

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender  
**Band:** 123 (1844)

**Artikel:** Gesundheitspflege für Landleute  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-372505>

#### **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 Vandlente.

### Das kalte Wasser als Beförderungsmittel der Gesundheit.

Der Gebrauch des kalten Wassers als Getränk und Bad reicht so weit als die Geschichte des Menschengeschlechtes selbst. Es war das erste Getränk wie der Thiere, so der Menschen. Die wohlthätige Kraft der kalten Washungen und Bäder war so bekannt, daß dieselben bei allen Völkern des Alterthums als die eigentliche Vorbereitung zum Gottesdienste, als ein Theil aller religiösen Handlungen und Feierlichkeiten erscheinen. Das Klima des Morgenlandes, die Kleidung und Lebensweise seiner Bewohner, machte den häufigen Gebrauch des Wassers nur um so nothwendiger. Man bewies dem Fremdlinge, dem Gaste dadurch Liebesdienst und Achtung, daß man ihn bei der Ankunft sogleich wusch und badete. Die Meisterwerke der alten Dichter, so wie die patriarchalischen Erzählungen der Bibel, von dem edeln Abraham an bis auf die heiligen Apostel, liefern davon zahlreiche Beispiele. Jahrhunderte lang kannte man bloss das Wasser als Getränk, und das hohe Lebensalter der Väter, von welchem die heilige Schrift erzählt, ist wohl großenteils auch diesem, der Natur so gemäßen, Gebrauche zuzuschreiben.

Da man sich des kalten Wassers in Bezug auf unsern Körper innerlich und äußerlich bedient, so zerfallen die Wirkungen desselben in jene, die es als Getränk, und in jene, die es als Bad, Washung und dergleichen äußert. Indem aber die sämtlichen Wirkungen des kalten Wassers auf seinen wesentlichen und zufälligen Eigenschaften beruhen, müssen diese vor allem in Betrachtung gezogen werden. Die erste und hauptsächlichste Eigenschaft des Quell- und Brunnenwassers, welche ihm unstreitig den vor-

züglichsten Antheil an seiner großen Heilkraftigkeit verleiht, liegt in seiner Kälte. Durch seine Flüssigkeit erhält das Wasser jene auflösende Kraft, durch die es in der gesammten Natur eine so große Rolle spielt. Durch seine Härte, besonders durch seinen Gehalt an Kohlensäure, wirkt es vorzüglich als Getränk wohlthätig; auch seine Geruch- und Geschmacklosigkeit tragen zu seiner wohlthätigen Wirksamkeit bei. Die hier angegebenen Eigenschaften bestimmen nach ihrem vorhandenen Maße die Güte des Wassers und seine Tauglichkeit zum Gesundheitszwecke.

Wirkungen des kalten Wassers als Getränk.

Die allgemeine Erfahrung lehrt, daß Wassertrinker stark, gesund und munter sind, größern Appetit und bessere Verdauung haben, und gegen ein Heer von Krankheiten des Ober- und Unterleibes geschützt werden, denen wir Bier- und Weintrinker unterworfen seien. Woher mag dies kommen? Zur Beantwortung dieser Frage dürfen wir nur die Wirkungen etwas näher betrachten, welche das Wasser, vermöge seiner Kälte, Flüssigkeit u. s. w. von dem Augenblicke seiner Aufnahme in den Mund, bis zu seiner Verbreitung in die entferntesten Theile des Körpers hervorbringt. Schon in der Mundhöhle äußert es seinen vortheilhaften Einfluß, indem es das Zahnfleisch stärkt und vor Lockerheit bewahrt, das Unreine, die Neste der Speisen u. dgl. von den Zähnen abspült und sie fest, weiß und scharf erhält. Indem es an den Wänden des Schlundes und der Speiseröhre hinabgleitet stärkt und kräftigt es diese Theile und mindert die Anlage zu Entzündungen. Im Magen angekommen, bewahrt es erst recht seine reinigenden, auflösenden und stärkenden Eigenschaften.

(Fortsetzung folgt.)