

Heinrich Friedrich Karl Hanmann

Kurze Diätetik während der Cholera-Epidemie zu Rostock

Rostock: Schwerin: in der Stillerschen Hofbuchhandlung, 1832

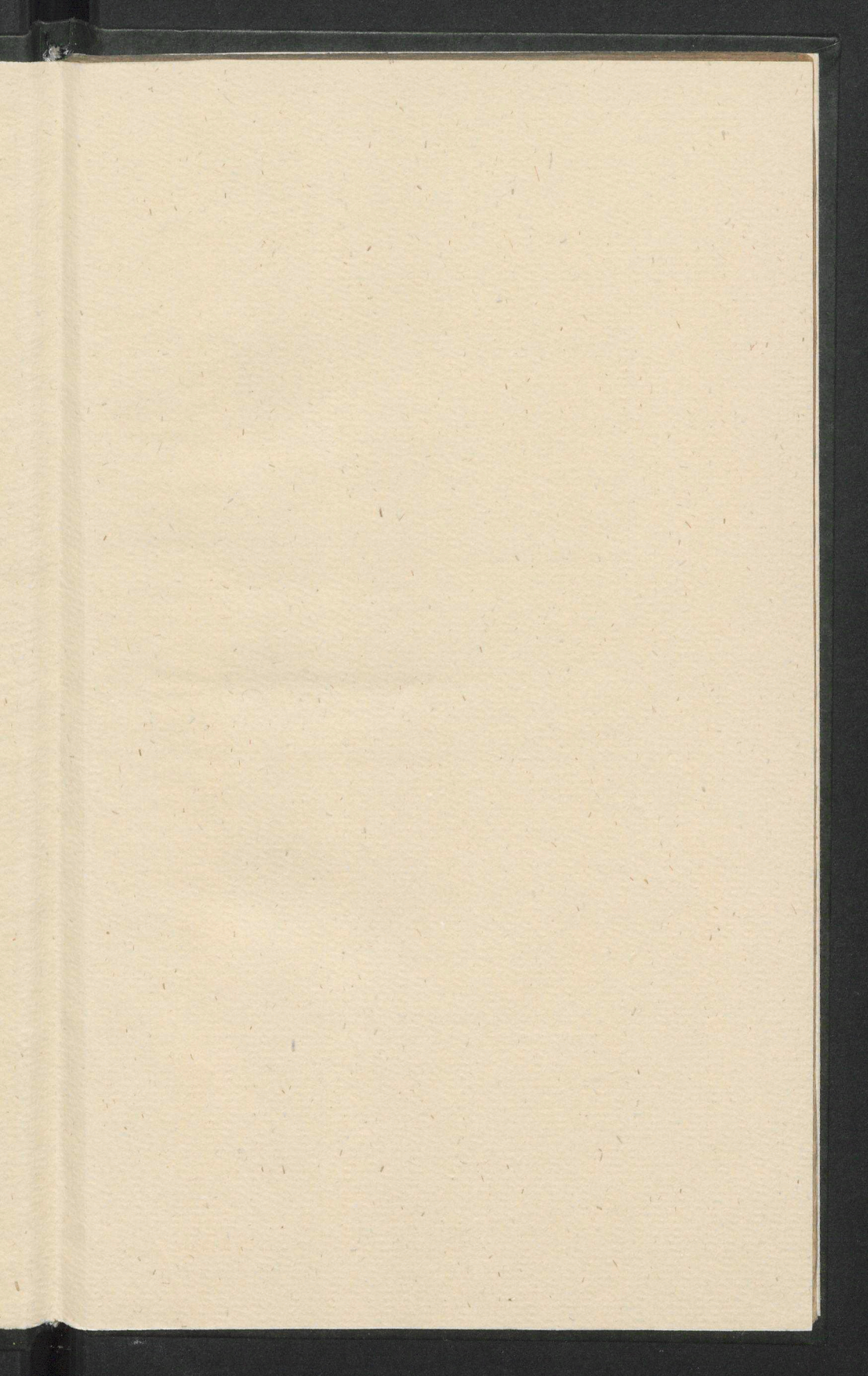
<http://purl.uni-rostock.de/rosdok/ppn1042174423>

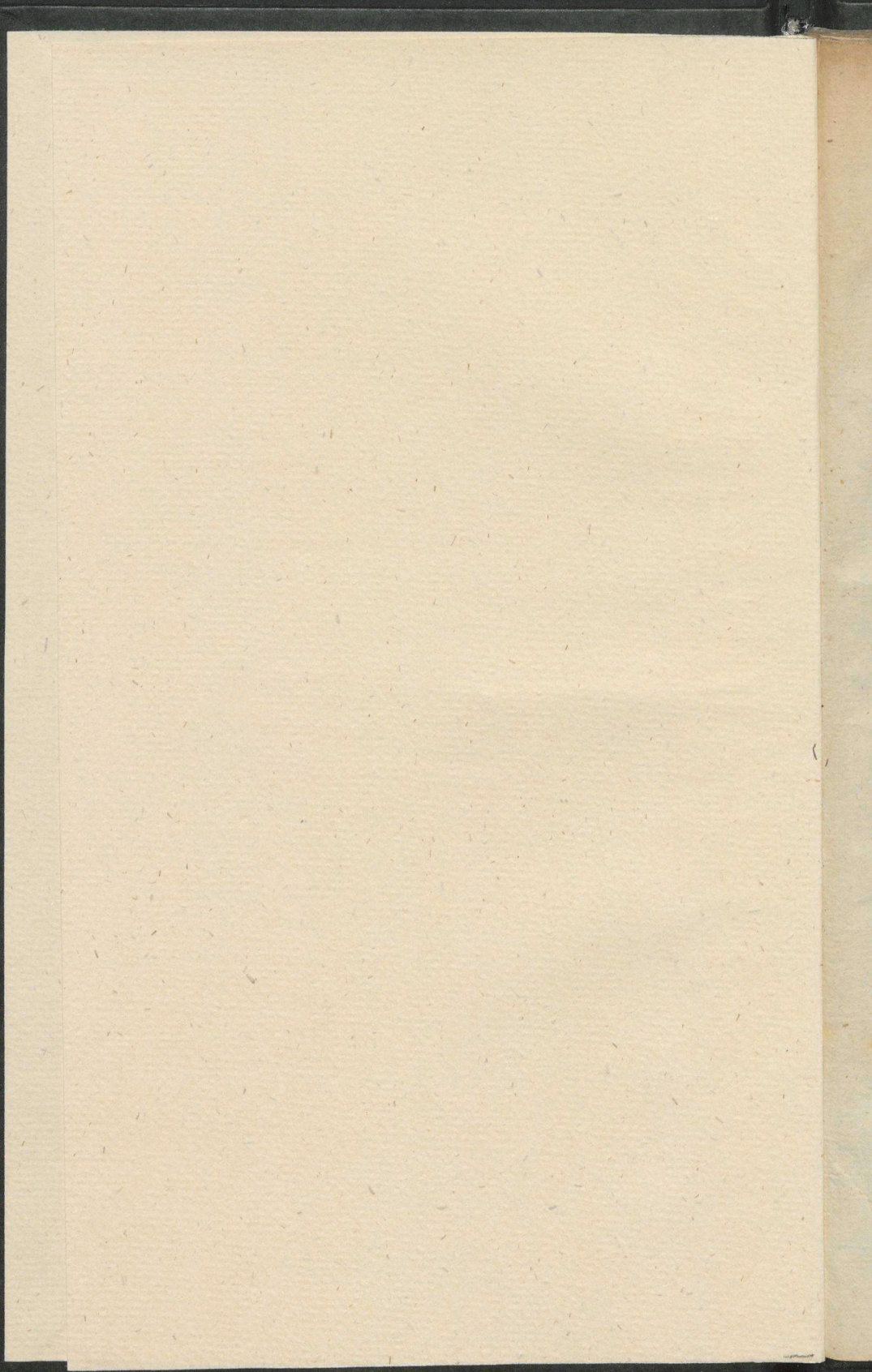
Druck Freier  Zugang



OCR-Volltext

MK-5457





Kurze Diätetik

während

der Cholera-Epidemie zu Rostock.

Für seine Mitbürger herausgegeben

von

Dr. Karl Hanmann,

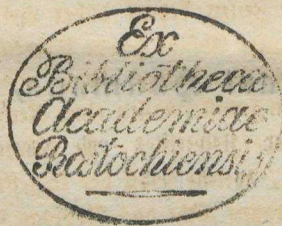
Privatdocenten an der Universität und practischem Arzt
zu Rostock.

(Verkaufspreis: 8 fl.)

Rostock und Schwerin,
in der Stillerschen Hofbuchhandlung.

1 8 3 2.

Den baaren Ueberschuß der Lösung von dieser Schrift, bestimmt
die Verlags handlung zum Beitrag für Unterstützung der
armen Kranken und Hilfsbedürftigen, hiesigen Orts.



Meide Furcht, Erkältung und Diätfehler.

Dies sind die drei Hauptmomente, worauf wir Bewohner der von der Cholera heimgesuchten Stadt unser Augenmerk richten müssen. Uebersehen wir sie, so setzen wir uns geradezu der Gefahr von der Cholera befallen zu werden aus. Wenn nun auch im letztern Falle jedem Erkrankten baldige Hülfe werden kann, so ist es doch ein größeres Verdienst des Arztes, wenn er seinem Mitbürger möglichst die Krankheit abzuhalten sucht, als wenn er pflichtmäßig dem Erkrankten seine Hülfe darbringt; überdies ist es auch leichter die Krankheit zu verhüten, als sie zu heilen.

Der Zweck dieser Zeilen bedarf daher wol keiner Erörterung, da ihre gute Absicht jedem Unbefangenen klar vor Augen liegt. Die Zeit drängt aber, und die vorliegenden Zeilen bedürfen gewissermaßen einer Rechtfertigung: denn sie sind eilig niedergeschrieben, sie führen nicht die gewöhnliche Sprache, welche selbst der kürzesten Abhandlung gebührt, sie tragen nicht das Gepräge der Gelehrsamkeit, ihre Gedanken sind nicht in der reinen Volkssprache niedergelegt. Gerne möchte ich mich hierüber vertheidigen; aber wozu eines leeren Wortschwaals. Ich fühle die Unvollkommenheit meines Versuchs, und dennoch fühle ich den Drang dem befreundeten Mitbürger ein Wort des Trostes zuzusprechen, ihm Furcht zu benehmen, ihn darauf aufmerksam zu machen, wie er seinen Körper vor der Gefahr der Erkältung bewahre, und ihn kurz zu lehren, welche Speise, welcher Trank bei jetzigen Umständen ihm am dienlichsten sind. Ich wage dies auszuführen in einer

möglichst verständlichen Sprache, die leer von allem schriftstellerischen Schmuck, in schlichter, traulicher Zureden, ein wohlgemeintes Wort dem eines Rathes bedürftigen vorlegt. Die Eile, in der ich diese kurze Abhandlung niederschrieb bittet um gerechte Nachsicht, und ihr herzlich wohlgemeinter Zweck hofft keinen Undank zu erndten.

Erstes Kapitel.

V o n d e r F u r c h t.

Wenn uns Menschen, auf unserm Lebenspfad ruhig und arglos fortwandernd, auf einmal ein Unglück oder eine Gefahr aufstößt, sie sei welcher Art sie wolle; so erzittern oder erschrecken wir. Diesen Erfahrungssatz kann selbst der beherzteste Held nicht ablängnen, obwohl der hervorgebrachte Schreck, je nach der Person und nach den Umständen ein größerer oder geringerer sein kann. Ist der von Gefahr bedrohte Mensch schon überhaupt an Gefahren und Unglücksfälle gewöhnt, so wird ihn wol selten ein Schreck so betäuben, daß er alle Fassung verliert, überhaupt ihn weniger rühren, als den, der nur Annehmlichkeiten des Lebens und Sorgenfreiheit kannte; ist jener sogar durch frühere Begebenheiten schon mit Gefahren vertraut worden, und muß außerdem wol selbst die handelnde Person zur Abwehr der Gefahr sein, so sehn wir ihn gemeiniglich, sobald er nur einigermaßen Seelenstärke besitzt, furchtlos die Gefahr in ihrem wahren Lichte anschau und zu einer zweckmäßigen Gegenwehr greifen, die wol selten die rechte sein würde, wenn die Furcht nicht zur Seite gestellt wäre. Solche Eigenschaften sind aber nicht jedem Menschen ertheilt, und es giebt Leute,

die durch eine plötzliche Gefahr sogleich so bestürzt, niedergeschlagen und betäubt werden, daß sie entweder gar kein oder auch das unrechte Mittel gegen das Unglück ergreifen.

Keiner von den hier bezeichneten verdient Lob oder Tadel: denn über ein plötzliches Unglück erschrecken, bei einer plötzlichen Gefahr in Furcht gerathen, ist etwas, das in der menschlichen Natur begründet ist, dessen wir uns mithin nicht zu schämen brauchen; sich aber von einem Schrecken bald ermannen, schnell zur Abwehr der Gefahr greifen, verräth Geistesgegenwart, Geistesstärke. Jedoch sind die Stärke und Schwäche des menschlichen Gemüths von der Natur verschieden ausgetheilt, von der zufälligen oder gesuchten Bildung verschieden ausgebildet, oder bei der Erziehung fehlerhaft übersehen, oder glücklicherweise berücksichtigt. Die durch zufällige Umstände erzeugte Herzhaftigkeit ist oft nur eine scheinbare, oder darf mindestens keine Ansprüche auf ein Lob machen, so wie unter gleichen Umständen Mangelstlichkeit und Bestürzung keinen Tadel verdienen. Wohl dem, der in dieser Hinsicht glückliche Gaben dem Geschick verdankt, aber wehe dem, der die natürliche Schwäche seines Mitmenschen ohne Nachsicht verspottet. Er weiß nicht, daß geringere oder größere Schwäche dem Körper und Gemüth jedes Menschen einwohnt, und wer heute bei einem Unglück herzhaft und energisch sich zeigt, strauchelt vielleicht morgen bei einem ähnlichen Mißgeschick.

