

Seite
138
139
139
139
140
141
141
141
142

A.

Von der Lebensweise in langwierigen Krankheiten während einer homöopathischen Kur.

Es scheint um so nothwendiger zu seyn, eine bestimmte Vorschrift zu geben, wie sich der Kranke in Hinsicht seiner Lebensweise während einer homöopathischen Behandlung zu benehmen, was er zu thun, was er zu lassen habe, als die kleinen Theilchen, woraus die homöopathischen Arzneien bestehen, durchaus keine Störung in ihrer Wirkung vertragen können, so wenig als der Liliputer den Druck eines Elephanten abhalten kann. Eine solche genaue Angabe zur naturgemäßen Lebensweise wird auch nicht bloß den Nutzen gewähren, daß die homöopathische Arznei rein und ohne Störung auf den erkrankten menschlichen Körper einwirken kann, sondern sie wird noch den Vortheil bringen, daß derjenige, welcher in gesunden Tagen seine Lebensweise nach homöopathischen Grundsätzen einrichtet, nicht so leicht erkranken, oder wenn er dennoch erkrankt, sein Uebel leichter zu beseitigen seyn wird. Nur die homöopathische Lebensordnung ist die naturgemäße, und so wie die Vergehungen, die man sich gegen die Gesetze der Natur erlaubt, nie ungestraft bleiben, so wird eine naturgesetzwidrige (homöopathische) Lebensordnung nie unbelohnt bleiben. Man wird es mir daher nicht verargen, wenn ich in möglichster Kürze hier eine ausführliche Beschreibung liefere von allen Gegenständen, die unserer Gesundheit und im Erkranken der homöopathischen Kur nachtheilig oder vortheilhaft werden können, obgleich Vieles davon schon in anderen Schriften zerstreuet oder in einem einzelnen, aber für den Nichtarzt zu weitläufigem Werk angegeben worden ist, ja Manches sogar in

dieser Schrift (S. Fieber überhaupt) für hitzige Krankheiten zu finden ist; denn mein Wunsch ist, daß jeder Mensch ein hohes Alter bei einer dauerhaften Gesundheit genießen möchte, und dieß kann ohne Beobachtung der homöopathischen Lebensweise nicht statt finden. Indessen glaube man nicht, daß die homöopathische Lebensweise bei wirklich ausgebrochenen Krankheiten eine Heilung bewerkstelligte und daß die kleinen homöopathischen Arzneigaben gar nichts leisteten, wie dieß sogar manche Aerzte behaupten, welche der Homöopathie gern die Ehre abschneiden und den Glauben verbreiten, als sey kein gutes Haar an ihr. In Krankheiten hilft eine homöopathische Lebensweise ohne homöopathische Arznei eben so wenig, als eine homöopathische Arznei allein ohne die homöopathische Lebensweise helfen wird, sondern beide müssen zusammen verbunden werden. — Um nun diese homöopathische Lebensweise in ihrem ganzen Umfange führen zu können, beachte man Folgendes:

1) Einen möglichst freien Genuß der Luft, der Wärme, des Lichtes und des thierisch-magnetischen Wesens, die als feinere Nahrungsmittel des menschlichen Körpers zu betrachten sind.

2) Die strenge Auswahl angemessener Speisen und Getränke, welche die gröbere Nahrung des menschlichen Körpers sind.

3) Eine zweckmäßige Verwendung der verschiedenen in den inneren und äußeren Theilen des menschlichen Körpers liegenden körperlichen und geistigen Kräfte.

1) Von den feineren Nahrungsmitteln.

a) Luft. Dieses Lebensfutter der Alten ist unstreitig das unentbehrlichste Bedürfnis für alle Bewohner der Erde und ihr Genuß die erste Bedingung alles Lebens. Eine reine Luft soll 0,25 Theile Sauerstoffgas, 0,74 Stickgas und 0,1 kohlensaures Gas enthalten. Aber nur die freie Luft kann hierunter verstanden werden; denn die Stubenluft oder die Luft in volkreichen Städten ist schon durch Ausdünstung aller Art verunreinigt. Dieses bedarf keines weit hergeholten Beweises. Man sehe nur den Unterschied zwischen dem Landbewohner und dem Städter, zwischen dem Forstmann und dem Schneider und Gelehrten. Der

gesund-
gung
ausge-
freuen
nem
ter,
Abend
abwei-
zu ble-
zierga-
rig w-
nicht
ihre
man
hat.
mittle-
zimme-
nacht
Die
kein
wenig
Abend
entwe-
tenden
piche
schehen
wenn
demsel-
dem
Die
räften
muß
der
füllt
schnell
so we-
lendän-
z. B.
Wäsch-
überka-
verder

gesunde Mensch soll sich daher so viel, wie möglich, Bewegung in frischer Luft machen, und der Kranke, wenn er ausgehen kann, soll nicht weniger sich dieses Genusses erfreuen, nur unter der gehörigen Vorsicht, daß er sich keinem zu strengen Wetter aussetze. Raues, stürmisches Wetter, der schnelle Wechsel der Witterung, die Morgen- und Abendluft, wenn sie von der Witterung des Tages zu sehr abweichen, müssen die Kranken bestimmen, hübsch zu Hause zu bleiben. Auch muß der Kranke, wenn er einen Spaziergang vornimmt, sich vor Erkältung schützen durch gehörig warme Bekleidung. Für diejenigen Kranken aber, die nicht ausgehen können, muß besonders gesorgt werden, daß ihre Wohnung allen den Anforderungen entspreche, welche man an die Wohn- und Schlafzimmer überhaupt zu machen hat. Wessen Umstände es erlauben, der wohne in dem mittleren Stöße und wähle sich zum Wohn- und Schlafzimmer im Sommer eine Stube gegen Abend oder Mitternacht und im Winter eine gegen Morgen oder Mittag. Die Zimmer müssen täglich gelüftet, nur darf des Nachts kein Luftzug in das Schlafzimmer gelassen werden, eben so wenig, als man den Zutritt einer rauhen Morgen- und Abendluft in dasselbe gestatten darf. Der Fußboden muß entweder mit Dielen belegt seyn, oder, wenn er mit kältendem Gyps belegt ist, so müssen Strohmatten oder Teppiche darüber ausgebreitet werden. Dasselbe muß auch geschehen, wenn der Fußboden an und für sich kalt ist, oder wenn ein ungeheiztes Zimmer oder eine Hausschlur unter demselben ist. Noch mehr als der Gesunde hat sich außerdem noch der Kranke vor einer verdorbenen Luft zu hüten. Die Krankenwohnung sey daher fern von Sümpfen, Mörästen, in ihrem Innern nicht niedrig und enge und sie muß auch mit zweckmäßigen Oeffnungen für den Zutritt der Luft versehen seyn. Sie darf nie mit Bewohnern überfüllt seyn, da die Ausdünstung des Kranken eine vorzüglich schnelle Verderbniß der Luft herbeizuführen pflegt, und eben so wenig darf man die Luft im Krankenzimmer durch Kohlendämpfe oder sonstige böse oder stark riechende Dünste, z. B. von Ausleerungen des Kranken, von Del-Lampen, Wäschebügeln oder vom Trocknen nasser Wäsche, von frisch überfallenen oder angestrichenen Wänden, von Blumen u. verderben.

