Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 127 (1848)

Heft: : Der kleine Appenzeller-Kalender auf das Jahr 1848

Artikel: Gesundheitspflege für Landleute

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-372586

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.

Wirkungen bes kalten Wassers als Bad und Waschung.

Die den menschlichen Körper umgebende Hülle, die Haut, dient demielben 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 innern Sinneswerkzeuge eine wesentliche Bedingung des Gesuncheins ist; dessen Bernachlussigung 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 Sis des Gefühles, als des allgemeinsten Sinnes, der uns mit der äußern Natur und besonders mit der atmosphärischen Luft in stete Berbindung setzt. Daher hängen größere oder ge-ringere Körperleiden so sehr von der Beschaffenheit der Haut ab, und daß viele Menschen für die geringste Veranderung des Wetters, gegen jedes Zuglüftchen so empfindlich sind man nennt es die rheumatische Anlage, rührt, sowie die große Neigung zum Schwißen, die andere beständigen Erfaltungen ausset, hauptsächlich von der verminderten Hautstärke her. Eine fernere höchst wichtige Bestimmung ber haut ift, durch die Millionen fleiner Deffnungen (Poren oder Schweißlöcher), womit ste wie besäet ist, theils dem Körper allerlei zum Lebensprozeß geeignete, feine und bele-bende Bestandtheile aus der Luft unaufhörlich zuzuführen, theils ununterbrochen die feinsten Flüssigkeiten, b. h. diesenigen abgenützten 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 Körper bei weitem der größte Theil alles Verdorbenen entzogen.

Ist aber die Haut in ihren Verrichtungen gestört, ist sie schlaff, verstopft und unthätig, so bleiben diese nicht mehr brauchbaren Stoffe im Körper zuruck, und erzeugen Verderbniß, Schärfe der Safte, und badurch allerlei Krankheiten. Je f eier daher die Thätigkeit der Haut ift, je besser diese unmerkliche Ausdun stung von Starten geht, besto weniger hat man von Ratarthen, Rheumatismen und andern Uebeln zu besorgen; ja es ist hieraus vollfommen erklärlich, wie oft die gefährlichsten Krankheiten durch das Hervorbrechen eines starken und häufigen Schweißes, wodurch der Rörper sich seiner krankhaften und schädlichsten Stoffe entledigt, gebrochen und gehoben wers den. Wie wied man aber bie ausdunstenden Poren anders in freier Thätigkeit erhalten, wie dieses Hautleben wohlthätiger begünsftigen und befordern können, als durch Reinigung mit kaltem Wasser, durch Waschen und Baden? Gewöhnlich erstreckt sich unser tägli-ches Waschen nur auf das Gesicht und die Hände. Wir bedenken dabei nicht, daß auch dem übrigen Körper durch sein ununterbrochenes Ausdünften und sein merkliches oder unmerkliches Schwitzen des Schmutzes genug erzeugt wird, der, wenn nicht fleißig abgewaschen, auf der Saut hangen bleibt, sie verstopfen und unthärig machen, endlich allerlei Barte und Sprödigkeiten erzeugen muß. Wir erkenuen 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 Haushaltungen täglich gestriegelt, geschwemmt und gereinigt werden, daher ihr Fell so weich und glänzend wird. Von uns selbst aber und von unsern Kindern halten wir durch eine unbegreifliche Verblendung diese Wohlthat evenso sorgfältig ab Wie wenig bedenkt man, daß die einzige und wahre Ursache vieler Unpäßlichkeiten und Krankheiten in ter unterlassenen Hautreinis gung und Sautbelebung zu suchen sei.

(Fortsenung folgt.)