

Dr. Bernhard Christoph Saust'

Gesundheits-Katechismus

zum Gebrauche

in den Schulen

und

beim häuslichen Unterrichte.

Herausgegeben

von

Dr. S. Wolffberg,

Privatdocent in Bonn.

~~БИБЛИОТЕКИ~~

~~С. К. Курсы~~

~~1881~~

— — — — —
Bonn,
Verlag von Emil Strauß.

1881.

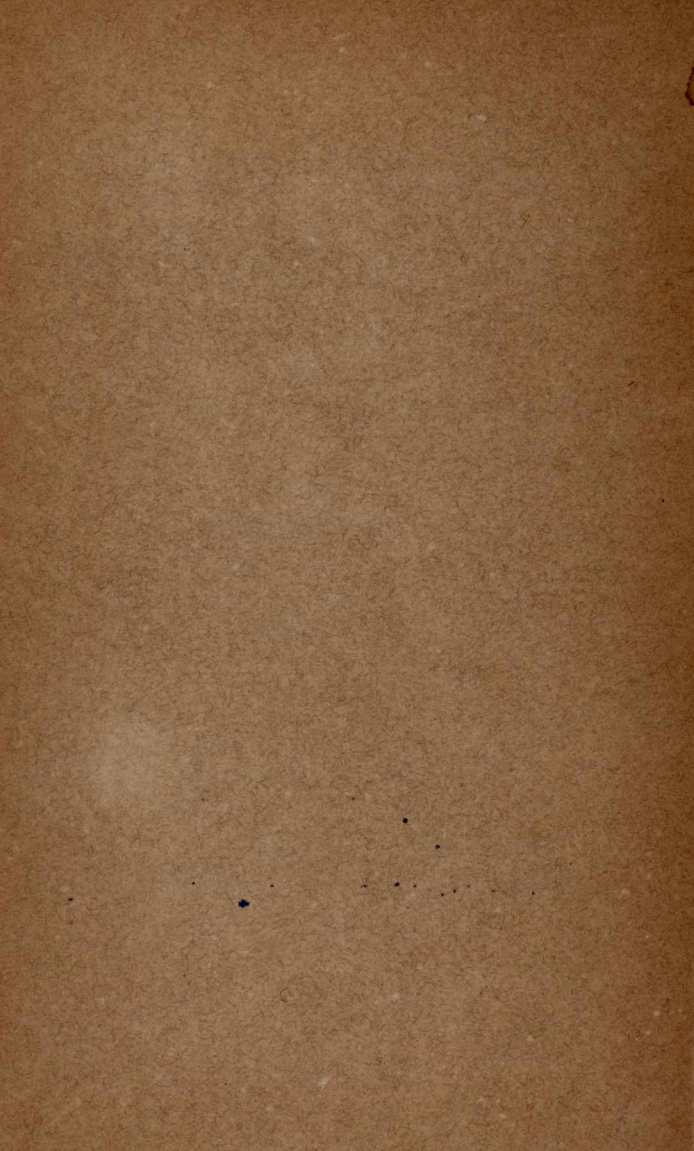
V7 180 134
X7 002172587

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053116

39062



1967

Dr Bernhard Christoph Saust'

Gesundheits-Katechismus

zum Gebrauche

in den Schulen

und

beim häuslichen Unterrichte.

Herausgegeben

von

Dr. S. Wolffberg,

Privatdocent in Bonn.

~~Z BIBLIOTEKI~~

~~z. k. kursu naukowym i gimnastycznym~~

~~W KRAKOWIE.~~

Bonn,

Verlag von Emil Strauß.

1881.



379

613 (614-067.874 (430) 18⁴

Vorwort.

Es wird gegenwärtig ziemlich allgemein anerkannt, daß in der Schule der Unterricht in der privaten Gesundheitspflege ein Bedürfnis geworden ist. In Preußen findet offiziell die Belehrung der heranwachsenden Jugend über ihren Körper und die zweckmäßige Behandlung desselben besondere Berücksichtigung in den sämtlichen Volksschulen, Mittelschulen, Präparanden-Anstalten und Seminaren in Gemäßheit der „Allgemeinen Bestimmungen vom 15. Oktober 1872“ — sowie in den höheren Lehranstalten. Soweit des Herausgebers Kenntniss reicht, fehlt es indessen fast überall an einem methodischen Unterricht über das, was dem Körper nützlich oder schädlich ist; es wird aber durch bloße gelegentliche Belehrung nichts Nennenswerthes in der Schule erreicht werden und die Notwendigkeit früher oder später sich ergeben, den Unterricht in der privaten Gesundheitspflege zu einem regelmäßigen Gegenstande des Lehrplans der Volksschule zu machen. Welche außerordentliche Vorteile hiedurch für die Tüchtigkeit und das Gedeihen des Volkes zu erwarten sind, will

der Herausgeber an dieser Stelle nicht erörtern; wohl aber darauf hinweisen, daß es trotz einer nicht geringen Zahl von populären Darstellungen der Gesundheitspflege an einem guten, dem Standpunkte der Volksschule angepaßten, knappen, klaren und vollständigen systematischen Lehrbuch bisher gefehlt hat. Und doch erfreute sich bereits gegen Ende des vorigen Jahrhunderts die Schule eines in vielen Beziehungen vortrefflichen Unterrichtsbüchleins, welches eine außerordentliche Verbreitung besessen: eines Gesundheitskatechismus, der im Auftrage der Fürstin Juliane von Schaumburg-Lippe im Jahre 1792 von Dr. Bernhard Christoph Faust verfaßt worden war.

Wir erlauben uns, diesen Katechismus, den wir für sehr geeignet halten, als Lehrbuch in die Schule Eingang zu finden, nach der vierten Auflage des Originals mit den notwendig erschienenen, teilweise allerdings recht eingreifenden Veränderungen hiemit vorzulegen. Durch die letzteren ist der Umfang des Büchleins sehr erheblich vermindert worden. Unnötige Wiederholungen, insbesondere die Gegenüberstellung von Fragen und Antworten wurden vermieden, die Regeln so knapp wie möglich gefaßt. Fast der sechste Teil des Originals ist den Blättern und der Darlegung der Möglichkeit, durch Anlage von Isolirkrankenhäusern diese Seuche auszurotten, gewidmet. Dem Hygieniker muß es Interesse bieten, aus der eingehenden Behand-

lung der Blatternfrage in diesem Volksbüchlein eine Bestätigung zu finden für die außerordentliche Noth, für den Druck, unter welchem das Menschengeschlecht vor Einführung der Kuhpockenimpfung lebte. Glücklicherweise durfte der Herausgeber wie manches Andere so auch die die Blattern betreffenden Regeln des Originals streichen und hiefür einige Paragraphen über die Impfung substituiren. Im übrigen halten wir es nicht für erforderlich, die Einzelheiten der Abänderungen hervorzuheben, möchten aber betonen, daß sowohl die Einteilung des Stoffes wie die Fassung der einzelnen Paragraphen immerhin Schwierigkeiten boten. Insbesondere drohte die Gefahr, dem Begriffsvermögen der Kinder von 7 bis 14 Jahren zu viel zuzumuten, wie nicht minder die entgegengesetzte, in triviale Darstellung zu verfallen.

Einen katechismusartigen Leitfaden der Gesundheitslehre hat vor einigen Jahren Karl Fischer seinem Aufsätze „Volksgesundheitspflege und Schule“ (Deutsche Zeit- und Streitfragen, VI. 86. 87. 1877) einverleibt. Wir haben kein Bedenken getragen, diesem Leitfaden für wenige Paragraphen unseres Büchleins Wendungen, die uns besonders glücklich zu sein schienen, zu entnehmen.

Ein erfolgreicher Schulunterricht in der Gesundheitspflege hat zur Voraussetzung, daß der Lehrer wichtige physiologische, anatomische und andere natur-

wissenschaftliche Thatsachen vollkommen beherrscht und zur Begründung der im Unterrichte zu besprechenden Regeln zu verwerthen weiß. Ob gegenwärtig das Bedürfnis nach einem für den Gebrauch der Lehrer und etwa auch für die Schüler der oberen Klassen höherer Lehranstalten passenden Handbuch vorliegt, mag dahingestellt bleiben.

Bonn, im Mai 1881.

Dr. Wolffberg.

Inhalt.

Erste Abteilung. Von der Gesundheit.

Einleitung § 1—8.

- I. Vom Kinde. A. § 9—25. B. § 26—37.
 - II. Von der Kleidung § 38—49.
 - III. Von der Reinlichkeit § 50—58.
 - IV. Von den Nahrungsmitteln § 59—100.
 - V. Von der Luft und der Wohnung § 101—134.
 - VI. Von der Bewegung und der Arbeit § 135—153.
 - VII. Vom Schlafe § 154—167.
 - VIII. Von der Erhaltung der Sinne und einzelner Körperteile § 168—193.
-

Zweite Abteilung. Von den Krankheiten.

