

# Vogtländischer Anzeiger.

No. 48.

Plauen, Sonnabend den 26. November

1836.

## Diätetische Verhaltensregeln,

welche

während einer Epidemie der asiatischen Cholera  
zu empfehlen sind.

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

(Fortsetzung.)

Den Körper reiniget man durch tägliches Waschen der Theile, welche der Verunreinigung ausgesetzt sind, durch wo möglich wöchentlich zweimaliges Baden in lauem Wasser, oder Waschen des ganzen Körpers mit reinem Wasser oder noch Zusatz von etwas Weinessig. Nicht minder zweckmäßig ist es, den ganzen Körper des Morgens, nach dem Aufstehen, mit Flanell abzureiben, der bei kälterer Witterung durchwärmt seyn muß. Endlich vergesse man auch nicht, den Mund, die Zähne und die Nase öfter des Tags mit frischem Wasser zu reinigen. Die Leibwäsche ist öfters zu wechseln und eine fleißige Reinigung der Kleidungsstücke vorzunehmen.

5. Uebermäßiger Genuß eben sowohl als Mangel der erforderlichen, oder schlechte, verborbene Nahrungsmittel, wirken höchst schädlich auf die Ernährung des Körpers überhaupt, vorzüglich aber nachtheilig auf die Verdauungsorgane, die bei der Cholera so schwer angegriffen sind.

Man vermeide daher vorzüglich den Genuß vieler verschiedenen Speisen und Getränke bei Einer Mahlzeit und durch einander; der Magen verträgt leichter den reichlichen Genuß von Einer Speise, als solche Gemenge.

Von den Speisen müssen die fetten, schwerverdaulichen Nahrungsmittel: Speck, Schmalz, fette Fische, wie Aale, Schleie, Neunaugen, die geräuchereten, getrockneten und gesalzenen Fische, wenn sie nicht ganz frisch und unverdorben sind, harte Eier, schwere Mehlklöße, fetter Kuchen und Backwerk, die rohen, sauren, sehr wässerigen und kältenden Früchte: nicht recht reife Weintrauben, Pflaumen, Aprikosen, saure Birnen und Äpfel, die Melonen, auch wenn sie reif sind, vermieden werden. Nicht reife rohe Früchte, so wie gekochtes frisches und gebacknes Obst ist, in mäßiger Quantität genossen, unschädlich. Von den Gemüsen sind Kohl, Weißkraut, Petersilie, Kohlrüben und Pilze zu widerrathen.

Dagegen sind solche Pflanzenspeisen zu genießen, die viel mehliges Stoffe enthalten, wie z. B. Reis, Grieß, Graupen, Hafergrüße, Sago, gute, nicht wässerige oder gefrorne, Kartoffeln u. s. w., die saftigen Gemüse: Mohrrüben, Selleri, Schwarzwurzel, rothe Rüben, überhaupt alles Wurzelwerk mit Ausnahme der oben genannten, ferner Spargel, Hopfenkeimchen, frische Schoten, Bohnen, Spinat, Blumenkohl, Sauerkraut u. dergl. Von den schwerverdaulichen trocknen Hülsenfrüchten sind die Erbsen, Linsen und Bohnen nicht ganz zu verbieten, doch jezt eben so, wie Salat und Gurken, mit Vorsicht zu genießen. Auch der Genuß von leichteren Mehl- und Milchspeisen, als Fadennudeln, Milchreis, gebackner Reis, Eierkuchen mit Semmel bereitet u. dgl. ist unbedenklich. Von den Fleischspeisen wähle man vorzugeweise Kalbfleisch, Rindfleisch, Hammelfleisch, Geflügel und Wildpret; von den Fischen Forellen, Karpfen, Barben, Bersche u. dergl.; Austern, Sardellen und Heringe sind mäßig zu genießen. (Fortsetzung folgt.)