b) Wärme. Wenn es einem Gesunden im Allgemeinen zuträglich ist, daß sein Wohnzimmer im Winter nur mäßig erwärmt werde, die Schlafzimmer aber gar nicht; wenn die Betten eines Gesunden nur dünn und leicht seyn dürfen, um keinen Schweiß zu erregen, und wenn mit Koss-haaren gepolsterte Matratzen den Federbetten vorzuziehen sind; wenn ferner die Kleidung des Gesunden nur dünn und leicht und höchstens bei bedeutender Winterkälte von schwererem, wärmerem Stoffe seyn sollte, und wenn sich endlich der Gesunde zur Reinigung seines Körpers nie des erwärmten Wassers, sondern eines etwas kühlen, wie es eben in warmen Sommertagen aus der Quelle kommt, und zu Hausbädern nur milchlauen oder etwas kühleren Wassers bedienen darf, so muß dieß bei einem Menschen, welcher an einer langwierigen Krankheit leidet, freilich einigen Beschränkungen oder Abänderungen unterliegen. Es läßt sich auch hier keine andere allgemeine Regel festsetzen, als die, daß der Grad der Wärme in dem Krankenzimmer nach der Gewohnheit, dem Gefühle und dem Wunsche des Kranken bemessen werden muß und daß sie nie über 20 Grad Reaumur steigen darf. Da indessen das Nähere hierüber bei schnell verlaufenden hitzigen Krankheiten (S. Fieber überhaupt) ganz ausführlich angegeben werden muß, so wollen wir hier nur noch das bemerken, daß ein steinerner Ofen einem eisernen vorzuziehen ist, weil jener das Zimmer gleichmäßiger und nur allmählig erhitzt, und daß man die Klappen an den Stubenöfen nach dem Einheizen nicht zu zeitig verschließe. Die Bekleidung betreffend, so wollen wir zwar keine Kleiderordnung vorschreiben, allein doch den Rath geben, daß der Kranke die Kleidungsstücke nach der Jahreszeit einrichte. In den warmen Sommertagen ist bei Männern das Tragen von Beinkleidern zuträglich aus Rantlin oder aus Leinwand, und im Winter, Herbst oder kalten Frühlingstagen von Barchent oder zartem flanellem Zeuge. Die Füße müssen vorzüglich warm gehalten und vor Nässe geschützt werden. Zur Erreichung dieses Zweckes sind wollene Strümpfe und gute, lederne weite Schuhe oder Stiefel dienlich. Wer zu kalten Füßen geneigt ist, der thut wohl, wenn er Jahr aus Jahr ein wollene Strümpfe trägt, diese oft wechselt und bei kalter oder nasfkalter Bitterung noch obendrein Sohlen von Wachstuch oder Haaren oder

Fitz
Kopf
Man
kältun
Nuge
Kam
schled
her
ärztl
Tage
körpe
jeder
leiber
Söm
brüf
lehrte
den
ist sch
rens
bische
dankl
schled
das
der v
eingel
Gesun
ein f
ligun
all n
e
Seele
gnügl
dient
unser
Nuge
legen
dieß
Die
gen
als
Nuge

Filz in die Strümpfe legt; wer wenig Haare auf dem Kopfe hat, der muß durch eine Mütze von Sammet oder Manchester oder durch eine Haartour den Kopf vor Erkältung schützen. Kränkeltende Menschen tragen auch mit Nutzen ein Hemd von zartem Flanell oder ein flannelleses Kamisol (Wamms) auf der bloßen Haut. Das schöne Geschlecht läßt sich bekanntlich nicht viel sagen; man muß daher mit ihm zufrieden seyn, wenn es den wohlgemeinten ärztlichen Rath befolgt und an kühlen, feuchten und kalten Tagen seine Flitterkleider ablegt und wenigstens den Unterkörper unmittelbar mit wollenen Bein Kleidern bedeckt, zu jeder Jahreszeit aber keine enge Schuhe und keine Schnürleiber trägt. Die Schnürbrüste betreffend S. S. Th. Sommering: Ueber die Wirkungen der Schnürbrüste. Berlin 1792, worin dieser hochgefeierte, gelehrte Arzt mit vollem Recht seine Ueberzeugung in folgenden wohlzubeherzigenden Worten ausdrückt: „Ueberhaupt ist schon von so vielen Seiten die Widersinnigkeit des Schnürens und sein Nachtheil aus einander gesetzt worden, aber bisher leider immer so ganz ohne Erfolg, daß es die undankbarste Mühe von der Welt wäre, das thörichte Geschlecht noch ferner darüber belehren zu wollen. Ihm gilt das alberne Geschwätz eines modernen Stügers mehr, als der verständige Unterricht eines freundlichen Rathgebers, die eingebildete Schönheit der Gestalt mehr, als eine dauerhafte Gesundheit, und so sey denn an dasselbe um so weniger ein ferneres Wort verschwendet, da durch gänzliche Entheiligung der Natur bereits Alles an ihm verdorben und überall nichts mehr zu bessern ist.“

c) Licht. Nicht vergeblich heißt es: das Auge ist die Seele des Menschen; denn das Auge nimmt an allen Vergnügungen des Lebens den lebhaftesten Antheil und es verdient deßhalb auch alles, was ihm nützen oder schaden kann, unsere Aufmerksamkeit. So wie es in gesunden Tagen von Nutzen ist, wenn die Wohnzimmer der Sonnenseite zu gelegen und mit großen, hellen Fenstern versehen sind, so ist dieß in kranken Tagen eine fast unerläßliche Bedingung. Die in großen Städten nicht ungewöhnlichen Kellerwohnungen sind daher gänzlich zu verwerfen. Aber eben so gut, als das Kranken-, Wohn- und Schlafzimmer (in manchen Augenkrankheiten ausgenommen) nie dunkel und unfreundlich

seyn darf, eben so darf es nie durch grelles Licht belästigen. Die goldene Mittelstraße zu halten, wird auch hier das Beste seyn. Man nehme sich nur vor dem schnellen Wechsel von Licht und Dunkelheit in Acht; man hüte sich, das Auge auf blendende Farben zu heften, oder gar in Zimmern zu wohnen, die mit grellen Farben, gelben oder gar rothen Wänden verziert sind; man meide das anhaltende Beschauen eines und eben desselben Gegenstandes, den Gebrauch der Augen gleich nach der Mahlzeit oder am späten Abende, die unpassenden Augengläser, so wie überhaupt alles, was das Sehvermögen zu sehr anstrengt, wozu auch das zu schnelle Gehen, Laufen, Reiten, Fahren auf offenen Wagen, Dampfschiffen u. gehört. Außerdem giebt es auch noch manche Verirrungen in der Lebensweise, welche die Sehkraft mittelbar schwächen, z. B. übermäßige Anstrengungen des Geistes, anhaltendes Nachtwachen, Ausschweifungen im Trunke, in der Liebe, anhaltender Gram, Sorgen, Kummer u. s. w.

