

Wochenblatt

Pulsnitz, Radeberg, Königsbrück, Radeburg, Moritzburg und deren Umgegend.

Redigirt unter Verantwortlichkeit der Verleger E. Förster in Pulsnitz und Th. A. Hertel in Radeberg.

No. 38.

Freitag, den 20. September.

1850.

Belehrung über die bei dem Herannahen der asiatischen Cholera empfehlenswerthen Vorsichtsmaassregeln.

(Schluß.)

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 jetzt um so sorgfältiger Alles, was von diesen Genüssen als die Verdauung und Eflust störend oder überhaupt die Gesundheit, wenn auch nur vorübergehend und im minderen Grade beeinträchtigend, 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 bestreife 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, halbverdorbenen Speisen und Getränke, wie angegangenes, riechendes Fleisch, verdorbene Würste, schlecht geräuchertes und schlecht gepökeltes Fleisch, alten scharfen Käse, angegangene, wurmförmige und angefaulte Früchte, kranke Kartoffeln, verdorbenes, schaales 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. dgl. 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 derartiger Semmel wird als zuträglich Nahrung angesehen

werden müssen. Bei Bier hat man sich an das gehörig ausgegohrene, weder hefige noch schaaale oder saure zu halten, vor dem Uebermaasse in dem Genuße der starken untergährigen Biere sich zu hüten; von Wein sind die nicht sauren, rothen, herbsten die geeignetsten. Thee, Kaffee, Kakao 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. 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 Mäßigkeiten 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 Aulade zu einer seuchenartigen Krankheit begründen und dem Ausbruche derselben entgegenzuführen, 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 Lebens-