



Gesundheits-Kalender.

Vorwort. Unter allen Wunderwerken der Schöpfung giebt es keines, welches an Schönheit und Herrlichkeit den Leib des Menschen erreichte, der noch in seinem Falle das Ebenbild dessen abspiegelt, der ihn erschuf und welcher, obwohl seiner äußeren Erscheinung nach dem Tode verfallen, doch die Keime des ewigen Lebens in sich verbirgt, der in vollendeter Gestalt aus den Gräbern hervorgehen wird zum ewigen Leben, dann wenn der große Tag erscheint, an dem unverweslich auferstehen wird, was unvollkommen derselben vertraut war. In die Grenze zweier Welten gestellt, der sterblichen und unsterblichen, ist der Mensch von Gott selbst zur Wohnung ertorben, und wir haben es als ein glückliches Verrecht der deutschen Sprache zu betrachten, daß schon der Name Mensch, wie das Sanskritanische Manushia, mit dem das Wort verwandt ist und das lateinische mens, den Veranschaulichenden bedeutet, während das romanische homo eben so wie das hebräische Adam sich auf den irdischen Stoff bezieht, aus dem er gebildet ist.

Zählt auch der Mensch mit dem Thiere das Loos des vergänglichen Lebens; wird er wie das Thier erzeugt und geboren, athmet er wie jenes die Luft des Himmels und sucht mit ihm nach dem nährenden Kraut des Feldes und der sprudelnden Quelle des Waldes; treibt ihn wie jenes Hunger und Durst und wetterstern nicht wenige Thiere mit ihm in der Geschäftigkeit der Hände; unterliegt er so leicht wie jenes dem fallenden Stein, der tödenden Sturme, so hebt ihn doch weit über das niedere und irdische Leben hinaus der lebendige Odem, den sein Schöpfer ihm einblies, und nur noch im Wahnsinn und in der Uebertreibung der Leidenschaften zeigt sich der enge Zusammenhang des Menschen mit dem Thiergeschlechte, welches in besondern Bildungen sogar die vier Temperamente vorbildet, auf welchen das geistige Leben der Menschheit beruht.

Schon oft ist der Mensch eine Welt im Kleinen genannt worden, und wenn gleich die ansprechenden Vergleichen zwischen der Menschenschale und dem Planetensystem jetzt nicht mehr anwendbar zu sein scheinen, wo die sieben Planeten der Alten sich geradezu verdoppelt haben, so bleiben doch Beziehungen genug übrig, die auf eine wunderbare Uebereinstimmung hinweisen. Greifen wir aus vielen die bedeutendsten heraus und jedermann wird zugeben, daß nicht nur in den Gestaltungen des Leibes, sondern auch in seinen Krankheiten und Lebensaltern die sieben eine immer noch unverfälschte Rolle spielen. Siebenzig Jahre ist das menschliche Lebensziel und sie enthalten genau 2920 Erdentage, während das große Platonische Jahr, der Zeitraum, in welchem das Fortrücken der Nachtgleiche sich vollendet, genau 2920 gemächliche Jahre umfaßt, und der gesunde Mensch jeden Tag genau eben so viele Athemzüge thut; genau in 365 Tagen würde aber der Mensch die Erde umschreiten, wenn er in gleichmäßigem Schritt dieselbe umgeben könnte. Es würde uns zu weit führen, wollten wir noch in die wunderbaren Zusammenhänge und Verhältnisse einzelner Theile des menschlichen Leibes verweilen. Es genügt uns darauf hinzuweisen zu haben, in welchem Grade derselbe unsrer Sorgfalt verdient, damit wir die Brauchbarkeit derselben für die Zwecke des Geistes nicht müßwillig fürchten, und wir entnehmen deshalb dem neuen Werke des verdienstvollen Förg die von ihm aufgestellten zehn Gebote der Diätetik, deren genaue Befolgung gewis Richestum bereuen wird, und lassen einzelne der Erfahrung entnommene Regeln und Hülfsmittel denselben folgen.

