

**Zeitschrift:** Solothurnisches Wochenblatt  
**Herausgeber:** Franz Josef Gassmann  
**Band:** 4 (1791)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Ueber die Gesundheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820205>

#### **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:** 15.02.2026

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

## Solothurnerisches Wochenblatt.

Samstags den 29ten Janer, 1791.

N<sup>ro.</sup> 5.

## Ueber die Gesundheit.

Jugend, in den Frühlingsjahren  
Suche deinen Leib zu stählen,  
So wird dich bey grauen Haaren  
Niemals eine Krankheit quälen.

Ja wohl ist es eine betrühte Sache, daß man den Werth gewisser Naturgüter erst nach ihrem Verlust richtig schätzen lernt. Nun, kann man auch das Verlorne nicht wieder finden, so ist es doch immer noch menschenfreundlich gehandelt, wenn man andern Wahrnehmungswinde giebt, wodurch sie wenigstens auf den kostbaren Besitz dieser Güter aufmerksamer werden. Nichts suchen die Menschen länger zu erhalten, als ihr Leben, und auch nichts schonen sie weniger, als dasselbe.

Irene reiste mit großen Kosten nach Epidaurus zum Nestulap, um ihn wegen ihrer Gesundheit um Rath zu fragen. Wie sie da mitten im Tempel vor seiner Bildsäule sich niederbeugte, entstund zwischen ihr und dem Gott folgendes Gespräch.

Irene. Großer Nestulap, du Wohlthäter der leidenden Menschheit, ich suche Hilfe bey deiner Kunst und Weisheit. Ich bin frank, und wirklich so müde und abgemattet, daß ich kaum stehen kann.

Aeskulap. Dies kommt blos von der langen beschwerlichen Reise her.

Irene. Ich habe des Abends keine Lust; die besten Speisen eckeln mich an.

Aeskulap. Sie müssen nur zu Mittag weniger essen.

Irene. Ich kann nicht schlafen; alles entsetzt und ängstigt mich; und wenn ich auch ein bisschen einschlummere, so stören mich schwere Träume wieder auf.

Aeskulap. Gehen Sie zu Nachts zeitig zu Bett, und stehen Sie auf mit der Morgensonne, so wird alles gut gehen.

Irene. Mein Magen verdaut nicht gut; alle Speisen stossen mir auf, und blähen mich sogar.

Aeskulap. Mäßigkeit hilft dagegen, und bisweilen eine kleine Bewegung, vorzüglich aber häusliche Arbeit.

Irene. Der Wein ist mir sehr schädlich, er bringt mir Fäst ins Geblüt.

Aeskulap. Madame, trinken Sie Wasser.

Irene. Mein Gesicht wird täglich schwächer.

Aeskulap. Nehmen Sie eine Brille.

Irene. Meine Haut wird welf, meine Farbe erblaßt, meine Muskeln sind schlapp.

Aeskulap. Sind Sie etwa verliebt?

Irene. Nein, aber vor Zeiten so ziemlich.

Aeskulap. Desto schlimmer. Auf jede Ursach folgt ihre Wirkung.

Irene. Auch plagen mich die Vapeurs gar sehr.

Aeskulap. Eh, Posse, Vapeurs! Winde wollen Sie sagen.

Irene. Ich werde von Tag zu Tag schwächer, und habe überhaupt jene Kräfte gar nicht mehr, die ich sonst hatte.

Aeskulap. Sie werden alt, Madame.

Irene. Aber wie kann ich mich von dieser Entkräftung erholen?

Aeskulap. Der kürzeste Weg ist der Tod, der auch Ihre Frau Mutter und Großmutter glücklich geheilt hat.

Irene. Sohn Apolls, welch ein Rath ist das? Ist dies die Weisheit, welche die Menschen so sehr an dir erheben, und überall verehren? Was für seltne und geheime Dinge lehrst du mich! wußt ich das nicht schon alles, und komme nun so weit her?

Aeskulap. Dann hätten Sie es thun und befolgen, und nicht eine so weite Reise zu mir machen sollen.

Ach, wie vielen kränkelnden Personen geht es eben so, wie der guten Madame Irene! Sie suchen Trost und Hilfe bey dem Arzte, und der sagt ihnen alltägliche Dinge. Um diesem trostlosen Zustand vorzubeugen, wird es vielleicht das beste seyn, wenn man das Gefühl über den hohen Werth der Gesundheit bey der Jugend recht lebhaft zu machen sucht.