1) Thierisch-magnetisches Wesen. Jeder Mensch ist von einem eigenartigen Dunstkreise umgeben, den man seinem Wesen nach zwar noch nicht kennt, der aber ohne Zweifel mit der eigentlichen Lebenskraft im nahen Zusammenhange steht. Durch diesen wunderbaren Dunstkreis, genannt: thierisch-magnetisches Wesen, wirkt ein Mensch auf den andern schon aus einiger Entfernung ein, und zwar bald angenehm und anziehend (Sympathie), bald widrig und abstoßend (Antipathie). Je ausgebildeter, kräftiger und gesünder ein Mensch ist, desto stärker und merklicher ist seine Wirkungskraft; alte und schwächliche Leute, so wie Kinder wirken hingegen verhältnißmäßig schwächer und kranke Menschen sogar nachtheilig auf ihre Umgebung ein. Von dem Vorhandenseyn dieser natürlichen Zu- oder Abneigung der Menschen gegen einander kann man sich bei einiger Aufmerksamkeit auch schon im gewöhnlichen Leben überzeugen. Wer hat z. B. nicht schon die Beobachtung gemacht, daß ein auf Reisen oder sonst wo sich einfindender, wildfremder Mensch, den man noch nie gesehen hat und den man durchaus nicht kennt, einen widrigen Eindruck auf Einen macht, während ein anderer Reisender unter denselben Verhältnissen einen angenehmen Eindruck macht. Mit ersterem mag man sich gar nicht unterhalten, obgleich er

sehr
niger
bindu
ganz
auf
willk
gema
gehen
det,
selber
daß
der
erseh
senst
absich
brach
diese
Leber
so w
Stoß
ihn
einer
durch
daher
halte
felnd
regen
innig
so v
in ei
lege
ein
chen
ment
risch
gera
der
dem
die
Kind
mit

sehr unterhaltend ist, während man mit letzterem, der weniger oder gar nicht unterhaltend ist, gern in nähere Verbindung tritt. Wem ist es unbekannt, daß, wenn sich zwei ganz fremde, lebenslustige Menschen verschiedenen Geschlechts auf der Straße begegnen, beide sich wechselseitig ganz unwillkürlich beäugeln? Wer hat nicht schon die Erfahrung gemacht, daß, wenn sich zwei in entgegengesetzter Richtung gehende Menschen begegnen, so wie sich der eine umwendet, um nach dem anderen zu sehen, der andere in demselben Augenblicke ebenfalls sich umdrehet? Wer weiß nicht, daß der Säugling von einem süßen Schlummer im Arme der Mutter befallen wird, auch wenn ihm sonst nichts die ersuchte Ruhe gewährt? Wer ist unbekannt mit der Greisenpflege (Gerotomik) der Alten, welche abgelebte Greise absichtlich mit einer frischen Jugend in nahe Berührung brachten, um ihnen wieder Kraft zu verschaffen? u. — Alle diese, uns freilich unerklärbaren Vorgänge im menschlichen Leben entstehen aus dem thierisch-magnetischen Wesen. Und so wie wir schon in gesunden Tagen die Einwirkung dieses Stoffes zu berücksichtigen haben, um so mehr müssen wir ihn in kranken Tagen beachten. Nur derjenige, welcher sich einer kräftigen Gesundheit erfreut und welchem der Kranke durch Reizung, Freundschaft und Liebe zugethan ist, darf daher in die Nähe des Leidenden gebracht werden. Man halte aber von dem Kranken entfernt alle schwachen, kränkenden, abgelebten, feindlich gesinnten oder Widerwillen erregenden Menschen, und untersage diesen wenigstens jede innigere Berührung mit jenem. Man vermeide daher auch so viel, wie möglich, das Beisammenseyn mehrerer Kranken in einem Zimmer, und da, wo dieß nicht zu vermeiden ist, lege man nur die an ähnlichen Krankheiten Leidenden in ein und dasselbe Zimmer. Man hüte sich vor dem in manchen Gegenden noch üblichen Streichen der Kranken, namentlich der Kinder, da durch die Entwicklung des thierisch-magnetischen Wesens die Kranken oft in Lebensgefahr gerathen; man hüte sich die Wartung und Pflege der Kinder alten, abgelebten Weibern zu überlassen, welche außerdem, daß sie schwächend auf das zarte Kind einwirken, noch die artige Gewohnheit haben, die Speisen, die sie dem Kinde reichen, erst in den zahnlosen Mund zu nehmen, damit sie das Kind nicht zu heiß bekomme, und endlich hüte

sich der Geschäftsmann oder Staatsdiener, dessen Geschäft oder Amt durch das Ableben des Kranken verbessert werden könnte, den Kranken zu besuchen, dessen ohnehin verstimmtes Gemüth noch durch einen solchen Besuch, in dem er einen Todtenvogel ahnen könnte, mit noch widerwärtigeren Gefühlen erfüllt werden möchte.

2) Von der strengen Auswahl der Speisen und Getränke als gröbere Nahrungsmittel betrachtet.

a) Verbotene Speisen. Zu diesen gehören folgende: Ziegen-, Schweinen-, Kalb-, Enten- und Gänsefleisch. Diese Fleischarten dürfen nur höchst selten, in gewissen Fällen, wo es die Beschaffenheit der Krankheit erlaubt, genossen werden und dann stets mager. Kalbfleisch ist bei Unterleibskrankheiten ganz unerlaubt; erlaubter hingegen in Brustkrankheiten; doch darf es nicht zu jung seyn. Ferner sind verboten: Pöckelfleisch, Wurst, schon zur Fäulniß geneigtes Fleisch, das Fleisch von zu jungen, kranken oder ihrer natürlichen Lebensart entfremdeten Thieren; viele Fischarten, Lachs, Hal, Stockfisch, einmarinirte Häringe, desgleichen Austern, Krebse, Muscheln, und sollte der Kranke ein sehnliches Verlangen nach solchen Speisen haben, so darf er sie nur in äußerst geringer Menge genießen; Gänse- und Schweinefett, alter, scharfer und fauliger Käse. Von den Gewächsen sind verboten: Petersilie, Spargel, Sauerampfer, Korbrel, Senf, Meerrettig, Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Pastinaken- und Eichorienwurzeln, Rettig, Radieschen, Runkelrüben, Salbei, Majoran, Gartenkresse, Brunnenkresse, Krausemünze, Pfeffermünze, Basilikum, Thymian, Estragon, Dill, Fenchel, Kümmel, Anis, Coriander, Schalotten, Schnittlauch, Perre, Preuszelbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Hagebutten, Zitronen, Ananas, Pomeranzen, Quitten, Oliven, Melonen, Hollunderbeeren, bittere Mandeln, Trüffeln, Champignons, Morcheln. Wenn auch manche von diesen Gewächsen in manchen Krankheitsfällen erlaubt seyn mögten, so sind aber ganz zu vermeiden die eigentlichen Gewürze, als: Pfeffer, Ingwer, Vanille, Zimmet, Cardamomen, Gewürznelken, Muskatnuß, Muskatblüthen, Kapern, Safran, Lorbeerblätter. Die Speisen, welche mit Gewürzen bereitet werden, dürfen

