren in den Leib gebracht, oder auch einen Brey, aus Knoblauch und Milch bereitet, auf den Nabel gebunden, sind allesamt die besten und sichersten Wurmmittel. Ich kenne Leute, sagt Hofmann, so am Stein litten, und die sich ganz ungemein wohl befanden, wenn sie wöchentlich einmal, den Tag vor jedem Mondesviertel, drey oder vier Zähne Knoblauch mit einem Trunk Branntwein nahmen. So kenne ich auch Leute, so an einem hartnäckigen kalten, besonders viertägigen Fieber lange Zeit lagen, und viel vergeblich brauchten, denen endlich der Knoblauch half. Sie stiessen ihn klein, und legten ihn an den Puls und an die Gelenke der Finger, wo er einige Schmerzen erregte und Blasen zog. Dieses Mittel, setzt er hinzu, hat zwar vielen geholfen; allein weil oftmals eine Entzündung darauf erfolgt, so muß man doch vorsichtig damit seyn. Ferner giebt es Leute, welche den Knoblauch zur Stillung der Zahnschmerzen gebrauchen; in dieser Absicht legen sie ihn auf den Ellenbogen. Ein gewisser Arzt sagt davon, daß man ihn auf den linken Ellenbogen legen sollte, schmerzten die Zähne der rechten Seite, und im entgegengesetzten Falle das Gegen-

thei

theil thun. Reinigt man ferner den Knoblauch von seiner Schaale, schneidet ihn in länglichte Stückchen, und steckt die in das Ohr, so hemmt er gleichfalls die Zahnschmerzen. Eben dieß thut auch sein Saft, wenn man ihn mit etwas Theriak mischt, und in das Ohr tröpfelt. Galenus und viele andre große Aerzte behaupten, daß der Knoblauch, Leibschmerzen, Winde und Blähungen zu vertreiben, ein sehr bewährtes Mittel sey. Man reicht in diesem Falle nemlich dem Kranken mit gutem Nutzen einige Schluck warmes Wasser, in welches ein klein geschnittener Knoblauchkopf eingeweicht worden. Auch bey wassersüchtigen und scorbutischen Zufällen ist der Knoblauch, entweder roh gegessen, oder das Wasser, worinn er gekocht worden, getrunken, ein sehr gutes Mittel. Für Kopfschmerzen ist er gleichfalls zu brauchen, und gegen die Engbrüstigkeit ist folgender Dekokt in England gebräuchlich und bewährt: Man nimmt nemlich so viel Knoblauchköpfe, als man will, säubert sie von den Häuten, und kocht sie in einer hinlänglichen Menge klaren Wassers in einem verschlossenen Gefäße so lange, bis sie recht weich werden, hierauf nimmt man sie heraus, trocknet sie mit einem leinenen Tuche ab, und thut sie in einen glasirten Topf; dann nimmt man von diesem Dekokt einen Theil, und thut eben so viel scharfen Essig dazu, und macht daraus mit etwas Zucker einen Syrup, und gießt ihn auf die getrockneten Köpfe; dann macht man endlich den Topf fest zu, und hebt ihn zum künftigen Gebrauch auf. Die

Dosis,

Dosis, die man jedesmal des Morgens von diesem Syrup nimmt, sind etwa zween Löffelvoll mit etwa zween bis drey Köpfen des darinn liegenden Knoblauchs. Ich muß hier überhaupt von dem Gebrauche des Knoblauchs anmerken, daß er nur in sehr kleinen Dosen muß genommen werden. Auf ein einziges Köpfchen kann man 8 Unzen oder 16 Loth weissen Wein giessen, und in einem Pfund Milch zween bis drey geriebene Köpfe kochen. In großen Schmerzen der Füße ferner, die von scorbutischen Unreinigkeiten herrühren, thut das Einreiben von Knoblauch sehr gut. Auch kann man den Knoblauch mit Oel im Mörser stoßen, und ihn zu einer Salbe machen, wo sie denn, auf die scorbutische Geschwulst gelegt und eingerieben, in kurzer Zeit dieselbe zertheilt. Die nemliche Salbe auf dem Nabel der Kinder gerieben, vertreibt ihnen die Würmer. Den Knoblauch mit Schweinschmalz zu einer Salbe gerieben, und auf die Fußsohle gelegt, heilt die Engbrüstigkeit. Vermischt man den Knoblauchssaft mit Honig und Butter, so erhält man eine Salbe gegen den Kopfgrind, gegen die böse Krätze und gegen den Brand. Zur Linderung der Gichtschmerzen werden gleiche Theile von Hauslauch (*Ledeum majus*) und Knoblauch zu Brey gestoßen, und auf die schmerzenden Theile gelegt.

(Die Fortsetzung künftig.)

Deutsche Gesundheits-Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 42.

Vom Nutzen der Hausmittel in verschiedenen Krankheiten.

Fortsetzung. (s. No. 41.)

Die Zwiebel sowol als der Knoblauch sind zu Speisen in dem gemeinen Leben eben nicht sehr dienlich, und erregen sogar bey schwachen Personen viel Hitze und andre Beschwerden. Indessen haben sie dennoch ihre Verdienste und Nutzen, die ich hier unter den Hausmitteln billig mit aufzählen muß. Kocht man die Zwiebeln mit Honig, so sind sie ein dienliches Mittel gegen die Engbrüstig-

keit und Lungenbeschwerden, so von einem dicken und zähen Schleime entstanden. Der Saft der Wurzel sowol als der Blätter, trinkt man zwölf Loth desselben mit Zucker, wird ein Mittel gegen den unterdrückten Urinabgang und die Wassersucht, indem es urintreibend ist. Die weisse Zwiebel schneidet man in dünne Scheiben, und weicht dieselben zwölf Stunden in acht Unzen weissen Weins ein, seigt dieses durch, und trinkt drey Tage hinter einander vor dem Neumond nüchtern davon. Dieß ist ein bewährtes Mittel gegen das Urinweh. Die Zwiebel sowol als der Knoblauch wird das Theriak der Bauren genannt, und wird von ihnen des Morgens nüchtern gegessen, für ein Verwahrungsmittel gegen Pest und ansteckende Krankheiten gehalten. Auch höhlen sie wol eine Zwiebel aus, und kochen Theriak darinn über glühender Asche, und geben sie dann den von der Pest Befallenen zu essen, oder nur bloß den Saft daraus in eben der Absicht und als ein schweißtreibendes Mittel. Eine so mit Theriak auf Asche gekochte Zwiebel nehmen sie auch, stoßen sie zu Brey, und machen Umschläge auf die Pestbeulen davon. Der Zug dieses Breyes ist stark, erweicht die Beule, und öffnet sie.

Noch

Noch andre legen die Zwiebel, in etwas Wasser gekocht und mit ungesalzenem Schweinsschmeer gestoßen, nebst zwey Quentchen Theriak gemischt, auf den leidenden Theil, und wiederholen diesen Umschlag Abends und Morgens, um die Pestbeulen zu öffnen. Auch verbrannte Glieder, sind sie anders nicht durch den Brand von den kleinen Häutchen enthlößt oder geschworen, werden sicher mit einer mit Salz gestoßenen Zwiebel geheilt. Sind ferner Jemanden die Haare ausgefallen, so reibe er sich nur des Abends den Kopf so lange mit einer Zwiebel, bis er roth wird, und dann bestreiche er ihn mit Honig. Eine weisse Zwiebel von einander geschnitten, und in Weingeist geweicht, bey Kopfschmerzen auf den Kopf gelegt, wo er weh thut, wird eine geschwinde Linderung bewirken. Bey einem schweren Gehör mische man ferner gleiche Theile Zwiebelsaft und Weingeist zusammen, und tröpfle einige Tropfen davon in die Ohren. Auch die Geschwulst zu vertreiben, sind gestoßene Zwiebeln an den Stellen, wo man sie auflegt, gut; denn sie reizen die Gefäße zur Einsaugung der ausgetretenen Feuchtigkeit, und führen sie durch die Urinwege ab; und legt man sie

auf den Leib, so vertreiben sie auch die Bauchwassersucht. Ferner schneidet man Zwiebeln auch klein, mischt sie mit geschlagenen Eyern, und bratet beydes in Schweineschmeer so lange, bis es ein Kuchen wird, den man alsdann auf den leidenden Theil legt; ist nun die Ursache der Unterdrückung des Urins in den Nieren, so legt man denselben dahin, ist sie hingegen in der Blase, so legt man ihn in die Gegend der Schaamtheile, oder auch zwischen den Mastdarm und die Geburtsglieder. Die weisse Zwiebel über Asche gebraten, und mit ungesalzner Butter zu einem Umschlag gemacht, stillt den Schmerz, der die güldne Ader begleitet, und zertheilt die Geschwulst, wenn sie nicht kann zum Flusse kommen. Auch kann man aus Zwiebeln ein Stuhlzäpfchen machen, und sich dessen bedienen, um sie zum baldigen Flusse zu bringen. Ueberhaupt aber sind gebratne Zwiebeln sehr gut, harte Geschwülste, besonders venerische Beulen zu erweichen und zur Reife zu bringen. Stößt man sie mit Feigen so lange, daß sie eine Art von Pflaster werden, und legt sie dann auf die Beule, so kommt man noch besser damit zu Stande. Können Kinder keinen Urin lassen, so kann man

nichts

nichts Bessers und Wirksameres ihnen auf die Blase legen, als eine gebratne Zwiebel. Endlich muß ich hier noch bemerken, daß Zwiebeln und Knoblauch roh ein scharfes reizendes Wesen enthalten, das Blasen zieht, und daher besonders den nervigten Theilen, die es berührt, sehr schädlich ist. Daher ist eine Wunde, die man sich mit einem Messer gemacht, mit den so eben genannten Zwiebeln oder Knoblauch geschnitten, sehr schwer zu heilen; wofür man also sich hüten wird.

Petersilie

für die Schwind- und Wassersucht.

Von den gemeinen Wurzeln, deren man sich auch zum Theil in den Küchelchen bedient, sind die Gartenpastinaken, Spargel, Petersilie, Fenchel, Hindlauften und Queckengraswurzeln fast allgemein bekannt; nimmt man diese Wurzeln zusammen, und kocht sie mit einem Kapaunen, oder einer alten Henne, und trinkt dann die Brühe davon täglich des Morgens, so haben diejenigen eins der besten Mittel, welche mit hypochondrischen Krankheiten, Abzehrung, Scorbut, Schwindsucht, Ver-

härtung der Leber oder Milz geplagt, wie auch Kinder, die von der sogenannten Englischen Krankheit behaftet sind. Denn sie fördert den Stuhl- und Uringang, lindert die Schärfe des Geblüts, hebt die Verstopfung, als die ersten Ursachen dieser Krankheiten, und den Mangel der Lebensgeister, und folglich die Krankheit selbst. Die Petersilie besitzt schon an und für sich selbst eine eröffnende und urintreibende Kraft, nebst vielen andern Eigenschaften. Daher ist eine Tisane aus Petersilien-Blättern ein sehr wirksames Mittel in Fällen, wo man Sand und Stein zu besorgen hat, oder wenn sich die monatliche Reinigung verhält. Xwerius erzählt einen besondern Fall, wo die Petersilie eine Wassersucht heilte. Einer Frau, sagt er, die mit einer Wassersucht behaftet war, wurde gerathen, täglich eine Hand voll Petersilienblätter zu nehmen, solche mit einem nassen Tuche zu umwickeln, und in heisse Asche zu legen; dann nach einer guten Weile den Saft heraus zu drücken, und denselben mit etwas wenigem weissen Wein früh Morgens nüchtern zu trinken. Hiermit fuhr sie einen Monat lang fort, nahm dabey täglich ein Säure dämpfendes Pulver, und genas. Kocht man Peter-

tersilienblätter mit Hopfen in Bier, und legt dieß warm über den Unterleib auf die Blase, so stellt sich gar bald der verhaltne Urin wieder ein, und fängt an zu fließen. Auch sind die Blätter zertheilend und in Wunden dienlich, wenn man sie, gestoßen und mit etwas Branntwein gemischt, auf die Wunden und Quetschungen legt. Legt man sie ferner gequetscht über den Busen der Frauenzimmer, so zertheilen sie die Milch in den Brüsten. Der Dekokt aus Petersilienwurzeln in Wasser oder Milch ist sehr kräftig, Masern und Pocken heraus zu treiben und zu befördern, und eins der gelindesten schweiß- und urintreibenden Mittel, das wir in diesen Fällen oft mit Nutzen gebraucht haben. Auch der Saame der Petersilie ist endlich noch eröffnend und urintreibend, und man bedient sich daher desselben in Nierenkoliken und Wassersuchten.

Anis-, Fenchel-, Dill- und Kümmelsaamen.

Die alten Aerzte priesen den Anis als ein vortreffliches den Magen stärkendes Mittel, wenn derselbe von Kälte oder Feuchtigkeit geplagt wird; daher bedient man sich auch desselben mit gutem Erfolge

bey einer schweren Verdauung der Speisen, und in den davon entstehenden Beschwerlichkeiten, als in der Kolik, Schlucken, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Durchfällen, kurzem Athem und andern dergleichen Fällen. Bey stillenden Frauenzimmern verhütet er, daß die Milch in den Brüsten nicht gerinnt, und vermehrt zugleich dieselbe, wenn man ihn in Milch kocht, und stillende Weiber ihn trinken; noch andern aber verschafft er einen angenehmen Schlaf. Gegen die Bauchschmerzen der Kinder, wie auch gegen die Kolik, die von einem dicken und zähen Schleime herrührt, leistet er ferner vortreflichen Nutzen; denn er stärkt die Gedärme, und macht dadurch, daß die zähen und schleimigten Säfte sich zertheilen und auflösen, und die convulsivischen Bewegungen der Gedärme gestillt werden. Hippokrates preist ihn sehr, und von Helmont nennt ihn den Trost der Gedärme. Pulverisirt man daher den Anis, und giebt ihn den Kindern in ihrem Brey zu essen, so purgiren sie davon, weil sein Reiz die peristaltische Bewegung der zarten Gedärme vermehrt. Ferner braucht man den Anis mit Nutzen in Heiserkeit, Husten, Engbrüstigkeit, schwerem Athemholen, stechenden

Schmer-

Schmerzen in der Brust, und bey Blähungen; ja, einige nennen ihn sogar die Seele der Lungen. Auch den Urin treibt er, und die monatliche Reinigung; und man braucht ihn entweder als Pulver, mit einem Drittheil oder einem ganzen Quentchen Zucker gemischt, oder auch ganz ungemischt; oder man kocht eine Tisane davon. In den Apotheken hat man auch ein daraus gepreßtes Oel, entweder ein destillirtes oder ein spirituöses; und dieses ausgepreßte Oel hat eben die Kräfte, die der Saame hat. Indessen ist doch das destillirte das wirksamste, von welchem man 2 bis 10, ja bis 20 Tropfen in beschwerlichem Athemholen, Engbrüstigkeit und trocknem Husten nimmt, wogegen sie ausnehmend wirken. Die Feinheit dieses Anisöls ist so groß, daß die bald nach dem Genusse desselben ausgesogene Milch schon sehr merklich nach Anis riecht und schmeckt. Kindern, die mit Bauchweh behaftet sind, bestreicht man äusserlich den Nabel damit. Auch bey Ergiessung des Bluts und Quetschungen, vornemlich der nervigten Theile, ist der äusserliche Gebrauch desselben sehr nützlich; in diesen Fällen hat auch der Spiritus die nemlichen Kräfte, als der Saame. Die Zuckerbäcker

überziehen den Anis bekanntlich mit Zucker, wodurch sein Geschmack annehmlicher wird, und so genommen, vertreibt er den üblen Othem, stärkt den Magen, vertreibt die Blähungen, und befördert die Verdauung.

Der Dill ist gleichfalls ein sehr gutes windtreibendes Mittel, und wird daher, so wie der Anis, gegen Magen- und Kolikschmerzen als ein die Verdauung beförderndes und Schlucken hebendes Mittel gebraucht. So treibt er auch den Urin und die monatliche Reinigung, vermehrt, wie der Anis, bey stillenden Frauen die Milch, macht den Nahrungssaft dünner und flüssiger, so daß er also die verworrenen Brustgefäße besser und leichter durchlaufen kann. Auch die Spitzen der Blätter und der Saame werden äusserlich als Umschläge, um Beulen aufzulösen und zum Schwären zu bringen, aufgelegt; ferner zu windtreibenden Klistiren gebraucht. Die Blumen desselben werden daher auch unter die vier windtreibenden Mittel gerechnet, wie die Kamillen-, Melotten- und Winterkrautblumen. Stößt man ferner den Dillsaamen frisch, und legt ihn den Kindern auf die Schläfe,

so

so bringen sie bey ihnen einen gelinden Schlaf hervor. Auf den Apotheken kann man auch Dillöl haben, welches sehr kräftig und windtreibend ist, und mit dem Anisöl einerley Wirkung hat.

Von dem Fenchel sagten die Alten, er sey eröffnend, urintreibend, magenstärkend, fiebervertreibend, und ein Mittel für die Brust; andre halten ihn für ein specifikes Mittel gegen die Pocken und Masern; und S. Pauli behauptet von ihm, daß in zur Fäulniß geneigten und zugleich bösartigen Fiebern kaum eine Pflanze gefunden werde, die mehr eröffnende und auflösende Kräfte als der Fenchel habe, daher sey auch Pocken- und Maserpatienten ein Dekokt von Fenchelsaamen und Wurzeln ganz ungemein heilsam und dienlich. Ein solcher Fenchelwurzel-Dekokt ist ferner sehr treflich gegen die Nierenschmerzen, Stein und Harnwinde. Der Saft von Fenchelwurzeln, mit Zucker vermischt, und davon acht Loth täglich nüchtern genommen, heilt das viertägige und andre Wechselfieber. Bey einigen, die sich bey dem Gebrauche desselben im Bette halten, treibt er den Schweiß,

bey

bey Andern befördert er den zähen, schleimigten Auswurf, bey noch Andern hilft er gegen das stinkende Aufstoßen und die Blähungen. Alle Theile des Fenchels, besonders aber der Saame, stärken den Magen, befördern die Verdauung, stellen die Kraft der allzuschlaffen Fasern des Magens wieder her, und lösen den zähen Schleim auf. Auch braucht man ihn mit gutem Nutzen, wenn man nach dem Essen sich übel befindet, Eckel, Aufstoßen, Drükken, Spannen und Blähen des Magens hat; ferner, wenn man träge und schläfrig wird, Kopfschmerzen hat, oder andere Kennzeichen einer verdorbenen oder übel geschehenen Verdauung vorhanden sind. Da er ferner die nemliche Wirkung auf die Gedärme hat, so ist er auch gegen Koliken sehr kräftig, und treibt die Winde von oben und unten ab. Das Pulver, das man aus diesem Saamen bereitet, wird zu einem halben oder ganzen Quentchen in Wein vor und nach dem Essen genommen, so wie man sich auch des mit Zucker überzogenen Saamens bedient. Auch dieser Saame vermehrt, wie die obengenannten Saamenarten, die Absonderung der Milch. Dieses thut auch ein

aus

aus den Blättern gemachter Dekokt, oder der Wein, in welchem die Pflanze oder der Saame eingemacht worden. Bey Augenzufällen ist der Gebrauch der ganzen Pflanze, wie auch des Saamens, denjenigen vorzüglich zu empfehlen, die ihr Gesicht durch vieles Nachtarbeiten sehr geschwächt haben: Man nimmt Fenchelpulver, mit Zucker vermischt, zu einem Quentchen des Morgens nüchtern. Man kann auch den Saamen mit Essig einweichen, dann trocknen, und ihn, mit etwas Zucker vermischt, täglich nehmen. Dieses Mittel wird von einigen gar sehr als ein solches gepriesen, welches das schwache und verlorne Gesicht, selbst bey achtzigjährigen Personen, wieder hergestellt habe. So stärkt der Saft der Blätter oder der Wurzel, und das destillirte Fenchelwasser, sowol innerlich gebraucht, als äusserlich in die Augen getröpfelt, gar sehr die Augen, und ist daher für Personen, die schwache und trübe Augen haben, sehr empfehlungswürdig. J. Crato, ein kaiserlicher Arzt, sahe, wie Cajus meldet, eine Person auf die leichteste Art von der Welt durch Fenchel vom Staare geheilt. Dieses Mittel bestand nem-

lich

lich aus der Fenchelwurzel, die in Wein gekocht ward, und der Dekokt wurde fleißig auf die Augen aufgelegt. Auch vermischt man den Fenchelsaamen mit Brustmitteln, wodurch man oft den hartnäckigsten und eingewurzeltsten Husten heilen, und Engbrüstigkeiten heben kann. In den Apotheken findet man auch Fenchelöl; dieß ist sehr windtreibend, hebt die Kolikschmerzen, und befördert die Verdauung; in diesen Fällen nimmt man von diesem wesentlich destillirten Oele 6 bis 10 bis 12 Tropfen, mit Zucker versetzt, in Wein ein. Nimmt man eben dieses Oel mit Milch oder in einem Brusttranke, so arbeiten sie besonders dem Husten und der Engbrüstigkeit entgegen. Das aus der ganzen Pflanze destillirte Wasser ist, wie oben schon gesagt, eine vortrefliche Augenarzeney.

Der Kümmelsaamen befördert die Verdauung, und treibt die Blähungen, daher wird er auch von einigen mit gutem Nutzen unter das Brod gebakken und in die Käse gethan. Sowol inn- als äusserlich ist der Kümmel ein Mittel gegen die Koliken, die von Blähungen entstehen; auch in der

Wind-

Windsucht und dem Schwindel, der seine Ursache in der schlechten Verdauung hat, ist er sehr dienlich und heilsam. Innerlich bedient man sich gewöhnlich des Feldkümmels, äusserlich aber des römischen Kümmels, wovon man Kißchen macht, nachdem man ihn vorher mit warmen Wein oder Aquavit befeuchtet hat, die man auf den Magen oder Leib legt; wo er dann die Gebärmutter stärkt und den Wasserfluß heilet. Das wesentliche Oel davon aus den Apotheken kann man zu 9 Tropfen in diesen Beschwerlichkeiten nehmen. Ausser diesem innerlichen Gebrauch kann man ihn in Mutterblähungen auch äusserlich anwenden, wenn man einige Tropfen davon auf ein Stück geröstet Brod gießt, und dieß warm auf den Nabel legt. — Aus allem diesem erhellet, wie weit kräftiger noch alle diese Saamenarten dann erst seyn müssen, wenn sie zusammen genommen werden. Wenn man also Anis, Fenchel, Dill, Kümmel und Wiesenkümmel entweder in Form eines Pulvers, oder mit Bier, oder als Thee gekocht nimmt, so hat man ein vortrefliches Mittel, Kolikschmerzen zu lindern, Husten zu mäßigen, Durchfall zu heilen; und Kin-

dern,

dern, die eine schlechte Milch saugen, welches man an den geronnenen Excrementen sehen kann, und davon Leibreissen haben, kann man einen solchen Thee nicht zu sehr anpreisen. Diese fünf Saamen zusammen gekocht, mit etwas Kamillenblumen, einem Löffelvoll Mandelöl und etwas aufgelöster venetischer Seife, ist ein sehr gutes Klistir für Kinder, die mit Leibschmerzen geplagt sind. Auch sind diese Saamen gut, den Fluß der monatlichen Reinigung in Ordnung zu halten, die Transpiration zu befördern, den Misfall zu verhüten, viel Unreinigkeiten durch den Urin zu führen, und folglich Sand und Steinen vorzubeugen. Ferner befördern sie die Geburt, wenn man den Dampf des Wassers, worinn sie gekocht sind, an den Leib der Gebärerinn schlagen läßt. Ferner ist der Dampf des Fenchels, besonders in die Augen gelassen, sehr gut, und stärkt dieselben, wenn sie von einer Schwäche angegriffen sind; und befördert auch die Absonderung der Milch.

(Die Fortsetzung künftig.)

Druckfehler.

Im vor. Stück, Seite 240, Zeile 3, v. u. lese man: *Sedum majus*, anstatt *Ledeum*.

Deutsche Gesundheits-Zeitung vom Jahre 1786.

N°. 43.

Vom Nutzen der Hausmittel in verschiedenen Krankheiten.

Fortsetzung. (s. No. 42.)

Ehe ich weiter fortfahre, meinen Lesern den Nutzen der Hausmittel aus einander zu setzen, muß ich wol einige Anmerkungen einschalten, um den Einwürfen, die etwa dagegen gemacht werden könnten, zu begegnen, und sie aus dem Wege zu räumen. Vermöge dem, was ich bisher über die Hausmittel und ihren Nutzen und Tugenden gesagt habe, und künftig noch sagen werde, könnte man

ihnen den Vorwurf machen, daß sie viel Aehnlichkeit mit Quacksalbermitteln hätten, von denen die Inhaber der Welt zu versprechen pflegen, daß sie Mittel gegen alle mögliche Krankheiten sind. Und diesem Vorwurfe könnte man in der That auch dadurch mehr Scheinbarkeit geben, da viele Hausmittel und verschiedne Pflanzen, Wurzeln und Saamen in der That für eine und dieselbe Krankheit gut seyn sollen, und als solche empfohlen werden. Allein bey einem nur etwas genauerem Blick leuchtet hier schon die Verschiedenheit der Hausmittel, die wir empfohlen haben, von denen der Quacksalber sehr deutlich in die Augen; da jene viele Mittel oft gegen eine und dieselbe Krankheit, und die Mittel der Quacksalber nur einige sehr wenige, oder gar nur ein Mittel gegen alle Krankheiten sind. Doch diesem Einwurfe noch kräftiger entgegen zu gehen, darf ich nur bemerken, daß, meiner Meynung nach, bloß die Natur die Krankheiten heilet, nicht aber die Mittel, die man dagegen zu brauchen pflegt, welche nur dienen sollen, der Natur in ihrem Bestreben auf- und zu der gehörigen Stimmung zu helfen, die sie haben muß, wenn wir gesund seyn sollen, das heißt, sie entweder

weder zu einer stärkern Bewegung zu reizen, wenn sie zu träge ist, und folglich viele unnütze Theile im Körper läßt, die den Weg zu vielen chronischen Krankheiten bahnen; oder sie in ihrer zu starken Bewegung zu mäßigen. Also kommt es nur auf eine reizende oder stillende Kraft in den Arzneymitteln an, und da diese beyden Kräfte in so verschiedenen Pflanzen, Wurzeln und Saamen sich finden: so ist es sehr natürlich, daß verschiedene derselben in einer und derselben Krankheit nützliche Dienste leisten können, wenn sie nemlich ähnliche reizende oder reizstillende Kräfte besitzen. Die kurz vorhergegangenen Bemerkungen über den Kümmel, Dill, Anis und Fenchel, und deren Wirkungen, werden meinen Lesern hoffentlich genugsame Beweise geben, aus der Aehnlichkeit ihrer Eigenschaften auf ihre gleichen Wirkungen selbst schliessen zu können. Auch meine folgenden Betrachtungen über die Spieke, Lavendel, Rosmarin und Rosen; über den Pfeffer, Ingwer, Muskat, Safran, und alle Gewächse, welche eine aromatische, und folglich hitzige und reizende Kraft besitzen, und daher sehr dienliche Hausmittel sind in Fällen, wo es an gehörigem Reize fehlt, so wie sie auch

daher gegentheils sehr schädlich werden können, wenn sie bey großer Hitze und Wallung des Geblüts angewandt oder im Uebermaaß genossen werden, werden dem Leser noch mehr Gelegenheit dazu an die Hand geben.

