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: 23.10.2025

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

Gesundheitspflege für Landleute.

Wirfungen bes kalten Waffers als Bab und Waschung.

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

Indem sich die Enden der Nerven, dieser Werkzeuge der Empfindung, in die zahllosen kleinen Gefiße, womit unsere haut ve sehen ist, hineinziehen, wird dieselbe der Sig des Gefühles, als des allgemeinsten Sinnes, ber uns mit der außern Natur und besonders mit der atmosphärischen Luft in ftete Berbindung sett. Daher hangen größere oder ge= ringere Körperleiden so sehr von der Beschaf= fenheit der haut ab, und daß viele Menschen für die geringste Beränderung des Wetters, gegen jedes Zuglüftenen so empfindlich sind — man nennt es die rheumatische Anlage, rührt, sowie die große Neigung zum Schwißen, die andere beständigen Erfaltungen ausset, hauptfächlich von der verminderten haustärke her. Eine fernere höchst wichtige Bestimmung ber haut ift, durch die Millionen fleiner Deffnungen (Poren oder Schweißlöcher), womit sie wie besäet ist, theils dem Körper allerlei zum Lebensprozeß geeignete, feine und bele-bende Bestandtheile aus der Luft unaufhörlich zuzuführen, theils ununterbrochen die feinsten Flüffigkeiten, b h diejenigen abgenütten Stoffe, bie zur Ernährung des Körpers nicht mehr taugen, auf unbemerkbare Weise in Dunstgestalt auszuscheiden

Diese Absonderung ist mit dem Leben selbst und dem Blutumlaufe unzertrennlich verbunden; durch sie wird unserm Kö per bei weitem der größte Theil alles Berdorbenen entzogen.

Ist aber die Haut in ihren Verrichtungen gestört, ift fie fchlaff, verftopft und unthätig, so bleiben diese nicht mehr brauchbaren Stoffe im Körper zurück, und eizeugen Verderbniß, Schärfe der Safte, und dadurch allerlei Kranksbeiten. Je f eier daher die Thätigkeit der Haut ist, je besser diese unmerkliche Ausdun stung von Statten geht, besto weniger har man von Ratarthen, Rheumatismen und andern Uebeln zu beforgen; ja es ist hierans vollfommen erklärlich, wie oft die gefahrlichsten Rrankheiten durch dis Hervorbiechen eines starken und häufigen Schweißes, wodurch der Rörper sich seiner krankhaften und schädlichsten Stoffe entledigt, gebrochen und gehoben merden. Wie wird man aber die ausdünstenden Poren anders in freier Thätigkeit erhalten, wie dieses Hautleben wohlthätiger begün= stigen und befordern können, als durch Reinigung mit kaltem Waffer, durch Waschen und Baden? Gewöhnlich erstrecht fich unfer tägli= ches Waschen nur auf das Geficht und die Hande Wir bedenken dabei nicht, daß auch dem übrigen Körper durch sein ununterbrochenes Ausdunften und sein merkliches oder unmerkliches Schwipen des Schmupes genug erzeugt wird, der, wenn nicht fleißig abgewaschen, auf der Saut hangen bleibt, sie verstopfen und unthäsig machen, endlich allerlei Barte und Sprodigkeiten erzeugen muß. Wir erfennen zwar auch den wohlthätigen Ginfluß des falten Waffers auf die Gesundheit und Reinlichkeit, und halten deßhalb streng auf das Waschen und Baden — bei unserm Bieh; die Pferde muffen in forgfältigen Soushaltungen täglich gestriegelt, geschwemmt und gereinigt werden, daher ihr Fell so weich und glänzend wird. Bon uns selbst aber und von unsern Kindern halten wir durch eine unbegreifliche Verblendung diese Wohlthat ebenso sorgfältig ab Wie wenig bedenkt man, daß die einzige und wahre Ursache vieler Unpäßlichkeiten und Krankbeiten in ter unterlassenen Hautreini= gung und Sautbelebung zu suchen sei.

(Fortsebung folgt.)