

W e i t r ä g e

zur

Belehrung und Unterhaltung.

Nr. Dresden, den 17. July 1809.

79.

Regeln zur Erhaltung der Gesundheit.

Vom Baden.

Hier ist nicht die Rede von künstlichen und mineralischen Bädern, die in die Medizin gehören, sondern vom Baden des Körpers in natürlichem, reinem Flußwasser, welches als Erhaltungs- und Beförderungsmittel der Gesundheit nicht genug zu empfehlen ist.

Man badet sich entweder im kalten oder im lauen Bade; das warme Bad, d. h. dessen Wärme die natürliche Wärme des menschlichen Körpers übersteigt, wird nur bei kränklichen Zufällen unter der Leitung eines Arztes gebraucht, und würde dem Menschen im gesunden Zustande Nachtheil bringen. — Die Wirkungen beider Arten des Bades sind folgende. Das kalte Bad bewirkt Zusammenziehung der Haut, und daher Verengerung der in ihr verbreiteten Gefäßchen, wodurch das, in ihnen enthaltene, Blut mit Schnelligkeit in die größern Gefäße nach dem Herzen zurückgetrieben wird; und hieraus erklärt sich die Bekommenheit und das tiefe Einathmen bei dem ersten Eintritt ins kalte Wasser. Die größern Gefäße lei-

sten aber dem Andränge des Blutes Widerstand, es tritt bald wieder in die Hautgefäße zurück, und nun hat man keine Empfindung von Kälte mehr, sondern es verbreitet sich erneuerte Wärme über den ganzen Körper und erzeugt ein unbeschreibliches Wohlbehagen, so daß man sich ungern wieder vom Wasser trennt. Die Wirkungen des kalten Bades sind also äußerst wohlthätig für gesunde, robuste Menschen; aber wegen des anfänglichen Andrangs des Bluts nach den größern Gefäßen wird es solchen Personen schädlich, die an irgend einem Fehler der Lunge, Leber, Milz oder des Gehirns leiden, oder die aus Alter schwach sind. — Das laue Bad, d. h. ein solches, dessen Wärme der natürlichen Wärme des Menschen gleich kommt, wirkt auf die entgegengesetzte Weise. Es lockt das Blut sanft und mäßig von den innern Theilen nach der Haut, wodurch ein angenehmer Reiz auf die Hautnerven entsteht, die mit den Eingeweidenerven in Verbindung stehen, und wodurch also auch diese wohlthätig afficirt werden; zugleich setzt es auch die einsaugenden Gefäße in Thätigkeit. Wegen der Ableitung des Bluts von den innern Theilen ist es besonders solchen Personen zu empfehlen,

Kff

die an hysterischen oder hypochondrischen Beschwerden leiden, und überhaupt allen denen, die das kalte Bad nicht vertragen können. Es gewährt eine vortreffliche Erquickung nach vorhergegangenen Strapazen.

Allgemeine Regeln bei dem Baden sind folgende:

- 1) Die schicklichste Tageszeit dazu ist der Morgen, kurz vor dem Frühstück, und der Abend, kurz vor dem Abendbrot; mit vollem Magen soll man sich nie ins Bad begeben.
- 2) Hat man sich kurz vorher stark bewegt, so muß der Körper so lange ruhig gehalten werden, bis das Blut wieder ruhig ist und der Schweiß sich gelegt hat, damit nicht die Gefahr unterdrückter Ausdünstung zu befürchten ist. In dieser Absicht zieht man sich auch nur langsam aus, damit der Körper schon in der Luft eine kältere Temperatur annimmt. Beim lauen Bade braucht man hierin weniger ängstlich zu seyn.
- 3) Will man sich kalt baden, so ist dabei die Vorsicht nöthig, daß man vor dem Eintritt ins Bad zuerst den Kopf, die Brust und die Arme mit kaltem Wasser wäscht, und dann erst hineingeht; man vermeidet dadurch vermehrten Zufluß des Bluts nach dem Kopf und den Lungen.
- 4) Der Aufenthalt im kalten Wasser darf nicht über 5 — 8 Minuten dauern, besonders wenn das Wasser (z. B. des Morgens) beträchtlich kalt ist. Im lauen Bade kann man ohne Schaden länger bleiben.
- 5) Nach dem Baden trocknet man den Körper, überreibt ihn schnell mit einem

Stück Flanell, und kleidet sich dann unverzüglich an.

