**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: 23.10.2025** 

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

## Gefundheitspflege für Landleute.

Das kalte Waffer als Beförderungsmittel der Gesundheit.

Wirkungen bes falten Baffers als Betränk.

Das mannliche Alter ift mehr zu Entzunbungen und Fiebern, sowie bas Greifenalter ju Berhärfungen und Berftopfungen geneigt, wogegen faltes Baffer febr gute Gulfe leiftet. Mur der häufige Baffertrunt ftarit, erhalt und verjüngt. Leute, die alt geworden und gleichwohl wenig Baffer getrunken, find nur Ausnahmen, welche ungleich wen ger vorfoms men, als jene Beifpiele eines frühen Tobes ober einer langen Rrankheit, die schon oft in Folge ber Schen vor bem Baffer eingetreten find. Es ift eine grundfalsche Meinung, ju glauben, bag bas, was ein ober mehrere Mal gewiffen Personen nicht geschadet habe, auch andern nicht schaben werde, ober überhaupt nicht schädlich sei. Die Natur ist eine so wohl= thätige, unermüdliche Belferin ihrer Kinder, baß fie unter gegebenen gunftigen Umftanben, bie wir oftmals nicht ober erft später erkennen, Die größten Thorheiten glücklich verbeffert. Und wie oft schadete bas lette Mal boch eine ver= kehrte Sandlung, die man ungählige 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 alls monatlich wiedersehrt, nichts als frisches Wasser getrunken werden, indem es, den Umständen angemessen, fühlt und besänftigt. Ebenso wohlsthätig 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 zwecknäßiger Nahrung die Erstarfung der Wöchnerin. Endlich in dem von so vielen Frauen gefürchteten Zeitpunkte, wo die Natur sich ändert und die monatliche Reinigung ausshört, wirkt nichts so wohlthätig, als der Genuß des kalten Wassers. Frauen, die sich daran schon früher gewöhnt haben, oder auch jest erst ihre Zuslucht dazu nehmen, werden bei diesem Uebergange viel weniger zu leiden haben.

Das falte Waffer entspricht endlich jeber Zeit, sowohl Jahres = als Tageszeit. Im Sommer fühlt und erfrischt es, indem es ben Wärmestoff bes Körpers bindet, daß seine Temperatur zu einem niedrigern Grade herabfinkt; in größerer Menge befordert es bie Ausscheidung des Schweißes, der durch Wegbunften von der Saut Kuhlung verursacht. Im Winter macht es, bag bie verdünnten Säfte in lebhafterm Kreislauf durch die Abern und Lungen strömen. Um Morgen ersett es den Abgang bei Racht, befördert die Aussons berungen burch Stuhl, Harn, Schleim u. f. w. und macht munter und aufgelegt zur Arbeit. Beim Effen Schärft es ben Gefchmad, verdünnt ben Speisebrei und macht bas Genoffene gur Berdauung tauglicher; Nachmittags, ein paar Stunden nach dem Effen, erleichtert und volls endet es die Verdauung. Am Abend, vor bem Schlafengehen, macht es ruhigen Schlaf und vertreibt bie Blabungen.

> Das Wasser ist ber beste Trank, Es macht fürmahr bein Leben lang; Es fühlt und reiniget bein Blut Und giebt dir frischen Lebensmuth.