Spieke und Lavendel sind Mittel für Kopfschmerzen, Schwindel, Lähmung, Podagra, Schlagfluß, Zittern, Krankheiten der Gebärmutter, und befördern die monatliche Reinigung, heilen alte Schäden, und tödten Insekten.

Spieke und Lavendel werden unter die besten Haupt und Nerven stärkenden Kräuter gezählet, und die Kräuter sowol an und für sich selbst, als die von ihnen zubereiteten Oele und spirituösen Wasser, sind besonders auch in Schwachheiten der Gebärmutter sehr dienliche Mittel; denn sie reizen, vermittelst ihrer salzigen, öligten, balsamischen und scharfen Theile, die nervigten Fasern zur Bewegung, und stellen die erschlafften Spannkräfte derselben wieder her, wodurch die Säfte aufgelöset und wieder zu einer gehörigen Bewegung gebracht werden.

den. Daher sind sie auch kräftige Mittel, die Mängel der Sinne zu verbessern und sie in gehörige Thätigkeit zu setzen, und folglich in Katarrhen, Schlaglähmungen, Schwindel, Schlafsucht und Zittern der Glieder sehr gut zu gebrauchen. Auch erregen sie den Urin, bringen die monatliche Reinigung zum Fluß, befördern die Frucht, und sind in Bauchschmerzen, so von Blähungen entstehen, sehr bewährt und ersprießlich, wenn man von dem Pulver der Blume oder des gestoßenen Saamens einen Drittheil oder auch ein ganzes Quentlein nimmt. Auch kann man von den Blumen eine Infusion machen, und sie als Thee verbrauchen, oder man nimmt ferner von dem einfachen oder spirituösen Wasser derselben, oder von der mit Weingeist daraus bereiteten Tinktur 4 bis 6 Loth, oder von dem wesentlichen Oel 2 bis 6 Tropfen, oder von der Conserve der Blume 1 Loth. Zieht man einen guten Branntwein über die Blume ab, so erhält man ein Wasser, welches das sogenannte Ungarische Wasser übertrifft, und in Kopfschmerzen, die nicht von einer Wallung des Geblüts, sondern einer Erkältung der schwachen Nerven herrühren, ein herrliches Schlagwasser,

sowol inn- als äusserlich zu gebrauchen. In Flüssen kann man sich ferner desselben zum Einreiben bedienen, wie auch in Podagra und Chiragra, nachdem der Anfall nachgelassen und die Schmerzen vorüber sind, wo denn das Einreiben die Nerven stärkt, und die Rückkehr der Krankheit verhindert. In alten, tiefen und hohlen Schäden, wenn sie besonders an sehnigten und häutigen Theilen sind, braucht man denselben auch sowol zum Heil- als Reinigungsmittel. Bey stammlender und gelähmter Zunge wird der Mund öfters mit Lavendelspiritus ausgespült; und man lieset selbst Fälle verzeichnet, daß Männer von 70 Jahren, die die Stimme gänzlich verloren hatten, dadurch völlig ihre Stimme wieder erhielten, wenn sie oftmals davon einen Löffel voll nahmen. Allein wo nur die geringste Spur von Hitze oder Wallung des Geblüts da ist, da warne ich gar sehr vor dem Gebrauche dieser hitzigen Mittel. Aus dem wesentlichen Oele der Lavendel sowol als Spieke entsteht, wenn es mit dem flüchtigen Salmiaksalz vermischt wird, ein flüchtiges, öligtes, aromatisches Salz, von Lavendel sublimirt, und welches in unsern Apotheken zu haben ist. Dieses Oel an die

Nase

Nase gehalten, ist ein sehr erquickendes und die Lebensgeister hervorrufendes Ding, und daher bey Ohnmachten und hypochondrischen Mattigkeiten sehr dienlich und nützlich. Motten, Läusen und andern Insekten ist der Geruch dieses Oels zuwider, und daher ein Mittel, sie zu vertreiben oder zu tödten; in diesem Falle legt man des Abends beym Schlafengehn ein Löschpapier, das entweder mit diesem Oel allein, oder mit Mandelöl, oder auch einem andern Oel vermischt bestrichen ist, auf den Kopf und diejenigen Stellen, die mit Haaren bewachsen sind, und vertreibt und tödtet dadurch die Läuse. Ein alter berühmter Arzt erzählt, daß jemand zur Vertreibung der Läuse, die in der Gegend der Schaamtheile saßen, sich oft, aber ohne Erfolg, Queckfilber an den Orten einrieb, sogleich aber von seiner Plage befreyt wurde, als er sich statt des Queckfilbers mit Spieköl rieb.

Rosmarin

gleicht der Lavendel, und heilt den weissen Fluß.

Die Rosmarin ist der Lavendel und Spieke in vielen Stücken ähnlich, und enthält gleichfalls

ein sehr durchdringendes und balsamisches Oel bey sich; daher man sich auch des Rosmarinspiritus so gut, als des Lavendelspiritus, in obgedachten Krankheiten bedienen kann. Man gießt auch wol Wein auf, und läßt ihn 24 Stunden darauf stehen. Trinkt man dann einige Gläser davon, so hat man ein Mittel gegen den weissen Fluß und die oft daher entstehende Unfruchtbarkeit, wie auch gegen die Heiserkeit, Keichen und den üblen Geruch aus dem Halse.

Rosmarin

ist ein Mittel gegen Krebsschaden, Fistelschaden, Ansteckung, und gliederstärkend.

Alte Krebs- und Fistelschaden, wogegen man oft viele Mittel vergebens braucht, wasche man fleißig mit Rosmarinwein, oder lege auch ein Kräuterkißchen von Rosmarin, der in Wein geweicht worden, darauf, und man wird dieselben glücklich geheilt, wenigstens die Zunahme derselben gehindert sehen. Wäscht man die Glieder mit diesem Rosmarinwein, so stärkt er dieselben, und bewahrt diejenigen, die ihn gebrauchen, zugleich

vor

vor Fäulniß und ansteckenden Krankheiten. Für die durch Kindbettskrankheiten geschwächten, oder durch eine Schwäche der Gebärmutter abgezehrten Personen ist ein Bad aus Rosmarin ein sehr zu empfehlendes Kurmittel. Zu diesem Bade kann man auch Kamillen hinzufügen, welches ein sehr guter Zusatz ist. Ferner ist dieser Wein auch innerlich in Magenkrankheiten, die von einer schwachen Verdauung entstehen, sehr dienlich; nur muß man die nemliche Vorsicht dabey brauchen, die bey dem Gebrauche der Lavendel vonnöthen war. Kann man den Rosmarin nicht haben, so können Dosten und Quendel seine Stelle vertreten, die mit ihm ähnliche Eigenschaften haben, und aller Orten sich finden.

Pfeffer

für Kopfschmerzen, Magendrücken, Säure, kaltes Fieber, Zahnschmerzen, Seitenstechen und den gefallenen Zapfen.

Der Pfeffer ist eine ostindische Frucht und eine Art Gewürz, das zu allen Zeiten und in allen Ländern unter die Speisen gemischt wurde. Die

Griechen, die Araber und die neuern Aerzte haben denselben nicht nur gekannt, sondern auch sehr häufig gebrauchet. Es giebt davon bekanntlich dreyerley Arten. Den schwarzen, welcher ein getrocknetes Saamenkorn einer Frucht ist; den weissen, welcher gleichfalls ein getrocknetes Saamenkorn ist; und den langen Pfeffer, welcher eine getrocknete ostindische Frucht ist. Alle drey Arten haben fast einerley Kräfte; sie erhitzen, trocknen, verdünnen den zähen Schleim, heben die Verstopfungen, stärken den Magen und die schlaff gewordenen Gedärme, und vermehren folglich die wurmförmige natürliche Bewegung derselben; ferner erquicken sie die Lebensgeister, und befördern endlich den Kreislauf des Geblütes. Das gemeine Volk unter den Indianern giesset Wasser auf eine große Menge Pfeffers, und trinket dasselbe gegen langanhaltende Schwächen des Magens. Zu eben dem Gebrauch bereitet es aus dem frischen Pfeffer, der im Wasser aufgiehrt, einen sehr feurigen Spiritum. Den langen und runden Pfeffer pflegen die Indianer mit Salzwasser oder Essig einzunehmen, und schaffen sich davon einen großen Vorrath an, um sich dessen täglich und als eines Leckerbissens bey Tische zu

bedie-

bedienen. Besonders bedienen sie sich desselben häufig in den Regen-Monaten und gegen die phlegmatische Leibesbeschaffenheit. Bey uns ist nur der Gebrauch des weissen und schwarzen Pfeffers in den Küchen gewöhnlich, denn der lange ist zu scharf, und brennt zu sehr auf der Zunge. Die beste Methode, ihn als ein Hausmittel gegen Magendrücken und Säuren zu brauchen, ist, ihn ganz zu 7 bis 10 Körnern des Morgens nüchtern hinunter zu schlucken; oder auch eine Stunde vor dem Essen oder beym Schlafengehen bloß in Wasser zu nehmen. Allein ihn in Pulver zu nehmen, muß man sich hüten, denn so setzt er sich in die innren Häute des Magens und der Gedärme, und hält er sich lange in den Falten desselben auf, so kann er bey gewissen Leibesbeschaffenheiten nicht nur brennen, sondern selbst Entzündungen verursachen, welches der Fall bey ganz verschluckten Körnern nicht ist. Ueberdem giebt der Pfeffer bekanntlich schon ganz, ohne gestoßen und pulverisirt zu seyn, den Speisen hinlängliche Schärfe. — Viele rühmen ihn ferner gar sehr wider die kalten Fieber an, wo man denn 7 bis 9 ganze oder sehr grob zerstoßne Körner etliche Stunden vor dem Anfalle

ein-

einnimmt; und in der That haben sich Personen durch den anhaltenden Gebrauch desselben das viertägige Fieber vertrieben. Oftmals erreget er Brechen, Durchfall oder auch Schweiß gegen das Ende des Anfalles; und wenigstens lindert er den Frost des Fiebers; und in der Absicht hat schon Celsus für den Anfall Knoblauch mit warmen Wasser und Knoblauch mit Wein verordnet. Einige nehmen ihn auch wol mit Branntewein ein. Indessen möchte ich solche Kuren nicht leicht, als nur höchstens im größten Nothfall, anrathen; zwar heilen sie oft das kalte Fieber, aber dagegen bringen sie nicht selten im Gegentheil hitzige Fieber, Tobsucht und Schlagfluß zuwege, und verursachen oft selbst wol den Tod. Aeusserlich kann man sich desselben als eines Gurgelwassers bedienen, wenn in den Drüsen des Halses eine dicke Materie stockt, um dieselbe zu zertheilen. Er stillet ferner die Zahnschmerzen, wenn man ihn auf den hohlen Zahn leget, hilft wider den aufgeschwollenen Zapfen im Halse und wider das Stechen der Brust, legt man ihn gleich im Anfang der Krankheit auf die schmerzhafte Seite. In hartnäckigen Kopfschmerzen und Schwindel ist pulverisirter langer Pfeffer, in einem Säckchen

auf

auf die Hirnschädelnath, die Schläfe oder auf den Nacken gebunden, sehr dienlich. Bey Lähmungen der Glieder macht man aus Pfefferöl, mit Lorbeer- oder Muskatenöl versetzt, eine Salbe, und schmieret die Glieder damit. In einem viertägigen Fieber nimmt man 4 Tropfen Pfefferöl mit Enzian-Extrakt kurz vor dem Anfalle mit gutem Erfolge. Auch gegen das Magendrücken, das von Erschlaffung entsteht, sind einige Tropfen dieses Oels sehr dienlich.

Ingwer

gegen Magenkrankheiten, Stein und Brustbeschwerden, Unmännlichkeit und Pest.

Der Ingwer, gleichfalls eine indianische Wurzel, ist dem Pfeffer in seinen Eigenschaften sehr ähnlich, und man mischt ihn mit Honig gegen die Schwäche des Magens. Man bedient sich gleichfalls desselben gegen Stein- und Brustkrankheiten; und als ein reizendes Mittel ermuntert er zur ehelichen Beywohnung, und befördert die monatliche Reinigung. In ansteckenden Krankheiten und Pestzeiten ist er sowol Vorbeugungs-

als Heilungsmittel. Und Galenus urtheilet, daß die Theile des Ingwers zwar nicht so fein als die des Pfeffers seyn könnten, weil seine Hitze, ob sie schon eben so stark sey, doch sich nicht sogleich anfangs durch den Geschmack empfinden lasse. Allein sie dauret doch länger, als die des Pfeffers, und hieraus folgert er also, daß in den Krankheiten, wo die Wirkung nicht so geschwind, aber anhaltender seyn müsse, der Ingwer dem Pfeffer vorzuziehen sey. Dioscorides schreibt dem Ingwer eine Leiberweichende Kraft bey, und in so fern hat er Recht, wenn er von den jungen und frischen Wurzeln desselben redet. Allein getrocknet, wie wir sie erhalten, haben sie vielmehr entgegengesetzte Eigenschaften. Denn sie trocknen vielmehr und verstopfen den Leib. — Die Indianer halten auch den frischen Ingwer für ein vortreffliches Heilmittel der Kolikschmerzen, Milzsuchten und langwierigen Durchfälle, die von Erkältungen entstehen, ferner gegen Blähungen, Bauchgrimmen und andre dergleichen Fälle. Sowol der frische als trockne Ingwer ist ein Stärkmittel des Magens und besonders der Verdauung, und vertreibt die Aufblähungen des Magens und

der

der Lunge, indem er die überflüssigen Feuchtigkeiten verzehret. Auch dient er ferner, das Gehirn, das Gedächtniß und das Gesicht zu stärken, rührt anders die Schwäche des letztern von einem Uebermaaß der Feuchtigkeiten her. Endlich treibt er die Blähungen ab, und reizt zur Liebe. So wie bey dem Pfeffer, muß man auch bey dem Ingwer sich hüten, ihn nie bey Hitze oder Wallung des Bluts zu nehmen, wo sein Gebrauch sehr üble Folgen haben kann.

Muskatennüsse

gegen Magenkrankheiten, Durchfälle und kalte Fieber.

Die Muskatennüsse und Blüthen sind in ihren Eigenschaften den vorhin gedachten Gewürzen gleich, und sind daher magenstärkend, befördern die Verdauung, und dämpfen das Brechen; daher können auch Schwangere, die gewöhnlich in den ersten Monaten der Schwangerschaft mit Uebelkeiten, Brechen und Husten geplagt sind, sich der Muskatennüsse mit etwas Zucker als eines Gegenmittels bedienen. In Sood- oder Magenbrennen ist Muskatennuß,

tennuß, mit zween Theilen präparirten Krebsstein, das beste Mittel, sagt Hofmann. In kalten Fiebern kann man sich der Muskatennüsse mit gleichen Theilen pulverisirten Alauns bedienen, nachdem nemlich vorher erst der Magen durch Brech- oder Purgirmittel gereinigt worden; und dann muß sich der Patient, bey fleissig warm genommenen Kräutertheen, häufig bewegen. Ferner lindert die Muskatennuß die Kolikschmerzen, hemmt den Durchfall, vermehrt die Bewegung des Bluts, widersteht den Giften, und ist in den Katarrhen und den kalten Zufällen der Nerven sehr nützlich. Auch mit diesem Mittel muß man behutsam umgehen, da bey einem übertriebnen Gebrauche desselben seine Hitze viel Schaden anrichten kann. Auch röstet man wol die Muskatennuß, weil durch das Rösten ihre anziehende Kraft vermehrt wird, und solchergestalt ist sie, mit etwas Rhabarber versetzt, ein herrliches Mittel bey Durchfällen.

(Die Fortsetzung künftig.)

Deutsche Gesundheits-Zeitung vom Jahre 1786.

N°. 44.

Von den warmen Zimmern.

Soll der Mensch recht gesund seyn, so müssen alle Fäserchen seines Körpers sich mit fast gleicher Geschwindigkeit bewegen, ohne daß ihm das geringste davon merklich wird; denn so bald er die Bewegung eines oder des andern Theils unwillkührlich fühlt: so ist dieses ein sichres Kennzeichen einer im Anmarsch begriffenen Krankheit. Soll aber diese Bewegung des Körpers gleichmäßig seyn, so muß auch die den Menschen umgebende Luft, in welcher er sich befindet, und die auf seine ganze Maschine sowol inn- als äusserlich wirkt, gemäßigt seyn. Denn ist sie zu kalt, so werden die Fibern

zu sehr zusammengezogen, und die Flüssigkeiten des Körpers zu sehr nach den innren Theilen getrieben, wodurch dieser ihre Bewegung um so stärker, als die der äussern Theile wird. In diesem Zustande fängt man an, unangenehme Empfindungen zu fühlen, die von der zu schwachen Bewegung der äussern Theile, welche die zu kalte Luft erzeugt, kommen, oder mit andern Worten: man fängt an zu frieren. Befindet gegentheils der Mensch sich in einer zu heissen Luft, so werden seine Fasern dadurch herunter gespannt, und die Feuchtigkeiten mehr nach den äussern Theilen getrieben, wo sich dann die Bewegung vermehrt, indeß sie in den innern Theilen sich vermindert. Der Mensch wird dann von einer Aengstlichkeit überfallen, weil der innern Theile bewegende Kraft geschwächt ist, und sie also die Feuchtigkeiten, die durch sie hinrollen, nicht mit gehöriger Lebhaftigkeit fortstoßen können. Daher häuft sich nun das Blut in den Lungen und dem Herz an, und verursacht Engbrüstigkeit, Herzklopfen, und oft selbst Ohnmachten. Indessen erfolgen diese Umstände weit weniger durch die natürliche, als durch die künstlich erhitzte Luft, ich meyne nemlich die Luft

warmer

warmer und geheizter Zimmer. Zwar sind uns freylich die warmen Stuben unentbehrlich, um uns gegen die Kälte und die daraus entspringenden Krankheiten zu schützen; nur aber sollte man sich derselben auch bloß in dieser Absicht bedienen, und sie besonders nicht zu warm machen. Allein es geht den warmen Stuben, wie jeder andern Nothdurft des Menschen, wovon die mehresten in Wollust umgewandelt worden sind. Die Güte des Schöpfers verband mit der Befriedigung einer jeden Nothdurft, die zu des Menschen Erhaltung und Fortdauer abzweckte, ein gewisses Vergnügen, um ihn zu seiner Selbsterhaltung desto kräftiger anzuspornen; allein, statt bloß bey diesem Zwecke stehn zu bleiben, richtete der Mensch nur sein Augenmerk allein auf das damit verknüpfte Vergnügen, und überschritt die gesteckte Gränze zu seinem eigenen größten Schaden. Man ißt und trinkt daher nicht, um seinen Hunger und Durst zu stillen, sondern bloß, um seinen Gaumen zu kitzeln, und, anstatt sich bloß durch Speise und Trank gesund und beym Leben zu erhalten, pfropft man durch Uebermaaß und Wollust nicht nur tausenderley Krankheiten in den Körper, sondern frißt und

säuft sich sogar zu Tode. Und so geht es denn auch mit den warmen Stuben, die bloß ein Zufluchtsort und Schutzwehr gegen die Strenge der Kälte und deren schädliche Folgen seyn sollten, und von der Wollust und Weichlichkeit in Badstuben umgewandelt werden, wo, anstatt sich gegen Krankheiten der Kälte zu sichern, man sich in diejenigen der Hitze stürzt. Gewiß war Weichlichkeit und Wollust der Anfang dieser so schädlichen Gewohnheit und Ausschweifung, und nicht das Bedürfniß; dieß sieht man sowol an den Thieren und wilden Menschen, die ohne alle Beschwerlichkeiten einen großen Grad von Frost und Kälte ertragen können, als selbst auch gesittete Menschen, die von Jugend auf sich mehr zur Kälte als Wärme gewöhnten, uns dafür Bürge sind. Ueberhaupt aber geht es mit den warmen Stuben, wie mit den Kleidern, es hängt vieles von der Gewohnheit ab, und mancher friert unter Brusttüchern und Pelzen, da ein Anderer sich mit einer sehr leichten Kleidung begnügt, und sich dabey wohl und gut befindet. Indessen ist es wol nicht leicht möglich, der warmen Stuben gänzlich entbehren zu können, so wenig es auszuhalten seyn würde, im Winter

eben

eben so leicht bekleidet einherzugehen, wie man im Sommer wol gewöhnlich thut. Nur lassen sich weder in dem einen noch andern Falle allgemeine Regeln und Vorschriften geben, indem hier alles von der Beschaffenheit einer jeden besondern Constitution des Körpers abhängt, ob er mehr das eine verträgt, oder das andre verlangt. Die Stuben der Kinder, oder sehr alter Personen und ausgemergelter Leute, oder überhaupt auch derjenigen, denen ein gewisser Grad von natürlicher Hitze fehlt, sollten allerdings wärmer, als die Zimmer derjenigen seyn, die frische, muntre, starke und von Natur hitzige Körper haben. Die allgemeine Regel aber, die man etwa in Absicht der Wärme der Zimmer doch noch geben könnte, wäre, daß man die Zimmer nur so weit erhitzte, daß Personen, die von Natur nicht zum Schwitzen geneigt sind, weder Wallung noch Beängstigung fühlten, sondern in dem Grad ihrer natürlichen Wärme blieben, die ihnen eigen und angenehm ist, daß sie ihre Handlungen und Geschäffte mit gewöhnlicher Leichtigkeit verrichten könnten. Und in so fern sind warme Stuben gesund. Ist der Grad der Stubenwärme aber stärker, als die na-

türliche Wärme des Menschen zu seyn pflegt, oder daß man darinn in Wallung, oder wol gar in einen Schweiß kömmt: so ist sie sowol denjenigen, die sich beständig in solchen Zimmern befinden, ohne sich daraus in einen geringern Grad der Wärme zu begeben, als auch solchen, die diesen Aufenthalt mit der freyen Luft abwechseln, sehr nachtheilig und schädlich. Was diejenigen betrifft, die sich entweder aus Gemächlichkeit, oder vielmehr Trägheit, freywillig in warme Stuben gleichsam einsperren, und vor der freyen Luft und Kälte sich als einem Feinde scheuen und verbergen, oder die wegen schwächlicher und kränklicher Leibesbeschaffenheit wider ihren Willen genöthigt werden, sich des Genusses der freyen Himmelsluft zu begeben, und in warmen Gemächern sich aufzuhalten, als Kinder, unvermögende Alte und Kranke, von denen man beym ersten Anblick glauben sollte, daß ihnen eine beständige Wärme zuträglich seyn müßte: so ist doch in der That auch diesen eine übermäßige Wärme schädlich, und noch schädlicher, als den Gesunden, indem solche schwache Personen durch die Wallung und den Schweiß, den sie hervorbringt, noch mehr geschwächt werden, und durch

den

den Schweiß einen großen Theil ihrer noch tauglichen Säfte verlieren, wodurch das Blut sowol als auch ihre festen Theile in ihrer Bewegung leiden. Dieß bedarf hier keiner weitern Erläuterung, da die häufigen Erfahrungen, die jeder vielleicht schon oft davon an sich selbst gemacht hat, oder doch leicht machen kann, ihn hinlänglich durch die Mattigkeit entweder der Sonnen- oder Feuerhitze von der Wahrheit dieser Sätze überzeugen können. Aus eben dem Grunde sind die Völker heisser Himmelsstriche viel schwächer, als diejenigen, die die kalten Himmelsstriche bewohnen. Einen sehr merkwürdigen hierher gehörigen Fall erzählt Plutarch von den Cimbrern und andern der Kälte gewohnten Völkern, daß, da sie Italien bekriegt hätten, sie daselbst für Mattigkeit und übertriebnes Schwitzen wie die Fliegen hingefallen, und mehr durch die Hitze der Gegenden, als durch den Widerstand der Einwohner überwunden worden wären.

Alte Leute, die nicht so durch Bewegung, wie junge Personen, dem Umlauf des Geblüts und der Säfte seine gehörige Geschwindigkeit geben können, müssen zu diesem Endzwecke ein andres

Mittel aufsuchen und anwenden, und diesen würde ich warme Stuben dazu anrathen. Allein auch in diesem Falle muß doch die Hitze nicht übertrieben seyn; denn ist sie das, so trocknet sie die so schon durch das Alter trocknen und steifen Fasern noch mehr aus, beraubt sie durch den Verlust der Feuchtigkeiten, den sie davon erleiden, aller ihrer noch übrigen Geschmeidigkeit, vermehrt und beschleunigt, so zu reden, das Alter noch mehr, und bahnt desto geschwinder den Weg zum Tode.

Kinder, die auch gewiß mehr Wärme vonnöthen haben, als Erwachsene, stehn mit alten Leuten gewissermaßen in diesem Falle in einer Art von Gleichheit, weil sie der Kälte nicht so, wie die Erwachsenen, widerstehen können, da die Kraft der Bewegung bey ihnen nur schwach ist; aber auf der andern Seite hüte man sich auch, die Kinderstuben zu heiß zu machen, wodurch man sie mehr schwächen als stärken würde. Auch hier redet die tägliche Erfahrung der Wahrheit das Wort, da man diejenigen Kinder, die mehr der Kälte ausgesetzt werden, durch alle Kinderkrankheiten, als Zahnen, Pocken, Masern ꝛc. leichter durchkommen, und seltner daran sterben sieht, als diejenigen,

gen, die mit einer übertriebenen Zärtlichkeit beständig in warmen Zimmern gehalten werden, die nicht nur mehr in den gedachten Krankheiten erleiden, sondern selbst weit öfterer ihre zu große Pflege mit dem Tode büßen müssen. Keine einzige kultivirte Nation erzieht seine Kinder so hart, als die Engländer, wo man ihnen, selbst auch nicht einmal bey der strengsten Kälte, erlaubt, sich dem Feuer zu nahen. Aber es sind auch keine Kinder gesunder, und keine Kinderkrankheiten leichter, als die der Kinder der Engländer.

Kranke, die in Zimmern bleiben müssen, und wenige Bewegung haben, müssen auch warme Zimmer haben; allein diese Wärme zu übertreiben, ist von sehr gefährlichem Einflusse, hauptsächlich in Krankheiten, die mit einem Ausschlage auf der Haut begleitet sind; in diesen Fällen muß das warme Zimmer ja nicht mehr als temperirt seyn, weil sonst die Stubenhitze die Krankheit vermehrt; und so sind Fleckfieber und Friesel, die man so oft bey Kindbetterinnen antrifft, nur den zu heissen Zimmern zuzuschreiben, in welchen diese gemeiniglich liegen müssen, da die Kindbettwärterinnen, welche Tag und Nacht bey den Betten der Wöch-

nerinn sitzen und wachen, um nicht zu frieren, sie so heiß machen, daß ich sehr oft bey meinem Eintritt in ein solches Zimmer habe Thüren und Fenster müssen öffnen lassen, um sowol der Mutter als dem Kinde nur etwas frische und kalte Luft zu verschaffen. Man muß daher in allen diesen Fällen nie die Zimmer zu heiß werden lassen, wenn die Wärme nützlich werden, und diejenigen ohne Nachtheil sich darinn beständig aufhalten sollen, welche die Stubenluft nicht mit der des freyen Himmels abwechseln können.

