

Belehrung über die bei der asiatischen Cholera empfehlenswerthen Vorsichtsmaßregeln.

Es steht erfahrungsmäßig fest, daß die Cholera vorzüglich die niedrigen, feuchten und sumpfigen Gegenden heimsucht und in denjenigen Räumen, welche mit unreiner, verdorbener und feuchter Luft angefüllt sind, am schnellsten und am verderblichsten auftritt. So wie daher die hoch und gesund gelegenen Wohnungen den tief liegenden, feuchten und ungesund vorzuziehen sind, so wird eine vorzügliche Schutzwehr gegen die Krankheit die Sorge für reine und trockne Luft in Dörfern und Wohngebäuden sein, und müssen demnach die zu bewohnenden Räume und deren Umgebungen überall so viel als möglich im Stande der Reinheit und Trockenheit erhalten werden.

Daher sind die Wohn- und Schlafzimmer fleißig zu lüften, wo nöthig mittelst Durchwärmung auszutrocknen und sorgfältig und oft zu reinigen. Alles, was die Luft verunreinigen oder feucht machen könnte, wie gebrauchte und ungereinigte Wäsche und Kleidung, verdorbene und faulende Nahrungsmittel, Abgänge von Menschen und Thieren, Verbandstücke und dergleichen mehr, darf in den Wohnungen nicht länger geduldet werden, als es durchaus nöthig ist. Gewerbetreibende, welche mit thierischen, überreichenden oder der Verderbnis leicht ausgesetzten Stoffen umgehen, wie Fleischer, Seifensieder, Gerber, Leimsieder, Pergamentmacher, Saitenspieler und viele andere, haben darauf zu sehen, daß die bei ihrem Gewerbe vorkommenden Stoffe und Abgänge durch Anhäufung und Fäulnis nicht die Luft verderben. Auch das Halten unnützer, die Wohnräume verunreinigender Thiere wird zur Zeit herannahender Gefahr zu beschränken sein.

Das Zusammendrängen vieler Menschen in geschlossenen Räumen bringt ebenfalls Verunreinigung der Luft und Schwägerung derselben mit schädlichen Ausdünstungen hervor und muß wenigstens nicht ohne die sorgfältigste Lüftung vor und nach dem Zusammenkommen und unter hinlänglichem Abzug der unreinen Luft während der Versammlung stattfinden.

Eben so sicher hat sich bei den früheren Cholera-Epidemien die Erfahrung aufgedrängt, daß die Bekleidung des Körpers wesentlich zur Abwehr und zur Milderung wie zum Ausbruche und zur Verschlimmerung der Seuche beigetragen habe. Es ist somit auf öfteren Wechsel der Bett- und Leibwäsche, auf hinreichend warme und trockne Bekleidung, auf Vermeidung von Erkältung, besonders der Füße und des Unterleibes, mit der möglichsten Sorgfalt zu achten, dagegen aber die bei ängstlichen Personen unter dem Herannahen feuchenartiger Krankheiten oft auch wahrzunehmende übermäßige Einhüllung des Körpers in wollene Kleider und Pelzwerk zu vermeiden, damit nicht hierdurch eine Verärtelung der Haut herbeigeführt werde, welche den Menschen der Erkältung und ihren Folgen am allermeisten bloßstellt.

Eine Erkältung gefährlicher Art wird auch dadurch oft hervorgebracht, daß man eine gewohnte warme Kleidung nicht nach dem von der Luftwärme und Witterung hergenommenen Bedürfnisse, sondern nach der vom Kalender ange deuteten Jahreszeit ohne Rücksicht auf jene ablegen zu müssen glaubt.

Die Reinhaltung des eignen Körpers, das vorsichtige Baden und Waschen nicht nur der Hände und des Gesichts, sondern des ganzen Körpers, wird um so weniger zu versäumen sein, jemeht die Bäder für die Erhaltung der Gesundheit überhaupt von Wichtigkeit sind.

Da die Erscheinungen der Cholera sich vorzugsweise in den Verrichtungen der Verdauungswerkzeuge äußern, also in diesen wenn auch nicht der Ursprung, doch die hauptsächlichste Entwicklungsstätte der Krankheit gesucht werden muß, so ist allerdings vorzugsweise Rücksicht auf die Nahrungsmittel zu nehmen. Im Allgemeinen halte man sich auch hier an diejenige Kost, welche man bisher als seiner Gesundheit zuträglich befunden hat, vermeide aber jezt um so sorgfältiger Alles, was von diesen Genüssen als die Verdauung und Ekstase störend oder überhaupt die Gesundheit, wenn auch nur vorübergehend und im mindern Grade beeinträchtigt, somit als weniger zusagend, erschienen ist. Dagegen wird eine plötzliche Umänderung der bisherigen Kost in eine gänzlich verschiedene, Verminderung derselben bis zum Ungenügenden, Entziehung der gewohnten unschädlichen Genüsse aus bloßer Befürchtung der herannahenden Seuche weder nöthig, noch auch rathsam sein, da hierdurch am ersten eine Krankheitsanlage begründet oder rege gemacht werden kann.