1. Du sollst nur reine atmosphärische Luft einathmen und sollst deswegen alle Räume und Orte möglichst vermeiden, welche mit verdorbener Luft angefüllt sind, so wie alles das sorgfältig von dir entfernt halten, was das Ein- und Ausathmen mechanisch zu erschweren oder gänzlich zu unterbrechen geeignet ist!
2. Trinke nur, wenn dich durstet und nie mehr und nie ein anderes Getränk als was deinen Durst zu stillen hinreichend und verständig ist!
3. Du darfst nur essen, wenn dich wirklich hungert und mußt aufhören, Spreisen zu dir zu nehmen, sobald dein Hunger gestillt ist!
4. Sei von Kindheit an körperlich und geistig thätig, um nicht allein deinen Körper und Geist nach und nach mehr auszubilden und zu vervollkommen, sondern auch um deine Gesundheit dauerhafter zu machen, zu erhalten und dir deinen Lebensunterhalt zu erwerben!
5. Schlafe nach Bedürfnis, um deine geschwächten Kräfte wieder herzustellen und deine Gesundheit zu erhalten!
6. Wirke dahin, daß die natürlichen Aussterungen deines Körpers zeitgemäß und regelmäßig von statten gehen!
7. Halte deinen Körper und dessen Theile stets rein, damit deine Haut immer gesund bleibe und ihren wichtigen Verrichtungen bestmüßig vorstehen kann!
8. Schütze dich gegen die Einwirkungen der Bitterung, welche deine Gesundheit oder dein Leben gefährden können, so weit es in deinen Kräften steht!
9. Sei bemüht von Kindheit an bis in das höchste Greisenalter von einer Entwickelungsstufe zur andern fortzuschreiten und arbeite auf jeder derselben sich in den Vervollkommenheit deines Organismus!
10. Wenn sich in deinem Organismus Zeichen einer herannahenden oder einer plötzlich ausgebrochenen Krankheit, oder einer erfolgten Verschäbigung zu erkennen geben, so wende Alles an, um deine Gesundheit thätigst schnell wieder herzustellen!

Mittel bei Erkältungen.

Brustmalzucker. Nimm ein Pfund klaren Candiszucker und ein halbes Quart Bierwürze mit ein wenig Eiweiß geschlagen und gieße es über den Zucker. Dieses wird zusammengekocht und gehörig geschäumt, und so lange eingekocht bis sich der Zucker von einem Stäbchen abzieht und brechen läßt. Der Stab wird wiederholt in kaltes Wasser getaucht und wieder

in die Masse bis sie sich abzieht und obige Probe eintritt. Dann nimmt man eine Marmor- oder andere feinerne Platte und gießt die Masse darauf und schneidet sie in kleine Stücke zum beliebigen Gebrauche.

Gänseblumenthee. Sogenannte Gänseblümchen oder die kleinen weißen Sterne mit gelben Samen, die ersten im Frühjahr nach den Schneeglöckchen — auch Maßliebchen genannt — werden mit der Wurzel ausgegraben und Blumenblätter und Wurzeln recht rein gewaschen und zerlesen; dann wird der Saft ausgebrüht und mit Candiszucker vermischt.

Von diesem Saft Morgens nüchtern und dann alle zwei Stunden einen Kaffel voll genommen heißt die Brustbeschwerden mit Husten und Auswurf verbunden.

Mittel gegen die Heiserkeit. Saffran. Drei Theile ganz feinen Margesechten Saffran und ein Theil Saffran, wie man denselben vom Kaufmann zum Färben der Suppen oder Kuchen erhält, wird untereinander gemischt und Morgens nüchtern, sowie Abends vor Schlafengehen jedesmal ein Kaffel voll ganz trocken genommen.

Selterwasser und Milch. Ein Glas Selterwasser zur Hälfte mit heiser Milch vermischt alle Morgens eine halbe Stunde vor dem Aufstehen getrunken, ist ein vorzügliches Mittel sowohl gegen Heiserkeit als gegen Husten und Schnupfen.