Diejenigen, die genöthigt werden, die warmen Zimmer mit der freyen Luft sehr oft abzuwechseln, also gesunde und geschäfftsvolle Menschen, müssen sich um so viel mehr hüten, daß sie sich während ihres Aufenthalts im Hause nicht zu warmer Zimmer bedienen. Die erste auffallende Beschwerlichkeit, die sie im Fall des Gegentheils davon empfinden, ist, daß ihnen die Kälte um desto empfindlicher wird. Man darf sich daher auch gar nicht wundern, daß Arme in einer ganz leichten, oder oft gar keiner Bekleidung die strengste Kälte erdulden können, wenn man nur bedenkt, daß sie auch in ihrer Behausung keine warme, viel weniger heisse Stu-

ben

ben haben. Allein bliebe es nur bey der starken Unannehmlichkeit, die man auch bey der geringsten Kälte empfindet, wenn man aus heissen Zimmern in dieselbe kommt, so mögte es noch so was seyn; aber die Gesundheit leidet dabey, weil man sich Husten, Schnupfen und ähnliche Krankheiten dadurch auf den Hals ladet. Sind ferner epidemische Krankheiten im Gange, welche gemeiniglich im Herbste ihren Anfang nehmen, und selbst oft bis in den Winter hinein fortdauern: so sind dergleichen Personen, die ihre Fasern durch zu warme Zimmer erschlafft haben, den grassirenden Krankheiten um desto mehr ausgesetzt, als diejenigen, die sich mit einer gemäßigten Wärme begnügen. Und dieß aus einer doppelten Ursache: denn einmal sind die Schweißlöcher derjenigen, die in sehr heissen Zimmern leben, gar sehr erweitert, so daß der Gift desto leichter und ungehinderter in dieselben eindringen kann; und kommen sie dann in die Kälte, so werden eben die Schweißlöcher plötzlich wieder zusammengezogen, und der eingedrungene Gift nun gleichsam in den Körper eingeschlossen; hiernächst aber sind auch deren Fasern durch die Hitze ihrer gehörigen Spannkraft beraubt, und durch diese

ihre

ihre Schwäche um so mehr zur Empfänglichkeit der Epidemie disponirt, als robustere und stark gespannte Fasern, welche, so zu sagen, durch ihre Spannkraft den Gift der Luft zurückprellen, und ihn in dem Systeme keinen Platz fassen lassen. Da nun, wie schon gesagt, epidemische Krankheiten gemeiniglich gerade in die Zeit fallen, wo man sich in warmen Zimmern aufhalten muß: so sollten diese Gründe einem jeden Warnung seyn, sich vor zu warmen Zimmern sorgfältig zu hüten, und sich nicht dadurch den Krankheiten als einen Raub zu überliefern. Ueberhaupt gewöhnen und disponiren diejenigen, so die Wärme zu sehr lieben, ihren Körper dahin, daß er zu viele Feuchtigkeiten nach der Haut zulässet, und setzen sich dadurch nach und nach vielen Unbequemlichkeiten aus.

Da bey der Wärme die Schweißlöcher auf der Oberfläche der Haut sehr erweitert sind, so führt die Natur eine große Menge Feuchtigkeiten und Unreinigkeiten dahin, um sich derselben zu entledigen. Bey der geringsten Kälte nun oder bey jeder andern Ursache, die eine plötzliche Zusammenziehung der äussern Theile bewirkt, wie Schreck u. dergl. werden die Schweißlöcher so zu-

sam-

sammengezogen, daß den beständig als nach einer Rinne zufliessenden Feuchtigkeiten auf einmal der Ausweg versperrt wird, und sie in den verschiedenen Wegen, die sie gewöhnlich nehmen, stehen bleiben müssen, als auf der Lunge, in der Nase, im Kopfe, zwischen Fell und Fleische, auf verschiedenen Eingeweiden ꝛc. Daher findet man denn nun auch, daß dergleichen Stubensitzer am mehrsten über Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen, Koliken, Magendrücken und gichtische Schmerzen klagen, und nicht so leicht als Andre zu heilen sind, die man mit eben den Mitteln, als Schwitzen und Purgiren sind, kurirt. Sehr deutlich bemerkt man dieß an Engländern und Holländern, die nicht an sehr warme Stuben gewohnt sind, wenn sie nach Teutschland, und besonders an solche Orte kommen, wo man kein Holz in den Oefen zu sparen pflegt, in welchem Fall sie dann sogleich von Schnupfen, Husten und Gichtschmerzen befallen werden und leiden.

Zweytens disponirt man den Körper durch die übertriebene Stubenwärme zu einer gewissen Lungenkrankheit, welche der falsche Seitenstich genannt wird. Dieser entsteht, wenn

sich

sich auf den Lungen und zwischen ihren kleinen Bläschen ein Schleim anhäuft, der die Lunge drückt, das Athemholen beschwerlich macht, und einen Seitenstich verursacht, der deswegen der falsche Seitenstich genannt wird, weil er nicht, wie der wahre, von einer Lungenentzündung bey einer Anhäufung und einem Ueberfluß des Bluts in der Lunge, sondern von dem darauf ruhenden Schleime entsteht. Diese Krankheit ist in manchem Betracht weit gefährlicher, als die wahre Lungenentzündung, und zwar oft deswegen, weil sie von ungeschickten Aerzten für den wahren Seitenstich gehalten, und dann eine Ader geschlagen wird, wodurch man ihn höchst verschlimmert. Die nemliche Ursache, welche die Feuchtigkeiten nach der äussern Haut im Uebermaaß führte, häuft auch dieselben auf der Lunge an, und macht, daß sie bey jeder Gelegenheit, wenn die Lunge zusammengezogen wird, daselbst anfangen zu stocken, und die gedachte Krankheit erzeugen. Da man diese Krankheit nun am häufigsten, aus oberwähnten Gründen, im Herbste und Winter bemerkt, so hat sie auch schon Hippokrates unter die Winterkrankheiten gezählt.

Drit-

Drittens wird, durch die Gewohnheit der Natur, einen sehr großen Theil der Feuchtigkeiten nach der Oberfläche der Haut zu führen, bey übertriebener Stubenwärme, der Weg zu Verstopfungen und Hartleibigkeit gebahnt, und zwar aus doppelten Gründen, die aus einander selbst entspringen. Da nemlich zuvörderst die innern Theile dadurch vieler Feuchtigkeiten beraubt worden, so verlieren die Gedärme ihre zur Bewegung gehörige Geschmeidigkeit, und der in ihnen steckende Unrath fängt an, in ihnen gleichsam zu verbrennen; hiernächst aber wird die Kraft der innern Theile um so vieles vermindert, als die der äussern, nach Maaßgabe des Zuflusses der Feuchtigkeiten, vermehrt wird. Nun wird die Bewegung der innern Theile zu schwach, und sie selbst daher unvermögend, den Unrath auszustoßen und fortzuschaffen, und die Folge davon ist natürlich nichts anders als Verstopfung und Hartleibigkeit, welche die Gedärme ausdehnen und erschlaffen, und dann endlich die wahre Hypochondrie erzeugen. Da nun besonders Hypochondristen schon ohnehin zu Verstopfungen und Hartleibigkeit geneigt sind, so sollten sich diese noch weit sorgfältiger vor warmen

men Stuben hüten, zumal da sie just die größten Freunde der heissen Oefen sind.

Viertens wird durch den Gang der Feuchtigkeiten nach der Oberfläche des Körpers, welcher durch die Wärme ihnen gebahnt wird, der Abgang des Urins sehr vermindert. Die wässrigen Feuchtigkeiten, die die gröbern Unreinigkeiten verdünnen, flüssig machen, und durch den Urin abführen sollten, gehen nun nach der Haut zu, der Urin wird sparsamer und mehr saturirt, die groben Theile bleiben also, anstatt mit dem Urin abzugehen, in dem Körper stecken, sammeln sich nach und nach darinn, und erzeugen Gicht, Podagra, Stein, und tausend andre dergleichen Krankheiten, die gerade durch den Uringang müssen gehoben und geheilt werden. Auch dieß bestätigt die tägliche Erfahrung, indem die Leute, die mit Gicht und Podagra behaftet sind, von diesen Krankheiten nur desto heftiger ergriffen werden, wenn sie sich in zu heissen Zimmern aufhalten, und desto weniger von ihren Uebeln empfinden, je mehr sie der gemäßigten Luft geniessen.

(Den Beschluß künftig.)

Deutsche Gesundheits = Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 45.

Von den warmen Zimmern.

Beschluß. (s. No. 44.)

Wir fingen im vorigen Stücke an, die Schädlichkeit der übermäßigen Stubenwärme, zumal wenn man aus derselben sich plötzlich der kalten Luft zu unterwerfen genöthigt ist, einzeln durchzugehen; wir können diese wichtige Materie aber nicht eher schliessen, als bis wir unsern Lesern die ganze Reihe von den mit dieser so unschädlich geschätzten Gewohnheit verknüpften Folgen so nachdrücklich dargestellt haben, daß sie sich ermuntert finden, die Fortdauer ihrer Gesundheit in dieser Hinsicht zum wichtigsten Augenmerk zu machen — —

Da nun ferner durch das Verhalten der groben Unreinigkeiten und des Urins, (welches die vierte böse Folge war, mit der wir das vorige Stück beschlossen), viele schlechte Materien im Körper herumwandern, und durch die Hitze der Zimmer nach der Haut zu getrieben werden, daselbst aber, wegen ihrer Größe, mit dem Schweisse nicht durch die Haut dringen können, so sieht man leicht, daß

Fünftens solche Stubenhüter oft mit frieselhaften Ausschlägen, Jucken in der Haut und andern Hautkrankheiten geplagt seyn müssen; und diese verlassen sie nicht eher, und trotzen allen Gegenmitteln so lange, bis man sich endlich entschließt, die warmen Zimmer zu verlassen.

Sechstens verursachen sehr warme Zimmer denjenigen, die nicht zum Schwitzen geneigt sind, Wallung und Hitze im Geblüte, welche besonders durch das Aufschwellen der Adern, durch eine Röthe des Gesichts, und durch Beängstigung sichtbar und merklich wird. Auch Kopfschmerzen, Herzklopfen, und oft gar bey zu Blutflüssen geneigten Personen heftige Blutstürze aller Art gehören zu dem obigen Gefolge. Kommt nun zu den warmen

men Stuben noch ein häufiges Theetrinken, oder gar der Gebrauch spirituöser Getränke hinzu: so muß man in der That erstaunen, wie es nur der Schöpfer möglich machen konnte, einer solchen Maschine, wie der menschliche Körper ist, eine solche Festigkeit zu geben, die so vielen Stürmen und Angriffen von allen Seiten noch so lange Widerstand thun konnte, als sie wirklich noch thut. Freylich sieht man aber auch oft besonders Frauenzimmer, bey denen nun noch über dieß alles die schrecklichen Kerker und Fesseln der Gefäße des Leibes, die Schnürbrüste, hinzugekommen, in diesen und ähnlichen Lagen mit den größten Seelen- und Todesängsten ringen und in Ohnmachten dahin sinken.

Alles dieß zusammengenommen, wird nun hoffentlich meine Leser sattsam von der Schädlichkeit zu heisser Stuben überzeugen, und ihnen eine genugsame Warnung seyn, dieselben sorgfältig zu fliehen. Ferner aber werden ihnen auch diese Betrachtungen wol Gelegenheit geben, etwas weiter zu schliessen, und sie die noch größere Schädlichkeit des Schlafens in warmen Zimmern lehren, wenn sie sich besonders noch dessen beyläufig erin-

nern, was ich in dem 35. 36. 37. und 38sten Stücke von der Natur des Schlafs gesagt habe. Nothwendig müssen die Nachtheile der heissen Zimmer, die im wachenden Zustande des Menschen schon so beträchtlich in Ansehung seiner Gesundheit waren, in einem weit größern Grade im Schlafe ihn treffen. Während des Schlafs ist der Körper weit mehr relaxirt, als im Wachen, mehr zur Ausdünstung und zur Hinleitung der Feuchtigkeiten nach der Haut zu disponirt.

Unmöglich können warme Stuben anders, zumal wenn man noch dazu hübsch warm zugedeckt ist, als diese natürliche Ausdünstung vermehren. Daher empfinden auch Personen, wie die tägliche Erfahrung unendliche Beyspiele liefert, die in kalten Zimmern zu schlafen gewohnt waren, wenn sie genöthigt wurden, in geheizten Gemächern zu schlafen, Unruh und ängstliche Träume; die Wallung des Geblüts martert sie, und mit Angst und Herzklopfen erwachen sie. Auch da, wo alte Leute und Kinder schlafen, sollte man die Zimmer nicht zu sehr erhitzen. Man wende nicht ein, daß dieß die Nothwendigkeit erfordre, weil man die Kinder des Nachts oft aufnehmen müsse, und sie sich dann in einem nicht

recht

recht warmen Zimmer erkälten würden. Ich verlange ja nicht, daß man in einem Eiskeller schlafen solle, nur wünsche ich, daß man in keinem übermäßig warmen, sondern nur sehr temperirten Zimmer schlafe. So wie es aber der Gesundheit nachtheilig ist, in warmen Zimmern zu schlafen, eben so nachtheilig ist es auch, in warmen Zimmern zu essen; denn da durch die Wärme alle Fasern herunter gespannt werden: so müssen nothwendig auch die des Magens erschlaffen, welche doch, sollte anders die Verdauung gehörig von statten gehen, hinlänglich gespannt und angezogen seyn müßten. Da ferner aber durch die Hitze die Feuchtigkeiten des Körpers häufig nach der Haut zu gelockt, und dem Magen dadurch viel zur Verdauung ihm nöthige Feuchtigkeiten entzogen werden: so ist dieß ein zweeter Grund, warum man nicht sollte in sehr warmen Zimmern speisen. Es ist daher kein unebener Grundsatz und Glaube, daß man den Frost nach Tische als ein Zeichen der Gesundheit und guten Verdauung ansieht; denn dieß ist ein Zeichen, daß der Umlauf des Bluts und der Zufluß der Feuchtigkeiten mehr nach den innern Theilen hinströmt, und diesen mehr Leb-

haftigkeit in ihren Bewegungen ertheilt, und folglich die Verdauungskraft vermehrt. Schwitzt man nun aber also nach oder über dem Essen: so verdauet man dann folglich auch nicht gut. Daher hat man auch im Sommer weniger Appetit, als im Winter. Wäre es nun also nicht thöricht, wenn man sich den natürlich stärkern Appetit im Winter muthwillig durch zu heisse Zimmer verderben, und durch das Ofenfeuer den Sommer erkünsteln wollte? Indeß übereile man sich auch nicht, und halte sich hiermit berechtigt, in einem eiskalten Zimmer zu essen, (doch diese Warnung ist wol eben nicht nöthig, da sich wol Wenige dazu entschliessen mögten, dieß zu thun, wiewol es auch auf der andern Seite Sonderlinge genug giebt, die man, wenn man für das Publikum schreibt, nicht ganz aus den Augen verlieren darf), in der Hoffnung, sich genugsam durch das Essen erwärmen zu können, und glaube nicht, die Verdauung dadurch desto mehr zu befördern; denn man muß auf der andern Seite bedenken, daß bey einer Kälte, wo die äussern Theile zittern und beben, die innere Bewegung zu groß wird, und zu viel Blut und Säfte den Verdauungswerkzeugen zuströmen, und

ihre

ihre Geschäffte dadurch gehindert werden. Denn anstatt nun die Kräfte zur Verdauung der Speisen anwenden zu können, müssen sie ihre Kräfte zur Fortstoßung des überhäuft zudringenden Zuflusses von Säften verbrauchen. Nun aber sind alle unsre Kräfte mit ihren Bewegungen nur auf gewisse Funktionen gerichtet; und müssen sie diese auf andere ihnen nicht natürlich eigene Geschäffte verwenden, so können sie nicht anders, als nur schlecht ihre eigenthümlichen verrichten. Muß also der Magen und seine Gefäße sich, anstatt die Speisen zu verdauen, gegen eine Ueberströmung von Säften richten, so muß nothwendig die Verdauung darunter leiden; folglich also wird man nun auch nicht auf der Seite ausschweifen, und in ganz kalten Zimmern eben so wenig als in ganz heissen Zimmern essen wollen. Um aber wieder zu den heissen Stuben zurück zu kehren, so werden sie noch um so schädlicher, wenn sie überdem noch feucht sind, indem nichts so sehr die festen Theile erschlafft, als eine zugleich heisse und feuchte Luft. Ist dann ferner noch der Fußboden kalt, so steigen Geblüte und Säfte nach dem Kopfe und der Brust, wodurch sowol Kopfschmerzen als Brustkrankheiten,

nebst vielen andern Beschwerlichkeiten, entstehen, deren man alle überhoben seyn kann, wenn man sich nur entschliessen wird, in einer mäßigen und gleichen Wärme, und einer reinen Luft zu leben und sich aufzuhalten.

Nachtrag über den Keichhusten.

Ohnerachtet ich schon im 26sten Stücke dieser Gesundheits-Zeitung den Keichhusten ausführlich beschrieben: so finde ichs jedoch für nöthig und nützlich, hier einige Erinnerungen über denselben nachzuschicken, weil er jetzt so sehr die Oberhand bey den Kindern nimmt, als die bösartige Bräune bey Erwachsenen. Unter meiner Behandlung habe ich nicht einen einzigen Kranken verloren. Ich finde aber vorzüglich bey dieser Krankheit nöthig, daß man die zu öftern Brechmittel vermeide. Gemeiniglich brechen die Kinder mit dem Husten die Speisen

sen wieder aus, und nun glaubt man, daß es die Natur erfordre, noch mehr zum Brechen reizende Mittel nachzugeben. Dieses ist aber falsch; denn es sind gar nicht die Unreinigkeiten des Magens, die beym Keichhusten das Erbrechen verursachen; es entsteht vielmehr diese Krankheit von der zu großen Reizbarkeit der Nerven, welche durch den Genuß der Speisen vergrößert wird. Vermehrt man unter diesen Umständen die Brechmittel: so werden natürlicherweise die Magennerven auch mehr gereizt, und die Krankheit wird weit gefährlicher. Ja, man bricht oft die Seele zum Körper hinaus! Besser ist es, daß man, nach Maaßgabe des Alters, einige Tropfen Mohnsafts, *Tinctura thebaica* genannt, vor und nach dem Essen nehmen lasse; diese heben den Reiz, und das Erbrechen hört auf. Ich habe dieses mit dem besten Erfolg gethan, und meine Patienten sind in kurzer Zeit genesen. Aeusserlich habe ich auch Chinatinktur mit Mohnsaft auf dem Magen und der Brust mit dem besten Erfolg einreiben lassen. Dagegen habe ich nie eine gute Wirkung gesehen, wenn man Kinder mit vielen innerlichen Mitteln plagte; diese hatten den Reiz ver-

mehrt, und folglich die Krankheit verschlimmert. Also nicht viel brechen im Keichhusten; dagegen muß solches bey der jetzt überhand nehmenden Bräune nicht verabsäumt werden; denn im Anfange reinigt solches den Magen und Schlund, welche mit Schleim angehäuft sind. Obgleich diese Krankheit schon von Vielen beschrieben worden: so behandle sie demohngeachtet niemand ohne die Hülfe eines geschickten Arztes.

Dieses bedarf eigentlich keiner Erinnerung, und es geschieht auch nur zum Besten derjenigen meiner Leser, die nicht sogleich zu medizinischer Hülfe ihre Zuflucht nehmen. Reicht man aber dem Kranken gleich im Anfange des Keichhustens ein Brechmittel: so bahnt man dem hernach herzugerufenen Arzt einen herrlichen Weg.

Von

Von den

schädlichen Wirkungen des Kohlendampfes

und dem

Nutzen der Steinkohlen.

In der Abhandlung über den Schaden einer übertriebenen Stubenwärme, welche der Gegenstand des vorigen Stückes war, und die ich im Anfange des heutigen vollendete, beschränkte ich mich bloß auf die Eigenschaften der Wärme allein, ohne weitre Rücksicht auf die Materie zu nehmen, wodurch die Wärme hervorgebracht wird. Jetzt will ich also noch einiges auch über die Feuermaterialien nachholen, und mich über die große Schädlichkeit einiger derselben ausbreiten, und besonders meine Leser zu überzeugen suchen, wie gefährlich und nachtheilig der Dampf von Kohlen sey, deren man sich gemeiniglich bey Kaminfeuern bedient, und welche viel Arme in Pfannen und Kieken sich halten, um sich in Zimmern und Buden Hände und Füße dabey zu erwärmen. Zwar weis ich sehr wohl, daß schon vieles über diese Materie geschrieben

ben worden, und daß man in unsern Zeiten auch ziemlich allgemein von der Schädlichkeit des Kohlendampfes unterrichtet ist; allein da es doch immer noch Fälle genug giebt — so wie wir noch vor nicht gar langer Zeit selbst hier in Hamburg traurige Beyspiele davon erlebt haben — wo Leute entweder aus Unwissenheit, oder aus Sorglosigkeit, durch den Kohlendampf ein Raub des kläglichsten Todes geworden: so scheint doch immer eine neue Abhandlung darüber noch gar nicht überflüssig, und Schriftsteller, die für das Publikum schreiben, dünken mich verpflichtet zu seyn, die Sache von neuem in das Andenken zu bringen, und dadurch gelegentlich die Kenntnisse davon mehr und mehr zu verbreiten. Ueberdem will es in unsern Zeiten fast nothwendig werden, das schon wirklich sehr oft Gesagte noch immer wieder zu sagen und von neuem einzuprägen. Dieß klingt freylich wol etwas räthselhaft, indessen ist es doch wirklich gegründet. Denn ehedem, als wir weniger Schriftsteller hatten, woran unsre Zeiten so fruchtbar sind, wurden die wirklich nützlichen Schriften mehrere Jahre nach einander gelesen, und folglich die Ideen derselben dem Gedächtniß desto tiefer eingepräget.

Allein

Allein jetzt, da die Schriftstellerey so häufig geworden, und sich in jeder Wissenschaft die Schriften gleichsam einander verdrängen, haben die Leser bey weitem die Zeit nicht einmal, sie alle auch nur mit flüchtigem Blicke zu durchblättern, geschweige zu lesen, und daher geschiehet es nicht selten, daß selbst oft die nützlichsten Bücher gar nicht allgemein gekannt, viel weniger genutzt werden, oder doch sehr bald, sammt ihren nützlichen Wahrheiten, in Vergessenheit gerathen. Hier nun ist es wirklich ein Glück, daß immer wieder neue Schriftsteller sich finden, die unter andern Gestalten und Einkleidungen die zwar schon oft gesagte, aber auch eben so oft wieder vergessene nützliche Wahrheit von neuem einzuprägen suchen. Trotz alle dem, was wider dieses Verfahren auch immer nur nicht ohne Grund könnte und mögte gesaget werden, so ist doch der Nutzen davon auf der andern Seite ganz unverkennbar; und ist dieß überhaupt von den Schriften aller Wissenschaften wahr: so wird dieser Nutzen in Schriften, die unmittelbar das Leben und die Gesundheit betreffen, nur noch desto sichtbarer und größer, und folglich die oftmalige Wiederholung derselben Sache im geringsten nicht tadelhaft.

Bekannt-

Bekanntlich können weder Menschen noch Thiere, ohne Athem zu holen, ihr Leben lange fristen, das heißt, Menschen und Thiere müssen beständig eine Luft einhauchen, die in ihrem gesunden Zustande verhältnißmäßig kälter ist, als diejenige, so sie aus den Lungen herausstoßen; denn eben in diesen beyden Stücken, nemlich in dem Ein- und Aushauchen der Luft, besteht das Athemholen. Ist die sie umgebende Luft, die sie einhauchen müssen, nur bloß heiß, sie sey es vom Feuer oder der Sonnenhitze, so wird ihnen das Athemholen schon sehr beschwerlich, weil nemlich die in den Lungen sich befindende warme Luft nicht genugsam durch das Einhauchen der äußern abgekühlet werden kann. Ist sie aber bey dieser Wärme nun gar noch mit schwefelichten oder faulen Dünsten geschwängert: so wird dadurch das Geschäffte des Athemholens auf einmal plötzlich gehemmet, und dem Menschen sowol als dem Thiere ergeht es wie einem Lichte, das sogleich verlöscht, wenn es in eine solche Luft gebracht wird. In Gegenden, wo Gruben und Bergwerke sind, ist es eine bekannte Sache, daß die Hölen öfters mit solchen unreinen Dämpfen erfüllet sind, daß kein Licht darinne fortbrennet,

brennet, und eben so wenig ein Mensch arbeiten und leben kann. Daher hat man viel künstliche Maschinen erfunden, mit welchen man eine reine Luft von aussenher hinein leitet, und welches Verfahren die Bergleute das Wettermachen nennen.

Im Neapolitanischen ist eine berühmte Grotte, die man die Hundsgrotte nennt, und eine dergleichen Höle findet sich auch bey dem Schwalbacher Brunnen, darinnen ein Thier gar bald erstickt, und wenn man ihm nicht eilig zu Hülfe kommt, unwiederbringlich im Tode verbleibt. An diesen und andern dergleichen Orten steigt nemlich ein starker Schwefeldampf aus der Erde hervor, und verhindert der freyen Luft den Eingang. So tödtet der Wetterschlag viele Leute, an deren Körper man nicht die geringste Beschädigung findet, bloß dadurch, daß er ihnen das Athemhohlen auf einmal benimmt. Schon bloßer Rauch ist, ohne mit schwefligten und schlechten Dünsten geschwängert zu seyn, hinreichend, den Athem zu nehmen und zu tödten; so ersticken bey Feuersbrünsten viele Menschen vom bloßen Rauche. Von dem Kohlendampfe und dessen Schädlichkeit war man schon in den ältesten Zeiten bey den Römern unterrichtet;

richtet; und Livius erzählt, daß, als Hannibal in Italien die Römer bekriegte, die Campanier, die es mit dem Hannibal gegen die Römer hielten, viele der letztern, die zusammen im Bade waren, verschlossen, und durch den Gestank der Kohlen und durch die Hitze umgebracht haben. In den Badstuben der Alten hatte man daher auch einen besondern Ort, wo die nöthigen Kohlen erst anglimmen mußten, ehe man sie in die Badstuben brachte. Daß man zur Zeit des zweeten Punischen Krieges bey den Römern die Schädlichkeit des Kohlendampfs kannte, erhellt noch deutlicher aus der bekannten Geschichte, die sich in Rom zutrug, als Cajus Marius, der Tyrann, sich gegen alle die, welche sich seinem Vorhaben widersetzt hatten, sehr grausam betrug. Unter seinen Gegnern war sein vormaliger Kollege, Lucretius Catulus, diesem ließ er sein Todesurtheil ankündigen. Allein dieser, von den tödtlichen Wirkungen des Kohlendampfs überzeugt, ließ, um seinem Feinde zuvorzukommen, eine Menge Kohlen in seinem Zimmer anlegen, verschloß sich darinn, und erstickte sich selbst, wie Plutarch erzählt. Valerius Maximus setzt noch hinzu, dasselbe Zimmer sey kurz vorher erst mit Kalk beworfen worden. Dieser Umstand mußte nothwendig die tödtliche Kraft des Kohlendampfs, der mit den Feuchtigkeiten des Kalks sich vermischte, nur noch erhöhen und wirksamer machen.

