



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 erkoren, 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 wetzern 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 Menschenschaff 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 vertiefen. Es genügt uns darauf hinzuweisen zu haben, in welchem Grade derselbe unsre Sorgfalt verdient, damit wir die Brauchbarkeit derselben für die Zwecke des Geistes nicht nutzlos verlieren, und wir entnehmen deshalb dem neuen Werke des verdienten Forschers 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 Stüchgen 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 ausgebrückt 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 Zurückgehen aus Nüchternheit 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 verbüthen, 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 starke 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