Jünglinge und Mädchen, ihr könnet auf das körperliche Wohlbefinden nie genug bedacht seyn. Der Zustand einer blühenden Gesundheit ist ein Gut, das fronde Könige gern mit ihren Kronen erkaufen würden; Schwäche und Krankheit hingegen sind nicht nur die gänzlichen Verstörer unseres Körpers, sie sind auch während dem Leben die schrecklichsten Peiniger unserer Seelenruh. Wer die starke Einwirkung des ganzen Nervengebäudes auf alle Geisteskräfte auch nur ein wenig kennt, wird sich hievon leicht überzeugen. Krankheiten umwölken die Seele mit einem so traurigen und verdrüßlichen Wesen, daß wir auch an den süßesten Lebensfreuden wenig oder gar keinen Geschmack mehr finden. Die Natur in all

Ihrer Schönheit wird todt in unsren Augen; Freundschaft, Liebe, Umgang, Macht, Ehre und Reichthümer haben alsdann für uns weder Reiz noch Werth. Mit jeder kommenden Sonne steigen unsere Seufzer, und mit dem fallenden Abendthau fließen unsere Thränen. Meistens missfällt und eckelt dem Kranken, was bey gesunden Tagen sein Lieblingsvergnügen war. Durch ein sieches, krankes Lebend wird man den Seinigen, wie sich selbst zur Last. Man wünscht den Tod, und zittert, so oft die Sterbglocke ertönt. O welch ein bedaurungswürdiger, welch erbärmlicher Zustand!

Hingegen ein kraftvoller, fester Körper, wie viel Freude und Vortheil verschafft er uns und allen Mitgeschöpfen? Der Gesunde ist überall brauchbar; in allen Austritten des Lebens, bey allen Geschäften und Angelegenheiten kann er nützlich und angenehm seyn. Drang zu edlen Thaten hebt seine Brust, und Muth beleuert seinen Geist zu wichtigen Unternehmungen. Im Gefühl seiner Kraft trozt er allen Stürmen der Zeit und Leiden, und vergisst Gram und Sorgen, wie leichte Wolken, die am gestrigen Abendhimmel schwebten. Rosen der Munterkeit blühen auf seinen Wangen; leicht fließt das Blut in seinen Adern. Er hüpfst da über Berg und Thal, über Klüft und Hecken, und achtet den Dorn nicht, der ihn ein bisgen verwundet. Die Natur lacht ihm mit doppelter Reize entgegen. So weit sein Auge reicht, am blauen Himmel, wie auf der blühenden Erde sieht er nichts, als Gegenstände seiner Bewunderung und Freude. Sein Herz ist gesellig und dienstfertig, sein Geist heiter und offen, sein Umgang angenehm und unterhaltsend. Man sucht seine Freundschaft; man schätzt und

liebt

liebt ihn ; Männer von Geist sind gern in seiner Gesellschaft, und selbst die Mädchen hören ihn gern reden ; denn sie sagen, er habe eine gar schöne Stimme.

„Welch ein glänzendes Wortgepräg für und über die „Gesundheit! was ist sie denn, worin besteht sie, wie „kann man sie dauerhaft erhalten ? das möchte ich wissen. So ruft mir eine Stimme aus den Wolken, oder hinter dem Ofen hervor. Eine Stimme wars immer, aber woher sie kam, kann ich eigentlich nicht bestimmen. Nun gut, liebe Stimme, komm setze dich hieher, ich will dir's sagen. — Wir sind gesund, wenn alle Bewegungen und Lebenswirkungen unserer Maschine so regelmäßig fortgehen, daß die Seele ungehindert durch den Körper wirken kann. Die Gesundheit beruhet auf der rechten Beschaffenheit, sowohl der flüssigen als festen Theile, und in ihrer verhältnismäßigen Aufeinanderwirkung. Das heist: wenn der Magen gut verdauet, und alles unnütze und schädliche durch die gehörigen Wege, als Urin, Ausdünstung &c. von sich giebt. Wenn alle Absonderungen der Säfte wohl geschehen, alle Sinnen richtig empfinden, und der Umlauf des Blutes regelmäßig vorsichgeht. Kurz, wenn alle Glieder und übrigen Theile ihre Bestimmung mit Leichtigkeit erfüllen. Um diese erwünschte Beschaffenheit unseres Körpers zu erhalten, beobachtet man folgende Gesundheitsregeln.