(Die Fortsetzung künftig.)

Deutsche Gesundheits = Zeitung vom Jahre 1786.

N°. 46.

Von den schädlichen Wirkungen des Kohlendampfes und dem Nutzen der Steinkohlen.

Fortsetzung. (s. No. 45.)

Ein ähnliches Beyspiel erzählt man von dem plötzlichen Tode des Kaisers Jovianus, welchen er auf seinem rühmlichen Rückzuge aus einem glücklich geendigten Kriege erlitt, da er, um sich gegen die Kälte zu schützen, viele Kohlen in seinem Zimmer hatte anlegen lassen. Das Zimmer war gleichfalls erst neuerlich getüncht; und nachdem er eine gute Mahlzeit gethan, hielte er darinne

Mittagsruhe, entschlief aber des ewigen Schlafes. Auch Galenus war von der Schädlichkeit des Kohlendampfs überzeugt, das sieht man aus seinem Bemühen, die Ursachen derselben aus einander zu setzen, bey welcher Erklärung er aber mehr Scharfsinn bewiesen, als Wahrheit gelehrt, weil nemlich zu seinen Zeiten die Lehre von der Luft und ihren verschiedenen Eigenschaften noch nicht so deutlich entwickelt war noch seyn konnte, als wie sie in unserm Jahrhunderte durch die so mannigfaltigen Beobachtungen der Gelehrten und ihre angestellten Versuche ins Licht gesetzt worden. Da man diese Erscheinung aber jetzt auf mancherley Art erklärt und deutlich gemacht hat, so kann ich mich hier nur sehr kurz dabey fassen, und darf mich bloß über mein im Vorigen erwähntes Gleichniß vom Lichte etwas deutlicher erklären. Je heitrer und heller Licht oder Feuer in der sie umgebenden Luft brennen, je reiner und besser ist die Luft, und je gesunder ist das Einathmen derselben für Menschen und Thiere; denn alsdann hat die Luft eine große Spannkraft und eine starke Bewegung. Und just ist es diese Federkraft der Luft, die erfordert wird, die Lunge in ihrer Bewegung zu erhalten; weil die

Ner-

Nerven oder das bewegende Principium in den lebendigen Geschöpfen einen Zufluß von gespannter und mit Federkraft versehener Luft erfordern, eben so wie das Feuer zu seiner Erhaltung und Bewegung eine solche Luft verlangt. Eine Luft aber, in der ein Licht dunkel nur brennt, hat auch nur wenig Federkraft, und in derselben athmet auch der Mensch sehr schwer. Und so findet man sie in zu warmen Zimmern, die vielleicht noch überdieß mit Rauch angefüllt oder feuchte sind; oder auch bey einer nebligten Witterung: denn in allen diesen so beschaffenen Luftarten brennt das Licht allemal nur dunkel, und der Mensch athmet schwer. Und ist die Luft gar so beschaffen, daß sie alle, oder doch den bey weitem größten Theil ihrer Federkraft verloren hat: so löscht sie das Licht gänzlich aus, indem sie die bewegende Kraft des Feuers ihrer Geschwindigkeit durch ihre Stumpfheit, wenn ich so reden darf, beraubt; und auf dieselbe Art nun wirkt eine so beschaffene Luft auf unsre bewegende und Lebenskräfte, stümpft dieselben ab, und erstickt sie. Mit Bedacht aber schweige ich jetzt von der gemeinen Erklärung, die man von der Schädlichkeit einer schlechten Luft giebt, und sie in der Hem-

mung der Circulation des Bluts durch die Lunge in das Herz sucht; denn dieß sind, meiner Meynung nach, nur Folgen davon, und ich gründe die wahre Ursache ihrer Schädlichkeit vielmehr in der Hemmung der Bewegung dieser Theile selbst, welche in dem nemlichen Augenblicke, da man eine solche Luft einhaucht, eben so wie das Licht, augenblicklich in demselben gleichsam verlischt und erstickt wird. Eine solche Luft hemmt nemlich den Reiz, der zur Bewegung erforderlich ist, und daher läßt sich auch erklären, wie das zugeht, daß man in einer unreinen Luft müde und schläfrig wird, Kopfweh und Schwindel bekommt, nemlich weil alle diese Erscheinungen von einem Mangel des Reizes entstehen, den eine solche Luft, nach Verhältniß ihrer Bösartigkeit, mehr oder weniger verursacht.

Wenn aber auch der Kohlendampf nicht allemal tödtliche Folgen nach sich zieht: so ist er doch immer der Gesundheit sehr nachtheilig und schädlich, indem er eine Reiz benehmende Kraft besitzt, und daher die Bewegung der festen Theile sowol als der flüssigen vermindert, und ihre Tonkraft herunter stimmt. Ein jeder kann leicht an sich

selbst

selbst bemerken, daß, wenn er sich in einem solchen Dunstkreis befindet, er schläfrig, träge, niedergeschlagen und ungeschickt zur Bewegung wird. Durch diesen Mangel an Bewegung, der von schlechten Dünsten entsteht, können ferner auch Stockungen des Geblüts in verschiedenen Theilen des Körpers erfolgen, welche, wenn sie im Gehirne geschehen, bey Leuten, welche furchtsam und schreckhaft sind, und eine verdorbene und mit Aberglauben erfüllte Einbildungskraft haben, gar oft die sonderbarsten Phantasien und Vorstellungen von Geistern und Gespenstern erzeugen. Um sich hiervon zu überzeugen, darf man nur Bergleute fragen, welche den Gefahren einer solchen Luft vielleicht einmal ausgesetzt waren, aber durch zeitige Hülfe noch gerettet wurden, was sie während der Ohnmacht empfanden, und ihre Erzählungen werden allemal darauf hinaus laufen, daß ein schwarzer Mann oder ein großer Hund sie über den Haufen, oder sich ihnen auf die Brust geworfen habe, und diese Erscheinungen nennen sie dann wol gewöhnlich den Berggeist, oder das Berggespenst; da doch diejenigen Bergleute, die mit ihnen zu gleicher Zeit in der Nähe arbeiteten, weder Gespenst

sahen noch hörten. Indessen haben solche Unglückliche gemeiniglich irgendwo an ihrem Leibe, besonders auf der Brust oder andern äusserlichen Theilen, gewisse Flecken, die in Geschwulste, Geschwüre, und oft gar in kalten Brand übergehen, und eine Folge der Stockung des Geblüts sind; und diese dienen ihnen dann anstatt der triftigsten Beweise für die Wahrheit und Wirklichkeit ihrer gehabten Phantasien.

Der Kohlendampf ist ferner aber noch um so schädlicher, je kälter das Wetter eben ist. Denn bekanntlich kann schon die Kälte an und für sich Stockungen hin und wieder in dem Geblüte verursachen, und kommt nun noch der schlechte Dunstkreis des Kohlendampfs dazu, so ist der Schade, den er stiftet, nur um so größer. Sehr weislich wußte der gütige Schöpfer die Zusammenkunft dieser beyden Phänomenen in der Natur zu verhindern, so daß nie ein dicker Nebel mit einer strengen Kälte vereinigt ist, sondern die letzte allemal nur bey einer sehr heitern und reinen Luft eintritt; dahingegen der uns umgebende Dunstkreis nur sehr mäßig oder gar nicht erkältet sich findet, wenn er mit einem dicken Nebel geschwängert und ange-

für

Allein

Allein nicht nur der Kohlendampf bloß, sondern auch der des Schwefels wird von den gefährlichsten Folgen begleitet; sperrt man ein Thier in ein enges Behältniß, und füllt dasselbe mit Schwefeldampf an, so stirbt es. Daher hat man an einigen Orten den Gebrauch, die Bienen mit diesem Dampfe zu tödten, indem man unter dem Stocke den Schwefel anzündet. Denn nur die Entzündung des Schwefels und des davon aufsteigenden Dampfes ist schädlich und tödtlich. Indeß lehrt doch die Erfahrung auch auf der andern Seite zur Genüge, daß er durch die Gewohnheit weit unschädlicher wird, da Leute, die täglich mit der Bereitung des Schwefels umgehen, bey weitem nicht so den Beschwerlichkeiten und Nachtheilen desselben ausgesetzt sind, als andre Bergleute, die gewöhnlich nur in metallischen Bergwerken arbeiten. Also nur der Dampf des entzündeten Schwefels, wenn sich sein mephitisches Wesen von seiner Säure loswickelt, ist ein tödtliches Gift der lebendigen Wesen; und eben dieß mephitische Wesen findet sich auch bey den Kohlen des Holzes, indem man durch Kunst aus den Kohlen, mit einem Zusatz von Vitriolsäure, Schwefel bereiten kann. Da

sich ferner aber dieß nicht so leicht mit den Steinkohlen thun läßt: so folgt natürlich daraus, daß diese auch nicht in ihren Wirkungen so schädlich seyn können, als jene. Unten werde ich mehr hiervon sagen.

Ausser dem Schwefeldampf aber sind noch mehrere Arten von Dämpfen, die nicht weniger Unheil anrichten können, und eben so, wie der Kohlendampf, wirken. Einst sollte ein unsaubrer Ort, der tief und enge war, ausgeräumt werden; zu diesem Endzwecke mußte ein Mann in denselben hinabsteigen, und gab seinen Geist dabey auf. Und da nun natürlich auch das Licht, so man hinunter ließ, darinn verlöschte, glaubten die einfältigen Leute, die damit beschäfftigt waren, es steckte ein Basiliske oder sonst ein Ungeheuer darinn. So sind ferner oft Leute bey dem Lichtziehen erstickt; so wie auch der Dampf von einem ausgelöschten Talglichte sehr schädlich ist. Ja, man hat Fälle, daß Leute, denen man im Schlafe ein solches Licht vor die Nase hielt, plötzlich den Geist aufgaben: und wie oft vermischt sich nicht im Winter der Kohlendampf mit diesen schädlichen Dünsten, so daß sie

gemeinschaftlich nur desto kräftiger wirken! Mehrere Fälle von den unglücklichen Wirkungen der Kohlen und andrer Dämpfe hier anzuführen, mögte nur ermüdend und überflüssig seyn; ich schreite daher zu den nothwendigsten Regeln, die man in Absicht der Kohlen etwa zu beobachten hätte.

Nicht alle Kohlen, wenn sie angezündet werden, geben gleich schädliche Dünste. Die schädlichsten unter allen aber sind die feuchten, nicht genugsam ausgebrannten und erst anglimmenden Kohlen, und dahin gehören noch besonders die Kohlen, aus Fichten und Kiefern bereitet. Holz, das mit dicken Aesten versehen, taugt daher weniger zu Kohlen, als solches, das rein und eben ist, weil die Aeste nur sehr selten von der Flamme recht können durchdrungen und in Kohlen gehörig verwandelt werden; auch diejenigen Kohlen, so zu oberst auf dem Haufen liegen, sind selten recht durchgebrannt, weil sie die Glut gewöhnlich am wenigsten trifft. Alle diese Kohlen nun werden zuvörderst um so viel schädlicher, wenn sie von neuem viel Feuchtigkeit in sich gesogen, je nachdem sie entwe-

der an feuchten Orten gelegen, oder einer feuchten Luft ausgesetzt gewesen; denn in diesen Fällen ziehen sie gleichsam ein sehr subtiles Luftsalz in sich, das sich mit dem Phlogiston der Kohlen vermischt, woraus, wenn sie entzündet werden, der allerschlechteste Kohlendampf sich erzeugt, und der dann auf einmal allen Reiz der Bewegung in den lebendigen Geschöpfen erstickt. Zweytens sind sie aber auch im Winter deswegen weit schädlicher, weil, wie gesagt, die Kälte ihre schädlichen Wirkungen nur vermehren hilft. Drittens sind sie sehr nachtheilig, wenn sie bey einer kalten Luft in Kellern und Gewölbern, wo es gewöhnlich feucht ist, oder in verschlossenen Zimmern, oder sonst an feuchten Oertern, die nicht frey sind, entzündet und gebraucht werden. Viertens sollten doch unsre Frauenzimmer einmal aufhören, über Kohlen zu sitzen, weil sich viele derselben Kopfschmerzen, Flüsse, Schwindel und Schlagflüsse zuziehen; alle diese Nachtheile erfolgen ganz unmittelbar aus dieser üblen Gewohnheit, ohne der mittelbar bösen Folgen zu gedenken, welche oft davon entstehen, da man von dem Dampfe eingeschläfert wird, und

von

von dem Feuer tödtliche Brandstellen kommen, wie wir selbst hier nur erst vor kurzem noch ein sehr trauriges Beyspiel erlebet, da ein vier und zwanzigjähriges Frauenzimmer auch über der Feuerkieke entschlief, und sich den Unterleib dermaßen verbrannte, daß sie an der davon entstandenen Krankheit nach einem zweymonatlichen Lager verstarb. Fünftens, wer zu Winterzeiten bey Kohlen zu arbeiten hat, der thue es lieber in einem geräumigen Orte, oder in einem weitläuftigen Laboratorium, und leide lieber etwas Kälte, als daß er sich einer tödtlichen Gefahr aussetze; denn in einem geräumigen Platze ist der Kohlendampf nicht so schädlich, weil er da doch immer noch von einer reinen Luft durchweht wird; da hingegen in einem kleinen und warmen Zimmer das nicht geschehen kann. Sechstens hüte man sich aber noch mehr, etwa in einem solchen mit Kohlendampf gefüllten Zimmer gar einzuschlafen; denn ungerechnet, daß man Kopfschmerzen, Schwindel und hundert andre Uebel davon tragen kann, läuft man Gefahr, nie wieder zu erwachen, weil im Schlafe ohnedem schon die Bewegung und der Reiz gemindert sind, und

durch

durch den Kohlendampf nun noch mehr unterdrückt werden, und man dann nicht leicht aus dem Zimmer mehr in die freye Luft herauskommen kann, da das Uebel oft schon zu sehr überhand genommen hat, ehe man es empfindet. Von Helmont erzählt von sich selbst, daß, da er einst zur Winterszeit in einem verschlossenen Zimmer, um zu schreiben, sich niedergesetzt, und gegen die Kälte mit einem Kohlenbecken versehen habe, er plötzlich von einem Schwindel dergestalt überfallen worden sey, daß er kaum noch so viel Macht gehabt, sich aus dem Zimmer herauszuschleppen, wo er dann sogleich in Ohnmacht niedergesunken, von der er aber bald wieder in der freyen Luft erwacht sey. Siebentens, muß man sich ja aus Noth der Kohlen bedienen: so wähle man nur recht trockne, und besonders Kohlen vom Büchenholze, und lasse sie vorher an einem offnen Orte recht durchglühen. Achtens bediene man sich derselben nie in einem erst neuerlich gebauten und noch nicht völlig ausgetrockneten Zimmer. In einem erst kürzlich übertünchten und geweißten Zimmer, oder in einem Zimmer, wo der Ofen erst neu gesetzt, und noch nicht

völlig

völlig trocken ist, oder der lange Zeit nicht geheizt worden, sollte man sich, so viel möglich, gar nicht aufhalten, viel weniger darinn schlafen; denn man hat sogar Fälle, daß Leute, die nur in einem Zimmer schliefen, dessen Fußboden den Tag vorher abgewaschen war, beym Erwachen mit Brust- und andern Krankheiten befallen waren.

Alle diese Warnungen betreffen aber überhaupt nur die Holzkohlen; denn die Steinkohlen sind bey weitem nicht von der Schädlichkeit, und in England, wo man nichts anders als Steinkohlen brennt, hat man kein einziges Beyspiel, daß Menschen von dem Dampfe derselben erstickt und gestorben wären; dahingegen man von den tödtlichen Wirkungen der Holzkohlen unzählige Beyspiele aufweisen kann. Untersucht man die Steinkohlen chemisch: so erhält man erstlich eine feuchte, wässrige Substanz, darauf einen schwefligten, etwas scharf schmeckenden Geist, dann ein subtiles Oel, und endlich ein etwas dickeres Oel, welches zu Boden fällt. Treibt man dieß hernach mit einem stärkern Feuer: so erhält man ein säuerli-

ches Salz, wie das vom Agatstein; und zuletzt bleibt eine leichte, schwarze Erde zurück, welche weder Feuer fängt, noch Rauch von sich giebt. Der oberwähnte Geist geht dann weiß über, wird aber, wenn er lange steht, ganz braunroth, und diese Eigenschaft hat er mit andern Geistern, die vom Weinstein, Myrrhen oder andern Vegetabilien destillirt werden, gemein. Vermischt man ferner den Steinkohlenspiritus mit *spiritus salis:* so steigt er allemal mit vielen Blasen auf, und dieß thut er noch mehr und zugleich mit einem dicken weissen Dampfe begleitet, wenn man einen *Spiritus nitri* darein tröpfelt. Wirft man ungelöschten Kalk hinein: so entsteht ein flüchtiger Geruch. Diesen Geruch kann man auch aufsteigend machen, wenn man obgedachtes dickes Oel mit Weinsteinsalz vermischt; diese Mischung giebt in der Destillation einen alkalischen flüchtigen Geist, welcher, so wie alle alkalische Dinge, den himmelblauen Violensyrup grün färbt. Mischt man nun zu diesem Spiritus eine Säure: so brausen sie mit einander gewaltig auf, und bekommen eine rothe Farbe. Thut man ferner das dicke Oel, welches eine

schwe-

schwefelrothe Farbe hat, in einen silbernen Löffel, und läßt es warm werden: so färbt es den Löffel eben so schwarz, als es der Schwefel thut, der in Terpentinöl aufgelöst worden. Zerläßt man das Salz im Wasser, das mit zerflossenem Weinsteinsalz, oder auch Salmiakspiritus vermischt ist: so steigen Anfangs viele Bläschen, gleich Perlen, in die Höhe, und setzen sich an die Seiten des Glases; bald darauf wird dann die Mischung ganz roth, und gießt man dann wieder eine Säure dazu: so kommt die helle und durchsichtige Wasserfarbe wieder zurück.

Alle diese chemischen Versuche zeigen nun, daß keinesweges, wie einige geglaubt haben, ein arsenisches Gift in den Steinkohlen steckt. Zwar entdeckt sich einiger mineralischer Schwefel darinn; allein dieser ist lange nicht hinlänglich, die Kohlen schädlich zu machen. Der bloße Schwefel ist, wie oben erinnert worden, schon an und für sich nicht so gar schädlich, und überdem liegt er noch in einer so geringen Menge in den Steinkohlen verborgen, daß er durch die Sublimation gar nicht einmal kann zum Vorschein gebracht werden.

Die

Die Steinkohlen sind eigentlich nichts anders als eine leichte Erde, welche von einem unterirdischen harzigten Safte durchdrungen und geschwängert ist; und eben dieß Harz ist es, welches sie brennbar macht, und mit dem Judenpech und Steinöl zu einer Klasse gehört. Einige vergleichen es mit dem Agatstein, und so wie dessen Rauch für gesund und heilbar gehalten, und besonders gebraucht wird, die feuchte Luft eines Gemachs zu verbessern und auszutrocknen: so dienen auch die Steinkohlen dazu. Eben so wendet man auch das Judenpech an; und da nun das Steinkohlenharz auch mit diesem verwandt ist: so muß es ja natürlich eben so wohl ähnliche Wirkungen haben, und die Luft mehr reinigen als verderben.

(Den Beschluß künftig.)

Deutsche
Gesundheits = Zeitung
vom Jahre 1786.

N°. 47.

Vom

Nutzen der Steinkohlen.

Beschluß der im 45sten Stück angefangnen, und im 46sten Stück fortgesetzten Abhandlung über die Schädlichkeit der Holzkohlen.

Wir zeigten im vorigen Stücke weitläuftig, auf wie mannigfaltige Weise die Holzkohlen schädlich werden; fanden dagegen es billig, den Steinkohlen mehreren Nutzen zuzuschreiben; und diesen etwas näher abzuhandeln, ist uns für dießmal noch übrig.

Von den Mineralogisten werden die Steinkohlen unter die Arten des Gajats gezählt, und

dessen Geschichte ist diese: Der Gajat ist eine bituminöse, trockne, harte, glatte, glänzende Substanz, welche, wenn sie entzündet worden, beynahe wie Pech brennt, einen schwarzen und dicken Rauch von sich giebt, und einen bituminösen Geruch hat. Der Gajat hat seinen Namen von einer Lycischen Stadt Gaja oder Gajas. Heut zu Tage aber wird er auch an vielen Orten Europens, wie in Languedoc, in Deutschland, Schweden und Italien, unter Felsen gefunden. Von den Steinkohlen scheint er in Ansehung der Reinigkeit und der zarten Bestandtheile verschieden zu seyn. Die Steinkohle ist gröber, und läßt nach der Calcitration eine größere Menge erdigter Theile zurück. Von dem Bergharz ist er darinn unterschieden, daß dieser im Feuer zum Fluß kommt, welches der Gajat nicht thut. In der Destillation giebt der Gajat erstlich eine weisse, scharfe und säuerliche Feuchtigkeit von sich, hernach ein schwarzes Oel, und endlich eine Substanz, die, wie Butter oder dickes Oel, auf dem Boden bleibt, ein *Caput mortuum*, so einer lockern Erde gleicht. Dioscorides schreibt dem Gajat eine erweichende und zertheilende Kraft zu. Ferner wird er in Mutterbeschwer-

den

den zum Räuchern empfohlen. Wein, in welchem man angezündeten Gajat abgelöscht, räth Aetius denjenigen zu trinken, die mit einer Cardialgie oder Magenbrennen behaftet sind, und soll augenblicklich helfen. Das Oel von Gajat wird auch mit großem Nutzen in Mutterbeschwerden vor die Nase gehalten. Da nun der Gajat so vortreffliche Wirkungen hat, und die Steinkohlen so nahe mit ihm verwandt sind: so ist es mir unbegreiflich, wie man den Steinkohlen hat so viel Böses andichten können. So giebt man ihnen Schuld, daß sie das Anlaufen der Tressen auf den Kleidern in England, welches dort sehr leicht und bald geschieht, durch ihre schwefligten Dünste verursachten. Auch erhelle ihre Schädlichkeit daraus, daß Fremden der Geruch derselben, wenn sie ihn nicht von klein auf gewohnt wären, Anfangs höchst unangenehm sey. Drittens rührten die Schwindsuchten, die in London sich noch viel häufiger zeigen als an jedem andern Orte, bloß von dem der Brust so schädlichen Dampfe der Steinkohlen her. Allein hierauf antworte ich, daß erstlich es gar nicht ausgemacht wahr ist, daß alle unangenehme Gerüche allemal schädlich und nachtheilig seyn sollten. Was ferner den Schwefel betrifft: so ist er den Lungen

so wenig schädlich, daß er vielmehr in vielen Fällen als ein Balsam für die Lungen eingehaucht, und in London von vielen Aerzten durch eine Tabackspfeife einzusaugen empfohlen und verordnet wird. Was die Fremden betrifft, denen ihr Geruch widerlich seyn soll: so ist die Anzahl derselben erstlich nur sehr geringe, und zweytens werden sie derselben auch gar bald gewohnt; überdem hat man auch in London noch nie gehört, daß ein Fremder davon erkrankt sey. Auch beschweren sich die vielen täglich in London ankommenden und häufig sich aufhaltenden Franzosen, die doch gewiß eine sehr dünne und feine Nase haben, nie über diesen Steinkohlendampf. Was endlich die vielen Schwindsuchten betrifft: so können diese deswegen nicht den Steinkohlen zugeschrieben werden, weil sonst diese Krankheit mehr unter den Armen als den Reichen herrschen müßte, weil die Armen theils in kleinen Gemächern und feuchten Oertern wohnen, theils weil sie sich der Steinkohlen weit mehr, als die Reichen, ganz unmittelbar bedienen, ja sie liegen, so zu sagen, und schlafen auf denselben. Da aber nun nur wenig Arme, und nur die Reichen in desto größerer Menge diese Krankheit haben: so ist wol die Ursache davon mehr der Lebensart der Reichen und dem Feuer, das sie in

ihrem

ihrem Innern erwecken, als dem, dessen sie sich äusserlich bedienen, zuzuschreiben. Das viele Trinken, die Ausschweifungen aller Art, das beständige Erkälten, da man, nachdem man sich bis in die sinkende Nacht durch Zechen belustigt und erhitzt hat, vielleicht halbe Meilen weit in der kalten Nacht- und Morgenluft zu Hause sich begiebt — dieß sind die wahren Ursachen der so häufigen Schwindsuchten in London, nicht aber der Dampf der Steinkohlen, welche ich auch einem jeden hier zu Lande zu brauchen empfehle, wenn er anders dabey seine ökonomische Rechnung findet.

Von
der Bedeckung der Füße.