- I. Von Ärzten und Arzneien § 194—213.
 - II. Vom Verhalten in Krankheiten, besonders in Fiebern § 214—234.
 - III. Von allgemein herrschenden, ansteckenden Krankheiten § 235—252.
-

Erste Abteilung.

Von der Gesundheit.

§ 1.

Es ist besser, einer sei arm und dabei frisch und gesund, denn reich und ungesund. Gesund und frisch fein ist besser denn Gold, und ein gesunder Leib ist besser als großes Gut. Es ist kein Reichthum zu vergleichen einem gesunden Leibe und keine Freude des Herzens Freude gleich.

(Sirach, Kap. 30, V. 14—16.)

§ 2.

Die hauptsächlichste Aufgabe des Menschen ist, Gutes zu thun für seine Nächsten; denn hiedurch wird er selbst seines Lebens am ehesten froh. Dazu aber sind Lehre und Arbeit erforderlich.

§ 3.

Um arbeiten zu können und seines Lebens froh zu werden, muß der Mensch gesund sein. Nur der Gesunde kann ein vollkommen tüchtiges Mitglied der menschlichen Gesellschaft sein.

§ 4.

Der Gesunde fühlt sich stark, voll Leben und Kraft; es schmeckt ihm Essen und Trinken, er kann Wind und Wetter ertragen, die Bewegung und die Arbeit werden ihm leicht, und es ist ihm gar wohl.

§ 5.

Dem Kranken ist nicht wohl; er fühlt sich matt und kraftlos; das Essen schmeckt ihm nicht, er kann nicht Wind und Wetter vertragen, er kann nicht arbeiten, und der Freuden seines Lebens sind wenige.

§ 6.

Die kostbarsten Güter des Menschen sind die Reinheit seiner Seele und die Gesundheit seines Körpers; diese sich zu erhalten ist seine Pflicht.

§ 7.

Die Religion lehrt, wie die Reinheit der Seele zu erhalten sei, die Gesundheitslehre, wie die Gesundheit des Körpers zu erhalten und zu stärken sei.

§ 8.

Die wenigsten Menschen erkennen deutlich den unschätzbaren Wert der Gesundheit, nur wenige haben sich mit dem Bau und den Eigenschaften des menschlichen Körpers bekannt gemacht und wissen, was der Gesundheit schädlich oder nützlich ist. In diesen Punkten sollten Alle unterrichtet werden, besonders auch die Kinder, soweit sie zu begreifen vermögen.

I. Vom Kinde.

A.

§ 9.

Neugeborene sind hilflose kleine Wesen. Ihr größtes Bedürfnis ist die Liebe und die Sorgfalt der Mutter.

§ 10.

Die Liebe und die Sorgfalt der Mutter kann durch andere Menschen nicht ersetzt werden; nichts kommt der mütterlichen Liebe gleich.

§ 11.

Das Kind bedarf einer so mühsamen Wartung und Pflege und einer so liebevollen Behandlung, daß nur die Mutter sie willig und gern erfüllt.

§ 12.

Die beste Nahrung des kleinen Kindes ist die Muttermilch; weniger gut sind Kuhmilch und Kindermehle. Mehlsbreie sind fast immer schädlich.

§ 13.

Niemand darf Kindern Speisen heimlich zustecken oder außer der Zeit geben. Die Mutter allein soll die Nahrung ihrer Kinder ordentlich und zur gesetzten Zeit besorgen.

§ 14.

Kleine Kinder müssen immer frische und reine Luft haben, beständig trocken und sauber gehalten und

alle Tage über den ganzen Körper mit reinem Wasser gewaschen werden.

§ 15.

Wenn dies geschieht, so wachsen sie recht und gedeihen; durch schlechte Luft und Unreinlichkeit werden die Kinder unruhig und krank.

§ 16.

Kinder dürfen nicht gewiegt werden; dadurch werden sie schwindelig und oft dumm; und sie können später ungewiegt nur schwer einschlafen.

§ 17.

Sie schlafen, auch ohne daß sie in der Wiege geschaukelt werden, ein, wenn sie richtig genährt, trocken und rein gehalten, in ihrer Ruhe nicht gestört werden und immer frische, reine Luft haben.

§ 18.

Mit Kindern muß man sehr ruhig verfahren; es ist schädlich, wenn viel Lärm um kleine Kinder verursacht wird; besonders schlimm ist es, wenn man sie erschreckt und furchtsam macht.

§ 19.

Wenn Kinder schreien, so darf man sie nicht durch Furcht und Schrecken zur Ruhe zu bringen suchen; denn dadurch können sie in Krämpfe und schwere Krankheit verfallen.

§ 20.

Niemals darf man Kindern Schlaffäfte eingeben; diese sind sehr schädlich und gefährlich.

§ 21.

Die Mutter thut nicht wohl, wenn sie ihr Kind zu sich ins Bett nimmt. Jedes Kind soll in seinem eigenen Bette liegen.

§ 22.

Der Kopf der Kinder muß sauber und nicht zu warm gehalten werden.

§ 23.

Wenn die Kinder anfangen gehen zu lernen, so darf man sie weder durch Gängelbänder, Lauffstühle oder Laufwagen, noch durch Halten an den Armen gehen lehren, sondern man muß die Kinder kriechen und das Gehen selbst lernen lassen.

§ 24.

Wenn sie zu sprechen anfangen, so muß man ihnen einzelne Töne und später leichte Wörter langsam und deutlich vorsprechen, damit sie von Anfang an eine deutliche Sprechweise sich zu eigen machen.

§ 25.

Eine Mutter, die nichts gelernt hat, kann nicht leicht ihre Kinder gesund erziehen. Deshalb sollen die Mädchen schon in ihrer Jugend die nötigsten Kenntnisse über Pflege und Erziehung kleiner Kinder zu gewinnen suchen.

B.

§ 26.

Damit der Mensch gesund und stark werde, muß er in seiner Kindheit und Jugend vernünftig erzogen

werden. Hievon hängt das Wohlsein im ganzen übrigen Leben ab.

§ 27.

Unter einer vernünftigen Erziehung versteht man, daß in den Jahren der Kindheit und Jugend alle Kräfte des Körpers und der Seele übereinstimmend mit der Natur des Menschen durch Gebrauch und Übung entwickelt und ausgebildet werden, und daß keine Kraft zum Nachteil der andern mehr oder zu früh geübt oder vernachlässigt werde.

§ 28.

Die Natur und die Beschaffenheit des Menschen erfordert in den ersten 10 bis 14 Jahren des Lebens, daß der Körper durch Gebrauch und Übung wachse und sich ausbilde, daß seine Seele den Körper gebrauchen und durch die Sinne empfinden und erkennen lerne.

§ 29.

Deshalb ist erforderlich, daß die Kinder sich gewöhnen, ihre Sinne zu üben und insbesondere die Vorgänge in der umgebenden Natur zu beachten. Ihr Körper soll durch häufige Bewegung im Freien und durch Turnen Kraft, Geschmeidigkeit und Abhärtung gewinnen.

§ 30.

Die Empfindungen und Erkenntnisse, die des Menschen Seele durch die Sinne empfängt, sind der Grund und der Stoff zum Verstande, und je mehr

und je deutlicher die Seele in der Kindheit gesehen, gehört, empfunden hat, desto verständiger und klüger wird der Mensch.

§ 31.

Durch Turnen und Übungen im Freien wird der ganze Körper von Leben und Wohlsein durchdrungen und der feste Grund zu einer dauerhaften Gesundheit und einem langen Leben gelegt.

§ 32.

Wenn man Kinder vor dem vierzehnten Jahre viel und anhaltend sitzen läßt, so werden sie für ihr ganzes Leben schwach, träge und kränklich.

§ 33.

In der Schule sollen die Kinder gerade sitzen und besonders beim Schreiben keine schiefe Haltung einnehmen, auch nicht die Augen dem Buche zu sehr nähern; denn dadurch entstehen Kurzsichtigkeit und schiefes Wachstum.

§ 34.

Schwere Arbeit dürfen Kinder vor dem vierzehnten Jahre nicht verrichten; sonst werden sie frühzeitig steif, kraftlos und alt.

§ 35.

Borzüglichen Nutzen bringt es, wenn die Kinder, Knaben und Mädchen, oft in Gesellschaft mit Kindern verweilen. Dadurch lernen sie sich kennen, verstehen, helfen und lieben; und sie legen dadurch den Grund

zur Eintracht und zum Frieden, zur Liebe und Freundschaft und zur Glückseligkeit des Lebens.

§ 36.

Kinder sind ganz Leben und Thätigkeit, Sinn und Gefühl, Frohsinn und Lachen, und sie suchen in Gesellschaft mit Kindern zu leben. Sie sind am glücklichsten in freier Selbstthätigkeit, in beständigen und leichten körperlichen Übungen in Gesellschaft mit Kindern.

