Zeitschrift: Appenzeller Kalender
Band: 124 (1845)

Artikel: Gesundheitspflege für Landleute
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-372521

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gesundheitspflege für Landleute.

Das kalte Wasser als Beförderungsmittel der Gesundheit.

Wirkungen des kalten Wassers als Getränk.

Gleichwie das Wasser die dem Magen zugeführten Speisen auflöset und daraus einen guten Nahrungssaft erzeugt, löset es auch alles Unbrauchbare und Schädliche, allerlei salzige, erdige Stoffe auf und treibt sie als Dunst, Schweiß und Harn heraus. Wie seine angenehm kühlende Eigenschaft es zum zweckmäßigsten, durstlöschendsten Getränke macht, so giebt es auch kein vortrefflicheres Mittel, die Verdauung zu befördern, Stockungen und Verstopfungen zu verhindern, und bereits gebildete Anschoppungen zu beseitigen. Selbst Gifte kann es, in genugsamer Menge getrunken, ihrer tödtlichen Kraft im Magen berauben, gleichwie ein Tropfen des stärksten Scheidewassers, der als solcher die Haut durchlöchert, mit wenigem Wasser gemischt, die ätzende Kraft verliert. Zugleich erfrischt, belebt, stärkt und reiniget es die Eingeweide, Herz, Lunge, Leber u. a.; es verhilft dem Blute und den Säften zum gleichen und zum freien Fortgang durch alle Adern und Kanäle und fördert die Ausscheidung alles Unbrauchbaren und Nachtheiligen, theils durch den Harn, theils durch vermehrte Ausdünstung. Durch die nun ungehinderte Verdauung und den freien Blutumlauf werden nothwendig die Muskeln und Nerven gestärkt; kurz alle Lebens- und Leibesverrichtungen erhalten durch kaltes Wasser einen freien und regelmäßigen Gang; und darin besteht ja die Gesundheit.

Vernehmen wir was Hufeland, einer der berühmtesten deutschen Ärzte, vom kalten Wasser sagt: „Das beste Getränk ist das Wasser, dieses gewöhnlich so verachtete, ja von vielen für schädlich gehaltene Getränk. Ich trage kein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. Aber die Hauptsache ist, es muß frisch sein; denn jedes Brunnenwasser hat, so gut wie das mineralische, seinen Brunnengeist, wodurch es eben verdaulich und stärkend wird. Reines und frisches Wasser hat folgende wesentliche Vorzüge, die uns gewiß Respekt dafür einflößen können: Es ist das größte, ja das einzige Auflösungsmittel in der Natur; es ist durch seine Kälte und fixe Luft (Kohlensäure) ein vortreffliches Stärkungs- und Belebungsmittel für den Magen und die Nerven; es ist ein herrliches Galle und Fäulniß tilgendes Mittel; es befördert die Verdauung und alle Absonderungen des Körpers. Da, nach den neuern Erfahrungen, Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir neuen Lebensstoff, wenn wir Wasser trinken." An einem andern Orte sagt er: „Man hat schon viel von Universalmitteln gesagt und geschrieben; aber ich glaube, wir finden das sicherste und bequemste in jedem hellen Wasserquell im Schoße der ewig jungen, ewig neu belebenden Natur."

Das kalte Wasser entspricht jeder Art von körperlicher Beschaffenheit, jedem Alter, jedem Geschlecht und jeder Zeit.

Nach den alten Ärzten giebt es vier Arten von Leibesbeschaffenheiten (Temperamente), die vollblütige (sanguinische), die vollgallige (cholerische), die schwerblütige (melancholische) nnd die zähblütige (phlegmatische).

(Fortsetzung folgt.)