

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender  
**Band:** 121 (1842)

**Artikel:** Gesundheitspflege für Landleute  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-372470>

#### **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:** 24.12.2025

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

# Gesundheitspflege für Landleute.

## Von dem Verhalten in Krankheiten.

### Regeln des Verhaltens beim Anfang heitiger Krankheiten.

Man merkt es fast allemal einige Tage vorher, wenn man eine hitzige Krankheit bekommen wird. Man befindet sich nicht recht wohl, man ist träge, unlustig, schlaftrig, die Esslust fehlt, und man hat die Empfindung, als läge etwas vor dem Magen, der Kopf ist eingenommen, manchmal die Brust etwas beklommen, man schaudert leicht und kommt leicht zum Schwitzen.

Wenn man eine solche Veränderung an sich wahrnimmt, so kann man zum öfteren der Krankheit durch ein gutes Verhalten doch noch vorbeugen, oder zum wenigsten allemal machen daß sie gelinder und weniger gefährlich wird.

Man muß, sobald man sich unpaßlich befindet, 1. nur wenige und flüssige Speisen, kein Fleisch, keine Fleischsuppen, Eier, Fettigkeiten, Käse, Mehlspeisen, — überhaupt nichts scharfes und erhitzendes essen. Bei volligem Mangel des Appetits esse man gar nichts. Man hat schon seit den ältesten Zeiten beobachtet, daß diejenigen insgemein am seltesten von hitzigen Krankheiten befallen werden, die gewohnt sind, streng zu fasten, wann sie sich übel befinden.

2. Man muß hingegen viel trinken, täglich ein bis zwei Maaf, oder noch mehr; aber keinen Wein, kein starkes Bier, Brauntwein, keine Sachen, die stark erhitzende Gewürze enthalten; sondern reines, lauwarmes Wasser, oder solches, das mit Essig und Honig, oder Zucker säuerlich, süß gemacht worden: auch sind warmes Wasser mit ein wenig Küchensalz, frische Molken und schwacher Thee von Holderblättern, gute und bei diesen Umständen heilsame Getränke. Sie verdünnen das Blut, sind dem Zustande der Reizung, der mit jedem Fieber verbunden ist, entgegen, und führen die fremdartigen Stoffe im Körper durch den Stuhlgang, den Urin und die Ausdünstung aus.

3. Man muß alle starke und heftige Arbeiten liegen lassen. Doch darf man sich deswegen eben

nicht gleich ins Bett legen. Es ist weit besser, wenn man sich mäßige Bewegung macht, so, daß man gelinde dabei ausdürstet.

Wenn die Krankheit dennoch zu ihrem Ausbruche kommt, welches fast allemal mit einem Schauder, oder merklichem Frieren zu geschehen pflegt, wobei der Kranke sehr hinfällig wird — so muß man ihn zu Bett bringen, wenn er sich nicht länger aufhalten kann, oder ihn etwas mehr, als gewöhnlich, bedeckt ruhig sitzen lassen, bis der Frost nachläßt und die Hitze anfängt, dann muß man ihm oft etwas zu trinken geben, und in allen Stücken für eine schickliche Lebensordnung sorgen.

### Man sorge für reine Luft in den Krankenstuben.

Es ist von der größten Wichtigkeit, daß ein Kranke eine reine, gesunde Luft einathme, und man muß daher nichts verabsäumen, ihm dieselbe zu verschaffen. Es ist ihm am zuträglichsten, wenn er in einer besonderen, geräumigen, reinlichen und trocknen Stube liegt.

Wenn man dem Kranke keine besondere, oder geräumige Stube geben kann, so muß man doch die Verderbnis der Luft, da wo er liegt, zu verhüten suchen, und dieselbe zum öfteren erfrischen. Man muß nicht zugeben, daß sich zu viele Menschen in der Stube aufzuhalten, man muß alle Unreinigkeiten, die schmutzige Wäsche, und alles, was einen starken, oder einen unangenehmen Geruch hat, daraus wegschaffen. Selbst die Dünste von starkrechenden Blumen sind schädlich. Wenn der Kranke zu Stuhl gewesen ist, oder sein Wasser abgeschlagen hat, so muß der Abgang sobald als möglich ist, weggebracht und der Nachtstuhl und Topf sorgfältig gesäubert werden. Man darf da, wo ein Kranke liegt, keine Späne von Föhrenholz brennen, und keine Öl- oder Thranlampen gebrauchen, die sehr fackeln und durch ihren dampfenden Qualm die Luft in der Stube verdorren.

(Fortsetzung folgt.)