Mittel gegen Katarrh. Diese Krankheit entsteht bald durch Erkältung, bald durch das Einathmen einer unzuträglichen Luft, besonders bei nasaler, härmlicher Bitterung. Entsteht man sich dieser unangenehmen Bitterung dadurch, daß man einige Tage die Stube hütet, erbigende Speisen und Getränke vermeidet und durch warmen Thee die Hautausdünstung zu befördern sucht, so wird dieselbe bald gehoben sein; sollte jedoch der Husten sehr quälend sein, so ist ein Saft zu empfehlen, welcher aus Pulver von Sternanis- und Fenchelsamen, sowie aus gereinigtem Carbazin saft von jedem ein Quent., Altheesaft 3 Loth, wohl durcheinander gemischt und von dem alle Stunden ein Kaffel voll genommen wird.

Gegen einen heißen Hals dient außer obigen Mitteln auch das Gurgelwasser aus Nüdermilch und Umhüllung des Halses mit gekämmter Wolle.

Gegen anhaltenden und trocknen Stoffschnupfen, sowie gegen die schmerzhafteste Empfindung in der Stirngegend, dienen warme Dämpfe einer Abkochung von Malven und Hollunderblüthen, die man mittels eines Schwammes in die Nase einzieht. Das Schnupfen von Tabak ist in solchen Fällen sehr schädlich, wenn man denselben nicht gänzlich brennt, hingegen wird nichts den Stoffschnupfen so sicher verhüten, als tägliches Einathmen ganz frischen und reinen Quellwassers durch die Nase.

Katarthalische Augenentzündungen entstehen aus denselben Ursachen wie der Katarrh. Sie giebt sich durch Anschwellung der Augenlider, durch Rötzung derselben besonders an den Rändern, durch Lichtscheu, durch scharfe Thränen, durch eine schmerzhafteste Empfindung, als ob Sand im Auge wäre, kund. Allmählig verlieren sich diese Erscheinungen wieder unter Beförderung eines milden Schleimes, welcher die Augenlider gern mit einander verklebt. Verbleibt es dabei, so genügt zur Heilung schon warme weiche Kräuterinfusionen, welche man über das Auge hängt, strenge Schonung der Augen, Schutz vor zu hellem Licht und die beim Katarrh angegebenen, die Hautausdünstung gelind befördernde Mittel. Rasse Umschläge auf katarthallisch entzündete Augen sind größtentheils nothwendig. Sollten sich aber heftige Schmerzen im Auge und zugleich Schmerzen auf dieser Seite des Kopfes einfinden, dann ist Zuziehung des Arztes unbedingt nothwendig.

Mittel gegen Zahnweh. Wer an Zahnweh leidet, wenn es namentlich von hohlen Zähnen herkommt, muß sich jeden Morgen, auch wohl mehrmals des Tages, mit kaltem Flußwasser an den Schläfen und hinter den Ohren waschen, aber nur aufwärts; es muß mehr ein hartes Reiben, als ein bloßes Nachmachen der Haut sein, weil der Anbrang des Blutes von den Zähnen dadurch abgelenkt werden soll. Wer dieses einfache Mittel 4—6 Wochen sorgfältig anwendet, wird auf lange Zeit von dem lästigen Zahnweh befreit werden.

Mittel bei Verwundungen.

Mittel gegen Brand. Wenn man sich gebrannt hat, muß man so schnell wie möglich den kranken Theil in rauhe Baumwolle oder sogenannte Watte einwickeln; nach kurzer Zeit hört das Brennen auf; ein Theil der Baumwolle setzt sich in der Wunde fest. Diese darf man nicht abreiben, sondern nur die wunde Stelle gegen Staub und Kälte schützen, so wird nach einigen Tagen die verbrannte Stelle ohne alle andere Mittel geheilt sein.