In dem Stande der Natur, worinn der Mensch ursprünglich lebte, und wovon sich noch bey mancher wilden Nation sehr merkliche Spuren finden, bediente man sich entweder gar keiner Bedeckung des Körpers, oder sie war doch nur sehr leicht und geringe. In dem Stande der Gesellschaft und des gesitteten bürgerlichen Lebens verlor der Mensch

seine ihm natürliche Härte, wurde weichlicher, und gegen die angenehmen und unangenehmen Empfindungen der Wärme und Kälte empfindlicher; und um sich gegen die letztern zu sichern, wurde ihm eine warme Bedeckung seines Körpers zu einem unumgänglichen Bedürfniß. Endlich gesellte sich zu diesem Bedürfniß die Ueppigkeit, und lehrte die Menschen, ihre Bedeckung zu ververschönern, und sich eine gewisse Eleganz zu geben; und so entstand die Kleiderpracht und die Begierde, sich in kostbare Gewande zu hüllen. Sowol jene Zärtlichkeit als diese Ueppigkeit haben beyde oft vielfachen Schaden gestiftet, und mehrmals hat man, durch die Begierde, den Kleidern mehr Schönheit und Eleganz zu geben, den nützlichen Endzweck derselben gänzlich verfehlt. Denn, um modisch und galant zu seyn, bedeckt man nun nicht, wie es dem Endzweck gemäß ist, alle Theile des Körpers gleichmäßig dicke oder dünne, sondern den einen so dünne, daß er fast nackend erscheint, indem ein andrer unter seiner dicken Bedeckung gleichsam ersticken mögte. Mit keinen Theilen des Körpers aber ist man in Absicht ihrer Bedeckung wol so unbesonnen umgegangen, als mit dem Kopfe und Füßen, und fast mögte ich sagen,

ist

ist man durch die Erdenkung der Moden bey der Bekleidung keines Theils des Körpers glücklicher gewesen, Krankheiten hervorzubringen und zu veranlassen, als just bey diesen. Es ist noch nicht lange her, daß sich unser Frauenzimmer den Kopf mit Kissen und fremden Haaren, wollte es sich recht herausputzen, so ganz einhüllte, und zu gleicher Zeit, um recht kleine zierliche Füße zu haben, dieselben so leicht bekleidete, als es nur immer seyn konnte. Kopfschmerzen und Flüsse der Ohren und des Kopfes waren zu der Zeit eine allgemeine häufige Plage, und dieß war dann freylich kein Wunder, und nichts wie Modekrankheit. Doch erstlich will ich von den Füßen und deren Bekleidung reden. In den Füßen geschieht der Umlauf des Blutes und anderer Säfte, wie in den übrigen Theilen des Körpers. Das Blut läuft aus dem Herzen in den Pulsadern nach den Füßen zu, aus diesen wird es in die Blutadern fortgestoßen, und durch diese wieder nach dem Herzen zurückgeführt. Allein dieses Aufsteigen des Bluts von den Füßen nach dem Herzen, hat man immer geglaubt, müßte natürlicherweise nur sehr langsam von statten gehen, weil bekanntlich jede Flüssigkeit nur sehr schwer in die Höhe steigen könne; und

daher bekämen auch Leute, die sehr viel stünden, sehr oft geschwollene Füße, weil alsdann das Aufsteigen des Bluts durch den ganz geraden Gang, den es nehmen müsse, noch mehr erschwert werde, und folglich häufig stocken und stehen bleiben, die Gefäße aufblasen und schwellen machen müsse. Ferner noch hat man geglaubt, daß selbst die Zirkulation des Bluts von dem Herzen durch die Pulsadern nach den Füßen zu deswegen sehr träge sey, weil diese sehr weit von dem Herzen entfernt wären, und weil der ganze Umlauf des Bluts den wiederholten Stößen des Herzens, als einem mechanischen Druckwerk, zuzuschreiben sey. Manche Folgerungen zog man aus dieser Lehre. Allein man bedachte wol nicht, daß, wo nicht alle Bewegung, doch der größte Theil derselben in allen lebendigen Geschöpfen mehr durch Reiz als durch Schwere entstehe. So kann man das Essen eben so gut hinunterschlucken, wenn man auf dem Kopfe steht, da es doch gegen seine Schwere in den Magen geht, als wenn man gerade auf steht, und es, vermöge seiner Schwere, in den Magen zu fallen scheint. Die wahre Ursache davon ist in der That keine andere, als der Reiz, den die in den Schlund, dessen Gefäße ringförmig und mit Nerven besetzt

sind,

sind, gebrachten Speisen erregen, so daß sich ein Ring nach dem andern zusammenzieht, und einer dem andern die Speisen so lange gleichsam zustößt, bis sie in den Magen kommen. Also nicht die Schwere befördert die Speisen nach dem Magen, sondern bloß der in den Gefäßen gemachte Reiz. Eben so verhält es sich nun auch mit dem Blute und Blutgefäßen. Letztere stoßen das Blut immer von einem Orte des Körpers zu dem andern, und zwar vermöge ihrer zusammenziehenden Kraft. Ihre Lage aber trägt hierzu im geringsten nichts bey, sie mögen aufwärts oder niederwärts, rück- oder vorwärts laufen, weil sie von dem Herzen ab, oder nahe bey demselben liegen. Doch die nähern Beweise hiervon behalte ich mir auf ein andermal vor, wo ich diese Materie weitläuftiger aus einander setzen und zeigen werde, daß sowol von der zusammenziehenden Kraft der Blutgefäße, als auch von dem Stoße des Herzens der Umlauf des Bluts zugleich bewirkt werde. Hier will ich vorjetzt nur so viel aus dieser Behauptung folgern, daß der Umlauf des Bluts in den Füßen nicht schwächer als in andern Theilen des Körpers seyn könne, wie man bisher immer geglaubt hat, und sie daher auch den nemlichen Grad der Wärme im gesunden Zu-

stande des Körpers genießen, weil sie den nemlichen Grad der Bewegung haben; denn die festen Theile derselben werden, wie die übrigen Theile des Körpers, bewegt, und eben so laufen in ihnen das Blut und die Säfte gleich lebhaft herum. Allein, könnte man einwenden, wenn das so wäre, wie kömmt es denn, daß unter allen Theilen des Körpers, die Hände ausgenommen, die Füße am ersten von der Kälte leiden, und anfangen zu frieren? Zeigt dieß nicht offenbar von einer mindern Bewegung des Bluts, der Säfte und festen Theile in den Füßen? — Im geringsten nicht. — Dieß zeigt nichts weiter, als daß sie sowol von der Natur als Willkühr des Menschen weniger bedeckt sind und werden, und daß sie der Kälte und ihren Einwirkungen mehr ausgesetzt sind, als jeder andre Theil des Körpers. Die Spitzen der Finger sowol als die der Zehe an den Füßen sind mit unzähligen Geweben und kleinen Spitzen von Nerven versehen, welche sie ausnehmend empfindlich und gefühlvoll gegen alle Eindrücke von aussenher machen, und folglich auch gegen die Kälte. Nicht also in der schwächern Bewegung derselben, sondern in ihrem Baue und Einrichtung liegt diese so große Empfindlichkeit derselben, und wäre dieß nicht der

Fall:

Fall: so liesse sich gar nicht erklären, wie die Hände, denen man doch ihre große Bewegung ohnmöglich absprechen kann, noch je abgesprochen hat, eben so leicht als die Füße erkalten. Da nun die Natur die Füße und ihre Gefäße eben so eingerichtet hat, als jeden andern Theil des Körpers, und ihnen nur eine andere Lage gab, indem sie sie an die äusserste Endigung desselben nach unten zu stellte: so folgt natürlich, daß, wenn in ihnen eine Stockung entsteht, und ihre Bewegung leidet, auch die andern obern Theile des Körpers davon leiden müssen, und daß, wie jede andre Erkältung, auch die der Füße von ungemeinem Nachtheile für die Gesundheit des ganzen Körpers seyn müsse. Denn was geschieht bey der Kälte? Die Theile, auf die sie wirkt, werden zusammengezogen, ihre Schweißlöcher verengert, die Gefäße derselben gleichsam eingeschnürt, und durch das Zusammenziehen gleichsam gequetscht, so daß sie entweder gänzlich aufhören, das zuströmende Blut in sich zu fassen, oder doch weniger als gewöhnlich aufnehmen: oftmals aber erstarrt auch das Blut darinn, und so wird sein Umlauf auf mehr denn eine Art gehindert. Ist nun aber so auf eine oder die andre Weise der Umlauf in diesen untersten

Thei-

seinen Kreislauf durch dieselben vollendet. Sie ist diese.

Aus dem Herzen, dem Ursprung alles Lebens, schießt das Blut in eine Ader, die man die große Pulsader (*Arteria aorta*) nennt. Diese theilt sich bald in zween Zweige oder Aeste, durch deren einen das Blut aufwärts steigt, und durch die obern Theile des Körpers, durch Brust, Hals, Kopf und Arme strömt; durch den andern derselben aber läuft es herunterwärts zu dem Untertheile der Brust, zum Unterleibe und nach den Füßen. An diesen beyden Hauptzweigen sind wieder viele Nebenzweige, und diese nun sind es, die das Blut nach allen Theilen des Körpers hinleiten. In dem natürlichen und gesunden Zustande des Körpers, das heißt, wenn alle seine Theile in ihrer gehörigen Bewegung sind, und überall über den Körper eine gleichmäßige Wärme vertheilt ist: so enthält jedes der obbenannten kleinern Gefäße seine gehörige Masse von Blut, die es weiter fortstößt, um wieder eine andre Menge desselben zu empfangen, doch so, daß es nie eine größere aufnimmt, als es so eben fortgestoßen hat. Ist nun aber der eine oder andere Theil des Körpers seiner gehörigen Bewegung beraubt, und stoßen die Gefäße

fäße mehr oder weniger Blut fort, als sie ihrer Einrichtung nach sollten und dürften: so muß nothwendig dieß mehr oder minder auf die übrigen gesunden Theile einen Einfluß haben, und in ihnen eine Veränderung erzeugen. Sind nun also die Füße kalt, und ihre Gefäße durch die Kälte verenget: so können sie auch nicht so viel Blut aufnehmen, als sie billig sollten. Dadurch aber werden die über ihnen liegenden Gefäße vermöge des Widerstandes der unter ihnen liegenden gehindert, sich der gewöhnlichen Menge des Bluts, das sie aufgenommen haben, zu entledigen, und da sie also den Zufluß von den obern Hauptzweigen nicht weiter lassen können: so schicken sie denselben, statt nach den Füßen, zu den Gedärmen, den Nieren, der Blase, ja selbst nach der Leber, der Milz, dem Magen und dem Zwergfell hin, in welche Theile lauter Nebenzweige aus der Stammader hinlaufen. Da nun aber ferner auch die aufsteigende Pulsader mit der herunterwärts laufenden sich in einem Stamme vereinigt: so ist es sehr wahrscheinlich und natürlich, daß auch hier müssen Unordnungen entstehen, indem der Strom des Bluts immer dahin geht, wo es den geringsten Widerstand findet, das heißt, wo die Theile am schwächsten

sten sind, folglich nach der Brust, dem Kopfe und Armen. Dadurch entsteht dann Engbrüstigkeit, der wahre und falsche Seitenstich, Reissen in Armen, Kopfschmerzen, und selbst wol Apoplexie. Sind die obern Theile nun warm bekleidet: so ist die Kälte der Füße um so schädlicher, je wärmer sie sind; denn um desto mehr sind die Gefäße derselben erweitert; und um so leichter kann das, so zu sagen, ausgetretene Blut Eingang bey ihnen finden.

(Den Beschluß künftig.)

Nachricht.

Die Herren Beförderer dieses Wochenblatts werden ergebenst ersucht, innerhalb vierzehn Tagen die Namen der resp. Pränumeranten einzusenden, damit man aus deren Anzahl ersehen könne, ob man die Fortsetzung dieser Blätter wünscht, deren Erster Jahrgang mit dem 52sten Stück zu Ende geht, und wie hoch man künftighin die Anzahl gedruckter Exemplarien zu machen habe.

Deutsche
Gesundheits-Zeitung
vom Jahre 1786.

N°. 48.

Von
der Bedeckung der Füße.

Beschluß. (s. No. 47.)

Im vorigen Stücke haben wir die Folgen weitläuftig beschrieben, die aus einer Ungleichheit der Spannung in den Gefäßen entspringen, oder wenn ein Theil derselben kalt, und also gespannt, ein andrer aber warm, und folglich heruntergestimmt und erschlafft ist. Auch ohne gedachte nothwendige Folgen bringt schon allein diese Ungleichheit in der Spannung der Nerven, die nur auf einerley Ton müssen gestimmt seyn, eine gewisse unangenehme Empfindung oder eine Art Krankheit her-

vor, wenn anders die Gesundheit, im Ganzen genommen, oder so zu reden, die Harmonie des Körpers in einer gleichmäßigen Bewegung und Spannung eines jeden, auch des kleinsten Fiberchens unsers Körpers besteht. Nothwendig müssen also Krankheiten oder Disharmonien erfolgen, wenn einige oder viele derselben in ihrer Bewegung oder Spannung ungleich stärker oder schwächer, höher oder tiefer werden. Die Krankheiten aber, die nun insbesondere von kalten Füßen entspringen, sind mancherley und von verschiedener Art, und selbst nach den verschiedenen Constitutionen der Körper oftmals einander ganz entgegen gesetzt. Dieß Frauenzimmer z. E. wird durch die Erkältung der Füße einen Blutsturz bekommen, indem ein anderes davon an Verstopfungen und an dem Ausbleiben der monatlichen Reinigung leidet; so wie es mit dem Schreck und Aerger geschieht, die in ihren Wirkungen ganz verschieden erscheinen, je nachdem diese Leidenschaften auf verschiedene Constitutionen wirken, und bey dem einen Brechen, beym andern Laxiren, und bey dem dritten eine völlige Verstopfung erzeugen. So pflanzt sich nun bey dem einen Frauenzimmer die Erkältung

der

der Füße bis in die Gebärmutter fort, und zieht auch da die Gefäße zusammen, wodurch die monatliche Reinigung zurückbleibt; von da tritt das Geblüt dann weiter, und erweckt wieder andre Beschwerden. Bey einem andern häuft sich das Blut aus den Füßen gleichfalls in der Gebärmutter an; allein da sie nicht zusammengezogen ist: so nimmt sie desto mehr Blut auf, und um sich davon zu befreyen, ergießt sie sich in einen Blutsturz. So giebt es ferner noch mancherley Ursachen, die in verschiednen Gestalten sich zeigen. Madame M. z. E. hat sich nur den untern Fuß erkältet, daher gieng der Trieb des Bluts häufiger nach der Gebärmutter, vielleicht war ihr Blut sehr dünne und flüssig, vielleicht geschah diese Erkältung bey ihr zu der nemlichen Zeit, da eben der Trieb des Bluts nach der Gebährmutter hin stärker und lebhafter als gewöhnlich war, und folglich mußte dann auch der Abgang des Bluts bey der monatlichen Reinigung um so viel stärker seyn. Madame S. hingegen erkältete sich vielleicht den obern Fuß, und nach der Zeit ihrer monatlichen Reinigung, und da hatte der Trieb des Geblüts schon eine andre Richtung genommen, und sich die Ge-

fäße der Gebärmutter geschlossen, vielleicht war auch etwa ihr Geblüt dicke, und weniger wässrig, und daher zog sie sich durch ihre Erkältung eine Verstopfung zu. So ist ferner bey Mannspersonen, die mit der fliessenden oder blinden goldnen Ader behaftet sind, eine Erkältung der Füße höchst schädlich, und zeigt sich auch hier auf mancherley Art, nach der Verschiedenheit der Temperamente und Zeit, so wie bey den verschiedenen Temperamenten und Umständen der Frauenzimmer. So wie sie bey dem einen den gewöhnlichen Fluß der goldnen Ader vermehrt, oder die verstopfte oder blinde zum Fluß bringt, oder die davon entstehenden Schmerzen heftiger macht: so kann sie bey einem andern den zur Gesundheit nothwendigen und mäßigen Fluß derselben verstopfen, und viele andere Beschwerden durch die gemachte unordentliche Richtung des Bluts hervorbringen. Ueberhaupt aber müssen sich solche Personen, die Krankheiten unterworfen sind, welche von einer Schwäche der Gedärme und Eingeweide herrühren, und eine Anhäufung feuchter und fremder Materien zum Grunde haben, als Hypochondristen beyderley Geschlechts, Sand- und Steinpatienten, Personen,

die

die mit einem krampfhaften Zusammenziehen des Unterleibes und Koliken behaftet sind, besonders vor jeder Erkältung der Füße hüten, weil dadurch, wie oben erwiesen, eine große Anhäufung der Säfte in dem Unterleibe, und eine Schwäche der festen Theile verursacht wird, und dadurch gedachte Krankheiten vermehrt werden. Auch diejenigen Frauenzimmer, so mit Mutterbeschwerden behaftet sind, sie seyn von welcher Art und Gattung sie wollen, müssen vor jeder Erkältung der Füße sich sorgfältig in Acht nehmen, weil dadurch die Gefäße der Gebärmutter immer eine Veränderung erleiden, so bald eine Veränderung in den Gefäßen der Füße vergeht, und so wieder umgekehrt; daher schwellen auch die Füße sehr oft bey Mutterkrankheiten an. Ferner weis man auch, daß von Erkältung der Füße Misfälle *(abortus)* entstanden. Personen, die mit Mutterkrämpfen behaftet sind, werden aus Erfahrung wissen, daß, so bald sie sich die Füße erkälten, ihre Krämpfe sich vermehren. Diejenigen, welche Wasser in der Muttergegend oder in der Mutter selbst vermuthen, werden eine Vermehrung desselben augenscheinlich bemerken. In dem weissen Flusse, wozu viele Frauenzimmer

geneigt sind, und welcher aus einer Schwäche der Gebärmutter entsteht, sind kalte Füße gleichfalls sehr schädlich, und die Erfahrung lehrt, daß sich der Fluß sogleich vermehrt, so bald man die Füße erkältet hat. — Aus allem diesem, glaube ich, erhellet zur Genüge, wie nöthig es ist, die Füße mit den übrigen Theilen des Körpers in einer stets gleichen Wärme zu erhalten; allein dieser Wärme theilhaft zu werden, bediene man sich nicht etwa allerley Feuergefäße, denn diese schaden mehr als sie nüzzen, indem sie die Füße zu sehr erhitzen, und sowol physische als moralische üble Folgen hervorbringen. Ueberdieß giebt es ja auch unzählig viel andre Wege, die Füße warm zu halten, wenn man sich erstlich nur nach den Jahrszeiten in der Bekleidung derselben richtet, und sich mit warmen Strümpfen versieht; wenn man ferner die Füße mit warmen Tüchern reibt und in warme Fußbäder bringt u. s. w. Indessen, am besten und zuträglichsten ist es, wenn man ihnen eine gehörige Bewegung giebt, wodurch man oftmals die hartnäckigsten Kopf- und Brustschmerzen eher heilen kann, als durch die besten Kopf- und Brustmittel, wenn anders diese Uebel von einer Erkältung der Füße entstanden

standen sind. Endlich müssen dann insbesondere solche Personen noch gegen alle Erkältung der Füße auf ihrer Hut seyn, welche von Natur schwitzende Füße haben, und lieber diese Unbequemlichkeit geduldig über sich nehmen, als daß sie sich durch die Unterdrückung des Schweisses in die gefährlichsten Krankheiten stürzen.

Beschluß der Abhandlung vom Nutzen der Hausmittel in verschiedenen Krankheiten.

Und von Recensenten.

Safran

ist schmerzstillend, befördert die monatliche Reinigung, die Geburt, ist für Magen-, Leber-, Lungen- und Augenkrankheiten, und goldene Ader.

Einige Aerzte haben den Safran wegen seiner herrlichen Eigenschaften das Gewürz der Wiesen,

Andre die Krone der Erdgewächse genannt. Er ist eröffnend, zertheilend und ein wenig anziehend. Er verdünnt das Geblüt, und erquickt die Lebensgeister, daher nennt man ihn auch herzstärkend. Ferner wird er gegen Ohnmachten und Herzklopfen, und sogar gegen Gifte verordnet. Auch stärkt er den Magen, hilft der Verdauung auf, und befreyet die Lungen vom zähen Schleime. In heftigem Husten ist ein destillirtes Wasser von Ehrenpreis, worein Safran eingeweicht worden, ein sehr dienliches Mittel; daher nennen ihn auch wol einige die Seele der Lungen, und brauchen ihn in Engbrüstigkeit, und selbst in Schwindsuchten. Ferner hebt er die Verstopfung der Leber, heilt die Gelbsucht und viele Krankheiten der Mutter; befördert die monatliche Reinigung, die schweren Geburten, und die Nachgeburten, zu welchem Ende man ihn auch wol mit Zimmtwasser einweicht, und zur Zeit einen Löffelvoll davon einnimmt. Ein gewisser berühmter Arzt beschreibt einen sonderbaren Fall von einer Frau, die sich auch des Safrans zur Beförderung der Geburt bediente, und nachher von zwey Mädchen entbunden wurde, die eine gelbliche Farbe mit zur Welt brachten, die sich

aber

aber bald nach der Geburt verlor, nachdem man sie mit warmen Wasser gewaschen. Ein ähnlicher Fall trug sich auch bey einer trächtigen Hündinn zu, die man eine Zeitlang mit Safran genährt hatte. Da die Zeit ihrer Geburt näherte, schnitt man sie auf, und fand sowol die Jungen als die Nachgeburt ganz gelb gefärbt. Alles dieß zeigt von der Flüchtigkeit und Durchdringlichkeit dieses Gewürzes. Kocht man den Safran mit Kamillen- und Hollunderblumen, mit etwas Weißbrodekrume, in Milch ab, und legt diese Masse als einen Umschlag auf gichtschmerzende Theile: so giebt dieß eine sehr große Linderung des Schmerzes. Derselbe Umschlag ist bey den Schmerzen der güldenen Ader, die nicht zum Fluß kommen will, sehr dienlich. Auch Safran, in Rosenwasser geweicht, und mit etwas Kampher vermischt, ist bey Entzündung der Augen in Pocken und Masern sehr treflich. Bey dem allen aber muß man den Safran doch vorsichtig gebrauchen, wenn er nicht schädlich werden soll, und ihn nicht mehr, als von $\frac{1}{6}$ bis höchstens $\frac{1}{2}$ Quentchen in Substanz gebrauchen. Große Dosen sind im geringsten nicht anzurathen, wenigstens muß man sie nicht ohne eines Arztes Vorwissen

nehmen, und Schwangre und diejenigen, so die monatliche Reinigung zu häufig haben, müssen sich desselben gänzlich enthalten.

Schafgarbe

gegen die goldne Ader, den weissen Fluß, Bauch- und Blutfluß, und Misfall.

Von dem scharfen, bittern, aromatischen Geschmack der Schafgarbe kann man auf ihre Heilkraft schliessen, welche zertheilend und zusammenziehend ist. Man kann sie äusserlich und innerlich brauchen, alle Arten Blutflüsse damit stillen, und sie sowol als Infusion und Dekokt, als auch gestoßen auf Wunden appliciren. Sie thut sehr gute Dienste gegen den häufigen weissen Fluß, indem man heisses Wasser über dieses Kraut gießt, und es als einen Thee trinkt. Dann thut sie besonders gegen die Schmerzen in dem Nichtfluß der goldenen Ader sehr gut, wie auch ferner in der Kolik, in den Schmerzen nach der Geburt, wenn das Geblüt stehen bleibt. Noch heilt sie Bauchflüsse, Magenkrämpfe und Uebelkeiten, so diejenigen

gen empfinden, die den Nierenstein haben. In Blut- und Bauchflüssen, und wenn man den Urin nicht halten kann, nimmt man eine kleine Handvoll von dieser Pflanze, und thut sie in Fleischbrühe, oder man verbraucht sie auch als einen Thee. S. Pauli versichert, Weiber gekannt zu haben, die durch den Gebrauch der Schafgarbe sich unzeitige Geburten verhütet hätten. Dennoch aber muß ich meines Theils diejenigen Frauenzimmer, die der flüssigen güldenen Ader unterworfen sind, vor einem langen Gebrauche dieser Pflanze warnen, weil sie die Verhaltung der monatlichen Reinigung zuwege bringen kann. Die Blätter der Schafgarbe endlich gestoßen, und in die Ohren gelegt, stillen die Zahnschmerzen.

Kamillenblumen

für Blähungen, Urinweh und kaltes Fieber.

Die Kamillen haben eine große Aehnlichkeit mit der vorigen Pflanze, und beyde Arten, die gemeine sowol als römische Kamille, sind magenstärkend. In der Kolik, welche von Blähungen

die, welche selbst nicht über Schriften urtheilen wollen oder können, ein sehr herrliches Ding. Nur Schade! daß man auch hier, wie bey den Hausmitteln, oft fehl greift, und sich durch Recensenten verführen läßt, Dinge zu behaupten und zu verwerfen, je nachdem diese Herren darüber entweder aus Partheylichkeit oder Vorurtheil und Unwissenheit ihr Urtheil in die Welt hinein geschmiert haben. Denn oft werfen sich Leute zu Recensenten auf, die selbst nicht denken können, oder die sich doch die Mühe zu denken nicht geben wollen, und bloß entweder aus Gewinnsucht oder aus Anspruch auf Gelehrsamkeit das Handwerk, zu recensiren und ihre richterlichen Aussprüche ins Publikum zu schreyen, ergreifen; weil es in der That auch eine weit leichtere Sache ist, sich über Andre lustig machen, als selbst der Welt etwas Nützliches zu liefern. Indessen, wenn sie ja ihr Kitzel zu sehr dränge, sich mit ihren Schwänken an Andern zu reiben: so sollten sie doch wenigstens, könnten sie gleich selbst nicht viel denken, ihr Handwerk mit mehrerem Scheine von Gelehrsamkeit und mehrerer Sprachrichtigkeit treiben, welches Letztere doch gewiß eins der ersten Erfordernisse eines Recensenten

ten ist. Wer Lust hat, sich von den oft so seichten Kenntnissen und Künsten mancher Recensenten zu überzeugen, der darf nur in der Königsberger Monatsschrift den Artikel der teutschen Zugabe lesen, wo Hr. J. L. den Göttingischen Recensenten, der die Michaelische Uebersetzung der Psalmen derjenigen des Moses Mendelssohns vorzieht, als einen vom Eigendünkel aufgeblasenen Richter, seiner Unwissenheit in der hebräischen Sprache sowol als der Natur der Poesie, und dem, was Würde und Bündigkeit heißt, überführt, und selbst ihm die Sprachfehler zeigt, die er in seinem richterlichen Urtheile, das er über Mendelssohns deutsche Sprache tadelnd fället, begangen. Ueberhaupt ist es jetzt allgemein bekannt, wie wenig man sich auf Recensentenaussprüche verlassen könne; und noch neuerlich hat es Hr. Adelung in seinen Schriften gezeigt, wie oft die besten Schriften von elenden Skriblern getadelt worden; auch Herrn Weikards Gespräch mit den Recensenten bestätigt dieses noch mehr. Ich füge hier noch eine Stelle aus dem 178sten Blatte des Hamburger Correspondenten hinzu, wo in dem gelehrten Artikel, bey Gelegenheit einer Recension, folgendes steht: "In diesem Bande treffen wir ꝛc. Das Uebrige

ist

" ist eigene Arbeit, und enthält eine sehr lau-
" nigte Erzählung von dem jetzigen Zustande
" unsrer Universitäten, Litteratur und Recen-
" sentenwesens. Unter andern heißt es: die Re-
" censenten scheinen es mit den Verfassern auf mehr
" denn eine Art verdorben zu haben ꝛc. Das ist
" nun freylich wol wahr, allein Hr. Recensent hätte
" auf der andern Seite auch bedenken sollen, daß
" auch eine Pfenningspfeife, wenn sie zur Unzeit ge-
" blasen wird, mit ihrem kreischenden Tone noch
" immer Aufmerksamkeit erregen kann. Wenn nun
" ein solcher armer Schreyer von Recensent
" die Sache auch noch so verkehrt zu Markte
" bringt: so entsteht doch noch immer das Gute dar-
" aus, daß man wenigstens auf das Buch aufmerk-
" sam wird, darnach fragt, es holen läßt, und liest,
" und nochmals liest, und es endlich *rebus sic stan-*
" *tibus* vortrefflich findet. Und wäre das wol gesche-
" hen, wenn der arme Stümper nicht auf seiner
" Pfenningspfeife gequikt hätte? Will der Ver-
" fasser nun unsre Anzeigen ebenfalls darunter
" rechnen, denn leider! finden wir unsern Corre-
" spondenten auch nicht unter denjenigen Recensen-
" ten, die dem Verfasser behagen: so sey es auf
" seine Verantwortung und sein Gewissen." So weit
die Zeitung. — (Den Beschluß künftig.)

Deutsche Gesundheits-Zeitung vom Jahre 1786.

N°. 49.

Von Recensenten.

Beschluß. (s. No. 48.)

