**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: 22.10.2025** 

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

## wesundheitspflege für Landleute.

auch nicht Das kalte Wasser als Beförderungsmittel ent= der Gesundheit. rien=

> Wirkungen bes falten Baffere ale Getränf.

ma=

Der

ober

Del.

rift=

den

esen

als

an= n."

n,

nur

ib=

ster lfo:

abe

mb

son

ffi=

es

tr=

ier er=

nb hr

es

nd

9=

tie i=

Gleichwie bas Wasser bie bem Magen zu= geführten Speisen auflöset und baraus einen iffel guten Nahrungsfaft erzeugt, löset es auch al= les Unbrauchbare und Schädliche, allerlei sal= haft zige, erdige Stoffe auf und treibt sie als ifeit Dunst, Schweiß und Harn heraus. Wie seine angenehm fühlende Eigenschaft es zum zweck= mäßigften, burftlöschenoften Getranfe macht, so giebt es auch kein vortrefflicheres Mittel, die Verdauung zu befördern, Stockungen und Berftopfungen zu verbindern, und bereits ge= bildete Unschoppungen zu beseitigen. Gelbst Gifte fann es, in genugsamer Menge getrun= fen, ihrer tödtlichen Kraft im Magen berauben, gleichwie ein Tropfen bes ftärtsten Scheis demassers, der als solcher die Haut durchlö= thert, mit wenigem Waffer gemischt, die äpende Kraft verliert. Zugleich erfrischt, be= lebt, stärft und reiniget es die Eingeweide, Herz, Lunge, Leber u. a.; es verhilft bem Blute und den Gäften zum gleichen und zum freien Fortgang durch alle Adern und Kanäle und fördert die Ausscheidung alles Unbrauch= baren und Nachtheiligen, theils durch den Barn, theils burch vermehrte Ausbunftung. Durch die nun ungehinderte Verdauung und den freien Blutumlauf werden nothwendig die Muskeln und Nerven gestärft; furz alle Lebens = und Leibesverrichtungen erhalten durch faltes Waffer einen freien und regelmäßigen Bang; und darin besteht ja die Gesundheit.

Bernehmen wir was Sufeland, einer ber berühmtesten deutschen Arzte, vom kalten Was-

fer fagt : "Das beste Getränk ist bas Wasser, bieses gewöhnlich so verachtete, ja von vie= len für schädlich gehaltene Getränk. Ich trage fein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Berlängerung des Lebens zu erflären. Aber die Sauptsache ift, es muß frisch fein; benn jedes Brunnenwaffer hat, so gut wie bas mineralische, seinen Brunnengeist, wodurch es eben verdaulich und ftärkend wird. Rei= nes und frisches Waffer hat folgende wesent= liche Vorzüge, die uns gewiß Respett bafür einflößen fönnen: Es ist vas größte, ja bas einzige Auflösungsmittel in ber Natur; es ift durch seine Kälte und fire Luft (Rohlensäure) ein vortreffliches Stärkungs = und Belebungs= mittel für ben Magen und die Nerven; es ift ein berrliches Galle und Fäulniß tilgendes Mittel; es befördert die Verdauung und alle Absonderungen des Körpers. Da, nach ben neuern Erfahrungen, Sauerstoff ein Bestand. theil des Waffers ift, so trinfen wir neuen Lebensstoff, wenn wir Wasser trinken. " Un einem andern Orte sagt er: "Man hat schon viel von Universalmitteln gesagt und geschrie= ben; aber ich glaube, wir finden das sicherste und bequemfte in jedem hellen Wafferquell im Schoffe der ewig jungen, ewig neu beleben= ben Natur."

Das falte Waffer entspricht jeder Art von förperlicher Beschaffenheit, jedem Alter, jes bem Geschlecht und jeder Zeit.

Nach den alten Arzten giebt es vier Arten von Leibesbeschaffenheiten (Temperamente), die vollblütige (sanguinische), die voll= gallige (cholerische), die schwerblütige (melancholische) und die zähblütige (phleg= matische).

(Fortsetzung folgt.)