









# Gesundheits-Katechismus.





---

Wie das vorstehende Kind gekleidet ist, so sollten alle Kinder, sowohl männlichen, als weiblichen Geschlechts, vom dritten, bis zum zehnten Jahre, gekleidet seyn, in dieser freyen, weiten Kleidung, ohne Druck und Zwang, würden die Menschen gesünder, stärker und schöner werden, und auch länger leben.

# Gesundheits - Katechismus

zum Gebrauche

in den Schulen

und

beim häuslichen Unterrichte.

---

Von

Bernhard Christoph Faust, D.

Größl. Schaumburg - Lippischen Hofrath und Leibarzt, der Kön. Märktischen  
Oekonom. Gesellschaft zu Potsdam, der Helvetischen Gesellschaft korrespond.  
Aerzte und Wundärzte, und der Kön. Ehurf. Landwirtschafts  
Gesellschaft zu Genu Mitglied.

---

Mit 4 Holzschnitten.

---

Preis 2 gGr. und in Lateinischer Sprache 3 gGr.

---

Neunte, verbesserte und vermehrte Auflage.

---

Leipzig, 1802,

bey Paul Gotthelf Kummer



130466

MD 8

10. 33 An die Schullehrer,  
den Gebrauch des Gesundheits-Katechismus  
betreffend.



Das Amt, das Ihr, würdige Schullehrer, verwaltet, ist ein großes und ehrwürdiges Amt.

Die Kinder sollten in den Schulen (erheitert von körperlichen Spielen und Übungen der Sinne im Freyen) die Mittel, vernünftige und sittliche Menschen zu werden (seine Muttersprache rein, richtig und gut sprechen, lesen und schreiben, und zählen,\*) rechnen und messen), erlernen, und die Anfangs- oder Grund-Kenntnisse in den wichtigsten Angelegenheiten des Menschen sich erwerben.

Der Körper, das Leben und die Gesundheit sind dem Menschen die erste und nächste Angelegenheit.

Bei jedem Kinde, das die Mittel zum Vernünftigwerden erlernt hat, sollte daher in allen Schulen der Unterricht mit dem Körper seinen Anfang nehmen. Ueber die Gesundheit sollten alle Kinder in der Schule ausführlich und gründlich unterrichtet werden.

Und da dieses Buch nun lehrt, wie der Mensch von seiner Kindheit an leben und erzogen werden muß, um, so viel als möglich, gesund zu seyn, das, wie Sirach sagt, besser als Gold ist; so werdet ihr ja gewiß gern eure lieben (zweijährigen) Kinder daraus unterrichten: und da ihr als geschickte Schullehrer überzeugt seyd, daß das bloße Aus-

\*) Man sollte in allen Schulen den Anfang des Rechnens damit machen, daß man den Kindern besondere Körper, von gleicher und verschiedener Größe, Gestalt und Farbe, in kleinerer oder größerer Menge gäbe, die sie (nach allen 4 Species) zählen und messen müßten. Hierdurch würden die Kinder sinnliche, anschauliche Begriffe von Zahlen und Größen bekommen, einen festen, sichern Grund zum Rechnen und Messen legen, und die Wahrheit würde den Menschen heilig werden.

weniglernen der Antworten keinen Nutzen; für die Kinder habe; so werdet ihr:

entweder, ohne die, in diesem Buche, aus reiflich überlegten Gründen beybehaltene, Frag- und Antwort-Methode zu befolgen, den in diesem Katechismus enthaltenen Inbegriff der Gesundheits-Lehre durch einen, eurem mehr ausgebildeten Verstande angemesseneren freyen, mit Fragen an die Kinder untermischten oder beendigten, Vortrag dem Verstande der Kinder begreiflich zu machen, und ihrem Gedächtnisse einzuprägen suchen.

oder, ihr werdet wohl etwa auf die folgende Art euren Unterricht anstellen.

1. Das Kapitel, worüber gelehrt werden soll, wird bald vom Lehrer, bald von zwey verständigen Kindern, die recht gut und deutlich lesen, und von denen das Eine die Fragen, das Andere die Antworten liest, zuerst vorgelesen; und der Lehrer, der auf jeden zu ertheilenden Unterricht sich wird vorbereitet und den ganzen Inhalt dieses Buchs sich recht wird bekannt gemacht haben, erklärt alsdann den Inhalt, und die Wichtigkeit des vorgelesenen Kapitels im Ganzen und in allgemeinen Sätzen.

2. Der Lehrer nimmt jede Frage und Antwort der Reihe nach einzeln vor, und liest sie noch einmal recht deutlich ab. Er erklärt den Sinn und die Bedeutung der Wörter und der Gedanken, sowohl in der Frage, als in der Antwort. Alsdann löset er die Frage und Antwort, die oft aus mehreren Sätzen besteht, in einzelne und solche Sätze auf, die auch dem Verstande der Kinder leicht und begreiflich sind. Er unterredet sich mit seinen Kindern; und auf eine sinnliche Art, durch leichte, einfache, fortschreitende Fragen, bringt er die Kinder auf die Wahrheit und Lehre, die in der vorgelesenen Frage und Antwort enthalten ist. Eine Frage und Antwort muß aus der andern fließen, und die Kinder müssen selbst, mit ihrem Verstande, das, was wahr und gut ist, finden und begreifen. — Haben die Kinder die in der vorgelesenen Frage und Antwort enthaltene Wahrheit und Lehre gefunden und begriffen; so wird zur folgenden geschritten. Sind alle Fragen einzeln dem Verstande der Kinder begreiflich gemacht worden; so wird

3. Das ganze Kapitel, der Reihe nach, den Kindern abgefragt. — Verstehen die Kinder alle im Kapitel enthaltene Wahrheiten und Lehren; so wird

4. der jedesmahlige Unterricht allemahl mit Wiederholung des Gelernten und damit beschloffen, daß der Lehrer jedes Kind fragt: was es sich wohl heute daraus behalten? wobey dann Jedes etwas Besonderes sagen muß, was nicht von einem Andern schon vorgebracht ist; z. B. welches Kind wird nun das oder jenes Schädliche wohl noch thun? wolltet ihr das wohl nicht so machen? wolltet ihr das wohl nicht euren Aeltern und den Leuten in eurem Hause erzählen? was thuntet ihr wohl schon dazu thun, daß dieß oder jenes so gemacht oder abgestellt würde, wie ihr hörtet, daß es recht sey? wüßtet ihr wohl Keinen, dem das nützlich wäre, was wir heute hatten, wenn ihr es ihm sagtet? was hast Du und Du dir vorgenommen, nun nach diesem Gelernten zu thun, oder zu lassen? u. s. w.

5. Die Schullehrer werden sich auch der vortreflichen Schriften über die Gesundheit von Collenbusch, Suseland und Struwe bedienen.

6. Wenn z. B. Fieber, Blattern, Masern, Nuhren oder andere Krankheiten am Orte, oder in der Nähe herrschen; so wird das davon handelnde Kapitel vorzüglich und mehrere Mahle in der Schule abgehandelt.

7. Vier Tage in der Woche wird wohl jedesmahl eine Stunde über ein Kapitel dieses Buchs gelehrt; damit der ganze Gesundheits-Katechismus, wo möglich, zweymahl in einem Jahre durchgelehrt, und dem Verstande und dem Gedächtnisse der Kinder recht eingeprägt werde.

So, würdige Schullehrer, werdet ihr eure lieben Kinder unterrichten. Und thut ihr es treulich und gut: so werden der siechen und kranken Menschen auf Erden viel weniger werden; die Menschen und die künftigen Geschlechter werden gesünder und besser werden, und Ihr habt Luth verdienst um die Menschheit gemacht.

Erste Abtheilung.  
        
 Von der Gesundheit.  
      

I. Ueber Leben und Gesundheit, und von der Pflicht, sie zu erhalten, und die Menschen, vorzüglich die Kinder, darüber zu unterrichten.

1. Liebe Kinder! Athmen, leben in der Schöpfung Gottes; ist das etwas Gutes?

Ja, das Leben ist eine gute Gabe Gottes.

Ps. 150, 6. Alles, was Athem hat, lobe den Herrn!

Ps. 145, 16. Du, o Herr, erfüllst alles, was lebt, mit Wohlgefallen.

Ps. 36, 6. 9. Herr, deine Güte reichet, so weit der Himmel ist. Die Menschen werden erquickt von den reichen Gütern deines Hauses, und du tränkest sie mit Freuden, als mit einem Strome.

Ps. 136, 1. 8. 9. 25. Danket dem Herrn! denn er ist freundlich. Der die Sonne schuf, dem Tage vorzustehen; den Mond und die Sterne, der Nacht vorzustehen; der allem Fleische Speise giebt: denn seine Güte währet ewiglich.

a. a) Haben die Menschen das Leben auch lieb, und suchen sie es zu erhalten?

Ja, der Mensch, wie jedes Geschöpf, liebt das Leben, scheut den Tod, und sucht das Leben, auch bey den größten Schmerzen, zu erhalten.

2. b) Worin besteht das Leben und sein Glück?

In Wirken und Dulden besteht das Leben: durch Wirken und Thätigseyn giebt der Mensch sich Leben und Glück; und Unglück und Tod können dem thätigen Menschen, der durch sein Wirken ihnen widersteht und sie auch zu dulden weiß, nicht so leicht nahe kommen.

2. a) Worin besteht der Werth des Lebens?

Im regen Thätigseyn für das Wohl seiner selbst und seiner Nebenmenschen, und für das allgemeine Beste: darin besteht der Werth des Lebens.

3. Wie muß der Körper des Menschen beschaffen seyn, wenn der Mensch vollkommen und lange leben soll?

Er muß gesund seyn.

4. a) Wodurch könnt ihr beweisen, daß der Mensch gesund seyn solle?

Durch die dem Menschen von der Natur gegebene Bestimmung, die Erde zu bearbeiten, und durch Arbeit sich sein Brod zu verdienen.

Im Schweiße deines Angesichts sollst du dein Brod essen.  
1 Mos. 3, 19.

4. b) Steht der gesunde Mensch von Seiten des Körpers in den richtigen Verhältnissen zu sich selbst, der menschlichen Gesellschaft und den Dingen außer ihm?

Ja; die Gesundheit setzt den Menschen in die richtigen Verhältnisse, sowohl zu sich selbst, als den Dingen außer ihm.

(Anmerkung. Kein richtiges Verhältniß hat zum Beispiel das blinde Auge zum Lichte, der lahme Fuß zum Gehen, die schwindsüchtigen Lungen zum Athembohlen, der sieche, kranke Mann zu Frau und Kindern und zur Arbeit.)

4. c) Sollte man sagen können, daß der gesunde Mensch Herr der Schöpfung sey und über sie gebieten könne?

Ja, den gesunden und vernünftigen Menschen kann man den Herrn der Schöpfung nennen.

(Man lese das schöne Lied:

„Wer nie in schnöder Wollust Schooß

„Die Fülle der Gesundheit goß,

„Dem steht ein stolzes Wort wohl an,

„Das Heldenwort: Ich bin ein Mann!“)

5. a) Kann der Mensch an seinem Geiste vollkommen werden, wenn er versäumt, auch für seinen Körper und dessen Ausbildung zu sorgen?

Nein; die Seele und der Körper sind so innig mit ein-

einander verbunden, daß durch eine vernünftige Sorge für den Körper und dessen Ausbildung auch die Vollkommenheit der Seelenkräfte befördert wird.

5. b) Kann der Mensch hoffen, gesund und lange zu leben, wenn er versäumt, für seinen Geist und dessen Ausbildung zu sorgen?

Nein; vom Geiste, von der Vernunft und der Tugend des Menschen, hängt sehr oft und zum großen Theile die Erhaltung seines Lebens und seiner Gesundheit ab.

5. c) Wenn zwey Menschen an der Gesundheit gleich, an Vernunft und Tugend aber ungleich wären, welcher von beyden würde am längsten leben?

Unter den gleichen Umständen würde derjenige, der das Böse kennt und meidet, also der wahrhaft vernünftige und tugendhafte Mensch, am längsten leben.

5. d) Und da alle Menschen gesund und lange zu leben wünschen, was sollten sie besitzen?

Um lange und gesund zu leben, sollten alle Menschen Vernunft und Tugend besitzen.

5. e) Wie lautet der erhabene Lobgesang im dritten Kapitel der Sprüche Salomo's auf die Weisheit und den Verstand?

Wohl! dem Menschen, der Weisheit findet, und dem Menschen, der Verstand bekommt. Langes Leben ist zu ihrer rechten Hand, zu ihrer linken ist Reichthum und Ehre. Denn der Herr hat die Erden durch Weisheit gegründet und durch seinen Rath die Himmel bereitet. Mein Kind! laß' sie nicht von deinen Augen weichen, so wirst du glücklich und klug werden.

6. a) Was versteht man unter Gesundseyn?

Daß der Körper, ohne Fehler und Schmerzen, alle

seine Verrichtungen frey und leicht ausübe, und daß er der Seele, als seinem Meister, zu Gebot stehe.

6. b) Wenn der Körper und seine Theile, zum Beyspiel, Hände, Füße, Zirn, Lungen, Magen, gesund sind, werden sie alsdann von dem Menschen innerlich gefühlt?

Nein; der gesunde Mensch fühlt seinen Körper und dessen Theile nicht, er ist sich kaum seines Körpers bewußt, und lebt und herrscht und wirkt mit seinem Geiste.

7. Wie fühlt sich der Gesunde?

Der Gesunde fühlt sich stark, voll Leben und Kraft; es schmeckt ihm Essen und Trinken; er kann Wind und Wetter ertragen; die Bewegung, oder die Arbeit wird ihm nicht fauer; und es ist ihm gar wohl.

8. Wie fühlt sich im Gegentheil der Kranke, und ist es ihm auch wohl?

Nein, es ist ihm nicht wohl: der Kranke fühlt sich schwach, matt und kraftlos; das Essen schmeckt ihm nicht: er kann nicht Wind und Wetter ertragen; er kann nicht arbeiten, er hat Schmerzen oder Angst; und der Freuden seines Lebens sind nur wenige.

9. Können ihr Kinder frohseyn und lachen, scherzen und springen, essen und schlafen, wenn ihr krank seyd?

Nein; das können wir nur, wann wir gesund sind.

Anm. Findet sich ein Kind in der Schule, das vor nicht langer Zeit einige Tage oder Wochen krank gewesen ist, so fragt es der Lehrer über seine während der Krankheit gehaltenen Empfindungen; vergleicht sie mit seinem jetzigen Wohlbedinden; und läßt das Kind daraus einen bestimmt angegebenen Schluß über den großen Werth der Gesundheit ziehen.

10. a) Was sagt Sirach von dem Gesundseyn?

Im 30ten Kap. v. 14 bis 16. sagt er: es ist besser, einer sey arm und dabey frisch und gesund, denn reich und ungesund. Gesund- und Frischseyn ist besser denn Gold; und ein gesunder Leib ist besser, denn groß Gut.

Es ist kein Reichthum zu vergleichen einem gesunden Leibe, und keine Freude des Herzens Freude gleich.

10. b) Wodurch unterscheidet sich die Gesundheit von den Gütern der Erde?

Die Gesundheit liegt nicht, wie die Güter der Erde, außerhalb, sondern innerhalb des Menschen, und sie ist ihm immer gegenwärtig.

10. c) Warum hat die Gesundheit den Vorzug vor Gold und den Gütern der Erde?

Weil die Gesundheit dem Menschen unmittelbar und von innen jeden Augenblick Wohlfeyn reicht.

10. d) Ist die Summe des Wohlfeyns, die der Mensch in seinem Leben durch die Gesundheit genießt, groß?

Ja, die Gesundheit gewährt dem Menschen unzählige Augenblicke Wohlfeyn.

10. e) Und wodurch wird der Mensch des Wohlfeyns, dessen er während seines Lebens genießt und in unaussprechlicher Menge genossen hat, sich dankbar bewußt?

Durch Thätigkeit, Arbeit und Mühe; durch diese füllt der Mensch den Raum des Lebens, und diese hinterlassen ihm Früchte und Zeichen, bey denen er dankbar sich seines Lebens erinnert und erfreut.

11. Ist der Werth der Gesundheit also sehr groß?

Ja, die Gesundheit ist an und für sich das kostbarste Gut; sie gewährt dem Menschen Wohlfeyn; sie gestattet seiner Seele die Freyheit zu wirken; und macht den Menschen geschickt zum Genuße aller Güter und Freuden des Lebens.

12. Kann nicht auch der Franke und sieche Mensch die Güter und die Freuden des Lebens genießen?

Nein, er kann sie nicht genießen.

13. Was helfen ihm alle Güter des Lebens?

Dem siechen und kranken Menschen helfen alle Güter und Freuden des Lebens wenig, oder nichts.

14. Da die Gesundheit das schätzbarste Gut des Lebens ist; welche Pflicht hat der Mensch in Ansehung ihrer gegen sich selbst?

Er sollte seine Gesundheit zu erhalten suchen.

15. a) Welche Pflicht hat der Mensch gegen seine Nebenmenschen in Rücksicht ihrer Gesundheit und ihres Lebens?

Der Gesundheit und dem Leben seiner Nebenmenschen nicht zu schaden; und seine Nebenmenschen mit dem Gifte ansteckender Krankheiten nicht anzustecken.

15. b) Geschieht es oft, daß ein Mensch den andern mit Krankheiten ansteckt und um Gesundheit und Leben bringt?

Ja, es geschieht täglich; und dadurch, daß ein Mensch den andern mit Krankheiten ansteckt, werden unzählige Menschen, oft tödtlich, krank gemacht.

(Anm. Wohl bennähe die Hälfte aller unserer jetzigen Krankheiten entsteht durch Ansteckung; und einzig von den Blattern oder Pocken wurden bis jetzt jährlich in Deutschland gegen fünfmal hundert tausend (500,000) Menschen angesteckt und krank gemacht und siebenzig tausend (70,000) getödtet.)

16. Und was sind Vekttern ihren Kindern in Absicht des Lebens und der Gesundheit schuldig?

Sie sind schuldig, die größte Sorge auf die Erhaltung des Lebens und der Gesundheit ihrer Kinder zu verwenden.

17. Erfüllen die Menschen diese Pflichten?

Nein, sie erfüllen sie selten.

18. Warum erfüllen sie diese Pflichten selten?

1. Weil die mehrsten Menschen nicht genug Achtung für sich selbst, die Ihrigen und ihre Nebenmenschen haben.

2. Weil die mehrsten den unschätzbaren Werth der Gesundheit nicht deutlich oder zu spät erkennen.

3. Weil sie unbekannt mit dem Baue, der Natur, den Rechten und Gesetzen des menschlichen Körpers sind.

4. Weil sie nicht wissen, was der Gesundheit nützlich oder schädlich ist.

19. Woher kommt diese Unwissenheit der Menschen?

Weil sie nicht sind unterrichtet worden.

20. Da Gott aber will, daß allen Menschen geholfen werde: sollen die Menschen aus ihrer Unwissenheit zur Erkenntniß der Wahrheit gebracht werden?

Ja, es wäre recht, gut und Pflicht, alle Menschen, und vorzüglich die Kinder in allen Schulen, von der Beschaffenheit des menschlichen Körpers und von der Erhaltung der Gesundheit zu unterrichten.

(Historische Nachricht. Dieser Gesundheits-Katechismus, der im Jahr 1792 als Entwurf erschien, und von dem wohl mehr als Ein hundert und funfzig tausend Exemplare sind verkauft worden, wurde in die holländische, dänische, böhmische, ungarische, englische, mährische, schwedische, polnische, letrische, slawackische und lateinische Sprache übersetzt, und in vielen Schulen als Lehrbuch eingeführt.)

21. Ist es also eure Schuldigkeit, alle Aufmerksamkeit auf dem Unterricht zu verwenden, den ihr jetzt über das wichtigste Gut des Lebens erhalten werdet?

Ja, wir sollten alle Aufmerksamkeit darauf verwenden, und ihn zu verstehen und zu behalten suchen.

22. Ist es genug, daß ihr diesen Unterricht mit dem Verstande begreift, und im Gedächtnisse behaltet?

Nein; wir sollten ihn auch im Leben befolgen.

## II. Von der Lebensdauer und den Kennzeichen der Gesundheit.

23. Sollte der Mensch lange leben?

Ja, das Leben ist eine gute Gabe Gottes; und deswegen sollte der Mensch eine lange Zeit, bis zu einem hohen Alter, leben.

24. Was hat Gott, als die größte Belohnung auf Erden, demjenigen verheißen, der Vater und Mutter ehrt, und seine Gebote hält?

Auf das dir's wohlgehe, und du lange lebest auf Erden.

25. Sollte der Mensch auch eine lange Zeit gesund seyn?

Ja, er sollte das ganze lange Leben hindurch auch gesund und wohl seyn.

26. Wie nennt man denjenigen Menschen, der nur bisweilen geringe Beschwerden und bald vorübergehende Krankheiten erlitt, im ganzen übrigen Leben aber gesund und wohl war?

Einen gesunden Menschen.

27. a) Wie nennt man denjenigen Menschen, der nicht allein schwach ist, sondern auch einen großen Theil des Lebens ungesund und krank verlebt?

Einen ungesunden Menschen.

27. b) Worauf beruht größtentheils das lange Leben und die gute Gesundheit des Menschen?

Von einem Geschlechte gesunder, langlebender Menschen abzustammen, und von der Natur einen gesunden, dauerhaften Körper zu haben: darauf beruht gewöhnlich die gute Gesundheit und auch oft das lange Leben des Menschen.

28. Aus welchem Zeichen erkennt man die wahrscheinlich gute Gesundheit des Menschen im männlichen Alter?

1) Wenn er frisch und wohl aussieht; 2) wenn alle seine Sinne gut und scharf sind; 3) wenn er stark an Knochen, Fleisch und Kräften ist; 4) wenn er große, starke Hände und Finger mit starken Nägeln, viele und krause Haare, und eine warme, sanfte Haut hat; 5) wenn er große Adern und vieles Blut hat; 6) wenn seine Brust groß und hochgewölbt ist, und ohne allen langwierigen oder oft wiederkehrenden Husten langsam und frey athmet; 7) wenn

wenn er gute Zähne hat, \*) mit Hunger iſt und zugleich gut verdaut; 8) wenn er leicht und anhaltend ſich bewegen und arbeiten kann; 9) wenn er ruhig und feſt ſchläft; und 10) überhaupt ohne alle langwierige oder oft wiederkommende Schmerzen und Beſchwerden, ſich munter und wohl befindet, und an der Arbeit und der Freude gern Theil nimmt.

\*) Durch Speiſen muß der Körper ernährt und erhalten werden. Alle Nahrungsmittel ſollten verhältnißmäßig zu der Zahl und Stärke der Zähne feſte Körper ſeyn. Die Zähne dienen vorzüglich zum Kauen; und da vom Kauen der feſten Speiſen mit dem Speichel zu einem weichen Breie und einer süßen Milch die Verdaunung, und ſolglich auch die Ernährung, die Geſundheit, die Stärke und das Wohlfeyn des Menſchen zum großen Theil abhängt; ſo muß der geſunde Menſch auch geſunde, vollzählige Zähne haben.

29. Im jugendlichen Alter hat der Menſch leicht den Schein der Geſundheit; kann man ſich auf dieſen Schein verlaſſen?

Nein, der jugendliche Schein der Geſundheit iſt trüglich.

30. a) Was ſollte man daher thun, um mit mehrerer Gewiſſheit zu erkennen, ob der im jugendlichen Alter ſcheinbar geſunde Menſch auch wirklich geſund ſey?

Man ſollte auf den Körper und die Geſundheit der Aeltern ſehen, von denen der Menſch abſtammt.

(Art läßt nicht von Art; wie der Stamm, ſo die Frucht; und der Apfel fällt nicht weit vom Stamme.)

30. b) Pflegen denn die Kinder ihren Aeltern ſowohl am Körper, als in der Geſundheit zu gleichen?

Ja, in den mehrſten Fällen findet man die größte Aehnlichkeit zwiſchen dem Körper und der Geſundheit der Kinder und ihrer Aeltern.

(Man kann, wie 1 Moſ. 2, 23. von den Kindern ſagen: daß ſie Bein vom Beine, und Fleiſch vom Fleiſche ihrer Aeltern ſind.)

30. c) Findet man oft auch Aehnlichkeit in ihren körperlichen Fehlern und Mängeln und ihren Krankheiten?

Ja, die Kinder haben ſehr häufig die nämlichen  
Fehl-

Fehler und Mängel, wie ihre Aeltern; und sie verfallen sehr oft mit der Zeit in die Krankheiten ihrer Aeltern.

30. d) Welche Menschen pflegen am ersten die Anlage zu den innerlichen Fehlern und Krankheiten ihres Vaters oder ihrer Mutter zu haben?

Diejenigen Menschen, die in ihrer äußerlichen Körperbildung dem Vater oder der Mutter sehr gleichen, pflegen am ersten auch in ihrem innerlichen Körperbaue dem Vater oder der Mutter zu gleichen, und die Anlage oder den Keim zu den Fehlern und Krankheiten der Aeltern zu haben.

30. e) Welche Fehler und Krankheiten, die nicht durch zufällige Ursachen entstanden waren, sondern in dem inneren Baue oder dem Stoffe des Körpers der Aeltern und Vorältern ihren Grund hatten, pflanzen sich oft auf die Kinder fort?

Schwindsucht, Blutspenen, fallende Sucht, Sichts, Gemüthskrankheiten, Wahnsinn, Krebs, Stein, schweres Gehör, Blindheit, frühes Verderben oder Ausfallen der Zähne, und manche andere Fehler und Krankheiten der Aeltern und Vorältern pflanzen sich oft auf ihre Kinder fort.

(Anm. Es wäre sehr zu wünschen, daß jeder Mensch sein Familienbuch hätte, worin die körperliche Beschaffenheit und die Krankheiten, auch der innerliche Zustand nach dem Tode, der Aeltern, Vorältern und Verwandten, genau aufzeichnet und beschrieben wäre. Aus diesem Buche würde der Arzte oft Aufschlüsse über manche Krankheiten und deren Behandlung erhalten, und besondere Anleitung zur Erhaltung der Gesundheit geben können.)

31. a) Wie sollten also die Aeltern eines gesunden Menschen beschaffen seyn?

Sowohl der Vater, als die Mutter sollten, ohne Fehler, Gebrechen und Krankheiten, gesund, stark und rüstig seyn; und beyde, Vater und Mutter, sollten die Anlage zu einem hohen Alter haben.

31. b) Warum die Anlage zu einem hohen Alter?

Weiß man findet, daß diejenigen Menschen, die ein hohes Alter erreichten, gewöhnlich von langlebenden Aeltern abstammten

(Anm. Benjamin Franklin's Großvater wurde 104, sein Vater 87, seine Mutter 85, und er 84 Jahr alt. Dieser im Gedächtniß der Menschen unsterbliche Mann, der die Blitz-Ableiter erfand, erinnerte von seinen Aeltern, daß sie arbeitsame und tugendhafte Menschen gewesen wär'n.)

32. Sollte man auch auf die Tugend der Aeltern sehen?

Ja; denn man findet mehrentheils in den Kindern die Tugend ihres Vaters und ihrer Mutter; und tugendhafte Aeltern pflegen durch ihr Beyspiel ihre Kinder zu allem Guten zu erziehen.

(Ein weiser Mann sagte: „Eine große Mitgift der Kinder „der ist die Tugend ihrer Aeltern.“)

33. Wie sollten also die Aeltern beschaffen seyn, die sich tugendhafte, gesunde Kinder wünschen?

Sie sollten selbst tugendhaft und gesund seyn.

### III. Von dem menschlichen Körper und der Erhaltung der Gesundheit.

34. Wie ist der Körper des Menschen gebaut?

Er ist mit unendlicher Weisheit und Güte auf das künstlichste und vollkommenste gebaut.

(Anm. Aus Thilow's Anatomie (1 Kthlr. 12 ggr.), Collenbusch's Gesundheitslehre, oder Lehmann's Abriss (21 ggr.) sollten die Kinder in den Schulen über den Bau des menschlichen Körpers unterrichtet werden.)

35. Mit welcher Kraft hat Gott diesen auf das künstlichste und vollkommenste gebauten Körper ausgerüster?

Mit der größten und wirksamsten, auf Leben und Wohlfeyn abzielenden Kraft: erstlich das Leben und die Gesundheit des Körpers zu ergalten und auszubilden;

den; und zweytens die verlorne Gesundheit wieder herzustellen, oder den erlittenen Schaden zu heilen.

36. Wie nennt man diese Kraft des menschlichen Körpers? Lebenskraft.

37. Kann bey dieser großen, erhaltenden Lebenskraft der Körper und die Gesundheit leicht Schaden leiden?

Nein; der gesunde und zugleich starke Mensch leidet in vielen Fällen nicht leicht Schaden.

38. Da wir aber doch so viele Menschen ungesund und krank sehen, welche Ursache muß da wohl vorzüglich zum Grunde liegen?

Schwäche, oder Mangel an reiner Lebenskraft.

39. Ist diese Schwäche und Gebrechlichkeit natürlich?

Nein; von Natur sind die Menschen nicht allein gesund, sondern auch stark, voll leben und Wohlseyn.

40. a) Wie haben sie sich diese Schwäche zugezogen?

Größtentheils durch ihre eigne Schuld, oder Unwissenheit: und daß der Körper so vieler Menschen in den Jahren der Kindheit und Jugend, statt ausgebildet zu werden, vernachlässiget und verderbt wurde.

40. b) Wendete man bis jetzt nicht genug Sorgfalt auf die körperliche Erziehung der Kinder?

Nein; man verwendete gewöhnlich wenige oder keine Sorge auf den Körper und dessen naturgemäße Ausbildung in den Jahren der Kindheit und Jugend.

41. Giebt es nicht auch noch eine andere vorzügliche Ursache, daß die Menschen so schwach sind?

Ja; die Schwäche der Menschen hat von Geschlecht zu Geschlecht fortgeerbt und zugenommen.

42. Was müßten die Menschen also vorzüglich zu erlangen suchen, um Krankheiten weniger ausgesetzt zu seyn?

Sie müßten suchen, wieder stark zu werden.

(Anm. Unter Stärke muß man keine rohe, sondern eine gebildete Stärke, wo der gesunde Körper geübt, geschmeidig und von Leben und Wohlseyn durchdrungen ist, verstehen.)

43. Wodurch könnten die kommenden Geschlechter wieder gesund und stark werden?

Vorzüglich durch die folgenden zwey Stücke: 1) daß gesunde, blühende Menschen durch die Ehe sich mit gesunden, blühenden Menschen zu verbinden suchen; und 2) daß die von einem gesunden Vater und einer gesunden Mutter abstammenden Menschen in ihrer Kindheit und Jugend vollkommen gut erzogen und ins Leben eingeleitet würden: dadurch könnten die kommenden Geschlechter wieder gesund und stark werden.

44. a) Durch welche Ursachen kann der Mensch am leichtesten Schaden leiden und krank werden?

Durch üble Erziehung und Lebensart; durch Stubenitzen und zu wenige Bewegung; durch Einathmen schlechter und verdorbener Luft; durch Unreinlichkeit; durch Unmäßigkeit im Essen und Trinken; durch ungeunde Speisen und geistige Getränke; durch Erhitzungen und Erkältungen; durch Kummer, Sorgen und Elend; und durch manche andere Ursachen kann der Körper Schaden leiden und der Mensch krank werden.

44. b) Wodurch schaden sich schwache Menschen?

Schwache Menschen schaden sich am öftersten und leichtesten dadurch, daß sie schädliche Landes- und Volks-Sitten annehmen, und daß sie vieles oder alles das, was starke Menschen thun, auch thun, und den Starken folgen und gleich kommen wollen.

44. c) Welches ist das oberste Gesetz, nach welchem jeder Mensch seine Lebensart einrichten sollte?

Jeder Mensch sollte seine Lebensart nach der Beschaffenheit seiner Gesundheit einrichten; und nicht blindlings die Sitten, Gewohnheiten und Gebräuche

des Landes, des Volks oder der Menschen annehmen und befolgen.

Sirach 37, 30, 31. Mein Kind, prüfe, was deinem Leibe gesund ist; und siehe, was ihm ungesund ist, das gib ihm nicht. Denn allerley dienet nicht jedermann.

#### IV. Von der Wartung und Pflege kleiner Kinder \*).

\*) Die Mütter werden wohlthun, wenn sie dieses Kapitel fleißig lesen und treulich befolgen.

45. Was ist neben der Muttermilch dem Kleinen, hülflosen Kinde das größte Bedürfnis?

Die Liebe und die Sorgfalt der Mutter.

46. Kann diese Liebe und Sorgfalt der Mutter durch andere Menschen ersetzt werden?

Nein; nichts kommt der mütterlichen Liebe gleich.

47. a) Warum bedarf es mütterlicher Liebe und Sorgfalt? Weil das kleine Kind einer so mühsamen Wartung und Pflege, und einer so liebevollen Behandlung bedarf, daß nur die Mutter sie willig und gern erfüllt.

47. b) Jede Mutter, die nicht siech und krank ist, sollte ihr Kind selbst säugen. Wie lange sollte sie es säugen?

Neun, höchstens zwölf Monate, oder bis das Kind in jeder Zahnlade zwei oder überhaupt vier Zähne hat.

(Daß manche Mütter ihre Kinder oft aus der Ursache, weil das Säugen ihnen, so vieles und so großes Vergnügen gewährt, 2 bis 3 Jahr lang säugen, ist schädlich sowohl für die Mutter, als für das Kind. Kinder, die länger als ein Jahr säugen, werden weichlich und eigensinnig.)

47. c) Welche Lebensart sollten Mütter, die ihre Kinder säugen, führen?

Säugende Mütter sollten ordentlich und vergnügt leben, Verdruß, Schrecken und Zorn meiden, sich sehr reinlich halten, sich viel bewegen, durch gute Speisen sich reichlich nähren, Wasser trinken und alles Weins und Branteweins sich gänzlich enthalten.

(Anm. Auch schwangere Mütter sollten des Weins und vorzüglich des Branteweins sich gänzlich enthalten.)

47. d) Schadet es den Säuglingen, wenn ihre Mütter sich ärgern, erzürnen, erschrecken oder gar Brantwein trinken?

Ja; die Säuglinge können unter diesen Umständen leicht in Krämpfe und Zuckungen verfallen.

48. Wie sollten kleine Kinder gewartet und gepflegt werden?

Sie sollten immer frische, reine Luft haben, beständig trocken und rein gehalten, und jedeeemahl, so bald sie sich unrein gemacht haben, gleich mit kaltem Wasser wieder rein gewaschen, und mit warmen Tüchern abgetrocknet werden.

49. a) Warum sollte dieß geschehen?

Weil die Kinder dann ruhig sind, nicht leicht wund werden, und recht wachsen und gedeihen.

49. b) Ist eine schlechte, verdorbene Luft und Unreinlichkeit den Kindern sehr schädlich?

Ja; durch schlechte Luft und Unreinlichkeit werden die kleinen Kinder unruhig, sie weinen und schreien, verlieren ihre Gesundheit, werden krank, zehren aus, und sterben.

49. c) Wie sollten die Stuben, worin Kinder sich befinden, gehalten werden?

Man sollte die Kinderstuben, die hell, groß, trocken und ohne alle Dünste von Wasser, Del oder von verunreinigten Windeln oder Betten seyn müssen, äußerst reinlich halten, sie an jedem Tage kehren und vielmal lüften, und im Winter nicht zu warm erheizen.

49. d) Ist es gut, kleine Kinder sehr warm zu halten?

Nein; man sollte sie durch locker umgeschlagene Windeln und leichte Decken mäßig warm halten, und die Kinder nicht zu nahe an warme Ofen bringen.

49. e) Sollte man die Kinder täglich über dem ganzen Körper waschen und oft auch baden?

Ja; die kleinen Kinder sollten, da sie viel schwitzen und sich oft verunreinigen, an jedem Tage über dem ganzen Körper, auch auf dem Kopfe, mit kaltem, reinen Wasser gewaschen, in jeder Woche einmal lauwarm gebadet, und nach dem Waschen oder Baden mit warmen Tüchern gerieben und abgetrocknet werden.

49. f) Ist dieses Reinhalten der Haut sehr nützlich?

Ja; das Waschen und Baden ist zur Gesundheit und zum Gedeihen der kleinen Kinder nothwendig. Ohne Keuschheit, die den Kindern halbe Nahrung ist, gedeihen sie nicht.

49. g) Kinder, die viel weinen, bekommen von den scharfen, salzigen Thränen Ausschlag, Körbe und eine schlechte Haut des Angesichts; was sollte jede liebevolle Mutter gegen ihr Kind, wenn es geweint hat, thun?

Jede liebevolle Mutter sollte ihrem Kinde, wenn es, besonders aus Eigensinn, geweint hat, mit kaltem, reinen Wasser das Angesicht wieder rein waschen und mit einem reinen, weichen Tuche recht abtrocknen.

49. h) Welchen großen Nutzen hätte das?

Die Kinder würden nicht allein eine schönere Farbe und Haut des Angesichts bekommen, sondern sie würden auch vielweniger an Eigensinn weinen, den Eltern vielweniger Angst machen, verständiger werden und viel leichter gehorchen lernen.

50. a) Ist es gut, daß man die kleinen Kinder wickelt?