Die Wochenschrift, die Aerzte genannt, in welcher ich die meisten, nicht aber alle Stücke verfaßt habe, hat manchen Recensenten, nach ihren richterlichen Aussprüchen darüber zu urtheilen, nicht behagt. Warum aber nicht, das weis der Himmel! Denn Gründe dieses ihres Misbehagens anzugeben, fiel ihnen gar nicht ein, sondern sie glaubten schon ihr richterliches Amt durch einen verächtlichen Blick darauf hinlänglich erfüllt zu haben. Dergleichen Recensenten zu antworten, wird sich

nie ein denkender Mann einfallen lassen; daher kann auch ich nicht auf eine Recension antworten, die nichts in sich enthält als elende Machtsprüche. Allein wäre irgend einer von allen den sogenannten litterarischen Richtern mit Gründen gegen mich und meine Abhandlungen aufgetreten, und hätten sie Stellen angeführt, wo entweder eine falsche Theorie oder falsche Praxis ihrer Meynung nach obwaltete: so hätte ich mich, aus Achtung für das Publikum, verpflichtet gesehen, darauf zu antworten, und mich entweder zu vertheidigen, oder meine geäusserten Ideen zu berichtigen; aber gegen Schatten und diktatorische Machtsprüche zu fechten, steht keinem Manne an, der mit Ueberlegung und Gründen handelt und schreibt. Indessen da die allgemeine Litteraturzeitung weitläuftiger, (nur schade, daß ich nicht auch gründlicher hinzusetzen kann,) in ihrem Urtheile über die Aerzte war, als jeder andre Recensent: so sehe ich mich doch genöthigt, wenigstens einiges den Verfassern derselben zu antworten. Diese Recension findet sich in dem 203ten Blatte der Berliner allgemeinen Litteraturzeitung, allein auch bey der ersten flüchtigsten Durchsicht derselben wird jeder Unbefangene gleich

sehen,

sehen, daß sie eben so wenig von einer wahren gelehrten Feder niedergeschrieben wurde, als jede andere, die man über unsre Blätter, die Aerzte, drucken ließ. Wahre Gelehrte, welche Wahrheitsliebe begeistert, fällen nie diktatorisch Urtheile über eine Schrift, und dadurch unterscheiden sie sich von Skriblern; sondern sie urtheilen nach Gründen, und zeigen sowol die praktischen als theoretischen Fehler derjenigen Schriften an, die das Publikum durch sie näher kennen lernen soll; sie fügen nicht nur die Gründe hinzu, warum sie in diesem und jenem Falle anders denken, und denken müssen, sondern thun dieß mit einer, wahren Gelehrten anständigen Bescheidenheit. Wie unbescheiden aber ist nicht der Ausdruck jener Zeitung, wenn sie sagt: "Die Verfasser der Aerzte sind gewiß nicht die besten und einsichtvollsten ꝛc." ohne doch im geringsten weder das Schlechte noch Nichteinsichtsvollste derselben aus ihren Blättern zu beweisen, und mit Stellen zu belegen. Ferner sagt Recensent: "Die Einrichtung ist ganz unstreitig von dem Unzerischen Arzt copirt;" und eine einzige Stelle, Herr Recensent, von dieser so unstreitigen Copie? Wahrscheinlich fiel Ihnen

in der Eile keine ins Auge? Offenbar leuchtet es hier ein, daß Recensent sich bloß durch den Namen verführen ließ, sein Urtheil so rasch niederzuschreiben, ohne die Sachen vorher selbst durchstudirt zu haben. Unzer schrieb den Arzt, und wir schrieben die Aerzte. Der Recensent, der wahrscheinlich die Aerzte nicht ohne den Arzt denken konnte, weil er gut dekliniren gelernt hatte, schloß also gleich auf eine Copie. Und da er zu lesen anfing, und gleich auf gründliche Raisonnements stieß: so fand er freylich das Amusirende nicht, und konnte es nicht finden, was einem gleich anfänglich in dem Unzerischen Arzte auffällt, und also ruhte, seiner Meynung nach, auch nicht der muntre Geist des Herrn Unzers auf den Aerzten. Wie wenig Nachdenken verräth doch hier der Recensent! Unzers Absicht war, für das ungelehrte Publikum zu schreiben, das ist freylich die unsrige auch. Allein Unzer, der vor 20 Jahren schrieb, mußte sich dabey ganz anders benehmen, als wir es brauchen. Denn damals war der Ungelehrte bey weitem noch nicht so weit aufgeklärt, als in unsern Zeiten er es unstreitig ist. Unzer konnte also und durfte nicht mit so vielen Gründen

und

und medicinischer Philosophie hervortreten, als er es sehr wohl im Stande gewesen wäre, sondern er mußte sich nur auf die leichtesten und faßlichsten Gründe einschränken, und sie noch dazu unter Laune und Witz verstecken, damit sie bey Gelegenheit eines Amusements mit verschluckt werden mögten. Allein jetzt verlangt auch der Nichtgelehrte, vermöge seiner größern Cultur, die allemal mehreren Ernst erzeugt, mehr Gründe und Philosophie als Laune und Witz über die Gegenstände, in denen er sich unterrichten will. Ehedem war es dem gemeinen Leser genug zu wissen, was ihm dienlich oder nicht zuträglich sey; jetzt aber, nicht damit zufrieden, verlangt er auch die Ursache zu hören, warum man ihm das eine empfiehlt, und das andre verbietet. Der praktische sowol als der theoretische Arzt darf jetzt nicht mehr, wie ehedem, als ein despotischer Monarch Gesetze geben, ohne seine Gründe dazu anzuführen. Nicht nur der gesunde Leser, sondern auch der leidende Kranke sogar folgt nicht mehr dem Arzte blindlings, beyde machen demselben öfter Einwürfe. So hat sichs geändert! Und daher würde selbst Herr Unzer, wenn er jetzt sein Blatt schriebe, sich gewiß auch

ganz anders benehmen. Folglich konnten auch die Aerzte nicht den Arzt copiren, wenn sie auch gewollt hätten. Sie wollten gründlich über jeden Gegenstand schreiben, nicht aber witzig, und diese Behauptung wünschte ich angefochten zu sehen; allein dieß fiel dem diktatorischen Recensenten gar nicht einmal von ferne ein. Daß die Gegenstände nicht so gemeinnützig seyn sollen, als die im Unzerischen Arzte, bedurfte eines Beweises, der aber von den Recensenten eben so wenig geführt wird, als alle die übrigen; und niemand weis, (doch dieß wußte der Recensent vielleicht selbst nicht), warum sie es nicht seyn sollten. Mögte Recensent doch nur irgend eine Abhandlung benennt haben, die entweder nicht gemeinnützig genennt zu werden verdiente, oder auch etwa nicht gründlich genug ausgeführt worden wäre! Was seinen über unsern Witz niedergeschriebenen Tadel betrifft: so fällt dieser sogleich weg, wenn der Brief des Käsehöckers nur kein erdichteter, sondern ein wirklicher Originalbrief ist; und das ist er, so wie alle andre eingerückte Briefe, welches, wenn es darauf ankäme, selbst von den hiesigen Postämtern könnte bestätigt werden. Daß nun aber ein Käsehöcker

nicht

nicht so witzig schreiben kann, als unser Recensent, das ist nicht unsre Schuld. Was jedoch dem Recensenten das Anstößigste in unsern Blättern zu seyn scheint, das ist die Empfehlung unsrer Medicin, indem er uns geradezu Schuld giebt, daß wir uns nur hätten wollen Käufer verschaffen, und dadurch bereichern. Dieß ist boshaft, lächerlich und ungereimt. Und wie konnten wir unsern Correspondenten diese Mittel schon S. 33. 36. 39. 41. 45. 48. empfehlen, da doch erst viele Monate nachher diese Mittel erwähnt werden? Aber warum zeichnete denn Recensent nicht auch die Briefe auf S. 65. 73. 81. 215. 216. 225. 270. 271. 287. 288. 321. 328. aus? Das hätte ihn ja wenig Mühe gekostet, denn er hätte nur das Verzeichniß davon durchlesen können. Waren seine Absichten dabey wol andre als hämische? Indessen trösten uns andre triftigere Beweise über die Nützlichkeit unsrer Blätter, da selbst Aerzte, in Briefen an uns, unsre Abhandlungen für nützlich und heilsam erkennen; und daß wir selbst praktisch Gutes gestiftet, dafür bürgt uns, unter einer Menge anderer Briefe, auch folgender. Der persönlich uns unbekannte Freund, der ihn an uns abließ,

wird uns die Freyheit, ihn hier öffentlich abdrukken zu lassen, um so eher verzeihen, da es ohne seines Namens Unterschrift geschieht; welchen wir, wenn er es uns anders einmal erlauben mögte, öffentlich zu nennen bereit sind. Und thäten dieß mehrere unsrer Herren Correspondenten, und vergönnten uns, ihre Dankbriefe und Krankheiten, nebst deren Heilmethode, bekannt zu machen: so würde dieß nicht nur ein großes Vergnügen für mich seyn, und für die Welt Nutzen stiften; sondern auch unsre armen Stümper von Recensenten mit ihren Pfenningspfeifen von ihrer Unerfahrenheit hinlänglich überzeugen. Allein seyn Sie unbesorgt, meine lieben Correspondenten! ich opfre die Ehre, ein großer Arzt zu heissen, lieber meinem Ihnen gegebenen Worte auf, Ihre Briefe als Geheimnisse zu bewahren. Nur diesen einen, sey mir vergönnt, hier einrücken zu lassen.

Wohlgeborner,
Hochzuehrender Herr!

Wenn Ew. Wohlgeb. die Ursache meines langen Stillschweigens in einer Leichtsinnigkeit oder Nachlässigkeit

lässigkeit suchen: so irren Sie sich sehr. Es kommt aus einer bessern Quelle, und nicht ohne Vorsatz habe ich so lange gezögert, um Ihnen desto bestätigtere und gewissere Nachrichten von mir zu ertheilen. Die mir vorigen Winter gütigst überschickten Recepte habe ich, nach Dero Vorschrift, einen Monat lang gebraucht, und fort sind alle meine Uebel, fort Nachtschweiße, Pollutionen, Schwindel, Frösteln, Stechen, Unverdaulichkeit ꝛc. und ich befinde mich jetzt so wohl, daß ich gar nicht weis, wie mir zu Muthe ist, da ich seit drittehalb Jahren das Krankseyn schon gewohnt war. Im Frühjahr erlitte meine Natur eine sonderbare Revolution. Es gieng 14 Tage lang täglich mit jedem Sede wol eine Tasse Blut mit Schleim, der mit einer flüssigen dünnen Materie gemischt war, fort; und seit der Zeit hat mir auch kein Haar wieder weh gethan. Demohnerachtet traute ich diesen Sommer durch dem Dinge noch nicht recht, und dachte, wenn der Herbst käme, würde das Kränkeln wieder anfangen. Die Zeit und die Witterung, in welcher ich vorm Jahre so viel litte, ist nun da, und — Gott und Ihnen sey tausend Dank dafür gesagt! — mein Wohlbefinden bleibt stand-

haft. Mein Gesicht ist wieder mit einer gesundern Farbe überzogen, mein Gemüth ist frölich und heiter, und jedermann macht mir meines jetzigen guten Ansehens und abnehmenden Magerkeit wegen Elogen — und auch Muth und trostvolle Aussicht in die Zukunft. Nehmen Sie die Versicherung hin, mein Herr! daß ich Ihre gütigen Bemühungen um mich jederzeit mit dem lebhaftesten und innigsten Danke erkennen und überall preisen werde. Uebrigens mache ich mir die schmeichelhafte Hoffnung, daß Dieselben, im Fall mir wieder eine Krankheit zustoßen sollte, mich nicht zurück weisen werden. Gott erhalte Sie, würdiger Menschenfreund! immer gesund, und lasse Ihre Bemühungen um das Glück der Menschheit beständig gesegnet seyn! Mit der vollkommsten Hochachtung und Dankbarkeit bin ich Zeitlebens

Ew. Wohlgebornen ꝛc.

Dergleichen Briefe nun könnte ich zu hunderten aufweisen.

Was

Was endlich das Neue in unserer Wochenschrift betrifft, das hoffe ich bey einer andern Gelegenheit zu zeigen, indem ich alle meine Gedanken sowol in der Theorie als Praxi der Arzneygelehrsamkeit systematisch abzufassen gedenke. — Vorläufig lade ich also die Herren Recensenten zu einem neuen Schmause ein, wobey Sie denn gütigst, ihre scharfen Messer nicht zu vergessen, gebeten werden.

Vom

Rauch- und Schnupftaback.

Es giebt sehr wenig Dinge, deren Genuß und Gebrauch nicht einen moralischen und physischen Einfluß zugleich auf den Menschen haben sollte. Unter dieselben gehört unstreitig das Tabacksrauchen, dessen moralischer Einfluß auf den Menschen so auffallend ist, daß derjenige, der über den Taback Betrachtungen anstellet, ihn unmöglich übersehen kann. Um sich hiervon auf eine sehr leichte Art zu überzeugen, so frage man nur die

mehre-

mehresten Tabacksraucher, warum sie so oft ihr Pfeifchen füllen und anzünden? und ihre Antwort wird seyn: zum Zeitvertreibe. Nun frägt sichs, zufolge dieser Antwort, ob ein solches Rauchspiel, mit dem man die Zeit doch gleichsam nur tödtet, auch moralisch gut seyn könne? Die Zeit, die edelste Sache für den Menschen, die er sich nach jeder ihrer Minuten zu nutze machen, und zu seiner und Andrer Vervollkommnung und Glückseligkeit anwenden sollte, und welche zu nutzen, ihm die Natur einen so mächtigen Sporn zu Geschäften und Thätigkeit, nemlich die Last der Langenweile, einpflanzte, diese sollte man durch ein geringfügiges Spielwerk tödten, und gleichsam dadurch berechtiget seyn, der Natur Trotz bieten zu können? Unmöglich! Also könnte man dem zufolge das Tabacksrauchen als eine Art von Laster betrachten, und diejenigen Tabacksraucher, die nur zum Zeitvertreib rauchen, mit Recht mit dem Namen Tagediebe belegen. Aber dient es auf der andern Seite vielleicht auch dazu, den Müssiggänger von der Begehung größerer Laster abzuhalten, oder etwa diesem und jenem auf eine unschuldige Art zu einer Zerstreuung des Gemüthes: so

könnte

könnte man die Erfindung desselben wol nicht so ganz tadelnswürdig ausrufen. Da dieß aber der Fall nicht ist, wenigstens nicht häufig: so ist es ausgemacht allemal besser, die Zeit vielmehr sowol zu körperlichen als Seelenarbeiten anzuwenden, als sie durch das Tabacksrauchen muthwillig in die Ewigkeit zu blasen. Hiezu kommt nun noch der häufige Misbrauch desselben, daß Tabacksraucher von Profession selbst oft, um nur ihr liebes Pfeifchen nicht zu verlassen, die allerwichtigsten Geschäffte vernachlässigen. Indessen, überlegt man wieder auf der andern Seite, daß das Tabacksrauchen, wenn es anders nicht ungesund ist, vielen Menschen ein unschuldig Vergnügen gewähret, und viele es nicht mit andern Vergnügungen je vertauschen würden: so verdienen die Erfinder desselben gerühmt und gelobet zu werden, denn alles, was den Menschen auf eine unschuldige Art vergnüget, ist untadlich, und derjenige, der der Erfinder solches unschuldigen Vergnügens war, verdient den Namen eines Edlen, indem er dem Schöpfer nachahmte, dessen Absicht nur war, den Menschen zum Vergnügen und Glükseligkeit in das Daseyn zu rufen.

Von

Von dem politischen Nutzen dieses Krautes schweige ich hier gänzlich, da der Anbau desselben nicht nur viele Menschen in Thätigkeit setzet und ernähret, sondern sogar bereichert, und überlasse ihn den Betrachtungen der Politiker, so wie die weitere Auseinandersetzung der Moralität des Tabacksrauchens den Moralisten; deren Betrachtungen aber sich alle um die eine Frage herumdrehen, ob das Tabacksrauchen gesund oder ungesund sey? Ist das erste, so mögen Moralisten und Politiker ein noch so hohes Gebäude aufführen, und es wird stehen, ohne zu sinken, denn der Grund, worauf es ruhet, die Gesundheit des Menschen, ist stark und haltbar. Ist aber das letzte der Fall: so fallen alle moralische und politische Gebäude über den Haufen, da ein verborgener Gift sie untergräbet. Und dieß nun zu bestimmen, liegt dem Arzte ob, und seine Untersuchungen müssen zeigen, ob der Gebrauch des Tabacks schädlich oder unschädlich ist. Dieß will ich hier also kürzlich thun, aber die Geschichte des Krautes vorausschicken.

Der Taback, welcher eine amerikanische Pflanze, und dessen Vaterland eigentlich Westindien ist, wird daselbst Petum genannt, welchen Namen er beson-

besonders in Brasilien und Florida führt. Die Spanier, welche diese Pflanze zuerst zu Tabaco, einer Provinz im Königreiche Jukatan, oder in Neuspanien, an dem Mexikanischen Meere, kennen lernten, gaben ihr den Namen Taback, von dem Orte, wo sie dieselbe zuerst fanden; und diese Benennung wurde allenthalben beybehalten. Johannes Nikot, Ambassadeur des Königs Franz des Zweyten an den König Sebastian von Portugal, bekam 1560 durch einen Portugiesischen Officier des königlichen Hauses, oder wie Andre sagen, durch einen niederländischen Kaufmann, welcher diese Pflanze aus Florida mitbrachte, Kenntniß davon, überreichte sie bey seiner Ankunft in Lissabon dem Großprior, und bey seiner Rückkehr nach Frankreich der Königinn Catharina von Medicis, der Mutter des Königs. Nachdem, nach angestellten Versuchen damit, durch diese Personen die Pflanze nun in großen Ruf kam, wurde sie Herba Nicotiana, Großpriorkraut oder Königinnkraut genannt. Der Cardinal de St. Croix, Nuntius in Portugal, und Nikolas Tornabon, Gesandter in Frankreich, veranlaßten, daß sie, nachdem sie sie zuerst in Italien eingeführt hatten,

auch

auch das Kraut des heiligen Kreuzes, und Tornabonne genannt wurde. Ueberhaupt erhielt die Pflanze eine Menge Namen, deren einige sich besonders auf ihre Tugenden und Eigenschaften bezogen, wie z. E. Gesundheitskraut, heiliges Kraut ꝛc. Unstreitig brachte wol die Natur kein einziges Kraut hervor, dessen Gebrauch so geschwind und allgemein sich ausgebreitet hätte, als eben dieß, und es ist zu bewundern, da der Taback ein bloßes wildes Gewächs in einem kleinen Canton von Amerika war, daß es sogleich nach seiner Entdeckung nach Europa kam, und die halbe Welt seinen Gebrauch kennen lernte, und es nicht nur schnupfte, rauchte und kaute, sondern auch ausserhalb Amerika nach Europa verpflanzte, und in Spanien, Frankreich, England, Teutschland eben so gut baute, als in Brasilien, Borneo, Virginien und Mexico.

(Den Beschluß künftig.)

Deutsche Gesundheits = Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 50.

Vom Rauch- und Schnupftaback.

Beschluß. (s. No. 49.)

So wie aber jedes Ding, das auf einmal zu viele Freunde und eine zu günstige Aufnahme erhält, auch auf der andern Seite viele bittre Feinde bekömmt: so machte auch der Taback keine Ausnahme davon. Denn bald traten Botanisten gegen ihn auf, und bald zogen selbst Könige und Kaiser gegen ihn zu Felde. Die Erstern wollten beweisen, daß er eine Art eines schädlichen Bilsenkrauts sey, und nahmen ihre Gründe daher, daß

er eine narkotische, schlaffmachende und reizbenehmende Kraft besitze, und nannten ihn das peruvianische Bilsenkraut. So focht ihn z. E. Simon Pauli sehr heftig an, und suchte auf alle Art seine Schädlichkeit zu beweisen. Aramet, der vierte türkische Kaiser, der Großfürst von Moskau, und der König in Persien verboten ihren Unterthanen bey Lebensstrafe den Gebrauch desselben, wenigstens sollten diejenigen die Nase verlieren, die sich beym Taback betreffen liessen. Labat, im vierten Bande seiner Amerikanischen Reisen, sagt in dem letzten Kapitel, daß diese Pflanze gleichsam ein Apfel der Zwietracht gewesen sey, welcher unter den Gelehrten einen sehr hitzigen Krieg verursacht habe. Jacob Stuard *VI*, König in England, schrieb selbst einen Traktat über die Schädlichkeit des Tabacks, und beschloß ihn mit folgenden Worten: "O ihr meine Unterthanen! wenn ihr noch die geringste Scham besitzt: so entsagt doch einmal dem unbesonnenen Gebrauche des Tabacks, dessen Ursprung schimpflich ist, dessen man sich aus bloßem Irrthume, und endlich aus einer bloßen Narrheit bedient hat, wodurch

durch man sich den Zorn Gottes auf den Hals zieht, die Gesundheit verdirbt, das Hauswesen in Unordnung bringt, und den Ruhm des ganzen Landes verletzt. Enthaltet euch des Gebrauchs einer Sache, die häßlich anzusehen ist, die schändlich riecht, die dem Gehirne und den Lungen höchst schädlich ist, und deren Rauch, wenn man die Wahrheit bekennen soll, den abscheulichen Qualm des höllischen Feuers vorstellt." So hart diese Ausdrücke nun auch waren: so machten sie doch sehr wenig Eindruck, und waren bey weitem nicht kräftig genug, den Rauch des Tabacks zu vertreiben, sondern weheten ihn nur noch mehr nach allen Gegenden zu. Und dieß ist in der That zu verwundern, da doch das Tabacksrauchen die mehrsten Anfänger desselben mit Uebelkeiten und oftmals heftigem Erbrechen belohnt. Doch dem allem sey wie ihm wolle, hier ist die Frage, ob es gesund oder ungesund sey?

Der Rauch, den man während des Rauchens in den Mund zieht, führt ein scharfes Salz bey sich, welches die Theile, die es berührt, reizt,

und folglich in eine stärkre Bewegung versetzt, auch sie zu einer häufigern Absonderung der Feuchtigkeiten nöthigt. Diese Theile sind besonders die Drüsen des Mundes, die in demselben an allen Seiten liegen, deren einige den Speichel absondern, und andre den Schleim, um stets den Mund und Hals gehörig feucht zu erhalten. Da nun der Rauch den Speichel sowol als den Schleim häufiger hervorlockt, als gewöhnlich: so wird die Masse entweder ausgeworfen oder hinunter geschluckt; in beyden Fällen aber entsteht eine Trockenheit des Mundes und Halses, und die Folge davon ist Durst. Allemal aber geht während des Rauchens auch etwas Dampf in den Magen hinunter, und dieß geschieht um so mehr bey denen, welche den Speichel zu verschlucken gewohnt sind, und so entsteht auch davon in dem Magen ein Reiz und eine unordentliche Bewegung. Durch die Gewohnheit aber wird dieser Reiz endlich ganz unterdrückt, und hört auf, und daher findet man Personen, die beym Rauchen weder Speichel auswerfen noch hinunter schlucken. Allein dieß sind nicht eben sehr häufige Fälle. Auch ist ferner der Reiz sowol nach

der

der Verschiedenheit der Schärfe des Tabacks, als nach der Verschiedenheit der Reizbarkeit und Empfindlichkeit der Fibern eines jeden verschieden. Dieser Unterschied beruht aber nur auf dem mehr und wenigern, und niemals hören diese Wirkungen ganz auf, ausser nur bey einer sehr langen Gewohnheit. Eben dieser Reiz ist es auch, welcher allen zum erstenmal Rauchenden Uebelkeit und Brechen verursacht, weil er eine krampfhafte Bewegung des Magens hervorbringt. Bey Personen, die sehr empfindlich sind, erstreckt sich dieser Reiz oftmals bis in den Darmkanal, und macht sie heftig purgiren. Daß aber Andre wieder weniger Uebelkeiten empfinden, liegt gleichfalls an ihrer wenigern Empfindlichkeit und Reizbarkeit, so wie bey noch Andern diese Uebelkeiten nie aufhören, weil sie gar zu reizbar sind, und sich daher gar nicht an den Taback gewöhnen können. Aus eben dem Grunde können ihn Andre nicht des Morgens nüchtern vertragen, weil er zu stark bey ihnen auf den leeren Magen wirkt; da ihn gegentheils Andre als ein eröffnendes Mittel finden, wenn sie sich desselben des Morgens bedienen. Auf diese Art

lassen sich also alle Folgen des Tabacksrauchens nach den verschiedenen Constitutionen und nach den verschiedenen Zeiten, wann es geschieht, erklären, und alles beruht auf dem stärkern und schwächern Reize, den es erzeugt. Nun ist es eine ausgemachte Sache, daß, ohne noch an die weitern Folgen des Tabacksrauchens zu denken, schon bloß der Reiz allein, den er im Körper veranlaßt, mehr schädlich als heilsam seyn müsse. Einen neuen und künstlichen Reiz in unserm Körper zu erregen, ist nur alsdann dienlich, wenn es demselben an gehörigem Reize fehlt; allein im gesunden Zustande desselben schadet allemal ein jeder erkünstelter Reiz der Gesundheit; und die festen Theile verlieren immer so viel von ihrer zur Gesundheit und ganzen Oekonomie des Körpers so nothwendigen bewegenden Kraft, als sie, dem Reize zu widerstehen, verwenden müssen. Zwar kann die Gewohnheit diesen Nachtheil in etwas wieder gut machen, indem dadurch der Reiz geschwächt wird, und folglich auch der Widerstand gegen denselben nicht mehr so stark zu seyn braucht. Allein ehe man damit bis zur Gewohnheit gediehen ist, so ist und bleibt er allemal

mal schädlich und nachtheilig. Zwar nicht so schädlich als Gifte, wie Einige dem Taback haben zur Last legen wollen, und von ihm behauptet haben, daß er das Gehirn und die Lungen angreife, diese Theile austrockne und schwarz mache, und endlich gar Schwindsuchten, Schlagflüsse und einen frühzeitigen Tod erzeuge. Um dieß zu erklären, behaupteten sie, daß von dem Rauche vieles sich durch die Luftröhre in die Lungen einschleiche, und daß sie bey der Eröffnung von Körpern die Lunge ganz schwarz gefunden hätten. Allein so mächtig sind die Wirkungen des Tabacks gewiß nicht, und wahrscheinlich, oder vielmehr gewiß, übereilten sich diese Männer, die dieses behaupten wollten. Denn es ist schlechterdings unmöglich, daß so sehr viel Tabacksrauch könnte durch die Luftröhre zu den Lungen eindringen, um sie zu schwärzen und auszutrocknen. Ein jeder Tabacksraucher kann dieß durch sich selbst widerlegen; denn nie zieht man den Tabacksrauch zugleich mit der Luft ein, sondern während daß man den Rauch einzieht, ist allemal die Luftröhre geschlossen; und trifft es ja durch einen Zufall einmal, daß man beym Einath-

men der Luft auch zugleich den Dampf aus der Pfeife einschluckt, und dieser dann in die Luftröhre eindringen kann: so erfolgt ein heftiger Husten, der von dem starken Reize entsteht, den er in derselben erregt; und es entsteht der nemliche Fall, wenn man beym Essen und Trinken spricht, oder lacht, und während dem Gleiten der Speisen die Luftröhre geöffnet ist. Zwar ist der Rauch ein viel feineres Wesen, das leichter und unmerklicher in die Luftröhre sich eindringen kann, und vielleicht sich wirklich eindringt; allein nie kann dieß so viel seyn, daß denjenigen, so eine nur schwache Lunge haben, eine Pfeife Taback sollte so schädlich und nachtheilig seyn können. Im Gegentheil ist solchen Personen, auf deren Lungen viel Schleim ruht, und denen es also an Reiz fehlt, denselben fortzuschaffen und abzuwerfen, eine Pfeife Taback mehr dienlich und heilsam, als nachtheilig und schädlich.

