

**Diätetische Verhaltensregeln,**

welche während einer Epidemie der asiatischen Cholera zu empfehlen sind.

Auf Anordnung des Königl. Sächs. Ministerii des Innern bekannt gemacht.

Vielfältige Erfahrungen haben bewiesen, daß die asiatische Cholera oder Brechruhr jetzt in unserm Welttheile nicht so rasch um sich greift, in einzelnen Dörfern nicht so viele Menschen befällt und sich nicht so ansteckend zeigt, als man bei ihrem ersten Erscheinen in Europa gefürchtet hatte; im Gegentheil, es sind früher und auch jetzt ganze Länder verschont geblieben, im Allgemeinen sind in den Staaten, wo sie ausgebrochen ist, nur wenige Dörfer davon ergriffen worden, und es ist dieselbe aus mehreren Städten und Dörfern wieder verschwunden, nachdem nur wenige Erkrankungsfälle vorgekommen sind. Insbesondere kann aber die Sorge wegen dieser Krankheit dadurch gemäßiget werden, daß dieselbe in den meisten Fällen nicht ansteckend ist, daß sehr viele Menschen, welche eine geregelte Lebensweise führen, wodurch die Empfänglichkeit für jene Krankheit verhütet wird, von derselben nicht befallen werden, und man daher in einem zweckmäßigen diätetischen Verhalten das beste Schutzmittel gegen die asiatische Cholera findet. Es lassen sich aber diese diätetischen Lebensregeln in wenige Worte zusammen fassen: Sei getrocknet, guten Muthes, beobachte Reinlichkeit, Nüchternheit, Mäßigkeit und hüte dich vor Erkältung. — Diese Regeln wollen wir in folgenden Sätzen noch etwas erläutern und empfehlen sie Allen, in deren Nähe die asiatische Cholera epidemisch herrscht, zur genauen Befolgung; sie werden dadurch ihre Gesundheit in allen Zeiträumen der Epidemie am besten schützen können.

1) Man suche sich in einer ruhigen, heiteren und frohen Gemüthsstimmung zu erhalten. Man lasse sich nicht schon vor dem Ausbruche der Cholera an dem Wohnorte durch unnütze übertriebene Furcht vor dem Ausbruche dieser Krankheit, oder der Ansteckung durch dieselbe, man lasse sich nicht durch falsche Gerüchte über das Erscheinen derselben in der Nähe zu wiederholten traurigen Gemüthsaffecten verleiten. Man erlaube sich daran, daß die meisten Menschen, besonders wenn sie eine regelmäßige Lebensart führen, keine Empfänglichkeit für diese Krankheit besitzen, daß wir mit Recht hoffen können, es werde diese Krankheit, je weiter sie in Europa fortrückt und die nördlichen europäisch-klimatischen Einflüsse auf sie einwirken, desto mehr von ihrem ursprünglichen gefährlichen asiatischen Charakter verlieren und einen viel mildereren annehmen, wofür auch bereits die neuesten Ausbrüche solcher Epidemien im Königreiche Böhmen und einigen Dörfern des Königreichs Baiern sprechen. Es ist nicht zu zweifeln, daß auch die Lebensweise, die Sitten, die genauere Bekanntschaft mit einer zweckmäßigen Heilmethode und geeigneten polizeilichen Maßregeln viel zur Verminderung der Gefahr beitragen werden. Man ruhige sich daher in jeder Beziehung, besonders durch echt religiöses Vertrauen und Zuversicht in die weisen Fügungen der Vorsehung und das Bewußtsein, seine Pflichten auch in Hinsicht auf die Bewahrung der Gesundheit der Seinigen und seiner selbst durch eine zweckmäßige Lebensweise erfüllt zu haben.

2) Man belebe Geist und Körper durch passende Beschäftigungen, ohne sich durch übermäßige Anstrengungen der Seelen- und Körperkräfte zu schwächen. Hestige, den Geist zu sehr aufregende oder niederdrückende Leidenschaften, Zorn, Aerger,ummer, Angst, Sorgen, sind, so viel nur möglich, zu vermeiden; oft haben diese die Veranlassung zu einem Choleraanfalle gegeben.

3) Dem Körper und Geiste ist die nöthige Nachruhe zu gönnen, ohne jedoch durch langes Schlafen des Nachts oder des Tags die Uebungen ihre Kräfte zu vernachlässigen. Besonders schädlich ist es, Nächte mit gleichzeitiger Aufregung der Leidenschaften, oder Geistesanstrengungen und Ausschweifungen irgend einer Art zu durchwachen. Man lege sich vor Mitternacht zu Bette und stehe früh auf; sechs bis acht Stunden Schlaf in 24 Stunden sind für den gesunden Menschen hinreichend.

4) Reinlichkeit der Wohnungen und des Körpers, so wie auch der Genuß einer reinen, nicht durch Sumpfe, Ausdünstung vieler Menschen und Thiere, durch üblen Geruch oder schädliche Dünste verunreinigten Luft, sind zur Erhaltung einer kräftigen, durch epidemische Krankheiten nicht leicht zu störenden Gesundheit ganz vorzügliche Mittel.

Man Sorge daher für Reinlichkeit der Wohnungen durch Entfernung aller Gegenstände, welche die Luft durch ihre Ausdünstungen verunreinigen können, vermeide das Zusammendrängen vieler Menschen in engen Stuben, lasse die Fußböden, Bettstellen, Betten u. s. w. öfter reinigen. Die Luft ist durch tägliches, und wenn es die Jahreszeit erlaubt, noch öfters Öffnen der Fenster und