Nein; das Wickeln ist den Kindern sehr schädlich; es verursacht ihnen große Schmerzen; man kann sie nicht rein und trocken halten; und sie können ihre Gliedmaßen nicht frey bewegen, welches doch so nützlich und nothwendig zum Gedeihen, zur Gesundheit und zum Wachstume ihres Körpers ist.

50. b) Sollte das Wickeln, da es den Säugling an der Ausübung seines Willens und der freyen Bewegung seiner Gliedmaßen hindert und ihn unthätig macht, nicht großen Nachtheil auf das Gemüth, den Verstand und die Thätigkeit des Menschen haben?

Ja; das Wickeln trägt sehr viel darzu bey, die Menschen mißmüthig, dumm und faul zu machen.

50. c) Kann das Wickeln, weil es den Wachsthum der Brust verhindert, eine Ursache der vielen Schwindsuchten seyn?

Ja; das Wickeln kann darzu beitragen, daß so viele Menschen an der Schwindsucht sterben.

(Anm. Wenn Wickeln pflegen auch manche Hebammen den neugebohrnen Kindern, besonders den Mädchen, die Brüste auszudrücken. Durch dieses Ausdrücken kann in der Folge der Brust-Krebs entstehen; es sollte also von allen Obrigkeiten und Aeltern den Hebammen verboten werden.)

50. d) Sollte man also das Wickeln abschaffen?

Ja; die Säuglinge sollten gar nicht gewickelt, sondern nur locker in Lächer eingehüllt werden.

51. Ist das Wiegen der kleinen Kinder gut?

Nein; das Wiegen macht die Kinder betäubt, trummeln und schwindlich, und schadet ihrer Gesundheit.

52. Ruhen und schlafen die Kinder, ohne daß man sie wiegt?

Ja; wenn die Kinder immer frische, reine Luft haben, trocken und rein gehalten, und in ihrer Ruhe nicht gestört werden; so ruhen und schlafen sie sanft; und das Wiegen ist ganz und gar unnöthig.

(Anm. Daß die Seele des Menschen, von seiner frühesten Kindheit an, durch Wiegen und zerstreunde Bewegungen in Unruhe gesetzt wird; ist sehr unrecht und schädlich. Wenn die Mutter liebevoll und auf eine ruhige Art mit ihrem Kinde scherzt und spielt, das Kind und seine zarten Glieder sanft und viel bewegt, und es ruhig mit den Dingen, die um es sind, bekannt macht; so trägt sie dadurch vieles zum künftigen Glücke ihres Kindes bey.)

53. Sollte man überhaupt ruhig mit Kindern verfahren?

Ja; man sollte ruhig mit ihnen verfahren.

54. Was ist dabei sehr schlimm?

Wenn man vielen Lärmen um kleine Kinder verursacht; und noch viel schlimmer ist es, wenn man sie erschreckt, und furchtsam macht.

55. Darf man also Kinder nicht durch Furcht und Schrecken zur Ruhe zu bringen suchen?

Nein; durch das Einjagen von Furcht und Schrecken können Kinder in Krämpfe und Zuckungen verfallen.

56. a) Darf man den Kindern sogenannte beruhigende und schlafmachende Arzneyen, als Hausmittel, eingeben?

Nein; diese schlafmachenden Hausmittel sind sehr oft schädlich und gefährlich.

56. b) Warum weinen die Kinder oft so viel?

Gewöhnlich, weil sie keine frische, reine Luft zum Athmen haben, unreinlich und naß liegen, durch das böse Wickeln an der Ausführung ihres freyen Willens und der Bewegung ihrer Glieder gehindert sind, oder unordentlich, zu oft, schlechte oder zu viele Nahrung bekommen.

56. c) Was sollte jede Mutter bey dem Weinen und Schreyen ihres Säuglings denken und thun?

Sie sollte denken, daß das Kind sich über einen Fehler oder Mangel bey seiner Wartung und Pflege beklage; und sie sollte nachforschen, wie dieser Fehler oder Mangel zu heben sey, und ihn heben.

57. Um welche Zeit sollten in der Regel die kleinen Kinder neben der Muttermilch noch andere Nahrung bekommen?

Nicht zu früh, und wo möglich erst mit der zwanzigsten oder dreyßigsten Woche.

58. Welche Speisen sind den kleinen Kindern schädlich?

Mehlbreue, Pfann- und Eiertuchen, und zähe, schwere, fette Speisen sind ihnen sehr schädlich.

59. Was schaden diese Speisen, besonders die Mehlbreye?

Diese unverdaulichen Speisen, besonders die Mehlbreye, verstopfen die Eingeweide; die Kinder bekommen durch dieselben dicke, harte Bäuche, werden krank und elend, zehren aus, und können leicht sterben.

60. Welche Speisen sind den kleinen Kindern zuträglich?

Milch, leichte Milchspeisen und Suppen, und dünne, nicht fette, Breie von zerriebenen guten Brodrinden, gut ausgebacknem Semmel, oder Zwieback, die man mit bloßem Wasser, oder mit Wasser und Milch kochen, und oft frisch zubereiten muß, sind ihnen zuträglich.

61. a) Darf man den Kindern die Speisen vorkauen?

Nein; das Vorkauen ist ekelhaft und schädlich.

61. b) Darf man sie an Sauglappen saugen lassen?

Nein; es verursacht den Kindern Blähungen und Bauchgrimmen, verdirbt das Zahrfleisch und die künftigen Zähne und schadet ihrer Gesundheit.

61. c) Wenn die kleinen Kinder Speisen bekommen, sollte man ihnen alsdann auch zu trinken geben?

Ja; man sollte den kleinen Kindern, wenn sie Speisen bekommen, Hitze haben oder krank sind, auch zu trinken geben.

61. d) Und was zu trinken geben?

Kaltes, reines, ungekochtes und unerwärmtes Wasser, nicht aber Bier, Kaffee, oder Thee.

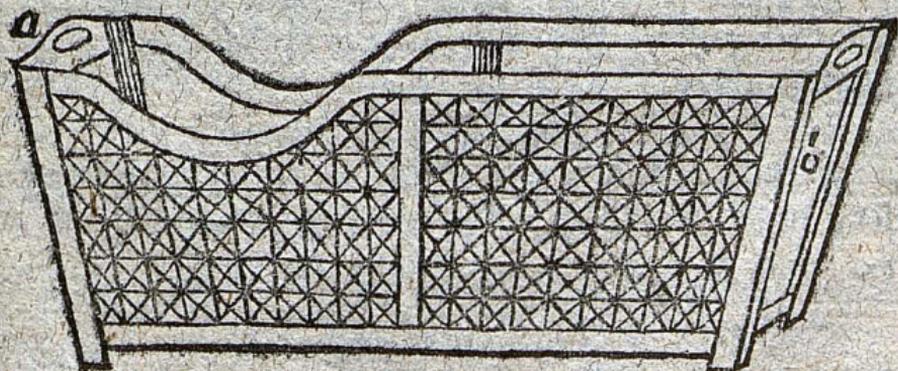
62. Was ist überhaupt bey dem Ernähren der Kinder vorzüglich zu beobachten?

Daß sie ordentlich und mäßig genährt, und weder durch Milch noch durch Speisen überfüttert werden: es darf daher Niemand den Kindern Speisen heimlich zustecken, oder außer der Zeit geben; sondern die Aeltern allein sollten die Nahrung ihrer Kinder ordentlich und zur gesetzten Zeit von selbst besorgen.

63. Thun liebreiche und sorgfältige Mütter wohl, wenn sie ihre kleinen Kinder zu sich ins Bett nehmen?

Nein; es ist gefährlich und schädlich; die Kinder sollten daher allein in ihrem eigenen Bette liegen.

In dem hierunter abgezeichneten Bett- und Trag-Körbchen sollten die Säuglinge, bis zum fünften oder sechsten Monate, ungewickelt, und in reine Tücher locker eingehüllt, auf einem dünnen Bettchen von Pferdehaaren, und mit einer gesteppten, weichen Decke zugedeckt, Tag und Nacht, wachend und schlafend die größte Zeit liegen, ihre Gliedmaßen frey bewegen können, und täglich in freyer Luft herumgetragen werden. Das von einem leichten, festen Holze (z. B. Birnbaumholz) verfertigte, Gerüst, (das der Reinlichkeit wegen überfirnißt wird) ist nach Pariser Maas 4 Linien dick und 1 Zoll hoch und breit; die vier Seitenwände und der Boden sind mit spanischem Rohr (oder Bindfaden) geflochten. (Das ganze Körbchen könnte auch von Weiden geflochten werden.) Oben ist das Körbchen 2 Fuß 2 Zoll lang, und 1 Fuß 2 Zoll breit; unten 1 Fuß 11 Zoll lang, und 11 Zoll breit; hoch 8 Zoll 8 Linien; die Fußstollen sind außerdem noch 1 Zoll hoch. Der Ausschnitt an jeder langen Seite, 6 Zoll lang und 2 Zoll tief, dient den Säugling im Körbchen säugen zu können. Mit einem Riemen 1 1/2 Zoll breit und 5 Fuß lang, der in die zwey Handgrifflöcher bey a und b eingeschnallt wird, und bald über die rechte, bald über die linke Schulter läuft, wird das leichte Körbchen (es wiegt 2 1/2 Pfund) bald unter dem linken, bald unter dem rechten Arme leicht und sicher getragen.



64. Was sollte man bey dem Tragen der kleinen Kinder auf dem Arme beobachten?

Man sollte sie nicht den ganzen Tag und nicht über Ein Jahr lang, wenig im Hause, viel in der freyen Luft, bald auf dem rechten, bald auf dem linken Arme tra-

tragen, und sie Unerwachsenen zum Tragen nicht anvertrauen.

65. Ist es gut, daß man den kleinen Kindern den Kopf bedeckt?

Nein; die Mützen verunstalten die Schönheit der Kinder, sie schützen nicht vor Beschädigungen, und die Kinder bekommen wegen verhinderter Ausdünstung eine schmierige Borke und Grind auf den Kopf.

(Anm. Von der Geburt an muß der Kopf der Kinder bloß und unbedeckt seyn. Die Mütter werden finden, wenn sie, wäre es auch in einer kalten Winternacht, die Hand auf den Kopf der kleinsten Kinder legen, daß derselbe immer warm, nie kalt, ist; und also keiner Bedeckung bedarf.)

66. Kinder sehen nach allen Gegenständen und vorzüglich nach dem Lichte, was sollte man daher beobachten?

Man sollte sie in den ersten vierzehn Tagen vor hellem Lichte, welches ihren Augen sehr schädlich ist, bewahren, und sie nachher gerade nach dem Lichte sehen lassen, nicht aber von der Seite, sonst lernen sie schielen.

67. Wodurch werden die kleinen Kinder zu Krämpfen und Zuckungen geneigt?

Durch schlechte Luft, Unreinlichkeit, Kopfbedeckungen, Mehlbreie, und wenn die Mütter ihre Kinder länger, als ein Jahr, säugen und keine gute Lebensordnung beim Säugen führen; dadurch werden die kleinen Kinder zu Krämpfen und Zuckungen geneigt.

\*) Daß das häufige Krankseyn der kleinen Kinder während des Zahnens vom Durchbruche der Zähne herrühre, ist, wie der Selbste Wichmann vortreflich erwiesen hat, sehr selten oder niemahls wahr; es liegen fast immer die angeführten Ursachen zum Grunde. Das Zahnens ist keine Krankheit.

68. a) Wenn Kinder anfangen wollen, zu gehen, was sollte man dabey beobachten?

Man sollte sie weder durch Gängelbänder, noch durch Laufstühle oder Laufbögen, durch welche sie krumm und schief werden können, gehen lernen; sondern

bern man sollte die Kinder kriechen und das Gehen von selbst und durch Führen an beiden Armen lernen lassen.

68. b) Was erschwert den Kindern das Gehenlernen?

Wenn man die Säuglinge durch Wickeln und Tragen auf den Armen verhindert, Füße und Körper zu bewegen und wenn man sie nicht kriechen läßt, so lernen sie schwer, spät und schlecht gehen. Enge Strumpfe und Schuhe und harte Schuhsohlen erschweren auch das Gehen.

69. Welches sind die vorzüglichsten Ursachen, daß der vierte Theil der Kinder in den ersten zwey Jahren des Lebens stirbt?

Verdorrene Luft, dunkle, feuchte Stuben, Wickeln, Unreinlichkeit, schlechte Speisen, besonders Mehlbreue, und Kummer und Elend sind die Ursachen, daß so sehr viele Kinder so früh sterben.

(Anm. Jede verständige Mutter lese: Crusius von den Mitteln Kinder zu gesunden Menschen zu erziehen; Zufeland guter Rath an Mütter über die wichtigsten Punkte der physischen Erziehung der Kinder in den ersten Jahren; Struve über die Erziehung und Behandlung der Kinder in den ersten Lebensjahren; Wurzer Versuch über die physische Erziehung der Kinder.)

## Vom Sprechen lernen.

70. a) Sollte der Mensch gut sprechen?

Ja; durch die Sprache unterscheidet sich der Mensch von den Thieren; und je vollkommener der Mensch spricht, desto höher kann er sich über die Thiere erheben.

70. b) Sprechen die Menschen gewöhnlich gut?

Nein; sie sprechen gewöhnlich nicht gut.

70. c) Warum haben sie nicht gelernt gut zu sprechen?

Weil sie in ihrer Kindheit schlecht, oder durch Zahnlücken und verstopfte Nasen viel sprechen hörten, und im guten und deutlichen Sprechen nicht geübt wurden.

70. d) Zu welcher Zeit sollte der erste Grund zu einer guten Sprache gelegt werden?

Von der Mitte oder dem Ende des zwayten bis zum Ende des fünften Jahrs, wo das Kind durch das Ausfallen der Milchzähne noch keine Zahnlücken hat, und einer guten Aussprache fähig ist.

(Anm. Da die Kinder zur Zeit des gewöhnlichen Lesenlernens durch das Ausfallen der Milchzähne Zahnlücken haben; so lernen sie oft für das ganze Leben nicht allein schlecht und schwer lesen, sondern auch schlecht und undeutlich sprechen, und alles Lernen wird ihnen so schwer! Ehe die Kinder in die Schule gehen dürften und förmlich lesen lernten, sollten sie vorher ihre 8 vordern oder Schneide-Milchzähne verwechselt haben.)

70. e) Von wem sollte das Kind sprechen lernen?

Von seinen Aeltern und Angehörigen, von Kindern und vorzüglich von seiner Mutter.

(Wer sprechen lehrt, sollte keine Zahnlücken haben.)

70. f) Wie sollte man sprechen lehren und lernen?

Die Aeltern sollten sich die größte Mühe geben, selbst gut und deutlich zu sprechen; und sie sollten ihre Kinder anhalten, die Nase durch öfteres Puzen immer rein und unverstopft zu halten, die Lippen und den Mund gehörig zu öffnen, die Zunge ordentlich zu bewegen, und rein und laut zu sprechen.

(Anm. Wenn man die Nasenlöcher zusammendrückt und spricht, so wird man hören, wie äußerst wichtig eine reine, offene, unverstopfte Nase zum Sprechen sey.)

Kurze Anweisung zum Sprechen lernen.

Die Aeltern sollten: 1) sich selbst einer guten, deutlichen, reinen, scharfen, lauten, volltönenden Sprache befleißigen und dem Kinde ein gutes Beyspiel geben; 2) das Kind mit vieler Geduld und es gerade ansehend, durch Lachen, Töne und das deutliche Vorsprechen leichter, kurzer Wörter im Lachen, in Tönen und einer guten Aussprache oft und spielend üben; 3) darauf achten, daß es in allen Wörtern keine Buchstaben oder Sylben auslasse, verschlucke oder abändere, und immer den richtigen Ton halte; 4) das Kind ermahnen: nicht schief oder unter sich blickend, sondern gerade in das

Gesicht desjenigen zu sehen, mit dem es spricht; beym Sprechen Lippen, Zähne und Zunge gehörig zu öffnen und zu bewegen; nicht nachlässig, schwach, flüchtig, schnarrend und faul, sondern achtam, stark, laut, heile und vernehmlich zu sprechen; und 5) auf die Worte der Kinder, die sie schlecht oder undeutlich sprechen, gar nicht hören, oder sie besser und deutlicher sprechen lassen.

## V. Von der körperlichen Erziehung der Kinder \*)

\*) vom dritten, bis zum neunten, oder eigentlich zwölften Jahre — Vom Anfange des dritten, bis zum Ende des sechsten Jahrs hat das Kind zwanzig Milch-Zähne. Die schwachen Milch-Zähne werden vom seibsten bis zum Ende des eilften Jahrs mit starken bleibenden Zähnen verwechselt. Im Anfange des zwölften Jahrs hat der Knabe und das Mädchen vier und zwanzig große, starke Bleibende Zähne, und erst zu dieser Zeit, nachdem in den vorhergegangenen eilf Jahren der Körper, die Sinne und die Gesundheit zum größten Theil sind ausgebildet worden und der Verstand zugleich gereift ist, fangen die Seelenkräfte an, vernünftig und eines lehrreichen Unterrichts aus Büchern fähig zu werden.

71. Wenn der Mensch gesund und stark werden soll, was muß dann in seinen jungen Jahren geschehen?

Der Mensch muß in seiner Kindheit und Jugend leben lernen oder vernünftig erzogen werden \*).

72. Ist dieß sehr wichtig?

Ja; von einer vernünftigen Erziehung hängt zum großen Theil die Gesundheit, die Stärke und das Wohlfeyn im ganzen übrigen Leben ab.

73. Was versteht man unter einer vernünftigen Erziehung?

Daß in den Jahren der Kindheit und Jugend alle Kräfte des Körpers und der Seele übereinstimmend mit

\*) Die Erziehung ist eigentlich die einfache, hohe Kunst und Wissenschaft, den Menschen leben zu lehren. Der Ges. Katech. hat zum Zweck, den Menschen den Weg ins Leben zu zeigen und zu eröffnen. "

mit der Natur des Menschen durch den Gebrauch und die Uebung derselben vollkommen entwickelt, und ausgebildet werden.

74. Was muß man also wissen und kennen, um den Menschen vernünftig erziehen zu können?

Die Natur und Ordnung, die Gott in den Menschen, in seinen Körper und seine Seele legte.

75. Was ist die Natur und Beschaffenheit des Menschen in den ersten eils Jahren des Lebens?

1) Daß der Körper des Menschen wachse und sich bilde; 2) daß seine Seele den Körper gebrauchen, und durch die Sinne empfinden und erkennen lerne; 3) daß der Mensch, als Kind, in Gesellschaft mit Kindern, beschäftigt und froh sey; und 4) verständig werde.

76. Was sucht die Natur also vorzüglich in den Jahren der Kindheit zu bewirken?

Die Bildung der Körper und der Sinne; und daß der Mensch leben lerne.

(Anm. Der Körper und die Sinne müssen eher oder früher, als die Seele und die Vernunft gebildet werden; und vor dem zwölften Jahre, so lange das Kind noch Milch-Zähne hat, muß die Erziehung fast einzig und allein auf den Körper und die Sinne gehen. Leider! hat man bis jetzt diese körperliche und sinnliche Erziehung der Menschen in den Jahren der Kindheit vernachlässiget, und die Kinder zu leben nicht gelehrt; und deswegen sind wir Menschen am Körper und Geiste so unvollkommen und verstehen so wenig zu leben.)

77. a) Trägt die Ausbildung des Körpers auch zur Vollkommenheit der Seelenkräfte und des Menschen bey?

Ja; je vollkommener der Körper ist, desto vollkommener können die Seelenkräfte werden, und desto mehr kann der Mensch seine und seiner Nebenmenschen Glückseligkeit und das gemeine Wohl befördern.

77. b) Was befördert den Wachsthum und die Ausbildung des Körpers?

Der Gebrauch und die Uebung des Körpers.

78. Kann die Seele den Körper gebrauchen, ohne es gelernt und sich genbr zu haben?

Nein; die Seele muß viele Jahre, die ganze Kindheit hindurch, sich üben, um den so vielfach zusammengesetzten Körper recht geschickt gebrauchen zu lernen.

(Durch ungefähr 440 Muskeln, die vermittelt einer noch viel größern Zahl Nerven von der Seele in stärkere oder schwächere Bewegung gesetzt werden, geschehen alle freiwillige Bewegungen des Körpers, die Seele muß sich also viele Jahre, und zwar in der Kindheit, wo sie ganz Leben und Thätigkeit, und wo der Körper weich und geschmeidig ist, üben, wenn sie die große Kunst lernen will, diese 440 Muskeln zu den unzählig mannigfaltigen Bewegungen des Körpers, wo oft Eine Bewegung durch die Zusammenwirkung von 10, 20 und mehreren Muskeln herorgebracht wird, recht geschickt zu gebrauchen. Das Aufrecht-Stehen auf beyden Füßen wird von 130 bis 140 Muskeln bewirkt.)

79. a) Sind diese Uebungen dem Körper sehr nützlich?

Ja; wenn der gesunde Körper während der Kindheit in freyer Luft beständig bewegt und geübt wird: so wird er von Leben und Wohlfeyn durchdrungen; und es wird dadurch der feste Grund zu einer dauerhaften Gesundheit und zu einem langen Leben gelegt.

79. b) Welchen großen Nutzen hätte also die Kindheit?

Die Kindheit, oder die ersten eilf Jahre des Lebens sollten vorzüglich darzu nützen und angewandt werden: die im Körper liegende Gesundheit für das ganze Leben zu entwickeln, zu bilden und zu befestigen; und den Menschen auf sein ganzes Leben gesund zu machen.

(Anm. In den Jahren der Kindheit und Jugend erlange der Körper seinen Wachsthum und seine Vollkommenheit, und es wird der Grund zu seiner Erhaltung und Erneuerung während des Lebens gelegt. Der Mensch wiegt bey seiner Geburt gewöhnlich 8 Pfund, in seinem zwölften Jahre 80 Pfund. Sind die neu hinzugekommenen 72 Pfund aus guten Nahrungsmitteln entstanden, und sind diese guten Stoffe durch sehr viele körperliche Bewegung in freyer Luft vortreflich und vollkommen in Fleisch und Bein verandelt worden; so kann der Mensch mit Recht erwarten, gesund und lange zu leben.)

80. Was nützen dem Kinde die Empfindungen und Erkenntnisse, die seine Seele durch die Sinne empfängt?

Sie sind der Grund und Stoff zum Verstande, und je mehr und je deutlicher die Seele in der Kindheit gesehen, gehört und empfunden hat, desto verständiger und klüger kann der Mensch werden.

81. Welchen großen Nutzen hat es, daß die Kinder unter sich und in Gesellschaft mit vielen Kindern leben?

Die Kinder in Gesellschaft mit ihres Gleichen lernen sich einander kennen, messen, verstehen, helfen und lieben; und sie legen dadurch den Grund zur Eintracht und zum Frieden, zur Liebe und Freundschaft, zur Menschlichkeit und zum Glücke des Lebens.

82. a) Daß der Mensch, als Kind, in Gesellschaft mit Kindern beschäftigt, selbstthätig und froh sey, hat das auch Nutzen für das übrige Leben?

Ja; die geschäftige, frohe Selbstthätigkeit in der Kindheit macht den Menschen für sein ganzes Leben thätig, fleißig, geschickt, erfinderisch und arbeitsam.

82. b) Und sollten bey dieser Erziehung und den Lehren der verständigen Aeltern auch die Verstandskräfte der Kinder sich recht entwickeln?

Ja; bey einer solchen Erziehung und den weisen Lehren der Aeltern können die Kinder recht verständig, klug und gut, und fähig eines nützlichen Unterrichts in Schulen und aus Büchern werden.

82. Wodurch werden alle diese weisen Absichten der Natur erreicht und befördert?

Durch freye Selbstthätigkeit, und durch beständige und leichte Uebungen des Körpers und der Sinne in täglicher Gesellschaft mit vielen Kindern.

84. a) Finden wir auch wirklich, daß dieß mit der Natur der Kinder übereinstimme?

Ja; Kinder sind ganz Leben und Thätigkeit, Sinn  
E und

und Gefühl, Frohsenn und Lachen, und ihr größtes Vergnügen ist, in Gesellschaft mit Kindern zu leben.

84. b) Werden aber die Kinder unter sich und durch ihre Selbstthätigkeit sich nicht manchmal Schmerzen und leichte Beschädigungen zuziehen?

Ja; da aber der Mensch in seinem Leben vielen Beschwerden, Schmerzen \*) und Leiden ausgesetzt ist; so ist es gut, daß er sie in seiner Kindheit kennen und ertragen und durch sie auch leben lerne.

\*) Der Schmerz ist der erste Lehrer des Menschen: er macht den Menschen mit dem Uebel bekannt, und giebt ihm einen sinnlichen Begriff davon; er bewahrt ihn vor der Furcht und versetzt ihn mit standhaftem Muthe; er lehrt ihn, Schmerz und Uebel, fürchtet er sie gleich nicht, zu meiden; und der Schmerz, der in der Kindheit gewöhnlich gering, bald vorübergehend und leicht erduldet und vergessen ist, macht den Menschen vorsichtig, mitleidig, beherzt und menschlich. Und deswegen sollten liebevolle, aber auch vernünftige Aeltern ihre Kinder nicht so ängstlich vor jedem Schmerze, den sie durch feine Selbstthätigkeit und im gesellschaftlichen Umgange mit Kindern sich oft und manchmal zuziehen, und der ihnen so lehrreich und so heilsam ist, zu bewahren suchen. Auch nicht vor körperlichen Strafen. Einer der größten Freunde und Lehrer der Menschen sagte: „der Mensch, der den Schmerz nicht kennen würde, würde weder das sanfte Theilnehmen der Menschlichkeit, noch die süße Empfindung des Mitleids kennen; sein Herz würde durch nichts gerührt werden; er würde nicht gesellig seyn und für das menschliche Leben sich ganz und gar nicht schicken.“

84. c) Was lernt der Mensch durch den Schmerz?

Der Schmerz lehrt den Menschen, was das Uebel sey; er lehrt ihn Gutes und Böses erkennen und unterscheiden, und macht den Menschen vorsichtig, mitleidig, beherzt und menschlich.

84. d) Sollte der Mensch, der den Schmerz nicht hat kennen lernen, Theil an den Leiden seiner Mitmenschen nehmen, und ihnen zu helfen suchen?

Nein; wer nicht selbst erfahren hat, was Schmerz und Uebel sey, der weiß auch nicht, sich der Leiden seiner Mitmenschen zu erbarmen, und ihnen zu helfen.

84. e) Sollte die Gesellschaft der Kinder öffentlich seyn?

Ja; in freyer Luft und an bestimmten Plätzen sollten die Kinder täglich zusammen kommen und in öffentlicher Gesellschaft leben und spielen.

84. f) Und sollte Ordnung und Sittlichkeit darin herrschen?

Ja; die Kinder sollten selbst auf Ordnung halten, keinem Kinde, das nicht vorher gewaschen und gekämmt wäre, den Zutritt in ihre Versammlung gestatten; keine Bosheiten und kein Schelten und Fluchen unter sich dulden; und die Aeltern und alle Menschen sollten ein wachsames Auge auf die Kinder haben.

(Anm. Das wilde Herumlauen und faule Müßiggehn der Kinder ist sehr zu mißbilligen.)

85. Worin sollte also die körperliche Erziehung der Kinder vor dem zwölften Jahre vorzüglich bestehen?

Daß die Aeltern ihre Kinder zu jeder Jahreszeit in Gesellschaft mit Kindern und in freyer Luft froh und selbstthätig seyn lassen; daß sie ihnen Gelegenheit und Anleitung gäben, Körper, Sinne und Seele zu gebrauchen, zu üben und zu bilden; und sie leben lehrten.

86. Sollten die Kinder weiblichen Geschlechts eben dieselbe körperliche Erziehung, als die Kinder männlichen Geschlechts, in der Kindheit erhalten?

Ja; in der Kindheit sollten die Mädchen die nämliche Erziehung und Kleidung, als die Knaben, bekommen; denn sie sollen künftig, als Frauen, eben so gut, als die Männer, gesund und verständig seyn und zu leben verstehen \*).

\*) Daß das weibliche Geschlecht in der Kindheit vom männlichen Geschlecht getrennt, verschieden gekleidet, erzogen und unterrichtet, und von Selbstbewegungen ab- und zum Sitzen angehalten wird; das hat die nachtheiligsten Folgen auf die Gesundheit und das Wohl des Menschengeschlechts.

87. Wenn man die Kinder vor dem zwölften Jahre viel und anhaltend sitzen, und ihren Körper nicht gebrauchen und üben läßt, was geschieht alsdann?

So wachsen sie nicht recht, ihr Körper wird weder

gesund noch stark, sie bleiben auf ihr ganzes Leben schwach und kränklich, und lernen nicht, zu leben.

38. a) Was geschieht, wenn Kinder vor dem zwölften Jahre zu schwerer körperlichen Arbeit angehalten werden?

So werden sie frühzeitig steif, kraftlos und alt.

38. b) Wenn Kinder ihre Sinne nicht vielfältig gebrauchen und üben, welchen Nachtheil hat das?

So bekommen sie nicht vielen Verstand und Scharfsinn, und bleiben gewöhnlich dumm und einfältig.

38. c) Wenn sie sehr viel in Stuben sitzen, faulenzten, und nicht selbstthätig und beschäftigt sind, was wird aus diesen Kindern?

Sie werden gewöhnlich nicht allein träge, faule und ungeschickte, sondern oft auch unverständige Menschen.

38. d) Und was wird aus ihnen, wenn sie nicht mit vielen Kindern in öffentlicher Gesellschaft leben?

So lernen sie nicht, sich und Andern zu helfen.

## Von der Kinderzucht.

1. Das Gemüth des Menschen hat den größten Einfluß auf sein Leben und seine Gesundheit. Wir müssen also auch vom Gemüthe handeln. Wodurch wird der Grund zur Gemüthsart des Menschen gelegt?

Durch die Kinderzucht, oder die Art, wie der Mensch als Kind von seinen Aeltern behandelt und geachtet wurde.

2. Worin besteht die Kinderzucht?

In zwen Stücken: 1) daß die Kinder ihren Aeltern gehorchen; und 2) daß die Aeltern ihre Kinder nicht erzürnen.

Paulus an die Epheser 6, 1, 4. Ihr Kinder seyd gehorsam euren Aeltern, denn das ist billig, und es heißt: du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf daß dir's wohlgehe und du lange lebest auf Erden. — Und ihr Aeltern reizet eure Kinder nicht zum Zorne, sondern ziehet sie auf in der Zucht.

3. Was heißt seinen Aeltern gehorchen?

Aufmerksam auf die Worte seiner Aeltern hören, und, ohne Widerrede, augenblicklich das, was sie gebieten, thun, was sie verbieten, unterlassen.

4. Warum müssen die Kinder ihren Aeltern gehorchen?

Weil die Kinder unverständig sind und nicht wissen, was anständig, gut und sittlich ist; so müssen sie ihren Aeltern, von denen sie das Leben und alles Gute haben und gut erzogen werden sollen, gehorchen.

5. Ist es eine Pflicht der Aeltern, ihre Kinder gut zu erziehen?

Ja; die Aeltern sind schuldig, ihre Kinder zu Menschen, die sich selbst ihren Nebenmenschen und der menschlichen Gesellschaft nützlich seyn können, zu erziehen.

6. Kann ein Kind, wenn es seinen Aeltern nicht gehorcht, gut erzogen werden?

Nein; ohne Gehorsam giebt es keine Erziehung.

7. Was nützt den Kindern der Gehorsam?

Kinder, die ihren Aeltern gehorchen, lernen ihre Begierden und Lüste beherrschen und denselben entsagen, und sie werden dadurch Meister über sich selbst.

8. Ist es recht und gut, daß der Mensch als Kind durch den Gehorsam gegen seine Aeltern seine Begierden und Lüste bezähmen und denselben entsagen lerne?

Ja, das ist recht; denn wer als Kind, seinen Aeltern zu gehorchen, nicht gelehrt hat, der lernt auch nicht, als Mann, oder Weib, und als Bürger, der Pflicht, dem Recht und den Gesetzen zu gehorchen; er folgt seinen Begierden und Lüsten, und ist in der bürgerlichen Gesellschaft ein wilder und ruchloser Mensch.

9. Möchtet ihr, Kinder, wenn ihr groß geworden seyd, wilde und ruchlose Menschen seyn?

Nein; wir wünschen sittliche, rechtliche und gute Menschen zu werden, die der Pflicht, dem Recht und den Gesetzen gehorchen.

10. Und wenn ihr das werden wollt, was müßt ihr thun?  
Wir müssen Vater und Mutter gehorchen.

11. Und wenn ihr Vater und Mutter geborcht, so?  
wird es uns wohlgehen, und wir werden lange leben auf Erden.

12. Das war recht geredet, meine lieben Kinder. Wie gewinnen Aeltern den Gehorsam ihrer Kinder?

Wenn sowohl der Vater, als die Mutter es sich zum Gesetze machen: 1) von ihrem gegebenen Worte niemals im mindesten abzuweichen; 2) Abbitten und Versprechungen weder zu fordern, noch anzunehmen; und 3) jeden Ungehorsam, als ein Laster zu bestrafen.

13. Ihr sagtet, daß das zweyte Stück der Kinderzucht darin bestehe, die Kinder nicht zu erzürnen. Wodurch werden die Kinder zum Zorne gereizt?

Wenn man Kindern 1) Unrecht thut; 2) ihnen ihre Freyheit und Selbstthätigkeit raubt; 3) sie von der frohen Gesellschaft der Kinder entfernt hält; 4) mit ihnen zankt und streitet; oder gar 5) sich soweit vergißt, die Kinder zu verachten, zu schmähen, zu schimpfen und zu schelten.

14. Warum ist das Verachten, Schmähen, Schimpfen, Schelten und Fluchen, dessen manche Aeltern sich schuldig machen, so sehr zu mißbilligen?

Weil dadurch die Würde und die Ehre der Menschheit im Kinde beleidiget und verderbt wird.

(Anm. In einem Kinde, das eine dumme, oder böse Handlung begangen hat, kann man wohl sagen: da hast du eine dumme, oder böse Handlung gethan; zu demselben aber sagen: dir bist ein Dummkopf, oder Bösewicht, ist Schmähung, und verlegt die Menschheit.)

15. Was sollten also die Aeltern, die doch alle aus ihren Kindern sittliche, ehrenveste Menschen erziehen wollen, bey der Kinderzucht gänzlich vermeiden?

Sie sollten alles Verachtens, Schmähens, Schimpfens,

pfens, Scheltens und Fluchens, welches laster sind, sich nicht allein gegen ihre Kinder, sondern auch überhaupt gänzlich enthalten.

16. Wenn nun aber die Kinder nicht gehorchen, oder unverschämliches Unrecht gethan haben, was sind die Aeltern, denen die Pflicht obliegt, ihre Kinder zu guten Menschen und Bürgern zu erziehen, zu thun schuldig?

Sie sind schuldig, das Kind, das ungehorsam gewesen ist, oder großes Unrecht gethan hat, zu strafen.

17. Und wie sollten sie das Kind strafen?

Sie sollten es, doch ohne den geringsten Nachtheil für die Gesundheit, am Körper, nicht aber an der Seele strafen, und nicht seine Menschheit beleidigen; denn das ist Unrecht.

(Aeltern, haltet die Menschheit eurer Kinder in Ehren! Der Mensch muß, um menschlich zu werden, den Schmerz kennen lernen. Die Kinder, zwischen 3 und 9, höchstens 12, Jahre alt, können ohne Schaden am Körper Schmerzen leiden; nicht aber ihre Menschheit Schande oder Verachtung.)

18. Sollten die Aeltern nach ertheilter Strafe das Kind mit Gewalt gehorchen, oder seinen Fehler aus Kleinmuth abbiten, oder Besserung aus Furcht leichtsinnig versprechen lassen?

Nein; mit der Strafe sollte alles geendigt und abgethan seyn, sonst leidet auch dadurch die Menschheit des Kindes.

19. Werden Aeltern, die ihren Kindern ihre rechtmäßige Freyheit und Selbstthätigkeit lassen und sich ihrer Spiele erfreuen, oft in die Nothwendigkeit kommen, ihre Kinder zu strafen?

Nein; wenn die Kinder wissen, daß ihre Aeltern, die es sich so sauer für sie werden lassen und ihnen so viel Gutes thun, jeden Ungehorsam und jedes große Unrecht unfehlbar bestrafen, so lernen die Kinder bald gehorchen und auch Rechtthun, und sie bekommen wenige Strafen.

20. Worauf beruht also eine gute Kinderzucht?

Daß die Aeltern, auf ihr Wort, auf Recht und Ordnung haltend, jeden Ungehorsam, und jedes große Unrecht bestrafen, selbst Unrecht zu thun vermeiden, und den Kindern ihre Freyheit und Selbstthätigkeit lassen.

(Ermahnung. Aeltern! wollt ihr Freude und in euren alten Tagen Trost und Hülfe an euren Kindern erleben, so ziehe sie auf in der Zucht und im Gehorsam. „Die Nachwelt, sagt der weise Heinrich Pestalozzi, wird sie wieder suchen, die heilige Furcht und den frommen Gehorsam, auf dem so menschliche Früchte, zuverlässige Treue und Liebe, gedeihen.“)

## VI. Von der Kleidung der Kinder sowohl männlichen als weiblichen Geschlechts \*).

\*.) vom Anfange des dritten, bis zum Ende des achten Jahrs; — oder, bis zu der Zeit, wo in jeder der beyden Zahnladen die vordern vier schwachen Milch-Zähne mit vier starken Bleibenden Zähnen verwechselt sind.