Also Furcht bei Gefahr, die sich durch unsre Menschlichkeit entschuldigen läßt, dürfen wir nicht tadeln. Diese Furcht theilt der Mensch mit jedem andern Geschöpfe. Ich möchte sie die naturgemäße oder natürliche Furcht nennen. Sie ist eine Mitgabe vom Schöpfer, deren wir uns nicht auf einmal entledigen können, und die vielleicht

einen heilsamen Zweck für uns selbst hat, obwohl uns dieser oft dunkel bleibt. Diese Furcht darf aber nicht unser Gemüth und unsern Verstand auf einmal niederschmettern, darf nicht unsre Geistes- und Körperstärke auf einmal lähmen. Dies können wir verhüten durch eine andre Gabe des Schöpfers, die Vernunft. Auf ihr beruht Seelenstärke, Seelengröße. Begegnet uns eine Gefahr, und sie macht uns bestürzt, so entschuldigt dies die angeborne menschliche Schwäche; vermöge der in uns wohnenden Vernunft können wir uns aber ermannen, uns mit der Gefahr vertraut machen, und ihr entgegenkämpfen. Dies geschieht nicht dadurch, daß wir die Gefahr weglängnen, sondern durch richtige Auffassung der Gefahr und die Wahl der rechten Mittel, die ihr entgegenzuarbeiten vermögen. Für unvernünftig halte ich daher diejenigen Leute, welche, da die Gefahr eingetreten ist, schwagen, sie sei nicht da, und denjenigen verhöhnen, der sich gegen die Gefahr wehrt, weil er sie als vorhanden sieht. Diese Leute verdienen gerechten Tadel.

Als Aerzte von Ruf und anerkanntem Verdienst, dem Befehle unsers Landesfürsten und der Ortsobrigkeit gemäß, den Ausbruch der Cholera in Rostock der Stadtkommission anzeigten, und diese die zweckdienlichen Mittel in Kraft treten ließ; da fand sich eine große Zahl Ungebildeter, welche glaubten, es sei ein blinder Lärm, die erwähnte Krankheit eine Speculationskrankheit u., höhnten und pochten, es sei die Krankheit nicht da, und die kostbaren Vorkehrungen Verschwendung und Unsinn. Wie diese Leute durch die täglichen traurigen Ergebnisse mehr und mehr überzeugt wurden, es sei die gefürchtete Krankheit wirklich vorhanden, so waren gerade sie es, die sich am meisten fürchteten und nicht selten an Cholerafurcht krank wurden; hingegen hatten sich die in den ersten

Tagen von der natürlichen Furcht befallenen von ihrem ersten Schrecken erholt, sahen sich ermannend die Gefahr nicht durch ein Vergrößerungsglas an, nahmen die Sache, wie sie sich verhält, hielten Rücksprache mit ihrem Haus- arzte, und lebten vernünftig. Die Großsprecher aber, die die Cholera trotzig wegläugnen wollten, wurden kleinlaut und fürchteten täglich ihre Todesstunde. Eine noch unge- bildetere Klasse von Menschen fand sich, die über jede gute Einrichtung der Vorgesetzten und Aerzte murrten, und es diesen, als gingen solche von verkehrten Principien aus, in späterer Zeit nachzutragen drohten. Augenblicklich ist der größte Theil der Bewohner der vernünftige, und fügt sich in das vorhandene Mißgeschick; bei ihnen wird auch jedes wohlgemeinte Wort Eingang finden.

Mit diesen versuche ich jetzt eine Berathung über die Frage, warum wir uns fürchten wollen? Ihre Beant- wortung ist wichtig, weil eine übertriebene Furcht Ent- wicklung der Krankheit in unserm Körper begünstigt, ja selbst, wie sich dies schon öfters gezeigt, wirklich herbei- führt. Fürchten wir uns also, so schaden wir offenbar unserm Körper; meiden wir Furcht, Erkältung und Diät- fehler, so bleiben wir gewiß frei von der Krankheit: denn bei noch allen vorgekommenen Fällen war eins dieser drei Momente die Veranlassung zu ihrem Ausbruch. Alle drei insgesammt müssen wir daher meiden, und wie dies geschehen kann, zeigen die einzelnen Kapitel dieser Abhandlung.

Die Furcht können wir dreist bei Seite setzen, und behalten nur eine sorgfältige Aufmerksamkeit auf unsern Körper zurück. Diese Aufmerksamkeit können wir eine bedingte Furcht nennen und sie als eine heilsame Wächterin unsers Körpers ansehen, die die Krankheit dem- selben nicht zulassen will. Alle andre Furcht ist aber

eine unbedingte, und beruht entweder: 1) auf dem Glauben, daß uns die Krankheit von irgend einem Mitbürger zugeschleppt werde, überhaupt sie ansteckend sei, wir uns vor Jedermann hüten müssen, auch keinen Cholerafranken berühren, und nicht in seine Nähe treten dürfen; oder 2) die Krankheit werde einen jeden Ortsbewohner befallen; oder 3) die Krankheit suche vorzugsweise den, der an irgend einer Körperschwäche leide; oder 4) da es kein Präservativ gegen die Cholera gebe, so seien auch keine Schutzmittel gegen diese Krankheit vorhanden; oder 5) da die meisten Erkrankten gestorben seien, so sei wenig Hoffnung im Fall einer Erkrankung durch die ärztliche Hülfe zu genesen; oder 6) es fühlt Jemand Unbehaglichkeiten und Empfindungen, die zuweilen der Cholera vorherzugehen pflegen, und dieserhalb stehe ihm die Krankheit bevor; oder 7) er habe vorzugsweise die Anlage zu dieser Krankheit; oder endlich 8) es sei nur zu gewiß, daß Niemand der Krankheit entgehen könne, da selbst Aerzte von der Krankheit befallen wurden.

Geben wir Vorstellungen dieser Art Raum, so bringen wir offenbar die Gefahr der Krankheit unserm Körper um einige Schritte näher. Ich nannte diese Stützen der Furcht unbedingte, weil sie sammt und sonders richtig sind.

Am 21sten Juli brach hier die Cholera aus, bestätigte sich am 22sten durch neue Erkrankung, so daß am 23sten von der Stadtkommission der Ausbruch dieser Krankheit den Bewohnern der Stadt angezeigt wurde. Groß war der erste Schrecken, und verzeihlich. Ein Theil der Bewohner fügte sich bald ins Mißgeschick, und suchte durch vernünftige Lebensweise der Gefahr zu entgehen; ein anderer Theil schmeichelte sich mit der Hoffnung, daß die Aerzte sich täuschten, läugnete wild das Dasein der Krankheit, tadelte öffentliche und private Vorsicht, und

zeigte sich späterhin als die ängstlichsten Bewohner. Einige glaubten zu viel von der Krankheit, und sperrten sich ängstlich ab. Andre konnten oder wollten keine Diät halten, kauften begierig schädliche Speisen und Getränke wegen des wohlfeilen Preises, und häßten zu bald für ihre Thorheit. Die Mehrzahl der Bewohner geht jetzt aber ruhigen Muths und mit besonnener Vorsicht, und wirkt dadurch kräftig dem Umsichgreifen der Epidemie entgegen.

Fast Jedermann hatte geglaubt, daß die Cholera eine ansteckende Krankheit sei; mir selber war es so ergangen, bis ich am 23sten Juli plötzlich unter mehreren Choleristen stand, wo ich nur gewöhnliche Kranke vorzufinden glaubte. Ich vergaß alle Furcht, weil ich helfen sollte. Dann forschte ich nach, wodurch meine Kranken die Cholera bekommen hatten. Eine Wittwe, Namens Volkward, hatte mehrere Nächte als Krankenwärterin in einem Nachbarhause gewacht und gepflegt, wo von Cholera einige Personen befallen waren. Diese Personen hatten eine Suppe gegessen, die ihr Magen nicht vertragen konnte, und waren durch diese Veranlassung erkrankt. Da diese Personen sich immer am Orte aufgehalten, und Niemand geahndet, daß diese von der fremden Cholera befallen werden könnten, so hatte die Wärterin ihren Kindern und ihrer Mutter, denen sie wegen ihrer Abwesenheit vom Hause keine Speisen zubereiten konnte, von derselben Suppe Abends hinüber gebracht, und alle davon genossen. In der Nacht wurde die bejahrte Großmutter und ein Enkel von der Krankheit befallen. Eins der andern Kinder rief mich am Morgen, erkrankte aber auch sogleich, und bald darauf noch zwei Geschwister. Die Wohnung war eng und klein, und wegen der Vielheit der Bewohner etwas schmutzig. Niemals hatten diese Leute eine kräftige

Kost gekannt. Das plötzliche Erkranken in einer und derselben Familie erregte den Verdacht der Ansteckung, jedoch beruhte dieser auf Täuschung: denn alle hatten dieselbe schädliche Suppe genossen. Eine gleiche Veranlassung hatte also eine gleiche Krankheit gebracht, und die Ursache, welche diese Leute zu der Krankheit geneigt gemacht, war in der Bitterungsbeschaffenheit und ärmlichen Lebensweise zu suchen. Wären sie durch eine Berührung angesteckt worden, so hätten offenbar in diesem Hause mehrere erkranken müssen, denn eine noch ärmere Familie wohnte hier, deren ganzer Hausrath fast nur aus einer Bettstelle und 3 Schiebladen bestand, worin theils einige Betten und Stroh, theils einige Lebensmittel ihren Platz fanden. Von dieser Familie sah ich Mutter und Tochter öfter in das Zimmer der Choleristen gehen, um den Erkrankten Hülfe zu leisten. Ich ließ sie mit etwas Zeug zur warmen Bekleidung und einigen Lebensmitteln versehen, und sie blieben von der Krankheit verschont.

Das erst erwähnte Nachbarhaus war während dessen mit einer Choleratafel bezeichnet. Viele müßige Zuschauer versammelten sich, und gafften das bezeichnete Haus an. Ein großer Theil stand bei dem Hause, wo meine Kranken lagen, und wußte nichts von diesen. Knaben balgten sich unter Cholera-Zurufen im Rinnstein; selbst in der Hausthür standen, ohne von meinen Kranken zu wissen, mir wohlbekannte Leute, mit einander schwatzend, und Niemand unter den mir bekannten Personen, die hier gewohnt hatten, ist erkrankt. Endlich ward auf meine Anzeige auch dies Haus bezeichnet, und durch Polizei auf einige Stunden die Straße gesperrt. Meines Wissens ist Niemand von den in dieser Straße Geschäfte vollführenden Leuten erkrankt, auch nicht die später von der Stadtkommission meinen Kranken zu Hülfe geschickte Krankenwärterin.

In einer benachbarten Straße kam indessen ein Krankheitsfall vor, wo man aber keine nähere Berührung nachweisen kann. Spätere Erkrankungen kamen beinahe alle an entlegenen Stadttheilen vor, und fast bei jedem ließen sich grobe Diätfehler oder Erkältung auffinden. So zeigt es sich auch noch fortwährend bei der jetzigen Epidemie, und wir können den Glauben an eine Ansteckung durch Berührung mit Recht aufgeben. Am wahrhaftesten geben hierüber die Aerzte einen Beweis, indem sie dreist die Kranken anfassen, Zunge, Puls, Herzgrube, Gliedmaßen &c. befühlen, stundenlang beim Kranken sich aufhalten &c., und dennoch ist keiner von der Krankheit befallen.

Wie sehr es nützt, Schreck meiden, oder sich etwas abgestumpft dagegen zeigen, und wie gut es thut, die Furcht zu unterdrücken, erfuhr ich noch in diesen Tagen. Ein bejahrtes und unverheirathetes armes Frauenzimmer wurde durch übermäßigen Genuß der Stachelbeeren von Cholera befallen, wandte sich spät zu ärztlicher Hülfe, lag schmutzig in wenigen Betten auf der Erde, wollte sich nicht ins Spital bringen lassen; ihr schwacher Körper konnte die Krankheit nicht überstehen. Ein junges in demselben Hause wohnendes Ehepaar hatte die Pflege und Wartung der Kranken übernommen. Die junge Frau erschrak über einen Hund, wurde unwohl, und legte sich zu Bette. Als ich mich nach ihrem Befinden erkundigte, klagte sie über Uebelkeit und krampfhaftes Beschwerden, zeigte aber durchaus Furchtlosigkeit, schrieb selbst ihre Unpäßlichkeit dem Schreck zu, nahm einige Hoffmannstropfen und übernahm schon nach einigen Stunden aufs Neue die Wartung der Kranken. Sie und ihr Mann sind von der Krankheit frei geblieben. Hätten beide der Furcht Raum gegeben, so stand beider Erkrankung zu vermuthen, da ihre Wohnung eng und feucht, und ihre Armut der Beweggrund zur Krankenpflege waren.

Selbst der Schwächste besitzt so viel Geisteskraft, daß er bei ernstem Willen von Schreck und Unglück nicht betäubt wird, und Furcht zu verbannen im Stande ist. Ebenso ist Selbstbeherrschung, Beherrschung des Gemüths, bei heftigem Aerger möglich; der menschliche Wille vermag es, sich eine gewisse Gleichgültigkeit anzueignen. Afficirte uns jedoch irgend eine Gemüthsbewegung der Art, daß Unpäßlichkeit nachfolgte, so suche man sogleich Rücksprache mit seinem Arzte zu halten. Einer meiner Kranken hatte heftigen Aerger, ist zu Abend wie gewöhnlich, geht im aufgeregten Gemüth zu Bett, erwacht in der Nacht mit Erbrechen, trinkt sogleich etwas Chamillenthee, kann aber wegen Druck in der Herzgrube nicht wieder einschlafen. Am Morgen wünschte er Rath, erhielt ein kleines Brechpulver, und konnte schon nach einigen Stunden wieder an seine Geschäfte gehen. Ein anderer hatte sich eine mehrtägige Diarrhoe zugezogen. Das Bulletin der Stadtkommission hatte gewarnt, solche Unpäßlichkeit ohne ärztliche Hülfe zu lassen. Vernünftig folgte er diesem Rath und erhielt bald Hülfe, wodurch er binnen Kurzem sein gewohntes Wohlfeyn zurückerhielt.

Die, welche anfangs die hiesige Cholera für ein Hirn-ge-spinnt der Aerzte hielten, scheinen sich jetzt für ihren Kleinmuth selbst zu bestrafen. Sie vergehen fast vor Jammer und Angst, und werden beinahe jeden Abend auf die lächerlichste Weise krank. Wie Kinder mit der albernsten Gespensterfurcht sehen sie die Cholera um sich und in sich, sobald sie nur einen Augenblick allein sind. Sie scheinen den Tod zu fürchten, als hätten sie die qualendsten Gewissensbisse. — Wer sich zugestehen darf, nie absichtlich einen Andern geängstigt zu haben, warum will der sich selbst ängstigen?