§ 37.

Die körperliche Erziehung der Kinder soll also vorzüglich darin bestehen, daß ihre Eltern sie zu jeder Jahreszeit in Gesellschaft mit andern Kindern und in freier Luft froh und selbstthätig sein lassen und ihnen Gelegenheit und Anleitung geben, Körper und Seele nach eigenem Willen zu gebrauchen und zu üben.

II. Von der Kleidung.

§ 38.

Die Wärme des Körpers wird durch körperliche Bewegung, hinreichenden Genuß von gesunden Nahrungsmitteln und durch die Kleidung unterhalten.

§ 39.

Für den Gebrauch im Winter passen besser dunkle, wollene, nicht zu fest gewebte Stoffe, im Sommer besser helle, leinene oder baumwollene.

§ 40.

Kein Kleidungsstück soll man ohne Not ununterbrochen 24 Stunden lang tragen. Also darf man nicht mit den Strümpfen zu Bett gehen; das Taghemd muß abends durch ein Nachthemd ersetzt werden.

§ 41.

Man darf den Körper durch die Kleider nicht allzu warm halten oder vor der Luft stets gänzlich schützen; dadurch wird er verweichlicht und für viele Krankheiten empfänglich.

§ 42.

Belzwerk taugt für die Jugend nichts, auch nicht zur Bedeckung der Hand, des Halses oder gar des Kopfes.

§ 43.

Besonders muß der Kopf kühl gehalten werden, denn durch die Haare ist der Kopf hinlänglich geschützt und erwärmt; schädlich sind warme, wollene oder Belzmützen.

§ 44.

Wenn die Haut sauber gehalten wird, so schaden Luft und Sonne nicht; sie geben der gesunden Haut eine frische Farbe.

§ 45.

Durch die Kleidung darf die freie, leichte Bewegung des Körpers nicht erschwert, der freie Zutritt der Luft nicht ganz verhindert werden.



§ 46.

Besonders um den Hals muß die Kleidung weit sein, damit der Hals und seine Adern nicht gedrückt werden; desgleichen dürfen weder Brust noch Unterleib Druck erleiden; auch die Strümpfe dürfen nicht gebunden werden.

§ 47.

Die Schuhe sollen die nämliche Gestalt wie die Füße haben, d. i. an den Zehen breit und schräg, an der Ferse schmal, die innere Seite länger als die äußere sein. Die Zehen dürfen in den Schuhen nicht zusammengedrückt werden. Die Schuhe der Kinder sollen keine Absätze haben; diese bewirken, daß das Rückgrat frumm und eingebogen wird, und verhindern die leichte Bewegung des Körpers im Gehen und Laufen.

§ 48.

Gummiröcke und Gummischuhe haben den Nachteil, daß sie jede Ausdünstung verhindern. Besonders die ersteren dürfen daher nicht allzu fest anliegend getragen werden.

§ 49.

Kleider von Menschen, die an bösen und ansteckenden Krankheiten krank waren, darf man nicht tragen; durch solche kann man leicht Gesundheit und Leben verlieren. Durch alte, besonders alte wollene Kleider werden ansteckende Krankheiten leicht und häufig weiter verbreitet.

III. Von der Reinlichkeit.

§ 50.

Die Reinlichkeit erhält und befestigt Gesundheit, Sittlichkeit, Ehre und Würde des Menschen; sie erheitert seinen Verstand und ermuntert ihn zur Thätigkeit; sie verschafft ihm Achtung und Liebe bei andern, und nur der reinliche Mensch ist eines sittlichen, frohen, glücklichen Lebens fähig.

§ 51.

Die Unreinlichkeit verdirbt die Gesundheit, Sittlichkeit, Ehre und Würde des Menschen, sie verdunkelt seinen Verstand und macht ihn träge zur Arbeit; sie entreißt ihm die Achtung und Liebe anderer, und der unreinliche Mensch kann kein recht sittliches, zufriedenes und glückliches Leben führen.

§ 52.

Durch Unreinlichkeit entstehen oft schlimme Krankheiten. Denn auf der Haut des ganzen Körpers trocknen Schweiß und Talg und Hautschüppchen an. Wenn dieser Hautschmutz durch Wasser und Seife nicht entfernt wird, so verstopfen sich die Poren des Körpers, und dieser wird für viele böse Krankheiten sehr empfänglich.

§ 53.

Um den Körper rein zu erhalten, muß man nicht allein täglich Kopf, Angesicht, Brust, Arme und Hände, sondern auch in jeder Woche ein- oder mehrere Male

die Haut über den ganzen Körper rein waschen, und man muß häufig baden.

§ 54.

Beim Baden im kalten Wasser ist Folgendes zu beachten:

1. um baden zu dürfen, muß man gesund und wohl sein;
2. man darf nicht erhitzt sein, soll also langsam zum Bade gehen;
3. man darf nicht kurz vorher eine reichliche Mahlzeit genossen haben;
4. man soll im Bade nicht still sitzen, sondern sich bewegen oder schwimmen;
5. nach dem Bade muß die Haut trocken gerieben werden; wenn man angezogen ist, soll man nicht ruhen, sondern gemächlich gehen.

§ 55.

Nach jedem Essen muß man den Mund mit kaltem Wasser reinigen; Zahnfleisch und Zähne werden dadurch gut und gesund erhalten, und man verhütet Zahnschmerzen.

§ 56.

Kinder müssen, bevor sie in die Schule gehen, morgens und nachmittags sich waschen und kämmen, dadurch werden sie froher und munterer, und das Lernen wird leichter.

§ 57.

Der Mensch muß aber nicht nur seinen Körper,

sondern auch seine Kleider und alles, was um ihn ist, Stuben und Kammern, Betten und alles Hausgerät rein und in Ordnung halten.

§ 58.

Ordnung und Reinlichkeit erhalten gesund, machen die Arbeit leicht, und das Leben wird zur Lust und Freude.

IV. Von den Nahrungsmitteln.

§ 59.

Durch das Leben und die Thätigkeit werden wichtige Bestandteile des Körpers zerstört und umgewandelt und ausgeschieden; diese müssen ersetzt werden, um das Leben zu unterhalten; dazu dienen die Nahrungsmittel.

§ 60.

Durch die Aufnahme von Nahrungsmitteln werden Hunger und Durst gestillt, Leben und Wachstum und die Leistungsfähigkeit des Körpers und des Geistes erhalten.

§ 61.

Den wahren Wohlgeschmack giebt den Speisen der Hunger. Den rechten Hunger und Durst bekommt man durch körperliche Bewegung und Arbeit in frischer, reiner Luft; hiedurch gedeihen auch zugleich die Speisen.

§ 62.

Man soll nicht zu vielerlei Speisen durcheinander genießen; sonst sind sie schwer verdaulich und ungesund.

§ 63.

Beim Essen beachte man Ordnung und Mäßigkeit; besonders abends soll man nicht zu viel essen, damit man sanft schlafe, morgens früh aufstehen könne und sich recht wohl fühle.

§ 64.

Kinder sollen mehrmals des Tages (fünfmal) und ordentlich zu gesetzten Zeiten beköstigt werden; ihre Speisen müssen mild und nahrhaft sein.

§ 65.

Man soll nicht unmittelbar vom Spielplatz oder von der Arbeit zu Tische gehen; vor und nach den Hauptmahlzeiten ist eine kurze Ruhe durchaus erforderlich.

§ 66.

Man darf nicht zu schnell essen, sonst verdaut man schlecht. Die Speisen sollen recht klein und mit dem Speichel zu einem weichen, süßen, milchartigen Brei gekaut werden. Durch gutes Kauen bleiben die Zähne gesund und in den Kinnladen fest erhalten, und die Speisen werden leichter verdaulich.

§ 67.

Während des Essens darf man nicht allzuviel trinken; die Verdauung wird dadurch beeinträchtigt.

Dagegen ist es gut, eine halbe bis eine Stunde nach den Hauptmahlzeiten ein Glas Wasser zu trinken.

§ 68.

Man darf nicht immer eines und dasselbe essen; gehörige Abwechslung in den Speisen erfrischt die Verdauung, während durch allzu große Einförmigkeit der Speisen der Körper kraftlos und krank werden kann.

§ 69.

Die vorzüglichsten Nahrungsmittel des Menschen sind: Milch, Butter, Käse, Brot, Kartoffeln, Eier, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fische, Gemüse, Obst, Wasser.

§ 70.

Die Speisen der Menschen sollen zum kleineren Teile aus Fleisch, zum größeren Teile aus Pflanzenspeisen bestehen; nur wer stark arbeitet, muß mehr Fleisch und Fett in seiner Nahrung verzehren.

§ 71.

Für Kinder ist der häufige Genuß von Milch und guten Suppen sehr zuträglich.

