Gesundheitspflege für Landleute

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Appenzeller Kalender**

Band (Jahr): **127 (1848)**

Heft: **Der kleine Appenzeller-Kalender auf das Jahr 1848**

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-372586

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gesundheitspflege für Landleute.

Wirkungen des kalten Wassers als Bad und Waschung.

Die den menschlichen Körper umgebende Hülle, die Haut, dient demselben nicht nur zur Bedeckung und zum Schutze gegen nachtheilige Einflüsse von außen, sondern sie ist zugleich eines der wichtigsten Sinneswerkzeuge, dessen unaufhörliche Thätigkeit und Einwirkung auf die innern Sinneswerkzeuge eine wesentliche Bedingung des Gesundseins ist; dessen Vernachlässigung in neuern Zeiten aber eine noch zu wenig erkannte Quelle vieler Krankheiten geworden ist.

Indem sich die Enden der Nerven, dieser Werkzeuge der Empfindung, in die zahllosen kleinen Gefäße, womit unsere Haut versehen ist, hineinziehen, wird dieselbe der Sitz des Gefühles, als des allgemeinsten Sinnes, der uns mit der äußern Natur und besonders mit der atmosphärischen Luft in stete Verbindung setzt. Daher hängen größere oder geringere Körperleiden so sehr von der Beschaffenheit der Haut ab, und daß viele Menschen für die geringste Veränderung des Wetters, gegen jedes Zuglüftchen so empfindlich sind — man nennt es die rheumatische Anlage, — rührt, sowie die große Neigung zum Schwitzen, die andere beständigen Erkältungen aussetzt, hauptsächlich von der verminderten Hautstärke her. Eine fernere höchst wichtige Bestimmung der Haut ist, durch die Millionen kleiner Oeffnungen (Poren oder Schweißlöcher), womit sie wie besäet ist, theils dem Körper allerlei zum Lebensprozeß geeignete, feine und belebende Bestandtheile aus der Luft unaufhörlich zuzuführen, theils ununterbrochen die feinsten Flüssigkeiten, d. h. diejenigen abgenützten Stoffe, die zur Ernährung des Körpers nicht mehr taugen, auf unbemerkbare Weise in Dunstgestalt auszuscheiden.

Diese Absonderung ist mit dem Leben selbst und dem Blutumlaufe unzertrennlich verbunden; durch sie wird unserm Körper bei weitem der größte Theil alles Verdorbenen entzogen.

Ist aber die Haut in ihren Verrichtungen gestört, ist sie schlaff, verstopft und unthätig, so bleiben diese nicht mehr brauchbaren Stoffe im Körper zurück, und erzeugen Verderbniß, Schärfe der Säfte, und dadurch allerlei Krankheiten. Je freier daher die Thätigkeit der Haut ist, je besser diese unmerkliche Ausdünstung von Statten geht, desto weniger hat man von Katarrhen, Rheumatismen und andern Uebeln zu besorgen; ja es ist hieraus vollkommen erklärlich, wie oft die gefährlichsten Krankheiten durch das Hervorbrechen eines starken und häufigen Schweißes, wodurch der Körper sich seiner krankhaften und schädlichsten Stoffe entledigt, gebrochen und gehoben werden. Wie wird man aber die ausdünstenden Poren anders in freier Thätigkeit erhalten, wie dieses Hautleben wohlthätiger begünstigen und befördern können, als durch Reinigung mit kaltem Wasser, durch Waschen und Baden? Gewöhnlich erstreckt sich unser tägliches Waschen nur auf das Gesicht und die Hände. Wir bedenken dabei nicht, daß auch dem übrigen Körper durch sein ununterbrochenes Ausdünsten und sein merkliches oder unmerkliches Schwitzen des Schmutzes genug erzeugt wird, der, wenn nicht fleißig abgewaschen, auf der Haut hangen bleibt, sie verstopfen und unthätig machen, endlich allerlei Härte und Sprödigkeiten erzeugen muß. Wir erkennen zwar auch den wohlthätigen Einfluß des kalten Wassers auf die Gesundheit und Reinlichkeit, und halten deßhalb streng auf das Waschen und Baden — bei unserm Vieh; die Pferde müssen in sorgfältigen Haushaltungen täglich gestriegelt, geschwemmt und gereinigt werden, daher ihr Fell so weich und glänzend wird. Von uns selbst aber und von unsern Kindern halten wir durch eine unbegreifliche Verblendung diese Wohlthat ebenso sorgfältig ab. Wie wenig bedenkt man, daß die einzige und wahre Ursache vieler Unpäßlichkeiten und Krankheiten in der unterlassenen Hautreinigung und Hautbelebung zu suchen sei.

(Fortsetzung folgt.)