Wundbalsam für arme Leute. Man sammelt die Blüten der Gartenringelblume, sie werden frisch abgepflückt und so viel man zu machen gedenkt, in ein oder mehrere Medicinalflaser gebracht. Die Blüten werden nicht eingedrückt, sondern ganz leicht ins Glas gethan, zugesiebt und mit Biase gehörig verbunden. In feiner Luft, an der Sonne, wird das Glas den Sommer über aufgehoben, ohne weiter etwas hinzuzusetzen. Die Sonne zieht den öligen Saft der Blüten aus, welchen man von Zeit zu Zeit ab und in ein anderes Glas gießt; endlich nimmt man auch die Blüten heraus und drückt sie aus, um nichts zu verlieren. Der Saft setzt sich zu Boden und überzieht sich wohl, wenn er zu feucht steht, mit Schimmel, dann gieße man das Flüssige nochmals ab. Die Kraft dieses nach und nach ganz hell werdenden Balsams ist über alle Beschreibung und vorzüglich bei Hieb-, Stich- und Schnittwunden zu gebrauchen. Die Wunde wird ausgewaschen, der Balsam hineingestäubt und verbunden. Das Bluten hört auf und die Wunde heilt in wenig Tagen, wenn auch der Knochen verlegt sein sollte.

Rosenpflaster. Sechs Hände voll schöne frische Rosenblätter, worunter aber keine dunkelrothen sein dürfen, zwei Pfund Baumöl wird zu diesen

Rosenblättern in einen vier dresdner Kannen großen Ziegel — welcher mit Kühen- und einer Stürze versehen sein muß — gethan, dann werden sie mit einem härteren Kiesel untergerührt, zugebedt und zweimal über Kohlen aufhien lassen, so daß die Rosenblätter die rothe Farbe verlieren. Wenn diese Masse abgekühlt ist, wird sie in ein großes Glas gethan, mit Papier verbunden, in welches oben einige kleine Löcher gebohrt werden. Dieses bleibt nun den ganzen Sommer an der Sonne stehen, bis die großen weissen Rüben reif sind, dann werden sechs Stück recht große Rüben wohl geschält, auf einem ganz reinen Reibeisen gerieben und der Saft ausgedrückt. Dann werden auch die Rosenblätter mit dem Baumöl rein ausgedrückt, das Del wieder in den Ziegel gethan, die Rosenblätter aber in den Rübensaft gemengt und mit diesem nochmals tüchtig ausgedrückt. Nachher, wenn das Del anfängt zu siedern, wird der Rübensaft dazu gethan und so lange gerührt, bis die Masse nicht mehr schäumt, dann läßt man sie verdedt abkühlen.

Nachdem wird ein Pfund rothe Wermige, die aber recht klar gemacht werden muß, darunter gerührt, und unter stetem Umrühren bei gelindem Kohlenfeuer kochen lassen, bis die Salbe braun wird, wozu wohl acht Stunden gehören, weil man sich des Ueberlaufens wegen sehr in Acht nehmen muß, daher sie auch nur ganz langsam kochen darf. Während die Masse kocht, werden sechs Loth Kampfer, der zuvor mit einem Knappen halben Rüssel Branntwein aufgelöst war, in einem feineren Mörser recht klar gerieben, und wenn das Pflaster verthilt ist, wird der Kampfer und noch etwa vier Rüssel Baumöl hineingerührt, und in Schächtelchen, die mit Papier ausgelegt sind, abgefüllt.

Dies Pflaster hält sich 50 Jahr und kann bei Krebschäden, offenen Weinen und allen übrigen Schäden vortreffliche Dienste thun. Es wird dünn aufgestrichen, aber mit keinem Wotmesser.

Diätetische Regeln.

Mittel zur Erhaltung der Sehkraft. Zur Erhaltung der Sehkraft ist erforderlich, allen Mutanbrang nach dem Kopfe zu vermeiden. Dahin gehören enge Kleider und Halsbinden. Man muß ein helles Zimmer bewohnen, dem Fenster gegenüber darf keine weiße Wand sein, das Licht darf nicht auf den Stiegel scheinen; bei dem Arbeiten muß das Licht höher als die Augen stehen. Grüne Schirme von Taffet sind die besten; rothes Futter in Damenhüten ist schädlich. Man muß nicht aus dem Dunkeln plötzlich in das Helle sehen. Es ist daher nicht gut in ganz dunkeln Alkoven zu schlafen und früh in die Sonne zu sehen.

Dellampen sind schädlich. Lichte, die eine gleiche Flamme geben, daher die von Wachs oder Spermaceti sind die besten.