§ 72.

Die Milch ist eines der besten Nahrungsmittel, weil sie alle Bestandteile enthält, welche der Mensch, besonders in der Jugend, zum Wachstum und zur Ernährung bedarf. Die Milch soll vor dem Genuße gekocht werden.

§ 73.

Die Butter ist ein mildes und leicht verdauliches Fett; Butterbrot ein vorzügliches Nahrungsmittel.

§ 74.

Frischer, magerer Käse ist nahrhaft und gesund; scharfer und alter Käse für Kinder unzutraglich.

§ 75.

Gutes Brot ist eines der vorzüglichsten Nahrungsmittel. Es muß gut ausgebacken und im Inneren durchweg luftig und nirgend naß sein. Ganz frisches, noch warmes Brot ist ebenso wie zu altes, zu hartes oder gar schimmeliges Brot sehr ungesund.

§ 76.

Zu allen Mahlzeiten und besonders zu dünnen und fetten Speisen ist der Genuß von trockenem Brot sehr zuträglich.

§ 77.

Für Kinder, kränkliche und alte Leute ist schwarzes Brot nicht zu empfehlen.

§ 78.

Leckerbissen, Kuchen und Zuckerwerk und süße Speisen sind Kindern meistens sehr schädlich.

§ 79.

Kartoffeln enthalten nur einen Teil der zur Ernährung des Menschen nötigen Nahrungsstoffe; sie sind in geringer Menge ein zweckmäßiges Nahrungsmittel; in größeren Mengen sind sie besonders für Kinder schädlich.

§ 80.

Eier sind ein vorzügliches Nahrungsmittel; roh

nd weich gesotten sind sie am leichtesten verdaulich; hart gesottene Eier sind für Kinder schädlich.

§ 81.

Linzen, Erbsen und Bohnen sind sehr nahrhaft; aber nur, wenn sie ganz weich gekocht oder nach Entfernung der Hülsen gegessen werden, zuträglich.

§ 82.

Das Fleisch von Fischen ist weniger leicht verdaulich als anderes Fleisch. Am besten ist gebratenes Fleisch. Leicht verdaulich ist das Fleisch des Kindes, des Huhnes, des Hammels; weniger leicht Kalb-, Schweine-, Enten-, Gänse- und Ziegenfleisch. Gehirn, Leber, Herz sind nahrhaft, aber schwer verdaulich. Sehr empfehlenswert sind die Kalbsbröschchen oder sogenannte Kalbsmilch.

§ 83.

Fleischbrühe ist für die Verdauung außerordentlich wohlthätig und dem ganzen Körper zuträglich.

§ 84.

Durch den Genuß von rohem Fleisch kann man an Trichinen und Bandwürmern erkranken.

§ 85.

Gemüse ist wenig nahrhaft, in nicht zu großen Mengen aber zuträglich.

§ 86.

Reifes Obst ist ebenfalls wenig nahrhaft, aber in geringen Mengen sehr erfrischend und gesund, unreifes Obst ist schädlich.

§ 87.

Geringe Mengen von Salz und Gewürzen sind notwendig; zu scharf gesalzene und gewürzte Speisen sind Kindern schädlich.

§ 88.

Das Küchengerät ist bei einer ordentlichen Hausfrau stets rein gewaschen und geschuert; die Küche muß sehr sauber gehalten werden.

§ 89.

Bei Zubereitung der Speisen ist die größte Reinlichkeit zu beobachten; Kohl, Gemüse, Früchte u. s. w. müssen vor der Zubereitung gereinigt werden.

§ 90.

Die Speisen dürfen nicht in schädlichen Geschirren zubereitet oder aufbewahrt werden. Schädlich sind schlecht glasierte Thonwaren, Kupfer- und schlecht glasierte Kupfergeschirre; meistens auch Zinn- und Blei-geschirre. Gut glasierte Waren von Thon oder emaillierte Eisenwaren sind am meisten zu empfehlen.

§ 91.

Für die Jugend sind die besten Getränke die Milch und das Wasser.

§ 92.

Wasser kühlt, verdünnt und reinigt das Blut und die inneren Organe; es ist ein notwendiges Nahrungsmittel für den Menschen, dessen Leib zu zwei Dritteln aus Wasser besteht.

§ 93.

Durch körperliche Bewegung im Freien und durch einfache Speisen entsteht Durst und wird das Wasser wohlschmeckend und gedeihlich.

§ 94.

Nur ganz reines, klares, kühles Wasser ohne Farbe und ohne Geruch ist zuträglich; auch muß es einen schwachen, angenehmen Geschmack haben.

§ 95.

Das beste Trinkwasser ist das Quellwasser; Flußwasser, sowie stehendes, sumpfiges Wasser aus Teichen und Pfützen ist zum Trinken ungeeignet.

§ 96.

Gutes Wasser kann in genügender Menge überall nur durch Wasserleitungen beschafft werden.

§ 97.

Bier sollen Kinder nur in geringen Mengen und selten trinken.

§ 98.

Auch der Wein soll von gesunden jungen Menschen nur selten und in geringen Mengen genossen werden.

§ 99.

Kaffee und Thee befördern bei Erwachsenen die Verdauung und beleben den Geist. Die Chokolade ist zugleich sehr nahrhaft; doch dürfen alle diese Getränke von Kindern nur in schwachen Zubereitungen und selten genossen werden.

§ 100.

Branntwein dürfen Kinder niemals trinken. Auch für Erwachsene ist Branntwein selten zuträglich. Menschen, welche regelmäßig Branntwein trinken, werden krank und lasterhaft, verderben an Körper und Seele.

V. Von der Luft und der Wohnung.

Das wichtigste Lebensmittel ist frische reine Luft.

§ 101.

Diese besteht zu einem Fünftel aus einer Gasart, dem Sauerstoff, welche beständig in den Lungen und auch durch die Haut aus der Luft aufgenommen wird und in das Blut übertritt. Durch die Ausatmung und durch die unmerkliche Hautausdünstung gehen gasförmige Stoffe, welche der Körper ausgeschieden hat, in die Luft über. Dies kann aber nur dann vollkommen geschehen, wenn die Luft beständig frisch und rein erhalten bleibt.

§ 102.

Die frische, reine freie Luft ist dem Menschen von frühester Jugend auf so notwendig wie Speise und Trank, wie den Fischen das Wasser.

§ 103.

Nur wenn der Mensch beständig in frischer und guter Luft lebt, kann er gesund, frisch, ruhig und froh

bleiben, kann er munter zur Arbeit sein, vermehrt sich der Hunger, gedeihen die Speisen, bleibt der Schlaf ruhig und sanft.

§ 104.

In unreiner, dumpfer Luft ist dem Menschen nicht wohl; er wird schwach, unruhig, verdrießlich und dumm und verfällt leicht in fieberhafte, gefährliche Krankheiten.

§ 105.

Die Luft verdirbt überall, wo sie stillsteht und durch frische Luft nicht beständig erneuert wird. Im Freien wird die Luft besonders durch Sümpfe und stehende Gewässer verdorben, so daß die Menschen, die in deren Nähe leben, leicht krank werden und häufig an Fieber leiden.

§ 106.

In geschlossenen Räumen verdirbt die Luft besonders, wenn sie den Atem und die Ausdünstungen vieler Menschen enthält.

§ 107.

Auch Dämpfe von Öllampen, Talglichtern und vom Bügeln der Wäsche und allen unreinlichen Gegenständen, ferner staubige Teile machen die Luft schlecht und schädlich.

§ 108.

Die eingeschlossene Luft der Wohnungen ist niemals ganz rein; besonders ist die Luft der Stuben, in welchen sich Kranke befinden, ungesund.

§ 109.

Man muß daher beständig darauf achten, daß die verdorbene Luft durch frische Luft vertrieben und erneuert werde; man muß also in Wohnstuben öfters durch Öffnen der Fenster die Luft auffrischen.

§ 110.

Damit die Luft so rein wie möglich erhalten bleibe, muß in den Zimmern die größte Sauberkeit beobachtet werden; nichts Unnötiges soll in Stuben und Kammern sein, wodurch die Luft verunreinigt werden könnte. Auch stark riechende Blumen sind besonders in Schlafzimmern schädlich.

§ 111.

Die Wohnungen der Menschen sollen nicht allein möglichst reine Luft, sondern auch helles Licht haben.

§ 112.

In dunkeln und feuchten Wohnungen wird man krank und elend; besonders Kinder werden blaß, und viele sterben vorzeitig.

§ 113.

Wer eine Wohnung sucht, sehe daher darauf, daß das Haus wenigstens nach zwei Seiten, nach der Straße und nach dem Hofe, reichlich Luft und Licht habe. Breite Straßen und Plätze sind gesünder als enge. Von den Himmelsrichtungen ist die nördliche am wenigsten zuträglich, weil hier am wenigsten Sonnenlicht vorhanden ist; daher sind Wohnungen, die nur nach Norden frei liegen, gänzlich zu meiden.

