

daß die bei ihrem Gewerbe vorkommenden Stoffe und Abgänge durch Anhäufung und Fäulniß 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 Schwängerung derselben mit schädlichen Ausdünstungen hervor und muß wenigstens nicht ohne die sorgfältigste Lüftung vor und nach dem Zusammenkommen und unter hinlänglichem Abzuge 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 seuchenartiger Krankheiten oft auch wahrzunehmende übermäßige Einhüllung des Körpers in wollene Kleider und Pelzwerk zu vermeiden, damit nicht hierdurch eine Verhärtung 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 Bitterung hergenommenen Bedürfnisse, sondern nach der vom Kalender angedeuteten Jahreszeit ohne Rücksicht auf jene ablegen zu müssen glaubt.

Die Reinhaltung des eigenen Körpers, das vorsichtige Baden und Waschen nicht nur der Hände und des Gesichtes, sondern des ganzen Körpers, wird um so weniger zu versäumen sein, je mehr 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 jetzt um so sorgfältiger Alles, was von diesen Genüssen als die Verdauung und Ekflust 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 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 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, franke 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.

Gefochtes 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 schaales 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 Chokolade 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 geeignet 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