währe
werden
lade u
halbge
bewahr
gebacke
stoffen
tes B
Fleisch
Speise
dem K
darf k
b)
enthalt
Cardin
Grog,
gertes
hinger
wenn
sind, A
der u
Thee.
scharfe
breite
denjem
zu erl
die W
einem
allmäh
sich ni
ser die
verbot
reinarz
Leben
geschlic
Chamo
fermin
thee,
Schlei
liche C
bra, a

während einer homöopathischen Kur durchaus nicht genossen werden, wozu auch gewürztes Backwerk, gewürzte Chokolade und mit Zimmet bestreute Obsttuchen gehören. Daß halbgelochte, in metallenen Geschirren zubereitete oder aufbewahrte Speisen, schlecht gegohrenes und nicht völlig ausgebackenes oder aus verdorbenem, mit schädlichen Pflanzstoffen vermischem, unreifem Getreide oder Mehle bereitetes Brod, daß verdorbene, fäulige, verschimmelte, unreife Fleisch- und Gewächsspeisen, so wie zu kalte oder zu warme Speisen der Gesundheit überhaupt nachtheilig, folglich auch dem Kranken um so weniger vortheilhaft seyn können, bedarf kaum der Erwähnung.

b) Verbotene Getränke. Wein und alle Weingeist enthaltende Getränke, Obstwein, Branntwein, Bischof, Punsch, Cardinal, Rum, Arak, Ricus, alle Arten von Liqueuren, Grog, Limonade. — Mit fremdartigen Stoffen geschwängertes Trinkwasser, Mineralwasser, als Schwalbacher, Fachinger, Geilnauer, Emser, Bitterwasser u. s. w. — Bier, wenn betäubende und erhitzende Kräuter darin enthalten sind, Doppelbier, Bier mit Zusatz von Ingwer, Wachholder u. dgl. — Kaffee, starker chinesischer und russischer Thee. — Manche Pflanzensäuren, wie Zitronensäure, mit scharfen Stoffen bereiteter Essig, Kräutereßig und damit bereitete Saucen, Sallat u. dgl. — Der Wein ist jedoch denjenigen, welche daran gewöhnt sind, in geringer Menge zu erlauben; eben so verhält es sich mit dem Kaffee, den die Weiber gern kochen und die Männer gern trinken. Mit einem Male darf man ihn nicht abschaffen, sondern nur allmählig, und namentlich dürfen schon bejahrte Personen sich nicht schnell ihres Lieblingsgetränkes entwöhnen. — Ausser diesen zum Theil unbedingt zum Theil bedingungsweise verbotenen Speisen und Getränken haben wir noch manche reinarzneiliche Stoffe zu untersagen, die sich in's gewöhnliche Leben als Hausmittel oder unter sonst einem Namen eingeschlichen haben. Hierher gehören die Theeausgüsse aus Chamomillen, Fliederblüthen, Baldrian, Schaafgarben, Pfeffermünze, Melissen, Kalnus, Quecken, sogenanntem Brustthee, Magentropfen, Hoffmanns Tropfen, Gallen- und Schleimpillen, Pfeffermünzfigelchen, Kräuterfigen; arzneiliche Clystiere; die mancherlei aus Kräutern, Moschus, Ambra, ätherischen Oelen u. dgl. bereiteten Parfümerien, Sal-

ben, Pomaden, Seifen, Schminke, Riech- und Waschwasser, Räucherkerzen, Räucherpulver, Ofenlack, Schwefel und Schwefelhölzchen, Dampf, Kräuter- und wohlriechende Schnupftabake, stark duftende Blumen u. s. w. Die aus arzneilichen Stoffen zusammengesetzten Zahnpulver, Zahntinkturen und Essenzen, z. B. aus China, Sandelholz, Cascarille, Ambra, Holzkohle, Weinsteinrahm, Alaun u. s. w., das Reinigen der Zähne mit Salbeiblättern u. dgl. m. Ueberhaupt muß man bei der homöopathischen Lebensweise von den Grundsätzen ausgehen: Der Mensch bedarf zur Befriedigung seines Hungers und Durstes nur rein nährenden und durstlöschenden Speisen und Getränke, und: Entferne von dem Kranken alle und jede Stoffe, die geneigt sind, irgend eine arzneiliche Wirkung auf sein Befinden zu äußern.

c) Erlaubte Speisen. Rindfleisch in seinen verschiedenen einfachen Zubereitungen und ohne Gewürze; Wildpret frisch und einfach bereitet; mageres Hammel- und Kalbfleisch (außer in Unterleibskrankheiten); das Fleisch von Kaninchen, Hühnern, Truthühnern, Perlhühnern, Fasanen und nicht zu jungen Tauben. (Schweine-, Gänse- und Entenfleisch darf, wie schon oben erwähnt, nur in gewissen Krankheitsfällen genossen werden). Unter den Fischen dürfen nur höchst sparsam genossen werden: Forellen, Hechte, gewässerte Häringe und Sardellen, Karpfen; es versteht sich jedoch ohne Gewürze, Wurzeln und Essig. — Butter. — Nicht zu alter Käse ohne Kümmel. — Weiße Eier (nie hart oder auf Butter geschlagen). Unter den Obstarten sind besonders zu empfehlen: Pflaumen, süße Kirschen, Äpfel, Birnen, Weintrauben, Himbeeren, Brombeeren, Maulbeeren, Nispeln, Pfirsiche, Aprikosen. Werden die eben als Heilmittel angewandten Arzneien durch die Säuren nicht zersezt, so darf der Kranke auch säuerliches Obst, als saure Kirschen, Johannisbeeren, säuerliche Äpfel u. s. w. genießen. Daß aber da, wo die Krankheit in kolikartigen Schmerzen und Durchfall besteht, gar kein Obst genossen werden darf, braucht nicht erinnert zu werden. — Von den Gemüsen sind ganz unschädlich: Blumenkohl, Kohlrabi, Welschkohl, Braunkohl, Spinat, Schoten, grüne Bohnen, Möhren, Weißkraut, Rothkraut, weiße Rüben, Teltower Rübchen, Kartoffeln; endlich Erbsen, Linsen, Bohnen und Reis, Gries,