Wissen muß man nur brauchen, wenn man nicht mehr ohne Hilfe derselben sehen kann. Man muß mit der Arbeit wechseln, wenn Spannung entsteht. Die Augen oft mit kaltem Wasser und namentlich mit Fenchelwasser baden, ingleichen dieselben vor Staub bewahren.

Verhalten bei der Gicht. Die Gicht ist eine Krankheit der Gelenke und beruht auf einem unregelmäßigen Zustand der Verdauungsorgane, der mit übermäßiger Absonderung von Magensäure verbunden ist. Zuweilen ist sie ererblich, größtentheils aber die Folge zu reichlicher Kost bei ständiger Lebensart, von dem Genuß sauren Weines, von großen Gelftsanregungen, zuweilen auch von dumpfsauren, feuchten Wohnungen. In den von der Krankheit befallenen Gelenken spürt man plötzlich die heftigsten Schmerzen, sie schwellen beträchtlich an und die Geschwulst zeigt eine lichtrothe, glänzende Farbe. Ein dergleichen Gichtanfall dauert gewöhnlich 9 — 11 Tage, bei starken Schweißern erfolgt jedoch täglich ein Nachlaß der Schmerzen und endet unter heftigem Jucken in der Haut, um im nächsten Herbst oder Frühjahre wiederzukommen, wenn nicht unterdessen etwas gegen den innern Krankheitszustand geschieht. Während des Gichtanfalls soll man nur bedacht sein, denselben nicht zu fördern, weil sich sonst der Krankheitsstoff leicht auf ein inneres Organ werfen kann; man darf deswegen nichts thun, als den kranken Theil in gewärmte Lächer, in Pianell, Berg, Kräuterlössen — aus Feinmehl und Kamillen — oder ähnliche Stoffe einzuwickeln. Der Kranke muß die Stube hüten, die Nierendiät sorgfältig beobachten und für tägliche Leibesöffnung sorgen. Erst nach dem Anfall ist zur Heilung etwas zu thun, und nur eine streng geregelte Lebensweise, fleißige Bewegung in freier Luft, gesunde Wohnung und vorzüglich Mäßigung in allen Genüssen, kann den der Gicht zu Grunde liegenden krankhaften Zustand heben. Alles was Säure erzeugen kann, muß durchaus vermieden werden; namentlich Aures, fettes, schwerverdauliches Speisen, worunter Alöse und schwere Kuchen in erster Reihe; alle saure Getränke, vorzüglich saure Weine. Wer sich recht streng nach diesen Regeln hält, kann ohne alle Arznei zu genesen hoffen, wenn auch erst nach Jahren. Ohne ärztlichen Rath darf der Kranke aber nie ein Mineralbad brauchen. Einigen hilft vielleicht eine einfache Wasserkur, Andern zerrüttert das viele Wasser die ohnehin geschwächte Verdauung. Von den äußern Theilen auf ein inneres Organ zurückgetretene Gicht verlangt durchs aus ärztliche Hilfe; — Kranke, die längere Zeit an Gicht leiden und vorzüglich solche, die während der Gicht die Schweiß nicht gehörig abwarten, werden nach und nach ganz steif in den Gliedern, weil sich um die kranken Gelenke Kalkerde absetzt.

Verhalten bei der Rose. Die Rose, oder der Rothlauf, kommt am häufigsten im Gesicht und an den Weinen vor. So leicht diese Krankheit scheint, so ist sie doch oft sehr gefährlich und verdient die sorgfältigste ärztliche Behandlung, weil sie nicht selten auf wichtige innere Theile

übergeht und in denselben lebensgefährliche Entzündungen hervordringt. Wer inwieweit für den Augenblick keinen Krat in der Nähe hat, der beobachte die strengste Nierendiät, hüte die Stube und bedede den kranken Theil mit einem warmen, trocknen, leichten Netz- oder Leinwandstückchen. Ist es Blasenrose, so streche man die Blasen mit einer Nadel auf und trockne die Flüssigkeit mit Charpie, bedarf es aber eines mehr austrocknenden Mittels, so bediene man sich des Kartoffelmehls, um das Ankleben der Leinwand zu verhindern. Alle Anwendung von Blei- und andern Salben, oder das Einstreuen von gepulverter Kreide und sibiichen Rassen kann tödtliche Folgen nach sich ziehen. Passende Getränke sind Molmilch, saure Molken, oder Limonade aus Cremortartari; letzteres besonders wenn es an gehöriger Reiböffnung fehlt.