§ 114.

Die Wohnungen sollen nicht tief in der Erde liegen; Wände und Fußböden dürfen nicht kalt oder feucht sein; wenn die Sachen in der Stube feucht anlaufen und Schimmel sich ansetzt, so sind die Wohnungen höchst gefährlich.

§ 115.

Kellerräume sind als Wohnungen meistens gänzlich ungeeignet.

§ 116.

Wände und Fußböden sind in neugebauten Häusern feucht. Neugebaute Häuser müssen meistens etwa ein Jahr hindurch leer stehen, damit sie austrocknen.

§ 117.

Auch der feuchte Untergrund ist gefährlich; in Häusern auf feuchtem Untergrund setzen sich oft Fieber und ansteckende Krankheiten fest.

§ 118.

Gesund sind Wohnhäuser, die nach Westen, Osten, Süden frei liegen und auf trockenem Boden errichtet sind, trockene Wände und Fußböden und hohe Räume mit großen Fenstern haben.

§ 119.

Da die Fenstern, so oft und so lange es angeht, offen gehalten werden sollen, so sind zum Schutz gegen grelles Licht besser durchbrochene Vorhänge, die aus beweglichen parallelen Holzplatten bestehen, als Läden anzuwenden.

§ 120.

Doppelfenster sind ein vortrefflicher Schutz gegen die Kälte. Sie können, ohne daß Zugluft entsteht, sehr gut zur Lüftung der Zimmer benutzt werden, wenn die untern Flügel des äußern und die obern Flügel des innern Fensters geöffnet werden.

§ 121.

Sehr warm geheizte Stuben sind ungesund; die Menschen werden darin fränklich und für Erkältungen empfänglich.

§ 122.

Kleine Kinder in die Nähe der Ofen betten, ist höchst gefährlich.

§ 123.

Wo eiserne Ofen benutzt werden, dürfen diese niemals ins Glühen gerathen; denn durch glühende Ofen wird die Luft sehr verdorben.

§ 124.

Die Ofen müssen wie alle übrigen Gegenstände stets vom Staube frei sein; heißer Staub macht die Luft sehr schädlich.

§ 125.

Klappen sollen an keinem Ofen vorhanden sein; wo sie dennoch angebracht sind, soll man sie stets geöffnet halten, damit keine Feuerluft in das Zimmer tritt; denn diese ist giftig und tödlich.

§. 126.

Nasses Zeug in Stuben trocknen, ist sehr ungesund.

§ 127.

Wo in den Wohnräumen auch gekocht wird, muß man auf Erneuerung der Luft besonders bedacht sein und daher, so oft es angeht, die Fenstern und Thüren öffnen.

§ 128.

Kleine Kinder darf man in solche Räume, in denen gekocht wird, nicht betten. Diese Räume dürfen auch von Erwachsenen als Schlafzimmer nicht gebraucht werden.

§ 129.

Den größten und höchsten Wohnraum soll man als Schlafzimmer benutzen.

§ 130.

Zur Beleuchtung dienen am besten Petroleum-Lampen; durch diese wird die Luft am wenigsten verunreinigt.

§ 131.

Die Lampen dürfen nicht brennen, wenn sie mit frischem Steinöl gefüllt werden; denn dieses Öl fängt leicht Feuer, und es kann hiedurch großes Unglück angerichtet werden.

§ 132.

Die Aborte müssen von den Wohnräumen und Küchen entfernt sein, und es soll die üble Luft genügenden Abzug haben.

§ 133.

Reinlichkeit und Ordnung in Haus und Stuben,

in Hof und Straße tragen wie die Reinlichkeit am Körper sehr viel zur Gesundheit und zur Sittlichkeit bei.

§ 134.

Wenn der Mensch während der Arbeit in geschlossenen Räumen lebt, so soll er, um gesund zu bleiben, um so eifriger darauf bedacht sein, seine freie Zeit in der frischen Luft zuzubringen, und Wind und Wetter werden ihm nicht so viel schaden, als wenn er beständig in Zimmern lebt.

VI. Von der Bewegung und von der Arbeit.

§ 135.

Die körperliche Bewegung, Thätigkeit und Arbeit bringen dem Menschen den größten Nutzen; sie bewirken, besonders in freier Luft, Hunger und Durst, helfen Speise und Trank verdauen, reinigen das Blut und erhalten die Organe des Körpers gesund, geben Ruhe und einen sanften Schlaf; und die Arbeit ist es, welche dem Menschen blühende Gesundheit und langes Leben, Friede und Wohlsein schenkt.

§ 136.

Ohne viel körperliche Bewegung kann kein Mensch das ganze Leben hindurch gesund sein.

§ 137.

Nur die übermäßige Anstrengung der Kräfte schadet.

§ 138.

Kurz vor und nach dem Essen soll man sich nicht starke Bewegung machen; es passen leichte Spiele.

§ 139.

Kinder sollen sich beinahe den ganzen Tag und möglichst viel in freier Luft bewegen.

§ 140.

Während der Kindheit bleibt der Mensch in fröhlichen Spielen der Gesellschaft von andern Kindern überlassen; in der Jugend sind Leibesübungen und Turnen höchst förderlich; zugleich soll der Mensch schon in der Jugend zur Thätigkeit und zum Fleiße und zum Denken recht sorgfältig angeleitet werden.

§ 141.

In den Zwischenpausen des Schulunterrichts sollen die Kinder sich Bewegung im Freien machen.

§ 142.

Jeder Knabe soll durch eifriges Turnen und Exercieren dafür sorgen, daß er als Erwachsener die Waffen tragen und helfen kann, das Vaterland zu verteidigen.

§ 143.

Aber auch die Mädchen sollen durch körperliche Übungen und gesundheitsgemäße Erziehung zu tüchtigen Frauen ausgebildet werden.

§ 144.

Bei gutem Wetter sind Marsch- und Laufübungen, im Winter das Schlittschuhlaufen empfehlenswert. Auch Fechten und Reiten sind gesunde Übungen. Wer zu Fuß oder zu Pferd sein Ziel erreichen kann, soll sich nicht fahren lassen.

§ 145.

Nur wenn der Mensch seine Schuldigkeit gethan hat, genießt er Friede, Freude und Ruhe; die Arbeit soll die Ehre des Menschen sein.

§ 146.

Wenn man durch heftige körperliche Bewegung, durch Arbeiten, Laufen oder Tanzen sehr erhitzt ist, so hat man folgendes zu beachten:

1. man soll nur allmählich zur vollkommenen Ruhe übergehen;
2. man soll nicht viel Kaltes trinken;
3. man soll den Körper nicht der kalten Luft oder dem Winde aussetzen;
4. man soll nicht kalt baden;
5. man soll sich nicht auf kalten Boden oder ins Gras setzen oder legen oder gar darauf schlafen: denn sonst kann man leicht eine schwere Krankheit bekommen.

§ 147.

Wenn man sehr erhitzt ist, so muß man durch gelinde Bewegung sich erholen und langsam zur Ruhe oder zum Stillsitzen übergehen; man muß das Hemd

und die Kleidungsstücke, die naß vom Schweiß sind, mit reinen, trockenen verwechseln; und ist man wieder kühl und ruhig geworden, so darf man langsam seinen Durst löschen.

§ 148.

Wenn man während der Arbeit großen Durst hat, so darf man zwar kaltes Wasser, aber nicht zu viel davon, trinken, und muß, ohne zu ruhen, gleich fortfahren zu arbeiten oder sich zu bewegen.

§ 149.

Wenn die Füße oder der übrige Körper naß geworden, so darf man nicht still sitzen, und, sobald es angeht, soll man die nassen Kleider wechseln.

§ 150.

Viele Krankheiten entstehen durch Erkältung; man erkältet sich leicht, wenn man sich zu warm kleidet, wenn man sich nicht regelmäßig hinlängliche Bewegung macht, wenn man in feuchten Zimmern wohnt oder in Federbetten zu schlafen gewöhnt ist, ferner wenn man mit nassem Körper dem Zuge sich aussetzt.

§ 151.

Wessen Haut von Kindheit an durch Luft, Waschen und Baden stark, rein und kühl gehalten, wer bei jeder Witterung, zu jeder Jahreszeit sich körperliche Bewegung in freier Luft zu machen gewöhnt ist, der erkältet sich nicht leicht.

§ 152.

Wenn man im Winter sehr erfroren ist, so darf man nicht gleich an den warmen Ofen gehen, es entstehen sonst leicht Frostbeulen.

§ 153.

Gliedmaßen, die durch strenge Kälte erfroren sind, dürfen nicht sofort erwärmt werden, sondern man soll sie mit Schnee und sehr kaltem Wasser so lange reiben, bis sie auftauern und Leben und Gefühl hineinkommen.