Man bestreibe sich in Speise und Trank der Mäßigkeit und Nüchternheit, halte sich mehr an einfache, als an zusammengesetzte Speisen und hüte sich vor dem Genuße von Vieleslei.

Man vermeide alle schlechten, halbverdorbenen Speisen und Getränke, wie angegangenes, riechendes Fleisch, verdorbene Würste, schlechtgeräuchertes und schlechtgepökeltes Fleisch, alten scharfen Käse, angegangene, wurmstichige und angefaulte Früchte, kranke Kartoffeln, verdorbenes, schaaltes und saures Bier.

Vorsicht ist nöthig bei säureerzeugenden, blähenden, leicht vermehrte Darmausleerungen erregenden, schwer verdaulichen Speisen und Getränken; es gilt dies namentlich von rohen säuerlichen Früchten (Äpfeln, Pflaumen, Birnen, Gurken, Melonen u. a.), Kohl, Kohlrüben, Kraut aller Art, fettem Fleische und fetten Fischen, fetten Würsten u. dergl. m.

Gekochtes oder gebratenes, nicht zu fettes Fleisch, frische oder trockne Gemüse, gut gepökeltes oder geräuchertes Fleisch nebst gutem, ausgebackenen, lockeren und nicht feuchten Brode und derartiger Semmel wird als zuträglich Nahrung angesehen werden müssen. Bei Bier hat man sich an das gehörig ausgegohrene, weder hefige noch schaalte oder saure zu halten, vor dem Uebermaße in dem Genuße der starken untergährigen Biere sich zu hüten; von Wein sind die nicht sauren, rothen, herben die geeignetsten. Thee, Kaffee, Kakao und Chocolate werden nach zusagender Gewohnheit fortzuzugenießen sein, während der Genuß von Milch und von Buttermilch Vorsicht erfordert und wenigstens von denen zu unterlassen ist, welche zu Durchfällen nach dem Genuße dieser Dinge geneigt sind. Branntwein ist am meisten geeignet, die Verdauung zu schwächen und somit Gelegenheit zum Ausbruche der Krankheit zu geben; die an denselben Gewöhnten haben sich dessen nur in großer Mäßigkeit zu bedienen.

Die Lebensweise überhaupt hat sich Mäßigkeit in jeder Hinsicht zum unverbrüchlichsten Gesetze zu machen, damit alle Schwächung an Geist und Körper vermieden werde und somit eine Hauptquelle von Krankheiten ungeöffnet bleibe.

Daher sind nicht nur Ausschweifungen und erschöpfende Genüsse aller Art gewissenhaft zu vermeiden, sondern auch solche körperliche Anstrengungen und Geistesaufregungen, welche die Kräfte über die Maassen aufreiben.

Unentbehrlich ist die gehörige und regelmäßige Nachtruhe und der Schlaf; das Durchwachen der Nächte unter Arbeiten, rauschenden oder geistig aufregenden Vergnügungen oder Schwelgereien, ist in hohem Grade nachtheilig und schwächend, wie denn auf der anderen Seite Müßiggang und allzulanger Schlaf nicht minder die Kräfte des Körpers abspannen und zum Widerstande gegen die eindringende Krankheit unfähig machen.

Dagegen ist die für den Körper so nothwendige, an keinem Tage zu versäumende Bewegung in freier Luft als ein wichtiges Beförderungs- und Erhaltungsmittel der Gesundheit zu betrachten, da dieselbe, sobald sie den Körper nicht erschöpft, denselben wie überhaupt, so auch insbesondere zur Abwehr von Krankheiten in vorzüglichem Grade kräftigt.

Nichts mehr aber kann eine Anlage zu einer feuchenartigen Krankheit begründen und dem Ausbruche derselben entgegenführen, als die vorzeitige, unnöthige Furcht vor derselben. Denn eine solche übertriebene Aengstlichkeit raubt den Lebensmuth, untergräbt die körperliche und geistige Gesundheit und macht für die befürchtete Krankheit empfänglicher. Auch veranlaßt sie wohl zu einer gewaltsamen plötzlichen Umänderung der Lebensweise, die, wie schon bemerkt, nie heilsam sein kann, oder zum Gebrauche von Schutz- und Seheimmitteln, welche an sich unsicher sind und leicht zu einer Geringschätzung und Vernachlässigung der ungleich wichtigeren diätetischen Gesundheitsregeln verleiten.

Vertraue daher ein Jeder bei der uns bedrohenden Gefahr auf den Schutz der Vorsehung und wache seinerseits darüber, daß er sowohl als die Seinigen die nothwendigen Maßregeln im Voraus ungesäumt ergreifen, welche ihn, soweit es menschlicher Vorsicht möglich, vor der Krankheit bewahren und jedenfalls den Kleinmuth nicht minder, als die unbesorgte Reckheit von ihm nehmen werden, welche beide uns einer solchen Seuche gegenüber nicht frommen und nicht geziemen.

pfl
dasKran
ankün
schwe
Mit

Aug.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

E

Amst
Berg
do.Berl.
do.Berlin
do.do.
do.Berlin
do.Bresl
do.Chem
Cöln.
do.Crae
do.Düss
do.Kiel.
Magd
Magd
Mail.Nied
do.do.
do.I
bahn
ZeitB
loco
39112,
115Sep
9