- 6) Nach dem kalten Bade ist ein etwas schneller Spaziergang sehr dienlich; aber nach dem lauen Bade taugt dieser nicht, sondern es ist besser, sich ganz ruhig zu halten, oder in eine aufheiternde Gesellschaft zu gehen.

Robusten Menschen, mit trocknen, gespannten Fasern, und überhaupt bei anhaltend trockner Bitterung, ist das Baden vorzüglich dienlich; weniger aber phlegmatischen Menschen mit laxen Fasern, und überhaupt bei kühlter, feuchter Luft.

Eine räthselhafte Anzeige.

In Dresden wohnet ein Mann, welcher versichert, daß er aus guten Gründen in einigen tausend Fällen ganz anders schreibe, als die meisten Schriftsteller in Deutschland, nämlich weder natürlich, noch unnatürlich, weder gewöhnlich, noch ungewöhnlich; der es für Fehler hält, leserlich, vorzüglich und vortrefflich zu schreiben, deswegen selbst diese Fehler vermeidet und seine Freunde davor warnt.

Derselbe meint, es würde Vielen recht nützlich seyn, darüber nachzudenken, wie dieses Räthsel zu lösen sey, und bloß in dieser Absicht stellet er es hier auf. Er hoffet zugleich, in dem Auflöser einen Mann kennen zu lernen, der sich ganz dem Vefleiß der deutschen Sprache widmet und zu beweisen fähig ist, daß der Aufsteller des Räthfels richtig und gut schreibe, Gehör und Nachahmung verdiene, auch unverwerfliche Gründe habe, sich so sonderbar, wie oben, auszudrücken.

Sehr angenehm würde es dem von Morgen bis Abend beschäftigten Manne seyn, wenn Jemand innerhalb eines Monats die Auflösung in diesem Blatte mittheilen wollte, damit er nicht selbst zur Uebernehmung dieser Mühe genöthigt seyn dürfte.

Meteorologische Beobachtungen.

Der zurückgelegte Juni war anfänglich heiß und naß, wurde dann aber vorwaltend trocken und rauh, so daß die Dürre auf sandigem und höher liegendem Boden wirklich für Feld- und Wiesewachs keine erfreuliche Perspektive gab. Ich habe bei mir in Allem 13 trockne, 13 veränderliche und 4 nasse Tage mit 545 Gran oder $16\frac{2}{3}$ Linien Luftwasser bemerkt, wovon 204 Gran auf den Abend und die Nacht des 2. kommen. In thermoscopischer Ansicht waren 20 Tage nicht unter 14° R., 9 derselben nicht unter 17°

und 4 nicht unter 20° , sondern darüber. Den höchsten Stand, nämlich Mittags, fand ich am 5. mit 24° R. bei $27'' 33'''$ Bar. und S. 1; den tiefsten aber am 19. mit 11° R. bei $27'' 20'''$ und W. 2 u. 3. — Das Barometer war zwar nicht so unthätig, wie es in den Sommermonaten gewöhnlich ist; seine Oscillation beträgt jedoch nur $85'''$. Dessen höchster Stand war am 3. Abends $27'' 87'''$ bei NW. 1; der tiefste dagegen den 18. Mittags $27'' 02'''$ bei 56 F. und SW. 1. Sein Medium ist bei mir für diesen Monat $27'' 49\frac{5}{14}'''$. — In aeroscop. Ansicht habe ich 3 klare, 19 gemischte und 8 trübe Tage bemerkt, worunter 20 windig und 8 gewitterhaft waren. Der Wind stand vorwaltend an 5 Tagen aus S., 4 SW., 4 W., 14 NW., 1 N., 1 NO. u. 1 SO. —
Bittau am 3. July 1809.

Mitsching.

M o t i z e n.

Wie weit es Menschen im Dressiren der Hunde bringen können, mag folgendes Beispiel beweisen. Vor einiger Zeit zeigte in D. ein Fremder einen schwarzen Spitz, der die seltensten Kunststücke, die je ein Hund producirt hat, ohne den geringsten Fehler machte. Sein Herr legte ein Spiel Karten verkehrt auf die Erde, ließ 3 fremde Personen aus einem andern Spiel Karten 3 verschiedene Blätter herausziehen, und an sich behalten. Der Hund mußte nun auf Befehl seines Herrn aus demjenigen Spiel Karten, das auf der Erde verkehrt lag, diese 3 Blätter heraussuchen. Ohne viele Umstände, bloß durch's Anriechen brachte er dies zu Stande. Er zählte die Augen auf 2 Wür-