89. a) Wodurch unterhält der Mensch die so wohlthätige Wärme seines Körpers?

Durch den hinreichenden Genuß von gesunden Nahrungsmitteln und durch körperliche Bewegung.

89. b) Wozu dient die Kleidung?

Den Körper gegen die rauhe Kälte des Himmelsstrichs oder der Jahreszeit zu schützen.

89. c) Dient sie auch zur Zierde des Menschen?

Im Grunde wohl nicht; und durch vielfache und zusammengesetzte Kleidungsstücke von vielen und bunten Farben wird die natürliche Schönheit des menschlichen Körpers oft häßlich entstellt und verunziert.

89. d) Welche Eigenschaft sollte jede Kleidung haben?

Jede Kleidung sollte einfach und rein seyn, und die freyen, leichten Bewegungen des Körpers und seiner Gliedmaßen weder erschweren, noch verhindern.

90. Sollte der Körper der Kinder durch Kleider sehr warm gehalten und vor der Luft geschützt werden?

Nein; die Kinder sollten nicht vor der Luft geschützt, und ihr Körper sollte nicht zu warm gehalten werden.

91. Warum sollte das nicht geschehen?

Damit der Körper durch die Einwirkung der freien, belebenden Luft gesund und stark werde, und nicht leicht in Erkältungen, Flüsse und Krankheiten verfalle.

92. Wie sollte der Kopf der Kinder gehalten werden?

Nein und kühl.

93. Ist es gut, daß man den Kindern durch Mützen und Hüte die Köpfe bedeckt und warm hält?

Nein, es ist nicht gut; durch die Haare ist der Kopf hinlänglich geschützt und erwärmt.

94. Schaden diese Kopfbedeckungen?

Ja; das übermäßige Warmhalten des Kopfs macht die Kinder dumm und einfältig; und sie bekommen Ungeziefer und Grind, und oft auch Flüsse, Kopf-, Augen-, Ohren- und Zahnschmerzen.

95. Welche Mützen sind am schädlichsten?

Die warmen wollenen, und die Pelzmützen.

(Anm. S. 2. von Sess erzählt von einer genannten Gegend in Deutschland: „von fünf Menschen fand ich wenigstens Einen taub. Sehr wahrscheinlich ziehen sie sich dieses Uebel durch die heiße Bedeckung des Kopfes zu. Dieser ist Sommer und Winters in Rauch, (oder Pelz-) werk gehüllt.“)

96. Wie sollte der Kopf der Kinder gehalten werden?

Sowohl Knaben, als Mädchen, sollten in bloßem, unbedecktem Kopfe gehen, es sey Sommer oder Winter, Regen oder Sonnenschein, Tag oder Nacht.

97. Schaden aber Luft und Sonne nicht der Haut?

Nein; wenn die Haut sauber und rein gehalten wird, so bekommt sie durch Luft und Sonne keine Flecken, sondern eine lebhaftere, angenehme, bräunlichrothe Farbe.

98. a) Kann man bey unbedecktem Kopfe, wenn die Sonne darauf scheint, nicht einen Sonnenstrich bekommen?

Nein; bey unbedecktem Kopfe werfen die rund n. Haare die Sonnenstralen zurück, und er wird nicht halb so warm, als wenn er bedeckt ist. Durch die Hüte wird es bey heißem Wetter dem Menschen ganz übel und weh.

98. b) Was nützen die Haare dem Kopfe?

Den Kopf in der gehörigen Wärme und Ausdünstung zu erhalten, und ihn vor Schaden zu schützen.

98. c) Haben sie noch einen andern großen Zweck?

Ja; die Haare geben dem Angesichte des Menschen durch ihre mehr oder weniger dunklere Farben Schatten oder Dunkelheit; und sie haben dadurch das Licht und den Ausdruck des Angesichts, und die Wahrheit und die Würde des Menschen.

(Anm. Das schöne Bild des Kopfs eines Mannes mit seinem natürlichen Haar und seinem Barte; verglichen mit dem Bilde des räumlichen Mannes frisiert und gepudert und seinen Bart abgestoren; würde Erstaunen erregen. Wie groß und erhaben wäre das erstere Bild!)

99. a) Wie sollten die Haare gehalten werden?

Sie sollten von der Stirne nicht zurück gestämmt, nicht zu kurz geschnitten, und nicht in einen Zopf gebunden werden; sondern rund und frey den Kopf umgeben, um ihn und die Stirne vor Schaden zu schützen.

99. b) Was schadet das Schmieren und Pudern der Haare?

Das Schmieren und Pudern der Haare verstopft die Ausdünstung des Kopfs und ist eine Ursache der vielen Kopf-, Augen-, Ohren- und Zahnschmerzen.

(Anm. Ohne Pomade und Puder würde die Kunst, die Haare zur Bierde zu locken, noch größer seyn.)

100. Sollten die Kinder ihre Haare oft kämmen?

Ja, sie sollten sie mehrere Male des Tages in Ordnung

nung kämmen; das Ungeziefer wird dadurch verhütet, und das öftere Kämmen macht heiter und munter.

101. Die Hemdkragen und die Halsbinden drücken den Hals und seine Adern zusammen, ist das gut?

Nein; der Hals sollte gar nicht gedrückt werden; und Kinder müßten daher mit bloßem Halse gehen.

102. Wie sollte die Kleidung der Kinder beschaffen seyn?

Sie sollte die freye, leichte Bewegung des Körpers nicht erschweren, und den freyen Zutritt der belebenden stärkenden Luft zum Körper nicht verhindern; sie sollte folglich frey, weit und offen seyn.

103. Was sollte sie weiter für Eigenschaften haben?

Sie sollte einfach, rein, leicht, kühl, wohlfeil, und leicht an- und abzulegen seyn; und diese Kinderkleidung sollte ganz verschieden von der Kleidung älterer und erwachsener Menschen seyn.

104. Warum sollte die Kleidung der Kinder verschieden von der Kleidung älterer und erwachsener Menschen seyn?

Damit die Kinder selbstthätig unter sich, und als Kinder leben, den Erwachsenen sich nicht gleich achten, und nicht alles, was Erwachsene thun, nachahmen.

Z. B. Tobackbrauchen, Kaffee-, Wein- und Branteweintrinken.

105. a) Woraus sollte also die Kleidung der Kinder bestehen?

Aus einem weiten, schönfarbigen Kittel, der von Leinwand, baumwollenen oder wollenen Zeugen verfertigt wird, und aus einem Hemde von der nämlichen Gestalt.

105. b) Sollten die Ärmel lang oder kurz seyn?

Am besten wäre es, wenn die Ärmel nur bis zum Ellenbogen reichten; im Winter könnten sie aber wohl bis zur Hand reichen.

(Anm. Wie der Kittel oder die Kinderkleidung gestaltet seyn müsse, kann man aus dem Holzschnitte, der vor diesem Ges. fundh. Katech. steht, ersehen. Der Kittel muß nicht zu lang und

und weder um die Brust, noch um den Unterleib gegürtet seyn; er darf weder Seitenöffnungen, noch Taschen haben; seine Ärmel sollten nur bis zu den Ellenbogen reichen; der zurückfallende Kragen des Hemdes muß über den Kragen des Kittels zurückgeschlagen werden; und der Körper muß unter dem Hemde und Kittel von keinen Beinkleidern oder andern Kleidungsstücken bedeckt, sondern nackt und bloß seyn, damit die frische Luft frey den Körper umgeben und ihn stärken, und damit der Körper sich frey und leicht bewegen und sich vollkommen und schön entwickeln, wachsen und bilden könne.)

106. Tragen die Kinder diese Kleidung auch im Winter?

Ja; nur sollten sie alsdann entweder einen Kittel von wollenen Zeugen, oder zwischen dem leinenen Kittel und dem Hemde einen wollenen Unterkittel tragen.

107. Wie sollten die Strümpfe der Kinder gestaltet seyn?

Sie sollten nicht über die Kniee gehen, und sie dürfen mit keinen Strümpfbändern gebunden werden; am besten aber wäre es, wenn die Kinder, wenigstens im Sommer, ganz und gar keine Strümpfe trügen.

(Anm. Die Strümpfe der Kinder dürfen weder die Kniee bedecken, noch darüber gebunden werden, sonst bekommen die Kinder dicke Kniee, und manchmal Schäden und Schwämme der Kniee, die sehr gefährlich sind.)

108. Werden die Kinder nicht an den Unterschenkeln frieren, wenn sie keine Strümpfe tragen?

Nein; denn sie frieren ja nicht an den bloßen Vorderarmen; und durch die Luft werden die Unterschenkel und die Waden gestärkt, und durch das Hemd und den Kittel sind sie hinlänglich erwärmt.

(Anm. In England tragen die Kinder gewöhnlich keine Strümpfe. Warum nicht auch in andern Ländern.)

109. Wie ist der Fuß des Menschen gestaltet?

Er ist vorn an den Zehen breit und schräg, hinten an der Ferse schmal, und die innere Seite ist länger als die äußere.

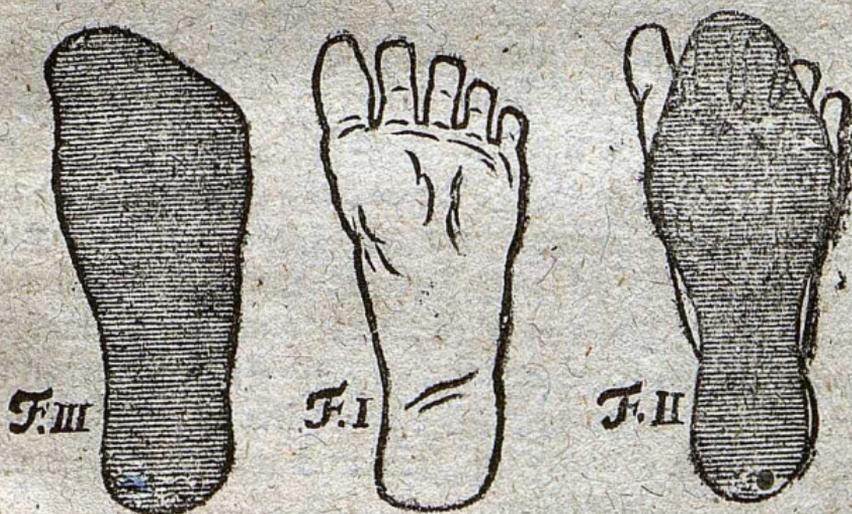
110. Warum hat der Fuß diese Gestalt?

Damit der Mensch leicht und fest gehen und stehen, und seinen Körper frey und stark bewegen könne.

111. Wie sollten also die Schuhe, sowohl der Kinder, als der Erwachsenen, gestaltet seyn?

Die Schuhe sollten die nämliche Gestalt als die Füße haben; sie sollten also nicht über Einen, sondern über zwey Leisten, nach der Gestalt der Füße, verfertigt werden, und etwas länger, als die Füße, seyn.

(Anm. Jeder Fuß muß auf ein Stück Papier gesetzt, und mit einem Bleistifte muß seine wahre Gestalt gezeichnet und ein rechter und linker Leisten darnach gemacht werden. Aus den nachstehenden Figuren kann man deutlich ersehen, wie die Schuhe gestaltet seyn müßten. Die mittelste Figur (I) ist die wahre Gestalt der Sohle des linken Fußes, die vordere Figur (III) zeigt wie die Sohle des linken Schubes gestaltet seyn müsse; und die hintere Figur (II) zeigt, daß unsere gewöhnlichen Schuhe über Einen Leisten ganz und gar nicht passen.)



112. a) Was schaden enge, kurze oder über Einen Leisten gemachte Schuhe?

Durch enge, oder kurze Schuhe entstehen Hüneraugen, die Zehen werden krumm und verkrüppelt, und der Mensch kann weder fren und fest stehen, noch leicht und sicher gehen, noch leicht und stark arbeiten.

112. b) Welche Schuhe halten am längsten?

Die nach der Form der Füße über zwey Leisten gemacht sind, und niedrige Absätze haben.

(Anm. Wenn Kinder oft und viel barfuß gehen, so bekommen sie einen sehr leichten, festen Gang. — Kleine Kinder dürfen vor dem achtzehnten Monate entweder gar keine, oder nur Schuhe mit weichen Sohlen tragen, damit sie leicht und gut gehen lernen. — Schuhe mit Nägeln beschlagen schaden der Gesundheit, wenn man viel auf Steinboden geht.)

113. a) Wie sollten also die Kinder gekleidet seyn?

Kopf und Hals frey und unbedeckt; der Körper von einem weiten Hemde und Kittel frey umgeben; die Füße im Sommer von keinen Strümpfen bedeckt, und der rechte und linke Schuh, mit niedrigen oder keinen Absätzen, nach der Gestalt jedes Fußes gemacht.

(Anm. Der weite Kittel hält den Körper, der sich frey in ihm bewegen kann, im Sommer kühl, im Winter warm.)

113. b) Sollten die Kinder männlichen und weiblichen Geschlechts auf einerley Art gekleidet seyn?

Ja; alle Kinder sollten bis zum Ende des neunten oder zehnten Jahrs nach Einer Form gekleidet werden, um einen Stand der Kindheit zu bilden.

114. a) Welchen Nutzen würde diese Kleidung haben?

Der Körper würde in dieser freyen, weiten Kleidung, ohne Druck und Zwang, um vieles gesünder, stärker und schöner werden, und auch die Anlage zu einem längern Leben bekommen; die Kinder würden ihren Körper recht geschickt und thätig gebrauchen lernen; und sie würden sich frey und wohl in dieser einfachen Kleidung fühlen.

114. b) Hat sie noch andere große Vortheile?

Ja, sie ist sehr wohlfeil, schön und dauerhaft.

115. a) Wie würde diese Kleidung allgemein werden?

Wenn verständige Aeltern aller Orten den Anfang machten, ihre Kinder, vom dritten bis zum neunten oder zehnten Jahre, auf die beschriebene und vor diesem Katechismus abgebildete Art zu kleiden; so würde man ihren großen Nutzen und wie gut und schön sie

sey, einsehen lernen, und die Kinderkleidung würde nach und nach zur allgemeinen Sitte werden.

115. b) Sollten ihr Aeltern eure Aeltern auf diese Kleidung aufmerksam machen?

Ja; wir sollten unsere Aeltern oder Anverwandten auf diese schöne Kinderkleidung und deren großen Nutzen für Leben und Gesundheit aufmerksam machen und dieselben bitten, dieses Kapitel des Ges. Kat. zu lesen.

(Anm. Da durch die allgemeine Einführung dieser einfachen, freien, gleichförmigen Kinderkleidung das Menschengeschlecht nicht allein am Körper, sondern auch am Geiste vollkommener werden würde; so ist es außer Zweifel, daß sie nach und nach allgemein werde eingeführt und daß der natürliche Stand der Kindheit durch diese Kleidung werde bezeichnet werden.

116. Wenn Kinder immer gewaschen und gekämmt, ein reines Hemd haben, und von Kopf bis zu Fuß eintrach, ordentlich und reinlich gekleidet sind, was schließt man daraus?

Daß die Aeltern Sorge für ihre Kinder tragen, und daß die Kinder wahrscheinlich auch wohlgerathen werden.

117. Welche Kleider sind ungesund?

Alle enge, steife, schwere oder zu warme Kleidungsstücke, welche die freie, leichte Bewegung des Körpers oder seiner Glieder erschweren oder verhindern und dem Menschen das Leben sauer machen, sind sehr ungesund.

118. a) Sind Schnürleiber und Schnürbrüste ungesund?

Ja; durch Schnürleiber und Schnürbrüste werden viele Kinder und viele junge Leute krumm und buckelig, und zu siechen, unglücklichen Menschen gemacht; und deswegen sollte kein Kind und kein Mensch Schnürleiber oder Schnürbrüste tragen.

118. b) Machen sie aber nicht schön und wohlgestaltet?

Nein; sie machen häßlich und ungestaltet.

118. c) Sind die Beinkleider den Kindern schädlich?

Ja; die Beinkleider der Kinder, da sie durch Druck

und Zwang den freyen Wachsthum und die leichten Bewegungen des Körpers erschweren und verhindern, sind, der Gesundheit sehr schädlich.

12. d) Sind sie sonst noch sehr schädlich?

Ja; die Beinkleider der Kinder sind Eine von den vorzüglichsten Ursachen, daß unter dem männlichen Geschlechte in ganz Deutschland wohl sieben- bis achtmal hundert tausend Menschen mit Brüchen oder Leibesbeschaden behaftet, und an den schrecklichen Schmerzen, die diese Brüche ihnen oft verursachen, krank und leidend sind \*).

\*) Ein Bruch (hernia) ist eines der größten Uebel, das dem Menschen sein ganzes Leben hindurch die empfindlichsten Schmerzen, ja oft den Tod, verursacht. In England hat zu London eine Gesellschaft, um armen mit Brüchen behafteten Menschen beizustehen, sich gebildet, und sie hat durch die Untersuchung von 150,000 Menschen gefunden, daß unter 25 Menschen, jedes Alters und Geschlechts, 1 Mensch einen Bruch habe. Hat Deutschland 25 Millionen Menschen und hat nur der 25te Mensch einen Bruch, so sind in Deutschland 1 Million oder zehnmal hundert tausend Menschen mit Brüchen behaftet. Das männliche Geschlecht hat sehr viel häufiger Brüche, als das weibliche. In Deutschland sind wenigstens sieben- bis achtmal hundert tausend Menschen, und zwar männlichen Geschlechts, welche Brüche durch die Bauchringe haben. 7 bis 800,000 unglückliche Menschen! Was ist die vorbereitende Ursache, daß vorzüglich das männliche Geschlecht bey so mancher Gelegenheit, beym Heben, Tragen, Fallen, Kneeten, Reiten, Ausglitschen, Springen, Husten, u. s. w. so leicht und so oft Bauchringbrüche bekommt? Ein Mißverhältniß in der Stärke der Bauchringe zu der Stärke des übrigen Körpers. Welches sind die sich auszeichnenden Ursachen dieser widernatürlichen Schwäche der Bauchringe des männlichen Geschlechts und ihrer Brüche? Uebermäßiges, schwächendes Warmhalten und Zusammenpressen des Unterleibs durch die Beinkleider in den Jahren der Kindheit; welche besonders noch, durch das feste Anliegen ihres Gürtels oder Bunds oberhalb der Bauchringe, den Muskeln und Sehnen des Unterleibs einen widernatürlichen und falschen Befestigungs- oder Ruhepunkt geben, und die darüber oder niedriger gelegenen Bauchringe gleichsam lähmen und unthätig machen: das Wickeln, den Unterleib zusammenpressende Mabelbinden, und das viele Schreien und Recken der

der Säuglinge; daß die kleinen Kinder, statt zu kriechen und zu gehen, so viel auf den Armen getragen werden; Mehlbreie und das übermäßige Füttern mit schlechten, schwerverdaulichen oder fetten Speisen, warme Getränke und das viele Stubensitzen der Kinder; und weil in den Jahren der Kindheit und Jugend, wegen Mangels an Bewegung und Übung, die Muskeln und Sehnen des Unterleibs nicht recht gestärkt wurden und der Mensch in seiner Kindheit nicht lernte, sie recht geschickt zu gebrauchen: dieses sind bey Körpersanstrengungen, besonders wenn eine angeerbte Schwäche der Bauchringe oder eine Anlage zu Brüchen im Körper liegt, die Ursachen der Brüche. Wenn diese Ursachen wegfallen, und wenn besonders die Kinder männlichen Geschlechts vor dem zehnten, oder besser vor dem zwölften, Jahre keine Beinkleider tragen, sondern in einem Kittel gehen, nicht viel sitzen; und durch viele und freie Bewegungen und Übungen des Körpers, und durch freie, den Körper umgebende frische Luft die Muskeln und Sehnen ihres Unterleibs, die die Bauchringe bilden, stärken und sie recht geschickt und vollkommen gebrauchen lernen werden: so werden auch die Brüche, die bis jetzt eine so große, fürchterliche Hauptplage des männlichen Theils des Menschens sind, nach und nach sich wieder verlieren. Dies ist also für vernünftige Aeltern ein Hauptgrund mehr, ihre Kinder bis zum Ende des neunten, zehnten oder elften Jahrs mit einem Kittel zu bekleiden.

118) e) Sollten die Kinder also keine Beinkleider tragen?

Ja; die Kinder sollten bis wenigstens zum zehnten Jahre und bis ihr Körper Bildung, Geschicklichkeit und Stärke erlangt hat, ohne Beinkleider in der Kinderkleidung gehen.

119. Darf man alte, abgelegte Kleider oder von Menschen, die an bösen und ansteckenden Krankheiten krank waren, oder gar daran gestorben sind, tragen, oder den Kindern Kleider davon machen?

Nein; durch alte, abgelegte Kleider von andern oder verstorbenen Menschen kann man leicht die Krätze und böse, ansteckende Krankheiten bekommen, und Gesundheit und Leben verlieren.

## VII. Von der Luft.

120. Wie sollte die Luft, in der der Mensch lebt, und die jeden Augenblick auf seinen Körper wirkt, beschaffen seyn?

Die Luft, die sowohl von außen durch die Haut, als von innen durch die Lungen auf den menschlichen Körper unaufhörlich wirkt, und ihm belebt und stärkt, sollte frisch, rein und trocken seyn.

(Nicht allein durch die Lungen, sondern auch durch die Haut theilt die reine Luft dem Blute Röthe und Wärme mit.)

121. Warum sollte die Luft frisch, rein und trocken seyn?

Weil sie den Menschen gesund, frisch, ruhig und froh macht; sie muntert auf zur Arbeit; vermehrt den Hunger; macht, daß die Speisen gedulden; giebt einen ruhigen, sanften Schlaf; und dem Menschen ist es in frischer, reiner Luft gar wohl.

122 Ist es ihm auch wohl in schlechter, unreiner, feuchter Luft?

Nein, es ist ihm nicht wohl; wenn der Mensch häufig in schlechter, verdorbener Luft lebt, so wird er nicht allein ungesund, schwach, blaß, verdrießlich, dumm und kränklich; sondern er verfällt dadurch auch oft in Krankheiten und Fieber, die schwer zu heilen, und manchmal sehr bössartig und ansteckend sind.

(Anm. In einem Waisenhanse von 36 Kindern, wie der Leib-arzt Lentin erzählt, betrug die Apothekerrechnung jährlich 70 bis 80 Rthlr. Er erfand eine Maschine, durch welche die Luft beständig neu und frisch erhalten wurde, und nun betrug die Rechnung jährlich nur 14 bis 16 Rthlr., ja im Jahre 1781 nur 14 ggl.)

123. Wie nothwendig ist dem Menschen zum frisch- und Gesundseyn die frische, reine, freye Luft?

Sie ist dem Menschen so nothwendig, wie Speise und Trank, wie dem Fisch das frische Wasser.

124. a) Warum ist sie das?

Weil die Luft, eben so gut wie Speis und Trank,  
 Thel-

Theile in sich enthält, die zum Leben unumgänglich notwendig sind und die durch Speise und Trank nicht können ersetzt werden.

124. b) Wie heißt der vorzüglichste, zum Leben erforderliche Theil der Luft?

Sauerstoffgas oder Lebensluft heißt der Theil der Luft, der dem Menschen Leben und Gesundheit giebt.

124. c) Unter 100 Theilen freyer Luft pflegen 27 Theile Sauerstoffgas und 73 Theile Stick- und anderes Gas zu seyn. Hat alle Luft dieses Verhältniß?

Nein; manche Luft enthält weniger Sauerstoffgas, und sie ist alsdann in eben dem Maaße weniger geeignet, das Leben und die Gesundheit des Menschen zu unterhalten.

125. Wodurch verdirbt die Luft?

Wenn sie stillsteht, und durch frische Luft nicht beständig erneuert und durch Sonnenlicht nicht belebt wird; vorzüglich aber durch Sümpfe und stehende, faule Gewässer wird die Luft so sehr verdorben, daß die Menschen, die in einer solchen verdorbenen Luft leben, ungesund werden und oft in kalte oder langwierige Fieber und Krankheiten verfallen.

126. Wodurch verdirbt die Luft weiter?

Wenn sie die Ausdünstungen vieler und nasser Sachen, wässerichte Dämpfe, und den Athem und die Ausdünstungen vieler Menschen enthält. Auch Dämpfe von Oehlampen, Talglichtern, Lichtschnuppen, vom Bügeln oder Plätten der Wäsche, vom Wollkämmen und besonders von brennenden Holzkohlen verderben die Luft so sehr, daß die Menschen dumpfig und elend davon werden, und in einer solchen Luft manchmal gar ersticken.

127. a) Ist die eingeschlossene Luft der Stuben und Kammern, worin sich viele Menschen befinden, rein und gesund?

Nein; die eingeschlossene Luft der Stuben und Kammern ist mehr oder weniger verdorben und ungesund.

(Anm. Der Arzt Sömmerring fand, daß unter den vielen hundert Menschen, die er an Knochenkrankheiten leiden sah, die eingeschlossene, verdorbene Stubenluft die Hauptursache ihres Uebels war.)

127. b) Was sollte man thun, wenn in einer Gegend Sümpfe, Moräste und stehende Gewässer die Luft ungesund und die Menschen krank machen?

Man sollte die Sümpfe, Moräste und stehenden Gewässer reinigen, abgraben und austrocknen.

127. c) Wie sollte man in Städten die Luft gesund erhalten?

Man sollte in Städten dem Sonnenlichte und der freyen Luft vielen Zugang zu verschaffen suchen und alle Unreinigkeiten aus Gräben, Straßen und Häusern fern entfernen.

128. Was sollten die Menschen, die so viel in Stuben und Kammern sich aufhalten, in Ansehung der Luft beobachten?

Sie sollten sorgfältigst darauf sehen, daß die eingeschlossene Luft der Stuben und Kammern durch frische Luft von außen sehr häufig erneuert und durch Sonnenlicht belebt werde; mehrere Male des Tages, bey offenen Thüren und Fenstern, die Luft erfrischen; und des Abends die Fensterladen nicht verschließen.

129. Was sollten die Menschen weiter thun?

Sie sollten die Stuben und Kammern ordentlich und reinlich halten; und nichts Unnöthiges in Stuben und Kammern haben, wodurch die Luft könnte verunreiniget und verdorben werden.

(Anm. Wohlgerüche und starkriechende Blumen in Stuben oder Schlafkammern verderben sehr die Luft, und sie verursachen oft Kopfweh und Schwindel, auch Schlagflüsse.)

120. Woran erkennt man, daß die Stuben und Kammern ordentlich und reinlich sind und frische Luft haben?

Wenn die Fenster hell und klar sind; wenn in Stuben und Kammern die Sachen nicht anlaufen oder schimmlicht werden; wenn keine Spinnweben, kein Staub, kein Stroh und kein Unrath sich darin befinden; und wenn man weder Geruch, noch Aengstlichkeit empfindet, indem man aus der freyen Luft in die Stuben und Kammern kommt.

121. Sollte der Mensch auch des Nachts im Schlafe frische, reine, trockne Luft athmen?

Ja, er sollte auch des Nachts reine Luft athmen; es ist daher sehr ungesund, bey verschlossenen Fenstern, hinter zugezognen Bettvorhängen und in engen Kammern zu schlafen; auch ist es sehr ungesund, wenn mehr als Ein Mensch in Einem Bette schläft.

(Anm. Daß man den kleinen Kindern, um die Fliegen abzuhalten, im Schlafe das Gesicht zudeckt, taugt nicht; denn man beraubt sie der frischen, reinen Luft, sie schlafen daher schlecht, weinen, wenn sie aufwachen und das alles ist viel schlimmer, als von Fliegen gestochen zu werden.)

122. Wenn diejenigen Menschen, die sehr viel in Stuben sitzen, sich bemühen, immer in reiner Luft zu leben, was würde die Folge davon seyn?

Statt, daß so viele Menschen jetzt ungesund, schwach und verdrießlich sind, und an Flüssen, Husten und Dumpf leiden; so würden sie alsdenn viel gesünder, stärker und glücklicher seyn, und auch länger leben.

(Anm. Die Todten in Kirchen, oder innerhalb der Städte und Dörfer zu begraben, verderbt die Luft und ist den Lebendigen schädlich; die Begräbnißörter sollten daher im Freyen und entfernt von menschlichen Wohnungen seyn. Leichenhäuser, um sich von der Gewißheit des Todes zu versichern, sind eine sehr löbliche Erfindung. Man lese darüber: C. W. Zufelands über die Ungewißheit des Todes und wie das Lebendigbegraben (durch Leichenhäuser) unmöglich zu machen. Weimar 1791.) Fuhrmann von Begräbnißen in Kirchen.

## VIII. Von der Reinlichkeit, von Waschen und Baden.

133. Was nützt dem Menschen die Reinlichkeit?

Die Reinlichkeit erhält und befestigt die Gesundheit, die Sittlichkeit, die Ehre und die Würde des Menschen; sie erheitert seinen Verstand und ermuntert ihn zur Thätigkeit; sie verschafft ihm Achtung und Liebe bey Andern; und nur der reinliche Mensch ist eines sittlichen, frohen, glücklichen Lebens fähig.

134. Was schadet die Unreinlichkeit?

Die Unreinlichkeit schadet der Gesundheit, der Sittlichkeit, der Ehre und der Würde des Menschen; sie verdunkelt seinen Verstand und macht ihn träge zur Arbeit; sie entreißt ihm die Achtung und Liebe Anderer; und der unreinliche Mensch kann kein recht sittliches, zufriedenes und glückliches Leben führen.

135. Entstehen durch Unreinlichkeit auch Krankheiten?

Ja; durch Unreinlichkeit und schlechte Luft, die fast immer mit einander verbunden sind, verlieren viele Menschen nicht allein ihre Gesundheit, sondern sie verfallen dadurch auch in Krankheiten und Fieber, die bössartig und oft ansteckend sind.

(Anm. Der menschenfreundliche Arzt J. Ferriar zu Manchester in England zieht aus den ansteckenden Krankheits-Giften, die in den unreinlichen Hütten des Elends entstehen, den Schluß: daß nicht allein die Tugend, sondern auch die Selbsterhaltung es den Reichen zur Pflicht mache, sich der Armen aus allen Kräften anzunehmen.)

136. a) Wie wird dem Menschen die Reinlichkeit zur Natur?

Wenn der Mensch an seinem Körper, von der frühesten Kindheit an, rein gehalten wird; und dadurch die Reinlichkeit, als eine der größten, besten Wohlthaten, kennen und liebgewinnen lernt.

136. b) Warum sind so viele Menschen unreinlich?

Weil sie in ihrer Kindheit nicht reinlich gehalten und täglich nicht viele Male gewaschen wurden.

136. c) Ist denn das Wasser zum Waschen so rar und so theuer?

Mit Nichten; das Wasser kostet kein Geld.

136. d) Was könnte und sollte man zu jedem unreinlichen ungewaschenen Kinde als Sprichwort sagen?

Wasser zum Waschen kostet kein Geld.

137. Was muß man thun, um den Körper rein zu halten?

Man muß nicht allein Angesicht und Hände waschen, sondern man muß auch die Haut über dem ganzen Körper in jeder Woche ein oder mehrere Male rein waschen, und sich häufig, besonders des Sommers, baden.

138. Ist das Waschen und das Baden über dem ganzen Körper gut?

Ja, es ist sehr gut; es macht rein, gesund, heiter, stark und leicht; und verhütet Flüsse, Gliederreißen, Sicht, Hautausschläge und viele Krankheiten.

(Anm. In Rußland hat beynähe jedes Haus seine Badstube. Es wäre sehr zu wünschen, daß an jedem Orte in Einem oder mehreren Häusern Anstalten zu kalten und warmen Bädern getroffen würden, und daß das Waschen und Baden allgemeine Sitte der Menschen würde.)

139. a) Warum ist das Reinhalten der Haut so gesund?

Weil der Körper durch die Ausdünstung der Haut von sehr vielen, ja der Hälfte seiner verdorbenen oder überflüssigen Theile sich reinigen, und durch die Einsaugung der Haut viele nützliche Theile aus der Luft erhalten sollte.

139. b) Welche Ursachen vermindern die Ausdünstung?

Mangel an vieler körperlichen Bewegung, verdorbene Luft, warme Getränke, schlechte Nahrungsmittel, schmutzige Hemden, Strümpfe, Kleider und Betten, und eine unreine oder klebrige Haut.

139. c) Was verunreinigt vorzüglich die Haut?

Wenn die Ausdünstung, wegen enger, schmutzlaer oder nasser Kleidungsstücke, als ein unmerklicher Dunst nicht verfliegen kann, sondern als eine klebrige Feuchtigkeit auf die Haut zurück fällt; oder wenn der Schweiß mit Zurücklassung eines klebrigen Schleims die Haut verstopft.

139. d) Findet Beydes oft Statt?

Ja, und deswegen sollten die Menschen auch oft sich waschen und baden.

140. a) Was muß man bey dem Baden in Flüssen beobachten?

1. Man muß sich vorsichtig an Stellen baden, wo gar keine Gefahr ist.

2. Man muß gesund und wohl seyn.

3. Man darf nicht sehr erhitzt, aber auch nicht frostig seyn, oder kurg vorher eine Mahlzeit genossen haben.

4. Man muß sich nicht langsam, sondern geschwind mit dem Kopfe und dem ganzen Körper, unter das Wasser tauchen; und nicht zu lange im Bade bleiben.

5. Man muß im Bade nicht still sitzen, sondern sich stark bewegen, oder schwimmen. Und

6. nach dem Bade muß man nicht ruhen, sondern gehen und sich bewegen.

(Anm. Es wäre wohl ein sehr gutes Gesetz der Schulen: daß die Schulkinder, von Anfang März bis Ende Septembers, wöchentlich einige Male unter der Aufsicht des Schullehrers ordentlich badeten, und ohne Gefahr schwimmen lernten.)

140. b) Wäre es gut, auch schwimmen zu lernen?

Ja; das Schwimmen ist sehr gesund; und unzählige Menschen ertranken, weil sie in ihrer Jugend die leichte Kunst zu schwimmen nicht lernten.

(„Das Schwimmen, sagte Benjamin Franklin, ist eine der gesündesten und angenehmsten Reibebungen von der Welt. Im Winter ist das Schlittschuhlaufen gleich vortrefflich.“)

140. c) Sind warme Bäder auch sehr nützlich?

Ja, mäßig warme Bäder sind der Gesundheit so nützlich, daß jeder Mensch, sein ganzes Leben durch, alle acht oder vierzehn Tage sich einmal über dem ganzen Körper warm baden sollte.

141. Wie oft sollte man sich Hände und Gesicht waschen?

Beim Erwachen und beim Schlafengehen, vor und nach dem Mittags- und Abendessen, und jedesmal, wenn, nach gethauer Arbeit, Hände und Gesicht unrein sind, sollte man sich unfehlbar waschen.\*)

\*) In jeder ordentlichen Haushaltung sollte immer ein Napf mit reinem, kaltem Wasser zum Waschen bereit stehen.

142. Sollte man nach dem Essen nicht auch jedesmal den Mund reinigen?

Ja, man sollte nach jedem Essen den Mund mit kaltem Wasser reinigen; Zahnfleisch und Zähne werden dadurch gut und gesund erhalten, es verhindert Zahnschmerzen, und ein reiner Mund ohne Nachgeschmack von Speisen macht, daß der Mensch das Essen nicht als einen Zweck des Lebens ansehen lerne.

(Sondern, wie Kant sagt, als Abfütterung des Körpers.)

143. Sollten die Kinder sich nicht auch waschen und kämmen, ehe sie in die Schule gehen?

Ja, jedes Kind sollte Morgens und Nachmittags, ehe es in die Schule geht, sich jedesmal waschen und kämmen, denn man wird durch das Waschen und Kämmen froher und munterer, und zum Lernen geschickter.

144. a) Was sollte man beim Waschen thun?

Man sollte jedesmal einen Napf mit kaltem, reinem Wasser nehmen, das Gesicht eine Welle darin untertauchen, die Augen im Wasser aufthun, den Mund rein ausspülen, und alsdann Gesicht und Hände recht rein waschen.

144. b) Woran erkennt man am leichtesten, ob ein Mensch unreinlich sey und wenige Achtung für sich selbst habe?

Wenn ein Mensch unbeschnittene Nägel an seinen Fingern hat, so ist es wahrscheinlich, daß er unreinlich sey und wenige Achtung für sich selbst habe.

144. c) Schämen sich die mehrsten Menschen ihrer unbeschnittenen, schmutzigen Nägel?

Ja, unbeschnittene, von Schmutz schwarzblaue Nägel machen die Hände gar häßlich; die mehrsten Menschen schämen sich ihrer; suchen ihre häßlichen Hände zu verbergen und zu verstecken; sind unständig und flüchtig mit ihnen; und greifen nichts recht an.

144. d) Sollte man also oft die Nägel beschneiden?

Ja; man sollte die Nägel der Finger zweymal in jeder Woche beschneiden und immer rein und blank halten und bürsten.

144. e) Sollte man auch oft die Füße waschen und ihre Nägel beschneiden?

Ja; man sollte die Füße, da sie durch die Schuhe und Strümpfe leicht Noth leiden und schmutzig werden, sehr oft kalt waschen und ihre Nägel fleißig beschneiden.

144. f) Was nützt das Reinhalten der Füße?