Verhalten bei Skrophelkrankheiten. Die Skropheln sind leider in jetziger Zeit eine nur zu gewöhnliche Krankheit der Kinder, besonders in großen Städten, wo sich dieselben so wenig in freier Luft bewegen können. Sie zeigen sich in verschiedenen Theilen des Körpers, vorzüglich in den Drüsen als ein fremdartiger dem Rasse ähnlicher Stoff; man erkennt sie an folgenden Erscheinungen. Verdauungsstörungen, große Gfult, besonders Appetit nach Kartoffeln, Brod u. dergl.; sauren Geruch aus dem Munde, zuweilen Erbrechen und surses Aufstoßen, auch Durchfall oder Verstopfung mit Würmern. Das Kind bekommt nach und nach einen sehr fahlen Leib, eine kranke, blasser Farbe, verschiedene Hautausschläge und Knaucntzündungen, auch schwellen die Drüsen an, gehen zuweilen in Entzündung und Eiterung über und aus den Drüsen findet ein überreichender Schleimabgang statt. Die höchste Stufe dieser traurigen Krankheit ist der Knochenfresser. Um der unheilbaren Folgen willen sollten Eltern schon bei deren Entstehen, ja schon bei einer gewissen Anlage dazu Alles aufbieten, um die armen Kinder vor dem Juncnmen zu bewahren. Schon durch einen großen Kopf bei der Geburt, durch eine dicke Oberlippe und durch Aufsetzbarkeit der Kieferknochen, durch unregelmäßiges Zahnen und endlich durch Ungefahr beim Laufenlernen spricht sich das Dasein der Skropheln aus. Dem Uebel ist vorzubeugen: Erstens durch die größte Keillichkeit, indem die Kinder täglich mehrmals mit kaltem Wasser zu waschen oder vielmehr abzureiben sind; sie müssen außerdem alle 2 — 3 Tage in lauwarmem Seltenswasser gebadet und Bett und Leibwäsche so oft als möglich gewechselt werden. Zweitens kommt viel auf die Kost der Kinder an; besonders darf man sich nie nach übermäßiger Nahrung richten, sondern man muß ihnen bloß leicht verdauliche und durchaus keine Speisen geben, die Säure erzeugen, wie fettes und eingefolzenes Fleisch, Hülsenfrüchte, Kartoffelschalen, schwarzes Brod, Zuckerguß, Gemüse von krautartigen Pflanzen; auch warme Getränke, wie Kaffee oder Thee, muß man streng zu vermeiden suchen. Dagegen gebe man ihnen gut ausgedauntes Weißbrod, wenig süßes Ddhl, keine zu fette Milch, hauptsächlich aber Milchbrühsuppen mit Eigelb, etwas frisches Fleisch, Gekügel, auch Wurzelgemüse, vorzüglich Hünerbrühe. Kleine Kinder trinken am besten bloß Wasser; ältern Kindern kann man aber auch zuweilen ein halbes Glas leichtes, aut ausgegohrenes Bier zulassen. Zum Frühstück ist Gekülfasser — ein Schüssel auf vier Tassen — mit Milch das gesundeste und von besonders guter Wirkung. Dabei lasse man die Kinder sich so viel wie möglich in freier Luft herumtummeln, vermeide alle Federbetten, lasse sie auf Pferdehaar- oder auf Heckerlingsmattzen, auf Seegras- oder auch auf bloßen Strohmattzen schlafen und decke sie mit einer wollenen Decke zu, lüfte das Schlafzimmer täglich, damit das Kind immer reine Luft atme. Freilich muß aber diese Lebensordnung Zäbelang fortgesetzt werden. Sollten sich andere Anzeichen einstellen, a. B. fließende Drüsen, Drüsen, die in Eiterung übergehen, so ist es unerlässlich, einen Arzt zu Rath zu ziehen.