Grün
In ge
u. dgl
der W
weder
bei de
Gries,
mit W
Apriko
mel:
nun d
lung
Waizen
und m
zungen
von K
aller
Rosina
wird
abwech
d)
fer, b
beersaf
3 Sch
bige
trinkt
len, w
Wasser
stark
Luftm
chungen
men,
zerstoß
halten.
reitet
Äpfel
Zucker
1 Str
schmed
ten:
ser 1/

Grüße, Gerste, Hirse, Dinkel, Spelz, Sago und Salep. In geringem Maasse dürfen auch Klöße, Mehlbrei, Nudeln u. dgl. genossen werden. Zu Suppen eignen sich außer der Wassersuppe auch Fleischbrühen und Milchsuppen, entweder rein oder mit Eiern oder sonstigen, zum Theil schon bei den Gemüsen angegebenen Zusätzen, als Reis, Gerste, Gries, Sago, Salep u. Man kann auch Suppen bereiten mit Weißbier, Borsdorfer Äpfeln, Kirschen, Pflaumen und Aprikosen u., und mit Fleischklößen, Griesklößen, Semmel- und Schwemmklößen u. dgl. versehen. Giebt man nun dem Kranken während einer homöopathischen Behandlung ein reines, ausgegohrnes, gutgebackenes Roggen- und Weizenbrod, und erlaubt man ihm noch manche Leckerbissen und manche köstliche Zubereitung, z. B. Beefsteaks, Ochsenzungen, Coteletten, Fricassee, Fricandeaux, Hachee, Croquets von Kälbermilch, in Butter gebratenes Fleisch; Saucen aller Art, weiße und braune Sardellensauce, Rahmsauce, Rosinen-, Himbeeren-, Kirschen- und Apfelsaucen u.: so wird er wahrlich nicht Ursache haben, sich über Mangel an abwechselnden Nahrungsmitteln zu beklagen.

d) Erlaubte Getränke. Reines Wasser, Brodwasser, bis zur angenehmen Süßigkeit mit Zucker oder Himbeersaft versüßtes Wasser, Eierwasser (man nimmt hierzu 3 Schoppen lauwarmes Wasser, 4 Eidotter und eine beliebige Menge Zucker, quirlt (schlägt) Alles zusammen und trinkt es lauwarm oder auch abgekühlt). — In den Fällen, wo der Kranke etwas Wein trinken darf, kann er auch Wasser, mit etwas Wein vermischt, genießen. — Nicht zu stark gehopft, gut ausgegohrnes Weiß- und Braumbier, Lustmalz- und Halbbier, ungewürztes Warmbier. — Abkochungen von gedörrtem Obste, z. B. Äpfeln, Birnen, Pflaumen, Kirschen (hierbei dürfen jedoch die Kerne nicht mit zerstoßen und abgekocht werden, weil diese Blausäure enthalten. Einen sehr angenehm schmeckenden Apfeltrank bereitet man auf folgende Art: Man schneide 5 Borsdorfer Äpfel in Viertel, thue 4 Loth kleine Rosinen und etwas Zucker dazu, gieße 3 Schoppen Wasser darauf und lasse sie 1 Stunde lang kochen. Eben so kann man sich einen gut schmeckenden Himbeertrank auf folgende, einfache Art bereiten: Man kocht $\frac{1}{2}$ Pfd. Himbeeren mit 3 Schoppen Wasser $\frac{1}{2}$ Stunde lang, gießt es durch ein Haarsieb, thut

Zucker nach Belieben dazu und trinkt es kalt oder warm. — Abkochungen von Altheewurzel, Gerste, Hasergrübe, Reis. Das Reiskwasser bereitet man, wie folgt: 4 Loth gereinigter Reis wird mit 3 Schoppen Wasser und einem Stücke Zucker eine Stunde lang gekocht, durch ein reines Tuch gegossen und kalt oder warm getrunken. — Abkochungen von Roggen und von gelind gerösteten und feingemahlten Cacaobohnen, die mit Milch und Zucker nicht unangenehm schmecken, und als rein nährend ein wahrhaft wohlthätiges Ersatzmittel des Kaffees abgeben. Einen recht guten Cacaokaffee giebt folgende Bereitungsart: Man nimmt $\frac{1}{4}$ Pfd. Cacaopulver, das man bei jedem Conditor bekommen oder sich selbst machen kann, thut dies in 3 Schoppen kochendes Wasser und läßt es wie den gewöhnlichen Caffee kochen. Dann seihet man es durch ein Beuteltuch, wie es die Müller gebrauchen, in eine große, weite Schüssel und stellt es in den Keller. Wenn es erkaltet ist, so nimmt man die Butter, die sich oben angesetzt hat, ganz rein hinweg, gießt den Kaffee in einen reinen Porzellantopf, deckt ihn gut zu und hebt ihn zum Gebrauche in dem Keller auf, wo er sich 2 — 3 Tage hält. Will man ihn gebrauchen, so kocht man davon so viel, als man trinken will, frisch auf. Die Bereitung des Roggenkaffees ist einfacher. Der Roggen wird rein belesen, mit einem trocknen Luche abgerieben und wie gewöhnlicher Caffee, aber ja recht stark, gebrannt. Zum Kochen rechnet man 1 Loth auf 2 Tassen Wasser; diese Mischung kocht man lange und läßt sie dann sich setzen oder durch einen gewöhnlichen Kaffeebeutel laufen. Mit Rahm und Zucker getrunken, schmeckt dieser Kaffee sehr angenehm. Ferner sind dem Kranken erlaubt Rindfleisch-, Hühner- und Taubenbrühe, abgekochte, reine Kuhmilch, auch mit Wasser vermischt, Buttermilch, Mandelmilch, die jedoch bloß aus süßen Mandeln bereitet sein darf, und ungewürzte, bloß aus gebrannten Cacaobohnen und Zucker bereitete Chocolade, oder folgender, wie Cacaobohnen getrunken werden der Contang. Man nimmt 2 Loth trocken geröstetes Mehl, 1 Loth Cacaobohnen, 3 Loth Zucker und $1\frac{1}{2}$ Schoppen Milch, schlägt Alles zusammen und läßt es mit einander gut durchkochen, seihet die Milch durch und thut 2 mit etwas frischem Wasser schäumig geschlagen Eidotter dazu. — Zur Reinigung der Zähne bediene sich der Kranke des reinen

Was
das
In d
nehm
dem
Zucke
der
Nach
Klyst

3) M
dene
men

a
den
Stoff
nothw
angek
chen
die M
und
men.
funde
sonde
wie
der
des
Berri
schlie
Durch
seiner
der
fen
als
aber
terna
und
niger

Wassers mit einer Schwammbürste, da die Haarbürsten leicht das Zahnfleisch verletzen, oder gebrannter Brodcrumen. — In den Krankheitsfällen, wo Klystiere erforderlich sind, nehme man entweder lauwarmes Wasser, oder Wasser mit dem 3. Theil Milch vermischt und worin ein Stück weißen Zuckers aufgelöst ist (ein gutes Klystier während der Sichter der Kinder), oder Gerstenwasser, Altheewurzelabkochung. Nach Umständen kann man auch etwas Küchensalz zu den Klystieren nehmen.