Wie sehr müssen nun nicht diese erzittern, wenn sie

von anscheinend wunderbaren Erkrankungen hören? — In einem Hause starb ein Mann, der schon lange Zeit an chronischer Diarrhoe gelitten hatte, indem diese in Cholera überging. Die Leiche blieb mehrere Tage stehen, was bei warmer Jahreszeit gewiß ein großer Fehler ist; die Zimmer wurden trotz der ärztlichen Vorschrift nicht gehörig gelüftet; das enge Lokal umfaßte noch mehrere Familienglieder, die alle nach und nach erkrankten, und zum Theil wieder genasen; die Kinderwärterin wachte bei allen mehreren Tage und Nächte, bis auch endlich sie erkrankte und wieder genas; nur die beherzte Wittve blieb gesund. — Bedenken wir, daß ein Todesfall das Gemüth der Hinterbliebenen traurig stimmt, die Gegenwart einer Leiche in einem Hause, wo überdies das enge Lokal nicht gestattet, sie ganz dem Anblick zu entziehen, die Gesunden in eine unangenehme Mangellichkeit versetzt, das enge Lokal eine gute reine Luft nicht wohl zuläßt, außerdem die Wohnung feucht und niedrig gelegen, in einer engen Straße, wo der Zugwind nicht zukommen kann, das gänzliche Reinigen und Säubern des Todtenzimmers bis nach der Beerdigung aufgeschoben zu werden pflegt, bestürzte Personen oft versäumen, sich gehörig durch Speise nach ihrer Anstrengung zu erquicken, auch meistens versäumen, an die freie Luft zu gehen, den Kindern bei solchen Umständen nicht die gehörige Wartung zu Theil wird; so kommt man wol nicht leicht auf den Gedanken, hier eine Ansteckung anzunehmen, sondern beschließt lieber, bei solchen Fällen, auf Reinlichkeit, Körperpflege und Gemüthstroß bedacht zu sein, wie bei jeder epidemischen Krankheit schon von unsern Vorfahren angerathen wurde. Wird diese nothwendige Sorgfalt übersehen, so kann man fast von jeder Krankheit eine Ansteckung träumen. Ich habe in vielen Häusern mehrere Bewohner desselben Hauses nacheinander erkrank-

ken sehen; aber noch immer erfuhr ich, daß rohe Grefz-
 begierde, zu vieles oder unreifes Obst, schlechtes Getränk,
 große Armuth, Ausfchweifungen, Unreinlichkeit, oder Ge-
 müthsbewegung, oder irgend ein grobes Versehen einen
 nach dem andern ins Verderben stürzte, statt durch das
 schon Vorgefallene auf sich aufmerksam geworden zu sein.
 Dies giebt nun oft den Schein von Ansteckung, aber die
 nähere Untersuchung zeigt den Irrthum. Dagegen erkrankt
 in manchen Häusern Jemand, ohne daß sich in demselben
 Hause später ein neuer Erkrankungsfall zeigt.

Kann ich den, der einmal die Meinung gefaßt hat,
 die Krankheit stecke an, nicht bereden, diese fahren zu
 lassen, so will ich hierüber keine Worte verlieren, da über
 diesen Punkt selbst manche berühmte Aerzte schon seit
 Jahren her sich nicht vereinigen konnten. So viel wird
 aber wol Jeder hier am Orte erfahren haben, daß sehr
 wenige Fälle vorgekommen, wo man einen nur einiger-
 maßen gegründeten Verdacht konnte aufsteigen lassen.
 Unumstößliche Beweggründe, Ansteckung anzunehmen, ha-
 ben wir durchaus nicht; eine Ansteckung bloß zu mutz-
 maßen ist darum eine Thorheit, die uns nur zum Schaz-
 den ängstigt, und uns abhält, unsern Freunden treue
 Handreichung zu leisten.

Dünaburg's Bewohner gaben uns vor einem Jahre
 ein treffliches Beispiel der Furchtlosigkeit, wie uns ein
 dortiger Arzt berichtet hat (v. Graefe's Journal XVI,
 2, p. 309 ff.). Es kamen diesem Beispiele vor, daß in
 einem von der niedrigsten Menschenklasse bewohnten Hause
 alle Bewohner desselben nach einander von der Cholera
 befallen wurden, aber durch gegenseitige Hülfsleistung alle
 auch glücklich wieder genasen. Dadurch kam es dahin,
 daß von 750 Erkrankten nur 75 starben. Mit jedem
 neuen Tage unserer Epidemie werde ich mehr und mehr

überzeugt, daß die Cholera nicht anstecke, der schädliche Stoff in der Luft sich befinde, und nur die Krankheit hervorbringt — höchst wenige Fälle ausgenommen —, wenn der Befallene irgend ein Versehen sich hatte zu Schulden kommen lassen. Gegen diese können wir uns in Acht nehmen: über das wie, außer Verbannung der Furcht, lege ich meine Meinung besonders im zweiten und dritten Kapitel nieder. Gelingt uns trotz dem nicht, der Krankheit zu entgehen, so beruhigt uns der Glaube an Gott. In Seiner Hand ruht unser Schicksal. Der wahrhaft fromme Christ fügt sich duldsam dem Mißgeschick. Frühzeitig angewandte Hülfe des Arztes rettete Manchen, darum sei der Erkrankte nicht muthlos und zaghaft. — Vermeidbare Schädlichkeiten gingen bisher den meisten Erkrankungen vorher. Läßt unsre Vorsicht diese vermeiden, so haben wir die größte Hoffnung, der Krankheit zu entgehen; sind wir aber albern, quälen uns stündlich bei Tag und Nacht mit thörichte Furcht, so ist es klar, daß wir mit Gewalt streben, uns in irgend eine Krankheit zu versetzen.

Der zweite nichtige Grund der Furcht, als würde jeder Ortsbewohner von der Epidemie befallen, ist an andern Orten durch viele tausende Erfahrungen widerlegt, und an unserm Orte dürfen wir aus mehreren Gründen einen baldigen Uebergang der Epidemie hoffen, und zugleich auch, daß nur ein geringer Theil der Bewohner befallen wird.

a. Es sind die meisten Bewohner der Stadt wohlhabend, können auf Pflege des Körpers und Reinlichkeit achten. Der ärmeren wird durch die Mithätigkeit der reichern ihre misliche Lage erleichtert, und von der Ortsbehörde wird ihnen Pflege und Unterstützung ertheilt. Dem Armen wird eben so wenig als dem Reichen schnelle ärztliche Hülfe versagt.

b. Es haben die Bewohner unsers Landes im Allgemeinen eine gute Verdauungskraft, weil sie meistens mäßig leben und nur gute Nahrung zu sich nehmen, die unser Land so reichlich darbietet.

c. Es liegt der größte Theil der Stadt günstig, nämlich hoch und trocken, hat meistens breite geräumige Straßen, welche der Zugwind fast täglich reinigt; die wenigen Straßen, die schlecht liegen, müssen daher vorzugsweise ihre Bewohner zu der größten Vorsicht, jede Schädlichkeit zu vermeiden, ermahnen.

d. Nur in sehr wenigen Häusern sind viele Bewohner eng zusammengebrängt, und wo dies der Fall ist, muß besonders auf Reinlichkeit geachtet werden.

e. Endlich ist es höchst beruhigend für uns alle, daß der Ausbruch der Cholera an unserm Orte zu einer Jahreszeit geschah, wo die sporadische Cholera, die Ruhr und andere mit ihr verwandte Krankheiten bei uns fast alljährlich vorzukommen pflegen, die mit dem Ende des Sommers und dem Anfange des Herbstes aufhören. Die Krankheit hat uns also zu keiner ungewöhnlichen Zeit überrascht, wie es wol hin und wieder in andern Städten, die weniger günstig liegen, vorgekommen ist. Ferner verlief auch die Epidemie sehr regelmäßig: nämlich in der vierten Woche zeigte sie sich am heftigsten und bösesten, nahm dann an Heftigkeit und Erkrankungsanzahl ab. Jetzt kommen mehr cholerische Diarrhoeen, als Cholera selbst, vor. Auch sind die meisten Leute vorsichtiger, und suchen sogleich ärztliche Hülfe nach, wodurch die Zahl unserer Genesenen beträchtlich vermehrt ward. Drei Monate pflegt in einem Orte von Moskau's Größe die Epidemie zu dauern, und dann aufzuhören.

3. Die schwächlichen und kränklichen Personen achten schon aus dem Grunde mehr auf ihren Körper als andre

Leute, weil sie wissen, wie nachtheilig ihnen jedes Versehen ist; daher ist es auch eine seltene Erscheinung, daß sie von der Seuche befallen werden, wo hingegen recht gesunde Leute, die zu viel auf ihren Körper vertrauten, und so zu sagen durch ihre kräftige Gesundheit Verscho- nung von der Krankheit glaubten ertrogen zu können, un- verschont blieben.

4. Schon seit vielen tausend Jahren hat es sich be- währt, daß wir gegen bestimmte Krankheiten keine eigent- liche Präservative besitzen, und daß, wo man glaubte ein solches gefunden zu haben, die vernünftige und regel- mäßige Lebensweise während des Gebrauchs eines vermeintlichen Präservativs die Krankheit abhielt. Diese wird nun auch das Schutzmittel gegen die Cholera sein, deßhalb es besser ist, unsern Körper nicht durch schädliche Präservative zu verwöhnen und krank zu machen, wie dies namentlich bei der vornehmen Klasse in Wien beobachtet ward. (v. Graefe u. v. Walther's Journ. XVII, 1, p. 171), die durch hitzige Präservative und übermäßi- ges Räuchern ihrer Gesundheit so schadete, daß sie der Krankheit um so eher unterlag.

5. Daß die Mehrzahl der Erkrankten gestorben ist, hat einen sehr gewichtigen Grund darin, daß die meisten Erkrankten zu spät Hülfe nachsuchten. Im weitem Fort- schreiten der Epidemie hat es sich gezeigt, daß viele Er- krankte wiederhergestellt sind, die früh ärztliche Hülfe er- hielten. Anfangs aber wurde diese von Manchen ver- säumt oder aufgeschoben, theils aus Unkunde über die Krankheit, theils aus der vorgefaßten Meinung, es sei keine Cholera am Orte, oder aus Furcht, es möge Ge- schäftsbetrieb und Verdienst leiden, wenn bekannt würde, man habe Cholerafranke im Hause. Der letztere Grund verursachte leider!, daß mancher ohne alle Hülfe starb.

Ein sehr geringer Theil der Einwohner stand in dem lächerlichen Wahn, die Kranken möchten von den Aerzten vergiftet werden, deshalb mancher auch gar keine Arznei einnahm.

6. Wie sehr wir Ursache haben, den Krankheitsstoff in der Luft zu suchen, und deshalb vor Versen in unsrer Lebensweise uns hüten müssen, davon will ich einen kleinen Beweis im nächsten Kapitel geben, hier aber nur erwähnen, daß bei der gegenwärtigen Witterung fast alle Bewohner unsrer Stadt mehr oder weniger Beschwerden des Körpers fühlten. Bei dem einen sind es Blähungen, wovon er sonst nie wußte, bei dem andern leises Zucken in den Gliedern, gelinde Wadenkrämpfe und Fußkrämpfe, bei andern belegte Zunge, oder Uebelkeit, oder Neigung zu Diarrhoeen, oder Druck vor der Herzgrube, zuweilen etwas Angst u. s. w. Diese Beschwerden ängstigen am meisten den, der vielleicht etwa einen Cholerakranken vorübertragen oder sterben sah, oder ihm hülfreiche Hand leistete. Oft haben diese Beschwerden eine durchaus nicht beunruhigende Ursache, die selbst dem Laien gleich ins Auge fällt, z. B. das sogenannte Zucken in den Muskeln: fast Jeder kleidet sich jetzt wärmer als gewöhnlich, das Zeug schließt eng an den Körper, und hemmt leicht die Blutcirculation an einer oder der andern Stelle, zumal wenn man sich rasch bewegt hat, oder reichlich Spirituosa trank, oder eine Aufregung des Gemüths das Blut in Wallung brachte. Das ruhige Gemüth erträgt dergleichen ohne Furcht, sieht diese Beschwerden allmählig, je mehr sich der Körper an die während der Epidemie herrschende Witterung gewöhnt, schwinden; der Vorsichtige hält bei bedeutenderen Beschwerden Rücksprache mit seinem Arzt, der ihn beruhigt. Furcht, Angst und Schreck wirken immer etwas schwächend, bringen bei zarten Konstitutionen selbst ein lähmungsarti-

ges Gefühl hervor. Um so nothwendiger ist daher eine Verbannung und Vermeidung dieser Schädlichkeit, und durch den Besitz der Vernunft können wir dieser Schädlichkeit abhelfen. Wir können vermöge derselben unsre Reizbarkeit beherrschen, uns durch vernünftige Vorstellung bei plötzlichem Schreck sammeln, und etwas hart zeigen, zumal da wir auf den größten Schreck bei jetzigen Umständen vorbereitet sind, unsre Freunde und Bekannte plötzlich erkranken, selbst sterben zu sehen. Die Erfahrung hat vielfältig bestätigt, daß der feste Wille: „sich nicht erschrecken und ängstigen wollen“ wunderkräftig auf unser Gemüth wirkt, und auch wirklich dem ernst Wollenden ausführbar ist.

7. Glaubt Jemand vorzugsweise die Anlage zu dieser Krankheit zu haben, so wird Jedermann es für vernünftig halten, daß er sich in Acht nimmt; sich deswegen aber vorzugsweise zu ängstigen, ist thöricht, da bisher trotz der fleißigsten Forschungen großer Aerzte noch nicht gewiß ausgemittelt ist, welche Körperkonstitution besondre Anlage zu dieser Krankheit besitze.

8. Wenn Aerzte an dieser Seuche erkranken, so muß dies natürlich eine höchst unangenehme Beunruhigung für die übrigen Ortsbewohner sein, da man von einem Arzte glaubt, daß er sich vorzüglich in Acht nehme. Aber wem ist es unbekannt, daß der thätige Arzt bei Tage und Nacht, bei der ungünstigsten Witterung, selbst bei schwächlichem Gesundheitszustande großen Strapazen ausgesetzt ist, oft ihm keine Zeit zum erquickenden Schlaf bleibt, oder wenn er augenblickliche Muße hat, die Unruhe über seine Kranken, oder die großen Aufregungen seines Körpers und Gemüths, ihm den Genuß der Muße und den Schlaf nicht verstaten. Kein Wunder daher, wenn ein Arzt trotz der größten Vorsicht von einer Krankheit, deren Ursache in

der Luft liegt, befallen wird, da sein Beruf nicht immer die nöthige Aufmerksamkeit auf sich selbst zuläßt.

Schon von uralten Zeiten her ist bekannt, daß plötzliche Freude, und ebenso plötzliche Furcht einen schwachen Menschen krank machen, ja tödten kann. Bei unsrer Epidemie hat sich gezeigt, daß viele Einwohner unsrer Stadt sowohl durch andauernde, als auch plötzliche Furcht von der Cholera ergriffen wurden. Nehmen wir den nicht grundlosen Glauben an, daß alle Bewohner unsrer Stadt, wenn ich so sagen darf, die Cholera in sich tragen, (d. h. von dem Miasma infectirt sind,) und diese nur irgend einer bedeutenden Veranlassung bedarf, um zum Ausbruch zu kommen; so wird gewiß Jeder mit mir eine auf Charakterstärke beruhende Furchtlosigkeit als ein bedeutendes Schutzmittel gegen die Cholera ansehen. Niemals kann diese schaden, aus den angegebenen Gründen aber großen Nutzen stiften; wir thun darum gut, uns mehr auf sie zu verlassen, als auf Tropfen und Pulver haussirender Charlatans zu bauen, die den Gesunden nicht selten krank machen. — Aufsteigende Furcht wird am schnellsten durch angenehme Zerstreuung geheilt.