Aus diesem nun sehr einfachen Grunde des Reizes, welchen der Taback in dem Körper des Menschen verursacht, läßt sich also sehr leicht und natürlich schliessen, welchen Personen er gesund oder nicht gesund seyn könne. Wo folglich also schon ein sehr starker Reiz in dem Körper vorhanden

den ist, der das Geblüt in Wallung setzt, wie dieß der Fall in den heissen Himmelsstrichen, im heissen Sommer und sehr warmen Zimmern, bey oder nach dem Genusse von hitzigen Getränken, oder bey natürlich hitzigen Temperamenten ist, da muß der Taback nothwendig den Reiz nur vermehren. Besonders gilt dieß von den Theilen, wo er ganz unmittelbar angebracht wird, also an den obern Theilen des Körpers und dem Kopfe, wo er am stärksten sich äussert, indem er den Zufluß des Geblüts und der Säfte dahin vermehrt, diese sich dann im Kopfe anhäufen, und Kopfschmerzen und Wallung des Geblüts verursachen.

Allein wo es am Reize fehlt, als in der Kälte, bey kalten und schwammigten Constitutionen, die sich eben nicht über Wallungen zu beklagen haben, sondern mit Flüssen und überflüssigen Feuchtigkeiten geplagt werden, denen ist unstreitig der Taback sehr dienlich und heilsam.

Aus eben dem Grunde ist der Taback auch fetten und wohlbeleibten Personen weit dienlicher, als hagern und dürren Leuten, so wie auch den melankolischen mehr als den kolerischen Temperamenten. Indessen bleibt es immer wahr, daß die

Menschen hätten ohne Tabackrauchen eben so gesund seyn und bleiben können, als sie es bey dem Gebrauche desselben seyn werden; denn die Erfahrung und Geschichte belehret uns ja, daß die Menschen eben so gesund und lange lebten, ehe sie das Pfeifchen kannten, als jetzt, da sie oft nur zu sehr in dasselbe verliebt sind. Allein auf der andern Seite ist es eben so wahr, daß, wenn man sich einmal an das Rauchen gewöhnt hat, man sich von demselben, sollten gleich Umstände eintreten, die es verlangten und nothwendig machten, nichts weniger als plötzlich entwöhnen, sondern hier eben sowol stufenweise bey der Entwähnung als bey der Anwöhnung gehen müsse, wie dieß überhaupt bey der Abschaffung einer jeden andern Gewohnheit, als Purgiren, Aderlassen u. dgl. geschehen muß, wenn man sich anders nicht mancherley übeln Folgen aussetzen will.

Da aber nun alles beym Tabacksrauchen von der Gewohnheit abhängt, so läßt sich auch durchaus nicht physisch bestimmen, welches die beste und zuträglichste Zeit zum Tabacksrauchen seyn mögte, denn auch hier entscheidet nichts anders als die pure Gewohnheit. Wollte mich ein

Neu-

Neuling im Tabacksrauchen über die zuträglichste Zeit, wann er sein Pfeifchen machen müsse, befragen: so würde ich ihm geradezu antworten, daß er die Mühe, sich eine Zeit zu wählen, ersparen, und lieber es gänzlich unterlassen mögte. Hat man es sich aber nun einmal angewöhnet, so hat man von selbst schon die Zeit dazu gewählet, und hier noch Regeln geben zu wollen, würde sicher zu spät, und also überflüssig seyn. Doch will ich die drey Hauptzeiten berühren, wo man wol gewöhnlich zu rauchen pflegt. Denn diejenigen, die vom Morgen bis zum Schlafengehen ununterbrochen rauchen, und die Pfeife gleichsam als ein Handwerkszeug den ganzen Tag über gar nicht verlassen, diese liegen gar nicht in dem Bezirke meiner Beobachtungen, denn diese können, so wie die, die sich allmählich an den Gebrauch der Gifte gewöhnen, ohne einigen Nachtheil davon zu empfinden, durch die Macht der Gewohnheit ohne allen Schaden rauchen. Allein den nicht professionirten Rauchern sind die Morgen-, Nachmittags- und Abendzeiten wol unstreitig die zuträglichsten und besten. Des Morgens ist der Taback gewiß am gesündesten, hauptsächlich für Leute, die,

wenn

wenn sie des Morgens vom Schlafe erwachen, mit einer Last Schleims auf den Lungen und in dem Magen sich plagen müssen. Denn während des Schlafes, wie sich wahrscheinlich meine Leser erinnern werden, sind alle Bewegungen des Körpers weit schwächer, als in dem Zustande des Wachens desselben; und folglich häufen sich bey schwammigten und fetten Leuten viel Feuchtigkeiten auf den Lungen sowol als in dem Magen an. Diese nun abzuwerfen und zu lösen, ist der Taback ein herrliches Mittel. Denn er verursachet nicht nur einen kleinen Husten, wodurch der feste Schleim losgerissen wird, sondern er befördert auch den Stuhlgang, welcher eins der nothwendigsten Stücke zur Gesundheit ist. Nur sollte man eine halbe oder ganze Stunde nachher was festes geniessen. Denn wenn man das Tabacksrauchen mit einer festen Speise vertauschen, und deswegen ein gesundes Frühstück verabsäumen will: so trifft man einen sehr schlechten Tausch. Daß man aber des Abends ganz kurz vor dem Schlafengehen noch sein Pfeifchen füllet und rauchet, dieß ist eine Gewohnheit, die ich im geringsten nicht billigen kann noch werde. Denn das Rauchen erweckt allemal eine kleine Wallung in dem Geblüte, welche

kurz

kurz vor dem Schlafengehen durchaus nichts tauget. Wer sich in der Absicht zur Ruhe begiebt, um durch die Ruhe und den Schlaf erquickt zu werden und neue Kräfte zu sammlen, der muß sich durchaus mit einer ruhigen Seele und eben so ruhigem Körper dem Schlafe übergeben. Hat man nun noch des Abends vielleicht etwas reichlich gegessen, und rauchet darauf, und wirft dann beym Rauchen viel aus, so wird es doppelt schädlich, weil der Speichel, der zur Verdauung so nothwendig, durch den Auswurf verloren geht, der dem vollen Magen mitarbeiten helfen sollte. Eben die nemliche Bewandniß hat es auch mit dem Nachmittagsrauchen, wenn es sogleich nach der Mittagsmahlzeit vorgenommen wird. Des Nachmittags muß man eigentlich also nicht eher rauchen, als bis die Verdauung gänzlich geendiget ist. Und Leute, die nur sehr langsam verdauen, sollten wenigstens 5 bis 6 Stunden nach der Mahlzeit sich mäßigen, ehe sie anfingen, die Pfeife und den Taback zur Hand zu nehmen. Denn das Rauchen trocknet, wie wir oben gesehen, den Hals und den Mund aus, und raubet dem Körper diejenigen Feuchtigkeiten, die das Verdauungsgeschäft so nothwendig erfordert, und mit so vielem Nachtheile

ent-

entbehret. Man wende hier nicht die Gewohnheit einiger Personen ein, die sogleich nach dem Essen zu rauchen pflegen, ohne die geringste Unbequemlichkeit noch den mindesten Schaden davon zu empfinden. Denn hier hat es eben die Bewandniß, wie mit dem Nachmittagsschlafe, den man sich gleichfalls, ohne Schaden weiter davon zu empfinden, nach und nach angewöhnen kann; allein ich verweise meine Leser auf meine Abhandlung vom Schlafe, und was ich daselbst über die Nachmittagsschläfer gesagt habe, und wo sie den Nachmittagsschlaf für gewisse Personen nicht nur nicht schädlich, sondern selbst heilsam finden werden, so dürfen sie nur auch die Anwendung auf die Tabacksraucher nach Tische machen, und da wird sich finden, daß, denen der Mittagsschlaf nicht schädlich war, auch das Rauchen nach Tische nicht nachtheilig ist; daß aber hingegen den Hypochondristen und phlegmatischen Personen, die ohnehin schon schlecht verdauen, das Rauchen aus eben dem Grunde sehr schädlich seyn muß. Indessen ist Leuten, die entweder gar nicht oder doch wenig beym Rauchen ausspeyen, und überdieß noch viel dabey trinken, das Tabacksrauchen nach Tische wol eben nicht so gar schädlich.

Deutsche Gesundheits-Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 51.

Vom Schnupftaback.

Daß der Geruch ein für Menschen und Thiere sehr wichtiger und nothwendiger Sinn ist, darf ich hier wol eben nicht weitläuftig beweisen, da jeder, der nur einigermaßen die Vortrefflichkeit und den Werth der Sinne kennt, davon hinlänglich überzeugt ist. Von der ersten Bestimmung und Absicht desselben brauche ich auch eben hier nicht weitläuftig weiter zu reden, da ich schon in einem meiner vorigen Blätter, mich darüber weitläuftiger auszubreiten, Gelegenheit gehabt, und gesagt habe, daß er den Menschen sowol als den Thieren zur Prüfung ihrer Nahrungsmittel von der Güte und Weisheit des Schöpfers angeschaffen wurde, um die Güte und Nichtgüte, den Nachtheil oder den Nutzen derselben auf die Erhaltung und die Gesundheit zu un-

terscheiden und zu erproben. Zwar leuchtet diese erste und hauptsächlichste Absicht, bey einem flüchtigen Blicke, dem Menschen bey weitem nicht so sehr in die Augen, als bey den Thieren, allein dieß ist nicht die Schuld der Natur, sondern der Erziehung, die der Mensch jetzt genießt, und des gesellschaftlichen Lebens, worinn er lebt, bey welchem dieselbe nach und nach verloren gegangen ist. Ob aber nun gleich diese erste Absicht desselben für den Menschen gleichsam gänzlich verloren, und seiner jetzigen Lage nach unnöthig und unnütz geworden zu seyn scheint: so bleibt dennoch der Geruch einer der wichtigsten Sinne für ihn, der immer noch die ersprießlichsten und wohlthätigsten Einflüsse auf sein Leben und dessen Erhaltung und Annehmlichkeit hat. Denn wie oft wird nicht der Mensch durch diesen Sinn vom Tode in das Leben zurückgerufen? d. h. aus dem Zustande einer gänzlichen Unbesinnlichkeit, oder welches einerley ist, aus den tiefsten Ohnmachten zur Besinnlichkeit und Bewußtseyn; und wie viel Annehmlichkeiten und Vergnügungen strömen ihm nicht dadurch von den Wohlgerüchen der so tausendfältigen Blumen und Kräuter der Gärten und Auen, und so unzähliger anderer Dinge zu, die in der

That

That einen nicht geringen Einfluß auf sein ganzes Nervensystem haben! Wie sorgfältig sollte man also nicht seyn, die natürliche Güte und Vortrefflichkeit dieses Sinnes nicht nur in ihrer Reinigkeit zu erhalten, sondern selbst durch Uebung zu vervollkommnen und zu erhöhen, anstatt ihn, wie leider! nur gar zu häufig geschieht, durch ein übertriebenes Tabacksschnupfen zu stümpfen und zu verderben! Vorläufig werden die Herren Tabacksschnupfer wahrscheinlich schon hieraus ersehen, daß sie eben an mir keinen gar guten Vertheidiger des Gebrauchs des Schnupftabacks finden mögten. Indessen, damit man mich keiner Partheylichkeit beschuldigen und überführen könne, als redete ich dem Rauchen bloß deswegen mehr als dem Schnupfen das Wort, weil ich vielleicht selbst das erstere mehr als das zweyte lieben mögte: so will ich zuvor die Vortheile, die man durch das Schnupfen zu erhalten glaubt, nach einander aufzählen, ehe ich zu der Beleuchtung der Nachtheile desselben komme, und dann die Fälle angeben, wo es nützlich oder schädlich ist und wird.

Die zween großen Hauptvortheile, die man sich immer von dem Gebrauche des Schnupftabacks versprach, waren das Niesen und der Auswurf des

Schleims der Nase und der Feuchtigkeiten der Augen. Diesem zufolge mußte der Schnupftaback den Kopf und die Augen reinigen, und vermöge des Niesens, welches man von jeher als eine der Gesundheit sehr ersprießliche Sache angesehen, dem ganzen Wohlstande des menschlichen Körpers ganz ungemein heilsam und dienlich seyn. Ich will mich über diese drey Stücke weitläuftiger auslassen, und genauer über die Natur des Auswurfes, über die Reizung der Augen und über das Niesen reden.

Die Alten glaubten, die rotzige Materie, die durch die Nase sich aus dem Körper des Menschen hervordrängt, habe ihren Ursprung und Quelle in dem Gehirne, welches durch diesen beständigen Ausfluß dieser Materie sich reinige und säubere. Den Alten dieses zu verdenken, und sie wegen dieser sonderbaren Idee zu verlachen, würde unbillig und lieblos seyn, da sie die wahre Natur und Beschaffenheit des Körpers und seiner Theile noch durch keine Zergliederungskunst kannten noch kennen konnten. Wie leicht war also der Uebergang, nach dem äusserlichen Scheine geurtheilt, zu der Idee, daß die Nase eine Art von Rinne sey, wodurch der Kopf seine Feuchtigkeiten und Unrei-

nig-

nigkeiten ableite! Die Lage der Nase, im Verhältniß des Kopfes, machte diesen Gedanken sehr wahrscheinlich, und diese Wahrscheinlichkeit erhuben endlich die Phänomene des Schnupfens, der oft mit Kopfweh und mit einer Verstopfung des Kopfes und der Nase zugleich vergesellschaftet ist, zu einer Art von fast ausgemachter Wahrheit. Dank sey es der Zergliederungskunst, die uns hierüber eines bessern belehrt hat! denn durch diese wissen wir, daß das siebförmige Bein, welches seinen Namen von den vielen darinn sich befindenden Löchern hat, die ihm die Aehnlichkeit eines Siebes geben, und welches zwischen der Nase und dem Gehirne liegt, und daher von den Alten für einen Ableiter der Feuchtigkeiten des Kopfes durch die Nase gehalten wurde, durch die Hirnhaut sowol als durch die vielen Aeste der Nerven gänzlich verschlossen ist, so daß nicht das geringste durch diese Löcher weder herunter noch hinan dringen kann. Die Versuche, die man mit den flüchtigsten Geisten angestellt, und darauf gegossen hat, haben dieß unwiderleglich bewiesen, da nicht das geringste Durchdringen derselben von oben herab in die Nase konnte bemerkt werden. Folglich muß der Schleim der Nase eine ganz andere Quelle und

Ursprung haben, als aus dem Gehirne und Kopfe, wie fälschlich die Alten dieß wähnten, und diese hat er auch wirklich in der drüsigten und nervösen Haut, die das Innre der Nase und alle Höhlen und Gänge des knochigten Untergewölbes des Kopfes überzieht und bedeckt: diese sind der eigentliche Sammelplatz und Absonderungsort des Rotzes, und nicht das Gehirn. Eben so verhält es sich auch nun mit den Thränen, die gleichfalls durch den sogenannten Thränensack ihren Gang durch die Nase nehmen. Da also das Gehirn so fest von allen Seiten her verwahrt ist, und weder Thränen noch Rotz aus demselben entstehen und hervordringen können: so ist es offenbar ein grundloses Vorgeben, daß der Schnupftaback das Gehirn reinige und säubere.

Was das Niesen betrifft, so hat man dieß von den ältesten Zeiten her sowol für ein gutes als böses Zeichen angesehen, wovon auch noch der allgemein bekannte und allerwärts gäng und gäbe Wunsch: Gott helf! entstanden ist und zeuget. Sowol diejenigen, die das Niesen für ein böses Zeichen ansehen, führen nicht weniger die Erfahrung für sich und ihren Glauben an, als die, welche es für ein gutes Zeichen gehalten wissen wollen.

Und

Und in so fern haben freylich nun beyde Theile wol Recht; denn man hat eine nicht geringe Menge von Beyspielen aufzuweisen, da Personen vom Niesen starben, und andre wiederum durch Niesen genasen. Eine kleine Geschichte des Niesens dürfte hier wol nicht am unrechten Orte stehen, und meinen Lesern vielleicht willkommen seyn.

Die gewöhnlichste und häufigste Meynung vom Niesen ist die, daß es ein schlechtes Zeichen sey. Und die Gewohnheit des Glückwunsches dabey soll sich von derjenigen Pest herschreiben, welche zu den Zeiten des Pabstes Gregorius zu Rom wüthete. In dieser Pest sollen die Kranken zu niesen angefangen haben, und unter dem Niesen gestorben seyn. Solche Pestarten, die sich durch das Niesen äusserten, findet man mehrere schon bey den ältesten Schriftstellern aufgezeichnet. So erzählt der Geschichtschreiber Thucydides, daß einmal eine solche Pest zu Athen gewüthet habe, wo die Kranken unter einem beständigen Niesen ihren Geist aufgegeben haben sollen. So erzählt auch Diemerbrok von der Pest, so im Jahr 1635 zu Nimwegen grassirte, daß keiner der Pestkranken genesen sey, der während der Krankheit viel genieset habe. Noch Andre hingegen aber wollen

die Gewohnheit des Zurufs oder Wunsches: Gott helf! viel älter machen, als jene, die seine Entstehung in die Zeiten Gregors setzen. Unter diese gehört besonders ein gewisser Rabbi, welcher behauptet, daß schon zu des Patriarchen Jacobs Zeiten viele Menschen ihren Geist unterm Niesen sehr plötzlich aufgegeben haben sollen, ohne weiter vorher krank zu seyn, und macht dabey insbesondre die Anmerkung, daß Jakob selbst von dieser Krankheit zuerst befallen worden und gestorben sey. Freylich mögten vielen bey dieser Erzählung wol mächtige Zweifel einfallen; dennoch aber findet man schon bey den ältesten Griechen und Römern einige Spuren von einer ungemeinen Hochachtung gegen das Niesen, und man berichtet von den ältesten Griechen, daß sie den Niesenden, Jupiter helf! zugerufen haben sollen. Ferner sahen sie das Niesen als etwas Heiliges an, (daher heißt es auch *sternutatio sacra*) und deswegen wurde auch die ganze Sache zum gröbsten Aberglauben, und jene Völker nahmen von dem Niesen eben so, wie von dem Fluge der Vögel, Augurien und Vorbedeutungen her, und prophezeihten Gutes sowol als Böses daraus, je nachdem dasselbe bey gewissen Veränderungen des Mondes, bey Tage oder bey

Nacht,

Nacht, bey einer Leiche oder einem Gastgebote, oder bey verschiednen Beschaffenheiten des Körpers stark oder schwach, oder ein- oder mehrmale erfolgte. Der Geschichtschreiber Xenophon erzählt, daß, wenn jemand in Gegenwart des Königs geniest hätte, die Umstehenden vor ihm niedergefallen wären, und ihn als einen Gott verehrt hätten. Denkt man nun über alles dieses etwas reiflicher nach: so wird man nicht nur sehen, daß das Wünschen beym Niesen wol viel älter seyn müsse, als die Angabe von den Zeiten Gregors; sondern auch, daß, ohnerachtet die ganze Sache bey den Heiden in einen Aberglauben umgewandelt worden war, der erste Grund dieser Gewohnheit in der Erfahrung lag, nach welcher man wußte, daß viele am Niesen gestorben waren. Wahrscheinlich hatten aber auch Griechen und Römer ihren Aberglauben in Absicht dieser Sache aus einer noch ältern Quelle, nemlich von den orientalischen Völkern, doch so, daß diese reiner und lauterer war.

So wie nun Einige das Niesen für ein böses Zeichen ansahen, so hielten es Andre wieder für ein Zeichen der Gesundheit. Schon Aristoteles redet, als von einem guten Zeichen, davon, und

sagt: wenn ein Kranker nicht könne zum Niesen gebracht werden, so sey keine Hoffnung zur Genesung mehr übrig. So war es auch ehedem unter den Pariser Aerzten eine Art von Sprichwort, so daß sie sagten: der Kranke hat geniest, man bringe ihn aus dem Krankenhause. So sagt auch Bollonius: man liesse die Kranken gemeiniglich alsdann erst aus den Lazarethen gehen, wenn sie geniest hätten, weil man hieraus ein sicheres Kennzeichen der angefangenen Gesundheit nehmen könne.

Oben sagte ich: diese beyden so sehr verschiedenen und sich schnurstracks widersprechenden Meynungen vom Niesen müßten, so widersprechend sie auch schienen, doch ihren Grund in der Erfahrung haben, und nach demjenigen, was ich davon bisher historisch gesagt habe, erhellet dieß wirklich zur Genüge. Soll aber nun eine Erfahrung die andere nicht aufheben, oder als fälschlich vernichten: so muß folglich das Niesen nur in gewissen Fällen ein Zeichen der Gesundheit, und gegentheils in andern ein übles Zeichen seyn. Wie dieß nun zugeht, und beydes mit einander bestehen kann, darüber wird uns eine Untersuchung über die Natur des Niesens unterrichten; und die Auflösung

der

der Fragen: was eigentlich das Niesen ist? wovon es entsteht, und was es für Wirkungen auf den Körper habe? wird uns in den Stand setzen, zu entscheiden, in welchen Fällen es dem Körper zuträglich oder schädlich, und zugleich belehren, wann und wo der Gebrauch des Schnupftabacks heilsam oder nachtheilig seyn könne.

Das Niesen ist ein gewaltsames und fast convulsivisches, doch aber gleich nachlassendes Zusammenziehen der obengedachten Häute, die die innre Nase ausfüllen und membranae pituitariae genannt werden, wie auch ein Zusammenziehen aller derjenigen Theile, die bey dem Athemholen zur Ausstoßung der Luft aus der Lunge bestimmt sind. Dies kommt von der Verbindung der Nerven, so nach der Brust und zwischen den Rippen hinablaufen, und wodurch das Zwergfell zugleich mit angezogen wird; und hierdurch geschieht es, daß unter einer schnellen Ausathmung die Luft mit lautem Schalle und einer großen Erschütterung besonders des Kopfes, durch Mund und Nase herausgetrieben wird. Diese Bewegung ist oftmals so heftig, daß, wenn man eben Speisen oder Getränke im Munde hat, diese mit einer sehr großen Heftigkeit wieder herausfliegen, so wie man Fälle

hat,

hat, daß Steine, die inwendig im Ohre steckten, herausſprangen, und selbſt sogar Nierenſteine, die in den Urinwegen feſt saßen, davon in die Blaſe hinabtraten. Wegen dieſer convulſiviſchen Bewegung nannten daher auch die alten Aerzte das Nieſen eine leichte und ſchnell vorübergehende Epilepſie. Die Urſache deſſelben lieget in einem Reize an der gedachten Naſenhaut, und daher nieſet man oftmals, wenn man aus einem finſtern in einen von der Sonne erleuchteten Ort tritt, denn da wirken die Strahlen der Sonne als reizende Dinge auf die Nerven der Naſenhaut. Eben ſo nieſet man vom Schnupftaback, der dieſe Haut reizt, und von jedem bloß ſtarken Geruch, oder wenn andre äuſſere Gegenſtände ſie reizen. Dieſer Reiz entſtehet aber nicht bloß durch äußere Gegenſtände, ſondern ſelbſt durch Dinge, die in dem Körper befindlich ſind, ſo wie durch den Umlauf der Säfte, die, vermöge ihrer beſondern Beſchaffenheit, die Haut zu reizen fähig ſind, denn jeder, der anfängt zu nieſen, wird immer erſt einen Kitzel in der Naſe empfinden, ehe er zum Nieſen ſelbſt kömmt, und jeder Kitzel ſetzt allemal eine reizende Sache zum voraus.

Die Folgen des Nieſens ſind dieſe, daß der in der Naſe feſtſitzende Schleim dadurch fortgeſchaffet wird, und daß die Erſchütterung, die es hervorbringt, in gewiſſen Fällen dem Körper erſprießlich und heilſam wird, weil oftmals dadurch verſchiedene Verſtopfungen deſſelben gehoben werden. Und hier liegt der Grund, warum das Nieſen ſo ehrwürdig geworden. Da aber auch Erſchütterungen dem Körper oftmals ſehr ſchädlich werden können: ſo

iſt

ist das Niesen auch dadurch in einen üblen Ruf gekommen. Denn durch dasselbe kann das Blut in eine so starke Bewegung gesetzet werden, daß es, hauptsächlich da, wo es wenig Widerstand findet, aus seinen Gefäßen austritt. Und so hat man Fälle, daß bey starken Kopfschmerzen und Schwindel, welche von einer Anhäufung des Blutes im Kopfe ihren Ursprung hatten, auf ein durch Schnupftaback entstandenes Niesen tödtliche Schlagflüsse erfolgten, indem durch die Erschütterung die schon angefüllten und zu sehr erweiterten Gefäße des Gehirns zerplatzten, und das Geblüt aus denselben heraustrat. So hat man wieder Fälle, wo durch das starke Niesen eine völlige Blindheit erfolgte, oder Blutflüsse und Blutstürze entstanden.

Das Niesen ist also an und für sich selbst weder gesund noch ungesund, sondern richtet sich immer nach den Umständen des Körpers, so wie ein jeder Reiz und jede heftige Erschütterung. In den pestartigen Krankheiten war es vielleicht nur die giftige Materie, die tödtete, nicht aber das Niesen, welches vielleicht nur eine Folge des Reizes war, den die pestartige Materie im Körper machte, und weil diese sehr häufig vorhanden war, so reizte sie auch sehr stark die Nerven, und erregte ein häufiges Niesen. Das Niesen also und der Tod waren beyde nur Folgen des Giftes. Diesem nach muß also derjenige, der Schnupftaback nehmen will, um zu niesen, erst vorher überzeugt seyn, ob ihm und seiner Constitution das Niesen auch dienlich ist oder nicht. In wie weit ferner der Schnupftaback für die Augen gut ist, giebt es eben so wenig

eine

eine allgemeine Regel. In gewissen Augenkrankheiten vermehrt er nur die Krankheiten derselben, wenn er auch kein Niesen erreget, indem er nur mehr Feuchtigkeiten dahin locket. Daher sollte man ihn immer als ein zweifelhaftes Arzneymittel betrachten, dessen man sich nie ohne Mitwissen eines Arztes bedienen sollte, und folglich im gesunden Zustande ihn nie sich angewöhnen. Der Nutzen also desselben, den man sich davon so allgemein verspricht, ist nichts weniger als allgemein.

Jetzt wollen wir nun noch von seiner Schädlichkeit reden, und wir fangen wieder beym Niesen an. Das Niesen ist, wie gesagt, eine Wirkung eines vermehrten Reizes, so wie zum Geruch ein gelinder Reiz erfordert wird, wodurch das Riechen entstehet; denn wenn man verstopft ist, das heißt, wenn die Geruchnerven mit einem dicken Schleim überzogen sind, so riecht man nichts, und selbst wenn man Schnupftaback nimmt, niest man oft nicht, wenn die Verstopfung stark ist. Leute, die erst anfangen, Schnupftaback zu nehmen, niesen stark davon, diejenigen aber, die sich schon an das Schnupfen gewöhnt haben, haben schon die Reizbarkeit der Nerven abgestümpft, und daher verlieren sie nach und nach allen Geruch. So erzählt Joseph Lanzoni zwey merkwürdige Fälle, von der Schädlichkeit des Tabacks. Er kannte einen Soldaten, der sich den Schnupftaback so angewöhnt, daß er ohne ihn nicht leben konnte, und fast täglich 3 Unzen davon verbrauchte. Dieser wurde in seinem 32ste= Jahr von einem Schwindel überfallen, und darauf erfolgte eine Apoplexie, in welcher er starb.

