

da hierdurch am ersten eine Krankheitsanlage begründet oder rege gemacht werden kann.

Man befehle 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 Vielerlei.

Man vermeide alle schlechten, halb verdorbenen Speisen und Getränke, wie angegangenes, riechendes Fleisch, verdorbene Würste, schlechtgeräuchertes und schlechtgepökeltes Fleisch, alten scharfen Käse, angegangene, wurmstichige und angefaule Früchte, kranke Kartoffeln, verdorbenes, heftiges, 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 trockene Gemüse, gut gepökeltes oder geräuchertes Fleisch nebst gutem, ausgebackenen, lockeren und nicht feuchten Brode und dergleichen Semmel wird als zuträgliche Nahrung angesehen werden müssen. Unter den Getränken, außer dem reinen, frischen Quellwasser, welches Jedem, der an dasselbe sich gewöhnt hat, das gesündeste bleibt, ist ein gutes Sodawasser allein oder mit etwas Wenigem von einem kräftigen Weine versetzt, besonders zu empfehlen. Bei Bier hat man sich an das gehörig ausgegohrene, klare und nur mäßig schäumende zu halten, vor dem Uebermaße in dem Genuße der starken untergährigen Biere sich zu hüten; von Wein sind die nicht sauren rothen die geeignetsten. Thee, Kaffee, Cacao und Chocolate werden nach zusagender Gewohnheit fortzugenießen 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. Brantwein 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 ungründet bleibe.

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

Unentbehrlich ist die gehörige und regelmäßige Nachtruhe und der Schlaf; das Durchwachen der Nächte unter Arbeiten, rauschenden oder geistig aufregenden Vergnügungen oder Schweißgerien ist im hohen Grade nachtheilig und schwächend, wie denn auf der andern Seite Mäßiggang und allzu langer 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 Beförderung- 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 seuchenartigen Krankheit begründen und dem Ausbruche derselben entgegenführen, als die vorzeitige, unnöthige Furcht vor derselben. Denn eine solche übertriebene Ängstlichkeit 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 Heilmitteln, welche an sich unsicher sind und leicht zu einer Beringschätzung 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, so weit 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.

Dringt jedoch die Krankheit wirklich ein, so vergesse man nie,

daß, eben weil ihr Verlauf ein äußerst schneller zu sein pflegt, in keinem Falle mehr als hier es nöthig werde, ungesäumt nach zweckmäßiger Hülfe sich umzuthun, und daß sonach das Herbeirufen eines Arztes sogleich bei den ersten Krankheitszufällen geschehen und möglichst beschleunigt werden muß. In den meisten Fällen gingen namentlich aus längere Zeit vernachlässigten Diarrhöen die schwersten Cholerazustände hervor.

Die Zeit, welche übrigens doch bis zu Ankunft ärztlicher Hülfe zuweilen vergehen kann, wird stets am besten dazu benützt, den Kranken, bei welchem gewöhnlich zuerst Magendruck, Kopfweh, Erbrechen, Durchfall, Kaltwerden und leichte Muskelkrämpfe das Uebel ankündigen, sofort zu Bett zu bringen, mit warmen, wollenen Luchern zu reiben und durch leichte aromatische Theeaufgüsse und überhaupt warme, schweißbefördernde Getränke zu einer vermehrten Thätigkeit der Haut zu leiten, welche, wenn sie später durch angemessene ärztliche Mittel unterstützt wird, immer am wesentlichsten beigetragen hat, den glücklichen Ausgang eines Cholera-Anfalles herbeizuführen.

Vermishtes.

