

**Zeitschrift:** Helvetischer Hudibras : eine Wochenschrift  
**Herausgeber:** Franz Josef Gassmann  
**Band:** - (1797)  
**Heft:** 27

**Artikel:** Fortsetzung der Gesundheitsregeln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820458>

### **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>**

## Fortsetzung der Gesundheitsregeln.

Zu diesem Zweck schlage ich ztens die wollene oder tuchene Kleidung überhaupt als die dienlichste vor, und um die Haut vor plötzlicher Abkühlung zu sichern, auch das Tragen wollener Hemden auf dem bloßen Leibe.

Die Engländer sind uns hierin vorangegangen, und vielleicht findet ein Rath dieserhalb allgemeinem Eingang. Der wollene Reiz befördert vorzüglich die leidende und Störung und Unterdrückung so leicht ausgesetzte Ausdünstung, als Wirkung der krankhaften Veränderung der Hauptorgane: er erhält oder stellt das Gleichgewicht zwischen Säften und Gefäßen wieder her, schafft überdem, wenn auch im Anfang Unbequemlichkeit, doch nachher das angenehmste Gefühl. Ein anderer Nutzen dieser Hemden besteht in der Einsaugung des Schweißes und Beförderung der Reinlichkeit. Dies ist alsdann erwünscht, wenn der heftig schwitzende Körper sich durch Einsaugung der Feuchtigkeit in die Wolle bald trocken fühlt, da im Gegentheil leinene Hemden und Kleidungsstücke die Ausdünstungs-Materie nicht so leicht einsaugen, und auch nach dem Erkalten dem Körper sehr schädlich werden.

4tens empfehle ich das Warmhalten der Füße und des Unterleibs. Die plötzliche Erkältung und das Raschwerden derselben haben schon unsrer schwächlichen durch Luxus verderbten Generation, besonders dem andern Geschlecht so manche Coliken, Krämpfe, u. s. w.



zugezogen, und die Schönen thaten vorzüglich wohl, die leinene und seidene Strümpfe und aus dünnem Zeugen gefertigten Schuhe und deren dünne Sohlen abschaffen, und sich besonders in feuchten Gegenden lederne Schuhe und wollener Strümpfe zu bedienen, um sich vor jenen Nebeln zu sichern.

stets widerrathe ich den Aufenthalt in feuchten, kalten, niedrigen, den Sonnenstrahlen nicht ausgesetzt und nicht durch Luftzug zu reinigenden Gebäuden und Wohnungen, welche noch dazu öfters mit Steinen gepflastert sind. Man glaubt nicht, wie nachtheilig dieß alles für Gesundheit ist.

#### Nachrichten.

Wer nur auf den halben Jahrgang unserer Wochenschrift mit 15 Bz. pränumerirt hat, und selbe für das Jahr 1798 fortzusetzen gesinnet ist, bezahlt noch 25 Bz. Auch sind noch alle bis dahin herausgekommene Blätter vollständig zu haben um 15 Bz.

In allhiefigem Berichtshaus sind zu haben

Allergattung Neujahrswünsche mit illuminirten Kupfern und sehr artiaen Versen, von verschiedener Größe, auf weiß, roth, blau und Glanzpapier, Atlas &c.

Auflösung der letzten Scharade Die Weltweisheit.

#### Scharade

Mein Erstes ist ein Theil von dir,  
Das Zweyte dient zum Gehen;  
Das Ganze kleidte sonst ein Thier;  
Nun muß es schön dir stehen.  
Mein Leib, der hat fünf Glieder nur,  
Den formtest du, nicht die Natur.