

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender

**Band:** 127 (1848)

**Artikel:** Gesundheitspflege für Landleute

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-372578>

### 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.

## Wirkungen des kalten Wassers als Bad und Waschung.

Die den menschlichen Körper umgebende Hülle, die Haut, dient demselben nicht nur zur Bedeckung und zum Schutze gegen nachtheilige Einflüsse von außen, sondern sie ist zugleich eines der wichtigsten Sinneswerkzeuge, dessen unaufhörliche Thätigkeit und Einwirkung auf die inneren Sinneswerkzeuge eine wesentliche Bedingung des Gesundseins ist; dessen Vernachlässigung in neuern Zeiten aber eine noch zu wenig erkannte Quelle vieler Krankheiten geworden ist.

Indem sich die Enden der Nerven, dieser Werkzeuge der Empfindung, in die zahllosen kleinen Gefäße, womit unsere Haut versehen ist, hineinziehen, wird dieselbe der Sitz des Gefühles, als des allgemeinsten Sinnes, der uns mit der äußern Natur und besonders mit der atmosphärischen Luft in stete Verbindung setze. Daher hängen größere oder geringere Körperleiden so sehr von der Beschaffenheit der Haut ab, und daß viele Menschen für die geringste Veränderung des Wetters, gegen jedes Zuglüstchen so empfindlich sind — man nennt es die rheumatische Anlage, — röhrt, sowie die große Neigung zum Schwitzen, die andere beständigen Ektasien aussetzt, hauptsächlich von der verminderten Hautstärke her. Eine fernere höchst wichtige Bestimmung der Haut ist, durch die Millionen kleiner Dehnungen (Poren oder Schweißlöcher), womit sie wie besetzt ist, theils dem Körper allerlei zum Lebensprozess geeignete, feine und belebende Bestandtheile aus der Luft unaufhörlich zuzuführen, theils ununterbrochen die feinsten Flüssigkeiten, d. h. diejenigen abgenützten Stoffe, die zur Ernährung des Körpers nicht mehr taugen, auf unbemerkbare Weise in Dünngestalt auszuscheiden.

Diese Absondierung ist mit dem Leben selbst und dem Blutumlaufe unzertrennlich verbunden; durch sie wird unserm Körper bei weitem der größte Theil alles Verdorbenen entzogen.

Ist aber die Haut in ihren Errichtungen gestört, ist sie schlaff, verstopft und unthätig, so bleiben diese nicht mehr brauchbaren Stoffe im Körper zurück, und erzeugen Verderbnis, Scharfe der Sifte, und dadurch allerlei Krankheiten. Je feier daher die Thätigkeit der Haut ist, je besser diese unmerkliche Ausdünstung von Stähen geht, desto weniger hat man von Katachthen, Rheumatismen und andern Nebeln zu besorgen; ja es ist hieraus vollkommen erklärlch, wie oft die gefährlichsten Krankheiten durch das Hervorbrechen eines starken und häufigen Schweißes, wodurch der Körper sich seiner krankhaften und schädlichsten Stoffe entledigt, gebrochen und gehoben werden. Wie wied man aber die ausdünstenden Poren anders in freier Thätigkeit erhalten, wie dieses Hautleben wohlthätiger beginnen und befördern können, als durch Reinigung mit kaltem Wasser, durch Waschen und Baden? Gewöhnlich erstreckt sich unser tägliches Waschen nur auf das Gesicht und die Hände. Wir bedenken dabei nicht, daß auch dem übrigen Körper durch sein ununterbrochenes Ausdünsten und sein merkliches oder unmerkliches Schwitzen des Schmuzes genug erzeugt wird, der, wenn nicht fleißig abgewaschen, auf der Haut hängen bleibt, sie verstopfen und unthätig machen, endlich allerlei Härte und Sprödigkeiten erzeugen muß. Wir erkennen zwar auch den wohlthätigen Einfluß des kalten Wassers auf die Gesundheit und Reinlichkeit, und halten deshalb streng auf das Waschen und Baden — bei unserm Vieh; die Pferde müssen in sorgfältigen Haushalungen täglich gestriegelt, geschwemmt und gereinigt werden, daher ihr Fell so weich und glänzend wird. Von uns selbst aber und von unseren Kindern halten wir durch eine unbegreifliche Verblendung diese Wohlthat ebenso sorgfältig ab. Wie wenig bedenkt man, daß die einzige und wahre Ursache vieler Unhälfkeiten und Krankheiten in der unterlassenen Hautreinigung und Hautbelebung zu suchen sei.

(Fortsetzung folgt.)