Zweites Kapitel.

Von der Erkältung.

Gemeinhin begreift man unter Erkältung denjenigen krankhaften Zustand des Körpers, welcher Folge einer zurückgetriebenen trocknen oder feuchten Wärme der Haut ist. Besser ist es aber zweierlei Arten von Erkältung zu unterscheiden: 1) eine äußere Erkältung, 2) eine innere Erkältung, weil, wenn beide zu gleicher Zeit zusammen-

treffen, sie um so sicherer die Cholera befördern. Ist eine von ihnen allein vorhanden, so ist ihr leichter abzuhelfen, als beiden zugleich.

1. Die äußere Erkältung ist eine Unterdrückung der gewohnten Hautthätigkeit. Eine sorgfältige Aufmerksamkeit auf sie kann dieselbe verhüten. Ganz vorzüglich zu beachten sind hier Füße und Unterleib.

Es ist bekannt, daß die mehrsten Menschen an Fußschweiß leiden, und sie müssen besonders darauf sehen, daß dieser nie unterdrückt werde. Warme Füße haben, trägt viel zur Erhaltung der Gesundheit bei, und giebt dem ganzen Körper ein Gefühl von Behaglichkeit. Diesem Zweck entspricht am besten das Tragen wollener Strümpfe. Sie erhalten den Fuß warm, und verhindern daß der Fußschweiß zurückschlägt. Noch mehr wird diese Wirkung verstärkt durch genau anschließendes Schuhzeug, am besten Stiefeln; selbst die Frauen thun wohl, wenn sie jetzt ihre Schnürstiefeln tragen, und bei schmutzigen Straßen sogleich von Galloschen Gebrauch machen, da feucht oder naß gewordene Füße den Nachtheil nur noch steigern würden. Aus diesem Grunde sind auch sogleich die Strümpfe zu wechseln, sobald der Fuß etwas feucht geworden ist; ebenso wechsle man auch öfter am Tage die Strümpfe, wenn die Füße sehr schwitzen.

Den Füßen zunächst achte man auf Warmhalten des Unterleibs. Bei dem jetzigen plötzlichen Witterungswechsel kommt man leicht in zugige Straßen, auf zugige Hausfluren, bleibt wider Willen nicht selten mit offenem Rock oder Mantel an Plätzen stehen, wo plötzlich kalte Luft oder Zugwind den Unterleib sehr durchkältet. Dies ist am schädlichsten, wenn gerade der Unterleib recht warm ist. Seit dem ersten Entstehen der Cholera zeigte sich daher an allen befallenen Orten das Tragen einer wolle-

nen Binde auf bloßem Leibe sehr zweckmäßig. Mancher glaubt, dies nicht ertragen zu können, weil sie anfangs etwas Zucken und Unbequemlichkeit erregt; nach einigen Tagen jedoch verliert sich dies gänzlich, und giebt überdies dem Unterleib ein angenehmes Gefühl von Haltung. Sie darf des Nachts nicht abgelegt werden. Sich später, nach Aufhören der Epidemie, davon entwöhnen, ist bei angemessener Vorsicht ohne alle Gefahr. Am zweckmäßigsten ist die Binde, wenn sie nach Art eines Strumpfes von Wolle gestrickt ist, so daß sie über den Unterleib gezogen sich eng dem Körper von zwei Zoll oberhalb der Herzgrube bis auf die Schaamknochen anschließt. Einige wollen sie nicht auf bloßem Leibe tragen, sondern nur über dem Hemd. Dies ist bei weitem nicht so dienlich: denn auch die Haut des Bauchs und der Seiten des Unterleibs schwitzen mehr oder weniger merklich, und das Zurücktreten dieses Schweißes wird bei weitem nicht so gut durch das fest anschließende leinene Hemd verhindert.

Zarte Körper, selbst der Frauen, obwohl letztere gemeinhin sich nicht so sehr den Schädlichkeiten auszusetzen brauchen, wie die Männer, müssen auch die Gliedmaßen und Brust sorgfältig warm halten. Rostock's Lage ist der Art, daß sehr oft ein Temperaturwechsel stattfindet, und sich bei zarteren Körpern durch rheumatische Beschwerden auch zu andern Jahreszeiten sehr bemerklich macht. Darum lege man Unterbeinkleider an, und bekleide sich auch mit Unterjackchen, ganz so als wenn wir in einer bösen Winterjahrszeit lebten. Bei heißeren Tagen sind diese Kleidungsstücke von Barchent hinreichend, bei kälteren Tagen aber von Wolle am nützlichsten.

Der Wolle als Unterkleidung gebe ich noch aus einem besondern Grunde den Vorzug. Sie ist nämlich ein schlechter Leiter der Electricität, und es steht sehr anzu-

nehmen, daß unsre gegenwärtige Luft zu viel Electricität enthalte. Auf diese Meinung führt uns mehreres. Wir fühlen fast täglich, daß die Luft als ein höchst drückender Körper auf uns wirkt; Viele fühlen Zucken in den Gliedern, plötzliches unangenehmes Gefühl (der Nerven) des Unterleibes, als vorübergehende Uebelkeit, Mangel an Appetit, Druck vor der Herzgrube, Kriebeln in den Gliedern 2c.; Electrirmaschinen, die sonst fast gar keine Schläge hervorbringen wollten, geben auffallend jetzt die heftigsten Schläge von sich. Die Wolle schützt uns also einigermassen vor ihrem Einfluß; noch mehr als die Wolle würde dies die Seide, welche Electricität gar nicht leitet, thun; sie ist aber den Meisten zu kostbar. Ich rathe daher Jedem ein Flanellhemd zu tragen, welches nur alle 8 bis 14 Tage gewechselt zu werden braucht, und außerdem wollene Unterbekleider.

Auf diese Weise geschützt, indem vorhandener Schweiß von der Wolle eingesogen wird, nicht plötzlich zurückschlagen kann, bei trockner Haut aber diese durch die Wolle zu einer gelinden Ausdünstung gereizt wird, bedarf der Körper hinsichtlich der Oberkleidung nur bei recht kalten Tagen einer genauern Sorgfalt, die Jeder seinem Gefühle nach zweckmäßig wählen wird.

Aus diesem Wenigen läßt sich leicht abnehmen, wie man den Körper am Tage warm hält; nun noch einige Worte über die Erhaltung der Wärme während der Nacht.

Durch irgend einen Zufall kann es kommen, daß wir uns der rauhen Abendluft aussetzen mußten, und dadurch unsern Körper gegen die Nacht etwas abgekühlt fühlen. Des Abends sich durch Sitzen oder Stehen vor der Thür oder im Garten eine angenehme Labung zu verschaffen, hat Mancher schon jetzt mit seinem Leben gebüßt. Man

meide, daher die Abendluft möglichst, verschließe Abends sorgfältig die Fenster des Schlafzimmers, und nach dem Essen zu Bette gelegt, gebe man Acht, ob die gewöhnliche Hautwärme vorhanden ist. Fehlt diese, oder ist sie durch irgend einen Umstand unterdrückt, so trinke man im Bette noch eine Tasse warmen Thee, am besten von Chamillen oder Pfeffermünz, und bedecke sich sorgfältig. Hiernach pflegt eine angenehme Hautwärme zu erfolgen. Bei kühleren Nächten wird der Vorsichtige sich auch etwas wärmer bedecken, als während einer warmen Sommernacht nöthig ist. Hat man sich bedeutender erkältet, so werde zuvor das Bett mäßig durch Wärmevasen erwärmt, oder man behalte noch einige Stunden das Unterzeug an.

Nachts das warme Bett unangekleidet, oder zu leicht bekleidet zu verlassen zeigte sich von furchtbarem Nachtheil. Wer daher gezwungen ist, das warme Bett während der Nacht zu verlassen, kleide sich völlig an, um ja der Erkältung zu entgehen. Besonders wurde bisher noch ein kleiner Umstand übersehen, der großen Nachtheil brachte: nämlich Mancher, der irgend ein Bedürfnis fühlte, ging unangekleidet oder zu leicht angezogen auf den Flur oder auf den Hof, oder setzte sich wol noch gar auf einen zugigen Abtritt. Hatte dieser sich noch nicht erkältet, so geschah dies nun, oft bei schon vorhandener Diarrhoe, und er war unrettbar, oder gerieth in schwere Krankheit. Diesem Verderben entging Mancher dadurch, daß er sein Bedürfnis im Bette auf einem Nachtgeschirr befriedigte, und wenn Diarrhoe vorhanden war, nun sogleich zum Arzt schickte.

So sehr nothwendig es ist, sich Tags frische Zimmerluft zu verschaffen, so sehr nachtheilig ist diese jedoch früh

Morgens und spät Abends, am nachtheiligsten des Nachts. Man hüte sich daher möglichst vor dieser, und setze sich derselben nicht michtern aus. Erst nach dem Frühstück öffne man Fenster, und schliesse sie mit Sonnenuntergang. Dies gilt besonders vom Schlafzimmer; im Wohnzimmer aber ist jedes Mal, wenn die Luft durch einen Regen, durch eine Veränderung des Windes, durch ein Gewitter u. auf einmal eine kältere Beschaffenheit angenommen hat, das Fenster zu schließen, und statt dessen allenfalls die Stubenthür zu öffnen. Ist die Luft bedeutend abgekühlt, oder gar ein kalter Tag vorhanden, so sei man bedacht, auch etwas wärmere Oberkleidung anzulegen, gehe Abends nicht ohne Mantel aus. Je wärmer man angezogen ist, desto weniger rasch darf man sich bewegen, um nicht zu sehr in Schweiß zu gerathen. Ist großer Zugwind vorhanden, so umgehe man lieber eine diesem besonders Preis gegebene Straße, damit man nicht zu plötzlich abgekühlt werde, z. B. meide man dann unsere Kirchhöfe, wo der Zugwind den Körper so recht kalt anweht.

Auf diese Weise entgeht man am sichersten dem Nachtheil eines plötzlichen Temperaturwechsels, welcher bis jetzt noch zu wenig beachtet ward, trotz dem, daß Morgens um 8 Uhr der Thermometer 13 Grad Wärme zeigte, Mittags auf 16 stieg, Abends um 10 Uhr auf 9, und Nachts noch tiefer herabfiel. Wie sehr Temperatur, Druck der Luft, Wind und Wetter bei unsrer Epidemie von Einfluß auf die Erkrankungen waren, möge folgende Tabelle zeigen. Sie enthält die Witterungsbeschaffenheit während eines Monats vor Ausbruch der Epidemie und während derselben bis zu dem Tage, wo diese flüchtigen Zeilen dem Drucke übergeben wurden.

Tag.	Stunde.	Thermometer nach Reaumur.	Barometer nach par. Zoll.	Wind.		Wetter.
Juni		Grad.	Zoll	Ein.		
	21	M. 8	+11, 5	28	1,25	D trübe.
		M. 12	15, 4		1,20	Wolken, etwas Regen.
		Ab. 10	9, 6		0,80	DD trübe.
	22	M. 8	13,25		0,30	SD heiter.
		Ab. 10	10,00	27	11,20	D —
	23	M. 8	14,90		10,80	— —
		M. 12	18,60	28	0,05	— —
		Ab. 10	13,30		0,10	WSW bedeckt.
	24	M. 8	13,60	27	11,25	— —
		M. 12	16,00		11,20	W wenig Wolken.
		Ab. 10	9,15		11,05	GSW bedeckt.
	25	M. 8	11,75		9,60	SW trübe.
		M. 12	12,50		9,63	WSW —
		Ab. 10	9,00		9,90	W bedeckt.
	26	M. 8	11,30		10,52	— —
		M. 12	12,40		10,55	— trübe.
		Ab. 10	8,80		10,95	— Regen.
	27	M. 12	11,70		11,90	— —
		Ab. 10	10,50	28	1,70	NW heiter.
	28	M. 8	11,50		3,40	NNW trübe.
		M. 12	12,33		3,50	— bedeckt.
		Ab. 10	10,50		3,60	— wenig Wolken.
	29	M. 8	10,90		3,90	NW trübe.
		M. 12	13,40		4,00	W Wolken.
		Ab. 10	10,33		3,55	— trübe.
	30	M. 8	11,60		3,65	NW —
		M. 12	14,25		3,85	— wenig Wolken.
		Ab. 10	10,50		3,85	— —
Juli	1	M. 8	11,50		2,80	— Wolken.
		M. 12	12,90		2,15	— bedeckt.
		Ab. 10	9,90		0,50	NNW — Regen.
	2	M. 8	12,50	27	11,45	NW trübe.
	6	Ab. 10	9,25		11,80	W bedeckt.
	7	M. 8	11,25		10,65	WSW wenig Wolken.
		M. 12	14,20		9,95	— Regen.
		Ab. 10	10,50		10,30	— —

Tag.	Stunde.	Thermometer nach Skalaunt.	Barometer		Wind.	Wetter.
			par. Zoll.	Ein.		
Juli 8	M. 8	+11,00	28	0,40	WNW	bedeckt.
	Ab. 10	11,10		0,40		Regen.
	M. 8	14,00	27	10,80	W	bedeckt.
9	M. 12	15,00		10,90	—	trübe.
	Ab. 10	12,40		0,65	—	bedeckt.
	M. 8	14,00	28	2,50	—	Wolken.
10	M. 12	17,50		2,60	—	trübe.
	Ab. 10	13,70		2,30	—	wenig Wolken.
	M. 8	17,70		1,00	S	heiter.
11	M. 12	22,00		0,50	SD	—
						(Nachmittags und Abends mehrere Gewitter.)
	M. 9	16,00		2,30	WSW	heiter.
12	M. 12	19,20		2,43	—	—
	Ab. 10	15,80		2,15		wenig Wolken. (In der folgenden Nacht starkes Gewitter.)
13	M. 8	13,30		1,55	D	wenig Wolken.
	M. 12	24,90		1,40	S	heiter.
	Ab. 11	16,80		2,15		wenig Wolken.
14	M. 8	17,80		2,85	NW	Wolken.
	M. 12	18,50		3,10	W	bedeckt.
	Ab. 10	12,70		1,50		—
15	M. 8	12,50		3,35	WNW	(Abends nach 6 Uhr Gewitter.)
	M. 12	14,50		3,90	W	wenig Wolken.
	Ab. 10	11,50		3,00		Wolken.
16	M. 8	10,50		1,45	NW	— trübe.
	M. 12	13,50		1,25	WNW	Regen.
	Ab. 10	10,60		0,40	WNW	trübe.
17	M. 8	11,10	27	11,00	—	starker Regen.
	M. 12	14,25		11,45	NW	bedeckt.
	Ab. 10	10,00	28	0,10	W	Wolken.
18	M. 9	12,20	27	9,40	—	bedeckt.
	M. 12	11,80		9,05	—	wenig Wolken.
	Ab. 10	9,20		9,40	—	trübe.
						bedeckt.