Regel des Alters. Bei dem antretenden Greisenalter muß man regelmäßig leben. Unter 100 Jahren 8) am Schlagfluß. Bitteres Bier befördert den Schlaf. Bessere Weine, aber sehr mäßig genossen, auch täglich wenigstens eine Stunde in freier Luft zu gehen, ist notwendig. Leichtes Speisen, mehr Suppe als feste Gegenstände, wärmere Kleidung als im mittleren Alter, wöchentlich ein lauwarmes Bad, überhaupt Reinlichkeit der Haut, zuweilen mit wehrlichenen Bässen, vorzüglich aber alle Tage kalt waschen, ist förderlich für das Alter. Karger und Verdruss muß durchaus vermieden werden, um den Schlaf nicht herbeizuführen. Heiterer froher Umgang befördert den Schlaf der Alten, und die Haut mit gutem wehrlichem Del eingerieben entfernt die Runzeln. Geistige und körperliche Anstrengungen dürfen nicht stattfinden. Ein Siebziger muß von allen Lebenslusten entfremdet bleiben.

Wagenmittel für alle Alter. Ein außerordentlich wirksames Hausmittel zur Magen- und Nervenstärkung, auch Bluteinmischung, besteht aus Rhubarber und China. Man nehme ein Loth fein zu Pulver gestoßenes Rhubarber und ein Loth ebenfalls präparirte China, lasse beides zusammen in einer Kanne Wasser — Raas — wie Thee kochen und dann abkühlen, und trinke das erste Mal Abends vor Schlafengehen ein großes Weinglas voll; erst beim Aufstehen wird diese Arznei durch oelnde Abführung wirken. Ist die Wirkung zu schwach, so trinke man alle zwei oder drei Stunden noch ein halbes Weinglas davon. Bei zu starker Wirkung aber nehme man weniger und setze einen oder zwei Tage damit aus.

Der Gefinder dieses blühlichen Mittels, welcher früher überaus an Magen- und Nervenstärke litt, braucht es schon seit langer Zeit mit dem besten Erfolg, erfreut sich seitdem einer ganz ungestörten Gesundheit und verdrat die schwersten Speisen ohne alle Beschwerden, und seine Nerven sind so gekräftigt, daß er auch die anhaltendsten Kopfsarbeiten auszuhalten vermag.

Wahrscheinliche Lebensdauer.

Alter	Lebensdauer																		
10	38,76	11	48,04	21	40,73	31	33,48	41	23,97	51	20,39	61	13,22	71	8,45	81	5,21	91	3,26
1	44,68	12	47,27	22	40,73	32	33,03	42	26,34	52	19,68	62	13,21	72	8,16	82	4,92	92	3,27
2	47,55	13	46,51	23	39,31	33	32,36	43	25,71	53	18,97	63	12,81	73	7,72	83	4,45	93	3,48
3	49,76	14	45,75	24	38,59	34	31,68	44	25,09	54	18,28	64	12,30	74	7,22	84	4,22	94	3,53
4	51,76	15	45,00	25	37,86	35	31,00	45	24,46	55	17,58	65	11,79	75	7,01	85	4,12	95	3,58
5	51,28	16	44,27	26	37,14	36	30,32	46	23,82	56	16,89	66	11,27	76	6,69	86	3,90	96	3,66
6	50,80	17	43,53	27	36,41	37	29,64	47	23,17	57	16,21	67	10,75	77	6,40	87	3,71	97	3,72
7	49,24	18	42,87	28	35,69	38	28,96	48	22,50	58	15,55	68	10,23	78	6,12	88	3,59	98	3,78
8	49,24	19	42,17	29	35,00	39	28,28	49	21,81	59	14,92	69	9,70	79	5,80	89	3,47	99	3,87
9	48,57	20	41,46	30	34,28	40	27,61	50	21,11	60	14,24	70	9,18	80	5,51	90	3,35	100	2,98