3) Von der zweckmäßigen Verwendung der verschiedenen in den inneren und äußeren Theilen des menschlichen Körpers liegenden körperlichen und geistigen Kräfte.

a) Schlafen und Wachen. Durch den Schlaf werden die während des Wachens an gröberen und feineren Stoffen verloren gegangenen Kräfte wieder ersetzt. Der nothwendige Ersatz wird durch Müdigkeit und Schläfrigkeit angekündigt, so wie der erfolgte Ersatz sich durch's Erwachen zu neuer Thätigkeit ankündigt. Hieraus läßt sich schon die Wichtigkeit eines richtigen Verhältnisses zwischen Schlafen und Wachen bei gesunden wie bei kranken Menschen entnehmen. Die schicklichste Zeit zum Schlafen ist bei einem Gesunden die Nacht, wozu uns nicht bloß die Gewohnheit, sondern auch die göttliche Natur einen Wink giebt. So wie nämlich das Auge am Tage am thätigsten, dagegen bei der Nacht am meisten beschränkt ist, so ist es auch der Theil des Menschen, welcher bei herannahendem Schlafe seine Verrichtungen vor allen übrigen Theilen (durch das Verschließen) einstellt und bei'm Wiedererwachen am spätesten (durch das Oeffnen) wieder beginnt. Da nun das Auge, seiner Natur nach, dem Lichte angehört, so liegt auch hierin der Beweis, daß wir bei Tage wachen und bei Nacht schlafen sollen; denn sonst würde das Auge sich lieber am Tage als bei der Nacht schließen. Der Schlaf vor Mitternacht ist aber erquickender, als der nach Mitternacht, weil vor Mitternacht unsere Erdhälfte von der Sonne sich immer mehr und mehr entfernt, und folglich das Sonnenlicht immer weniger auf unseren Körper einwirkt; dagegen wird dieser Ein-

fluß nach Mitternacht mit der Annäherung unserer Erdhälfte an die Sonne wieder beginnen und nach und nach zunehmen, so daß der Schlaf, je länger er gegen Morgen hin dauert, desto weniger erquickend sein wird. Auch will das Auge, welches dem wachen Leben vorsteht, wenn es die Nacht hindurch wieder Kräfte gesammelt hat, bei'm Herannahen des Lichtes seine Verrichtungen wieder beginnen und es öffnet sich daher Morgens von selbst. Ebenso bestätigt noch die weise Einrichtung der Natur die Bestimmung der Nachtzeit für den Schlaf dadurch, daß sie jeden gesunden Menschen gegen Abend in einen allmählig steigenden erhitzten, gereizten Zustand, ja gewissermaßen in einen Zustand von Fieber versetzt, so daß das Blut und die übrigen Säfte des Menschen in die Höhe steigen und das Gehirn, so zu sagen, zum Flüssigkeitsvereine bilden, der nun bei wirklich eingetretener Nacht nach und nach durch Ueberfüllung abgespannt, erschlaft wird und sich endlich dem Zustande hingiebt, den wir Schlaf nennen. Es unterliegt sonach keinem Zweifel, daß der naturgemäße Schlaf der Nacht angehört und daß es sonach sehr gefehlt ist, daß man in großen Städten und in den vornehmsten Ständen die Nacht oft sogar unter Schwelgereien und Ausschweifungen durchwacht und, so zu sagen, die Nacht zum Tage und den Tag zur Nacht macht. Im kränklichen oder kranken Zustande wird nun zwar auch der nächtliche und vorzüglich der vormitternächtliche Schlaf vieles zur Heilung beitragen; indessen bedarf der Kranke oft zur Erholung auch noch mehr Zeit zum Schlafen. Er soll es sich daher zur Regel seyn lassen, sich zu jeder Stunde dem nahenden Schlummer zu überlassen und den Schlaf nie auf künstliche Weise zu verschenden suchen, etwa durch Wein, Liqueure, Kaffee u. wofür ihm freilich durch die homöopathische Lebensweise ohnehin gethan ist. Wen aber der Schlaf nicht übermannt, der thut wohl, wenn er des Tages gar nicht schläft oder höchstens nur ein halbstündiges Mittagsschläfchen hält.

b) Essen und Trinken. Gott hat dem Menschen gewiß aus dem Grunde eine große Menge von Nahrungsmitteln geschenkt, damit er eine Auswahl dabei treffen kann. Wir müssen demnach in unseren täglichen Genüssen so viel, als möglich, abwechseln und nicht immer dieselbe Speise wieder genießen. Auf der anderen Seite müssen wir auch

dem
mögli
des C
gesun
es C
bis 2
beson
niger
heftig
Maga
des A
zu zä
Gaum
Stillu
nehme
Zeit
Will
behalte
sie la
Genu
zu he
Körpe
fühler
den A
Wechs
mieder
vorfin
aus d
großen
Versch
röhre
auch
gehörig
misch
leicht
Trinke
nur e
schluck
rechte
das G
ist die