Das

Das zweyte traurige Beyspiel, das er erzählt, war ein Bürger aus Ferrara, der nach einer großen Quantität Schnupftabacks, den er genommen, in eine so heftige Schlafsucht verfiel, daß er weder durch den starken Zuruf seiner Hausgenossen, noch durch Hülfsmittel konnte erweckt werden, und blieb daher auch ganzer 7 Tage völlig sinnlos sitzen, bis er endlich starb. Auch finden sich ferner Beyspiele, daß Leute vom vielen Tabackschnupfen in eine Raserey verfallen und gestorben, und Andre das Gehör davon verloren. Auch bahnt der Schnupftaback den Weg zur Hartleibigkeit, indem er einen übermäßigen Abgang des Schleims durch die Nase befördert, welcher dadurch den Gedärmen entzogen wird, und eine Trockenheit in denselben verursachet, deren Folge dann eine Verstopfung ist. Ein jeder, der Taback schnupfet, erinnre sich nur, ob er nicht hartleibiger wurde, als er es vor dem Gebrauche desselben war. Es kann auch natürlich nicht anders seyn, denn geht der Schleim an einem Ort des Körpers häufig ab, so muß er nothwendig an einem andern sparsamer seyn, und daher geschieht es denn auch, daß man bey einem stark fliessenden Schnupfen oder Husten gemeiniglich verstopft zu seyn pflegt, und daß man durch laxirende Mittel dieser Beschwerde wieder abhelfen kann. Wie thöricht ist also die Einbildung, und wie falsch, daß der Kopf und der ganze Körper durch einen häufigen Abgang des Schleims aus der Nase gereinigt werde! Denn nichts weniger als die Nase bestimmte die Natur zur Reinigung des Körpers und zur Abführung des Schleims aus demselben, sondern dazu bestimmte

stimmte sie nur die Gedärme. Zwar findet man Leute, die bey einem häufigen Gebrauch des Schnupftabacks dennoch trockne Nasen und offnen Leib haben, allein dieß ist blos eine Wirkung der Gewohnheit, da der Reiz gänzlich verloren geht, und folglich keine Anlockung der Säfte aus dem Körper nach der Nase mehr verursachen kann, und daher weder einen Zu- noch Abfluß des Schleimes. Allein so viel ist immer gewiß, daß Leuten, die von Natur hartleibig sind, und noch dazu vielen Schleim durch das Schnupfen verlieren, mit der Zeit eine sehr hartnäckige Hartleibigkeit drohet, und ich rathe ihnen, in Zeiten sich gänzlich des Tabacksschnupfens zu entwöhnen. So müssen auch Personen, die zum Nasenbluten geneigt sind, das Tabacksschnupfen meiden, wie auch cholerische Personen. Auch in Nasengeschwüren ist er schädlich, doch nur, wenn sie erst überhand genommen, anfänglich aber ist er heilsam und dienlich, wenn man ihn nemlich mit balsamischen und wohlriechenden Sachen vermischet. So müssen auch endlich alle die, welche von Natur viel Feuchtigkeiten aus der Nase verlieren, und mit der sogenannten Kopfflüssigkeit behaftet sind, den Schnupftaback fliehen, weil sie, vermöge desselben, nur den Zufluß der Säfte und Feuchtigkeiten vermehren, so wie dieß auch der Fall bey flüssigen Augen ist, welche nur zu oft durch den Gebrauch des Schnupftabacks sich verschlimmern, und desto stärker anfangen zu laufen.

Deutsche Gesundheits-Zeitung

vom Jahre 1786.

N°. 52.

Vom Essen und Trinken und dessen Zeit und Maaße.

Die Gewohnheit ist eine andre Natur, und es hält daher ganz ungemein schwer, sich Dinge abzugewöhnen, die man von Jugend auf gewohnt worden ist. Essen und Trinken sind unstreitig Dinge, die zum Theil mit zur Gewohnheit gehören, die von unserm ersten Entstehen anhebt. Allein, wer könnte sich wol je davon entwöhnen, waltete hier nur auch ganz allein die lange Gewohnheit ob; und wer weis nicht, daß hier die Gewohnheit der Natur zur Seite geht, so daß die Gewohnheit nicht die Natur, sondern die Natur die Gewohnheit macht? Also ohne Essen und Trinken zu leben, ist eben so wenig möglich, als ohne

Athemholen, fortdauern zu können. Allein die Maaße und die Zeit des Essens hat mehr die Gewohnheit als die Natur zum Grunde, und diese Dinge sind es, die ich hier in etwas zu beleuchten mir vorgenommen habe.

Da sich weder die Maaße noch die Zeit des Essens genau bestimmen lassen, und es keine allgemeine Regeln giebt noch geben kann, sondern hier alles vielmehr von den jedesmaligen Umständen, dergleichen die verschiedenen Leibesbeschaffenheiten, Geschäffte und ungemein viel andre Dinge sind, abhängt; denn gewiß kann und muß ein Kind weniger essen als ein Erwachsener, ein Stillsitzender weniger als ein Arbeitsamer u. s. w.: so haben einige geglaubt, daß sowol der noch nicht gestillte als der gestillte Hunger bey dieser Bestimmung der beste Wegweiser seyn könnte. Beym ersten Anblicke scheint nichts richtiger als diese Regel zu seyn; allein bey einer genaueren Untersuchung ist sie nichts weniger als untrüglich. Denn in gewissen melankolischen Umständen und Lagen ist man beständig hungrig, und hier dem Hunger als Wegweiser zu folgen, würde eine sehr schlechte Vorsicht seyn, da man nur durch das beständige Hungerstillen die Krankheit vergrößern würde; denn dieser Hunger ist nur ein falscher Hunger, der oftmals eher durch Fasten, oder sogar Brechen und Laxiren, als durch Essen geheilt wird und werden kann. So hat man in dem viertägigen Fieber einen unausstehlichen Hunger, und doch darf man nichts weniger als viel essen. Eben so findet sich auch der Fall umgekehrt, da einige

Kranke,

Kranke, wie z. B. schwindsüchtige und an der Auszehrung liegende Personen, ganze Monate lang nicht den geringsten Hunger empfinden; und wer wollte und dürfte die wol so lange gänzlich ohne alle Nahrungsmittel lassen? Offenbar also täuscht man sich, wenn man in der Maaße und der Zeit, Speise und Trank zu geniessen, alles auf den Hunger und Durst will ankommen und davon abhangen lassen. Eben so wenig ist die Galenische Regel, "dann aufzuhören zu essen, wann es am besten schmecke," so vortrefflich sie übrigens zur Erhaltung des körperlichen Wohlstandes ist, hinlänglich, die zur Erhaltung der Gesundheit gehörige Maaße der Speisen und Getränke zu bestimmen; denn es giebt Leute, denen es beständig am besten schmeckt, und wieder andre, denen es nie schmeckt, und überdem kann man sich oft durch den Wohlgeschmack mancher Lieblingsspeisen so täuschen lassen, daß man, wenn es einem immer noch am besten schmeckt, schon zu viel zu sich genommen hat. Zwar hat man eine andre Regel, nach der es eben nicht schwer zu bestimmen wäre, wie viel eigentlich ein jeder Mensch geniessen müsse; nur liegt in der Bestimmung selbst eine Dunkelheit. Die Regel ist, daß ein jeder Mensch, nachdem er seinen völligen Wachsthum erreicht hat, nur so viel zu sich nehme, als er täglich durch die natürlichen Ausleerungen verliert. Diese Regel wäre also eine allgemeine, nur aber Schade! daß die große Schwierigkeit darinn liegt, wie man erfahren solle, wie viel man täglich verliert, um wieder genau eben so viel zu sich nehmen zu können. Dieß

ist in der That eine unmögliche Sache, und den mögte ich sehen, der mir dieß bestimmen und genau treffen könnte. Denn wollte man sich wirklich auch, wie ein Sanktorius, die Mühe geben, sich täglich in einer Wagschaale zu wägen, wie auch alles das, was die Natur aus dem Körper schafft, und wir wieder hinein führen wollen; wenn man, sage ich, gleich dieß thun wollte: so würde doch alle Mühe vergebens und verloren seyn. Denn wer in aller Welt kann wol je bestimmen, wie viel oder wie wenig von den genau abgemessenen und abgewogenen Speisen in Milchsaft verwandelt, und von der Natur zur Nahrung des Körpers verwandt wird oder nicht? Denn es geben ja nicht alle Speisen die nemlichen Nahrungssäfte: indem einige fast die Hälfte oder drey Viertheile ihres Gewichts an Milch- und Nahrungssaft geben: so geben andere hingegen nicht den zehnten Theil. Also kann man sich nur die Kosten, sowol eine solche Wage anzuschaffen, wie auch die Mühe, sich samt seinen Speisen und seinem Unrath zu wägen, ersparen. Alles, was man etwa aus jener Regel noch schliessen könnte, ist folgendes: Die Nahrung des Menschen, die nur zur höchsten Nothdurft geschehen soll, ist diejenige, wodurch der Körper in beständiger Dauer und Stärke und einem gleichmäßigen guten Zustande erhalten wird. Je stärker nun die Auswürfe desselben sind, je mehr Nahrung gehöret dann auch zu seiner nothdürftigen Erhaltung. Ein arbeitsamer Bauer, der so zu sagen im Schweiße seines Angesichts sein Brod verdienet, muß also nothwendig mehr Nahrungs-

rungsmittel zu sich nehmen, als der Kaufmann, der an seinem Pulte Speculationen macht, oder auf seinem Ruhesessel Plane entwirft; und so muß ein jeder mehr oder weniger genießen, je mehr oder je weniger er durch seine Lebensart verlieret. Dieß aber ganz genau zu bestimmen, ist, wie gesagt, eine platte Unmöglichkeit. Gegentheils aber kann man mit Sicherheit behaupten, daß die mehresten Menschen täglich mehr zu sich nehmen, als es die nothdürftige Ernährung des Körpers erfordert. Denn wäre dieß nicht der Fall, so würde man auch, nachdem das Wachsthum vollendet ist, keine Zunahme weiter an den Körpern verspüren, und eben so wenig würden sich Leute über ihre Vollblütigkeit beklagen; denn diese zwey Dinge entstehen nur dann, wenn man mehr, als zur Nothdurft gehöret, isset und trinket, wo sich dann der Ueberfluß entweder in Fett verkehret oder in eine Vollblütigkeit verwandelt. Es folgt also, daß die meisten Menschen mit weit wenigerer Nahrung, als sie gewöhnlich genießen, sich begnügen, und sich damit nicht nur in gutem Zustande erhalten, sondern sogar ihre moralische sowol als physische Gesundheit um vieles verbessern könnten. Ein sehr großer Theil der Menschen sollten also, um ihres eigenen Besten willen, sich hierin mäßigen, und lieber anfangs die kleinen Beschwerden und Unannehmlichkeiten übernehmen, welche gar bald durch die Gewohnheit eine Quelle des angenehmsten Wohlbehagens werden würden; denn dieß bestätigt die Erfahrung und die Geschichte. Betrachtet man die Lebensart der alten Einsiedler,

wie wenig bedurften die nicht zu ihres Lebens Unterhalte, und wie munter und gesund waren sie dabey nicht! Die Diät der ältesten Weltweisen, wie der Pythagoräer, des Diogenes, Epikurus, den man sehr unrechtmäßigerweise der Schwelgerey beschuldiget hat, und des Seneka zeigt dieses unwiderleglich. Doch was ist es nöthig, uns auf das Alterthum hier zu beziehen, da wir täglich Beyspiele von Gefangenen haben, die nur eine geringe Maaße von Wasser und Brod zu ihrem Unterhalte erhalten, und dabey gesund und geschickt zur Arbeit bleiben. Indessen ist meine Meynung hiermit im geringsten nicht, einen jeden dahin vermögen zu wollen, daß er seine Nahrungsmittel auf das allerärgste einschränken soll, obgleich unstreitig ein mäßiges Essen und Trinken die ganze Glückseligkeit des Menschen befördert, und besonders wüßte ich denen Personen, denen ihr Fett zur Last ist, und die sich über Vollblütigkeit beklagen, keinen bessern Rath zu ertheilen, als das Maaß ihrer Speisen und Getränke zu verkleinern, und ihrem Gaume weniger gütlich zu thun. Denn in Absicht der Getränke müssen diese Personen gleichfalls mäßig seyn, sich aller hitzigen und Malzgetränke enthalten, und an dieser Stelle reines klares Wasser trinken, und zwar einige Quartiere des Tages, welches ein ganz herrlich Erhaltungs- und Beförderungsmittel der Gesundheit ist, denn kein Thier kann ohne Trinken sich erhalten, und die meisten Menschen behaupten einmüthig, daß sie eher Hunger als Durst ertragen können und wollen. Besonders sollte man während der Mahlzeit trinken, wiewol es viel

Leute

Leute giebt, die gar nicht bey der Mahlzeit, sondern erst nachher zu trinken pflegen. Dieß beruht auf der Gewohnheit, allein es ist ausgemacht besser, die dichtern Speisen sogleich mit Flüssigkeiten zu vermischen, weil hierdurch die Verdauung viel besser von statten geht und befördert wird. Allein nicht bloß zur Verdauung ist das Trinken sehr nöthig und unentbehrlich, sondern auch, das Blut in seiner Flüssigkeit zu erhalten, und den festen Theilen ihre gehörige Geschmeidigkeit zu geben. Das Blut bestehet hauptsächlich aus fetten, irdischen und wäßrigten Theilen, welche aber so gemischet sind, daß man fast drey Theile Wasser zu einem Theile der übrigen Bestandtheile rechnen kann, und vermöge dieser Flüssigkeit ist es geschickt, durch die kleinsten Gefäße des Körpers zu circuliren. Diese Flüssigkeit kann nun aber durch nichts anders, als durch das Trinken, erhalten werden. Ueberdem befördert ferner noch das Trinken den Stuhl- und Uringang, die unmerkliche Ausdünstung und alle übrige Ausleerungen und Absonderungen des Körpers; und da nun täglich durch die verschiedenen Ausleerungen der Körper so viele Feuchtigkeiten verlieret: so folgt natürlich, daß man dieselben durch ein gehöriges Trinken wieder ersetzen müsse.

Nun frägt es sich aber, wie oft soll man des Tages essen? und soll man nur ein oder zweymal oder wol gar dreymal essen? Diese Frage ist sehr oft untersuchet worden. Die Geschichte belehrt uns, daß der alten Griechen und Römer ihre Hauptmahlzeit

mahlzeit die Abendmahlzeit war. Bey der Mittagsmahlzeit wurde von diesen Völkern nur sehr wenig genossen. Allein die Zeit ihrer Mittagsmahlzeit fiel viel früher, als die, worinne wir zu Mittag speisen, und war beynahe diejenige Zeit, in welcher wir zu frühstücken pflegen; und eben so war auch die Zeit ihrer Abendmahlzeit viel früher als die unsrige, denn sie ward in der Spätzeit des Nachmittags gehalten. Die Ursache davon will man in der großen Hitze suchen, welche den Wohnplätzen dieser Völker eigen ist, und glaubt man, daß die Einwohner von der Hitze so abgemattet worden wären, daß sie nicht eher eine rechte Mahlzeit hätten thun können, bis die Kühlung des Abends herangenahet sey. Dem sey nun aber wie ihm wolle, so läßt sich für uns daraus ganz und gar keine Regel abziehen, da unsre Mittagsmahlzeit sowol als Abendmahlzeit viel später als die ihrige fällt, und überdem kann man, so bald als von Gesundheitsregeln die Rede ist, die Gewohnheit dieser Völker gar nicht zum Muster nehmen, da sie mehr der Wollust und Schwelgerey als der Mäßigkeit und Nüchternheit ergeben waren. Will man also in diesem Stücke gewisse Gesundheitsregeln beobachten: so glaube ich, daß es immer besser sey, zwey als eine Mahlzeit des Tages zu thun, das heißt, vielmehr des Mittags und Abends zu essen, als nur eine starke Mittagsmahlzeit zu thun. Indessen versteht sich von selbst, daß man des Morgens ein Frühstück genieße, denn dieß kann zu keiner Mahlzeit gerechnet werden.

Die

Die Gründe, warum man des Tages lieber zwey Mahlzeiten als eine thun soll, sind diese, weil diejenigen, die nur des Mittags essen, eine weit stärkere Mahlzeit thun, als die, welche auch des Abends zu essen pflegen. Dieß ist durchaus ungesund, und schadet der Gesundheit auf mehr denn eine Art. Das erste unmittelbare Unheil, das solche einzige starke Mahlzeiten stiften, ist, daß sie den Magen schwächen, weil ihm auf einmal zu viel zu bearbeiten übergeben wird, und daher entsteht nicht nur obengedachte Schwäche, sondern es bleibt oft vieles von den Speisen unverdauet in dem Magen liegen, und dadurch häufen sich Unreinigkeiten und Schleim in dem Magen und in den Gedärmen an. Wegen der daraus entspringenden Schwäche des Magens, kann ferner dann der Milchsaft nicht so gut bearbeitet werden, und folglich kann auch das Blut nicht seine gehörige Consistenz bekommen. Da ferner auch aus vielen Speisen eine verhältnißmäßige Menge Milchsaft gemacht wird, so entsteht davon eine Vollblütigkeit, oder vielmehr, um mich richtiger auszudrücken, eine Anhäufung schlechter Säfte in dem Körper. Allein alles dieses hat man gar nicht zu befürchten, wenn man zweymal des Tages speiset. Schon in einem der vorigen Blätter, wo ich von der Diät der Gelehrten schrieb, habe ich über diesen Punkt beyläufig geredet, und mit dem Sanktorius gesagt: "daß, wenn ein Mensch des Tages 10 Pfund "Speisen zu drey verschiedenen malen zu sich "nähme, ihm diese Quantität weniger schade, als "wenn er 8 Pfund auf einmal genösse." Zwar

giebt es Personen, welche, wenn sie des Abends Speisen genießen, unruhig schlafen, schrecklich und ängstlich träumen, und die beym Erwachen einen üblen klebrigten Geschmack im Munde verspüren, allein wenn man nur folgenden Regeln nachlebet, so kann man aller dieser Beschwerden überhoben seyn. Erstlich nemlich esse man nicht zu spät, und gehe nicht sogleich auf das Essen zu Bett, denn daß der Schlaf sogleich nach dem Essen den mehresten Menschen schädlich ist, habe ich neulich erwiesen. Zweytens genieße man des Abends nur zarte und leicht zu verdauende Speisen. Drittens nehme man nach dem Abendessen keine Kopfarbeit vor. Endlich viertens nehme man keine hitzige Getränke zu sich. " Es ist zu unsern Zeiten, sagt " Hofmann, die eben nicht gar löbliche Gewohn- " heit eingerissen, daß man des Tages nur einmal " isset, alsdenn aber so viel zu sich nimmt, daß " man fast bersten mögte; allein obgleich diese " Gewohnheit zur Verrichtung der Amtsgeschäfte " ziemlich bequem ist, so bringt sie doch der Ge- " sundheit gar keinen Vortheil, und ist es demnach " besser, täglich zweymal, nemlich Mittags und " Abends zu essen." Einige rathen hierin just das Gegentheil an, und haben, da sie die Menschen unter die Klasse der Raubthiere gezählet, sogar es für den Menschen zuträglich gehalten, eben so wie die Raubthiere pflegen, sich auf einmal ganz voll zu essen. Gegen den Vergleich selbst habe ich nichts einzuwenden; ja ich glaube sogar, daß es Menschen giebt, die in ihrer Freßbegierde das Raubthier noch übertreffen, allein die Folgerung,

die

die man daraus auf die Zeit und das Maaß der Sättigung gezogen, mögte wol ziemlich schief ausgefallen seyn. Denn ein Raubthier würde wahrscheinlich sowol zu seiner Sättigung sich hinlänglich Zeit lassen, als das Maaß seiner Nahrung nicht überschreiten, könnte es nur anders allemal, wenn der Hunger ihm antritt, auch Beute erhaschen, und müßte es nicht oft erst gar lange darauf lauren und so lange warten, bis es ganz ausgehungert ist. Zweytens aber stillt es auch deswegen wol seinen Hunger so übermäßig, weil es noch keine weitere Aussicht zu einem neuen Raube hat, und also nicht weis, wie lange es bis dahin wieder werde hungern müssen. Bey den Menschen aber, wenigstens bey dem allergrößten Theile derselben, tritt dieser Fall im geringsten nicht ein, und daher ist die Uebermaaße und Unmäßigkeit einer einzigen täglichen Mahlzeit durch das Beyspiel der Raubthiere weder entschuldigt, noch als unschädlich und natürlich bewiesen. Man hüte sich also, des Mittags so viel auf einmal zu essen, daß des Abends kein Räumchen mehr für eine frugale und leicht verdauliche Mahlzeit mehr übrig ist. "Zu diesen verdaulichen Speisen, die man des Abends genießen "kann, sagt Hofmann, gehören unter andern kleine "Fische, junge Hüner, junge Tauben, gebratene Vögel, auch zur Noth etwas von einem gebratenen Hasen, Suppen, gekochtes Wurzelkraut "und Spargel, und dazu soll man weiß Brodt essen. "Hingegen geräuchertes, eingepökeltes und eingesalzenes Fleisch, pommersche Schinken, geräucherte Würste, Aale, Seefische, Kaldaunen,

"Kuh-

"Kuheiter, alle fette mit Butter gebratene
"Speisen, Käse, zu viel Butter, Kastanien, in-
"sonderheit Salate und alle blähende Speisen
"schicken sich zum Abendessen eigentlich nicht."

An unsre Leser.

Gewisse Umstände machen es nothwendig, daß die Fortsetzung dieser Blätter abermals für einige Monate unterbrochen werde; wir glauben aber, im Junius künftigen Jahrs uns wieder mit unsern Lesern unterhalten zu können. Ersuchen daher diejenigen, welche Lust haben, unsre gemeinnützigen Bemühungen durch ihre Pränumeration zu befördern, sich innerhalb dieser Zeit gefälligst an uns per Einschluß entweder des hiesigen Hannöverischen oder auch Preussischen Postamtes zu wenden. Ungeachtet dieses Aufschubs der Herausgabe unsrer Gesundheits-Zeitung können jedoch unsre Herren Correspondenten ihren Briefwechsel, wie bisher, ununterbrochen fortsetzen, weil wir jedem, der uns seine Krankheit bekannt macht, mit Vergnügen unentgeldlich unsern Rath ertheilen werden.

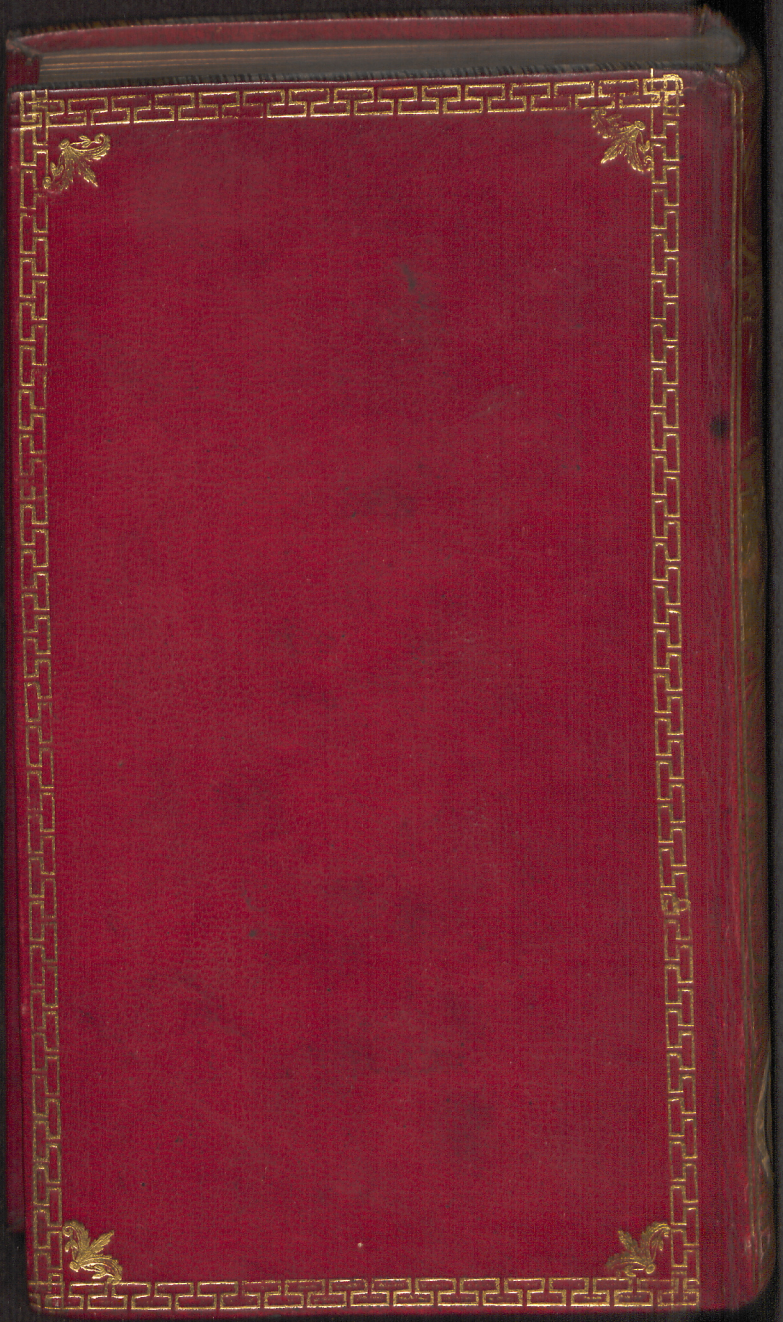
Die Herausgeber der Gesundheits-Zeitung.

J. II p. 410.

Universitäts Bibliothek Rostock
http://purl.uni-rostock.de/rosdok/ppn1024770362/phys_0415
DFG

Universitäts Bibliothek Rostock
http://purl.uni-rostock.de
/rosdok/ppn1024770362/phys_0416
DFG


Universitäts Bibliothek Rostock
http://purl.uni-rostock.de
/rosdok/ppn1024770362/phys_0417
DFG


Universitäts Bibliothek Rostock
http://purl.uni-rostock.de
/rosdok/ppn1024770362/phys_0418
DFG

besonders in Br… da führt. Die
Spanier, welch… uerst zu Tabaco,
einer Provinz in… katan, oder in
Neuspanien, an … n Meere, kennen
lernten, gaben … Taback, von
dem Orte, wo s… nden; und diese
Benennung w… en beybehalten.
Johannes Niko… des Königs Franz
des Zweyten an … au von Portugal,
bekam 1560 dur… iesischen Officier
des königlichen … ie Andre sagen,
durch einen nied… fmann, welcher
diese Pflanze a… chte, Kenntniß
davon, überreic… Ankunft in Lissa-
bon dem Großpri… er Rückkehr nach
Frankreich der K… na von Medicis,
der Mutter des … dem, nach ange-
stellten Ve…uche… iese Personen die
Pflanze nun in g… wurde sie Herba
Nicotiana, G… r Königinnkraut
genannt. Der… t. Croix, Nun-
tius in Portug… las Tornabon,
Gesandter in F… lasten, daß sie,
nachdem sie sie … ingeführt hatten,

auch