feln, welche sein Herr geworfen, auf folgende Art zusammen. Es wurden Kartenblätter, worauf große Nummern geschrieben waren, gemischt auf die Erde gelegt, und der Hund zog allemal diejenige Nummer hervor, welche bei Zählung der Augen im Würfel herauskam. So gab er an, wie viel Tage in einer Woche und wie viel in einem Monat wären; wie viel Festtage in der Woche und wie viel in jedem Monat. Aus einem Alphabet buchstabirte er jeden ihm gegebenen Namen zusammen, und das mit einer Geschwindigkeit, die Bewunderung erregte. Ohne zu suchen, ging er allemal an den Ort, wo das Blatt mit dem Buchstaben lag, den er brauchte, und dies geschah in einer solchen Ordnung,

daß mancher Schullunge es ihm kaum nachge-
than haben würde. Vorzüglich mußte man seine
Orthographie bewundern, weil die Rahmenwör-
ter aus den gehörigen Buchstaben zusamme-
gesetzt waren. Was die Bewunderung noch höher
trieb, war die beinahe gänzliche Blindheit des
Hundes. Sein Herr ließ auch nie einen andern
Hund zu ihm. Bl.

In der Leipziger Literatur-Zeitung wird bei
Gelegenheit einer sehr schätzbaren Gelegenheits-
Predigt von Pastor Jaspis in Pobles- (bei
Lützen) der sehr beherzigungswerthe Wunsch ge-
äußert, daß jeder Pfarrer von merkwürdigen
Vorfällen in seinem Kirchspiele, (welche die Tra-
dition gewöhnlich in kurzer Zeit durch Zusätze
entstellt) von Feuerbrünsten, Ueberschwemmun-
gen, kriegerischen Ereignissen, in seinem Archive
eine authentische Erzählung handschriftlich nie-
derlegen möge, gesetzt auch, es fände sich keine
Gelegenheit, sie drucken zu lassen.*) Daraus wür-
de eine schätzbare Chronik des Orts entstehen,
und eine heilsame Anleitung für nachfolgende
Pfarrer und Ortsobrigkeiten, wie sich beide bei
solchen Gelegenheiten zu gemeinschaftlicher Thä-
tigkeit zu vereinigen hätten.

Den Muskatellerwein durch die Kunst
nachzumachen, nimmt man von den blühenden
Spitzen des Basilikum oder von diesem gedürzten
Kraute einen Theil, wohlgetrockneter Hollunder-
blüten zwei Theile, und gestoßenen Koriander-
samen drei Theile, thut alles zusammen in ein

*) Die Dresdner Anzeigen nehmen dergleichen Nachrichten auf; und ein Jeder könnte also hier das
Seine zum Druck befördern.

Säckchen, hängt dieses mitten in das Faß Wein,
läßt es zehn Tage lang darin, und zapft unter-
deß von dem Weine nichts ab. Einige pflegen
bloß Hollunderblüthen dazu zu nehmen. Man
mag aber das eine oder das andere wählen; so
geschiehet es am besten im Herbst; da man
den Most darüber vergähren lassen kann. Unter-
deß ist das Faß fleißig zu halten, und nur ein
kleines Loch durch den Spund zu bohren, wor-
in man ein Röhrchen von Wachholderholze steckt,
damit der Most dadurch vergähren könne.

Schönes langes Haar bekommt man, wenn
man acht Loth lebendige Fliegen in eine gläserne
Retorte thut, ein Pfund Honig nebst zwei Pfund
guter, frischer Milch darauf gießt, dieses mit ei-
nem hölzernen Spatel wohl durch einander rührt,
alles wohl verflecht, es in warmem Sande destil-
lirt, ihm zuletzt ein etwas stärkeres Feuer gibt,
und mit dieser Flüssigkeit seine Haare anfeuchtet.
Sie werden schön wachsen. — Deegleichen wenn
man große Klettenwurzel in Wasser kocht, und
sich den Kopf damit wäscht. Das Wachsthum
der Haare wird dadurch befördert.

Um die Betten auf immer vor den Motten
zu sichern, darf man nur gepülverte Koloquin-
ten, die auch Wildkürbse, bittere
Kürbselein, Koloquintäpfel, Quint-
äpfel, Teufelsäpfel, Teufelsköpfe
und Parisäpfel genannt werden, unter die
Federn, womit die Betten gestopft werden,
streuen.