Zeitschrift: Der Sammler : eine gemeinnützige Wochenschrift für Bündten
Herausgeber: Bernhard Otto
Band: 5 (1783)
Heft: 31

Artikel: Von der Lebensordnung : fortgesetzt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-544000

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: 15.09.2025

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

Von der Lebensordnung, fortgesetzt.

2) Von der Luft.

Gehe in jede Luft, damit du sie ertragen lernest. Trockne und kalte ist die gesündeste, heisse schwächt, feuchte und kalte steckt an, und verderbt die Säfte. Ist die Luft eiskalt: so verwahre die äussersten Glieder, und halte dich in Bewegung. Ist die Luft ungesund, herrschen Krankheiten; so suche man sich warm zu kleiden, die Ausdünstung zu erhalten und sich nicht abzukühlen. Auch ist nothwendig zu eben dieser Zeit, in Essen und Trinken keine Ausschweifung zu machen. Ist man erhitzt, so stelle man sich dem Luftzug nicht aus, oder entkleide sich, um die Hitze zu lindern, sondern halte sich eine Zeit ruhig. Am Mittage setze man nie den entblößten Kopf der Sonne aus.

Leute die Flüssen unterworfen sind, haben sich bei plötzlicher Veränderung des Wetters, bei scharfen Westwinden, und im Früh- und Spätjahr in Obacht zu nehmen. Wer einmal von der Hitze oder Kälte der Luft krank geworden, hat eine Neigung in sich, von der nemlichen Luft wiederum angesteckt zu werden. Warme Kleidung, mäßige Bewegung und Mäßigkeit schützt auch diese gegen Krankheiten. Wer immer an dem warmen Ofen sitzt, kann die feuchte Kälte weniger ertragen. Von einem sehr warmen Zimmer gleich in die Kälte zu gehen ist schädlich.

3) Von Essen und Trinken.

Man gewöhne Kinder, alles zu essen: doch zwingt sie auch nicht mit Gewalt, da es wirklich welche gibt, die nicht alles essen können. So bald das Essen nicht schmeckt, so verlangt die Natur Ruhe, und Enthaltung. Es ist also unsinnig, den Magen zwingen und überladen wollen. Ein starker und gesunder Mensch kann auch grobe und ungesunde Speisen vertragen, wenn er nur nicht zu viel isset. Im Winter ist es rathsamer, Fleisch zu essen, im Sommer aber Gemüse, Kräuter, Milch oder Obst. Leute, die am Magen leiden und zur Säure geneigt sind, sollen fette, gebackene, zähe Fleisch- und Mehlspeisen meiden. Das Brod sey trocken, nicht spündig, und wohl ausgebacken: zähes, feuchtes, warmes Brod ist ungesund.