

Zeitschrift: Appenzeller Kalender
Band: 126 (1847)

Artikel: Gesundheitspflege für Landleute
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-372549>

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: 27.12.2025

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

Gesundheitspflege für Landleute.

Das kalte Wasser als Beförderungsmittel der Gesundheit.

Wirkungen des kalten Wassers als Getränk.

Das männliche Alter ist mehr zu Entzündungen und Fiebern, sowie das Greisenalter zu Verhärtingen und Verstopfungen geneigt, wogegen kaltes Wasser sehr gute Hilfe leistet. Nur der häufige Wassertrunk stärkt, erhält und verjüngt. Leute, die alt geworden und g'leichtwohl wenig Wasser getrunken, sind nur Ausnahmen, welche ungleich weniger vorkommen, als jene Beispiele eines frühen Todes oder einer langen Krankheit, die schon oft in Folge der Scheu vor dem Wasser eingetreten sind. Es ist eine grundfalsche Meinung, zu glauben, daß das, was ein oder mehrere Mal gewissen Personen nicht geschadet habe, auch andern nicht schaden werde, oder überhaupt nicht schädlich sei. Die Natur ist eine so wohltätige, unermüdliche Helferin ihrer Kinder, daß sie unter gegebenen günstigen Umständen, die wir oftmals nicht oder erst später erkennen, die größten Thorheiten glücklich verbessert. Und wie oft schadete das letzte Mal doch eine verfehlte Handlung, die man unzählige Mal ungestraft geübt.

Wie dem männlichen Geschlechte, so sagt es auch ganz besonders dem weiblichen in den ihm eigenthümlichen Zuständen zu. So sollte namentlich in jener Periode, die allmonatlich wiederkehrt, nichts als frisches Wasser getrunken werden, indem es, den Umständen angemessen, kühlt und besänftigt. Ebenso wohltätig ist der Genuss desselben während der Schwangerschaft und des Kindbettes. Das frische Wasser macht nicht allein die damit

verbundenen Beschwerden erträglicher, sondern befördert, als das beste Verdauungsmittel, bei zweckmäßiger Nahrung die Erstarkung der Wöchnerin. Endlich in dem von so vielen Frauen gefürchteten Zeitpunkte, wo die Natur sich ändert und die monatliche Reinigung aufhört, wirkt nichts so wohlthätig, als der Genuss des kalten Wassers. Frauen, die sich daran schon früher gewöhnt haben, oder auch jetzt erst ihre Zuflucht dazu nehmen, werden bei diesem Uebergange viel weniger zu leiden haben.

Das kalte Wasser entspricht endlich jeder Zeit, sowohl Jahres- als Tageszeit. Im Sommer kühlt und erfrischt es, indem es den Wärmestoff des Körpers bindet, daß seine Temperatur zu einem niedrigern Grade herabsinkt; in größerer Menge befördert es die Ausscheidung des Schweißes, der durch Wegdünsten von der Haut Kühlung verursacht. Im Winter macht es, daß die verdünnten Säfte in lebhafterm Kreislauf durch die Adern und Lungen strömen. Am Morgen erzeugt es den Abgang bei Nacht, befördert die Aussondерungen durch Stuhl, Harn, Schleim u. s. w. und macht munter und aufgelegt zur Arbeit. Beim Essen schärft es den Geschmack, verdünnt den Speisebrei und macht das Genossene zur Verdauung tauglicher; Nachmittags, ein paar Stunden nach dem Essen, erleichtert und vollendet es die Verdauung. Am Abend, vor dem Schlafengehen, macht es ruhigen Schlaf und vertreibt die Blähungen.

Das Wasser ist der beste Trank,
Es macht fürwahr dein Leben lang;
Es kühlt und reinigt dein Blut
Und giebt dir frischen Lebensmuth.