Durch das beständige Reinhalten der Füße verhütet man Verkältungen, Hüneraugen und Warzen, und es erleichtert gar sehr das Gehen und das Reisen zu Fuß.

144. g) Ist das Reisen zu Fuß gesund und gut?

Ja, das Reisen zu Fuß ist die gesündeste, beste, angenehmste und lehrreichste Art des Reisens.

145. Da der Körper des Menschen, von der frühesten Kindheit an, sollte rein gehalten werden; kleine Kinder es aber nicht selbst thun können, was sollten die Aeltern thun?

Sie sollten es sich eben so sehr angelegen seyn lassen, ihre Kinder recht fleißig zu waschen, als ihnen Nahrung und Kleidung zu geben; die Nahrung gedeiht  
also

alsdann an ihnen; die Kinder halten ihre Kleidung rein, die Reinlichkeit wird ihnen zur Natur, und sie können sittliche, glückliche Menschen werden.

146. Lassen kleine Kinder sich gerne waschen und baden?

Im Anfange fürchten sie sich und schreien; wenn man aber fortfährt, sie täglich mehrere Male zu waschen und sie fleißig, bald warm, bald kalt, zu baden, so wird es ihnen angenehm und zur Lust. \*)

\*) Der Mensch muß als Säugling und als Kindlein, an der Brust und am Arme der Mutter, die Reinlichkeit lieb gewinnen.

147. Ist es hinlänglich, wenn der Mensch seinen Körper rein hält?

Nein; der Mensch sollte auch seine Kleider, und alles, was um ihn ist, Stuben und Kammern, Betten und alles Hausgeräthe, rein und in Ordnung halten.

148. a) Welchen Nutzen hat diese Ordnung und Reinlichkeit?

Ordnung und Reinlichkeit erhält gesund, macht alle Arbeit leicht, und das Leben wird zur Lust und Freude.

148. b) Hat sie auch noch einen andern Nutzen?

Ja; Ordnung und Reinlichkeit vermindert um vieles die Kosten des Haushalts, und ist der erste Grundstein zu einer guten Kinderzucht.

## IX. Von Nahrungsmitteln.

149. In welcher Absicht sollte der Mensch Speisen genießen?

Um seinen Hunger zu stillen, und das Leben und den Körper zu erhalten und zu ernähren.

150. Welches sind die vorzüglichsten Speisen des Menschen?

Brod, Gemüse, Hülsen- und Saamenfrüchte, Obst, Milch, Fische und Fleisch.

151. Welche Speisen sind die nahrhaftesten?

Fleischspeisen sind viel nahrhafter als Pflanzenspeisen.

speisen; und Speisen von Fleisch sind nahrhafter, gesünder und besser, als von Fischen.

152. Woraus sollten die Speisen des Menschen bestehen?

Zum größern Theil aus Pflanzen-, und zum kleinern Theil aus Fleischspeisen.

153. Was giebt den Speisen wahren Wohlgeschmack?

Der Hunger, und daß man die Speisen recht klein, zu einem süßen Breue, kauen.

154. Wodurch bekommt man rechten Hunger, und wodurch gedeihen auch zugleich die Speisen?

Durch körperliche Bewegung und Arbeit in freyer, reiner Luft.

155. Sollte man einfache Speisen genießen?

Ja; man sollte einfache, nicht aber vielfache Speisen durch einander essen; sonst sind sie schwer zu verdauen und geben eine schlechte ungesunde Nahrung.

156. Was sollte man vorzüglich beym Essen beobachten?

Ordnung und Mäßigkeit; und daß man die Speisen recht klein und mit dem Speichel zu einem weichen, süßen, milchartigen Breue kauen.\*)

\*) Durch das Kauen werden die Zähne rein, gesund und in den Zahnladen fest erhalten; man muß deswegen die Kinder dazu anhalten, daß sie abwechselnd auf jeder Seite gut kauen.

157. a) Was sagt Sirach von der Mäßigkeit?

Kap. 32 v. 7 23. sagt er: Wenn der Magen mäßig gehalten wird, so schläft man sanft: so kann einer des Morgens früh aufstehen; und ist fein bey sich selbst; und Kap. 37, v. 34: wer mäßig isset, der lebet desto länger.

157. b) Was sagt Sirach von der Unmäßigkeit?

Kap. 37, v. 32 u. 33. sagt er: Ueberfülle dich nicht mit allertey niedlicher Spelse, und isß nicht zu gierig; denn viel Essen macht krank und ein unerfättlicher Fraß erlegt das Grimmen.

158. a) Wenn man die Speisen nicht recht klein und mit dem Speichel zu einem Breye kaut, was erfolgt alsdann?

Wenn man die Speisen gewöhnlich schlecht kaut, so verbaut man sie nicht gut; und der Körper wird, wegen Mangels an gehöriger Ernährung, schwach und gebrechlich.

158. b) Was bestimmt also die Nützlichkeit der Speisen?

Nicht sowohl die Menge und die Güte der Speisen, als vielmehr daß der Magen die genossenen Nahrungsmittel, ohne alle Beschwerden, leicht und gut verdaue, bestimmt den Nutzen derselben.

159. Ist es gut, während des Essens viel zu trinken?

Nein; die Speisen werden dadurch zu sehr verbünnt; und da dieses der Verdauung schadet, so darf man während der Mahlzeit nicht viel trinken.

160. Was sollte man bey'm Genusse von Suppen, Breyen und flüssigen Speisen beobachten?

Man sollte jedesmal vieles und gutes Brod darzu kauen und essen; durch den Speichel und das Brod werden alle, auch die Kumpfordschen Suppen, Breye und flüssigen Speisen viel verdaulicher und nahrhafter.

161. a) Sollten alle Menschen gutes Brod essen?

Ja; da das Brod das vornehmste Nahrungsmittel der Menschen ist, so sollten alle Menschen darauf sehen und dahin trachten, recht gutes Brod immer zu essen.

161. b) Wie muß das Brod beschaffen seyn?

Gutes Brod muß aus Mehl von guten, reifen, trocknen, nicht von Kornwürmern zerfressenen Früchten bestehen und gar gebacken seyn; und gutes Brod muß sich bey'm Kauen zu einem wohlschmeckenden süßem Breye, ohne teigig oder klebrig zu werden, auflösen. Sonst ist es ungar und sehr ungesund.

(Anm. Pumpernickel ist für gesunde, starke, arbeitende Männer wohl ein gutes Brod; für Kinder, Weiber, sitzende oder alte Menschen ist er aber eine schwere, ungesunde Kost.)

161. c) Wodurch könnte das Brod der Landleute besser, nahrhafter und gesünder werden?

Wenn jedes Dorf einen gemeinschaftlichen Backofen, und allentfalls auch einen ordentlich und gut belehrten, geschickten und rechtschaffenen Bäcker hätte.

161. d) Wird das Brod immer gut gebacken?

Nein; da der Holz-mangel täglich größer wird, so wird das Brod oft nicht recht gar gebacken; und ein solches ungares Brod ist sehr ungesund.

(Anm. Von Steinkohlen kann man recht gutes Brod backen.)

161. e) Ist frisches Brod gesund?

Nein; es ist ungesund, das Brod zu frisch, oder gar warm zu essen.

162. Welcher Roggen ist unrein und schlecht?

Wenn viel Trespel, Raden, Solch oder Mutterkorn unter dem Roggen ist, so ist er schlecht und giebt ein sehr ungesundes Brod.

163. a) Welche Früchte geben ein ungesundes Brod?

Feucht oder naß eingärndete, in den Scheunen dumpfig und moderig gewordene, oder ausgewachsene, oder gar auf dem Halme nicht recht reif gewordene Roggen- und andere Früchte geben ein Brod, durch welches die Menschen in die elendesten, erbärmlichsten Krankheiten und in den Tod verfallen.

163. b) Was sollte der Landwirth also thun?

Er sollte mit gewissenhafter Treue darauf sehen, daß sein Roggen und seine Früchte, ehe er sie schneidet oder mäht, auf dem Halme vollkommen reif geworden und, ehe er sie einärndet, auf dem Felde recht ausgetrocknet seyen.

164. a) Wie sollte man feuchten, schlechten Roggen verbessern, um ein weniger ungesundes Brod daraus zu backen?

Man sollte den schlechten Roggen vor dem Mahlen  
dörren

törrer: dem Mehle etwas gutes Mehl von trockenem Roggen, oder von Gerste, zusehen; wenig Wasser, worin etwas reine Holzasche aufgelöst ist, zum Einsteigen nehmen; das Brod recht gut, stark und langsam ausbacken; und man sollte dieses Brod nicht warm und frisch, und auch nicht in zu großer Menge essen, und es recht klein kauen.

164. b) Wie verhütet man die Kornwürmer in Roggen oder Korn?

Wenn man den Roggen vollkommen reif und recht trocken vom Felde in die Scheunen bringt; wenn man den ausgedroschnen Roggen auf Böden legt, die recht hell sind und reine, kühle, durchstreichende Luft haben; und wenn man den Roggen öfters umschüttet.

165. Welche Brod- und Kuchen Speisen sind ungesund?

Warme, teigige, oder nicht recht ausgebackene Brode oder Kuchenspeisen sind sehr ungesund, ja man kann davon sterben.

166. a) Sind die Kartoffeln ein gesundes Nahrungsmittel?

Ja, wenn man sie mäßig genießt: ist man aber tagtäglich und fast nichts als Kartoffeln, so geben sie nicht allein eine schwache, schlechte Nahrung, sondern sie schaden auch der Gesundheit; und viele Kinder werden durch das übermäßige Essen der Kartoffeln ungesund, schwach, blaß und kränklich.

166. b) Welche Kartoffeln sind schlecht und ungesund?

Kartoffeln, die sich nicht mehlich kochen, und unreife, mit feuchter Erde in Keller gebracht, ausgewachsene, und schlecht und stockigt schmeckende Kartoffeln sind ungesund.

167. a) Ist das Fleisch den Kindern gesund?

Ja; ein mäßiger Genuß von Fleisch und Fleischbrühen ist den Kindern, wie allen Menschen, sehr gesund.

sand, er giebt ihren Wachsthum und Kräfte, und sie bekommen nicht so viele Würmer in ihren Därmen.

167. b) Ist das Obst gesund?

Ja; reifes Obst, frisch oder gekocht, mäßig genossen, ist eine gesunde Speise.

167. c) Wann ist es den Kindern ungesund?

Wenn Kinder unreifes oder zu vieles Obst essen und sich dadurch den Hunger bey den Mahlzeiten verberben, auch in den Zeiten, wo die rothe Ruhr herrscht, dann ist das Obst den Kindern ungesund.

167. d) Sind Essig und saure Speisen gesund?

Ja; Essig und saure Speisen erfrischen den Körper und sind gewöhnlich gesund.

168. a) Sind fette Speisen gesund, und ist es gut, daß man viele und sehr fette Butterbröde den Kindern gebe?

Nein, alle fette Speisen, besonders viele und sehr fette Butterbröde, sind schwer zu verdauen; und sie verursachen vielen und zähen Schleim in den Därmen, der Ublafß zur Vermehrung der Würmer und zu manchen Krankheiten giebt.

(Anm. Alle Kinder ohne Ausnahme haben wohl von Natur Würmer in ihren Därmen. Diese Würmer werden aber wohl nur dann schädlich und gefährlich, wenn durch schlechte, unverdauliche Speisen, verbunden mit Mangel an körperlicher Bewegung, die Därme voll von zähem Schleime sind, und die Würmer sich sehr darin vermehren.)

168. b) Was sollte man statt der Butter den Kindern zum Brode geben?

Süße Milch zum Brode.

169. a) Sind scharfe, sehr gesalzene und gewürzte Speisen, rohe Zwiebeln und scharfer Käse gesund?

Nein, sie sind ungesund; und Kinder und junge Leute sollten diese scharfen Speisen gar nicht essen.

169. b) Ist das Salz zu den Speisen gesund?

Nein; es ist ein großes, sehr schädliches Vorurtheil, daß

daß das, zu den Speisen genossene, Salz dem menschlichen Körper nützlich, oder gar nothwendig sey; der Magen bedarf keines Küchensalzes zur Verdauung; und in den mehrsten Fällen ist der häufige Genuß des Salzes nicht gesund, sondern schädlich.

169. c) Was schadet das Salz?

Das Salz macht die genossenen Speisen im Magen weniger auflöslich, verdaulich und nahrhaft; es verdirbt mit der Zeit den Magen, und die Verdauung; macht das Blut scharf; beraubt den Körper seines feinen Leims; ist oft eine Ursache von Scharbock, Sicht und Gliederschmerzen; und macht den schwächeren Menschen gichtbrüchig und vor der Zeit alt.

169. d) Sollten Kinder also kein Salz essen?

Nein; man sollte es allen Kindern und jungen Leuten ernstlich verbieten, Salz zu den Speisen zu genießen.

170. a) Wie sollten die Kinder ernährt werden?

Die Kinder sollten des Tages mehrere Male ordentlich, mäßig und zur gesetzten Zeit von ihren Aeltern gespeist werden; ihr Brod sollte recht gut, und ihre Speisen sollten mild und nahrhaft seyn: damit die Kinder recht wachsen und gedeihen, gesund und stark werden.

(Man lese die Anmerkung zu 79 b.)

170. b) Woraus kann man abnehmen, daß Kinder nicht ordentlich ernährt werden?

Wenn Kinder bey den Mahlzeiten keinen rechten Hunger haben, so haben sie wahrscheinlich zwischen den Mahlzeiten zu viel oder mancherley, Obst, Kuchen, Butterbrod oder andere Speisen genossen und genascht.

170. c) Was sollte man dann thun?

Man sollte darauf sehen, daß die Kinder nicht zu viel und mancherley zwischen den Mahlzeiten genossen.

170. d) Sollten die Kinder bey den Mahlzeiten stehend oder sitzend essen?

Könnten die Kinder gleich stehend essen, so ist es doch besser, wenn sie sich setzen; und sie müssen ordentlich und ruhig sich bey den Mahlzeiten verhalten; und sich die Zeit zum Kauen und Essen nehmen.

170. e) Wodurch werden die Kinder unersättlich?

Wenn Kinder viel in Stuben und schlechter Luft sitzen, nicht reinlich gehalten werden, nicht viel beschäftigt sind und sie nicht viele Bewegung in freyer Luft machen; so werden sie gefräßig und unersättlich.

171. a) Sind Leckerbissen den Kindern schädlich?

Za; Leckerbissen, fette, teigige Mehl, oder Obst, Kuchen, Back- und Zuckerwerk und alle süße Sachen sind den Kindern sehr schädlich.

171. b) Was schaden die Süßigkeiten?

Sie sind nicht allein dem Körper ungesund, sondern die Kinder werden dadurch auch zur Leckerhaftigkeit verwohnt; sie werden weichlich, empfindlich, eigensinnig, halsstarrig und selbstsüchtig; Alles soll ihnen süß seyn, und alles soll nach ihrem Kopfe gehn; und da in der Welt Vieles sauer ist und Vieles nicht nach ihrem Kopfe geht, so werden es mißmüthige, mißvergnügte, unglückliche Menschen.

172. Wie sieht es bey einer ordentlichen Hausfrau in der Küche aus?

Das Rükengeräth ist rein geschauert und gewaschen; wenn etwas gebraucht worden ist, wird es sogleich wieder gewaschen, und mit einem reinen Tuche getrocknet; alsdann an seinen bestimmten Platz gesetzt; und wenn es wieder gebraucht werden soll, so wird es vorher vom Staube gereiniget. \*)

\*) Die verstorbene Fürstin Juliane von Schaumburg-Lippe hat

173. Was ist bey der Zubereitung und Aufbewahrung der Speisen vorzüglich zu beobachten?

Die größte Reinlichkeit; und daß man die Speisen in schädlichen Geschirren weder zubereite, noch aufbewahre.

174. Sollte alles gewaschen werden, was gekocht wird?

Ja, man sollte alles gut reinigen und waschen, ehe man es kocht; denn der Kohl und die Gemüse sind oft durch Mehl, und Honigthau und durch Ungezefer unrein und dadurch der Gesundheit sehr schädlich.

175. Was sollte man bey Kupfernen und zinnernen Büchsen, geschirren beobachten?

Man sollte keine Speisen, am wenigsten saure, in Kupfernen oder zinnernen Geschirren stehen oder erkalten lassen, und immer darauf sehen, daß die Kupfernen gut verzinnt sind.

176. Was sollte man bey der Milch beobachten?

Man sollte die Milch, damit sie rein und gesund sey, in sehr reinen, saubern Gefäßen und in frischer, reiner, kühler, nicht dumpfiger Luft aufbewahren.

177. Wie bereitet man reine, gesunde Butter?

Wenn man die Milch, wie eben gesagt, behandelt, und den Rahm oder die Sahne, so bald die Milch säuren will, gleich abnimmt, und Butter daraus bereitet.

178. Ist unreine, scharfe, ranzige Butter ungesund?

Ja, schlechte oder gar ranzige Butter ist sowohl auf Butterbröden, als an den Speisen sehr ungesund.

179. Welches Wasser sollte man zum Kochen nehmen?

Sowohl zum Kochen, als zum Backen und Brauen,

E 2

folle

Hat diese Frage und Antwort des Ges. Katech. (der ihr viel zu danken hat) geschrieben, und dieser edlen Frau bringt der Verfasser dieses Buchs für das viele Gute und die glückliche Lage und Wirksamkeit, welche er durch sie erhielt, und für die schöne Menschlichkeit, womit ihr zarter Geist ihn oft erquickte, hier seinen Dank dar.

sollte man nicht allein reines, sondern auch welches Wasser nehmen, worin Erbsen sich weich kochen.

## X. Von Getränken.

180. a) In welcher Absicht sollte der Mensch trinken?  
Um seinen Durst zu löschen.

180. b) Trinken die Menschen immer aus Durst?

Nein; sie trinken oft und viel um den Saumen zu kitzeln, den Magen vorgeblich zu stärken, oder den Körper zu ernähren; das alles ist aber unrecht und streitet gegen die Natur und die Gesundheit.

181. a) Was sollte der gesunde Mensch trinken?

Kaltes, reines Wasser.

181. b) Welches Getränk ist das wohlgeschmeckendste?

Reines, kaltes Wasser, ob es gleich an sich keinen Geschmack hat, ist das süßeste und angenehmste Getränk, besonders dem Durstigen und dem Wassertrinker.

181. c) Bey welchem Getränke hat der Mensch den stärksten Hunger und die beste Verdauung?

Beym Wassertrinken kann der Mensch am meisten essen und am besten verdauen.

182. a) Was nützt das Trinken des Wassers?

Kaltes, reines Wasser löscht am besten den Durst; es kühlt, und reiniget das Blut und den Körper; es erhält Magen, Eingeweide, Hirn und Nerven in Ordnung; befördert Harn, Stuhlgang und Ausdünstung; und giebt dem Menschen Ruhe und Wohlfeyn.

182. b) Kann der Mensch ohne Wasser leben?

Nein; das Wasser giebt dem menschlichen Körper Theile, die zum leben und zur Gesundheit unumgänglich nothwendig sind. Licht, Luft, Wasser und Speis sind die Mittel zum leben.

(Anm. Ist gleich Wasser der Hauptbestandtheil aller Getränke, so ist dies Wasser doch entweder durchs Kochen eines Theils seines Sauerstoffes beraubt, oder es sind ihm Theile, die meistens mehr oder weniger undienlich oder selbst ungesund sind, beigemischt worden.)

183. Wodurch wird das Wasser dem Menschen wohlschmeckend und gedeilich?

Durch körperliche Bewegung im Freyen und durch einfache Speisen entsteht nicht allein Durst zum Wasser, sondern es gedeiht auch zugleich.

184. Wann und wie viel sollte der Mensch trinken?

Maß und Zeit werden durch den Durst bestimmt; der Mensch sollte sich aber gewöhnen, bey den Mahlzeiten nicht zu viel, sondern sein mehrstes Wasser zwischen den Mahlzeiten, gegen den Abend, und vorm Schlafengehen und beim Erwachen zu trinken.

185. Welches Wasser ist sehr ungesund?

Stehendes, unreines, sumpfiges, morastiges oder faules Wasser ist sehr ungesund; und wenn Menschen solches Wasser trinken, so bekommen sie böse, oder kalte Fieber, Wassersuchten und manche Krankheiten.

(Anm. Vorzüglich durch das Saufen von stehenden, faulen Wasser bekommen die Schaaf die Fäule, das Rindvieh den Lungenbrand und die Schweine böse Hälse.)

186. a) Wie muß gesundes Trinkwasser beschaffen seyn?

Es muß rein, hell und klar, und ohne Geschmack, Geruch oder Farbe seyn; es muß den Magen nicht beschweren, und den Menschen wohlbekommen.

186. b) Sollte man für gesundes Trinkwasser sorgen?

Ja, jede Gemeinde sollten keine Kosten sparen, um sich gesundes Trinkwasser zu verschaffen.

187. Ist das Bier ein gesundes Getränk?

Dünnes, rein ausgegohrnes Bier ist für Erwachsene wohl nicht schädlich. Gutes Wasser ist aber im Grunde gesünder und besser.

188. Sind warme Getränke, Thee und Kaffee, gesund?

Nein; alle warme Getränke, Thee und Kaffee, schwächen den Magen und den Körper; sie reinigen und erfrischen weder die Eingeweide, noch das Blut; und sie sind daher weder gut, noch gesund.

189. a) Warum trinken die Menschen, besonders das weibliche Geschlecht, so gern Kaffee und Thee?

Weil sie in ihrer Kindheit daran sind gewöhnt worden, und weil sie aus Mangel an Bewegung in freyer Luft keinen rechten Durst haben.

189. b) Was ist ein Hauptfehler im Haushalte der Menschen bey dem Essen und Trinken?

Daß die Menschen auf die Getränke, welche sie im Wasser am besten und umsonst haben könnten, einen so großen Theil ihres Vermögens verwenden; daß sie für die Speisen weniges Vermögen übrig behalten, und sich mit schlechten Speisen begnügen müssen.

189. c) Sollte das nicht so seyn?

Ja; die Menschen sollten Wasser trinken; und desto bessere Speisen, gutes Brod, gutes Fleisch und andere gute Nahrungsmittel genießen, und sich in Kleidung, Wohnung und Leben verbessern.

190. Was sollte das Getränk der Kinder seyn?

Keines, gutes, kaltes Wasser, (und zwischen durch etwas süße Milch) sollte einzig und allein das Getränk der Kinder und der jungen Menschen seyn; sie sollten weder Bier, noch Kaffee, noch Thee, noch andere warme Getränke trinken.

191. Was nützt es den Kindern und den jungen Menschen, wenn ihr einziges Getränk kaltes Wasser ist?

Wenn Kinder und junge Menschen nichts als kaltes Wasser trinken, so können sie am besten wachsen und gedeihen, und wohl am leichtesten gesunde, starke, glückliche Menschen werden.

## XI. Vom Weine.

192. Ist der Wein, wenn er täglich oder als ein gewöhnliches Getränk in Menge getrunken wird, gesund und gut?

Nein, das ist er nicht; der Wein, als tägliches Getränk getrunken, schadet der Gesundheit.

193. Giebt der Wein dem Gesunden wahre Kraft und Stärke?

Nein; wahre, dauerhafte Kraft und Stärke giebt der Wein dem gesunden Menschen nicht.

194. a) Hilft der Wein die Speisen verdauen?

Nein, das thut er nicht; gesunde Menschen, die Wasser trinken, essen mit mehrerem Hunger und verdauen viel besser und leichter, als diejenigen, die täglich Wein trinken.

194. b) Welches ist die allgemeine Wirkung des Weins?

Der Wein beschleuniget die Aufzehrung der Kräfte des menschlichen Körpers.

195. a) Wenn man sich angewöhnt hat, täglich Wein zu trinken, was sind die Folgen davon?

Wenn man täglich Wein trinkt, so verliert man mit der Zeit die Lust zum Essen, und man bekommt oft Sodbrennen und Aufstoßen; der Magen und der Körper werden stumpf und schwach; um den stumpfen und durch den Wein inmer unempfindlicher werdenden Körper zu beleben, trinkt man nach und nach von Jahr zu Jahr, mehrere und stärkere Weine, auch Brantewein; und man verfällt leicht in das schreckliche Laster des Trunks.

195. b) Wann ist der Wein der Gesundheit am schädlichsten?

Wenn man den Wein nicht beim Essen, sondern außer den Mahlzeiten trinkt, so ist er am schädlichsten und giebt leicht Gelegenheit, in den Trunk zu verfallen.

195. c) Was sollten die Menschen also thun?

Alle Menschen und vorzüglich Jünglinge und junge

Männer sollten es sich zu einem unverbrüchlichen Gesetze machen: nur selten und sehr mäßig bey Mahlzeiten, niemals aber außer den Mahlzeiten, Wein zu trinken.

195. d) Welche Weine sind am schädlichsten?

Unausgegohrne, junge, herbe oder saure Weine sind der Gesundheit am schädlichsten.

195. e) Giebt es manchmal Fälle, wo der Wein mit giftigen Sachen verfälscht ist?

Ja; wenn der Wein Leibesverstopfungen, Koliken und Abzehrungen erregt, so kann er vergiftet seyn.

196. Verhütet der Wein bey Kindern die Würmer?

Nein; der Wein verhütet die Würmer nicht.

197. a) Dürfen Kinder und junge Menschen Wein trinken?  
Nein; Kinder und junge Menschen dürfen keinen Wein trinken.

197. b) Warum dürfen sie keinen Wein trinken?

Der Wein vermehrt bey Kindern und jungen Menschen, wie Oel ins Feuer gegossen, die Hitze ihres Bluts; und der Wein schadet gar sehr der Gesundheit, dem Wachsthum, der Stärke, dem Verstande, der Keuschheit, der Sittlichkeit und dem künftigen Glücke der Kinder.

197. c) Wäre es gut, wenn kein Mensch vor seinem zwanzigsten Jahre Wein tränke?

Ja; kein Mensch sollte vor seinem zwanzigsten Jahre Wein oder bixige Getränke trinken.

(Anm. Die Massilienser, ein griechisches Volk, hatten den Manns personen die unter dreßzig Jahren alt waren, und dem weiblichen Geschlechte den Wein gänzlich durch Gesetze verboten.)

## XII. Von Branteweine. \*)

\*) In allen Ländern, in England, Schottland, Schweden, Rußland, Nordamerika, besonders unter den Indis

dianern, und auch leider! in unserm lieben deutschen Vaterlande, hat man gefunden; daß mit der Zunahme des Branntweintrinkens die Gesundheit, die Stärke, der Verstand, die Tugend, die U. beimamkeit, der Wohlstand, das häusliche und das eheliche Glück, die Erziehung der Kinder, die Lebensdauer, ja die Menschlichkeit der Menschen abgenommen habe. — Und ein Indianer in Nordamerika, Namens Lackawanna, da er einsah, daß der von den Engländern unter den Indianern eingeführte Branntwein die Wilder und die Menschen verderbe, sagte deswegen bey einer öffentlichen Angelegenheit: „Branntwein haben sie uns gegeben! und wer hat diesen den Weissen (den Europäern) gegeben? — der böse Geist!“

198. Wann erfand man das Branntweinbrennen?

Vor drey oder vier hundert Jahren erfand man die Kunst, aus dem Getreide Branntwein zu brennen.

c) Waren die Menschen vor 400 Jahren gesund?

Ja, sie waren, ohne Branntwein, gesund und stark.

b) Wäre er also kein nothwendiges Getränk?

Nein; da der Mensch, ohne Branntwein zu trinken, vollkommen gesund und stark seyn kann: so ist der Branntwein kein nothwendiges, sondern ein überflüssiges Getränk.

c) Verlängert der Branntwein das Leben?

Nein; wer viel Branntwein trinkt, der lebt gewöhnlich nicht lange, sondern stirbt früh.

d) Verbessert er die Gesundheit?

Nein; die meisten Branntweinstrinker werden leicht siech und krank; sie haben gewöhnlich Husten, Engbrüstigkeit und Dumps? sie zittern und beben an Händen und Füßen; und bekommen häufig Fieber, Glederreißen, Seitenstechen, Schwindsuchten, Wassersuchten, oder Schlagflüsse.

e) Macht er den Menschen wohlgemuth?

Nein; er macht übel und weh; und die mehrsten Brantweinstrinker haben Magenweh, Kopfschmerzen, Uebelleiten und Erbrechen.

f) Gibt er Kraft und Stärke?

Nein; obgleich der Brantwein in den ersten Augenblicken reist, wärmt und ein Gefühl der Stärke giebt, so macht er doch bald nachher matt, schläfrig und schwach.

g) Macht er die Menschen arbeitsam und ordentlich?

Nein; der Brantwein macht faul und läberlich.

h) Hilft er Wind und Wetter und Frost ertragen?

Nein; er bringt Schwäche und Frost in alle Glieder; und trinkt man bey großer Winterkälte Brantwein, so wird man sehr müde und schläfrig; und setzt man sich zum Ausruhen nieder, so kann man leicht erfrieren.

i) Gibt er Frohsinn und Freude?

Nein; der Mensch wird durch den Brantwein betäubt, trübsinnig, mürrisch, verdrossen, jachzornig und zänkisch; und seine Freude, statt heiter, ruhig und sinnig zu seyn, artet in Lermen, Loben und Wüthen aus.

k) Bleibt der Mensch bey dem Brantweine gut und menschlich?

Nein; der Brantwein macht grob, roh, unempfindlich und hart; und ist der Mensch voll und toll von Brantwein, so weiß er nichts von Menschlichkeit, und sein Zorn artet leicht in Wuth und in Grausamkeit aus.

l) Macht er den Menschen verständiger?

Nein; der Brantwein macht trunken und betäubt, und raubt dem Menschen Sinne und Verstand.

m) Verbessert und erhöht der Brantewein den Wohlstand, die Tugend, das häusliche und eheliche Glück, die Kinderzucht und den Frieden der Menschen?

O! nein; wo Branteweintrinken in einer Familie herrscht, da ist gewöhnlich weder Wohlstand noch Tugend, weder häusliche noch eheliche Glückseligkeit, weder Kinderzucht noch Frieden; da ist Armuth, Noth und Elend zu Haus.

n) Sieht man, daß viele Menschen durch den Brantewein in Armuth und in Elend gerathen?

Ja, durch den Brantewein werden unzählige Menschen in Armuth und Elend gestürzt, und an den Bettelstab gebracht.

o) Was wären also die Wirkungen des Branteweins?

Verkürzung des Lebens, Abnahme der Gesundheit, Krankheiten, Faulheit, Lüderlichkeit, Strohheit, Unmenschlichkeit, Dummheit, häusliches und eheliches Unglück, Verfall der Kinderzucht, Armuth, Noth, Elend und Laster.

(Ein ehrwürdiger Mann, der Arzt Benjamin Rusb, sagt: „die geistigen Getränke würgen mehr als das Schwert, und ergreifen beide Geschlechter. Sie fressen die Güter durch „Unordnung und verderben die Tugend der Menschen. Kurz, sie füllen die Kirchhöfe mit voreiligen Leichen, sie füllen die „Blutgerüste, die Gefängnisse und die Hölle.“)

199. a) Ja, meine Kinder, der Brantewein ist Schuld am Verfall der Menschen und Völker. Sagt mir, dürfen Kinder und erwachsene Menschen Brantewein trinken?

Nein; Kinder und erwachsene Menschen dürfen keinen Brantewein, auch nicht Einen Tropfen, trinken.

199. b) Warum auch nicht Einen Tropfen?

Weil man am ersten ein Branteweintrinker werden kann, wenn man schon in der Kindheit und Jugend den Brantewein zu schmecken, zu vertragen und liebzugewinnen gelernt hat.

200. Was wird aus den Kindern, welche Branntewein trinken?

Kinder und unerwachsene Menschen, welche oft und häufig Branntewein trinken, kommen um ihre Gesundheit; ihr Körper bleibt klein und wird gebrechlich; ihr Geist wird unverständlich und dumm; sie werden grob, faul, schlecht, lüderlich und lasterhaft; gewöhnen sich an den Trunk; und verderben an Körper und Seele.

201. a) Welche Menschen sollten also keinen Branntewein trinken?

Alle Menschen, die das zwanzigste Jahr ihres Lebens noch nicht zurückgelegt haben, sollten den Branntewein, als ein Gift, meiden und fliehen.

201. b) Wie könnte das Brannteweintrinken der jungen Menschen ganz abgeschafft werden?

Wenn die Kinder und jungen Menschen unter sich die Verabredung träfen:

1. keinen Branntewein zu trinken; und
2. jeden Menschen unter zwanzig Jahr alt, der so unverständlich oder ruchlos wäre, Branntewein zu trinken, mit ihrer öffentlichen Mißbilligung zu strafen.

201. c) Und was sollten alle Menschen thun?

Sowohl alle Aeltern, als alle erwachsene, verständige Menschen sollten mit der öffentlichen Erklärung: „kein Mensch unter zwanzig Jahr alt darf „Branntewein trinken,“ es sich zu einem unverbrüchlichen, heiligen Geseze machen:

1. den Menschen, die das zwanzigste Jahr ihres Lebens noch nicht zurückgelegt haben, keinen Branntewein, auch nicht Einen Tropfen, zu geben, oder zu trinken erlauben;

2. scharf und streng darauf zu sehen und zu halten, daß Menschen, die unter zwanzig Jahr alt sind, für

für sich oder heimlich keinen Brantwein trinken, oder auch nur kosten; und

3. durch Kinder und Menschen unter zwanzig Jahr alt niemals Brantwein bringen oder holen zu lassen, damit sie nicht in die große Versuchung, Brantwein zu trinken, geführt werden.

Ober mit wenigen Worten;

Gesetz, Sitte und Religion sey es! „Daß kein Mensch unter zwanzig Jahr alt Brantwein trinke.“

(Väter und Mütter! wollt ihr einen Gotteslohn an euren Kindern verdienen; wollt ihr in euren alten Tagen Freude und Trost an euren Kindern erleben: so sorgt dafür, daß sie keinen Brantwein, auch nicht Einen Tropfen trinken.)

### XIII. Vom Tobacke.

202. Ist das Tobackrauchen gesund?

Nein, das Tobackrauchen ist ungesund und unreinlich; vieler Speichel der zur Verdauung so nothwendig ist, geht dadurch verloren; es schwächt die Eklust; betäubt den Kopf; schadet dem Zahnfleisch und den Zähnen; und vermindert den Sinn des Geschmacks.

(Anm. Auch das Tobacksaugen ist sehr schädlich.)

203. Ist das Toback schnupfen gesund?

Nein, das Toback schnupfen ist ungesund und sehr unreinlich; es macht die Nase vorstopft und voll von einem häßlichen, ausfließenden Schleime, es vermindert den so wichtigen Sinn des Geruchs, und verursacht oft einen übelriechenden Athem.

„Das Schnupfen ist in Absicht der Unreinlichkeit noch schlimmer als das Rauchen“ sagt Lufeland. — Auch vermehrt es in einem hohen Grade die Selbstsucht.)

204. Dürfen junge Leute Toback rauchen oder schnupfen?

Nein; Kinder und junge Leute dürfen keinen Toback

rauchen

rauchen, oder schnupfen: beides ist ungesund und häßlich.

#### XIV. Von der Bewegung und Ruhe

205. a) Welchen Nutzen hat die körperliche Bewegung, Thätigkeit und Arbeit für den Menschen?

Die körperliche Bewegung, besonders in freyer Luft, bewirkt Hunger und Durst; sie hilft Essen und Trinken verdauen, und macht, daß es geduldet; sie erhält das Blut und den Körper, die Eingeweide und das Mark in den Nerven gesund; sie giebt Ruhe und einen sanften Schlaf; und die körperliche Arbeit ist es, die dem Menschen blühende Gesundheit und langes Leben, die ihm Friede und Wohlseyn schenkt.\*)

\*) Für Arbeit (so sagten die Griechen) geben die Götter dem Menschen Alles.

205. b) Welchen Schaden hat der Müßiggang?

Unthätigkeit und Müßiggang sind der Anfang aller Laster und die Ursache unzähliger Krankheiten.

206. Kann der Mensch sein ganzes Leben hindurch gesund und wohl seyn, ohne sehr viele körperliche Bewegung?

Nein; nicht ohne Zweck hat der Mensch einen Körper, und Hände und Füße bekommen; er sollte sie gebrauchen und arbeiten; und seine und seiner Nebenmenschen Glückseligkeit thätig befördern.

207. Kann man sich durch zu schwere Arbeit schaden?

Ja; wenn der Mensch seine Kräfte übermäßig anstrengt, so kann er sich Schaden thun; und wenn er anhaltend und in seiner frühen Jugend zu schwere Arbeit verrichtet, so wird sein Körper kraftlos, stumpf und vor der Zeit alt.

208. Kurz vor oder bald nach dem Essen sich viele, oder starke Bewegung zu machen, ist das gut und gesund?

Nein, kurz vor und bald nach dem Essen sollte man

ruhen; man iſt und verdaut alsdann viel beſſer, und wird zur Arbeit auch ſtärker.

209. Wie ſollte die Bewegung der Kinder ſeyn?

Leicht, beynahe den ganzen Tag, und in freyer Luft.

210. a) Wie wird der Menſch recht thätig und arbeitsam?

Wenn er während der Kindheit ſeiner Selbſthätigkeit in Geſellſchaft mit Kindern iſt überlaſſen worden; und wenn er nachher \*) zur Thätigkeit und zum Fleiße, zum Arbeiten und zum Denken von Vätern und Lehrern ſorgfältig angeleitet und ſtreng angehalten wird.