Tag.	Stunde	Thermometer nach Steinnut.	Barometer nach Bar. Gold.	Wind.	Wetter.	Beobachtungen an der Gölzstr.
		Grad.	Foll Lin.			
Juli 19	M. 8	+ 9,70	27 9,55	W	Wolken.	
	M. 12	11,10	9,50	W	wenig Wolken.	
	Ab. 10	8,40	9,90	—	bedeckt.	
20	M. 8	10,50	9,95	W	trübe.	
	M. 12	12,20	10,25	—	bedeckt.	
	Ab. 10	9,20	10,75	—	—	
21	M. 8	11,50	11,25	W	Wolken.	1
	Ab. 10	9,50	1,15	W	bedeckt.	
22	M. 8	13,20	1,85	—	wenig Wolken.	1
	M. 12	15,40	2,05	—	—	
	Ab. 10	10,50	1,90	—	—	
23	M. 8	10,40	1,10	W	trübe.	10
	M. 12	10,60	0,95	—	bedeckt.	
	Ab. 10	9,50	0,20	—	—	
24	M. 9	10,15	0,60	W	trübe.	4
	M. 12	12,75	0,90	—	Wolken.	
	Ab. 10	8,30	1,05	—	Regen.	
25	M. 8	9,20	0,25	W	bedeckt.	3
	M. 12	11,50	27 11,75	—	—	
	Ab. 10	7,85	11,45	—	heiter.	
26	M. 8	11,10	28 0,10	W	wenig Wolken.	3
	M. 12	13, 8	0,30	—	heiter.	
	Ab. 10	8,80	0,95	—	— (Um 5½ Uhr schwaches Gewitter.)	
27	M. 8	10,80	1,80	W	Wolken.	
	M. 12	13,75	2,00	—	wenig Wolken.	2
	Ab. 10	9,40	1,70	—	heiter.	
28	M. 8	11,00	1,10	—	bedeckt.	
	M. 12	13,10	1,30	—	—	2
	Ab. 10	11,60	2,13	—	Wolken.	
29	M. 8	14,50	3,00	—	heiter.	
	M. 12	18,67	3,50	N. D.	—	
	Ab. 10	13,80	3,75	—	—	
30	M. 8	11,30	3,95	W	bedeckt.	3
	M. 12	12,80	3,90	—	—	
	Ab. 10	10,60	3,45	—	trübe.	

Tag.	Stunde.	Thermome- ter nach Reaumur.	Baromete- r nach par. Zoll.	Wind.	Wetter.	Beobachtun- gen an der Sphäre.
		Grad.	Zoll Lin.			
Juli 31	M. 8	+11,00	28 3,70	WW	bedeckt, etwas Regen.	1
	M. 12	12,40	4,10	WW	bedeckt.	
	Ab. 10	10,40	4,20	W	heiter.	
Aug. 1	M. 8	12,40	4,25	—	bedeckt.	1
	M. 11	14,75	4,30	—	—	
	M. 8	15,20	2,85	D	wenig Wolken.	
2	M. 12	19,00	2,45	DES	Wolken.	
	Ab. 10	13,90	1,56	—	—	
	M. 8	16,50	0,85	—	wenig Wolken.	1
3	M. 12	14,75	1,00	W	Regen, Gewitt.	
	Ab. 10	14,25	0,70	—	wenig Wolken.	
	M. 8	13,40	1,25	—	bedeckt.	2
4	M. 12	15,85	1,55	—	—	
	Ab. 10	13,00	1,75	—	—	
	M. 8	12,50	1,80	—	—	2
5	M. 12	11,50	1,70	—	Regen.	
	Ab. 10	11,50	1,45	—	bedeckt.	
	M. 8	12,60	0,15	WSW	—	5
6	M. 12	14,00	27 11,55	SW	Regen.	
	Ab. 10	12,40	10,25	—	—	
	M. 8	12,50	10,85	WW	bedeckt.	3
7	M. 12	13,40	11,30	WW	Regen.	
	Ab. 10	11,20	28 1,25	—	bedeckt.	
	M. 8	13,15	2,55	—	wenig Wolken.	2
8	M. 12	15,50	2,80	—	—	
	Ab. 10	11,80	3,50	—	heiter.	
	M. 8	13,50	4,10	—	—	17
9	Ab. 10	12,30	4,85	—	—	
	M. 8	15,20	4,70	D	—	3
	M. 12	19,60	4,70	D. N	wenig Wolken.	
10	Ab. 10	13,25	5,00	—	heiter.	
	M. 8	15,25	5,35	D. E	—	8
	M. 12	20,00	5,55	DES	wenig Wolken.	
11	Ab. 10	13,75	5,45	—	—	

Tag.	Stunde.	Thermome- ter nach Reaumur.	Barometer nach Par. Zoll.	Wind.		Wetter.	Gründungs- gen an der Cholera.
				Zoll	Lin.		
12	M. 9	+16,75	28	5,00	S. D	trübe.	5
	M. 12	18,90		5,06	SEW	—	
	Ab. 10	14,10		4,55		bedeckt.	
13	M. 8	13,45		3,00	SD	bedeckt, Regen.	15
	M. 12	19,40		1,95	—	wenig Wolken.	
	Ab. 10	14,33		1,00		bedeckt. (Um 4 Uhr Gewitter.	
14	M. 8	14,60		0,45	NW	bedeckt, Regen.	32
	M. 12	16,00		0,75	NNW	trübe.	
	Ab. 10	12,80		1,15		wenig Wolken.	
15	M. 8	14,90		2,15	N	—	27
	M. 12	17,70		2,50	—	heiter.	
	Ab. 10	12,50		2,50	—	trübe.	
16	M. 9	15,20		0,15	SW	wenig Wolken.	17
	M. 12	16,60		1,00	W	heiter.	
	Ab. 10	11,80		2,00		trübe.	
17	M. 8	14,20		2,25	WSW	bedeckt.	24
	M. 12	17,60		2,50	W	wenig Wolken.	
	Ab. 10	13,00		2,60	—	bedeckt.	
18	M. 8	13,30		2,50	—	wenig Wolken.	26
	M. 12	16,60		2,50	—	trübe.	
	Ab. 10	12,00		2,00	—	heiter.	
19	M. 8	13,80		0,75	SW	trübe.	26
	M. 12	16,90		0,00	S. W	bedeckt.	
	Ab. 10	12,40	27	10,50		—	
20	M. 8	13,25		11,05	NW	trübe.	37
	M. 12	15,00		11,60	W	—	
	Ab. 10	10,90	28	1,05	—	wenig Wolken.	
21	M. 8	11,70		0,95	SW	trübe.	37
	M. 12	15,80		0,67	—	bedeckt.	
	Ab. 10	12,25		0,50	—	heiter.	
22	M. 8	14,80		0,20	—	heiter.	33
	M. 12	19,70	27	11,60	S	wenig Wolken.	
	Ab. 10	12,50		11,50		heiter. (Um 6 Uhr Gewitter u. starker Regen.	

Tag.	Stunde.	Thermometer nach Steinnur.	Barometer nach par. Zoll.		Wind.	Wetter.	Größte Temperatur an der Sonne.
			Grad.	Zoll Lin.			
Aug. 23	M. 8	+12,67	28	0,95	SW	bedeckt.	20
	10	14,60		1,13	—	heiter.	
	Nb. 10	11,50		1,75		bedeckt.	
24	M. 8	12,75		1,55	—	—	21
	M. 12	13,70		1,40	—	—	
	Nb. 10	9,90		2,35		heiter.	
25	M. 9	12,60		3,15	WSW	wenig Wolken.	23
	M. 12	15,00		3,25	WNW	—	
	Nb. 10	10,00		2,85		heiter.	
26	M. 9	13,40		1,10	D	bedeckt.	23
	M. 12	15,60		0,60	DSO	—	
	Nb. 10	11,50	27	11,80		heiter. Wetter- leuchten am Horizont.	
27	M. 8	11,20	28	0,15	SW	heiter.	22
	M. 12	14,60		0,40	ESW	Wolken.	
	Nb. 10	9,50		0,65		heiter.	
28	M. 9	13,50		0,30	ESD	—	11
	M. 12	16,80	27	11,90	SD	wenig Wolken.	
	Nb. 10	10,50		10,95		heiter.	
29	M. 9	12,70		10,20	D. N	bedeckt.	12
	M. 12	15,40		10,25	D	—	
	Nb. 10	9,75		11,00		Regen.	
30	M. 8	9,90		10,20	SW	heiter.	17
	M. 12	14,50		10,05	ESW	Wolken.	
	Nb. 10	10,70		9,65		bedeckt.	
31	M. 8	11,25		9,45	S	—	11
	M. 12	14,15		9,75	—	trübe.	
	Nb. 10	11,30		11,00		bedeckt, Regen.	
Sept. 1	M. 8	10,70		11,50	ESW	Wolken.	14
	M. 12	15,10		11,30	ESD	—	
	Nb. 10	10,60		10,60		wenig Wolken; um 4 Uhr Ge- witter; Nachts Gewitter.	

Tag.	Stunde.	Thermometer nach Reaumur.	Barometer nach par. Zoll.	Wind.	Wetter.	Erkrankungen an der Cholera.
Sept. 2	M. 8	+11,23	27 10,80	WSW	Wolken.	9
	M. 12	13,50	11,15	—	—	
	Nb. 10	11,00	11,50	—	bedeckt.	
3	M. 8	11,30	28 1,45	W	Regen.	12
	M. 12	13,50	1,85	—	Wolken.	
	Nb. 11	9,50	2,33	—	trübe.	
4	M. 8	10,33	2,50	NNW	bedeckt.	10
	M. 12	12,50	2,70	—	trübe.	
	Nb. 10	10,25	1,80	—	bedeckt.	
5	M. 8	10,33	9,30	NW	—	7
	M. 12	12,75	0,20	NNW	—	
	Nb. 10	9,40	1,00	—	heiter.	
6	M. 8	10,40	2,10	—	—	9
	M. 12	13,30	2,67	—	wenig Wolken.	
	Nb. 10	7,60	3,45	—	—	
7	M. 8	9,25	3,50	D	heiter.	6
	M. 12	12,80	3,45	—	—	
	N. 10	7,33	2,70	—	Wolken.	
8	M. 8	8,70	1,15	—	—	4
	M. 12	14,50	1,10	ESD	bedeckt.	
	Nb. 10	11,33	1,15	—	Wolken.	
9	M. 8	11,40	1,40	SW	bedeckt.	6
	M. 12	14,00	1,80	W	—	
	Nb. 4	14,70	1,70	—	wenig Wolken.	

Als eine allgemeine Regel sich während der Epidemie vor der äußern Erkältung zu schützen, dient zwar, eine Unterkleidung zu wählen, wie im rauhen Herbst und kalten Winter; jedoch wird der Vernünftige dies nicht übertreiben, wenn er weiß, daß übermäßiges Einhüllen und Warmhalten die Haut verärtelt, und sie dadurch für Erkältung empfänglicher macht. Als eine besondre Warnung wiederhole ich hier noch, in der kühlen oder feuchten Abendluft nicht vor der Thür zu sitzen, eine Sitte, die nirgends

so sehr als in Rostock heimisch ist, und schon in frühern Jahren Manchem eine Krankheit zuzog. Wie nachtheilig das Schlafen im Freien, Sitzen auf kühlen Steinen, Niederlegen in das Gras oder auf die feuchte Erde, bedarf wohl keiner besondern Erwähnung.

2. Die innere Erkältung ist diejenige, wo der warme Magen und Darmkanal durch kühle Speisen (namentlich Obst) und Getränke (Milch, Bier, Wasser, Mineralbrunnen) plötzlich erkältet wird. Noch vor einigen Wochen sah ich auf einem Landgute die Leute während der Erndte, fast einer nach dem andern durch diese Schädlichkeit von der sporadischen Cholera ergriffen werden, und hier am Orte hat sich Mancher dadurch die asiatische Cholera zugezogen. So fand ich vor einigen Abenden ein Frauenzimmer schlecht bekleidet auf einer Streu an Cholera liegen, die am Morgen noch gesund zur Löschung des Durstes viele Stachelbeeren genossen, dann am Abend die Rückkehr des Durstes reichlich durch kaltes Bier befriedigt, und nun von der Cholera befallen, eine Bierflasche, die mit Papier zugespöpft war, noch in der krampfvollen Hand hielt, den brennendsten Durst zu stillen. Sie starb nach wenigen Stunden. —

Diese Erkältung ist um so verderblicher, je mehr die genossenen kühlen Speisen und Getränke zur Gährung geneigt oder unverdaulich sind. Gemeiniglich entsteht dann bald eine Diarrhoe, die sogleich ärztliche Hülfe verlangt.

Bei der arbeitenden Klasse müssen die Dienstherrn besonders ein aufmerksames Auge auf die Leute werfen, daß diese nicht, wenn sie recht warm sind, sogleich kaltes Getränk zu sich nehmen. Bier — im Allgemeinen schädlich — muß, wenn es dem Ungestümen nicht vorenthalten werden kann, gut gekocht, gegohren und gehopft, aber durchaus nicht säuerlich, Wasser mindestens mit etwas

Nam oder Wein gemischt sein, um einer plötzlichen Abkühlung des Magens vorzubauen.

Eine schädliche Gewohnheit mancher Menschen, die sonst vorsichtig im Trinken und Essen sind, die nur Wasser mit Wein, u. s. w. trinken, ist, daß sie das Getränk zu plötzlich hinabstürzen. Dies vertragen die wenigsten Mägen. Deswegen trinke man stets langsam, zugewisse, und kränkliche Leute müssen alles Getränk, namentlich das kühle, nur, wie sie sich selbst ausdrücken, hinuntersaugen. Ich habe mehrere Beispiele während dieser Epidemie, wo plötzliches Hinunterstürzen eines Glases kühlen Weins, Wein und Wassers (selbst lauer Flüssigkeiten) dem zuvor Gesunden große Beschwerden und Nachtheil brachten.