dem Wink der Natur darin folgen, daß wir die Speisen möglichst einfach bereiten, und daß wir bei'm Verschwinden des Gefühls von Hunger aufhören zu essen, da zu viel ungesund ist. Man höre am schicklichsten auf zu essen, wenn es Einem am besten schmeckt, und genieße nicht so lange, bis Blähungen, Magendrücken &c. sich einstellen. Was insbesondere das Trinken betrifft, so bedarf man um so weniger einer großen Menge von Getränken zur Stillung des heftigen Durstes, als das Gefühl von Durst nicht aus dem Magen, sondern daher entspringt, daß die Speicheldrüsen des Mundes bei dem Mangel an Getränken zu wenig oder zu zähen Speichel absondern, um die Mundhöhle und den Gaumen gehörig zu befeuchten. Man braucht demnach zur Stillung des Durstes das Getränk nur in den Mund zu nehmen und seine Höhle damit zu befeuchten, oder auch von Zeit zu Zeit einen Mundvoll ganz langsam zu verschlucken. Will man das Bedürfnis ganz naturgemäß befriedigen, so behalte man die Flüssigkeit lange in dem Munde und lasse sie langsam in die Speiseröhre hinabgleiten. — Eine zum Genuß zubereitete Speise muß mäßig erwärmt seyn, da zu heiß oder zu kalt verschluckte Speisen dem menschlichen Körper nachtheilig sind; die Getränke müssen jedoch etwas kühler genossen werden, da warme oder lauliche Getränke den Magen erschaffen. Besonders aber muß der schnelle Wechsel von heißen und kalten Getränken und Speisen vermieden werden. Das in der vornehmen Welt, so häufig sich vorfindende Verderbniß der Zähne rührt zum großen Theile aus diesem Wechsel her. — Ferner hüte man sich vor zu großer Eile bei'm Essen und Trinken. Durch das zu hastige Verschlucken der Speisen setzt man nicht nur die Speiseröhre der Gefahr der Verletzung aus, sondern man stört auch die Verdauung; denn dadurch, daß die Speisen nicht gehörig zermalmt und mit dem Speichel des Mundes vermischt werden, werden sie von dem Magen auch nicht so leicht in einen guten Speisebrei verwandelt, und was das Trinken besonders betrifft, so lehrt die Erfahrung, daß ein nur einigermaßen heftiger Durst durch zu schnelles Verschlucken der Getränke am wenigsten befriedigt wird. Die rechte Zeit zum Essen und Trinken läßt zwar nur durch das Gefühl von Hunger und Durst sich bestimmen; indessen ist die schicklichste Zeit für einen gesunden Menschen, eine

tüchtige Mahlzeit einzunehmen, die Mittagszeit, wo ein Mittelverhältniß zwischen der Anstrengung der körperlichen und geistigen Kräfte und ihrem eigentlichen Schlummer eintritt. Für den Morgen und Abend schickt sich aber nur ein sparsamer Genuß leicht verdaulicher Speisen, da zur ersteren Zeit die sehr erhöhte Thätigkeit der körperlichen und geistigen Kräfte durch eine tüchtige Mahlzeit zu sehr herabgestimmt werden, und zur letzteren Zeit die schlummernden Thätigkeiten gar keinen Antheil an der Verdauung nehmen und daher die Speisen die Nacht über liegen bleiben würden. Diese Regeln hinsichtlich des Essens und Trinkens hat mit Ausnahme der bestimmten Zeit zum Mahle der kränkelnde Mensch zu beobachten, da der öftere Genuß von Speisen und Getränken in geringer Menge zuträglicher ist, als das Festhalten an bestimmte Stunden. Er wähle sich demnach einfache, seiner eigenen Neigung entsprechende im Ganzen erlaubte Speisen und Getränke, genieße sie stets langsam und berücksichtige dabei vorzüglich den rechten Wärme-grad.

c) Bewegung und Ruhe. So wie der Gesunde täglich eine gleichmäßige Uebung aller Muskeln vornehmen und jede übermäßige so wie namentlich zu geringe Bewegung unterlassen muß, ebenso muß der an einer langwierigen Krankheit Leidende seine Muskelkräfte mäßig üben, da sein Leiden durch gänzliche Ruhe und Unthätigkeit bedeutend verschlimmert wird. Um aber das nöthige Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhe zu erhalten, ist es erforderlich, mit der Geschäftigkeit abzuwechseln, so daß bald eine Körperkraft sich thätig zeigt, während eine andere ruhet, und diese angeregt wird, während jene ruhet. Am zuträglichsten ist die Bewegung zu Fuß im Freien, das Gehen. Kränkelnde Menschen lassen sich zwar häufig durch die Unbehaglichkeit und Ermattung, durch die lästige und schmerzliche Empfindung, die sie nach jedem Spaziergang fühlen, leicht zur Unthätigkeit verleiten; da dieß indessen gewöhnlich eine reine Folge einer langen Verwöhnung ist, so mag der Kranke darauf nicht achten, sondern sein gutes Vorhaben streng verfolgen. Weniger zuträglich als das Gehen (im Freien), was man die thätige Bewegung nennt, sind die sogenannten unthätigen Bewegungen z. B. Fahren, Reiten, Tragen u. s. w. Bei'm Tragen der Kinder ist noch beson-

ders z
einem
der G
mehrer
geübter
jede an
oder m
Fechter
den od
unterle
der B
Ueberg
Ruhe
und ka
fehlt
Mensch
durch
ben b
vernün
gang
was a
gar be
verstär
fängt
wieder
mensch
ten, f
sen.
pers
belebt
der Z
erst n
nem
jedoch
tung
auch
stand
mer
schm
mild
den

wo ein
körperlichen
mer ein-
ber nur
da zur
körperlichen
zu sehr
schlun-
erdaunung
gen blei-
nd Trin-
n Mahle
e Genuß
rträglicher
r wähle
prechende
sie stets
Wärme-

Gesunde
nehmen
nge Be-
er lang-
ig üben,
heit be-
e Gleich-
r, ist es
so daß
e andere
et. Am
s Gehen.
die Un-
schmerz-
g fühlen,
gewöhnlich
mag der
Vorhaben
ehen (in
sind die
Reiten,
ch beson-

ders zu bemerken, daß man sie durchaus nicht immer auf einem Arme halten darf, weil hierdurch leicht Verdrehungen der Glieder etc. entstehen, und daß man sie nicht zu lange mehrere Jahre hindurch tragen soll, indem dann die nicht geübten Füße schwach bleiben. Daß aber der Kränkelnde jede anstrengende, wie jede übermäßige Bewegung einzelner oder mehrerer Theile des Körpers z. B. Laufen, Springen, Fechten, Heben schwerer Lasten, Tanzen, Singen, Lautreden oder Declamiren, Blasen von Instrumenten u. dgl. m. unterlassen muß, braucht kaum bemerkt zu werden. Nach der Bewegung hat der Kränkelnde auch für einen langsamen Uebergang von dieser zur Ruhe zu sorgen. Eine plötzliche Ruhe nach jeder körperlichen Bewegung ist sehr nachtheilig, und kann oft den Tod augenblicklich nach sich ziehen. Es fehlt leider nicht an Beispielen, daß selbst ganz gesunde Menschen bei heftiger Erhitzung sich durch einen kalten Trunk, durch den Aufenthalt in kalter Luft um Gesundheit und Leben bringen. Auf der anderen Seite verbietet auch eine vernünftige homöopathische Lebensweise den plötzlichen Uebergang aus einer völligen Ruhe in eine heftige Bewegung, was auch schon so weit bekannt ist, daß die Menschen sogar bei ihren Thieren Gebrauch davon machen, indem der verständige Reiter langsam ausreitet, dann allmählig anfängt zu eilen und endlich, wenn er zurückkehrt, allmählig wieder nachläßt. Wollen wir aber in allen Theilen des menschlichen Körpers eine gleichmäßige Bewegung unterhalten, so dürfen wir auch die Sinneswerkzeuge nicht vergessen. Das Gefühl, ein über die ganze Oberfläche des Körpers verbreiteter Sinn, wird durch die Reinigung der Haut belebt und erquickt. Demnach wird das öftere Wechseln der Wäsche und fleißiges Waschen des ganzen Körpers zuerst mit lauwarmem, später mit etwas kühlerem, doch reinem Wasser, ohne Seife, für alle Kranken von Nutzen seyn; jedoch muß man die Vorsicht gebrauchen, daß keine Erkältung dabei statt findet. Nächst der Reinigung der Luft ist auch hier die freie, reine Luft allen Kranken, deren Zustand nicht an Bett und Zimmer fesselt, bei gehörig warmer Bekleidung sehr zu empfehlen. — Zur Übung des Geschmacks- und Geruchsinnes wähle man einfach und milde einwirkende Schmeck- und Riechstoffe, und auch auf den Geruchssinn wirkt namentlich der öftere Genuß der