\*) Nach dem 12ten Jahre, wo er 24 große, ſtarke Zähne hat.

210. b) Wann ſollten die Menſchen in die Lehre zu Arbeiten, Handwerken und Künſten gehen?

Die Menſchen, deren Geiſt in den Schulen ſeine Bildung muß erhalten haben, ſollten mit dem funfzehnten Jahre in die Lehre gehen, und dabey nicht verſäumen, auch ferner ihren Geiſt auszubilden.

211. Wenn der Menſch gearbeitet hat, was thut er alsdann?

So ruht er, und freuet ſich ſeiner gethanen Arbeit.

212. Kann er nicht auch ruhen, ohne gearbeitet zu haben?

Nein; der Menſch hat nur dann Friede, Ruhe und Freude, wenn er ſeine Schuldigkeit gethan, gearbeitet, und ſeine und ſeiner Nebenmenſchen Glückſeligkeit und das allgemeine Wohl beſorgt hat.

## XV. Vom Schlafen.

213. Was nützt das Schlafen?

Von der Bewegung oder der Arbeit vollkommen und ſanft auszuruhen, und die verlornen Kräfte des Körpers wieder herzuſtellen.

214. Wie ſollte der Schlaf des geſunden Menſchen ſeyn?

Ruhig, ohne lebhaſte Träume und erquickend.

215. Wann schläft der Gesunde ruhig und erquickend?

Wenn sein Körper von vieler Bewegung in freyer Luft müde und durch Speisen wieder gestärkt, und wenn in seiner Seele Friede und Ruhe ist.

216. Hängt viel ab von einem ruhigen Schlaf?

Ja; von einem ruhigen Schlafe hängt ein frohes, munteres Wachen, und Kraft und Lust zur Arbeit ab.

217. Welche Zeit ist zum Schlafen bestimmt?

Die Nacht; am Tage schläft man nicht so gut.

(Anm. Kleine Kinder, und alte Menschen schlafen oft am Tage.)

218. Sollten Kinder viel und lange schlafen?

Ja; da Kinder sich sehr viel bewegen, so sollten sie auch viel und länger, als Erwachsene, schlafen.

219. Kann man nicht auch zu viel schlafen, und schadet das?

Ja; wenn man nicht in freyer Luft sich viel bewegt hat und nicht müde ist, und wenn man in verdorbener Luft und warmen Federbetten schläft, so schläft man gewöhnlich zu lange; und ein solcher langer Schlaf macht träge, weichlich, einfältig, schwach und fränklich.

220. a) Sollte man in frischer, reiner trockner Luft schlafen?

Ja; auch des Nachts sollte der Mensch, um ruhig zu schlafen, und um lange und gesund zu leben, frische, reine, trockne Luft athmen; und man sollte deswegen nicht in Wohnstuben oder in Zimmern schlafen, wo die Luft verdorben ist.

220. b) Wie sollten Schlafzimmer beschaffen seyn?

Stuben oder Kammern zum Schlafen sollten nach der Mittagsseite liegen, und trocken, hoch und groß seyn.

220. c) Welche Schlafzimmer sind sehr ungesund?

Nach Mitternacht liegende, enge, unreine, feuchte, nasskalte, dumpyge Schlafzimmer sind sehr ungesund; und sie verursachen Flüsse, Gliederreißen, Sicht und viele Krankheiten.

220. d) Wie sollen Schlafzimmer gehalten werden?

Schlafzimmer sollten ordentlich und reinlich gehalten werden; man sollte ihre Fenster am Tage offen stehen lassen, und des Nachts die Fensterladen nicht verschließen; auch sollte man keine Nachtlampen, welche die Luft verderben und die Ruhe des Schlafs stören, brennen lassen.

220. e) Wie dürfen die Bettstellen nicht stehen?

Da der Mensch während des Schlafs, besonders wenn er schwißt, sich am leichtesten erkälten kann, so dürfen die Betten keiner Zugluft ausgesetzt seyn, und auch an keiner feuchten, naßkalten Wand stehen, sonst bekommt man Gliederreißen und Sicht.

221. Ist es gut, auf und unter Federbetten zu schlafen?

Nein, es ist nicht gut. Die Federbetten sind durch ihre große Wärme und die in ihnen sich sammelnden bösen, unreinen, oft franken Ausdünstungen, der Gesundheit sehr schädlich; und sind häufig eine Ursache von Flüßen, Kopf-, Zahn-, Ohren-, und Sichtscherzen.

222. Auf welchen Betten sollten Erwachsene schlafen?

Auf Betten von Pferdehaaren, Häcksel oder Stroh, und zum Zudecken eine wollene oder gesteppte Decke. Wenn man aber auf und unter Federbetten schläft, so sollte man sie im Sommer alle acht, und im Winter alle vierzehn Tage an die Luft bringen und ausklopfen, und man sollte sehr oft reines Bettleinen nehmen.

223. Auf welchen Betten sollten Kinder schlafen?

Auf Betten von Pferdehaaren, oder von recht trockenem Stroh, Häcksel oder Moos, welche letztere oft erneuert werden sollten.

224. Warum sollten sie nicht auf Federbetten schlafen?

Weil die Federbetten den Kindern noch viel schädlicher, als den Erwachsenen, sind.

225. Was sollte man weiter bey dem Schlafen beobachten?

Man sollte nicht eher zu Bette gehen, als bis man müde ist; und gleich aus dem Bette aufstehen, so bald man erwacht.

226. a) In welcher Lage sollte man schlafen?

Füße, Unterleib und Brust sollten in gerader Linie oder gleich hoch, und der Kopf sollte nur auf einem handhohen Kissen liegen; und man sollte nicht auf dem Rücken oder Bauche, sondern abwechselnd auf jeder Seite, in einer etwas gekrümmten Lage, schlafen.

226. b) Ist es ungesund, in sitzender Stellung zu schlafen?

Ja; es ist sehr ungesund, besonders für Kinder und junge Leute, mit der Brust und dem Kopfe hoch und sitzend zu schlafen; und deswegen ist es sehr unrecht und schädlich, vorzüglich den Kindern, die Betten zum Kopf, zur Brust und zu dem Füßen, durch untergelegte kleinere Betten oder Pfähle, hoch zu machen.

226. c) Sollte das Blut, wenn man ganz eben oder gleich hoch liegt, zu sehr nach dem Kopfe laufen?

Nein; das ist ein Vorurtheil; nur die Gewohnheit hoch zu liegen, macht das Niedrigliegen unangenehm.

226. d) Sollte das Sitzenschlafen zur Entstehung von Gliederschmerzen und Schwindsuchten beytragen?

Ja; wenn man hoch oder sitzend schläft, so kann man die Arme und die Brust nicht gehörig zudecken, man erkältet dieselben oft, und dieses kann zur Entstehung von Gliederschmerzen und Schwindsuchten vieles beytragen.

227. Ist es gut, wenn Kinder bey erwachsenen Menschen, oder wenn mehrere Kinder in Einem Bette schlafen?

Nein; das Zusammen schlafen ist gar nicht gut; der Athem und die Ausdünstung sind schädliche, ungesunde Dünste; jedes Kind und jeder Mensch sollte ab-

lein in seinem Bette schlafen, um eines gesunden und ruhigen Schlafs zu genießen.

(Anm. Wenn man allein in seinem Bette schläft, so schlafe man am gesündesten ohne alle Kleidungsstücke; schläft man aber in Hemden, so sollte man das am Tage getragene Hemd vor Schlafengehen verwechseln.)

228. a) Wenn ein Mensch in einem Bette krank gelegen hat, oder darinn gestorben ist, was sollte man thun?

Man sollte die Betten mehrere Wochen in die freye Luft aufhängen und ausklopfen; ist die Krankheit aber sehr bössartig gewesen, so wäre es am besten, die Betten zu verbrennen, oder tief in die Erde zu vergraben.

(Anm. Der englische Feldarzt Brocklesby erzählt, daß in einem Bette, worin ein Kranker an einem bössartigen Halsfieber (der Bräune) starb, ein zweiter und dritter Mensch, die darin zu liegen kamen, an der nämlichen Krankheit starben.)

228. b) In fremden Betten, oder zusammen mit fremden Menschen schlafen, ist das oft gefährlich?

Ja; in fremden Betten und durch das Zusammenschlafen mit andern Menschen kann man oft und leicht mit der Krätze und andern bösen oder häßlichen Krankheiten angest.ckt werden, und man sollte deswegen in fremden, verdächtigen Betten unausgekleidet, und mit andern Menschen, von deren Reinheit und Gesundheit man sich nicht überzeugt hat, nicht zusammen schlafen.

(Anm. Kant sagte: „das Bett ist das Nest einer Menge „v<sup>o</sup>n Krankheiten.“ — Eine Hängematte von Drillich (Drell), in welche weber Federn, noch andere Betten, sondern nur wollene und leinene Decken zur Unter- und Ueberlage zu liegen können, durch einen hölzernen Rahmen gespannt, und an eine sehr bewegliche stählerne oder hölzerne Feder gehängt; wäre wohl, heibnders für Kinder und junge Menschen, auch für Säuglinge, das beste und gesündeste Bett. Durch die elastische Feder muß der Mensch, auch der Kranke, ganz weich in seiner Hängematte liegen; letzterer auch sitzen können.)

## XVI. Von den Wohnungen der Menschen.

229. a) Wie sollten die Wohnungen der Menschen, die Stuben und die Kammern beschaffen seyn;

Die von Menschen bewohnten Stuben und Kammern sollten helles Licht und reine Luft haben und bezwogen nach der Mittagsseite liegen.

229. b) Warum nach der Mittagsseite liegen?

Weil einzig und allein diejenigen Wohnstuben und Schlaffkammern, welche die Hälfte des Tages hindurch die Sonne haben, vollkommen gesund seyn können.

229. c) Was schadet die Lage nach Mitternacht?

Zimmer, die nach Mitternacht liegen, haben nie eine ganz reine und trockne Luft, und sind nie vollkommen gesund.

229. d) Wie sollten also Städte und Orter gebauet werden?

Alle Häuser sollten ihre lange, vordere und bewohnte Seite nach Mittag haben; und jedes Haus sollte auf seinen langen, und wo möglich auch auf seinen schmalen Seiten des Lichts und der Luft nicht im mindesten beraubt seyn.

229. e) Sind also auch Bäume in der Nähe der Häuser der Gesundheit schädlich?

Ja; Bäume, welche Schatten auf ein Haus werfen, sind der Gesundheit schädlich.

230. Wenn die Wohnungen dunkel, dumpfig, naß und feucht sind, was schadet das?

Die Menschen werden in solchen Wohnungen ungesund und schwach, gichtig und krank; sie werden darin dumm und einfältig, verdrießlich und elend; und kleine Kinder werden in diesen feuchten, dumpfigten Stuben blaß, sie schwellen, zehren aus und sterben.

231. Wann sind die Stuben naß und dumpfig?

Wenn sie mit nassen, unausgewitterten Steinen  
oder

oder im Herbst und Winter sind gebauet worden; wenn sie tief in der Erde liegen;\*) wenn die Wände und der Fußboden kalt und feucht sind; und wenn die Gaschen in den Stuben anlaufen und schimmlicht werden.

232. Wie kann man solche feuchte, tiefe Stuben verbessern?

Wenn man ihnen von außen und innen vieles Licht und beständig frische, reine Luft verschafft, den niedrigen Fußboden erhöht, und die feuchten Wände neu mit trocknen Steinen im Sommer ausmauert.

233. Sollten Stuben und Kammern auch räumlich und hoch und luftig seyn?

Ja, sie sollten räumlich und hoch seyn; und alle ihre Fenster sollte man öffnen können.

234. Wie oft sollte man sie kehren und reinigen?

Man sollte sie alle Tage kehren und reinigen, beständig in Ordnung halten, und jedes Jahr weissen lassen.

235. Warum sollte man dies thun?

Well die Ordnung und die Reinlichkeit in Stuben und Kammern sehr vieles sowohl zur Gesundheit, als zur Sittlichkeit der Menschen beitragen,

236. Ist es gut, die Stuben sehr warm zu erheizen?

Nein; sehr warm erheizte Stuben sind ungesund und sie geben Gelegenheit zu manchen Krankheiten.

(Anm. Der überall einreißende Holzmangel macht es zur Nothwendigkeit, mit dem Holze sparsam hauszuhalten. Der Brand von Steinkohlen und von Torf ist gar nicht ungesund.)

237. Darf man mit Holzkohlen in Feuerbecken die Stuben, die Schlafkammern, oder sich selbst erwärmen?

Nein; man wird davon elend, und kann ersticken.

(Anm. Die Feuer-Stöcke oder Stübchen sind der Gesundheit vorzüglich des weiblichen Geschlechts, äußerst nachtheilig.)

\*) Unter der Erde oder in Kellern wohnen, ist sehr ungesund.

238. Nasses Zeug in Stuben zu trocknen, oder Wasser in Stubenofen-Blasen warm zu machen, ist das ungesund?

Ja, es ist sehr ungesund und schädlich; denn die feuchten Dünste verderben gar sehr die Luft.

239. Wodurch bekommt man Frostbeulen?

Wenn man aus dem Kälten an den warmen Ofen, oder wenn man mit nassen Händen oder Füßen in die kalte Luft geht, so kriegt man leicht Frostbeulen.

(Nun Mit den Händen bald in heißes, bald in kaltes Wasser greifen, verursacht Schwielen und Fingergeschwüre.)

240. Wenn man ein Glied, einen Arm oder ein Bein, im Winter erfroren hat, was sollte man beobachten?

Man sollte nicht in die warme Stube, oder an das Feuer gehen; sonst ist der Arm oder das Bein verloren; sondern man sollte das erfrorene Glied in eiskaltes Wasser, worinn man Schnee und Eis wirft, stecken, und so lange darinn halten, bis es vollkommen wieder aufgethaut, und Leben und Gefühl hineingekommen ist.

241. Wie sollten Kinderstuben beschaffen seyn?

Kinderstuben sollten immer helles Licht und reine Luft haben, und ordentlich und reinlich seyn; denn in solchen Stuben können die Kinder recht gedeihen, und gesunde, starke, fröhliche Menschen werden.

## XVII. Von Erhitzungen und Erkältungen.

242. Wenn man durch heftige körperliche Bewegung, durch Arbeiten, Laufen, oder Tanzen sehr erhitzt ist, was darf man nicht thun?

Wenn man sehr erhitzt ist, so darf man:

1. nicht plötzlich zur Ruhe übergehen;
2. nichts Kaltes; und auch keinen Branntwein trinken;
3. die Haut und den Körper nicht der kalten Luft oder dem Winde aussetzen;

4. sich nicht kalt baden; oder, wenn man beregnet wird, nicht stillstehen oder sich nicht niedersetzen; und

5. sich nicht auf kalten Erdboden, oder ins Gras setzen oder legen, und am wenigsten schlafen;

sonst erkältet man sich, und man kann leicht Fieber, Brustentzündungen, Seitenstechen, Schwindfuchten, Nahren, Gliederverreissen und Sicht bekommen, und seine Gesundheit, ja das Leben, verlieren.

243. Was sollte man denn thun?

Wenn man sehr erhitzt ist, so sollte man durch gelinde Bewegung sich erholen, und langsam zur Ruhe und zum Stillsitzen übergehen; man sollte, wo möglich, das Hemd und die Kleidungsstücke, die naß vom Schweiß sind, mit reinen, trocknen verwechseln, und die Haut abreiben; und ist man wieder kühl und ruhig geworden, so sollte man langsam seinen Durst löschen.

244. a) Wenn der Mensch aber während der Arbeit großen Durst hat, darf er nicht kalt trinken?

Ja, das darf er zur Noth unter den folgenden Bedingungen thun: 1) er wasche sich zuerst Hände und Angesicht; 2) lasse das Wasser einige Augenblicke im Munde sich erwärmen, ehe er es niederschluckt; 3) trinke langsam und nicht zu viel auf einmal; und 4) fahre, ohne auszuruhen oder sich niederzusetzen, gleich fort zu arbeiten oder sich zu bewegen: sonst kann er sich erkälten und krank werden.

244. b) Wenn man von schwerer Arbeit, die man im bloßem Hemde verrichtet hat, nach Hause kehrt, was sollte man thun?

Man sollte die Kleider wieder anziehen, nicht aber in bloßem Hemde nach Haus gehen.

244. c) Erkältet man sich leicht in dünner Kleidung?

Ja; in zu dünner Kleidung, die nicht gehörig vor der Kälte schützt, kann man sich leicht erkälten; und

hat man gar, wie das weibliche Geschlecht beim Tanzen oft thut, sich sehr erhitzt, und setzt den zu dünn bekleideten Körper plötzlich der Kälte aus, so kann man in einigen Augenblicken den Grund zum Verluste seiner Gesundheit und seines Lebens legen, oder sehr leicht in die Schwindsucht verfallen.

244. d) Was sollten die Menschen also thun?

Die Menschen, vorzüglich Jungfrauen und Weiber, sollten sich überhaupt, besonders wenn letztere zum Tanzen gehen, zwar nicht zu warm, aber auch nicht gar zu leicht und zu enge kleiden; und wenn sie erhitzt sind, sich nicht der Kälte plötzlich aussetzen.

245. Wenn man sich erkältet hat, was sollte man thun?

Man sollte einige Tassen warmes Wasser, mit dem vierten Theil Essig vermischt, trinken, sich recht warm mit Kleidern bedecken, und durch starke Bewegung das Blut wieder nach der Haut treiben. Ist die Erkältung groß gewesen, so sollte man ein warmes Fußbad nehmen, Essig trinken und sich ins Bette legen.

(Sitzige Mittel zum Schwitzen einzunehmen, ist ungesund.)

246. Wenn die Füße, oder der Körper naß und kalt geworden sind, was sollte man nicht thun?

Man sollte die nassen Strümpfe oder Kleider nicht anbehalten, sonst kann man, früher oder später, Blässe, Naderreißen und Sicht dadurch bekommen.

247. a) Was sollte man denn thun?

Man sollte, sobald man nach Haus kommt, die nassen Kleider ausziehen, die Haut rein abwaschen und abtrocknen, und warme, trockne Kleider anziehen.

247. b) Warum sollte man die Haut abwaschen?

Wil die Haut, wenn man geschwitz hat, oder naß geworden ist, von einem klebrichten Schleime bedeckt wird, der durch Verstopfung der Ausdünstungslüsse und Krankheiten erregt.

248. Wie zieht man sich unmerklich, und nach und nach Flüsse, Gliederreißen, Gicht und viele Krankheiten zu?

Wenn die Ausdünstung des ganzen Körpers, oder einzelner Theile oft unterdrückt oder gehemmt wird: und das geschieht: durch Mangel an Bewegung; durch nasse, feuchte Wohnstuben oder Schlafkammern; durch Federbetten; durch nasse Kleider; durch eine flebrichte, unabgewaschene Haut, und durch Zugluft.

249. Sagt mir ein Beyspiel einer solchen Erkältung?

Wenn ein Mensch, zum Beyspiel mit dem rechten Arme, oft an einer Zugluft, oder an einer feuchten Wand sitzt, oder noch schlimmer, wenn er daran schläft, so bekommt er nach und nach einen Fluß und Gliederreißen in dem erkälteten rechten Arme.

250. a) Wodurch verhütet man Flüsse, Gliederreißen und Gicht?

Wenn man die Haut von der Kindheit an, durch Luft, Waschen und Baden stark, rein und kühl hält; wenn man den Körper in der Kindheit und Jugend nicht zu warm kleidet; und wenn man sich bey jeder Witterung und zu jeder Jahreszeit viel körperliche Bewegung in freyer Luft macht.

250. b) Was sollte man bey Tanzfesten, wo manche Menschen durch Erhitzung und Verkältung Gesundheit und Leben verlieren, beobachten?

Jeder vernünftige Mensch, dem sein Leben lieb ist, sollte bey Tanzfesten, welche niemals die Mitternacht überschreiten dürfen: 1) rüßig, nicht aber zu lange oder zu heftig hinter einander tanzen; 2) nicht zu dünne und zu enge gekleidet seyn; 3) hüzige Getränke, Wein und Brantwein vermeiden; 4) oft ausruhen, bey dem Ausruhen sich aber vor Verkältungen hüten; 5) nicht plötzlich in die Hitze kalt trinken; und 6) den schwitzenden Körper nicht der kalten Luft aussetzen.

## XVIII. Von der Erhaltung einzelner Theile des menschlichen Körpers.

251. Welche Theile des Körpers sollte der Mensch mit der größten Sorgfalt gesund und brauchbar zu erhalten suchen?  
Die Werkzeuge zu seinen fünf Sinnen.

252. Wodurch werden die Sinneswerkzeuge zum Sehen, Hören und Riechen gesund erhalten, geschärft und gestärkt?

Durch freye, reine Luft; und daß diese Sinne, die Kindheit hindurch, mehr im Freyen, als in Stuben, beständig und absichtlich gebraucht und geübt werden.

253. Was schadet überhaupt diesen dreyen Sinnen?

Das übermäßige Warmhalten des Kopfs durch Kopfbedeckungen; wodurch das Blut im Kopfe sich anhäuft, die Ausdünstung gehindert wird, und Blässe und Geschwüre, Augen- und Ohrenfehler entstehen.

(Anm. Der ungeheure Schaden, der durch die Kopfbedeckungen und ihre Folgen, Eitergeschwüre, Grind und Läuse, auf das Menschengeschlecht fließt, läßt sich nicht berechnen.)

254. a) Was schadet den Augen?

Blendendes, ungleiches und schnell abwechselndes Licht; wenn man viel in der Nähe oder schief von der Seite sieht; vordorbene Luft, Staub, Rauch, nasse Dünste, fette, scharfe Del. oder Lichtdämpfe, Ofenhitze, und angestregtes Sehen in der Dämmerung.

254. b) Wodurch entstehen oft Augenentzündungen?

Wenn man die Wimpern an den Augenlidern nicht immer rein von allem Schleime wäscht, und Haare zusammen geklebt sind; so fliegt leicht Staub und Unrath in die Augen, wodurch sie roth und schmerzhaft werden.

255. Was schadet dem Gehör?

Starker, scharfer und unerwarteter Schall und Knall, verdorbene Luft, Federbetten, Staub in den Ohren,

ren, vieler Schleim in der Nase, und wenn die Ohren an den Kopf angeedrückt und unbeweglich sind. \*)

\*) Die Ohren stehen von Natur um recht gut und scharf, wie die Indianer, zu hören, vom Kopfe ab und sie sind beweglich; durch die Mäßen werden sie aber schon seit Jahrhunderten den Kindern an den Kopf angeedrückt und unbeweglich gemacht.)

256. Was schadet den Geruchswerkzeugen?

Verdorrene Luft, starke und faule Gerüche und der zum Theil davon entstehende, viele Schleim in der Nase; auch besonders Schnupftoback, und wenn man sich gewöhnt hat, durch den Mund Athem zu holen.

257. a) Wodurch wird der Sinn des Geschmacks erhalten?

Durch Reinhalten und Ausspielen des Mundes, durch Wassertrinken, milde Speisen und gutes Kauen.

257. b) Wodurch wird der Geschmack verderbt?

Durch Unreinlichkeit des Mundes, durch Tobacksrauchen und Schnupfen, salzige Speisen und hitzige Getränke.

258. a) Wodurch wird das Gefühl erhalten und geschärft?

Durch häufige Uebung des Gefühls; durch freye, leichte Thätigkeit und durch Reinhalten der Haut.

258. b) Was schadet dem Gefühl der Hände?

Wenn man, besonders während der Kindheit und Jugend, bald in heißes, bald in kaltes Wasser greift und die Hände weder schont, noch trocken und rein hält; so werden sie hart, schwiellig und unempfindlich.

259. Sind die gewöhnlichen Uebungen der Sinne zu ihrer und des Verstands Vollkommenheit hinlänglich?

Nein; man sollte die Sinne in der Kindheit nicht allein täglich und vielfältig, sondern auch künstlich und überdacht gebrauchen und üben, und man sollte einen Sinn durch den andern zu berichtigen und zu ersetzen suchen: um recht verständig zu werden und an keine Gespenster zu glauben. \*)

\*) Das Gesicht und das Gehör, besonders in der Nacht, können, wenn man mit Furcht urtheilt, trügen, und daher der dumme Glaube an Gespenster. Sind sie aber geübt, und geht man beherrzt auf das, was man sieht oder hört, los, und faßt es mit den Händen: so wird man von dem Irrthume und dem dummen Glauben an Gespenster, Hexen und was des sinnlosen Zeugs mehr ist, befreit. Den Kindern Märchen und Gespenstergeschichten erzählen, und sie furchtsam machen, ist einer der größten, schädlichsten Fehler der Erziehung.

260. Wie verhütet man Kopfschmerzen, und wie erhält man die Haare in gutem Stande und rein von Ungeziefer?

Wenn man den Kopf unbedeckt trägt, und die Haare weder schmirt, noch pudert, sie oft rein wäscht, und sie täglich sechs und mehrere Male durchkämmt.

261. a) Sollte man durch den Mund, oder durch die Nase Athem holen?

Man sollte nicht durch den Mund, sondern durch die Nase, Athem holen; man sollte deswegen die Nase immer rein halten, keinen Toback schnupfen, in reiner Luft leben, und sich angewöhnen, im Schlafe mit verschlossenerem Munde durch die Nase zu athmen.\*)

\*) Kant zeigte auch den großen Nutzen dieses Athemholens.

261. b) Warum athmen so viele Menschen durch den Mund?

Weil so viele Menschen in schlechter, stinkender Luft leben, und weil die Nase keinen Gestank gerne riecht; so sperren sie so unanständig das Maul auf, holen durch den Mund Athem, und achten nicht auf reine Luft.

262. Gibt es auch noch andere Theile, die der Mensch mit der größten Sorgfalt sollte gesund zu erhalten suchen?

Ja, seine Zähne: denn die Zähne sind nicht allein zum Sprechen, sondern auch zum Kauen nothwendig; und vom Kauen der Speisen zu einem süßen Breie hängt zum großen Theile die Verdauung, die Ernährung, die Gesundheit und das Wohlfeyn des Menschen ab.

(Anm. Die Zähne helfen auch, durch ihr Zusammenbeißen und das Anhalten des Athems, große Schmerzen ertragen.)

263. Was schadet den Zähnen?

1) Wenn man die Zähne zum Abbeißen und Kauern wenig, oder nur auf einer Seite gebraucht; 2) wenn man oft dünne und heiße Speisen ißt; 3) wenn man oft und viel Thee, Kaffe und warme Getränke trinkt; 4) verdorbene Stubenluft; Unreinlichkeit; Tobackrauchen; im Munde zurückgebliebene Speisen, besonders Fleischspeisen, und vieles Salz genießen; 5) wenn man geschwind nach einander warme und kalte Sachen in den Mund nimmt; 6) Beißen auf Nüsse, oder sehr harte Körper; und 7) wenn man mit Messern, Gabeln und Nadeln\*) die Zähne stochnet; das Alles verderbt die Zähne.

\*) Kein Mensch darf Nadeln in den Mund nehmen; denn man kann sie leicht niederschlucken und davon sterben.

264. Wodurch erhält man die Zähne gesund?

1) Wenn man, von der Kindheit an, mit den Zähnen, und zwar abwechselnd auf jeder Seite recht viel abbeißt und kauet; 2) wenn man in reiner Luft lebt, kaltes Wasser trinkt, und nicht zu heiß ißt; und 3) wenn man des Morgens beim Erwachen, nach jedem Essen und vorm Schlafengehen jedesmal den Mund, die Gurgel und die Zähne mit kaltem Wasser und durch gelindes Reiben von allem Schleime vollkommen reiniget: so erhält man gute Zähne gesund und schön.

265. Wodurch bleiben die vordern Schneidezähne gesund?

Durch vieles Abbeißen, besonders trockner, fester Speisen und Brods. \*)

\*) Kinder müssen das, in Scheiben ihnen vorgeschchnittene, Brod nicht entzweyschneiden, sondern mit den Zähnen abbeißen.

266. Sollte man auch die Milchzähne der Kinder gesund zu erhalten suchen?

Ja; denn die, dahinter versteckt liegenden, Bleibenden: Zähne leiden Schaden, wenn die Milchzähne nicht

nicht durch vieles Beißen und Kauen, und durch Reinlichkeit sind gesund erhalten worden.

267. Wenn man, von der Kindheit an, seine Milch- und nachher seine bleibenden Zähne nicht rein und gesund erhalten hat, kann man sie durch Arzeneyen gesund machen?

Nein, das kann man nicht; einzig durch Reinlichkeit, durch Kauen, reine Luft und kaltes Wasser kann man schadhafte Zähne nothdürftig erhalten.

268. Was sind die Mittel, Zahnschmerzen zu verhüten?

Kauen, kaltes Wasser, reine Luft, Reinigung des Mundes, Kühlhalten des Kopfs, die Haare nicht schmieren und nicht pudern, und bey'm Erwachen und bey'm Schlafengehen das Gesicht in kaltem Wasser baden: dadurch verhütet man Zahnschmerzen.

269. Sollte man den Speichel bey sich zu behalten suchen?

Ja; der Speichel ist zum Kauen und Verdauen der Speisen äußerst nothwendig; und beschwemet ist das Toback-Rauchen oder Kauen, wodurch vieler Speichel verloren geht, sehr schädlich; auch ist es sehr schädlich, wenn man bey'm Spinnen den Faden mit Speichel benetzt.

(Anm. Man sollte bey'm Spinnen mit Wasser, das durch Bier, Seife, zerstoßenen Leinsamen, Kleie, dünnen Mehlfloren, Stärke, Quittentkörner, Vogelkorn, oder ein anderes Mittel, ist geschmeidig und klebrig gemacht worden, den Faden benetzen. Und außerdem sollte man den Flack oder das Berg, ehe man sie an den Wocken legt, recht von allem Staube und hölzernen Theilen, oder Schaben reinigen und ausklopfen; sonst fliegen diese scharfen Theile bey'm Spinnen durch das Athemholen in die Brust, und verursachen Husten, Dampf, Schwindsucht.)

## XIX. Von der Schönheit und Vollkommenheit des menschlichen Körpers.

170. Was müssen wir, als eine der wichtigsten Eigenschaften und als einen großen Vorzug des Menschen, noch besonders betrachten?

Die Saubereit des Menschen.

271. Worauf beruhet seine Schönheit?

Auf der Gesundheit, \*) der Ausbildung und der Vollkommenheit seines von Natur wohlgestalteten Körpers.

\*) „Gesundheit, sagt Bertuch J. d. L. u. d. M. März 1793 S. 189), ist für jedes Geschlecht, für jedes Alter, das einzige und unfehlbarste Schönheitsmittel; alle andere, die Thorheit, Betrug oder Selbsttäuschung erfand, sind elender Lünch, der wieder abfällt, und traurige Spuren seines Mißbrauchs hinterläßt. Die volle, schöne Blüthe der Jugend, die frische Farbe, die Ausbildung der ganzen Körperform, das freye und leichte Spiel der Muskeln, die Fülle der Adern, die klare, sanftgespannte, halbdurchsichtige Haut, der lebhafteste, seelenvolle Blick des Auges, der allgemeine Frohsinn; kurz das ganze unaussprechliche Wohlgefühl, das Gesundheit des Leibes und der Seele über Mann, Weib, Jüngling, Mädchen, oder Kind ausstrahlt, giebt jedem menschlichen Körper einen Reiz, und eine Gabe zu gefallen, die ihm keine Kunst in der Welt gewähren kann.“

272. Wodurch wird die Gesundheit vorzüglich erlangt?

Durch den freyen Gebrauch und die beständige Übung des Körpers in den ersten elf Jahren des Lebens, oder so lange das Kind noch Milchzähne hat.

273. Was ist außer diesem Gebrauche noch nothwendig?

Freye, reine Luft; Waschen und Baden; ein leichter freyer Kittel zur Kleidung; reines, kaltes Wasser zum Getränk; und einfache, gute Speisen zur Nahrung.

274. Wodurch wird der Körper vollkommen ausgebildet?

Wenn der Körper, welcher in den ersten elf Jahren, durch freye Selbstthätigkeit in allen leichten Bewegungen ist geübt worden, nach dem elfsten Jahre durch Leibesübungen und körperliche Spiele in allen schwereren Bewegungen unterrichtet und geübt wird. \*)

\*) Durch Leibesübungen und körperliche Spiele in freyer Luft, während der Jahre der Kindheit und Jugend, wird der, von Natur gesunde, Körper gleichsam wie gediegen und wie gediegenes Gold; jede Faser wird von Leben, Kraft und Wohlseyn

sehn durchdrungen; der Körper ist jetzt für das ganze Leben gestählt und gleichsam unverleßlich; und der Mensch ist nicht allein bekant und vertraut mit seinem Körper und Meister über ihn, sondern es findet auch Gleichgewicht, Uebereinstimmung und Freundschaft zwischen Seele und Körper statt.)

275. a) Was wäre also zur vollkommenen körperlichen Ausbildung der Menschen nöthig?

Daß die größeren Kinder nach ihrem eilften Jahre in Leibesübungen und körperlichen Spielen zu bestimmten Stunden ordentlich unterrichtet und geübt würden.

(Man lese und befolge: die Spiele für die Jugend von Gutsmuths; die Gymnastik für die Jugend von Gutsmuths; und die Encyclopädie der Leibesübungen von Vieth.)

275. b) Welche Geschicklichkeit geben diese Uebungen?

Ein geübter Körper besitzt die große Geschicklichkeit und Kunst; alle körperliche Arbeiten in der kürzesten Zeit mit dem kleinsten Aufwande der Kräfte zu verrichten; oder leicht zu arbeiten.

276. Wie sollten die Kinder und die Menschen ihren Körper tragen oder halten?

Kinder sollten gerade, aufrecht, mit hoher Brust, aufgerichtetem Kopfe und verschlossenem Munde stehen und gehen; und bey allen freyen Handlungen sollten die Menschen mit aufgerichtetem Körper und Kopfe gerade stehen, sitzen, sehen, sprechen oder zuhören.

277. Was ist daher sehr schädlich und verderblich?

Wenn man nachlässig, krumm und schief geht, steht oder sitzt; wenn man die Brust einzieht, den Kopf oder die Augen niederschlägt, den Mund aufsperrt, oder von der Seite sieht, spricht oder zuhört: hierdurch verliert der Mensch Kraft, Würde und Ansehen.

278. Sollten die Kinder angewöhnt werden, zu allen Handlungen mit Einer Hand die rechte Hand zu gebrauchen?

Nein, das ist unrecht; die Kinder sollten beyde Hände gut und geschickt gebrauchen lernen; nur sollte man darauf sehen, daß sie nicht links werden.

279. Was entstellt die Schönheit?

Wenn Kinder auf eine sehr unschickliche Art sich angewöhnen, mit dem Gesichte allerley wunderliche Mienen und Zerrungen, und mit dem Körper seltsame Geberden und Stellungen zu machen.

280. Beruht die Schönheit des Menschen nur auf der Gesundheit und Vollkommenheit seines Körpers?

Nein; Vernunft und Tugend sind der eigentlichsste und beste Theil des Menschen; diese geben dem Körper, auf dem sie sich ausdrücken, Werth und Würde; und deswegen soll'e der Mensch, um eigentlich und vollkommen schön zu seyn, nicht allein am Körper, sondern auch am Geiste, an Vernunft und Tugend, ausgebildet und vollkommen seyn.

---

## Zweite Abtheilung.

# Von Krankheiten.

---

## XX. Von Krankheiten, Aerzten und Arzneyen.

281. a) Wenn die Menschen, ohne angeerbte körperliche Fehler, lebten, wie sie leben sollten, so würden sie wenigen innerlichen Krankheiten ausgesetzt seyn; und die einfachen Krankheiten, denen sie allenfalls unterworfen wären, und die sie auch zu dulden wußten, würde die Natur oft von selbst wieder heilen. Da die Menschen nun aber nicht so leben, sondern mannigfaltig irren, und auf vielfache Art ihrem Körper Schaden zufügen; was sollte der Mensch, wenn er krank geworden ist, thun?

Der Kranke soll'e sich ruhig und geduldig verhalten; der Natur folgen; und den Beystand, den Rath und die Hülfe eines Arztes suchen.

281. b) Warum sollte der Kranke sich ruhig und geduldig verhalten, und der Natur folgen?

Weil auch die Krankheiten ihre Zeit und Ordnung

haben; und weil die mehresten Krankheiten doch größtentheils durch die im menschlichen Körper liegenden Kräfte oder durch die Natur wieder geheilt werden.

(Ein weiser Mann, Michael Montaigne, sagte: „Lafst doch ein wenig der Natur ihren Lauf: sie versteht ihre Geschäfte besser, als wir. — Der Mensch muß gelassen die Befehle seines Daseyns ertragen.“)

282. c) Schadet Ungeduld und Furcht dem Kranken?

Ja; durch Ungeduld und Furcht werden Leiden und Krankheiten sehr vermehrt und verschlimmert.

281. d) Was nützt die Geduld, und was vermag das Gemüth des Menschen über körperliche Leiden?