Wer spät Abends, Nachts oder früh Morgens sich der Luft aussetzen muß, genieße zuvor etwas Liqueur, oder Portwein, oder Madeira, und esse dazu ein Schnitzchen Weißbrod. Dadurch bleibt der gesunde Magen warm, in seiner gewohnten Verdauungsthätigkeit, und weniger geneigt zur Erkrankung. Werden diese kleinen Regeln neben warmer Bekleidung beachtet, so läuft man nicht leicht Gefahr sich zu erkälten. —

Bei großer Vorsicht vor äußerer und innerer Erkältung gehen manche Menschen oft zu weit, so daß man sagen kann, sie übertreiben die Vorsicht. Auf diesen Fehler möchte ich gerne aufmerksam machen: denn wer sich durch Kleidung und hitzige Getränke übertrieben warm hält, giebt sich große Anlage zur jetzt herrschenden Krankheit. Die Wärme nämlich wirkt erschlaffend auf die festen Theile unsers Körpers, und befördert die Circulation der Säfte. Besonders leiden zarte Körper mit schwachen Nerven sehr durch übertriebene Wärme. Sie kommen in zu großen Schweiß, gerathen in Schwäche, Ohnmachten, Zuckungen, selbst Diarrhoeen; auch sah ich sogar Blut-

flüsse dadurch entstehen. Es erfolgt auch allzugroße Hautausdünstung, Kraftlosigkeit und Mattigkeit; durch übertriebenes Schwitzen wird selbst der Magen schwach. So sehr wir uns nun durch eine warme Unterkleidung vor Erkältung zu schützen haben, eben so sehr müssen wir darauf bedacht seyn, uns durch die Oberkleidung dem jedesmaligen Zustande der Witterung gemäß zu kleiden. Wer des Nachts oder an einem kühlen Tage ausfahren muß, wird sich mit Fußsack und Mantel zu versehen haben, wogegen der Fußgänger in einem gewöhnlichen Oberrock sich besser fühlt. Wer des Tags bei Sonnenhitze schwere Körperarbeit verrichtet, wird sich durch seine Kleidung nicht so gegen Erkältung verwahren, als der Stubensitzer, der nur bei schönem Wetter sich einen Spaziergang erlaubt. Sich im Augustmonat so mit dicken Federbetten während der Nacht zu verpacken, als es vielleicht im kalten Januar geschieht, wäre ebenso thöricht, als nur unter einem leinenen Betttuche, oder auf einem kalten Fußboden die Nacht zu durchschlafen.

Es ist also leicht einzusehn, daß bei der Schätzung des Körpers vor Erkältung der Einzelne sein eigener Aufseher sein muß, und hierüber keine besondern Regeln aufgestellt werden können. Die oben ausgesprochene Regel, für eine warme Unterkleidung Sorge zu tragen, und plötzliche Abkühlung der Verdauungsorgane zu verhüten, bleibt daher in dieser Beziehung die allgemein gültige.

Wer sich von einer kühlen Bekleidung nicht trennen kann, sehe besonders dahin, daß die Blutcirculation nicht in Stocken gerathe, welches am sichersten durch körperliche Bewegung erlangt wird; darum muß auch der Stubensitzer aus seinen vier Wänden hinaus an die freie Luft, und dem Körper seinen Kräften und der Gewohnheit angemessene Bewegung verschaffen, ohne übermäßige Ermüdung oder

Erhitzung, und mit der Vorsicht, nicht plötzlich kalt zu werden. Gerathen die flüssigen Theile plötzlich durch eine Erkältung in Stocken, so reibe undbürste man sich schnell wieder warm, oder lasse es durch andre thun, und man entgeht einer großen Gefahr.

Um einer Erkältung zu entgehen, die Fenster und Thüren des Zimmers beständig geschlossen zu halten, wäre von ebenso fürchterlichem Nachtheil, als das Zimmer fortwährend, bei Tage und bei Nacht, jedem Temperaturwechsel Preis zu geben. Auch hierin muß Maaß und Ziel stattfinden. Eine gute trockne Luft des Tags ist einzulassen, eine schädliche feuchte aber abzuhalten, und ebenso die rauhe Nachtlust und kühle Abendluft. Aus Furcht vor Erkältung verweigere man der freien Luft nicht den Zutritt ins Zimmer, zumal wo viele Personen sich aufhalten müssen, oder gar, wo Kranke liegen; denn die Erfahrung hat gelehrt, daß Krankheiten, die an sich nicht ansteckend sind, durch den eng eingeschlossenen Ort leicht einen ansteckenden Charakter annehmen.

Drittes Kapitel.

V o n d e r D i ä t.

Bei der Choleraepidemie eine Diät den Gesunden vorschreiben, ist fast ebenso schwierig, als den an kaltem Fieber Leidenden ihre Speise und Trank anordnen. Wir finden nämlich bei beiden Krankheiten, daß eine Diät, welche dem Einen schadete, dem Andern sehr gut bekam, weshalb die diätetische Vorschrift des Arztes nicht selten verspottet ward; jedoch ist bei der Cholera sehr zu berücksichtigen, daß das hier Schädliche oft den Tod nach sich

zog, wo hingegen beim kalten Fieber durch einen Diätfehler nur ein neuer Anfall eintrat, der durch geeignete Arznei leicht zu heben war.

Dieses Vergleichs erwähne ich deswegen, um eine allgemeine, bei beiden Krankheiten bewährte, diätetische Erfahrung in Erwägung zu ziehen, nämlich: Wir können alles genießen, was wir zu andern Zeiten vertragen, nur müssen wir nicht zu viel auf einmal, und nicht vielerlei durch einander genießen. Diese Worte hatte mir Mancher entgegnet, dem ich eine besondre Diät vorschreiben wollte, und zugleich geäußert, daß er sich vollkommen wohl fühle. Diese Regel umzustossen wagte ich nicht, weil der sie befolgende zu erkennen giebt, er lebe mäßig, und Mäßigkeit in Speise und Trank ist nie von größerem Vortheil als gerade während der Choleraepidemie, Unmäßigkeit hingegen zog schleunigen Tod nach sich. Bei schwächlichen Personen, vorzüglich bei Leuten mit schwacher Verdauung, und bei sehr ängstlichen und durchaus vorsichtigen müssen hier besondre Vorschriften gelten, die aus dem Nachstehenden Jeder für sich entnehmen möge.

Die hier gleich anfangs ausgesprochene Regel läßt sich nicht geradezu anfeinden, weil sie Mäßigkeit empfiehlt. Dieser in gegenwärtiger angstvollen Zeit huldigen, ist gewiß kein großes Opfer, welches wir der Erhaltung unsrer Gesundheit darbringen, zumal wenn wir bedenken, daß wir Speise und Trank zu keinem andern Endzweck zu uns nehmen, als um unsern Körper dadurch zu ernähren und zu erhalten, nicht aber ihn zu mästen und zu übernähren. Wie wenige Lebensmittel zur Nahrung hinreichen, ist allgemein bekannt, und wir dürfen bei einem mäßigen Genuß in der That nicht fürchten zu verhungern oder kraftlos zu werden. Es kommt nur darauf an, wie dienlich die Nahrung unserm Körper ist, und

wie gut er sie verträgt, um daraus Nahrungsstoff zu bereiten und allen Theilen des Körpers zuzuführen. Es kommt also nicht auf die Menge der Nahrungsmittel an, sondern nur auf die Beschaffenheit derselben. Die näheren Speisen müssen darum leicht verdaulich sein. Wer ohnehin schon an Unverdaulichkeit leidet, halte ja Rücksprache mit seinem Arzte, welcher schon aus frühern Tagen seine Körperkonstitution kennen lernte, und lasse sich die ihm dienlichen Speisen und Getränke vorschreiben. Auch gebrauche er keine andre allgemein empfohlene Mittel zur bessern Verdauung, als die ihm sein Arzt vorschreibt, weil sonst leicht ein Mißgriff geschehen kann.

Niemals dürfen wir auf einmal zu viel essen oder trinken, selbst nicht beim größten Appetit und peinlichsten Durst; besser ist öfter am Tage kleine Portionen zu essen, weil dann der Magen 1) nicht auf einmal überladen wird, 2) selbst undienliche Mittel vielleicht noch ohne Nachtheil verträgt, 3) ein gewisses Gefühl von Haltung behält. Gerade dies zuletzt erwähnte Gefühl bringt eine angenehme Behaglichkeit, wo hingegen Leere des Magens eine große Verstimmung des ganzen Körpers nach sich zieht. Darum ist empfehlenswerth, von Zeit zu Zeit etwas leichtverdauliches zu genießen, nie den Magen ganz leer und nüchtern zu lassen, auch nie ihn mit zu vielem Flüssigen zu überfüllen. Ein wenig feste Speise, die bei etwa vorhandener, sogenannten Flaueit durch Pfeffer oder andere nicht sehr hitzige Gewürze pikant gemacht, erzeugt schnell dem Magen jenes angenehme Gefühl von Haltung. Wer dies unbeachtet läßt, seinem Magen zu wenig Festes bietet, fühlt gemeinhin eine so große Unbehaglichkeit, Flaueit, Rurren im Unterleibe, daß ihm zuweilen sogar ekelhaft und übel wird; gegentheils bringt Ueberfüllung des Magens ein lästiges Gefühl von Vollsein, Aufgeblähtsein hervor, der oft Angst, Leibweh, Kopfschmerz, Trägheit, Mattigkeit und andre Beschwerden nachfolgen.

Auf einmal vielerlei Speisen und Getränke durch einander zu genießen ist sehr zu widerrathen. Je einfacher das Genossene, desto leichter wird es verdaut. Manche als sehr schwerverdaulich bekannte Speise sah ich von Leuten der ärmern Klasse auffallend gut vertragen werden, welches außer der Gewohnheit wol nur durch die Genügsamkeit an einer einfachen Speise zu erklären ist. — We-

sonders darf Abends der Magen nicht mit zu vielen Speisen überladen werden. Dies zeigte sich von größerm Nachtheil als Uebermaaß bei der Mittagsmahlzeit.

Wer eine früherhin seiner Constitution und Gesundheit angemessene Lebensweise auch während der Epidemie zuträglich fand, vertausche sie nicht mit einer neuen, von der er noch nicht weiß, ob sie ihm zuträglich sei. Hiermit will ich aber nicht dem Wahne Einiger huldigen, welche glauben, daß die seit Jahren gewohnte und zuträglich gewesene Lebensweise auch noch während der Epidemie die rechte sei, weil manche Speisen und Getränke, die sonst leidlich oder gut vertragen wurden, jetzt sich schädlich zeigen. Für diese gilt eine nicht schwer zu fassende Regel, nämlich nach einer so wenig als möglich von der gewohnten abweichenden, nur die Schädlichkeiten derselben vermeidenden und unterlassenden Lebensweise zu streben. Folgen sie dieser, so werden sie auch jede bedeutende Abweichung von dem gewöhnlichen Befinden nicht als gleichgültig betrachten und die Verathung eines Arztes nachsuchen.

Wer Neigung zu Diarrhoeen fühlt, wähle solche Speisen, von denen bekannt ist, daß sie den Stuhl anhalten, da etwas träger Stuhlgang im Allgemeinen besser ist, als das Gegentheil.

Unser Augenmerk muß vorzugsweise auf die gute Erhaltung der Verdauungskraft gerichtet sein. Wer hastig und schnell die Speisen hinunterschluckt, wird sie in der Geschwindigkeit nicht genug im Munde zerkauen: er verschluckt die Speise, ohne sie zuvor hinlänglich mit Speichel gemischt zu haben, und bürdet dem Magen eine zu große Arbeit auf; daher sehen wir von manchen übrigens guten und leichtverdaulichen Speisen unverdaute Stücke durch den Stuhl wieder abgehen. Langsam essen, gut die Speisen zerkauen ist darum eine Regel, die nicht übersehen werden darf.

Die Speisen bedürfen einer gehörigen Würze, damit sie der Magen leichter verdauet. Ich meine hier nicht die Gewürze, welche die Köche gebrauchen, wenn sie ein großes Gastmahl ausrüsten, sondern will hier nur an die Gewürze erinnern, welche die gute Hausfrau in ihrer Speisekammer vorrätzig hält: Ingwer, Muskatnuß, Nelken, Zimmt und Pfeffer. Auch das Kochsalz gehört ge-

wissermaßen hieher. Sie machen nicht nur die Speisen schmackhafter, sondern reizen auch gelinde den Magen, wodurch die Verdauung leichter von Statten geht. (Dem beziehungsweise auch hieher gehörenden Essig kann man jetzt kein gleiches Lob nachrühmen.) — War die genossene Speise zu fett, oder gar die zugesetzte Butter ranzig, so wird sie vom Magen nicht gut vertragen, welches sich gewöhnlich durch ein fettsaures Aufstoßen zu erkennen giebt. Ein wenig Rum auf Zucker, oder Liqueur pflegt da sehr gut zu thun, bei größern Beschwerden etwas Magnesia mit Gewürzpulver.

Würde man mir die Frage vorlegen, welche Speisen, welche Getränke gegenwärtig am dienlichsten sind, so darf ich diese Frage nicht geradezu beantworten: denn der Genuß fast aller unverdorbenen Getränke und Speisen hat sich bei gehöriger Mäßigkeit und Vorsicht unschädlich gezeigt. Unter ihnen sind aber einige, die bei Unvorsichtigkeit besonders schaden, so wie andere vorzugsweise dienlich waren; die wichtigsten unter ihnen will ich hier in Kürze aufzählen. Erwähne ich hierbei einiger Besonderheiten, so gelten diese nicht für jeden Menschen, weil der Verdauungszustand der Einzelnen oft sehr verschieden, was der Eine verträgt, oft dem Andern undienlich ist; auch gibt es zuweilen bei einzelnen Personen Abneigungen gegen gewisse Speisen und Getränke, die auf besondern Zuständen des Körpers beruhen, und von den Ärzten mit dem Namen Idiosynkrasieen belegt werden. In dergleichen Fällen fordere der Einzelne über Speise und Trank die Verathung seines Arztes. Bekannt ist es, daß Kindern nicht immer dieselben Getränke und Speisen, wie den Erwachsenen dienen, ebenso auch nicht dieselbe Menge. Die Schwer- und Leichtverdaulichkeit mancher Speise ist so sehr bekannt, daß sie fast keiner Erwähnung bedürfte, z. B. daß Schweinefleisch und hart gekochte Eier zu den schwerverdaulichen Speisen gehören, hingegen weich gekochte Eier und das Fleisch junger Hühner zu den leichtverdaulichen. Deswegen werfen wir hier nur einen Blick auf diejenigen Speisen und Getränke, deren Genuß in gegenwärtiger Jahreszeit sehr häufig ist.