freien Luft sehr wohlthätig ein. — Auch für den Gehörsinn muß richtig gesorgt werden, aber nicht durch ein leeres Geschwätz am Krankenbette, oder durch Erzählung von unangenehmen Geschichten oder sogar von Sterbfällen, wie dies im gewöhnlichen Leben so oft geschiehet, sondern durch eine sanfte, wohlgewählte, den geistigen Bedürfnissen des Kranken angenehme Musik, die nur in den Fällen, wo der Kranke gar kein Geräusch vertragen kann, zu versagen ist. — Hauptsächlich aber muß man den edelsten Sinn, den Gesichtssinn, berücksichtigen. Außer dem, was schon oben (S. Licht) zur Erhaltung oder Schonung des Auges angerathen wurde, soll hier noch besonders darauf aufmerksam gemacht werden, daß das Auge am wohlthätigsten beschäftigt wird durch das Beschauen von Gegenständen, die sich durch ein lebhaftes Grün auszeichnen z. B. grüner Wiesen, grüner Saatsfelder u., weshalb auch grün angestrichene oder tapezirte Zimmer die passendsten zu Krankenzimmern sind.

d) Geistige Beschäftigung. Der Geist muß eben so wie der Körper gleichmäßig geübt und ausgebildet werden, wenn anders die Gesundheit erhalten oder wieder herbeigeführt werden soll. Auch jener muß wie dieser in Bewegung und Ruhe, in Thätigkeit und Unthätigkeit abwechseln, weil Geist und Körper innig verbunden sind, und was dem einen zum Nutzen ist, muß es auch für den andern seyn, und was auf den einen nachtheilig einwirkt, wird gewiß auch dem anderen keinen Vortheil gewähren. Diese innige Verbindung des Körpers und Geistes gewährt aber auch dem Menschen schon den Nutzen, daß eine dem Kranken angemessene körperliche Beschäftigung, wie wir sie schon empfohlen haben, gleichzeitig zur Erholung und Zerstreuung des Geistes dient. Ist nun die geistige Beschäftigung ebenfalls naturgemäß und den Bedürfnissen des Kranken angemessen, so muß zwischen körperlicher und geistiger Anstrengung und Ruhe ein erwünschtes Wechselverhältniß eintreten, das viel zur Rückkehr der Gesundheit beitragen wird. Die geistige Beschäftigung des Kranken sey demnach, wie die körperliche, leicht und mäßig, von einem Gegenstande zum andern übergehend, nach eigener Neigung gewählt mit jedesmaliger Berücksichtigung des schicklichsten Zeitpunktes. Ein heiteres scherzendes Gespräch; eine angenehme, leichte Lektüre; ein wohlgewähltes Schauspiel; Ballschlagen, Regelschieben, dann

und
Karte
gefähr
verstin
len.
Krank
fere C
gen, n
empfan
Conce
Landse
wollen
wie so
nicht
den,
schader
higkeit
per no
Nachde
strengu
vornin
z. B.
spät i
wirken
wegun
Hoffnu
namen
Furcht
Es ist
Gleich
jedes
tet un
als er
schen,
homb
ter die
wenn
weise

und wann ein Schach- oder sonstiges Brettspiel; seltener Kartenspiel, weil hier das Interesse des Kranken leicht gefährdet werden und er durch einen erlittenen Verlust leicht verstimmt werden könnte u. dgl. m., sind hier sehr zu empfehlen. Eben so empfehlenswerth ist die das Gemüth des Kranken vorzugsweise in Anspruch nehmende angenehme äussere Einwirkung freundlicher und wohlwollender Umgebung, wohin die mancherlei angenehmen, durch Ohr und Auge empfangenen Eindrücke, z. B. von einem wohlberedelten Concert, einem ansprechenden Gemälde, einer bezaubernden Landschaft, einem theilnehmenden, tröstenden Gespräche wohlwollender Freunde u. s. w. gehören. — Man darf jedoch, wie schon erinnert, die Geistes- und Gemüthes-Anstrengung nicht zu weit treiben, und hier muß besonders beachtet werden, daß eine starke Anstrengung des Geistes um so mehr schadet, je weniger man daran gewöhnt ist, je geringere Fähigkeiten man dazu besitzt, je jünger und schwächer der Körper noch ist, oder je weniger man von dem Gegenstande des Nachdenkens angezogen wird. So ist auch jede Geistesanstrengung besonders nachtheilig, wenn man sie zu einer Zeit vornimmt, wo der Körper andere wichtige Verrichtungen, z. B. die Verdauung, auszuüben hat, oder wenn man sie spät in die Nacht hinein fortsetzt. Am nachtheiligsten aber wirken die allzuheftigen Leidenschaften und Gemüthsabwegungen, sowohl die reizenden, als Vergnügen, Freude, Hoffnung, Zorn, Verzweiflung, Hochmuth, Ehrgeiz u. als namentlich die niederschlagenden, als Aerger, Schrecken, Furcht, Betrübnis, Scham, Reue, Haß, Neid, Heimweh u. Es ist demnach jedem gutgesinnten Menschen eine weise Gleichmüthigkeit, ein gewisser Grad von Leichtsinne, welcher jedes Uebermaaß der natürlichen Gemüthsstimmungen verhütet und welcher sich der Empfindsamkeit eben so sehr naht, als er sich von der Empfindslosigkeit entfernt hält, sehr zu wünschen, damit er gesund bleibe, im Erkrankungsfalle aber die homöopathischen Heilmittel um so schneller, sicherer und leichter die Krankheit beseitigen können, was gewiß erfolgen wird, wenn der Kranke die eben empfohlene homöopathische Lebensweise in ihrem ganzen Umfange befolgt.