Trägt der Mensch mit Geduld seine Leiden und widersteht er ihnen zugleich mit der Macht eines standhaften Gemüths; so kann er seiner krankhaften Gefühle oft Meister werden, und über manche und viele Leiden siegen.\*)

\*) Christian Garve, einer der tugendhaftesten Männer: der an einen Krebschaden jahrelang litt, sagte: „O! gesegnet sey auch selbst die Schwäche eines kränklichen Körpers, die mich öfter, wenn auch nicht deutlicher, als andere gelehrt hat, daß der Geist etwas über den Körper vermag (daß der Lauf, die Absonderung der Säfte selbst, die allgemeine Uebermacht des denkenden und geistigen Wesens fühle). Ja, ich weiß es aus eigener Erfahrung, daß der Schmerz selbst, wenn er nicht zu heftig ist, der aushaltenden Geduld einer gegen ihn sich anstammenden Seele weiche — Zwar hat Alles dieses sein Ziel: und wenn die Seele nach langer Entgegenstehung endlich sinkt; so kürzt auch die Last desto gewaltiger auf sie zusammen.“

281. e) Welche Schuldigkeit liegt jedem Kranken ob?

Jedem Kranken liegt die Schuldigkeit ob, selbst und mit Hülf eines verständigen Arztes den Ursachen seiner Krankheit wahrhaft nachzuforschen, und diese Ursachen, die seine Krankheit unterhalten, vermehren, verlängern oder wiederbringen könnten, sorgfältigst, doch ohne Ungestlichkeit, zu vermeiden.

281. f) Warum sollte der Kranke den Beystand, den Rath und die Hülfe eines Arztes suchen?

Weil der verständige, gelehrte Arzt, der tagtäglich mit Kranken umgeht, und ihre Krankheiten sieht, beobachtet, vergleicht und darüber nachdenkt, doch mehr von Krankheiten und deren Natur und Behandlung wissen und verstehen muß, als der Kranke und dessen Angehörige.

281. g) Was kann der Arzt dem Kranken helfen?

Der Arzt der menschenfreundlich dem Kranken zur Seite steht, kann 1) in vielen Fällen die Heilung befördern, oder gar bewirken; er kann 2) in den meisten Fällen dem Kranken manchen guten Rath geben, und seine Leiden vermindern; und 3) sollte er weder ratthen, noch helfen können, so kann er dem Kranken doch Hoffnung, Trost und Muth einsprechen.

282. Welche Kenntnisse und Wissenschaften muß der Arzt besitzen, um in Krankheiten helfen zu können?

Er muß den Bau, die Geseze und die Natur des menschlichen Körpers kennen; und er muß wissen: wie, auf welche Art und durch welche Ursachen der Mensch krank wird; die Natur und Beschaffenheit der Krankheiten; wie die Heilkräfte der Natur in Krankheiten wirken; und wie und welche Arzneyen dazu beitragen können, daß eine Krankheit geheilt werde.

283. Kann man diese Wissenschaft des Arztes leicht, aus wenigen Büchern, oder durch Hörensagen lernen?

Nein; sie ist eine sehr schwere Wissenschaft, die man, von Jugend an und das ganze Leben hindurch, mit großem Fleiße und vieler Mühe erlernen muß.

284. a) Bey welchem Arzte sollte der Kranke also Hülfe suchen?

Ben einem verständigen, gelehrten und rechtschaffenen Arzte; nicht aber ben Quackjälbern.

284. b) Warum sollte der Arzt ein rechtschaffener Mann seyn?

Theils um den Armen unentgeltlich Hülfe zu leisten; theils um keinen Mißbrauch von der leichtgläubigkeit der Menschen zu machen, die so gern und leicht an Wundercuren und Wunderarzneyen glauben und an den Wunderdoctor ihr Geld wegwerfen.

285. Welche Menschen hält man für Quacksalber?

Alle diejenigen, die nicht gehörig die Arzneywissenschaft erlernt haben; die aus dem Urine die Krankheiten sagen wollen; die von ihren Curen prahlen; die leichtfertig jede Krankheit zu heilen versprechen; und alle diejenigen hält man für Quacksalber, die von der Obrigkeit nicht die Erlaubniß erhalten haben, die Heilung der Kranken zu ihrem öffentlichen, eigentlichen Geschäfte zu machen.

286. a) Kann man aus dem Urine die Krankheiten erkennen?

Nein; aus dem Urine allein kann man die Krankheiten und ihre Natur und Beschaffenheit nicht erkennen.

286. b) Wie geht es zu, daß manche sogenannte Doctor einfältigen Leuten aus dem Urine die Krankheiten sagen?

Theils durch Betrug, indem sie den Zustand des Kranken entweder durch andere Menschen, durch Verwandte oder Bekannte ausgekundschaftet, oder durch Versteckung in Nebenkammern abgelauscht haben; und theils durch Unverschämtheit, indem sie wissen, daß man einfältigen Leuten nur etwas, und wäre es auch noch so dumm, vorzuschwätzen brauche, um sie daran glauben zu machen.

287. In jedem Lande findet man Hirten, Scharfrichter und andere unwissende Menschen, die sich gewöhnlich einen Schein der Heiligkeit geben, große und viele Worte machen, den Urin ansehen, Kranke in die Heilung nehmen und aller Orten Glauben und Zulauf finden: ist es verständig gehandelt, bey solchen unwissenden Menschen Hülfe zu suchen?

Nein; es ist sehr unverständlich; und die Menschen, die

die

ble bey solchen Quacksalbern Hülfe suchen, beweisen dadurch, daß sie noch sehr unwissende, in ihrer Jugend schlecht unterrichtete, leichtgläubige Menschen sind.

287. Entstehen Krankheiten durch übernatürliche Ursachen, durch vorgebliches Beben und Besprechen?

Nein; das ist ein ganz sinnloser, einfältiger Glaube; Alles geht natürlich zu, und alle Krankheiten haben ihre natürlichen Ursachen.

288. Was ist von herumreisenden Operatörs, Bruchschneidern, Zahnärzten und Staarstechern zu halten?

Es sind meistens Großsprecher, denen es nur darum zu thun ist, den einfältigen Leuten das Geld abzunehmen, und dann weiter zu reisen.

289. Darf man von Schachtelkrömern, Balsamträgern und Arzneyhändlern, die im Lande herumstreichen, Arzneyen für Menschen und Thiere kaufen?

Nein; denn durch die Arzneyen dieser unwissenden Herumstreicher kann man leicht seine Gesundheit und sein Leben verlieren; nicht einmal für Thiere darf man Arzneyen von ihnen kaufen.

290. a) Was ist von Hausmitteln und Hausarzneyen zu halten?

Sehr wenig; von hundert Hausmitteln und Hausarzneyen sind oft nur ein paar gut.

291. b) Giebt es gute Hausmittel gegen den tollen Hundsbiß?

Nein; keines dieser Hausmittel taugt etwas; wer von einem tollen Hunde gebissen ist, der wasche gleich die Wunde mit scharfer, lauwärmer Lauge aus und suche gleich die Hülfe eines verständigen Arztes.

292. a) Was ist von den Universal- und den geheimen Arzneymitteln gegen Krankheiten zu halten?

Nichts; man kann durch diese geheimen Arzneymittel, besonders gegen kalte Fieber, leicht um Gesundheit und Leben kommen.

292. b) Was ist von den in Zeitungen und Flugblättern hochgepriesenen und attestirten geheimen Arzneyen zu halten?

Es sind fast immer die unverschämtesten Lügen.

292. c) Worauf geht alles Thun der Quacksalber hinaus?

Die leichtgläubigen Menschen, ohne zu fragen, ob es ihnen wehe thue, um ihr Geld zu betrügen; der vernünftige Mensch ist aber nicht leichtgläubig, er läßt sich nicht leicht betrügen, und denkt: traue, schaue wem?

292. d) Warum giebt es der Quacksalber und der Quacksalbereyen so viele?

Weil fast jeder Mensch über alle und jede Krankhelten spricht, Geschichten erzählt, Rath ertheilt, Hausmittel oder Arzneyen anrath, und den Arzt macht.

292. e) Thun die Menschen daran recht?

Nein; wer kein Arzt ist, der sollte so beschelben seyn, über Krankhelten, von deren Beschaffenheit er doch nichts versteht, auch nicht zu sprechen, und noch viel weniger Hausmittel oder Arzneyen anzurathen.

293. Bey wem sucht man Hilfe in äußerlichen und innerlichen Schäden und Verletzungen?

Bey einem Wundarzte.

294. Ist die Wundarzneykunst eine schwere Kunst?

Ja, die Wundarzneykunst ist sehr schwer; und ihre Erlernung erfordert vielen Verstand, wissenschaftlichen Unterricht, großen Fleiß und große Kosten.

295. Wo sollte man die Arzneyen kaufen, die ein Arzt oder Wundarzt dem Kranken verordnet?

In Apotheken, die unter der Aufsicht der Obrigkeit stehen; und die durch Ordnung und Reinlichkeit als gute Apotheken sich auszeichnen.

296. Ist die Apothekerkunst auch schwer?

Ja; denn man muß viel und lange lernen, um die vielen Arzneymittel, und ihre Bestandtheile und künstlichen Zubereitungen, zu kennen und zu wissen.

297. a) Was ist ein Physikus, oder Land-Physikus?

Es ist derjenige Arzt, oder Doctor, welcher von der Obrigkeit ausdrücklich dazu bestellt ist, für die Erhaltung der Gesundheit durch öffentliche Anstalten, und für die Heilung armer Kranken zu sorgen; und der bey allgemein herrschenden und ansteckenden Krankheiten, z. B. Ruhr, Faulstiebern, von der Obrigkeit den Auftrag hat, im Lande herum zu reisen und die Erforschung und Heilung der Krankheit zu besorgen.

297. b) Sollte den Aerzten, besonders jedem Physikus, noch eine andere Pflicht aufgelegt werden?

Ja; es wäre sehr gut und wünschenswerth, daß den Aerzten, besonders wenn sie vom Staate besoldet werden, die Pflicht aufgelegt würde, den zwölfjährigen Kindern über die Erhaltung der Gesundheit unentgeltlich Unterricht zu geben.

298. a) Zu welcher Zeit sollte man bey schweren und hitzigen Krankheiten einen Arzt brauchen?

Bei schweren und hitzigen Krankheiten, die an sich, noch mehr aber durch eine widersinnige Behandlung gefährlich sind, sollte man gleich, vom Anfange an, einen Arzt zur Hülfe rufen.

298. b) Durch welche Behandlung verlieren viele Menschen ihr Leben?

Bei hitzigen Krankheiten sterben viele Menschen dadurch, daß man ihre Hitze vermehrt, ihnen zu schwitzen eingiebt, ihre Stuben sehr erheißt, ihnen warme oder gekochte Getränke reicht, und sie der reinen Luft beraubt.

299 Wenn der Arzt einen Kranken Hülfe leisten soll, was muß er nothwendig wissen?

Er muß die Leibesbeschaffenheit und die Lebensart des Kranken kennen, und die Natur und die Ursache der Krankheit wissen: man muß daher dem Arzte die Leibesbeschaffenheit und die Lebensart des Kranken voll-

ständig entdecken, und ihm alle Zufälle, Zeichen und das ganze Befinden des Kranken, vom Anfange der Krankheit an, genau und richtig erzählen.

300. Was ist daher gut, ja nothwendig?

Daß der Arzt den Kranken sehe und spreche, und selbst die Natur und die Ursache der Krankheit erforsche.

301. Wenn das aber unmöglich geschehen kann?

So sollte man mündlich oder schriftlich durch einen verständigen Menschen, dem Arzte die Krankheit genau und vollständig berichten. \*)

\*) Anleitung zu diesen Berichten findet man in Büdling's Beytrag zur Zeichenlehre; im Noth- und Sülfsbüchlein Kap. 39. und in Struve's Krankenzettel.

302. Was sollte der Kranke, der einen Arzt braucht, thun?

Er sollte den Rath des Arztes über Lebensordnung, Essen und Trinken genau befolgen, und die, vom ihm verordneten, Arzneyen treulich, ordentlich, zur rechten Zeit und im vorgeschriebenen Maaße gebrauchen.

303. Kann eine schwere Krankheit gleich auf die erste Arzney besser, oder geheilt werden?

Nein; auch die Krankheiten haben ihre Zeit und Ordnung; und so wenig als ein starker Baum auf dem ersten Hieb fällt, eben so wenig kann oft eine schwere Krankheit durch die erste Arzney geheilt werden.

304. Wenn denn die erste Arzney nicht gleich hilft, sollte man weiter Arzneyen, oder einen andern Arzt brauchen?

Man sollte weiter, bis zum Ausgange der Krankheit, Arzneyen brauchen; und von einem verständigen Arzte nicht zum andern laufen.

305. Ist es genug, wenn der Kranke Arzneyen einnimmt?

Nein, es ist nicht genug; er sollte sich auch ordentlich halten: ohne ein gutes Verhalten helfen die Arzneyen allein nicht; und wenn man Geduld hat, die Ursachen seines Krankseyns erforscht und vermeidet,

bet, und eine gute Lebensordnung führt, so werden oft durch die großen Heilkräfte der Natur, ohne Arzneien, viele Krankheiten geheilt.

**XXI. Vom Verhalten in Krankheiten, vorzüglich in hitzigen Krankheiten oder Fiebern.\*)**

\*) Diejenige Krankheiten nennt man ein Fieber, bey welcher Frost, widernatürliche Hitze und ein widernatürlich veränderter Puls ist; wozu gewöhnlich Uebelbefinden, (oft Erbrechen) Mattigkeit, Angst und Schmerzen des ganzen Körpers oder einzelner Theile (oft Kopfschmerzen) kommen.  
306 Kranke haben Schmerzen oder Angst, und sie können oft und in vielen Stücken sich nicht selbst helfen; wie, meine Kinder: sollten die Gesunden ihnen zur Hülfe gehen?

Liebreich und gutes Muths sollten die Menschen dem Kranken zur Hülfe gehen; sie sollten sie mit großer, verständiger Sorgfalt und mit gütiger Liebe warten und pflegen; und, so viel es möglich ist, die Leiden der Kranken zu vermindern suchen.

307. Darf man mit Kranken, die an schweren Krankheiten oder an Fiebern krank sind, viel reden, oder sonst Lärmen und Unruhe um sie machen?

Nein, man darf nicht viel mit Kranken reden; sondern es sollte still und ruhig um sie seyn.

308. a) Dürfen viele Menschen um den Kranken seyn, oder ihn besuchen?

Nein; die Luft wird durch den Athem und die Ausdünstungen gar sehr verdorben; und jeder Kranke sollte alle neugierige Besuchende abweisen lassen.

308. b) Sollte jeder Kranke sein eigenes Zimmer haben?

Ja; denn es ist sehr schädlich, wenn mehrere oder gar viele Kranke sich in Einem Zimmer befinden.

309. Wie sollte die Luft in der Stube oder Kammer des Kranken beschaffen seyn?

Alle Kranke, vorzüglich alle Fieberkranke, sollten immer frische, reine, trockne Luft haben.

310 Ist frische Luft einen Kranken sehr nothwendig?

Ja; sie ist ihm unumgänglich nothwendig; die frische, reine Luft ist das beste, wohlthätigste Mittel, den Kranken zu beruhigen, zu kühlen, zu stärken und seine Angst zu vermindern.

311. a) Was sollte daher geschehen?

In der Stube, oder Kammer des Kranken sollte bey Tage fast immer ein Fenster geöffnet seyn; und man sollte, um frische Luft einzulassen, des Tages öfters Thüren und Fenster zugleich aufmachen; dabey aber verhüten, daß kalte Zugluft den Kranken treffe.

311 b) Was schadet bey Fiebern eine verdorbene Luft?

Durch verdorbene Luft, besonders in Stuben, wo viele Kranke sind, werden die Fieber sehr bössartig; die Kranken verlieren alle Kräfte und sterben oft, weil sie erstickende tödtliche Luft athmen.

311. c) Können Arzneyen den Nutzen der reinen Luft erzeugen?

Nein; die frische, reine Luft giebt dem gesunden und kranken Menschen solche zur Unterhaltung des Lebens so unumgänglich nothwendige Theile, daß sie von keiner Arzney können ersetzt werden.

311. d) Können Arzneyen den Schaden der verdorbenen Luft wieder gut machen.

Nein; in verdorbener, erstickender Luft stirbt der Kranke bey den besten Arzneyen.

312. a) Wie sollten die Stuben oder Kammern der Kranken beschaffen seyn?

Krankenstuben sollten nach der Mittagsseite liegen, und sie sollten hoch, groß, trocken und geräumig, nicht aber niedrig, enge, feucht und dumpfig seyn.

312. b) Sind die letztern Stuben sehr schädlich?

Ja; niedrige, enge, feuchte, dumpyfigte Stuben machen Fieber, Sicht und manche Krankheiten oft unheilbar, ja tödlich.

312. c) Wie sollten Krankenstuben gehalten werden?

Krankenstuben sollten ordentlich und reinlich gehalten und von allem Staube und Unrathe täglich rein gefehrt und gefegt werden; auch sollten keine Sachen darin seyn, welche die Luft verunreinigen und verderben könnten.

312. d) Ist es gut, daß man bey Kranken räuchere?

Nein; das Räuchern,\*) statt die verdorbene Luft zu verbessern, verderbt sie nur noch mehr; man sollte also immer für frische Luft und Reinlichkeit, nicht für Räucherwerk, besorgt seyn. Auch das Räuchern mit Essig taugt nichts.

\*) Der menschenfreundliche John Howard, der bey Untersuchung der Gefängnisse, der Kranken- und Weithäuser sein Leben für das Wohl der Menschen aufopferte, sagte: „der Gebrauch des Räucherns ist allezeit ein hinreichender Beweis von Mangel an Reinlichkeit und Luftzug“

313. a) Sollte es um Kranke hell, oder dunkel seyn?

Es sollte weder zu hell, noch zu dunkel seyn, sondern die Krankenstuben sollten ein angenehmes, gemäßigtes Licht haben,

313. b) Sollte man die Krankenstuben stark erheizen?

Nein; heiße Stuben sind den Fieberkranken sehr schädlich; und man sollte deswegen im Winter die Krankenstuben nur sehr gelind erwärmen.

313. c) In welcher Wärme sollte man Fieberkranke halten?

Die Oberfläche des Körpers sollte, durch eine leichte, bequeme Bedeckung, in einer nur mäßigen Wärme, nicht aber heiß, gehalten werden.

314. a) Wie sollte das Bett stehen?

Das Bett jedes Kranken sollte an keiner kalten, feuchten Wand, und an keiner Zugluft und im Winter nicht zu nahe am Ofen stehen; und man sollte es so stellen, daß man den Kranken von beyden Seiten bequem warten kann.

314. b) Wie sollte das Bett des Kranken beschaffen seyn?

Es sollte ordentlich und reinlich, nicht zu warm, das Oberbett nicht schwer, das Unterbett nicht zu weich, und das Bettleinen sollte rein seyn. Ist Stroh unter den Betten, so sollte man oft frisches neues Stroh nehmen, das nicht feucht und übelriechend ist.

315. a) Ist es gut, wenn Fieberkranke auf und unter schweren, düstigen Federbetten liegen?

Es ist nicht gut; Fieberkranke sollten auf Betten von Pferdehaaren, oder, wenn sie diese nicht haben, auf guten, reinen Strohbetten liegen; und sie sollten mit einer wollenen Decke ihren ganzen Körper, auch Brust und Arme, bis zum Kinn zudecken, und in einer mäßigen, angenehmen Wärme halten.

315. b) Welche Einrichtung sollte man bey jedem Krankensbette treffen?

Man sollte über dem Bette an der Stubendecke einen Strick, oder an den Bettpfosten ein Handtuch befestigen, an welchen der Kranke sich selbst in die Höhe ziehen und helfen könne.

316. a) Dürfen zwey Kranke, oder ein Kranker und ein Gesunder, zusammen in Einem Bette liegen?

Nein; jeder Kranke sollte allein in seinem Bette liegen,

316. b) Worauf sollte bey den Betten jedes Kranken gesehen werden?

Daß die Betten, Decken, Lächer und Kleidungsstücke, auch das Stroh, von keinem kranken Menschen

gebraucht und verunreiniget oder vergiftet, sondern rein und gesund seyen.

317. Darf man die Bettvorhänge rund um den Kranken zuziehen?

Nein; denn der Kranke hat alsdann keine frische Luft.

118. Sollte das Bett des Kranken tagtäglich aufgelockert, und in Ordnung gebracht werden?

Ja; der Kranke sollte an jedem Tage, zu einer Zeit, wann er nicht schwitzt, aus dem Bette genommen, das Bett sollte in Ordnung gebracht werden.

319. Womit sollte ein Kranker bekleidet seyn?

Mit reinen, leichten, weichen, bequemen Kleidungsstücken ohne allen Druck und Zwang.

320. a) Sollte das Bettleinen, und das Hemd des Kranken oft mit reinem verwechselt werden?

Ja; man sollte das Bettleinen oft oder, wo möglich, an jedem Tage, und das Hemd des Kranken täglich mit ganz reinem, das man vorher etwas erwärmen und weich reiben muß, verwechseln.

320. Ist die Keulichkeit sehr nützlich?

Ja; die Keulichkeit erleichtert die Ausst und die Leiden der Kranken, und sie trägt sehr viel zur Heilung der Krankheiten, besonders der Fieber, bey.

320. c) Ist die Unreinlichkeit sehr schädlich?

Ja; die Unreinlichkeit macht das Krankseyn so schwer! und sie ist eine der vorzüglichsten Ursachen, daß viele Fieber oft sehr gefährlich und tödtlich und zugleich auch für andere Menschen ansteckend werden.

320. d) Sollte jeder Kranke sich auch waschen?

Ja; jeder Kranke, besonders der Fieberkranke \*) sollte im Anfange wenigstens die Füße, wo nicht den ganzen Körper, und nachher an jedem Vormittage Hände und Gesicht mit lauwarmen Wasser rein abwaschen und mit warmen Tüchern abtrocknen.

\*) Bey Ausschlägen, welche nach Fiebern erfolgt sind, kann man das lauwarme Waschen wohl einstellen.

321 Sollten Fieberkranke, die meistens theils heftiges Kopfweh haben, den Kopf warm halten?

Nein; Fieberkranke sollten den Kopf kühl und unbedeckt halten; sonst mehrt sich das Kopfweh, und das Irrededen; und ist es möglich, so sollte man die Haare zuweilen durchkämmen.

(Anm. Durch eine Binde, fest um den Kopf gelegt, werden Kopfschmerzen manchmal vermindert.)

322. a) Darf ein Kranker an einem starken Fieber Kaffee, Wein oder Brantwein trinken?

Nein; Fieberkranke dürfen weder Kaffee, Wein, noch viel weniger Brantwein trinken.

322. b) Ist das viele Theetinken der Kranken gut?

Nein; kein Fieberkranker sollte gewöhnlichen oder Kräuterthee, als beständiges Getränk trinken; da die Menschen sich aber an warme Getränke gewöhnt haben, und es oft nicht gut ist, von Gewohnheiten ganz abzugehen, so könnten Kranke wohl des Morgens ein paar Tassen Thee trinken.

(Anm. Auch den Kindbetterinnen ist das viele Theetinken sehr schädlich, ihr gewöhnliches Getränk sollte kaltes Wasser seyn.)

323 Was sollten die Kranken in Fiebern und hitzigen Krankheiten trinken?

Die allgemeine Regel ist: beym Froste warmes, bey der Hitze, kaltes Wasser zu trinken.

324. Sollte man das Wasser zum Trinken etwas warm machen, oder vorher abkochen?

Nein; man sollte es nicht warm machen, und auch vorher nicht abkochen: denn erwärmtes oder abgekochtes Wasser hat seine guten, erquickenden Telle verloren, es löset nicht den Durst, stärkt und beruhiget nicht, und taugt nicht für Kranke, welche Hitze und großen Durst haben.

325. a) Sollte man dem Wasser zum Trinken Essig oder saure Sachen zumischen?

In den mehresten Fällen ist es besser, kaltes, süßes Wasser in größerer, als sauerliches in kleinerer Menge zu trinken.

325. b) Sollte man dem Wasser schleimige Sachen zumischen?

Nein; diese schleimigen Getränke löschen nicht recht den Durst, sie verderben den Magen, und lassen leicht Unreinigkeiten in ihm zurück.

326. a) Mögen Fieberkranke gern kaltes Wasser trinken?

Ja; kaltes Wasser und frische Luft sind das beste Laxsal eines Fieberkranken; sie stärken und beruhigen ihn, und vermindern seine Angst und seine Schmerzen.

(Nicht die Kälte des Wassers, die dasselbe im Magen bald verliert, sondern der Sauerstoff, dessen das Wasser durch das Erwärmen oder Kochen zum größten Theil beraubt wird, ist es, der zum Leben sowohl des Gesunden, als noch vielmehr des Kranken, oft schwachen Menschen nothwendig ist, und welchen die Natur durch den Durst gebietend verlaßt.)

326. b) Werden sie des Wassers zuweilen überdrüssig?

Ja; die Fieberkranken kommen aber bald zum kalten, reinen Wasser, als dem besten Laxsal, wieder zurück. Der Abwechslung wegen kann man ein Stück geröstetes Brod in das Wasser stecken.

327. Sollten Fieberkranke vieles Wasser trinken?

Ja; Fieberkranke sollten so oft und so viel trinken, als sie Durst haben; und da sie manchmal vergessen, das Trinken zu fordern, so sollte man ihnen oft zu trinken anbieten.

328. Erkälten sich Fieberkranke durch das kalte Wasser?

Nein; die Fieberkranken erkälten sich durch das Trinken des kalten Wassers nicht; ihre Hitze wird dadurch nur etwas gemildert, und sie gerathen alsdann oft in einen starken, wohlthätigen Schweiß; da sie  
beg

Bei warmen Getränken gewöhnlich eine brennende Hitze ohne Schweiß haben.

(Anm. Bei manchen Fiebern hat man, während der Hitze, das Waschen, Begießen und Baden mit kaltem Wasser sehr heilsam gefunden.)

329. Kann es Fälle geben, wo warme und andere Getränke heilsam seyn können?

Ja; so lange aber der verständ'ge Arzt diese Fälle nicht bestimmt, so hält sich der Kranke an die Natur, und löscht seinen Durst mit kaltem Wasser.

330. Wenn ein Mensch sich nicht wohl befindet und zugleich keine Lust zum Essen hat, sollte er sodann auch wirklich nicht essen?

Ja; wer keine Lust zum Essen hat, der sollte auch fasten; manches Uebelfeyn verliert sich dann von selbst.

331. Haben Fieberkranke Lust zum Essen?

Nein; Kranke, die ein hitziges Fieber, oder eine schwere Krankheit haben, verlieren alle Lust zum Essen.

332. Sollte man Fieberkranke zum Essen nöthigen?

Nein; das Nöthigen ist dem Kranken eine große Pein; und man sollte keinen Fieberkranken zum Essen nöthigen.

333. Warum sollte man sie nicht zum Essen nöthigen?

Weil sie die Speisen gewöhnlich nicht verdauen können; und weil unverdaute Speisen jede Krankheit, und besonders hitzige Fieber, gar sehr verschlimmern.

334. Welche Speisen sind ihnen sehr schädlich?

Fleisch, Fleischbrühen, Butter, Eyer, Gebäckenes, schwere Mehlspeisen, und frisches oder schlechtes Brod sind den Fieberkranken sehr schädlich.

335. Gibt es oft Fälle, wo den Kranken, die durch Hunger undummer vor ihrer Krankheit, oder durch die Krankheit selbst sehr von Kräften gekommen sind, Fleischbrühen und Wein, als Arzneyen, heilsam seyn können?

Ja; diese Fälle aber, wo Fleischbrühen und Wein,

als Arzneyen, dem kraftlosen Kranken heilsam seyn werden, wird der verständige Arzt bestimmen.

336. Wann bekommen Fieberkranke Lust zum Essen?

Selten eher, als bis das Fieber geheilt ist, und bis Ruhe und Schlaf sich wieder eingestellt haben.

337. a) Welche Speisen pflegen dem Kranken, wenn er anfängt zu genesen und nach Nahrungsmitteln zu verlangen, zuträglich zu seyn?

Gute, nur nicht zu fette oder scharfe Fleischbrühen und Suppen, und andere milde, leichtverdauliche Nahrungsmittel, zu welchen der Kranke wahre Lust hat, und welche ihm seinem eigenen Gefühle nach wohl bekommen werden, pflegen ihm auch zuträglich zu seyn.

337. b) Was sollten Genesende bey dem Essen beobachten?

Genesende sollten ihre Nahrungsmittel zuerst in flüssiger, nachher in fester Gestalt, mehrmals des Tages und langsam, sowohl der Menge, als der Güte nach, steigend genießen, und Alles, mit gutem, stark ausgebackenem, nicht frischem Brode, recht gut kauen.

337. c) Hat man den Menschen, welche an langwierigen Krankheiten litten, oder von Fiebern genesen, oft eine zu strenge, magere, leichte, weder Gesundheit, noch Kraft gebende Diät vorgeschrieben?

Ja, und indem man oft eine viel zu strenge Enthalttsamkeit, oder viel zu schlechte, leichte, kraftlose Speisen, ohne Fleischbrühen und Fleisch, vorschrieb; so konnten viele langwierige Kranke oft nicht wieder gesund werden, und viele Genesende konnten nicht wieder zu Kräften kommen.

338. Ist es gut, daß man bey Fiebern, mit brennender Hitze, Saugmittel zum Schwitzen gebrauche?

Nein; durch diese Schwitzmittel wird die brennende Hitze der Kranken nur vermehrt, und hitzige Fieber werden dadurch oft gefährlich, ja tödtlich.

339. Darf man bey vielen Fiebern zur Ader lassen?

Nein; das Aderlassen ist eine wichtige Handlung und bey vielen Fiebern schädlich; man sollte daher ohne auf Anrathen eines Arztes nicht zur Ader lassen.

340. Ist es überhaupt gut, daß viele Menschen in gesunden Tagen es sich zur Gewohnheit machen, jährlich ein- oder zweymal zur Ader zu lassen?

Nein; es ist eine sehr böse Gewohnheit; wenn man gesund und wohl ist, so sollte man niemals zur Ader lassen; das unnöthige Aderlassen schwächt den Körper und schadet gar sehr der Gesundheit.

3. B. Moses 17, 14: des Leibes Leben ist im Blute.

(Anm. Daß viele Frauen während der Schwangerschaft ein- oder mehrere Male zur Ader lassen, ist eine sehr böse Gewohnheit, die sowohl der Mutter, als dem Kinde, schadet.)

341. Sind Brech- und Laxier-Mittel bey vielen Fiebern gut und nützlich?

Nein; bey vielen Fiebern sind Brech- und Laxier-Mittel schädlich; man sollte sie also nur auf die Anordnung eines verständigen Arztes gebrauchen.

342. Ist Leibesverstopfung den Kranken schädlich?

Ja, bey Krankheiten und Fiebern ist eine solche Verstopfung, bey welcher keine Winde weggeh'n, schädlich.

343. Wenn ein Mensch krank und zugleich verstopft ist, wo durch sucht man ihm Oeffnung zu verschaffen?

Gewöhnlich durch Klystiere.

344. Sind Klystire nicht gefährlich, oder bedenklich?

Nein, das sind sie gewöhnlich nicht.

345. Was ist von der Gewohnheit vieler Leute zu halten, des Jahrs einige Male etwas zum Abführen einzunehmen?

Es ist eine sehr schädliche Gewohnheit: und die Arzneyen, die man auf eine unvernünftige Art, von Herumstreichern und Schachtelkrämern zum Abführen kauft, sind meistens sehr gefährlich, ja zuweilen giftig, und mancher Mensch ist daran gestorben.

346. a) Sollte man Kinder manchmal laxieren lassen?  
Nein, das taugt nichts; und man sollte überhaupt die Kinder nicht durch Arzneien, sondern durch gute Wartung und Pflege, und durch viele und tägliche Bewegung in freyer Luft gesund zu erhalten suchen.

346. b) Sollte man den Kindern nicht zuweilen Etwas gegen die Würmer geben?  
Nein; in den mehrsten Fällen taugt auch das Wurm-Austreiben nichts; man giebt den Würmern viele Krankheiten schuld, die von andern Ursachen, vorzüglich vom Ueberfüttern, von schlechten Nahrungsmitteln, schlechter Luft, warmen Getränken und Stuhensitzen, gewöhnlich herrühren.

346. c) Was ist von den sogenannten Frühjahrscuren, dem Gebrauch der Kräutersäfte und dem Molkentrinken zu halten?

Die sogenannten Frühjahrscuren, die Kräutersäfte und das Molkentrinken taugen in den mehrsten Fällen nichts, und sie pflegen schwach und matt zu machen.

346. d) Was ist vom Gebrauche der mineralischen Brunnen und Bäder zu halten?

Die sogenannten Gesundbrunnen und Bäder leisten oft in manchen, doch nichts weniger als in allen, Krankheiten vortrefflichen Nutzen.

346. e) Sollte der vortreffliche Nutzen derselben vorzüglich und eigenthümlich auf den, in diesen Wassern enthaltenen mineralischen Theilen, welche in Brunnen selten viel betragen, und in Bädern durch die Wärme zum Theil niedergeschlagen werden, beruhen?

Eigentlich wohl nicht; sondern wohl größtentheils auf den Bestandtheilen des einfachen Wassers\*), dessen so viele Menschen sich weder zum Trinken, noch zum Baden bedienen; und zum Theil auch auf der Reise nach Bädern und Brunnen, auf vieler Körperbewegung, einer guten Lebensordnung und einer sorgensfreyen Stimmung des Gemüths.

\*) Der Nützlichkeit des einfachen Wassers wegen sind auch, wie der Leibarzt Wichmann bemerkt, sowohl Brunnen, als Bäder, die in ihren mineralischen Bestandtheilen gänzlich von einander verschieden sind, oft in einerley Krankheiten heilsam.

346. f) Die Reichen, meine Kinder, wollen wir gern nach Brunnen und Bädern strömen und ihre Gesundheit da suchen lassen: wie könnte aber der Arme und Unbemittelte von mancher Krankheit genesen?

Arme und Unbemittelte könnten von mancher Krankheit und Beschwerde genesen, wenn sie bey guter Jahreszeit und entfernt von Sorgen und Arbeit, mehrere Wochen lang 1) in freyer Luft sich sehr viele Selbstebewegung machten; 2) gute Nahrungsmittel genöseten; 3) jeden Morgen süßes, reines, kaltes Wasser aus vortreflichen Quellen tranken; und 4) täglich ein mäßig warmes Bad vom Flußwasser gebrauchten.

347. Ist es bedenklich, Spanische Fliegenpflaster bey Fiebern, Gliederreißen, und manchen andern Krankheiten zu legen?

Nein, Spanische Fliegenpflaster sind eben keine bedenkliche Sache; man kann sie, wenn sie nöthig sind, kleinen Kindern legen, und sie thun oft gar gute Dienste.

348. a) Ist es gut, daß man bey Wunden, Querschungen und Geschwüren Pflaster und Salben gebraucht?

Pflaster und Salben sind sehr selten nützlich; sie stiften in vielen, und wenn sie alt, ranzig und verdorben sind, in allen Fällen sehr vielen Schaden.

(Bey Geschwüren an den Füßen und beym Rothlaufe muß man sich besonders vor ranzigen Pflastern und Salben hüten; sonst kann man sehr böse und langwierige Geschwüre bekommen.)

348. b) Wie sollte man Pflaster und Salben untersuchen?

Man sollte sie durch den Geruch untersuchen; und sich sorgfältigst hüten, Pflaster oder Salben, die im mindesten ranzig oder verdorben riechen, zu gebrauchen.

349. Was sollte man bey Wunden thun, wenn sie nicht sehr groß und tief sind, und wenn keine große Ader, und kein Eingeweide verletzt ist?

Man sollte die Wunde, ohne sie mit Wasser oder Brann-

Branntwein auszuwaschen, mit einem trocknen, leinenen Tuche wieder zusammenbinden; das Blut, das besser als alle Pflaster und Salben ist, heilt alsdann die Wunde oft wieder zusammen, ohne daß sie eiert.

350. Was sollte man bey Querschungen thun?

Man sollte halb Wasser und halb Essig mit leinenen Lappen immer kalt aufschlagen; so lindern sich die Schmerzen und das Blut vertheilt sich.

(Anm. Geringe Geschwüre sollte man nur reinlich halten und mit gezupfter Leinwand trocken verbinden.)

351. Wie kann man geringe Brandschäden heilen?

Wenn man die in der Anmerkung beschriebene Brandsalbe des Doctors Zufeland alle paar Stunden mit Tüchern aufschlägt, und dabey die Vorsicht braucht, die Brandblasen nicht zu öffnen.

(Anm. Brandsalbe: gutes, frisches Baum- oder Lein- Del, Eyweiß und Rahm; von jedem dieser 3 Stücke gleich viel genommen, und alles wohl untereinander gemischt.)

## XXII. Von allgemeinen, von örtlich herrschenden und von eigenthümlichen Krankheiten.

352. Wenn in einer Gegend viele Menschen an Einer und derselben Krankheit krank sind, sollte alsdann der Gesunde Arzneyen, oder Präservationsmittel brauchen, der allgemein herrschenden Krankheit vorzubeugen?

Nein; Gesunde sollten niemals Arzneyen brauchen.

353. Sollte man nicht etwas zum Laxieren, oder Brechen einnehmen, nicht Ueberlassen, oder Schwitzen?

Nein; durch diese schwächenden Mittel zieht man sich die Krankheit eher zu, als daß man sie verhütete.

354. a) Darf man auch keine Magentropfen nehmen?