Im Allgemeinen ist gut, sich jetzt mehr an Fleischspeisen als Pflanzenspeisen zu halten, weil erstere im Ganzen leichtverdaulicher sind. Personen, die leicht an

Magensäure leiden, haben dies vermuthlich schon bei sich selbst beobachtet. Unter den Pflanzenspeisen sind aber einige, die vorzüglich als Zuspense zuträglich sind.

Unter den Fleischspeisen werden besonders oft gegessen das Kalbfleisch und Rindfleisch. Obwohl beide von demselben Thier herkommen, ist doch erstere bei weitem leichtverdaulicher, als letzteres. Beide haben die Neigung auf den Stuhlgang zu wirken, erstere gelinde, letzteres bei nicht robustem Magen in bedeutendem Grade. Bei Neigung zu Diarrhoe darf Rindfleisch, oder die Suppe davon, gar nicht genossen werden. Kalbfleisch ist dann ebenfalls nicht zu wählen, jedoch, wenn die Quantität nicht zu groß, der Suppe etwas Sago beigemischt, viel Ingwer und Muscatnuß zugesetzt, wird sie gewöhnlich gut vertragen. Wer zu Verstopfung geneigt ist, dem bekommt Kalbfleischsuppe besonders gut, da sie während zugleich den Stuhl befördert.

Das Hammelfleisch verdient jetzt ganz besondre Aufmerksamkeit: nicht allein, daß es leicht verdaulich und schmackhaft ist, sondern auch, besonders die Suppe davon, zugleich ein Hausmittel gegen Durchfälle abgibt. Die letztere Wirkung wird erhöht durch einen Zusatz von Sago nebst Ingwer und Muskatnuß. Vorzugsweise ist es allen Gesunden zur Nahrung, Kranken zur Erquickung, Genesenden als Stärkungsmittel zu empfehlen; nur durch Unmäßigkeit könnte es schädlich werden.

Lammfleisch ist sehr milde, darum auch Kranken sehr dienlich. Für Gesunde ist es eine fast zu leichte Kost, so daß es ihnen selten behagt.

Frisches Schweinefleisch nährt stark, wird aber von zarten Magen nicht gut vertragen. Wer es genießt, darf nicht den Zusatz des Salzes vergessen, wodurch seine Verdaulichkeit befördert wird. Geräuchert als Schinken, nicht allzusetzt, nicht im Uebermaaß mit vielem zerstoßenen Pfeffer genossen, wird es meistens gut vertragen, ist nicht selten in kleinen Portionen (aber mit Pfeffer) und fein gehackt auf Butterbrod als Frühstück ein angenehmes Reizmittel für den Magen, giebt diesem ein Gefühl von sogenannter Haltung. Vor dem Uebermaaß hierin warne ich aus zweifacher Rücksicht: 1) weil ich bei Manchen, die zu viel, namentlich vom Fett genossen, dasselbe un-

verdauet wieder ausbrechen sah, 2) es Durst hervorbringt, der oft in mehreren Stunden nicht zu stillen ist, und das hierdurch nothwendige Trinken würde den Magen und Darmkanal mit zu vielem Flüssigen anfüllen. Sehr dienlich ist, nach dem Genuß dieses Fleisches etwas Liqueur zu trinken. — Von gut geräucherten, nicht zu fetzen Mettwürsten gilt dasselbe, was vom Schinken gesagt ward. — Das Speck, namentlich allein mit Brod gegessen, schadet den Meisten, weil es zu fett ist. Jedes Fett ist schwer verdaulich, erschlaft die Verdauungsorgane, erzeugt eine ranzige Schärfe in den Verdauungswegen und verschleimt; nicht selten ist es die Veranlassung von Magenkrampf, Kolik, Ruhr und Cholera. — Ähnliche üble, wenn auch nicht so nachtheilige Zufälle bringt das Fett von anderm gebratenen und gekochten Fleisch hervor, welches beim Erkalten auf dem Teller zu gerinnen pflegt, und von Manchem gern als ein Leckerbissen mit Brod abgetunkt wird.

Die Leber einiger Thiere, mit Butter durchgebraten, wird hier von Vielen gegessen, und bekommt sehr gut.

Wildpret giebt ein noch nahrhafteres und verdaulicherer Fleisch, als die zahmen Hausthiere. Das Fleisch der Krammetsvögel, Hasen, Rehe und Hirsche ist besonders leicht verdaulich.

Das Fleisch von Tauben und Hühnern ist unter dem zahmen Geflügel das mildeste. Enten- und Gänsefleisch verlangt schon einen etwas kräftigeren Magen.

Eier enthalten viel nahrhaften Stoff. Hart gekocht sind sie schwer zu verdauen, weich gekocht erregen sie Manchem Poltern im Magen, selbst gelinde Diarrhoe. Am nachtheiligsten sind sie in Butter aufgebracht. Das Eiweiß ist als schwerverdaulich ganz zu meiden. — Eierkuchen werden von Vielen gegessen, ohne daß sie sich schädlich zeigen. Es kommt hier gewiß auf die Zubereitung an; jedoch verträgt sie der schwache Magen durchaus nicht, zumal wenn sie mit Speck und sehr hart bereitet sind. Gemeiniglich pflegen dann die Leute zu sagen, daß ihnen diese Speise zu hart im Magen liege. Ich sah ein junges Mädchen durch einen solchen Eierkuchen die heftigste Cholera bekommen, ohne daß sie Bier

oder etwas andres hinterher genossen hatte. Die von zerriebnem Brod locker gebackten Eierkuchen, denen nicht zu viele Eier und übermäßig Fett zugesetzt ist, sind für unschädlicher zu halten.

Von den Fischen kann man im Allgemeinen nicht behaupten, daß sie gesunde Speise wären, doch sind sie wegen der Gewohnheit und des wohlfeilen Preises Manchem ein Bedürfniß. Sie müssen frisch und lebendig sein, wenn sie zubereitet werden. Unter ihnen bekamen die kleinen Seefische besser als die Flußfische, jedoch nicht in zu großer Menge gegessen. Daß letztere Vorsicht nöthig sei, beweist schon der Umstand, daß häufiger Genuß der Fische, zumal der sehr fetten oder der Fäulniß nahen oft Wechselfieber oder Rückfälle dieser veranlaßt. Die Flußfische sind den Teichfischen, die kleinen den großen, die gekochten den gebratenen vorzuziehen. Hechte und Barsche könnte man Kranken-Fische nennen. Aale, Krautschen und Schleie sind schwer zu verdauen, weniger schwer Brachsen. Durch Salz und Pfeffer (nicht aber jetzt durch Essig = Sance) werden sie um etwas zuträglicher, darum bekommt Manchem etwas gesalzener Häring gut. Er wird von den ärmern Leuten viel gegessen, ohne daß er ihnen schadete; im Gegentheil, man darf eine mäßige Portion als zuträglich und die Verdauung unterstützend ansehen. Dasselbe gilt von den Sardellen. Da ihre gute Verdaulichkeit nur dem Kochsalze zuzurechnen ist, so darf dieses als Würze zu Speisen von den Hausfrauen nicht übersehen werden.

Die Milch ist uns unentbehrlich, und sie schadet auch nicht in geringer Quantität, wohl aber, wenn sie sauer, oder ganz kalt, und im Uebermaaß genossen. Als Zusatz zum Kaffe nach gewohnter Weise bekommt sie sehr gut, zu fett aber und in ungewohnter Quantität zum Kaffe genossen erregte sie Uebelkeit. Kalte Milch als Abendkost, Buttermilch, so auch saure Milch mit Sahne, erregten schnell Durchfall. Aufgekochte Milch bekommt immer besser, als die rohe, doch ist sie bei schwachem Magen zu meiden. Warm mit Grütze und dergleichen zusammengekocht, als sogenannte Milchsuppe, wurde sie meistens leidlich, mit Kartoffeln zusammengekocht nur von sehr starken Magen vertragen. Die Milchspeisen sind darum nicht ganz zu verwerfen, obwohl ihr Genuß Vorsicht erfordert:

denn jede Art Milch, sowohl frische als gekochte, gerinnt, sobald sie in den Magen kommt, und es gehören immer gute Verdauungskräfte dazu, um sie wieder auflöslich zu machen. Daß hin und wieder in Milch gekochte Speisen sehr schädeten, geschah nicht so sehr durch die Milch, als daß die darin gekochten Speisen, z. B. Reis, Graupen etc. nicht hinlänglich mürbe gekocht wurden. — Käse wurde jetzt nur von recht gesunden Magen vertragen. Ward gleich nach dessen Genuß kaltes Bier getrunken, so entstand nicht selten plötzlicher Nachtheil. Obwohl zwischen den einzelnen Arten des Käses noch hinsichtlich der Verdaulichkeit kein geringer Unterschied stattfindet, so zeigte sich doch der Nachtheil desselben zu allgemein, als daß irgend eine Sorte empfohlen werden könnte.

Nichts als Fleisch während der Choleraepidemie essen, würde dem Begüterten bald überdrüssig werden, und dem Armen Hunger verursachen. Gottlob! giebt es aber Zuspeisen, die der Magen nicht nur recht gut verdauet, sondern die ihm sogar sehr zuträglich sind. Dies sind vorzüglich Brod und Kartoffeln, zwei Speisen, deren Entbehrung der Mecklenburger Magen bald krank machen würde.

Gut gebacknes Brod, nicht im Uebermaaß auf einmal genossen, ist leicht verdaulich. Allzu frisch ist es schwer zu verdauen. Das Roggenbrod bekommt nur Personen der arbeitenden Klasse, andern stört es die Verdauung und macht Neigung zum Durchfall. Bei geringer Verstopfung diente es einigen, die daran gewöhnt waren, als Stuhl beförderndes Mittel. Waizenbrod paßt für Jedermann, selbst für kleine Kinder, wenn keine Hartleibigkeit stattfindet. Bei Neigung zur Diarrhoe trägt ein oder mehrere Tage altes Waizenbrod dazu bei, den Stuhl anzuhalten. Zu große Menge auf einmal genossen liegt schwer im Magen und stört die Verdauung, deßhalb nicht übermäßig viel Brod während der Mahlzeit genossen werden darf.

Kartoffeln sind bei uns ein allgemeines Nahrungsmittel, und mit Recht. So sehr sie auch zu Anfang der Epidemie schädeten, ebenso zuträglich sind sie seit der Mitte des Augusts. Wegen der Eigenschaft, auf so mannigfache Weise zubereitet werden zu können, wird man ihrer nicht leicht überdrüssig. Recht mürbe gekocht nähren sie trefflich, wie wir bei der arbeitenden Klasse täglich be-

obachten können, die häufig sie klein gestampft genießt. Diese letztere Zubereitungsart ist jetzt ganz besonders zu empfehlen, und die sogenannten Muskartoffeln bekommen selbst den von der Cholera Genesenden gut. Im Uebermaaß schaden sie nicht so sehr durch Unverdaulichkeit als durch Uebernährung, indem sie die Gefäßdrüsen und Lymphgefäße verstopfen, ein Nachtheil, den sie auch zu jeder andern Zeit, wo die Epidemie nicht herrschte häufig zeigen, wie wir dies vielfältig bei kleinen Kindern beobachten können, die dadurch an geschwollenen Drüsen leiden.

Trockne Hülsenfrüchte, als Bohnen, Erbsen, sind schwer verdaulich, und dürfen daher jetzt nicht genossen werden. Unter den frischen Hülsenfrüchten bekommen die sogenannten Schneidebohnen, Zuckerbohnen und jungen Erbsen, sehr mürbe gekocht und tüchtig mit Pfeffer bestreut, aber nur in geringer Quantität recht gut. Gentheils nur halb gar gekocht, nicht gehörig zerlaut, in zu großen Stücken verschluckt, sah ich Cholerafranke sie völlig unverdaut ausbrechen.

Kohl bläht sehr, stört die Verdauung, und ist jetzt schädlich, dergleichen die Rüben.

Die gelben Wurzeln (Mohrrüben) sind nahrhaft, stören aber leicht die Verdauung, erregen selbst Durchfall. Bei Neigung zu Verstopfungen sind sie dienlich, im entgegengesetzten Falle meide man sie.

Frisches Obst, obwohl zur Sommerzeit erquickend und Durst löschend, schadet fast Jedermann. Kleine Portionen, wenn auch weniger schädlich, dürfen nur mit besondrer Erlaubniß des Arztes genossen werden. Vielen brachte hier frisches Obst den Tod, besonders Kindern, am schnellsten, wenn gleich darauf kaltes Wasser, Milch oder Bier getrunken ward. Selbst ganz reifes Obst bedarf großer Vorsicht. Die Zahl der durch sie an Cholera Erkrankten und Gestorbenen ist zu groß, als daß wir der Eßlust dieses Wagestück gestatten dürften. Unter den stärksten Magen giebt es nur wenige, die ungestraft ihrer Neigung folgten. Beging man dennoch diesen Fehler, so trinke man gleich etwas Rum oder Liqueur hinterher. Gekochtes und gedörrtes Obst ist weniger blähend und etwas verdaulicher, dennoch aber bei Neigung zu Diarrhoeen höchst schädlich. Ich erwähne hier noch bez

sonders der Heidelbeeren (Bickbeeren), von denen man glaubte, sie müßten dem Körper zuträglich sein, weil sie den Stuhlgang anzuhalten pflegen. Diese Eigenschaft zeigten aber nur die gedörrten, nicht die frischen Heidelbeeren; letztere hingegen erzeugten häufig Cholera. Das durch künstliche Zubereitung veränderte (sog. eingemachtes) Obst ist durch den Zusatz von Gewürzen, und weil es nur in kleinen Quantitäten genossen wird, dem Magen etwas zuträglich. Die mit Zucker bereiteten Obstsäfte (so wie alle Zuckersäfte und der Honig) schaden leicht wegen der Wirkung auf den Stuhl.

Die bei uns gewöhnlichen Salate erfordern einen sehr guten Magen, kühlen den schwächern zu sehr, machen Blähungen und Unverdaulichkeit, selbst Diarrhoe und Cholera; es giebt daher nur wenige Personen, die sie vertragen, aber viele, denen sie ein Gift wurden. Ganz besonders schädlich zeigte sich der Gurkensalat, auch wenn er auf's sorgfältigste zubereitet war. Ich möchte behaupten, daß er, in größeren Quantitäten genossen, das sicherste Mittel ist, um nach einigen Stunden den schrecklichsten Choleraanfall zu bekommen.

Mehlbreie sind eine ungegohrte und klebrige Speise, welche die Verdauung hindern, Blähungen, Verschleimungen und Durchfälle verursachen. Dasselbe steht von den Mehlschlößen zu behaupten, besonders wenn sie sehr fest zubereitet sind. Lockere Brotschlöße sind noch am unschädlichsten.

