**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender

**Band:** 125 (1846)

**Artikel:** Gesundheitspflege für Landleute

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-372535

## 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

## Befundheitspflege für Landleute.

Das kalte Waffer als Beförderungsmittel der Gesundheit.

Wirfungen bes falten Baffers als Ges tränk.

Der Sanguinifer ift leicht erregbar und beweglich, aber ohne Dauer, empfänglich für jeden Reiz, aber ohne Thatfraft und Fe= stigkeit des Charakters. Wegen seiner vorherr= Schenden Vollblütigkeit und Neigung zu Blutaufregungen und hitigen Krankheiten muß er alle erhipenden und viel Blut erzeugenden Speifen und Getränke meiben, bafür aber reichlich Waffer trinken, um feine Wallungen · thu dämpfen und ben ruhigen Umlauf des Blutes und der Säfte zu befördern. — Der Melancholiker, als Gegenfat bes Sanguinifers, hat zwar wenig Erregbarkeit und Empfänglichkeit, aber um fo tieferes Gefühl und beständigeres Festhalten des einmal Ge= faßten, daher wird er eben so leicht harther= zig und eigensinnig als trübsinnig und schwer= muthig; ba er bides Blut und Neigung zu Verstopfungen, besonders im Unterleibe und zu hämorrhoidalbeschwerden hat, muß er alle scharfen, schweren und blähenden Speisen um so forgfältiger vermeiben, und oft und viel Waffer trinken, um bas Blut und bie Safte zu verdünnen, und ben Unterleib rein und offen zu erhalten. Beim Choleriker ift die Erregbarkeit eben so groß, als heftig und dauernd die Wirkung, er ift gleich lebhabft und ftarf im Empfinden wie im Sandeln, babei leibenschaftlich und jähzornig. Wegen feines vorherrschenden Leber = und Gallenfi= stems hat er Neigung zu gallen = und andern entzündlichen Krankheiten, und muß baber

ef

alles anwenden, um Milbe ber Gafte, tab. les Blut und Berminberung ber Reigbarteit und ber Gallenerzeugung zu befördern; mithin ist auch hier viel Wassertrinken Sauptbedürfniß, und mehr Pflanzenkoft als Bleifch, auch Bermeidung ber Gewürze und geiftiger Getränke zu empfehlen. Beim Phlegmatis fer endlich, dem Wiederspiel des Cholerikers ift ebensowenig Erregbarfeit und Empfindung als Rraft, bagegen Sang zur Ruhe und Träg= heit, Schlaffheit bes Körpers, Berschleimung, Verstopfung ber Eingeweide u. a. ; auch ihm wird bei einer mehr reizenden Kost das Wass fertrinken gut bekommen , damit fein langweis liger Schildfrötenpuls beschleunigt und ber Verschleimung u. a. entgegen gewirkt werbe.

Das Waffer fagt jedem Alter zu. Für ben Säugling ift zwar die Muttermilch die allergefundeste Nahrung: hier und ba wird aber ihre Zähigkeit und Schärfe bem Kinde allers hand fleine Unpäglichkeiten zuziehen, bie fich durch frisches Waffer leicht beheben laffen, da es die Milch verdünnt und die Ausscheis bung und Absonderung bes Schädlichen förbert.

Im Anabenalter erregt Ueberfluß an Nabrungssaft und bide ber Safte oft Ratarrbe und andere lebel; um ihnen vorzubeugen. gebe man Anaben und Madden frifches Bafs ser zu trinken. Man erzeuge einen Wetteifer im Trinfen und Baben unter ben Rinbern, belohne die willigsten, die fleißigen barin.

Der Jüngling besonders wird bei seinem feurigen Blute wohl eher bedacht fein muffen, seine Aufwallungen burch vieles Waffertrinken zu bämpfen, als sie mit Wein u. bgl. zu erregen und zu beförbern, und Del ins Feuer au gießen. (Fortsetzung folgt. )