Nein; Magentropfen sind eher schädlich, als nützlich.

(Anm. Viele Menschen verfallen durch Unthätigkeit und durch schlechte Speisen in Magenschmerzen oder Koliken; sie suchen oft durch Brantwein, oder Magentropfen, sich zu helfen, und verfallen dadurch, vorzüglich das weibliche Geschlecht, in ein unendlich größeres Uebel, in das Laster des Trunks.)

354. b) Sollte wohl die Ursache, wann viele Menschen an der nehmlichen Krankheit leiden in der freyen Luft, in Wind und Wetter, Regen und Sonnenschein liegen; und sollte man die freye Luft meiden?

Nein; die freye Luft, ausgenommen da, wo sie durch stehende und faulende Gewässer und Sümpfe verdorben ist, hat selten oder wenigen Antheil an den allgemein herrschenden Krankheiten der Menschen; die Krankheiten und Zufälle, welche man so oft den Veränderungen der Luft und der Witterung schuld giebt, haben meistens Fehler in der Lebensart der Menschen zum Grunde; und man sollte die freye Luft nicht meiden.

(Anm. In den verfloffenen Jahrhunderten suchten die Menschen die Ursachen ihrer Krankheiten, ja ihrer Laster und Schicksale, in den Gestirnen, statt sie in sich zu suchen. — Der unsterbliche Schiffshauptmann Cook verlor auf seiner zweyten Reise um die Welt, wo er bald in der brennendsten Hitze, bald in der erstarrendsten Kälte lebte, binnen 3 Jahren, von 120 Menschen nur eigentlich Einen Menschen an einer Krankheit.)

355. Was sollte der Gesunde thun, der allgemein herrschenden Krankheit, oder ihrer Gefahr zu entgehen?

Er sollte sich im Essen ordentlich und mäßig halten, hitzige Getränke und Brantwein meiden, große Reinlichkeit beobachten, sich viele körperliche Bewegung machen, sich recht vorsichtig vor Erhitzungen und Erkältungen hüten, und die wahrscheinliche Ursache der Krankheit zu erforschen und zu vermeiden suchen.

356. Sollte man nicht noch eine andere Vorsicht beobachten?

Ja; da allgemein herrschende Krankheiten oft ansteckend sind, so sollte man unnöthiger oder neugieriger Weise weder zu diesen Kranken und ihren Wärtern, noch in die Häuser derselben gehen.

357. a) Wenn Krankheiten, zum Beyspiel kalte Fieber, an einem Orte häufig und örtlich herrschen, und wenn stehende Gewässer und Sümpfe in der Nähe dieses Orts die Ursache dieser häufigen Fieber sind; was sollten die Menschen thun?

Sie sollten die stehenden Gewässer ableiten, und die  
Süm.

Sümpfe austrocknen, so hörten die Fieber auf; denn mit der Ursache fällt auch ihre Wirkung weg.

357. b) In großen Städten, in welchen die Menschen durch Wälle und Mauern, hohe Häuser und enge, krumme Straßen weder freyen Sonnenschein, noch freye Luft haben, und in welchen viele faule Dünste sind, giebt es daselbst viele Krankheiten und Fieber?

Ja; wenn man aber in Städten mehr für freye Luft und Reinlichkeit sorgen wird, so werden ihre Krankheiten und Fieber auch abnehmen.

358. a) Wenn Handwerker und Künstler viel und oft von einer gewissen, eigenthümlichen Krankheit, zum Beyspiel Steinhauer von der Schwinducht, Maler, Bergleute und Töpfer von der Pleykolik, befallen werden, was sollten sie thun?

Sie sollten als verständige Menschen, die gern gesund seyn und lange leben wollen, darauf denken, was die Ursache ihrer häufigen, eigenthümlichen Krankheit sey, und wie diese Ursache könne vermindert, oder vermieden werden.

358. b) Wie könnte man bey vielen Menschen den großen Schaden einer sitzenden Lebensart verhüten?

Wenn man diejenigen Menschen, die einstens viel sitzen werden, wie das weibliche Geschlecht, manche Handwerker, Künstler und Gelehrte, in ihrer Kindheit, bis zur Zeit des vollendeten Abzahnens der Milchzähne, oder bis zum zwölften Jahre, sich täglich sehr viele Bewegung in freyer Luft machen ließe, so würde das nachherige viele Sitzen ihnen nicht so viel schaden.

358. c) Warum herrschen auf Schiffen und langen Seereisen oft böse Krankheiten?

Scharbock und böse Fieber herrschen oft auf Seereisen, weil man 1) die Luft innerhalb der Schiffe nicht frisch und rein erhält; 2) nicht genug für gutes Trinkwasser sorgt; 3) nicht die größte Reinlichkeit beobachtet; 4) nasse, schmutzige Hemden und Kleidungs-

stücke trägt; 5) sich nicht genug Bewegung macht; 6) zu viel Salz genießt; und 7) zu viel Brantwein trinkt.

358. d) Warum werden Europäer in fremden und warmen Ländern oft krank?

Viele Europäer sterben in heißen Ländern, weil sie 1) ein zu unthätiges, bequemes Leben führen; 2) sich am Tage zu warm und des Abends und Nachts zu kühl halten; 3) sich nicht genug vor Erkältungen hüten; 4) zu wenig kaltes, reines Wasser und zu viel säuerliche, kühlende Getränke trinken; und 5) zu viel starke, gewürzte Speisen, Wein und geistige Getränke genießen.

### XXIII. Von ansteckenden Krankheiten.

358. a) Ist die Zahl der ansteckenden Krankheiten groß?

Ja; wohl die Hälfte aller Krankheiten der Menschen entsteht durch Ansteckung, und wenigstens der vierte Theil der Menschen stirbt bis jetzt an ansteckenden Krankheiten.

359. b) Welche Krankheiten stecken vorzüglich an?

Blattern oder Pocken, Masern oder Rötheln, Scharlachfieber, Keichhusten, Friesel, Fleck- und Faulfieber, Ruhr, und gewöhnlich auch diejenigen Krankheiten, die allgemein herrschen, und von einem Orte zum andern sich verbreiten, stecken leicht an. Auch das gelbe Fieber<sup>\*)</sup>, und die Pest, zwey der tödtlichsten Krankheiten, stecken sehr leicht an.

\*) Am gelben Fieber, das oft in Westindien und in Nordamerika herrscht, starben 1793 in 4 Monaten zu Philadelphia 4042 Menschen. Im Jahr 1800 wurde das gelbe Fieber aus Westindien auch nach Europa, nach Spanien gebracht, und es tödtete in dem letzten Lande gegen hundert tausend Menschen, ehe man seiner Verbreitung Grenzen setzte und es ausrottete.

359. c) Wodurch unterscheiden sie sich von einander?

1. Blattern, Masern, Scharlachfieber, Pest, gelbes Fie-

Fieber und einige andere Krankheiten entstehen einzig und allein durch Ansteckung.

2. Friesel, Fleck, Faulfieber und Ruhren entstehen theils durch Ursachen im Körper, theils durch Ansteckung.

360. Wie stecken diese Krankheiten an?

Durch die Berührung des ansteckenden Gifts, das sich an Kranken, oder an seinen Kleidungsstücken und andern Dingen befindet; und die letzteren Krankheiten stecken wohl auch durch die verderbte Luft an.

361. Was sollte man bey ansteckenden Krankheiten ganz vorzüglich beobachten?

Man sollte die Luft, sowohl in der Stube, als im Hause des Kranken beständig frisch und rein erhalten, am Tage immer ein Fenster offen stehen lassen, und oft Thüren und Fenster zugleich öffnen.

362. Was sollte man weiter beobachten?

Man sollte bey dem Kranken, in den Betten, in der Stube, und bey sich selbst die größte Reinlichkeit auf das sorgfältigste beobachten; und die Krankenstube nicht warm erhelzen.

363. Was sollte man ferner thun, um sich vor der Ansteckung zu hüten?

Man sollte nicht nüchtern bey dem Kranken seyn; in der Krankenstube aber weder essen, noch trinken; man sollte durch Waschen und Baden seine Haut rein halten; und vorsichtig, gutes Muths und ohne Furcht den Kranken warten, und sich selner treulich annehmen.

364. Wie sollten die Menschen, die den Kranken warten und pflegen, sich gegen ihre Nebenmenschen verhalten?

Sie sollten, um die ansteckende Krankheit oder Seuche nicht weiter zu verbreiten, eingezogen leben, unnöthigen Umgang mit andern Menschen vermeiden, und von Schulen\*) und Kirchen sich entfernt halten.

Diese Pflichten haben auch die Kinder, und alle übrigen Hausgenossen des Kranken.

\*) In den Schulen werden durch die Kinder oft ansteckende Krankheiten weiter, über einen ganzen Ort, verbreitet.

365. Dürfen zu einem Kranken der an einer ansteckenden Krankheit krank ist, viele Menschen zugelassen werden?

Nein; zu einem ansteckenden Kranken, sollten, außer den Menschen, die ihn warten und pflegen, keine andre Menschen zugelassen, und alle neugierige Besuchende sollten gleich, ohne alle Nachsicht, wie es die Pflicht erfordert, abgewiesen werden.

366. Warum sollte man einen ansteckenden Kranken nicht ohne dringende Noth besuchen?

Weil man nicht allein sich selbst der Ansteckung aussetzt, sondern das ansteckende Gift auch auf seine Nebenmenschen verbreiten kann.

367. a) Wodurch werden ansteckende Krankheiten an einem Orte und in einem Lande verbreitet?

Durch folgende 2 Ursachen: 1) daß die Kranken mit den Gesunden in Gemeinschaft leben, und sich nicht in Acht nehmen, die Gesunden anzustecken; und 2) daß die Gesunden weder die Kranken meiden, noch vor der Ansteckung sich hüten.

367. b) Was ist also im Grunde die Ursache, daß ansteckende Krankheiten und mit denselben Tod und Elend unter den Menschen herrschen?

Der Unverstand und die Nachlässigkeit der Menschen.\*)

\*) Schon im Homer (Odyssee 1, 32. 34.) heißt es von den Menschen:

„Schaffen durch Unverstand, auch gegen Geschick, sich  
„sie selber  
„ihr Elend.“

367. c) Wenn an Blattern, Masern, Scharlachfieber und an einigen andern Krankheiten, der fünfte Theil der Menschen stirbt: wie viel Menschen werden jährlich in Deutschland, das wir zu 25 Millionen Menschen annehmen, an diesen Krankheiten sterben?

Es werden in Deutschland jährlich Ein, hundert und

und funfzig tausend Menschen an diesen ansteckenden Krankheiten sterben.

367. d) Worauf beruht die Ausrottung dieser ansteckenden Krankheiten?

Daß ein Mensch den andern nicht anstecke.

367. e) Gebietet es auch die Pflicht dem Kranken, andere Menschen nicht anzustecken?

Ja; die Pflicht gebietet dem Kranken: „Du sollst andere Menschen nicht anstecken, du sollst sie nicht krank machen und in die Gefahr, das Leben zu verlieren, nicht setzen.“

367. f) Hat der Gesunde das Recht, von dem Kranken zu verlangen, ihn nicht anzustecken?

Ja; jeder Gesunde hat das Recht zu verlangen, daß der Kranke ihn nicht anstecke, und daß der letztere seine unerlässliche Pflicht, nicht anzustecken, erfülle.

367. g) Wodurch könnte die Obrigkeit den auf die Vermunft sich stützenden allgemeinen Willen der Menschen, nicht angesteckt oder krank gemacht zu werden, in Erfüllung bringen, oder die Ausrottung derjenigen Krankheiten, welche einzig und allein durch die Berührung ihres Giftes anstecken, bewirken?

Durch folgende Punkte: wenn sie 1) die Menschen über ansteckende Krankheiten belehrte; 2) genaue Aufsicht auf ansteckende Kranke hielte; 3) die Häuser und die Thüren dieser Kranken öffentlich und durch Zinschriften bezeichnete; 4) die Gesunden öffentlich warnete; und 5) die Kranken und deren Angehörige zur vollkommenen Erfüllung ihrer Pflicht, nicht anzustecken, anhielte.

367. h) Wie könnte sie an den mehresten Orten diese ansteckenden Krankheiten und den Tod unzähliger Menschen verhüten?

Wenn die Obrigkeit die ersten ansteckenden Kranken an jedem Orte von der Gemeinschaft der Gesunden in besondere, zu diesem Zweck errichtete Krankenhäuser

Häuser absonderte; so würden an diesen Orten ansteckende Krankheiten sich niemals verbreiten und das Leben unzähliger Menschen würde gerettet werden.

3 B. Moses 13, 46. Und so lange das Mahl des Ausschages (der ansteckenden Krankheit) an ihm ist, soll er unrein seyn, allein wohnen, und seine Wohnung soll außer dem Lager (außer der Gemeinschaft der Gesunden) seyn.

368. a) Ist die Krätze eine böse Krankheit?

Ja; die Krätze ist eine sehr böse, häßliche Krankheit, die vieles Jucken und Krähen, und viele Schmerzen verursacht, den Schlaf raubt, blaß und elend macht, und von Kräften bringt.

368. b) Gehört auch die Krätze zu den ansteckenden Krankheiten?

Ja; man wird leicht von der Krätze angesteckt, wenn man Krätzige, oder ihre Handtücher und ihr Zeug berührt, oder gar bey solchen unreinen Menschen oder in ihren Betten schläft.

369. a) Wie hütet man sich vor der Krätze?

Wenn man vorsichtig auf die Hände der Menschen, ob sie rein von Krätze, Ausschlag, Grind und Bläschen sind, sieht; und alle Gemeinschaft mit Krätzigen sorgfältigst vermeldet.

369. b) Wie wird manche Familie oft von der Krätze und andern Krankheiten angesteckt?

Indem man Menschen, Verwandte, Bekannte, Gesellen, Knechte und Mägde in die Familie aufnimmt, herbergt oder in seinen Betten schlafen läßt, ohne vorher zu untersuchen, ob sie auch rein von Krätze und andern ansteckenden Krankheiten sind.

369. c) Dürfen Krätzige in die Schule gehen?

Nein; kein krätziges Kind sollte in Schulen aufgenommen werden.

370. a) Sind Salben bey der Krätze gefährlich?

In den mehrsten Fällen sind Salben zur Heilung der Krätze nöthwendig, nur müssen sie von einem Arzte verordnet seyn und vorsichtig gebraucht werden. Salben aber und Waschwasser zur plötzlichen Vertreibung der Krätze, oder des Kopfgrinds, von Quacksalbern sind sehr gefährlich und oft tödtlich.

370. b) Wie kann man sich vor der Ansteckung des Kopfgrinds hüten?

Wenn man Kinder, welche den Kopfgrind haben, vermeidet, und ihre Mützen und Hüte nicht aufsetzt.

370. c) Was sollte man bey dem Kopfgrind thun?

Man sollte bey einem ausgeschlagenen oder grindigen Kopfe denselben nicht zu warm halten, und die Haare täglich mehrmals auskämmen und ausbürsten, die Haare aber nicht kurz oder dünn abschneiden, welches böse Folgen haben kann.

## XXIV. Von den Blattern oder Pocken.

371. Wornach richtet sich die Gefährlichkeit der Blattern?

Vorzüglich nach der Menge der Blattern. Bey wenigen Blattern ist wenige Gefahr, bey sehr vielen und zusammenfließenden Blattern ist viele Gefahr.

372. Was ist also gut?

Daß man wenige Blattern bekomme.

373. Welchen Verlauf und welche Zeiträume beobachtet man gewöhnlich bey den Blattern?

I. bis 4. Tag: Sieber (Frost, Hitze, Kopfweh, Uebelfelt, Erbrechen, Rückenschmerzen, Schläfrigkeit) und (Ein oder ein paar Tage nachher) allmähliger Ausbruch der Blattern.

4. bis

4. bis 8. Tag: Wachstum und Entzündung  
der Blattern.

8. — 12. Tag: Eiterung der Blattern.

12. — 16. Tag: Abtrocknung der Blattern.

Die Ansteckung ist gewöhnlich acht bis zehn Tage vor dem Eintritte des Fiebers geschehen; und vom 10ten bis 14ten Tage stellt sich manchmal ein neues Fieber ein, bey welchem die mehrsten Kranken sterben.

374. Was darf man bey'm Fieber und Ausbruche der Blattern nicht thun?

Man darf die Blattern weder durch Wein, Brantwein oder Hitze und Schwelß erregende Mittel, noch durch heiße Stuben und warme Federbetten herauszutreiben suchen; denn durch diese unvernünftige Behandlung bekommt man sehr viele und sehr böse Blattern, die leicht tödtlich werden.

375. Was sollte man thun?

Man sollte während der Tage des Fiebers und des Ausbruchs der Blattern frische, reine Luft athmen; kaltes, unabgekochtes Wasser trinken; kein Fleisch und überhaupt nicht zu viel essen; und die Oberfläche des Körpers reinlich und in einer nur mäßigen Wärme erhalten.

376. a) Wenn die Blattern nun nach und nach durch das Fieber von selbst ausgebrochen sind, was sollte man im ganzen Verlaufe der Krankheit bis zum Abtrocknen thun?

Das Vorzüglichste ist: frische, reine Luft zum Athmen; kaltes Wasser zum Getränk; leichtverdauliche, gute, nicht fette Speisen und Suppen zur Nahrung; eine mäßig warme Bedeckung; und die größte Reinlichkeit.

376. b) Darf man Blatternkranken reine Wäsche geben?

Ja; sowohl bey'm Fieber und Ausbruche, als bey'm Eitern und Abtrocknen der Blattern, sollte man den Kran-

Kranken täglich reine Hemden und reine Betttücher, welche man vorher etwas erwärmen und weich reiben muß, geben; und man sollte in allen Stücken auf die größte Reinlichkeit sehen.

377. Ist es gut, daß man bey dem Fieber vor dem Ausbruche der Blattern, und während der ganzen Blatternkrankheit am Tage im Bette liege?

Nein, es ist nicht gut; am Tage sollte man sich, wo möglich, außer dem Bette halten, und die Betten sollten sehr reinlich und leicht, nicht aber zu warm und dunstig seyn, und nicht zu nahe am Ofen stehn.

378. a) Was sollte man bey zugeschwornen oder verschlossenen Augenliedern genau beobachten?

Man sollte die zugeschwornen Augenlieder nicht aus einanden zerren, sondern stille zulassen; und wenn die Augenlieder bald von selbst wieder aufgehen wollen, so sollte man große Sorge tragen, daß in den ersten 4 bis 6 Tagen kein helles Licht in die Augen des Kranken falle.

378. b) Sollte man den Kindern die Hände verbinden, damit sie nicht kraszen können?

Nein; es ist eine abscheuliche Pein, Zucken zu haben und sich nicht kraszen zu können; man darf also den Kindern nicht die Hände verbinden.

378. c) Wodurch verhütet man häßliche Narben?

Durch frische Luft, kaltes Getränk, mäßig warme Bedeckung, und die größte Reinlichkeit.

379. a) Welches sind die Ursachen, daß von drey oder vier Blatternkranken oft Einer so elend stirbt?

Das hellose Herausstreiben der Blattern, verderbte Luft, abgekochtes Wasser, heiße Stuben und Federbetten, Wein, Brantwein und geistige Getränke, erhitzen- und schweißtreibende Mittel, Unreinlichkeit, und schmutzige Hemden und Betten: das sind die Ursachen, durch welche so viele Blatternkranke auf eine elende Art um das Leben gebracht werden.

379. b) Handelt jeder Blatternkranke unrecht, der einen Menschen mit seinem Gifte ansteckt?

Ja; er handelt sehr unrecht, wenn er einen Menschen mit den Blattern ansteckt; denn er macht den Gesunden nicht allein krank, sondern setzt ihn auch in Lebensgefahr.

379. c) Was folgt daraus?

Daß es die heilige Pflicht jedes Blatternkranken sey: ehe sein Körper von allen Geschwüren, Schorfen und allem Gifte der Blattern vollkommen rein und gewaschen und gebadet ist, weder zu Gesunden zu gehen, noch Gesunde, welche die Blattern noch nicht gehabt haben, zu sich kommen zu lassen.

379. d) Sollten die Kranken die Gesunden warnen?

Ja; jeder Blatternkranke sollte nicht allein der Obrigkeit und seinen Nebenmenschen Nachricht von seiner Krankheit geben; sondern er sollte auch sowohl sein Haus, als seine Stube mit der folgenden Inschrift bezeichnen:

Süte dich; Hier ist Blatterngift.

Es ist ein heiliges Gebot:  
Du sollst nicht tödten!  
Verhüte also

die Verbreitung der Blattern,  
die die Menschen tödren.

(Anm. Ähnliche Inschriften sollte man bey Masern und Scharlachfieber anwenden.)

379. e) Dürfen Menschen oder Kinder die die Blattern nicht gehabt haben, zu einem Blatternkranken kommen?

Nein; sie dürfen nicht zu einem Blatternkranken kommen, denn sie könnten angesteckt werden und sterben.

379. f) Wenn aber ein Kranker wenige, gutartige Blattern hat, darf man nicht sich da gute Blattern holen?

Mit nichten; von den leichtesten Blattern kann man oft die schlimmsten bekommen und daran sterben. Kein Mensch kann die Zeit wissen, wann er die Blattern am besten bekommt.

230 Da die Menschen in dem irrigen Glauben standen, daß die Blattern ein nothwendiges, unvermeidliches Uebel seyen; wodurch suchten sie die Blattern weniger gefährlich zu machen?

Durch die künstliche Ansteckung, oder durch die Einimpfung, Inoculation der Blattern. Von hundert Eingekimpften stirbt oft nur Einer.

231. Entstehen oft Blatternseuchen durch die Impfung?

Ja; wenn man an Orten, wo keine Blattern, oder gleich so bald nur einige Kranke da sind, einimpft, so werden dadurch oft Blatternseuchen, an denen viele Menschen sterben, veranlaßt.

232. Unter solchen Bedingungen kann wohl die Einimpfung sittlich und rechtlich erlaubt seyn?

1) Wenn der Einzueimpfende in offenkundiger Gefahr ist, von den Blattern ansteckt zu werden; 2) wenn er geschickt zur Einimpfung ist,\* und 3) wenn er durch seine eingekimpften Blattern keinen seiner Nebenmenschen in die mindeste Gefahr der Ansteckung setzt.

\*) Noch kein Arzt hat die Zeichen bestimmen können, wann dem Menschen die Blattern ohne alle Gefahr eingekimpft werden; und da Niemand sagen kann, daß der Mensch, der an dem eingekimpften Blattern gestorben ist, auch zu einer andern Zeit und unter andern Umständen würde gestorben seyn: so ist die Einimpfung der Blattern an und für sich ein Wagniß (welches vor dem Stittengesetz nicht besteht), in Vergleichung mit den zufälligen Blattern ist sie aber ein großes Mittel der Noth, (welsche die Vernunft abzuwenden befehlet) um der viel größeren Gefahr, an den durch zufällige Ansteckung entstehenden Blattern zu sterben, zu entgehen.

233. Wo müßte die Einimpfung also nothwendig geschehen?

In eigenthümlich dazu bestimmten Blattern, oder Einimpfungs, Häusern, wo die Kranken von den Gesunden vollkommen abgesondert wären.

(Anm. In Frankreich und Holland ist die Einimpfung der Blattern in manchen Städten, um die Verbreitung dieser ansteckenden Krankheit zu verhüten, von der Obrigkeit verboten worden).

384. Welches neu entdeckte Mittel hat sehr große Vorzüge vor den eingeimpften Blattern?

Die eingeimpften Kuhpocken.

## XXV. Von den Kuhpocken.

385. Wir müssen erst noch Einiges über die Blattern abhandeln. Sind die Blattern eine nothwendige Krankheit, und gehören sie zur Natur des Menschen?

Nein; da vor elf hundert Jahren die Menschen in Europa ganz und gar keine Blattern hatten, und doch gesund und wohl waren; so sind die Blattern keine nothwendige Krankheit, und so gehören sie auch nicht zur Natur des Menschen.

(Anm. Das Blatterngift ist wahrscheinlich in Afrika, das auch der Geburtsort und das Vaterland der Pest ist, zuerst entstanden. Vor ungefähr dreizehn hundert Jahren hat man in Arabien die Blattern zuerst beobachtet, und von da haben sie sich durch die Ansteckung von einem Volke zum andern, nach und nach über die ganze Erde, am spätesten aber über weit entlegene Länder verbreitet. Sie wurden bekant in Spanien 724; in einem andern großen Theile von Europa 93; in England 1270; in Schweden 1578; sie wurden gebracht aus Spanien nach Süd-Amerika 1517; aus England nach Nord-Amerika 1605; durch Holländer nach Ostindien 1650; nach Canada 1702; von Kopenhagen nach Grönland 1733; nach Kamtschatka 1767; und vor wenigen Jahren durch Engländer nach Neu-holland in Australien. Vor diesen Zeiten hatten die unzähligen Menschen dieser Länder und Welttheile keine Blattern, und sie waren ohne Blattern gesund.)

386. Können die Blattern vielleicht zur Reinigung des Körpers und zur Gesundheit dienen?

Nein; schwache und ungesunde Kinder überstehen die Blattern oft besser und leichter, als starke und gesunde; und es streitet gegen die Vernunft, daß eine zufällige, nur durch Ansteckung entstehende Krankheit, die den zehnten, ja oft den fünften Kranken tödtet, und die so viele Menschen ungesund, blind und lahm macht, zur Gesundheit dienen sollte.

387. Bis jetzt wurde beynabe jeder Mensch in seiner Kindheit von den Blattern angesteckt. Sagt mir, meine Lieben, welche Leiden und welches Elend die Blatternkranken erdulden mußten?

Die mehresten Blatternkranken standen, während ihrer funfzehn- bis zwanzig- tägigen Krankheit, fürchterliche Angst und die größten Schmerzen, Qualen und Leiden aus; unzählige Menschen wurden durch die Blattern ihrer Schönheit beraubt, oder ungesund, blind, taub, schwindsüchtig und lahm gemacht; und von zehn Blatternkranken starb unter den schrecklichsten Leiden gewöhnlich Einer, manchmal starben Zwen oder gar Drey.

388. Der wie vielste Mensch starb bis jetzt an den Blattern?

Der zehnte Mensch.

389. Wie viele Menschen starben, ein Jahr ins andere gerechnet, jährlich in Deutschland an den Blattern?

Siebenzig bis fünf und siebenzig tausend Menschen wurden jährlich in Deutschland von den Blattern auf die schrecklichste Art getödtet.\*)

\*) In dem einzigen Jahre 1796 zählte man, größtentheils in Deutschland, nach sehr unvollständigen Listen 67,136 in den Preussischen Staaten 26,649 Blatterntödtete. Die Blattern tödteten im Durchschnitte jährlich: in den Oesterreichischen Staaten 63,000; in den Preussischen Staaten 25,000; in Pfalz-Bayern 6,000; in Sachsen 5,400; in Hannover 2,400; in Würtemberg 1,800; in Hessen-Cassel 1,500; in Spanien und Portugal 39,000; in Frankreich 90,000; in Großbritannien und Irland 36,000; in Italien 4,000; in der Schweiz 5,000; in Holland 6,000; in Dänemark und Norwegen 6,000; in Schweden 9,000; in Rußland 90,000; und in ganz Europa 450,000 Menschen.

390. Waren also die Blattern eine große Plage?

Ja; die Blattern waren eine der größten Hauptplagen der Menschen, und eine Pest der hilflosen Kinder; sie verbreiteten Elend, Jammer und Tod über das Menschengeschlecht.

391. Und dieses Elend, und dieser Jammer, meine Kinder, hat schon in vielen Ländern ein Ende und wird bald in allen Ländern ein Ende haben.

Gelobt sey Gott!

Er der Allgütige, ließ uns Menschen, in England, durch den Arzt Edward Jenner, ein von ihm in die Natur gelegtes Mittel,

die Kuhpocken,

finden, die eine äußerst leichte nie tödtliche Krankheit sind, und die den Menschen vor den menschenwürgenden Blattern schützen. Lest hier mit der größten Aufmerksamkeit:

### Die Geschichte der Kuhpocken.

In einigen Gegenden von England bekommen bisweilen die Kühe, man weiß nicht aus welcher Ursache, eine ganz besondere Art von Pocken an den Eutern und deren Strichen, die Kuhpocken.

Und wenn Menschen, welche die Blattern nicht gehabt, und Risse oder Verwundungen an ihren Händen haben, jene Kühe, während ihrer Pocken, melken; so bekommen diese Menschen die Kuhpocken an ihren Händen.

Man hat noch keinen Fall erlebt, daß eine Kuh, oder daß ein Mensch an den Kuhpocken gestorben wäre.

Die Menschen in jenen Gegenden Englands bemerkten nach und nach, daß Menschen, welche die Kuhpocken gehabt hatten, von den Blattern, auch wenn sie mit Blatternkranken in Einem Bette schliefen, nicht angesteckt wurden; und es entstand daher die Volkslage:

„wer die Kuhpocken gehabt hat, der bekommt  
„nicht die Blattern.“

Die Aerzte hielten diese Volkslage für ein Märchen.

Der Arzt Edward Jenner zu Berkeley in der Grafschaft Gloucester in England war der unsterbliche Mann, der die Kuhpocken untersuchte und ihre Eigenschaften, den Menschen vor den Blattern zu schützen, durch viele Versuche bewies.

Der 14te May 1796 war der unvergeßliche Tag, an welchem Jenner einem achtjährigen Knaben die Kuhpocken zuerst einimpfte; und den 2ten Junius 1798 gab Jenner sein Buch über die Kuhpocken im Druck heraus.

Dieses Buch erregte die allgemeine Aufmerksamkeit.

Viele Aerzte in England, vorzüglich Wilhelm Woodville und Georg Pearson, sinnen an, die Kuhpocken einzupimpfen und

und zu untersuchen. Man ließ Kuhpocken-Materie von Jenner, Pearson, Woodville nach allen Ländern kommen. In Deutschland wurden auf dem festen Lande von Europa die ersten Kuhpocken eingimpft; und zwar im März und May 1799 von Stromeyer und Ballhorn zu Hannover, und im April und May von Ferro, de Carro und Careno zu Wien. Auch während des Kriegs reiste der darum ersuchte englische Arzt Woodville nach Frankreich, brachte Kuhpocken-Materie mit, und lehrte die Franzosen, durch die Einimpfung der Kuhpocken das Leben der Menschen zu erhalten. Die Kuhpocken sollten vielleicht das Mittel seyn, dem Menschengeschlechte einigen Ersatz für die schreckliche Verwüstungen des Krieges zu leisten.

Eine öffentliche Anstalt, wo die Armen unentgeltlich sich können einimpfen lassen, wurde in London errichtet. Später in Paris und in andern Städten (und man wird hoffentlich bald solche menschenfreundliche Anstalten in allen Hauptstädten errichten).

Seit 1800 hat sich die Einimpfung der Kuhpocken, vorzüglich durch die Bemühungen der um die Menschheit hoch verdienten Männer, Ballhorn und Stromeyer zu Hannover, und Careno und de Carro zu Wien, über ganz Deutschland und andere Reiche, wohin diese Männer Materie versandten, (die letzteren zwey Aerzte nach Constantinopel) verbreitet.

Und am Schlusse des Jahres 1801 wurden unter allen Völkern und Jungen von Lissabon bis Petersburg und von Petersburg bis Constantinopel, auch in West- und Ost-Indien, und in allen Ländern und Welttheilen die Kuhpocken, die menschenrettenden, eingimpft.

Hundert tausend und viel mehrere Menschen wurden mit der sammt und sonders aus England abstammenden, Kuhpocken-Materie eingimpft, und man hat noch nicht einen einzigen erwiesenen Fall erlebt, daß ein Mensch durch oder an den eingimpften Kuhpocken seine Gesundheit oder sein Leben verloren habe.\*)

### § 3

### Die

\*) Der Verfasser des Gesundh Katech. hat bis jetzt 171 Menschen mit den Kuhpocken eingimpft; und keiner von diesen 171 hat vor, während oder nach den Kuhpocken für einen Pfennig innerliche Arzneyen gebraucht, noch keiner hat einen Tag krank zu Bette gelegen.

## Die Einimpfung der Kuhpocken.

Die Einimpfung sollte von Niemand, als von einem verständigen Arzte oder Wundarzte, der mit den Kuhpocken und deren Verlauf und Impfung vollkommen bekannt ist, geschehen.

Die Einimpfung, die zu jeder Jahreszeit und in jedem Alter des Menschen, nur nicht bey hitzigen und gefährlichen Krankheiten, vorgenommen werden kann, geschieht am besten mit Kuhpocken-Materie, die noch in ihrem frischen, flüssigen Zustande ist, und von Arm zu Arm.

Die Materie ist in der Ordnung am achten Tage nach geschehener Impfung am besten zum Einimpfen. \*) Hat man einen Menschen z. B. am Sontage eingimpft, so ist den nächstkünftigen Sonntag die aus seinen geöffneten Kuhpocken hervorquellende wasserhelle Materie am besten zum Einimpfen anderer Menschen.

Die Materie zum Impfen (man impfe gleich, oder man wolle sie aufbewahren) muß dünne, flüssig, durchsichtig und helle, wie das reinste Wasser, seyn; und sie muß von einem gesunden Menschen (der die Blattern noch nicht gehabt hat), in der Ordnung am achten Tage der Impfung, aus einer vollkommenen, vorher ungeöffneten Kuhpocke, die ihren gehörigen und langsamen Verlauf bis dahin gehabt hat, genommen werden.

Von dieser wahren, wasserhellen Kuhpocken-Materie nimmt man einen Tropfen auf die Spitze einer Lanzette oder einer breiten, scharfen Nadel; und mit dieser Lanzette oder Nadel macht man in der Mitte des Oberarms, auf seiner vordern Seite, ganz leicht und oberflächlich, so daß es nur sehr wenig blute, doch aber das dünne Oberhäutchen durchschnitten werde, einen kleinen Stich oder Schnitt unter oder durch das Oberhäutchen; und man wischt mit der Lanzette oder Nadel die an ihrer Spitze befindliche Kuhpocken-Materie auf der sehr kleinen Wunde mehrmals ab.

Die

\*) Sollte man auch gleich, bey einem langsameren Verlaufe der Impfung, am 9ten oder gar 10ten Tage unter der unerlässlichen Bedingung, daß die Materie noch vollkommen wasserhell sey, eine gute, ächte Materie nehmen können; so gebietet es doch die Vorsichtigkeit, nicht ohne Noth von der Ordnung des 8ten Tages abzuweichen.

Dieser kleinen, leichten Stiche oder Schnitte macht man am besten, der Sicherheit wegen, drey an jedem Oberarme in der folgenden Gestalt und Entfernung.

und zu jedem Stiche oder Schnitte nimmt man jedesmal einen frischen Tropfen Materie auf die Lanzette. Wenn auch nur Eine von den sechs Impfwunden gehörig wirkt, so ist das zur Sicherstellung vor den Blattern hinlänglich.

Die Stelle der drey Impfwunden wird mit einem Stückchen Papier, getrockneter Kälberblase oder Darmhaut bedeckt, und dieses mit Heftpflaster und Binde befestiget und verbunden. Den zweyten oder dritten Tag wird Alles wieder abgenommen.

Der Verlauf der Impfung ist folgender (bisweilen auch um einen oder ein paar Tage später, nicht aber früher):

2. Tag. Die Impfwunden sind oft ein wenig röthlich.
3. Tag. Die Stelle jedes Impf-Stichs oder Schnitts sieht ungefähr wie die blasgrothe Stelle eines Flohstichs aus und in ihrer Mitte bemerkt man die kleine Impfwunde, bisweilen auch schon ein röthliches Knötchen.
4. Tag. Die Impfwunde hat ein kleines, röthliches Knötchen.
5. Tag. Das kleine, röthliche Knötchen ist größer und über die Oberfläche der Haut hervorragender geworden, und es hat in seiner Mitte ein Dellschen, Grübchen, oder eine kleine Vertiefung. (Aus dieser ganz eigenen Gestalt der sich bildenden Kuhpocke kann man schließen, daß die Impfung gehaftet habe.) Einige Eingepfimte sind schon an diesem (andere am 6, 7, oder 8ten Tage mit Unpäßlichkeit, blasser Gesichtsfarbe, Brennen in den Händen und unruhigem Schlafe befallen.
6. Tag. Das Knötchen ist noch etwas größer und sein Dellschen ist noch merklicher geworden; das Knötchen sieht weißröthlich aus, enthält schon etwas Feuchtigkeit, und verwandelt sich in die sogenannte Kuhpocke.
7. Tag. Die weißröthliche Kuhpocke enthält deutlich eine durchscheinende Flüssigkeit.

8. Tag. Die hellweiße, platte Kuhpocke, von der Größe einer großen Linse, ist mit einer weißdurchscheinenden Flüssigkeit gefüllt und von einem schmalen rothen Ringchen umgeben.

9. 10. 11. Tag. Die Kuhpocke wird von einem (schönen) breiten, großen, etwas geschwellenen und harten rothen Kreise oder Hofe umgeben; (sind 2 oder 3 Kuhpocken nahe beisammen am Arme, so werden sie von einem einzigen größten rothen Kreise umschlossen).