Grütze und Graupenarten, recht mürbe gekocht, sind eine nahrhafte und der Gesundheit unschädliche Kost, besonders mit einigen Löffeln voll Wein und mit einem Zusatz von Gewürz. Besonderes Lob verdient die Hafergrütze. Mit Wasser und etwas Gewürz gekocht, dann durchgeseiht, wird sie in vielen Häusern einen Tag und den andern zur Nacht gegessen, oder tassenweise zum Butterbrod getrunken, und bekommt sehr gut. Bei gelinden Durchfällen wird sie nicht selten als Hausmittel gebraucht. In gleichem Rufe steht die Buchweizengrütze. Ward sie nicht mürbe genug gekocht, so schadete ihre stopfende Wirkung.

Gekochter Sago ist sehr nahrhaft und unschädlich. Mit einem Zusatz von Gewürz und Rorhwein dient er

als Hausmittel gegen Durchfall. Dünne gekocht den Fleischsuppen beigemischt hemmt er bei Neigung zu Diarrhoe deren Wirkung auf den Stuhl.

Reiß, in Wasser recht mürbe gekocht, wurde gut, in Milch weniger vertragen.

Bei heißem Durst labt das frische kalte Wasser am meisten, doch dürfen wir hierdurch nicht verleitet werden, unsrer Neigung zu folgen. Es kühlt zu plötzlich und schadet augenblicklich. Durch einen spirituellen Zusatz, namentlich Rum oder Wein, langsam und auf einmal wenig getrunken, ward es weniger schädlich. Stößes Ausspülen des Mundes mit kaltem Wasser lindert oft schnell den heißesten Durst. Das mit Brod aufgekochte Wasser, dem etwas Wein zugesetzt, ist zugleich nahrhaft. Bei anhaltendem Durst bekommt warmes Wasser dem empfindlichen Magen besser und löscht den Durst nicht minder. — Mineralische Wässer fordern besondere Gefassung des Arztes, und ist am besten, ihren Gebrauch während der Choleraepidemie auszusetzen.

Der Wein, in mäßiger Menge von Gesunden und Cholerafranken genossen, zeigte sich von unendlichem Vortheil. Der Rothwein mit Wasser gemischt diente gegen Durst, für sich zu einigen Gläsern des Tags getrunken als zweckmäßiges Stärkungs- und Erfrischungsmittel; selbst den nicht an Wein Gewöhnten bekam er in der Regel gut. Nur an Hämorrhoiden Leidende konnten ihn auf die Länge nicht ertragen; ihnen bekam der Weißwein besser, oder sie mußten ihn auf einige Tage unterlassen und statt dessen einige Weingläser voll Bier wählen. Abgeglüheter Rothwein mit vielem Gewürz wurde bei eintretender schmerzloser Diarrhoe (auch wohl bei leichtern Choleraanfällen) oft von Ärzten verordnet, weil die meisten Durchfälle den Charakter der Schwäche und Schlassheit trugen, und hat sich dadurch den Ruf eines Hausmittels erworben. Portwein und Madeira zu einem Glase des Morgens getrunken verdienen viel Lob; für die übrige Tageszeit ist andrer Wein vorzuziehen, weil durch jene das Blut zu sehr in Wallung gerieth. An einem kühlen Abend nützte ein Gläschen oft durch baldige Erwärmung. Cholerafranken und an Durchfall Leidenden, allein oder mit Wasser in angemessenen Portionen gereicht, waren sie ein treffliches Unterstützungsmittel der Medica-

mente. Ihnen diene auch beim Erbrechen *Champagner*, nach ärztlicher Vorschrift getrunken.

Rum und Brantwein zu gewissen Tageszeiten getrunken schadeten dem daran Gewöhnten gar nicht, und vertrat letzterer bei der ärmern Classe die Stelle des Weins. Zu einigen Theelöffeln mit kaltem Wasser gemischt, mindern sie dessen kühlende Eigenschaft; bei gewissen Zuständen, welche nur der Arzt bestimmen kann, dienen sie als Arznei. Dasselbe gilt von den feinen Liqueuren. Den an Brantwein Gewöhnten ist bei obwaltenden Verdauungsbeschwerden statt des einfachen der über Vermuth, Calmus oder andre bittere und aromatische Mittel abgezogene sehr zu empfehlen.

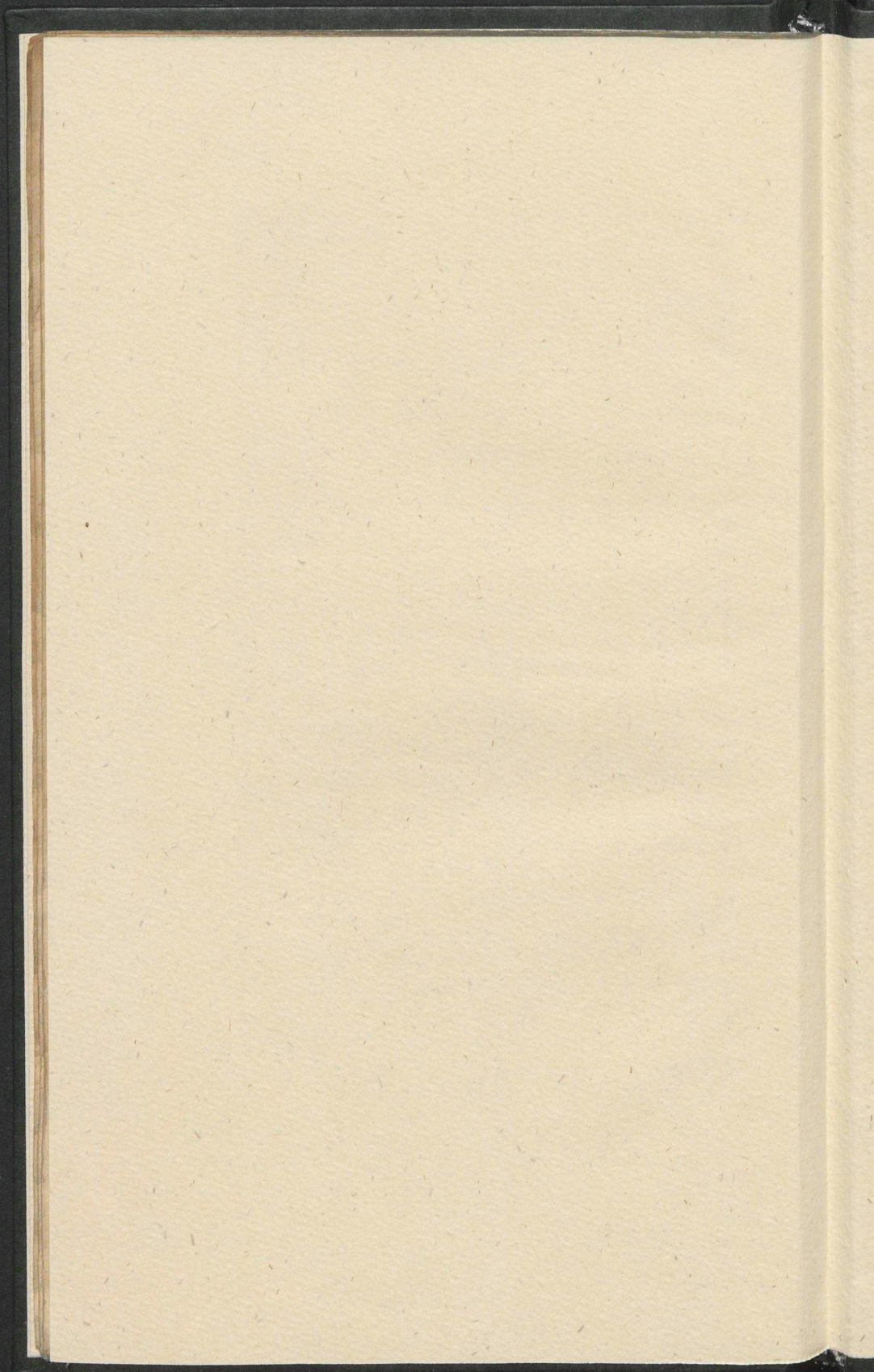
Bier schadete ungemein viel zu Anfang der Epidemie, wo die Bitterung noch am wärmsten war und dasselbe zur Säuerung am meisten neigte. Seitdem die Bitterung kühler geworden, das Bier mit größrer Sorgfalt gebrauet wird, bekommt es Manchem leidlich, und ein mäßiger Genuß wird von vielen Ärzten gestattet. Obwohl einige Sorten besondre Ingredienzien enthalten, selbst Kranken verordnet werden, so fordert es dennoch im Allgemeinen die größte Vorsicht und genaueste Prüfung.

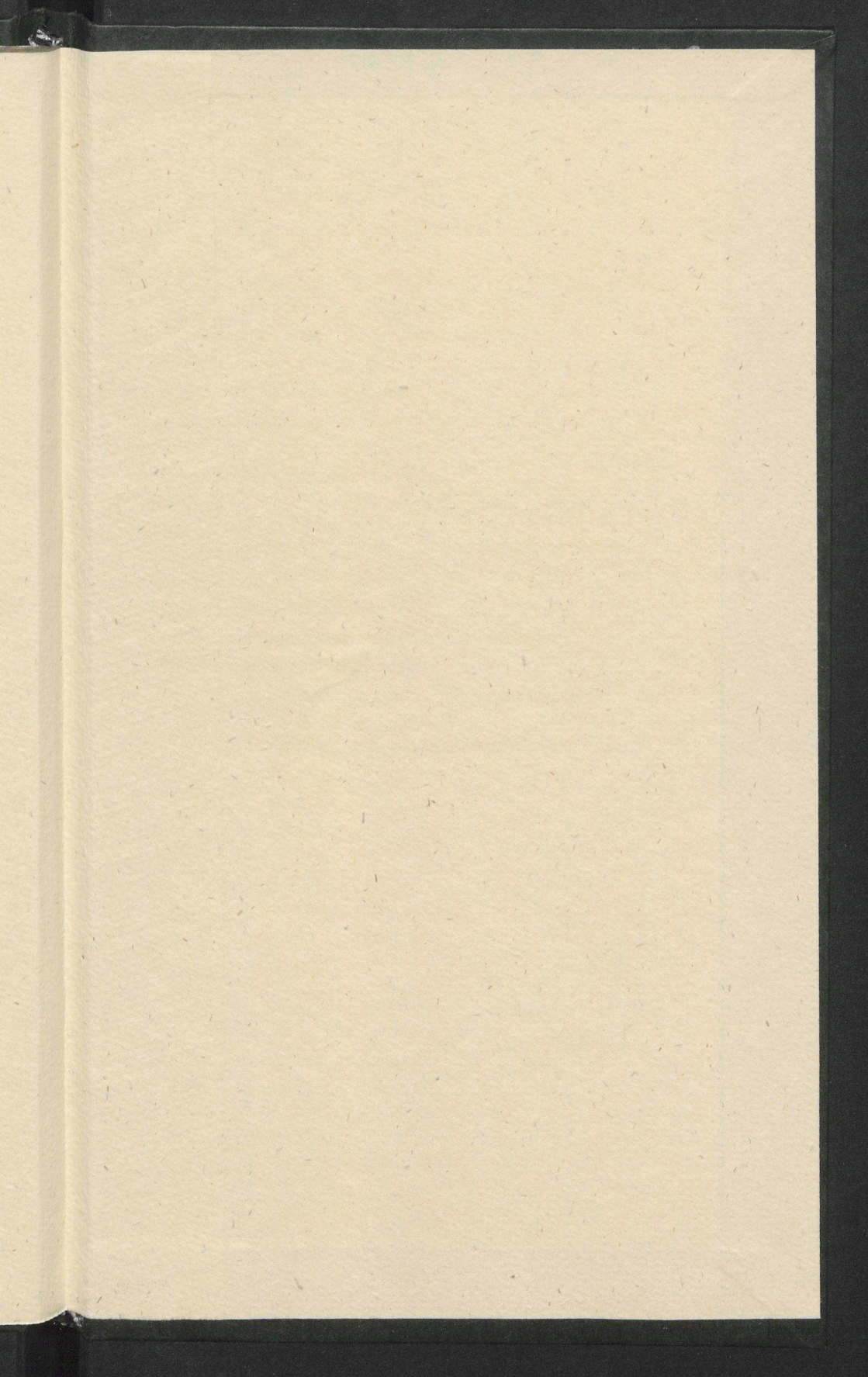
Kaffe, nicht allzu schwach und ohne Sichorien, nach der gewohnten mäßigen Weise genossen, darf gestattet werden; bei Diarrhoe vermehrt er dieselbe, bei Neigung zu Durchfall ist er zu meiden, bei weichem Stuhlgang bekommt nur eine mäßige Portion, worin Weißbrod getunkt wird. Durch viel Zucker und Milch ist er leichter nachtheilig. Eine Tasse schwarzen Kasse, von einigen Roth bereitet, dient hier wie in Thüringen zuweilen als Hausmittel bei eintretender Cholera.

Der Chinesische Thee mit Rothwein getrunken bekommt im Allgemeinen sehr gut; reizbare und schwächliche Personen vertragen ihn weniger. Diesen ist zu empfehlen, etwas Weißbrod einzutunken.

Chocolade ist am unschädlichsten in Wasser, weniger zuträglich in Milch gekocht, am schädlichsten in Milch mit Zusatz von Eiern.

0
3
t
3
t
e
3
t
r
e
n
t
3
3
=
r
n
3
=
e
/
r
t
-





Erhitzung,
werden.

Erkältung
wieder wa
enigeht ei

Um ei
Thüren de
von eben
fortwähren
wechsel P
Ziel statt
einzulassen
ebenso die
Furcht de
nicht den
sich aufhal
die Erfahr
nicht aufste
leicht eine

Bei de
schreiben,
ber Leiden
den nämli
dem Einer
halb die d
spottet wa
sichtigen,

Vorsicht, nicht plötzlich kalt zu
hissigen Theile plötzlich durch eine
reibe und bürste man sich schnell
es durch andre thun, und man
fahr.

zu entgehen, die Fenster und
ändig geschlossen zu halten, wäre
n Nachtheil, als das Zimmer
nd bei Nacht, jedem Temperaturz

Auch hierin muß Maaß und
gute trockne Luft des Tags ist
he feuchte aber abzuhalten, und
Luft und kühle Abendluft. Aus
verweigere man der freien Luft
immer, zumal wo viele Personen
er gar, wo Kranke liegen; denn
t, daß Krankheiten, die an sich
arch den eng eingeschlossenen Ort
Charakter annehmen.

es Kapitel.

er Diät.

nie eine Diät den Gesunden vorz
schwierig, als den an kaltem Zie
und Trank anordnen. Wir fin
rankheiten, daß eine Diät, welche
n Andern sehr gut bekann, weß
hrift des Arztes nicht selten ver
bei der Cholera sehr zu berück
schädliche oft den Tod nach sich