

**Zeitschrift:** Der Sammler : eine gemeinnützige Wochenschrift für Bündten  
**Herausgeber:** Bernhard Otto  
**Band:** 3 (1781)  
**Heft:** 37

**Artikel:** Kurze Erinnerungen wegen der Leibesbewegung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-544037>

### **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:** 17.07.2025

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



wenn sie breit, als wenn sie hoch sind. Das gegen Mitternacht setzt man in der Mauer tiefer hinab, als das gegen Mittag; beide müssen mit Fenstern versehen seyn, damit sie sowohl gegen übermäßige Kälte als Hitze bisweilen können verschlossen werden. Die Fugen der Steine kann man mit Wech und Ziegelmehl verkitten. Um ihn immer reinlich zu erhalten, verhütet man, daß nichts darinn verschüttet werde. Im Weinkeller leidet man durchaus kein Obst, Fleisch, Käse, Gartengewächse u. d. gl. Will man ihm eine beständige trockene und reine Luft verschaffen, so maure man inwendig in eine Seitenwand desselben eine Röhre von Backsteinen, 6 Zoll ins Gevierte, vom Boden an durchs Kellergewölbe etwa bis ins Kamin oder hinter eine andere Feuerstätte, oder unter dem Kofst im Heerd in ein Aschenloch; diese reinigt nicht allein den Keller, sondern treibt auch zugleich den Rauch vom Feuer fort. Im Keller macht man eine gutpassende Thüre vor die Oefnung, damit man sie verschließen kann, wenn etwa der Keller gar zu trocken werden wollte.

Ebend.

---

### Kurze Erinnerungen wegen der Leibesbewegung.

Jedermann preißet die Bewegung des Leibes als ein Hauptmittel die Gesundheit zu erhalten; aber wenige Leute verstehen die Art und Weise, wie sie vorzunehmen ist. Sie machen sich oft viel Bewegung, ohne den Nutzen davon zu empfinden, welchen sie davon hofen. Der Fehler liegt darinn, daß sie nicht die genaue Verbindung des Leibes mit der Seele dabei in Betrachtung ziehen. Man glaubt, es sey genug, wenn nur die Gliedmaßen des Leibes in Bewegung gesetzt würden. Einige nehmen im Hause

Hause eine Leibesübung, mehr aus Zwang als aus Lust vor; andere gehen hinaus aufs Feld; sie thun es mit Verdruß, und kommen ermüdet, aber nicht erquicket nach Hause. Soll die Bewegung nützlich seyn, so muß der Geist eben so viel Theil an derselben haben, als der Leib. Sie muß in der freien Luft geschehen, damit die Dünste, welche uns im Hause umgeben, sich verändern, und eine frische Luft, welche die heilsamste Wirkung auf unsern Körper hat, mit den Theilen, die durch die Ausdampfung von demselben ausgehen, vereiniget werde. Aus diesem Grunde hat eine oft wiederholte Spazierfahrt auf dem Wasser oder eine Reise zu Schiffe, zuweilen solchen Nutzen, daß dadurch eine Krankheit gehoben wird, welche durch kein ander Mittel konnte geheilet werden. Gleichwie die Gesundheit des Menschen sowohl von der Beschaffenheit der Seele als des Leibes abhänget, so ist es vergeblich die Maschine von den Thälern auf die Anhöhen, und von diesen wieder in jene zu versetzen, wenn der Geist in den Abgrund des Verdrußes versenket und mit unangenehmen Vorstellungen erfüllet bleibt. Das Vergnügen und die Belustigung ist der Seele eben so heilsam, als die Bewegung dem Körper. Kränkliche Personen müssen sich allerlei Veränderungen machen. Bald müssen sie auf dem Felde oder im Garten eine kleine Landarbeit vornehmen, bald auf die Jagd gehen, wenn sie Gelegenheit haben, bald auf dem Wasser fahren, bald sich mit Kegelspiel, bald mit einer angenehmen Musik oder andern ermunternden Zeitverkürzungen belustigen. Die Lust selbst ist verschieden. Einem Schwindsüchtigen sind die balsamischen Ausdünstungen eines frischen umgepflügten Ackers, der Duft von Tannen, auf Weinbergen und von andern fruchttragenden Bäumen sehr heilsam. Einigen ist eine trockene und eine etwas kalte Luft zuträglich.

licher



licher, als eine warme. In Absicht der Zeit wird von einigen Aerzten schlechterdings alle Bewegung nach der Mahlzeit verworfen. Allein es gibt Personen, denen die geringste Bewegung, wenn sie nüchtern sind, unerträglich fällt. Wenigstens ist hypochondrischen Personen und denen, die mit hysterischen Zufällen behaftet sind, eine mäßige Bewegung nach der Mahlzeit nicht zu widerrathen. Ueberhaupt muß die Bewegung nach der Beschaffung der Krankheit eingerichtet seyn. Schwindelkranken dienet das Reiten; diejenigen aber, welche mit dem Podagra behaftet sind, haben mehr Nutzen von einer Bewegung zu Fuße. Einige Krankheiten erhalten durch den Schlaf gleichsam neue Nahrung, und es ist gut, wenn der Kranke aufgeweckt und zu einer Bewegung des Leibes angehalten wird. Bei andern würde die Unterbrechung des Schlafes von schädlichen Folgen seyn. Aus diesem Grunde lassen sich hier keine allgemeine Regeln geben, sondern das meiste kömmt auf eigne Erfahrungen an. Ein jeder muß seinen Zustand und die bei ihm vorgehenden Veränderungen beobachten, und durch diese Beobachtung die zu Erhaltung seiner Gesundheit erforderlichen Vorschriften selbst erfinden.

Ebend.

---

### Verbesserungen.

- S. 175. L. 5. für Montozva lies: Montorva.  
 S. 256. L. 21. für Inuta lies: Inula.  
 S. 277. L. 21. für Conffüren lies: Coeffüren.  
 S. 178. L. 24. ist der gleiche Druckfehler zu verbessern.