In diesen Tagen pflegen die Eingespusten, die mehren auf eine sehr gelinde, oft kaum bemerkbare, oder bald vorübergehende Art, fieberhafte Anfälle, Schmerzen in den Achselhöhlen, Blässe des Gesichts, heiße Hände, vermehrte Wärme des Körpers, Mattigkeit, Unlust, Schweiß und unruhige Nächte zu haben; die wenigsten verlieren aber die Lust zum Essen. \*)

12. Tag. Der rothe Kreis vermindert sich gewöhnlich; und es bildet sich (bisweilen auch einen Tag früher) eine bräunlich-gelbe Borke auf der Kuhpocke.

13. 14. Tag. Die Borke wird größer, dicker und dunkler. Den 15. 16. und die folgenden Tage wird die dicke, hochgewölbte Borke schwarzbraun, und fällt oft erst gegen den 24. bis 30ten Tag ab und hinterläßt ein flaches Narbchen.

Zwischen dem 13. und 18ten Tage (selten früher) brechen bisweilen scharlachrothe, bald wieder verschwindende Flecken, öfterer aber bei manchen Eingespusten kleine, rothe Spitzchen, in größerer oder kleinerer Menge über dem Körper aus; sie verschwinden gewöhnlich aber wieder in 6 bis 8 Tagen (bisweilen später); sie haben oft etwas wenigere Feuchtigkeit in ihrer Spitze, und bekommen kleine, harte Borken, wie kleine Nadelknöpfchen; dieser Ausschlag geht aber fast nie, oder äußerst selten in eiternde Geschwüre über, und er hinterläßt nie Narben.

Außer den 4, 6 Kuhpocken, die durch die 4, 6 Impf-Stiche

\*) Ist der rothe Kreis oder Hof sehr groß und schmerzhaft, so kann man am 10ten und 11ten Tage (nicht leicht früher) den rothen Kreis mit der folgenden Salbe, reines Del und Rahm (Schmant) von jedem 2, und Eyweiß 1 Eßlöffel voll, etwas lauwarm gemacht, vermittelst des Barts einer Feder alle 1 oder 2 Stunden bestreichen. Binden werden nicht umgelegt.

che oder Schnitte sind bewirkt worden, bekommt der Eingepfimte keine Kuhpocken über dem Körper.

Bekommt er aber Geschwüre oder Blattern über dem Körper, so sind dieselben keine Kuhpocken, sondern sie rühren von andern Ursachen, vielleicht von einer Blatternansteckung, her.

### Fehler der Einimpfung.

1) Wenn man mit einer Materie, die keine wahre Kuhpocken-Materie ist, impft. 2) Wenn die Materie, ob sie gleich von einer Kuhpocke abstammt, nicht wasserhell ist, oder, da sie aufbewahrt wurde, es nicht war. 3) Wenn die aufbewahrte Materie verdorben ist, oder durch Frost, Hitze, Fäulniß oder zugemischte Körper ihre eigenthümliche, vor den Blattern schützende Kraft verloren hat. 4) Wenn man mit Blasen- oder Spanischenfliegen-Pflastern impft (welches gar nichts taugt). Und 5) wenn man zu tiefe oder große Injektionen oder Schnitte macht, welche an und für sich Entzündung und Eiterung verursachen. So erzeugen sich in allen diesen Fällen keine (wahre) Kuhpocken, und der Eingepfimte ist vor den Blattern nicht geschützt.

Aus dem Verlauf dieser fehlerhaften, unnützen Impfungen, der von dem vorherbeschriebenen Verlaufe ganz abweicht (nicht der langsame, allmähliche Gang; nicht die Kuhpocke mit ihrer ganz eigenen Gestalt und dem Dellschen in ihrer Mitte; nicht die wasserhelle Materie; nicht der runde rothe Kreis; nicht die leichten Fieberbewegungen; nicht die schwarzbraune Borke: — sondern geschwinder eilliger Gang, Entzündung und Eiterung, unordentliche Fieberanfalle, ein unregelmäßiges, eckiges Geschwür, dicker Eiter, gelbe oder grünliche Borke), aus diesem abweichenden Verlaufe kann jeder Arzt oder Wundarzt, der die Kuhpocken kennt, die Falschheit dieser Impfungen, die den Menschen nicht vor den Blattern schützen, leicht erkennen.

Daher die Pflicht sich nur von einem Arzte oder Wundarzte einimpfen zu lassen, welcher mit den Kuhpocken genau bekannt seyn und den Gang jeder Impfung genau beobachten und aufschreiben muß.

### Wirkungen und Nutzen der eingepfinten Kuhpocken.

Die dem Menschen eingepfinten, und ächt, wirksamen

Kuhpocken, welche eigene, bestimmte Erscheinungen und Wirkungen im menschlichen Körper hervorbringen und in ihrer Natur immer und allezeit sich gleich sind und bleiben, haben die folgenden Wirkungen. 1) Sie verursachen, wie die Erfahrung bey hundert tausend Menschen gelehrt hat, in den allermehesten Fällen eine sehr leichte, oft kaum bemerkbare oder bald vorübergehende Krankheit oder Unpäßlichkeit, die sehr selten so böß und beschwerlich, als ein Schnupfen, ist. 2) Die 2, 3, 4, höchstens 6 Kuhpocken (an den Armen) setzen an und für sich den Menschen nicht in die Gefahr, seine Gesundheit oder sein Leben zu verlieren. 3) Die Kuhpocken, deren Materie nur auf einer verwundeten Haut ansteckt, können keine Umsteckung verbreiten und keine Kuhpockenepidemie veranlassen. Und 4) die Kuhpocken schützen den Menschen vor den Blattern, oder sie machen ihn unempfindlich für die Umsteckung der Blattern, der menschenwürgenden. Wohl fünfzig tausend Menschen unter allen Völkern, welche die Kuhpocken gehabt hatten (einige vor 25, 27, 31, 38, ja 53 Jahren), lebten und schliefen mit Blatternkranken zusammen, oder sie wurden (allein in England zehn tausend) mit Blatterngift eingimpft, und keiner bekam die Blattern.

392. Nun, Kinder: wie heißt der unsterbliche Mann, der die Kuhpocken entdeckte, und den ihr lieb haben müßt?

Eduard Jenner

393. Wo kommen die Kuhpocken ursprünglich her?

Aus England.

394. Bekommen nicht auch in Deutschland und andern Ländern die Kuhpocken, deren eingimpfte Materie den Menschen vor den Blattern schützt?

Ob auch außer England die Kühe die rechten Kuhpocken bekommen, ist noch nicht recht vollkommen erwiesen; und man thut daher am besten, sich beim Einimpfen an die aus England abstammende Materie zu halten.

395. Wie bekommt der Mensch die Kuhpocken?

Wenn er mit Kuhpocken-Materie eingimpft wird.

396. Thut das Einimpfen sehr weh?

Nein; es thut nicht viel weher, als Illegensstiche.

397. Was sollte man bey der Einimpfung der Kuhpocken ganz vorzüglich zu bewerkstelligen suchen?

Man sollte, wenn es möglich ist, den Menschen, welchen man einimpfen will, mit dem Menschen, welcher die Kuhpocken hat, zusammenbelagen, und von Arm zu Arm mit frischer, flüssiger, wasserheller Kuhpockenmaterie einimpfen.

398. Darf man sich von Jedermann einimpfen lassen?

Nein; von Niemand, als von einem Arzte oder Wundarzte, der die Kuhpocken genau kennt, darf man sich einimpfen lassen.

399. Warum nicht?

Well man sonst falsch könnte eingimpft werden; und weil man alsdann nachher die Blattern bekommen und daran sterben könnte?

400. Kostet aber das Einimpfen vieles Geld?

Nein; jeder rechtschaffene Arzt und Wundarzt wird gern arme oder unbemittelte Menschen unentgeltlich einimpfen.

401. Was sollte man thun, wenn die Einimpfung nicht angeschlagen hat?

Wenn die Einimpfung, wie es bisweilen geschieht, nicht angesteckt hat, so sollte man sie wiederholen.

402. Kann der Mensch, welcher die Blattern schon gehabt hat, die Kuhpocken oder eigentlich deren Krankheit bekommen?

Schwerlich; wie die Kuhpocken den Menschen vor den Blattern schützen; so schützen ihn auch die Blattern vor den Kuhpocken.

403. Kann der Mensch die Kuhpockenkrankheit zweymal bekommen?

Schwerlich; wie der Mensch nur einmal die Blattern

ternkrankheit bekommen kann; so kann er auch nur einmal die Kuhpockenkrankheit bekommen.

404. Wie viel Kuhpocken kann der Mensch bekommen?

Er kann so viele Kuhpocken, als man Impfwunden, 4 bis 6, gemacht hat, bekommen, nicht aber mehrere.

405. Erregen die Kuhpocken ein Uebelbefinden?

Ja; die 1, 2, höchst bis 6 Kuhpocken erregen gewöhnlich vom neunten bis zwölften Tage, bisweilen früher, ein sehr leichtes fieberhaftes Uebelbefinden, das bald, oft in einigen Stunden, vorübergeht und das man oft kaum, und bey vielen Eingepfosten fast gar nicht bemerkt; und äußerst wenige Eingepfoste verlieren die Lust zum Essen und zur Körperbewegung.

406. Müssen die Eingepfosten Arzneyen brauchen?

Nein; der Kuhpocken selbst wegen bedarf man fast nie, Arzneyen zu gebrauchen. Nur eine gute Lebensordnung muß man bey den Kuhpocken beobachten, um nicht durch andere Ursachen krank zu werden.

407. Kann man an den Kuhpocken sterben?

Nein; an den eingepfosten Kuhpocken selbst ist es, aller Wahrscheinlichkeit nach, nicht möglich, zu sterben.

408. Ist schon ein Mensch daran gestorben?

Nein; unter den hundert tausend und mehrern Eingepfosten findet sich noch kein einziger bewiesener Fall, daß ein Mensch an den Kuhpocken gestorben wäre.

409. Wäre es aber nicht möglich, daß ein Mensch während der 14 bis 30 Tage, die vom Einimpfen bis zum Abfallen der letzten Impfwunde verfließen, aus einer andern Ursache krank würde und stirbe?

Ja; dieß könnte sich, besonders im kindlichen Alter, in welchem es so viele Krankheiten und Todesfälle giebt, wohl zutragen; kein vernünftiger Mensch wird aber

aber den Kuhpocken einen Todesfall zuschreiben, der von einer andern Ursache herrührt

410. Wird man Krankheiten, welche Monate oder Jahre lang nach der Einimpfung sich ereignen, den Kuhpocken manchmal zur Last legen wollen?

Ja; auch das könnte geschehen. Die Erfahrung hat aber schon bey hundert tausend Eingepfosten gelehrt, daß die Kuhpocken nichts Böses oder Krankhaftes im Körper zurücklassen, und daß dieselben in der Folgezeit nicht im Mindesten der Gesundheit schädlich sind. \*)

\*) Die Kuhpocken würden gerechtfertiget seyn, und sie würden schon auf der ganzen Erde über die Blattern gezeiget haben, wenn die Millionen Menschen, welche von den Blattern ermürdet wurden, hätten reden und die Blattern hätten anklagen können.

411. Thut man wohl, wenn man die Einimpfung der Kuhpocken so lange verschiebt, bis die Blattern am Orte sind?

Nein; man sollte nicht warten, bis die Blattern am Orte sind, sondern man sollte früher die Kuhpocken einimpfen.

412. Was sollte man thun, wenn Jemand am Orte von den Blattern angesteckt ist?

Man sollte es gleich der Obrigkeit anzeigen und dieselbe um Hülfe bitten, daß Jedermann mit den Kuhpocken könne eingepfost und durch dieselben vor dem Tode könne geschützt werden.

413. Welches ist der Nutzen der Kuhpocken?

Wer die wahren Kuhpocken geliebet hat, der bekommt nicht die Blattern.

414. Und wie verhalten sich die Kuhpocken und die Blattern zu einander?

Die Kuhpocken sind mit einem leichten, vorübergehenden, oft kaum bemerkbaren, nie tödtlichen Uebel seyn verbunden: die Blattern sind die schwerste, ab-

scheulichste Krankheit, die Elend, Jammer und Tod über die Menschen verbreitet.

415. Und wie verhalten sie sich in Ansehung der Tödelichkeit?

Von hundert tausend Menschen, welche die Kuhpocken gehabt haben, ist kein Einziger daran gestorben; und an den Blattern stirbt der zehnte Mensch, elendiglich.

416. Was sollten die Menschen also thun?

Jeder Mensch, der die Blattern noch nicht gehabt hat, und dem elendesten Tode an dieser schrecklichen Krankheit entgehen will, sollte sich die Kuhpocken einimpfen lassen.

(Die Einimpfung der Kuhpocken besteht vor dem Gittengesetz.)

417. Sind die Kuhpocken schon überall eingeführt?

Ja; in allen Ländern und Welttheilen ist die Einimpfung der Kuhpocken schon eingeführt worden.

418. Kann man hoffen, daß die Menschen durch die Kuhpocken von den Blattern werden befreyt werden?

Ja; durch die Kuhpocken werden die menschenwürgenden Blattern bald über der ganzen Erde vertilgt und ausgerottet werden.

(Anm. Mit der Vermehrung der Zahl der Menschen sollte auch die Vermehrung der Tugend der Menschen an Körper und Geist gleichen Schritt halten: und da jene Vermehrung so plötzlich und so groß, gleichsam physisch, nicht moralisch, eintrat; so sollte man, der Noth zuvorkommen, auch auf die Tugend desto ernstlicher bedacht seyn, und die Bildung und das Wohl der Menschen desto wahrhafter zu Herzen nehmen.)

419. Welches war der unvergeßliche Tag, an welchem Edward Jenner die ersten Kuhpocken einimpfte?

Der vierzehnte May im Jahr 1796.

420. Sollten alle Völker diesen Tag feyern?

Ja; alle Völker sollten den vierzehnten May heilig halten, feyern, und Gott für die Kuhpocken und die Errettung von den Blattern danken.

## XXVI. Von den Masern (Rötheln).

421. Sind die Masern eine böse Krankheit?

Ja; an den Masern sterben sehr viele Menschen.

422. Was sollte man bey den Masern, die die Brust sehr angreifen, vorzüglich beobachten?

Man sollte, vom Ausbruche der Masern an, sich im Bette und mäßig warm zugedeckt halten; frische, reine Luft athmen; zuweilen Hollunderblumenthee, gewöhnlich aber kaltes, unabgekochtes Wasser trinken; hitzige Getränke und Fleischsprisen meiden; im Winter die Stuben nicht zu warm erheizen; sich vor Zugluft und Erkältungen sorgfältigst hüten, und zur Schonung der Augen sollte es etwas dunkel in der Krankenstube seyn.

423. Wie sollte man sich nach den Masern halten?

Man sollte sich nach überstandenen Masern noch acht und mehrere Tage, bey rauher oder kalter Witterung aber einige Wochen lang, vor der freyen Luft und vor Erkältungen auf das sorgfältigste hüten, und sich warm halten und kleiden.

424. Warum sollte man das thun?

Weil bey nahe eben so viele Menschen nach den Masern, als während derselben, an bösen Folgen sterben.

425. Woran sterben sie nach den Masern?

Meistentheils an Schwindsuchten und schleimenden Fiebern, die von Erkältungen entstanden sind.

426. Und warum erkälter man sich leicht?

Weil nach den Masern, von welchen die Brust sehr ist angegriffen worden, die Oberhaut des Körpers sich fleckenartig abschuppt, und weil das neue Oberhäutchen zu dünn und zu schwach ist, um den Körper gegen die freye kalte oder rauhe Luft und gegen Erkältungen zu schützen.

427. Wie sollte man bey dem Friesel und Scharlachfieber mit bösen Sälsen verfahren?

Man sollte sowohl bey, als auch nach dem Friesel und Scharlachfieber auf die nämliche Art, wie bey den Masern, verfahren.

428. Welche Krankheiten erfolgen oft nach dem Scharlach und Frieselfieber und nach der Abschuppung der Haut?

Wassersuchten und schleichende Fieber, die gleichfalls durch Erkältungen entstanden sind.

429. Wie viele Menschen werden jährlich in Deutschland an Masern und Scharlachfieber sterben?

Jährlich wohl vierzig bis funfzig tausend Menschen, und nach der bevorstehenden Ausrottung der Blattern werden noch mehrere an Masern und Scharlachfieber sterben.

430. Wodurch entstehen diese Krankheiten?

Einzig und allein durch Ansteckung.

431. Was sollten die Menschen also thun?

Sie sollten die Ansteckung zu verhüten, und Masern und Scharlachfieber anzurotten suchen.

## XXVII. Von der Ruhr.

432. Zu welcher Zeit herrscht die Ruhr?

Im Sommer, vorzüglich aber im Herbst.

433. Ist die Ruhr eine gefährliche Krankheit?

Ja; man kann an der Ruhr, besonders wenn sie verheimlicht, vernachlässigt oder unrecht behandelt wird, leicht sterben.

434. Kommt die Ruhr vom Obste?

Das Obst ist nicht die Ursache der Ruhr; zur Zeit aber, wann viele Menschen an Durchfällen und Ruhrn krank sind, ist es schädlich, Obst, besonders wenn es unreif ist, mit und zwischen mancherley Speisen, bey

bey Milch und Bier, oder unordentlich und unmäßig zu genießen.

435. Wie hütet man sich vor der Ruhr?

Wenn man sich recht vorsichtig vor Erhitzungen und Erkältungen, und vor Naßwerden hütet; den Unterleib und die Füße warm und trocken hält; nur wenig und reifes Obst ißt; frisches oder saures, schlechtes, trübes Bier meidet; und wenn man gute, keinen Durchfall erregende Fleisch, und andere Speisen ordentlich und mäßig genießt.

436. a) Was sollte man weiter beobachten?

Der frische, neue Roggen zum Brod sollte recht reif und trocken seyn, und man sollte das Brod aus neuem Roggen recht ausbacken, und weder frisch, noch warm essen; unreife Kartoffeln sollte man meiden; und das Gemüse und den Kohl, die oft von Honig- und Mehlthau und von Würmern verunreiniget sind, sollte man zum Essen sorgfältig reinigen und abwaschen.

436. b) Was sollten die Kinder wegen des Obstes nicht thun?

Sie sollten nicht zu viel Obst genießen; und, was auf dem Lande wohl oft geschieht, nicht barfuß und im Hemde des Morgens oder Abends im nassen Grase herumlaufen und das abgefallene, oft unreife, behauete Obst essen; sonst können sie leicht die Ruhr bekommen und daran sterben.

437. a) Liegen bey der Ruhr Unreinigkeiten im Magen und in den Därmen zum Grunde, und sind Brech- und Abführungsmittel nützlich?

Nein, Unreinigkeiten liegen oft und gewöhnlich nicht zum Grunde; und schleimige, besänftigende, den Reiz in den Därmen mildernde, Krampf und Durchfall stillende und die Ausdünstung der Haut wiederherstellende Mittel sind gewöhnlich sehr nützlich. \*)

\*) Scharfe, salzige, reizende, starkes Brechen und Laxieren erregende Mittel sind fast immer schädlich.

437. b) Die Ruhr hat vorzüglich in den untersten oder dicken Därmen ihrem Sitz und erregt heftigen Stuhlzwang; wodurch kann man die Ruhr und den Stuhlzwang sehr lindern?

Sowohl den Stuhlzwang, als selbst die Ruhr kann man sehr lindern, wenn man täglich zwey bis drey lauwarme, besänftigende Klystiere \*) sich geben läßt.

\*) Das Klystier für einen erwachsenen Menschen wird folgender Maassen bereitet. 12 Loth Haferschleim; oder noch besser ein Loth weißer Stärke, welche mit etwas kaltem Wasser zu einem Breye gerührt, und alsdann mit einer Lasse (10 Loth, nicht mehr) kochendem Wasser unter Umrühren aufgelöst wird; zu diesem Schleime aus Stärkmehl oder Hafergrübe mischt man einen starken Eßlöffel voll reines, nicht ranziges Lein- oder Baumöl (nicht aber Salz). Kinder bekommen zum Klystier nur die Hälfte, oder ein Drittel. Die Klystier-Röhre muß nach ihrem Gebrauch gut gereinigt werden.

438. a) Welche Hausmittel sind bey der Ruhr sehr schädlich? Hammelfett, Baumöl, warme Semmel mit Butter, Pfeffer, Gewürze, Wein, Branntwein, und andere Hausmittel sind der Ruhr sehr schädlich und oft tödtlich.

438. b) Wie sollten Ruhrkranke sich verhalten?

Sie sollten sich vor Erkältungen sehr hüten, Unterselb und Füße warm halten, milde Nahrung genießen, und alles Obstes sich enthalten.

439. Was sollte man, da die Ruhr zuweilen auch ansteckend ist, bey den Ruhrkranken beobachten?

Man sollte die größte Reinlichkeit beobachten; die Luft der Krankenstube immer frisch und rein, und mäßig warm erhalten; und den Abgang der Kranken sollte man sogleich aus der Stube wegchaffen, in ein tiefes Loch schütten, und mit Erde bedecken.

440. Sollte man bey der Ruhr einen Arzt brauchen?

Ja; man sollte die Hülfe eines Arztes suchen, und zwar gleich im ersten Anfange der Ruhr, wo sie gewöhnlich leicht und bald zu heilen ist.

## XXVIII. Vom Verhalten nach Krankheiten.

441. Wie sollte man sich nach überstandenen Fiebern und schweren Krankheiten verhalten?

Man sollte sich sehr ordentlich und mäßig im Essen und Trinken halten; gute, nahrhafte Speisen genießen; hitzige Getränke meiden; sich warm kleiden; sich nicht zu bald Wind und Wetter aussetzen; und man sollte die Ursachen, durch die man krank geworden ist, sorgfältigst vermeiden, um nicht wieder aufs neue und oft gefährlicher, als das erste Mal, krank zu werden.

442. Darf man bald wieder an schwere Arbeit gehen?

Nein, man sollte sich von schweren Krankheiten erst recht wieder erholen, ehe man an die Arbeit geht.

## XXIX. Von Kranken-Anstalten.

443. Liebe Kinder! obgleich Krankheiten und Leiden dem Menschen, — der nicht unbekannt mit ihnen ist und dabey bedenkt, daß auch er, wie jeder, ihnen ausgesetzt sey, — eine große Lehre der Menschlichkeit sind; so sind doch die Krankheiten ein großes Uebel für die Menschen und für die bürgerliche Gesellschaft. Wie könnten die Krankheiten vermindert werden?

Vorzüglich durch die folgenden Anstalten:

1. Wenn alle Menschen, besonders die Kinder, über die Beschaffenheit des menschlichen Körpers und über die Erhaltung der Gesundheit unterrichtet würden! und wenn dadurch jeder Mensch an seinem Theile, für die Erhaltung und Verbesserung seiner Gesundheit thätig und besorgt zu seyn, in den Stand gesetzt würde.

2. Wenn alle und jede Menschen, und die Regierungen der Völker sorgten, Krankheiten, und ganz vorzüglich ansteckende Krankheiten, zu verhüten.

3. Wenn man durch öffentliche Anstalten vielen jungen, in Schulen gut unterrichteten Menschen Gelegenheit gäbe, die Arznei-, Wundarznei-, und Apotheker-Kunst wissenschaftlich und gründlich zu erlernen.

4. Wenn die Aerzte für ihren öffentlichen Dienst vom Staate gehörig besoldet würden. Und

5. wenn alle Kranke die beste Wartung und Pflege und allen Beystand und alle Hülfen eines Arztes und Wundarztes erhielten.

444. Erhalten alle Kranke die nöthige Wartung und Hülfe?  
Nein; die wenigsten Kranken erhalten sie.

445. Was sind die Ursachen, daß die wenigsten Kranken die nöthige Wartung und Hülfe erhalten?

Die Unwissenheit, die Vorurtheile, die Armuth und das mannigfaltige Elend so vieler Menschen; die schlechten, ungesunden Wohnungen; der Mangel an reiner Luft; die Unreinlichkeit; die schlechten, ungesunden Betten; und weil so viele Menschen oft zu arm sind, einen Arzt, oder Wundarzt und die Arzneien zu bezahlen.

446. Ja, liebe Kinder, durch diese Umstände werden Krankheiten nicht allein sehr gefährlich und oft tödlich und das größte Elend für den Kranken und seine arme, durch die Arbeit seiner Hände zu ernährende Familie; sondern sie werden oft auch ansteckend. Was sollten also die Menschen für das Wohl ihrer armen, Kranken Brüder thun?

Sie sollten Krankenhäuser erbauen und dafür sorgen, daß arme, kranke Menschen entweder in diesen reinlichen Krankenhäusern, oder, was fast immer, nur nicht bei ansteckenden Krankheiten, besser ist, in Ihren eigenen, reingehaltenen Wohnungen die beste Wartung und Pflege und alle Hülfe und allen Bestand eines verständigen, rechtschaffenen Arztes und Wundarztes, Arzneien und Nahrung unentgeltlich, oder gegen sehr geringe Bezahlung erhielten.

447. Warum sollten das die Menschen thun?

Weil es ihre Pflicht ist.

448. Und welchen Nutzen würden diese Anstalten haben?

Durch diese Kranken: Anstalten würde das Elend der Menschen gar sehr vermindert, und ihre Wohlfahrt gar sehr vermehrt werden.

449. Wer könnte in Städten und Dörfern, wo Aerzte sind, den Kindern den besten Unterricht über die Gesundheit geben?

Die Aerzte.

450. Und wodurch, meine lieben Kinder, könnten die Aerzte ihre menschenfreundlichen Pflichten ganz erfüllen, und sich sehr verdient um das Wohl der Menschheit machen?

Wenn in jeder Stadt ein oder mehrere Aerzte den  
zwoölf.

zwoßf, und mehrjährigen Kindern Unterricht über die Erhaltung der Gesundheit und über Krankheiten ertheilten; und dadurch Wahrheit und Licht, Gesundheit und Leben über die Menschen und die kommenden Geschlechter verbreiteten.

(Anm. Der Leibarzt Scölller zu Langensalza hatte die Ehre, der erste Arzt zu seyn, der über den Ges. Nat. Kindern und jungen Menschen unentgeltlich öffentlichen Unterricht gab. Der Arzt, Geheimrath May zu Heidelberg, hielt den Kindern auch Vorlesungen über die Gesundheitspflege, Gutsmuths, der Verfasser des unschätzbaren Buchs: „Gymnastik für die Jugend,“ sagte bey Gelegenheit dieser Vorlesung: „Jede Stadt hat Kinder und Aerzte. Die Letzteren finden da ein treffliches Feld zum Anbau, wenn sie wollen; und mancher Arzt rechnet die Zeit, die er darauf verwendet, das Hoffe ich, zu den angenehmsten seines Lebens.“ Auch der Verfasser dieses Buchs giebt seit dem vorigen Jahre den Kindern Unterricht über den Ges. Nat. und er zählet diesen Unterricht, der den Kindern sehr lieb und sehr lehrreich ist, und daß er diesen Gesundheits-Katechismus schrieb, zum Glücke seines Lebens.

## Von den Zähnen des Menschen.

Die Zähne bestimmen durch ihre Zahl und ihre Stärke die Menge und die Festigkeit der Speisen, die Ernährung des Körpers, und zum Theil auch die Gesundheit und die Stärke des Menschen.

In der Kindheit und Jugend, bis zum männlichen Alter, geschehen die merkwürdigsten Veränderungen, sowohl in der Zahl, als in der Stärke der Zähne. Mit diesen Veränderungen der Zähne stehen in genauem Verhältnisse die vorzüglichsten Veränderungen und Entwicklungen der Kräfte im Menschen. Mit der Zahl und Stärke der Zähne sollte also die Erziehung des Menschen (die vernünftigste Beförderung der Entwicklung der menschlichen Kräfte) genau übereinstimmen. Die Zähne könnten und sollten der Erziehung zum Merkmale, oder Kennzeichen dienen.

Vom Anfange des siebenten, bis zum Ende des elften Jahrs fallen die zwanzig Milch-Zähne des Kindes, nach und nach, aus, und sie werden von zwanzig Bleibenden-Zähnen ersetzt.

Im siebenten Jahre brechen die Bleibenden-Zähne VI. in sechszehnten oder achtzehnten die Bleibenden-Zähne VII. im ein, oder vier und zwanzigsten die Bleibenden-Zähne VIII. hervor.

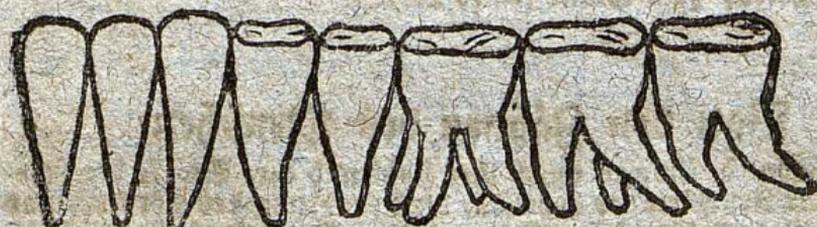
Der Zahl nach sollten die Bleibenden-Zähne bis ins späteste Alter ausdauern. Nur die Kronen der Zähne reiben sich durch das Kauern nach und nach ab.

## A. Milch Zähne.

I 2 3 4 5



Jede dieser vier Zahnreihen stelle nach den verschiedenen Lebensaltern den 4ten Theil der Zähne vor. Nämlich: jeder Zahn ist in jeder Zahnlade gepaart (z. B. 2 Eckzähne, also in beiden Zahnladen sind 2 Paar oder 4 gleiche Zähne, z. B. 4 Eckzähne, 4 Zähne No. 1 oder II), vorhanden.



I II III IV V VI VII VIII

## B. Bleibende Zähne.

Die erste oder oberste Reihe sind die Milch-Zähne, die folgenden drei Reihen sind die Bleibenden-Zähne des Menschen.

Die 2te Reihe sind die Zähne des Kindes. 20 Milch-Zähne. (Entwicklung der körperlichen Kräfte, Sittlichkeit.)

Die 3te des Knaben und des Mädchen. 24 Bleibende-Zähne. (Bildung der körperlichen Kräfte und des Verstandes.)

Die 4te des Junglings und der Jungfrau. Bleibende-Zähne. (Vervollkommnung des Körpers, Entwicklung des Geschlechts, der Vernunft und der Sittlichkeit.)

Die 5te des Mannes und des Weibes. 32 Bleibende-Zähne. (Vollkommener Körper, Arbeit, Fortpflanzung, Vernunft, Tugend, Religion.)

I, (1), II, (2), sind zwei Schneidez., III, (3) Ein Eck- oder Augenz., und IV, (4), V, (5), VI, VII, VIII, Backenzähne, beim Manne fünf, beim Kinde zwei, auf jeder der vier Seiten.

Die

# Die Ordnung und die Perioden des menschlichen Lebens.

I. Frucht (von gesunden Aeltern gezeugt)  
II. Säugling.

Monat.	Milchzähne.	Bleibenzähne.	1	2	3	4	5	VI	VII	VIII	
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
10	4	—	4	—	—	—	—	—	—	—	III. Kind- lein.
12	8	—	4	4	—	—	—	—	—	—	
16	12	—	4	4	—	4	—	—	—	—	
20	16	—	4	4	4	4	—	—	—	—	
im Jahr											IV. Kind.
3	20	—	4	4	4	4	4	—	—	—	
4	20	—	4	4	4	4	4	—	—	—	
5	20	—	4	4	4	4	4	—	—	—	
6	20	—	4	4	4	4	4	—	—	—	
7	18	IV	2	4	4	4	4	IV	—	—	
8	14	VIII	IV	2	4	4	4	IV	—	—	
9	10	XII	IV	IV	4	2	4	IV	—	—	
10	6	XVI	V	IV	4	IV	2	IV	—	—	
11	2	XX	IV	IV	2	IV	IV	IV	—	—	
12 bis 16 oder 18	—	XXIV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	—	—	
16 oder 18 bis 21 oder 24	—	XXVIII	IV	IV	IV	IV	IV	IV	—	—	VI. Jüng- ling od. Jung- frau.
21 oder 24 bis 50 oder 60	—	XXXII	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	IV	VII. Mann oder Weib (Kind- der.)

VIII. Greis. (Einschlafen im Kreise der Enkel.)

Man lese mein Buch: Die Perioden des menschlichen Lebens.  
Mit einem Kupfer. Berlin, bey J. F. Unger 1794.

## Von Vervollkommnung der Gesundheit.

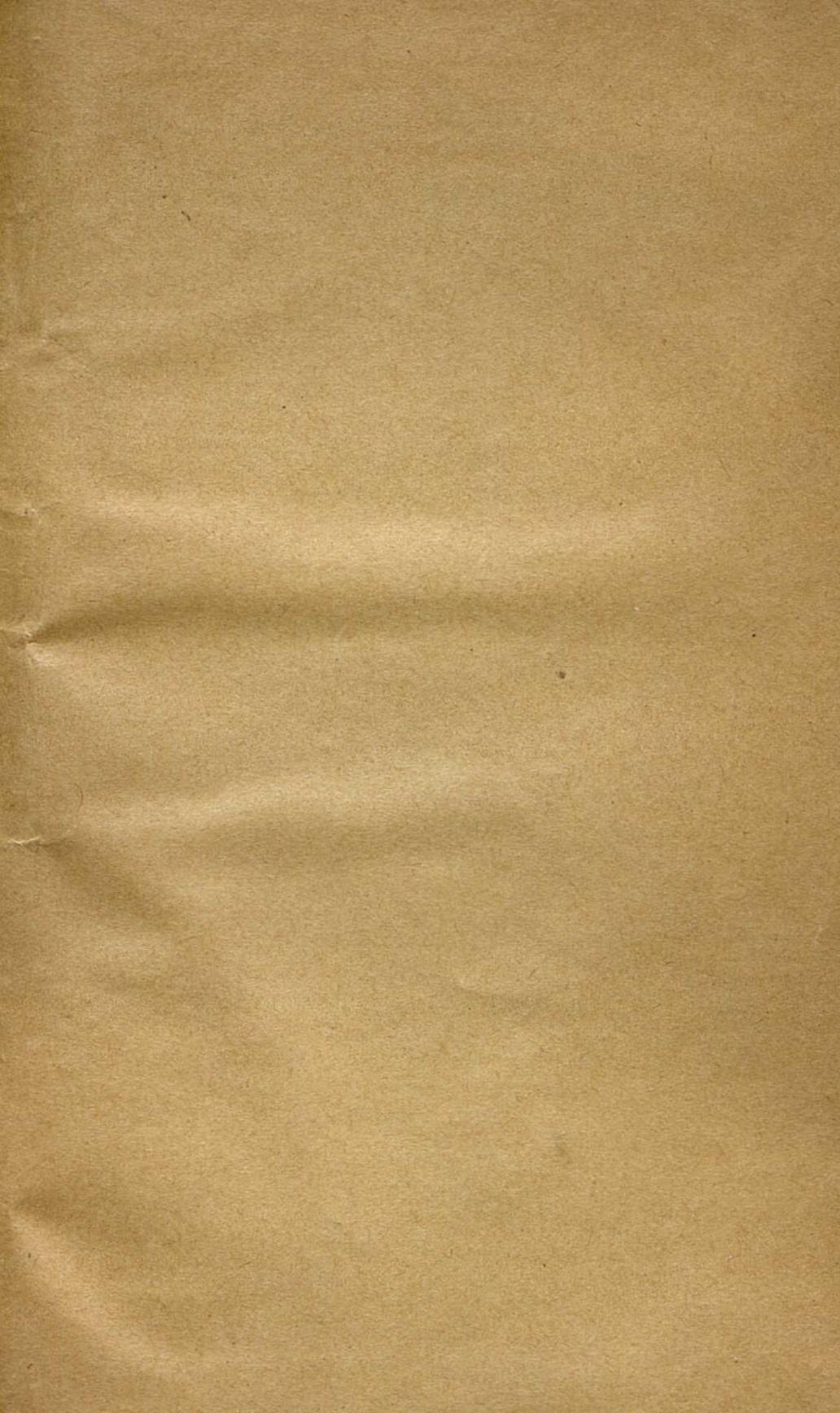
Die Gesundheit der Menschen wird vollkommener werden:

Wenn gesunde, starke Menschen sich nur mit gesunden, starken Menschen ehelich verbinden, und ein neues Menschengeschlecht, voll von Gesundheit und Stärke, zeugen werden. Von gesunden, starken Aeltern gezeugt zu seyn: ist der Hauptgrund und die erste, wichtigste und nothwendigste Haupterforderniß zu einer wahren, bis ins höchste Alter ausdauernden, Gesundheit.

Wenn der Säugling und das Kindlein die Liebe und die Sorgfalt der verständigen, tugendhaften Mutter im höchsten Grade genießen; und wenn die Kinder männlichen und weiblichen Geschlechts, ohne Unterschied, in die einförmige, freye Kinderkleidung gekleidet, in Gesellschaft mit Kindern in freyer Luft, als selbstständige, mit freyem Willen und mit Rechten begabte Wesen, leben, und den Körper durch Bewegung und Übung, die Vernunft durch Sinneserfahrungen bilden werden. Das ist die zweyte Haupterforderniß zu einer wahren, dauerhaften Gesundheit.

Und wenn der Körper nach dem eilften Jahre, oder nach vollendetem Abzählen der Milch, Zähne, durch Leibesübungen und körperliche Spiele wird stark gemacht werden. Das ist die dritte Haupterforderniß zur Vervollkommnung der Gesundheit der Menschen.







**Wincenty Piątek**

Introligator

**Katowice, ul. Barbary 5f.**

Biblioteka Śląska w Katowicach

Id: 0030000591847



I 130466