VII. Von dem Schlafe.

§ 154.

Der Schlaf dient dazu, von der Bewegung oder Arbeit vollkommen und sanft auszuruhen und die verlorenen Kräfte des Körpers wieder herzustellen.

§ 155.

Der Schlaf des Gesunden ist ruhig, meistens traumlos und stets erquickend. Solchen Schlaf gewinnt er, wenn sein Körper von vieler Bewegung in freier Luft ermüdet und durch Speisen wieder gestärkt, und wenn in seiner Seele Friede und Ruhe ist.

§ 156.

Vom ruhigen Schlafe hängt ein frohes, munteres Wachen und Kraft und Lust zur Arbeit ab.

§ 157.

Zum Schlafe ist die Nacht bestimmt; nur kleine Kinder, alte und franke Menschen schlafen auch bei Tage.

§ 158.

Kinder müssen, da sie sich viel bewegen, auch viel und länger als Erwachsene schlafen, Kinder etwa acht bis neun Stunden, Erwachsene sieben.

§ 159.

Man kann aber auch zu viel schlafen, zumal wenn man sich nicht hinlänglich in freier Luft bewegt hat; hiedurch, oder wenn man in zu warmen Betten schläft, wird man träge und weichlich.

§ 160.

Man soll nicht in warmer und verdorbener Luft, sondern in besondern lustigen und trockenen Stuben schlafen, deren Fenstern am Tage geöffnet bleiben.

§ 161.

Allzu kalte Schlafstuben sind nicht gesund. Heizt man im Winter ein wenig ein, so hat man den Vorteil, das Fenster ein wenig öffnen zu können, wodurch die Luft besser rein erhalten bleibt.

§ 162.

Federbetten sind nicht gut, wenn sie nicht ganz leicht sind. Für Erwachsene wie für größere Kinder sind Betten von Pferdehaaren, Häcksel oder Stroh und zum Zudecken wollene oder gesteppte Decken am zuträglichsten; das Bettleinen soll oft rein genommen werden.

§ 163.

Die Betten dürfen keine Vorhänge haben, weil durch diese die Luft abgeschlossen wird.

§ 164.

Man soll nicht eher zu Bette gehen, als bis man müde ist; und man muß, sobald man aufwacht, gleich das Bett verlassen.

§ 165.

Füße, Unterleib und Brust müssen gerade und gleich hoch, und der Kopf muß auf einem handhohen Kissen liegen; man muß nicht auf dem Rücken oder Bauche, sondern abwechselnd auf jeder Seite schlafen.

§ 166.

Niemals dürfen Kinder bei einander oder bei Erwachsenen schlafen; durch den Atem und die Ausdünstung schadet einer dem andern ungemein; jeder Mensch soll allein in seinem Bette schlafen, nur dann ruht er gesund und erquicklich.

§ 167.

Das Bett, in welchem ein Kranker gelegen hat, muß in freier Luft lange aufgehängt und tüchtig geklopft werden; ist die Krankheit aber sehr bössartig gewesen, so muß man die Betten sehr starker trockener Hitze längere Zeit aussetzen oder verbrennen.

VIII. Von der Erhaltung der Sinne und einzelner Körperteile.

§ 168.

Mit der größten Sorgfalt soll der Mensch seine fünf Sinne gesund und brauchbar zu erhalten suchen.

§ 169.

Die Sinneswerkzeuge zum Sehen, Hören und Riechen werden durch Keulichkeit, sowie durch häufigen Aufenthalt in freier Luft und durch beständige Übung gesund erhalten und gestärkt.

§ 170.

Diesen Sinnen schadet die Stubenluft und übermäßiges Warmhalten des Kopfes.

§ 171.

Den Augen schadet blendendes, ungleiches, schnell abwechselndes Licht; wenn man viel in zu großer

Nähe sieht; es schadet ferner verdorbene Luft, Staub, Rauch, Ofenhize und angestregtes Sehen, wie Lesen und Arbeiten im Dämmerlicht.

§ 172.

Wenn man die Augen durch Lesen und Schreiben angestregt hat, so werden sie durch Spazierengehen, Spielen im Freien wieder gestärkt.

§ 173.

Beim Schreiben muß darauf geachtet werden, daß das Licht von links kommt.

§ 174.

Dem Gehör schadet starker, scharfer und unerwarteter Schall und Knall, ferner verdorbene Luft, Federbetten, Staub und Unreinlichkeit.

§ 175.

Spitze Gegenstände in das Ohr einzuführen, ist gefährlich.

§ 176.

Wenn einem ein Tierchen oder sonst etwas ins Ohr gekommen ist, so träufelt man Öl oder Wasser ins Ohr, um jenes zu entfernen.

§ 177.

Den Geruchswerkzeugen schadet Unreinlichkeit und verdorbene Luft.

§ 178.

Der Sinn des Geschmacks wird durch Übung, milde Speisen und Wassertrinken und Mundspülung erhalten.

§ 179.

Das Gefühl wird durch freie, leichte Thätigkeit und durch Reinhalten der Haut gepflegt und geschärft.

§ 180.

Die Sinne sollen von Jugend auf geübt, ein Sinn durch den andern berichtigt und ergänzt werden. Von allem, was man sieht, hört und überhaupt durch die Sinne wahrnimmt, soll man sich klare Rechenschaft geben; auf solche Weise wird man verständig und übt seine Urteilskraft.

§ 181.

Eine gute Sprache erlangt man, wenn Mund und Nase rein gehalten, Hals und Brust stets von Druck frei bleiben, und wenn man von Kindheit an sich übt, langsam, deutlich, rein und wohlklingend mit aufgerichtetem Antlitz und hoher Brust zu sprechen und öfters laut zu lesen!

§ 182.

Durch öfteres lautes Lesen nützt man auch den Lungen.

§ 183.

Den Lungen schadet der Aufenthalt in schlechter Luft und anhaltendes Sitzen; Bewegung und körperliche Übungen im Freien stärken die Lungen.

§ 184.

Man soll nicht durch den Mund, sondern durch die Nase Atem holen; denn durch die Nase wird die Luft vom Staube befreit, befeuchtet und erwärmt; man soll sich gewöhnen, auch im Schlafe mit geschlossenem Munde durch die Nase zu atmen.

§ 185.

Den Zähnen schadet man, wenn man geschwind nach einander warme und kalte Speisen in den Mund nimmt; wenn man die Zähne und das Zahnfleisch nicht sauber hält; zurückgebliebene Speisenreste nicht entfernt; auf sehr harte Körper beißt.

§ 186.

Man erhält die Zähne gesund, wenn man abwechselnd auf jeder Seite kaut; wenn man in reiner Luft lebt; nicht zu heiße oder eiskalte Speisen genießt; morgens, nach jedem Essen, sowie abends Mund und Rachen mit Wasser spült, Zähne und Zahnfleisch mit Wasser reinigt.

§ 187.

Auch die Milchzähne der Kinder müssen wie die bleibenden Zähne sorgfältig gesund erhalten werden.

§ 188.

Eine der wichtigsten Eigenschaften und ein großer Vorzug der Menschen ist die ebenmäßige Schönheit seiner aufgerichteten Gestalt.

§ 189.

Die Schönheit der menschlichen Gestalt wird durch den freien Gebrauch und die beständige Übung des Körpers beim Kinde begründet; sowie durch frische Luft, Waschen und Baden, leichte, freie Kleidung, einfache Nahrungsmittel; sie wird vervollkommenet durch Leibesübungen und Turnen.

§ 190.

Um die Schönheit der Gestalt zu bewahren, soll man niemals nachlässig, krumm oder schief gehen, stehen und sitzen; das Kind soll am Schreib- oder Schultische sich durchaus gerade- und nicht die eine Schulter höher als die andere halten und das Auge nicht zu sehr dem Tische nähern; man soll niemals die Brust einziehen, den Kopf oder die Augen niederschlagen und nicht von der Seite sehen, sprechen oder zuhören.

§ 191.

Man soll vielmehr gerade, aufrecht, mit hoher Brust und aufgerichtetem Kopfe stehen und gehen; bei allen freien Handlungen gerade, mit aufgerichtetem Körper und Kopfe stehen, sitzen, sehen, sprechen oder zuhören.

§ 192.

Die Schönheit wird entstellt, wenn Kinder auf

sehr unschickliche Art sich angewöhnen, mit dem Gesichte allerlei wunderliche Mienen und mit dem Körper seltsame Geberden und Stellungen zu machen.

§ 193.

Die Schönheit des Menschen beruht aber nicht nur auf der Gesundheit und Vollkommenheit des Körpers. Vernunft und Sittlichkeit sind der beste Teil des Menschen. Diese geben dem Körper, auf dem sie sich ausprägen, Wert und Würde; und deswegen muß der Mensch, um vollkommen schön zu sein, nicht allein am Körper, sondern auch am Geiste, an Vernunft und Sittlichkeit Vollkommenheit erstreben.

