

Allergnädigst privilegirtes

Leipziger Tageblatt.

No. 118. Dienstag den 28. April 1818.

Sommerdiät für Damen.

Von einer Hausmutter.

(Wenn auch nicht für alle, doch vielleicht für manche ein Wort zu seiner Zeit.)

(F o r t s e t z u n g)

Nachdem wir hiermit das Capitel unseres Sommer-Unterhalts abgehandelt haben, so lassen Sie uns auch an die Toilette denken, und unsere Sommerbekleidung ebenfalls nach den Regeln einer heilsamen Diätetik ordnen. Hier muß ich Ihnen denn vor allen andern rathen, solche eben so wenig gleich bei den ersten schönen Frühlingstagen anzulegen, als sie bis in den wirklichen Herbst zu behalten: beides würde Ihrer Gesundheit sehr nachtheilig seyn. Ja Sie werden sogar wohl thun, dieselbe mitten im Sommer, wenn etwa kühle und rauhe Witterung einfallen sollte, mit wärmeren Kleidungsstücken zu vertauschen. Unser Körper leidet, wenn seine Schweißlöcher bei warmer Witterung geöffnet sind, durch

jedes rauhe Lüftchen und bei der mindesten Zugluft weit mehr Schaden, als im Winter bei der größten Kälte: die Schweißlöcher gehen sich dadurch zu schnell wieder zusammen, die Ausdünstung wird unterdrückt, und Ihr Arzt wird Ihnen tausend Uebel nennen, die daraus für Sie entspringen können. Eben so wenig darf man es wagen, sich beim Schweiß sogleich auszukleiden und den Körper ganz oder zum Theil zu entblößen, oder sich wohl gar der Zugluft oder der kühlenden Abendluft bloßzustellen, oder auch sich an einem kühlen und feuchten Orte, als Keller, Hausflur, Gewölbe &c. nieder zu setzen. Eine solche Abkühlung gewährt zwar Anfangs eine recht angenehme Empfindung; aber bald darauf erfolgen die traurigsten Nachwehen, wie unzählige Beispiele leider schon gelehrt haben. *) Auf der andern Seite aber ist Ihnen

*) Durch plötzliche Abkühlung nach einer starken Erhitzung im Tanz, hat nur kürzlich ich ein junges Frauenzimmer die Sprache, und ein anderes das Gesicht verloren. D. B.