Der berühmte Reisende in Afrika, Dr. Barth, hat am 13. dieses Monats, von Hamburg gekommen, die Sitzung der geographischen Gesellschaft im englischen Hause zu Berlin angenehm überrascht. Er trat während des Vortrags des Dr. Heising über Leichardts Schicksal in Australien ein. Der Redner schloß sofort seinen Vortrag, die ganze Versammlung erhob sich und Professor Ritter begrüßte den Gast mit einer Anrede. Dr. Barth dankte mit herzlichen Worten und gab einen kurzen Umriss seiner Reise und der Zwecke derselben, die weniger in den astronomischen Territorialbestimmungen, als in der Charakteristik der Landstrecken jenseit der Sahara und der dort wohnenden Völkerschaften bestanden. Der Redner sprach zugleich sein Bedauern aus, daß sein unglücklicher Gefährte Dverweg über die von demselben nach ihrer Trennung vorgenommenen Forschungen statt eines ausgearbeiteten Reisejournals nur kurze, ihm allein verständliche Notizen gemacht habe, so daß leider das wenige nachgelassene Material für die Wissenschaft ganz unbrauchbar bleiben dürfte. Er selbst sei bereits mit der Ausführung seiner Reisebeschreibung und den Kartenzzeichnungen beschäftigt, die namentlich über den Lauf des Niger, dieser künftigen Civilisationsstraße durch Central-Afrika, mannichfache Aufschlüsse geben würden. — Auf die Ansprache des Professors Dieterici brachte die Versammlung dem geehrten Gast ein dreimaliges Hoch. An der gemeinsamen Abendtafel konnte Dr. Barth, der noch etwas angegriffen scheint, nicht Theil nehmen. Derselbe ist ein Mann in der Mitte der dreißiger Jahre, von mittler Größe, ziemlich schwächlicher Figur, das Gesicht sonnenverbrannt und von einem großen Bart umkränzt, ohne daß das Äußere die ihm inwohnende Kraft und Energie besonders bekundet. Sein Aufenthalt in Berlin war nur kurz; denn schon am 21. October ist er in Begleitung seiner beiden afrikanischen Diener in Gotha angekommen, wo er eine Zeit lang bei seinem Freunde, Dr. Petermann, verweilen wird, der ihm zur Construction seiner Karten behülflich sein dürfte. Auf seiner Reise nach Gotha hat Dr. Barth auch Leipzig verührt, um einige Stunden in der Familie seines Reisegefährten, Ed. Vogel (Sohn des Directors der hiesigen ersten Bürgerschule), zu verweilen, dessen Grüße persönlich zu überbringen und mit ihnen authentische Nachricht über dessen Befinden. Beide Reisende verlebten die ersten Wochen des laufenden Jahres mit einander in Auka, von wo aus Vogel Ende Februars seine große Expedition nach Adamava antrat, während Barth durch die Intriguen des Sultans noch bis zum Juni dort zurückgehalten wurde, bevor er seine Rückreise durch die Wüste nach Europa antreten konnte. Die sonst so gefährliche Wüstenreise hat er ohne allen Unfall zurückgelegt. Von Vogel bringt er nur erfreuliche Nachrichten, sowohl über sein kräftiges Aussehen und guten Muth, als über die günstigen Auspicien, unter welchen der kühne junge Mann seine eben so interessante als gefahrvolle Expedition nach diesem großen, aber noch von inneren Kämpfen zerrütteten Fellahreiche, der neuesten Eroberung des Islams nach Südwesten von Bornu, begonnen hat. Sein Ziel sind die Gebiete von Tibati und Bajak, ungefähr unterm 6° n. B., ein Gebirgsland, welches besonders dem Botaniker reiche Ausbeute verspricht. Die Hauptstadt Jakoba hat er bereits im März erreicht und deren Lage astronomisch bestimmt. Er reist mit sieben Begleitern, worunter ein englischer Capeur, — und vier Kameelen und einigen Pfer-

ben; do
welchem
Rückkeh
seinem
Briefe
eingehen
Bunse
Mitte
Redacti
sorgen
und der
Reisero

Eison
Altona-
Berlin-
Berlin-
Cöln-M
Friedr.
bahn
Leipzig
Löbau-
Magde
Actien
Schl
Thürin

Sta

Post
Einl

Ca
1
3
2

De

St

De

C

C

C

T

T

T

T

T

T

T

T