Zweite Abteilung.

Von Krankheiten.

I. Von Ärzten und Arzneien.

§ 194.

Wenn die Menschen lebten, wie sie leben sollten, so würden sie sehr viel seltener inneren Krankheiten ausgesetzt sein. Da sie aber aus Unwissenheit oder auch unvermeidlich gegen die Gesetze der Natur und der Gesundheit fehlen, so verfallen viele in Krankheiten. In Krankheiten soll der Mensch ruhig und geduldig sich verhalten und die Hülfe eines Arztes nachsuchen.

§ 195.

Um in Krankheiten gemäß natürlichen Gesetzen helfen zu können, muß der Arzt den verwickelten Bau und die Eigenschaften des menschlichen Körpers vollkommen kennen; muß er wissen, durch welche Ursachen der Mensch krank wird; die Natur und den Verlauf der Krankheiten kennen; wie die Heilkräfte der Natur in Krankheiten wirken; welche Eigenschaften den Heil-

mitteln innewohnen, und auf welche Weise die Krankheiten heilen.

§ 196.

Die ärztliche Wissenschaft und Kunst ist sehr schwierig und muß mit großem Fleiße und vieler Mühe erlernt und das ganze spätere Leben hindurch betrieben werden.

§ 197.

Der Kranke soll daher bei einem verständigen und rechtschaffenen Arzte, der die so schwere Kunst, Krankheiten zu erkennen und zu heilen, ordentlich gelernt hat, Hilfe suchen, nicht aber bei Quacksalbern.

§ 198.

Quacksalber sind alle diejenigen, welche den Bau des Körpers nicht kennen und nicht gehörig die so schwere Kunst, Krankheiten zu heilen, erlernt haben und dennoch Kranke in Behandlung nehmen; auch solche Leute, die aus dem Urin allein unverständigen Leuten die Krankheiten sagen wollen, und solche, die leichtfertig jede Krankheit zu heilen versprechen.

§ 199.

In jedem Lande findet man Schäfer, manchmal alte Frauen und andere unwissende Menschen, die sich gewöhnlich einen Schein von Heiligkeit geben, große und viele Worte machen, den Urin besehen, — welche Kranke in Heilung nehmen und aller Orten Glauben und Zulauf finden: der Verständige aber sucht bei

solchen unwissenden Menschen keine Hilfe; wer dies thut, beweist, daß er noch sehr thöricht und schlecht unterrichtet ist.

§ 200.

Da kein Mensch auf übernatürliche Weise wirken kann, so können auch durch angebliches Behexen und Besprechen Krankheiten nicht entstehen; alle Krankheiten haben ihre natürlichen Ursachen und können auch nur auf natürlichem Wege geheilt werden.

§ 201.

Von herumreisenden Operateuren, sog. Bruch-, Haarärzten und ähnlichen Leuten ist nicht viel zu halten; die meisten sind Großsprecher, denen es nur darum zu thun ist, den Einfältigen das Geld abzunehmen.

§ 202.

In manchen Gegenden streichen Leute umher, sog. Schachtelkrämer, die mit Balsamen, Pillen und Arzneien handeln; von diesen soll man nichts kaufen weder für die Menschen noch für die Tiere; denn durch die Mittel dieser unwissenden Menschen kann keine Heilung bewirkt, wohl aber oft die Gesundheit zerstört werden.

§ 203.

Manche Leute preisen durch die Zeitungen gegen allerlei Krankheiten Geheimmittel an, deren Beschaffenheit und Zusammensetzung sie nicht bekannt geben; diese sind unter allen Umständen höchst gefährlich.

§ 204.

Anderere empfehlen sogenannte Universalmittel, welche gegen viele oder fast alle Krankheiten gut sein sollen; solche Universalmittel giebt es aber nicht; man soll daher solchen Anpreisungen niemals Glauben schenken und solche Mittel nicht gebrauchen. Überhaupt wird der gebildete Mensch niemals ein Arzneimittel, seien es Tropfen, Pillen, Pulver oder Mischungen einnehmen, wenn sie ihm nicht von einem verständigen Arzte empfohlen worden sind.

§ 205.

Arzneien dürfen nur in Apotheken gekauft werden, welche unter Aufsicht der Obrigkeit stehen.

§ 206.

Auch die Apothekerkunst ist schwer; man muß viel und lange lernen, um die zahlreichen Arzneimittel, ihre Bestandteile und künstlichen Zubereitungen zu kennen.

§ 207.

Ein Physicus ist derjenige Arzt, welcher von der Obrigkeit ausdrücklich dazu bestellt ist, die Gesundheitsverhältnisse in seinem Kreise zu beobachten, und welcher bei allgemein herrschenden ansteckenden Krankheiten den Auftrag hat, soviel er vermag, zur Erforschung und zur Beseitigung der Krankheit zu wirken.

§ 208.

Damit auch die Armen ärztliche Hilfe erhalten,

hat die Obrigkeit überall Armenärzte angestellt, welche die Behandlung der bedürftigen Kranken übernehmen.

§ 209.

Bei allen Krankheiten, besonders aber bei schweren und hitzigen, muß man gleich von Anfang an ärztliche Hilfe nachsuchen.

§ 210.

Man muß dem Arzte alle Zufälle und Zeichen und über das ganze Befinden des Kranken genau und richtig erzählen, seine Fragen sorgfältig und gewissenhaft beantworten.

§ 211.

Daher ist es immer sehr gut, daß der Arzt selbst den Kranken sehe und spreche und selbst die Natur und Ursache der Krankheit erforsche.

§ 212.

Eine schwere Krankheit kann nicht gleich auf die ersten Anordnungen des Arztes besser oder geheilt werden; der Kranke und seine Angehörigen müssen Ruhe und Geduld bewahren, dem guten Arzte Vertrauen schenken und nicht auf die Ratschläge von Nachbarn und Freunden mehr hören als auf den Arzt; man soll auch nicht von einem verständigen Arzte zum andern laufen.

§ 213.

Damit man gesund werde, muß man die Anordnungen des Arztes über Essen und Trinken, Bewegung

und Ruhe und über die gesamte Lebensordnung genau befolgen; denn hierauf kommt nicht selten ebensoviel und mehr an als auf das Einnehmen von Arzneien.

II. Vom Verhalten in Krankheiten, besonders in Fiebern.

§ 214.

Ein Kranker ist ein armer Mensch, der meistens Angst und Schmerzen hat: man muß daher liebevoll mit ihm umgehen und mit großer, verständiger Sorgfalt ihn warten und pflegen.

§ 215.

Mit Kranken, die an schweren Krankheiten oder an Fiebern leiden, soll man nicht viel reden, auch soll es still und ruhig um sie sein.

§ 216.

Um den Kranken dürfen nicht viele Menschen sein; denn die Luft wird durch den Atem der Menschen verdorben; es müssen daher alle überflüssige Besucher abgewiesen werden.

§ 217.

Alle Kranke, besonders Fiebernde, müssen in ihren Zimmern beständig frische, reine Luft haben.

§ 218.

Im Krankenzimmer muß daher bei Tage, so lange

es irgend angeht, ein Fenster geöffnet sein; auch soll man mehrmals täglich Thüren und Fenster zugleich aufmachen, dabei aber verhüten, daß den Kranken kalte Zugluft treffe.

§ 219.

Krankenstuben müssen hoch, geräumig und trocken, nicht aber niedrig, enge, feucht, dumpfig sein. Arme Kranke, die nur schlechte Räume haben, sollen, um sicherer zu genesen, in öffentliche Krankenhäuser sich aufnehmen lassen.

§ 220.

Die Krankenstuben müssen mit besonderer Sorgfalt ordentlich und reinlich gehalten werden; auch dürfen keine Sachen darin sein, welche durch üble Dünste die Luft verunreinigen könnten.

§ 221.

Das Räuchern, statt die verdorbene Luft zu erneuern, verdirbt sie nur noch mehr; man muß für frische Luft statt für Räucherwerk besorgt sein. Der Gebrauch des Räucherns ist fast immer ein Beweis für Mangel an Reinlichkeit und Lufterneuerung.

§ 222.

Um den Kranken soll es nicht gar zu hell sein; denn helles Licht stört meistens die Ruhe des Kranken.

§ 223.

Sein Bett muß ordentlich und reinlich, nicht zu warm, das Oberbett nicht schwer, das Unterbett nicht zu weich, das Bettleinen rein sein.

§ 224.

Es ist schädlich, wenn Fieberkranke auf Federbetten liegen; Fiebernde sollten auf Betten von Pferdehaaren oder in Ermangelung solcher auf Strohbetten liegen und sich mit einer leichten Decke zudecken.

§ 225.

Ein Kranker darf niemals bei einem andern, sondern soll stets allein in seinem Bette liegen.

