

Die Wiederbelebungsmitel bestehen hier in der Anwendung starker Nervenreize. Man legt ein Vesicatorium in den Nacken, Senfpflaster oder Meerrettigpflaster an die Arme und Füße; man reibt und wäscht die Hände, die Füße und die Herzgrube mit Salmiakspiritus, Naphtha und Hofmannischem Lebensbalsam, oder in Ermangelung dieser Mittel mit warmem Wein oder Branntwein. —

Man macht warme Umschläge mit aromatischen Kräu-

tern und Wein auf den Kopf; desgleichen auch bloße Fomentationen, und reibt den ganzen Körper, vorzüglich aber das Rückgrat mit warmen wollenen Tüchern und Bürsten; doch muß man damit Stunden lang, ja bisweilen mehrere Stunden fortfahren und deshalb sich ablösen lassen, damit man nicht zu früh ermüde und mittlerweile die unentbehrliche Hilfe des Arztes oder eines geschickten Wundarztes erreiche.

## VI. Warnungstafel.

### Verhaltensregeln beim Tabakrauchen.

I. Man rauche so viel als möglich nur in Stunden der Ruhe. Ein Pfeifchen Tabak gewährt nach vorhergegangener geistiger oder körperlicher Anstrengung und Erschöpfung durch seine erregende Eigenschaft, welche er in dem Organismus äußert, frische Belebung der erschöpften Lebensthätigkeit, der Geist wird wieder heiter, das Herz empfänglich, zum Frohsinne geneigt, und wir kehren gleichsam wieder in eine neue Schöpfung zurück. Rauchen wir hingegen bei nur etwas beträchtlichen Anstrengungen des Körpers oder Geistes, so wird die ohnehin schon angestrenzte Lebensthätigkeit noch stärker in Erregung gebracht, und die Erschöpfung der Erregbarkeit um so schneller und früher herbeigeführt. Geschieht dieses öfter, so entstehen endlich wichtigere und vielleicht zu spät bemerkbare Nachtheile für unsere Gesundheit und unser Leben. Besonders mache ich diejenigen hierauf aufmerksam, welche eine sitzende Lebensart führen, und viel sitzend schreiben: denn der Blutumlauf, welcher ohnedies schon bei dem sitzenden Leben in seiner Regelmäßigkeit gestört ist, und zu mancherlei Kränklichkeiten Anlaß gibt, wird, wenn wir dabei noch Tabak rauchen, überdem ungleich mehr verstärkt, und allmählig ein solcher Grad von indirecter Schwäche, vorzüglich in den Lungen herbei geführt, welcher heftigen und langwierigen Reizhusten, Bluthusten, Anlage zur Lungenschwindsucht, und nicht selten mancherlei örtliche Fehler in den Lungen zur Folge hat. II. Die beste Zeit zum Rauchen ist des Morgens, eine halbe Stunde nach dem Aufstehen, des Nachmittags, wenn die Verdauung größten Theils vorüber ist, also etwa zwei Stunden nach Tische, und des Abends eine Stunde vor Schlafengehen. Ein Pfeifchen Tabak früh Morgens geraucht, befördert die Absonderung der Drüsen im Munde und Halse, erleichtert Expectoration, bewirkt, wenn wir beim Tabakrauchen den Speichel verschlucken, leicht offenen Leib, und macht uns zu unserer Tagesarbeit gut aufgelegt. Nach Tische erweckt er von Neuem die Verdauungskräfte und befreit unseren Magen noch gehörig von allen Resten der Mahlzeit. Endlich bereitet uns ein Pfeifchen Tabak, theils wegen eben gedachter Eigenschaft, theils durch seine die Sensibilität vermindernde Kraft, nicht allein gehörig vor zum

Schlaf, sondern verschafft uns auch eine ruhige Nacht. Alle diese Vortheile gewährt uns aber der Tabak nur dann: 1) Wenn wir des Morgens, besonders im nüchternen Zustande nur ein kleines Pfeifchen Tabak rauchen. Denn die ohnehin durch den Schlaf erhöhte Erregbarkeit kann nur eine geringe Gewalt der Eindrücke vertragen, ohne bald erschöpft zu werden. Daher entsteht, wenn wir gleich des Morgens einige oder mehrere Pfeifen rauchen, eine gewisse Trägheit, Lässigkeit, Schwindel und Berauschung. 2) Wenn wir nicht unmittelbar nach der Mahlzeit rauchen. Denn der Reiz des Tabaks bewirkt im Munde, den Drüsen u. s. w. gleichfalls eine Erregung, und vermindert dadurch die Gewalt der zur Verdauung nöthigen Anstrengung der Verdauungswerkzeuge u. s. w. Kommt hierzu vielleicht noch die Gewohnheit, den beim Rauchen sich absondernden Speichel auszuspucken, so entzieht man dadurch ein nöthiges Verdauungsmittel, stört, hindert und schwächt die Verdauung, und erzeugt allmählig dadurch eine gewisse Anlage zu Hypochondrie, Magenschwäche u. s. w. 3) Wenn man vor dem Schlafengehen nicht zu viel, und nicht zu spät raucht, indem dadurch nicht allein der Schlaf am besten vertrieben werden kann, sondern auch die Nachtruhe völlig vom Bette verscheucht, oder dieselbe doch wenigstens unterbrochen wird. III. Man vermeide so viel wie möglich das Ausspucken des im Munde sich absondernden Speichels; denn außerdem, daß wir durch diese Vorsicht das gewöhnliche Austrocknen beim Tabakrauchen, und so häufig dadurch entstehende Abmagerung und frühe Veraltern verhüten, gewinnen wir auf der anderen Seite noch den Vortheil, daß durch den mit den wesentlichen reizenden Bestandtheilen des Tabaks geschwängerten Speichel, wenn wir ihn niederschlucken, die Lebensthätigkeit des Magens und der Gedärme immer in einer mäßigen Erregung erhalten, und dadurch ihre Berrichtungen immer gut und gehörig von Statuten gehen. IV. Am rathsamsten ist es immer nur aus kleinen Pfeifenköpfen zu rauchen. Der Tabak, aus kleinen Köpfen geraucht, wird weniger verdorben, als in großen Köpfen, in welchen die unterste Tabaksschicht durch den während des Rauchens frei werdenden Tabakssaft zu feucht wird, und wenn diese in Brand kommt, dem Tabakrauche nicht nur einen unangenehmen Geruch, sondern auch einen äußerst