1. Esst und trinket niemals zuviel. Denn eine allzugegroße Menge der Nahrung dehnet den Magen dergestalt aus, daß er nothwendig schwach, und folglich zur Verdauung ungeschickt wird. Die im Magen unverdaut gebliebenen Speisen verursachen eine Säure, und diese zieht eine gährende Fäulniß nach sich, woraus allerley Krankheiten entstehen.

2. Man muß nicht zu wenig trinken. Denn das Geblüt wird dadurch zähe und dicke, und verliehrt seine Flüssigkeit. Hypochondrie ist die gewöhnliche Folge des unterlassenen Trinkens. Reines Quellwasser ist das gesündeste Getränk. Wein ist zwar eine edle Gabe des Schöpfers; allein er ist gewiß nicht zum ordentlichen Trunk bestimmt, wohl aber zum etwannigen Genüß, um Geist und Herz zu beleben. Vor dem dreißigsten Jahre sollte man ihn nicht zu seinem täglichen Getränk machen, weil die Natur da noch Kraft und Feuer genug hat; später würde er Stärke und Labsal des Alters seyn. — Hüte dich vor hizigen Getränken und gebrannten Wässern, für Jünglinge, und Menschen von sickernder Lebensart sind sie Gift.

3. Man muß niemals, wenn man sich erhitzt hat, alsbald trinken. Denn das wallende Blut wird sonst in der Lunge plötzlich stocken, woraus Entzündung, Fäulniß und endlich Schwindsucht erfolgen.

4. Alles reife Obst ist gesund, denn es fühlt, und seine Säure erfrischet das Geblüt; nur muß man nicht gleich darauf trinken. In heißen Tagen sind Salate überaus gesund, weil Ewig das Blut vor Fäulniß bewahret. Alle versalzene und zu stark gewürzte Speisen sind höchst schädlich. Man gewöhne sich frühzeitig an Gartengewächse, weil diese die gedeihlichste Nahrung sind.

5. Man halte sich, wo möglich, immer in einer reinen und leichten Luft auf. In reiner Luft sind die Menschen am gesündesten, und weniger den Krankheiten unterworfen; denn die Luft wirkt nicht nur auf unsere Lunge, sondern auch auf die Stärke und Schwäche der Fibern, auf den Umlauf der Säfte re. Man soll daher die Wohnzimmer täglich auslüften.

6. Man mache sich oft, aber allemal nur mäßig, eine Bewegung. Sie muß aber nicht schnell auf die Ruhe folgen, noch mit einer Erhitzung verknüpft seyn. Viel Bewegung macht starke und gesunde Menschen.

7. Wende die Nacht zum Schlafe, und den Tag zur Arbeit an. Eine beständige Beschäftigung erhält die Unterkeit des Geists, und die Gesundheit des Körpers. Avicenna hat schon gesagt, daß uns die Arbeitsamkeit den Arztlohn erspare.

8. Vorzüglich hütet man sich vor allen heftigen Leidenschaften, besonders vor Zorn, Schrecken, Traurigkeit, und ausschweifender Liebe. Einige von diesen bringen das Blut in eine schnelle Wallung, andere in eine Stockung.— Es ließ sich hier noch vieles sagen, aber es wird mit dem schon zu viel seyn. — „Was will doch der Narr über Gesundheit predigen, sorg er für seine eignen morschen Knochen; so werden die meisten denken. Ihr habt recht, meine Lieben, aber ich muß doch machen, daß mein Blatt voll wird. Es ist ja so lustig von Dingen zu reden, die einem am Herze liegen. Schwatzt nicht alles in der Welt? der Eine von seinen Kindern, der andere von seiner Frau, der dritte von seinem Trüffelhund, der vierte von Prozessen, der fünfte von seiner schön gerauchten Tabakspfeife, der sechste von der Revolution im Nordpol ic. und wenn man all dies Geschwätz zusammen drückte, es würde gewiß noch schlechteres Zeug herauskommen, als mein gegenwärtiges Blatt. Laßt uns also schwätzen und plaudern, da wir noch am Leben sind, im Grabe kann man lange genug schweigen!