§ 226.

Das Bett des Kranken muß jeden Tag aufgelockert und in Ordnung gebracht werden, zu einer Zeit, in welcher er nicht schwißt.

§ 227.

Der Kranke muß rein und bequem gekleidet sein.

§ 228.

Das Bettleinen muß öfters erneuert und das Hemd des Kranken nicht zu selten mit reiner, vorher erwärmter Wäsche gewechselt werden.

§ 229.

Das Bett darf nicht an einer kalten, feuchten Wand stehen, auch keiner Zugluft ausgesetzt sein; am besten steht es frei, damit man den Kranken von beiden Seiten bequem warten kann.

§ 230.

Fieberkranke dürfen den Kopf nicht warm halten, sondern unbedeckt und kühl.

§ 231.

Bei großem Durste, vorzüglich in hitzigen Krank-

heiten, darf der Kranke kaltes reines Wasser, das einige Zeit an der Luft gestanden, oder auch Wasser mit Citronensaft trinken. Fieberkranke mögen kaltes Wasser gern; dieses und frische Luft sind für sie Balsal.

§ 232.

Anderer Getränke, wie Thee, Kaffee, Bier, Branntwein, Wein, dürfen Kranke nur nach Anordnung des Arztes zu sich nehmen.

§ 233.

Feste Speisen werden von Fiebernden gewöhnlich schlecht verdaut; solche darf man nur nach Anordnung des Arztes geben.

§ 234.

Fieberkranke müssen im allgemeinen eher kühl als warm gehalten werden; im Winter soll man daher nicht warm einheizen.

III. Von allgemein herrschenden, ansteckenden Krankheiten.

§ 235.

Wenn in einer Gegend eine allgemeine Krankheit ausbricht, die viele Menschen befällt, so soll man besonders vorsichtig und mäßig leben, aber nicht hungern, große Reinlichkeit beobachten, fleißig die frische Luft auffuchen, sich vor Erhitzungen und vor Erkältungen so viel wie möglich hüten und die wahrscheinliche Ursache der Krankheit zu vermeiden suchen.

§ 236.

Da die meisten allgemein herrschenden Krankheiten ansteckend sind, so soll man unnötiger Weise weder zu den Kranken und ihren Wärtern, noch in die Häuser derselben gehen.

§ 237.

Von ansteckenden Krankheiten sind hauptsächlich zu nennen: Masern, Scharlach, Blattern (Pocken), Flecktyphus, Bräune (Diphtherie), Nervenfieber (Typhus), Cholera, Ruhr.

§ 238.

Diese stecken durch Berührung der Kranken an, oder indem man sich nur in der Nähe derselben aufhält, oder auch durch Personen und Gegenstände, welche bei und an den Kranken gewesen waren.

§ 239.

Bei diesen ansteckenden Krankheiten ist darauf zu achten, daß die Luft sowohl in der Stube als im ganzen Hause beständig rein und frisch sei; man muß immer ein Fenster offen halten, oft Thüren und Fenstern zugleich öffnen; man kann nicht fleißig genug auf frische und reine Luft sehen.

§ 240.

Beim Kranken, in den Betten, in der Stube und bei sich selbst muß man die größte Keulichkeit auf das sorgfältigste beobachten; oft wird man auf Anordnung eines Arztes Mittel zur Vernichtung der Krankheitsgifte anwenden.

§ 241.

Um sich vor Ansteckung möglichst zu hüten, soll man nicht nüchtern, ohne etwas gegessen zu haben, beim Kranken sein: in der Krankenstube darf man aber nicht essen; und man muß vorsichtig, gutes Muths und ohne Furcht den Kranken warten und sich treulich seiner annehmen.

§ 242.

Diejenigen, welche den Kranken warten und pflegen, müssen, um die Seuche nicht weiter zu verbreiten, zurückgezogen leben, unnötigen Umgang mit anderen Menschen meiden, und sie müssen sich aus Schulen und Kirchen entfernt halten. Diese Pflicht haben auch die Kinder und die Hausgenossen des Kranken.

§ 243.

Außer den Menschen, die den Kranken warten und pflegen, soll niemand zu ihm; insbesondere müssen alle neugierige Besuchende gleich ohne Rücksicht, wie es die Pflicht erfordert, abgewiesen werden.

§ 244.

Die Pflicht der Selbsterhaltung und die Pflicht gegen unsere Nebenmenschen verbieten es, ohne Noth ansteckende Kranke zu besuchen; denn wenn jemand auch aus Freundschaft sein Leben in Gefahr setzen wollte, so hat er doch nicht das Recht, auch zugleich das Leben seiner Nebenmenschen, die er mit der Krankheit anstecken könnte, zu gefährden.

§ 245.

Die Verbreitung ansteckender Krankheiten könnte

oft beschränkt und verhütet werden, wenn man gleich die ersten Kranken vollständig absonderte. Zu diesem Zwecke sind von der Obrigkeit an vielen Orten bestimmte Krankenhäuser eingerichtet worden. Es müssen daher alle Fälle von ansteckenden Krankheiten sofort zur Anzeige gebracht und die Kranken abgesondert werden.

§ 246.

Manche Krankheiten sind in unserer Zeit so außerordentlich verbreitet, daß fast alle Menschen von ihnen einmal ergriffen werden und zwar meistens im Kindesalter. Von den Masern bleibt fast niemand verschont, und nur wenige vom Scharlach. Wenn aber jemand die Masern oder das Scharlach oder die Pocken durchgemacht hat, so ist es sehr ungewöhnlich, daß er zum zweiten Mal von derselben Krankheit ergriffen wird. Solche Menschen dürfen also mit Kranken, welche an derselben Krankheit leiden, die sie selbst früher überstanden haben, ohne jede Scheu verkehren; sie müssen aber beachten, daß sie gleichwohl das Krankheitsgift verschleppen und daher zur Verbreitung der Krankheit beitragen können.

§ 247.

Ebenso häufig wie jetzt die Masern waren früher die Menschenpocken verbreitet, und fast kein Kind blieb von ihnen verschont; sehr viele Kinder starben, allein in Deutschland jährlich mehrere zehntausende, und viele blieben nach den Blattern entstellt oder elend. In der Impfung ist uns ein vorbeugendes Mittel

gegen diese Seuche gegeben. So weit es in Menschenhand liegt, sollen wir daher durch die Impfung die Pocken beständig einzuschränken bemüht bleiben.

§ 248.

Man darf sich nur von einem Arzte impfen lassen.

§ 249.

Bei der Impfung wird eine helle, klare Flüssigkeit, die Lymphe, welche das Kuhpocken-Gift enthält, mit einem Messerchen schmerzlos in die Haut geführt. Hierdurch entstehen nach Verlauf von einigen Tagen an den Impfstellen Bläschen, die sogenannten Impfpocken, und eine sehr leichte Krankheit, welche von dem Geimpften vielfach kaum empfunden wird und oft in einigem Fieber besteht. Geimpfte verfallen den echten Menschenpocken sehr viel seltener als Ungeimpfte; und wenn ein Geimpfter an den Menschenpocken erkrankt, so verläuft diese Krankheit sehr viel milder, so daß die Pocken Ungeimpfte viel mehr gefährden als Geimpfte. Letztere sind besonders in den ersten Jahren nach der Impfung geschützt; man thut daher gut, wenn etwa zehn bis fünfzehn Jahre nach einer erfolgreichen Impfung verflossen sind, wiederum sich impfen zu lassen; zumal wenn in der Nähe Epidemieen von Blattern herrschen, sollte niemand, der vor längerer Zeit geimpft worden ist, versäumen, sich wiederum impfen zu lassen.

§ 250.

Gegen die Impfungen erheben nicht wenige Widerstand, weil sie die Gefahren der Pockenepidemieen, denen

früher so viele Menschen geopfert wurden, nicht mehr vor Augen haben. Sie bekämpfen also die Impfungen, obgleich diese gerade die Besserung herbeigeführt haben. Damit thun sie unrecht gegen die allgemeine Wohlfahrt des Volkes.

§ 251.

Wenn man eine schwere Krankheit überstanden hat, so muß man lange noch vorsichtig leben, ordentlich und mäßig sich verhalten, nur leichte und gute Speisen genießen, sich nicht zu bald Wind und Wetter aussetzen und insbesondere die Ursachen, durch welche man krank geworden ist, sorgfältig vermeiden. Man darf auch nicht zu bald an die Arbeit gehen, soll sich vielmehr erst recht wieder erholen.

§ 252.

Wir lernen nicht für die Schule, sondern für das Leben. Dem Unterrichte über die Gesundheit sollen wir die höchste Aufmerksamkeit zuwenden, die Vorschriften zu begreifen suchen und im Leben befolgen.



KOLEKCJA
SWF UJ

A.

379

Universitäts-Buchdruckerei von Carl Georgi in Bonn.

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053116