sich dann, wohl abgekühlt und eingehüllt, in die freie Luft und nach Hause.

Das russische Dampfbad hat sich in mehren Krankheiten, chronischem Rheumatismus, der Gicht, rheumatischen und gichtischen Gelenksteifigkeiten und Lähmungen, in den Scrofeln, der Hautwassersucht, der Hypochondrie und den Hämorrhoiden, chronischen Hautausschlägen, Flechten und Geschwüren, und auch in langwierigen rheumatischen oder gichtischen Leiden der Luftröhre und der Lungen, zumal solcher Heiserkeit, als ein höchst wirksames Heilmittel, durch zahlreiche Erfahrungen, auch bei uns bewährt gezeigt [29]).

Cap. XLVI.

Curmäßige Leib- und Seelendiät.

§. 226.

Wer von der Brunnencur wirklich den großen Nutzen haben will, den er davon zu hoffen hat, von dem erwartet man mit Recht, daß er, in jeder Hinsicht, bei der Cur so lebe und handele, daß sein Verhalten nicht allein die Cur nicht störe, sondern, daß ihr guter Erfolg vielmehr dadurch gefördert werde. Die besten und wirksamsten Heilmittel werden vergeblich angewendet, wo das diätetische Verhalten nicht im Einklange mit der Curmethode steht; und eben so verhält es sich mit dem Gebrauche eines Mineralwassers. Der Curgast hat daher nicht nur die, in Hinsicht auf den

---

[29]) Weitere Belehrungen über das Dampfbad überhaupt ertheilt: Das Dampfbad, seine Einrichtung, Wirkung u. Anwendung ꝛc. von K. Chr. Hille. Dresd. u. Leipz. 1829. 8. Ueber die Bedeutung und Wirkung der russ. Dampfbäder ꝛc. von J. Wendt. Breslau, 1830. 8.

richtigen innern und äußern Gebrauch des Mineralwassers erhaltenen ärztlichen Vorschriften, sondern auch die dabei erfoderlichen diätetischen Maßregeln gewissenhaft zu beherzigen. Leider giebt es jährlich an jedem Brunnenorte Curgäste, die gegen alle Anzeige an die gewählte Mineralquelle verwiesen wurden [30]; nicht selten ist jedoch auch dem unzweckmäßigen, fehlerhaften, mitunter eigensinnigen Verhalten des Curgastes das Mißlingen, wenn nicht gar ein verderblicher Erfolg der Brunnencur beizumessen [31]. Da die Aufgabe einer Brunnencur immer groß ist — sie betrifft das theuerste irdische Gut, die Gesundheit —, die Kosten manchmal beträchtlich sind, die auf die Cur zu verwendende Zeit jedenfalls unwiederbringlich verloren geht, sollte der Curgast lieber pedantisch strenge den angemessenen Verhaltungsregeln Folge leisten, als sie leichtsinnig hintansetzen.

§. 227.

Die Nahrungsmittel, deren man sich während der Brunnencur bedient, müssen möglichst einfach, leicht verdaulich und den Bestandtheilen des Mineralwassers chemisch nicht entgegen sein.

Nachdem man früh Morgens den Brunnen getrunken hat, wartet man mindestens noch eine halbe Stunde, ehe man ein warmes Getränk, das in der Regel in Caffee bestehen wird, zu sich nimmt. Man mag denselben, je nach der Gewohnheit, mit oder ohne Milch (jedoch nicht mit Rahm)

---

30) Casper, in s. Wochenschrift f. d. ges. Heilk. 1838. Nr. 33. 18 Aug. S. 530.

31) Salzbrunn und seine Mineralquellen von Dr. A. Zemplin. Zweite Aufl. Breslau, 1822. 8. S. 197.

trinken. Am Besten ist's, hierzu noch nichts Consistentes zu genießen; wer es jedoch nicht unterlassen kann, der esse entweder ein oder ein Paar Caffeebrötchen, oder kleine Zwiebäcke, oder einen kleinen Semmel (kein Citronenbrötchen, kein Butterbrot) dazu. Nimmt man gar zu bald nach dem Brunnentrinken Caffee und andere Nahrungsmittel zu sich, so verhindert man dadurch nicht allein die quantitative Wirkung des Mineralwassers, indem diese Nahrungsmittel dasselbe verdünnen, und, zumal die consistenteren, einen Theil einhüllen und ungenützt wieder mit sich fortführen, sondern man verändert dadurch auch, meistentheils, um so eher und mehr, das qualitative Verhältniß seiner Bestandtheile, was doch zweckmäßiger durch innere organische Bedingungen geschehen würde. Statt des Caffee's kann man sich auch der Cacaoschalen, oder des entölten Cacao bedienen, oder auch Milch und Wasser trinken; Thee gestattet man beim Brunnentrinken nicht ganz gern.

Will man nun vor Tische noch ein Frühstück zu sich nehmen, so sei dieß eine Tasse Fleischbrühe, oder ein Glas eines guten französischen Weins, ein Gläschen Madeira, Portwein, Bischof, allenfalls ein Glas gutes (hamelnsches, oder rintelnsches) Bier, mit etwas Biscuit, altem oder geröstetem Weißbrote, oder klarem (Roggen-) Brote, das auch wol mit etwas frischer Butter bestrichen sein darf; bei starkem Appetite mag man selbst wol etwas rohen geräucherten Schinken, oder einige Sardellen, oder ein Stück von einem neuen Häringe dazu genießen.

Das Mittagsessen ist bei den Speisewirthen mehrentheils dem Bedürfnisse der Curgäste gemäß eingerichtet; doch wird von denselben ebenfalls auf Zuspruch von Gästen

gerechnet, die nicht so gar strenge in der Wahl der Speisen zu sein brauchen. Die der Brunnencur angemessensten Speisen der Mittagstafel sind: eine gute Fleischbrühe, einfach, oder mit Graupen, Griesmehl, Reis oder Sago; ferner mürbes, gekochtes Rindfleisch (bouilli); gebratenes Fleisch, zumal saftiger Rindsbraten, Kalbsbraten, frische Kalbs-, oder auch Schweine-Coteletten (Carbonnaden), Wildpret, Beefsteaks, gebratenes zahmes Geflügel, als junge Tauben, Hühner, Puter; ferner, als Zwischengericht, frische, gekochte zarte Flußfische, namentlich Forellen, Aeschen, Karpfen, Hecht; als Gemüse, der Jahreszeit zufolge, weiche Spargel, Spinat, gekochter junger Lattichsalat, Löwenzahn (Blätter und Wurzeln, vor der Blüthezeit), Kümmel (das ganz junge Kraut); gute alte Kartoffeln; dann zumal junge Moorrüben (Daucus carota [32])), junge grüne Vitsbohnen (Phaseolus vulgaris), als Schnitt- (Schwert-, Ph. v. compressus) und Brech- (Spargel- oder Perl-, Ph. v. sphaericus) Bohnen, Zuckererbsen, Spargelerbsen (Tetragonolobus purpureus); junge grüne Erbsen und große oder Gartenbohnen (Vicia faba maior) können schon nicht unbedingt zugestanden werden; Blumenkohl, Wirsingkohl, Kohlrabi (Brassica oleracea gongylodes), Steckrüben (Br. campestris napobrassica, Dec.), weiße Rüben blähen leicht und dürfen daher nur mäßig und auch nicht täglich gespeiset werden; neue (d. h. vom laufenden Jahre), reife, mehlige Kartoffeln, Scorzoner-, Hafer- (Tragopogon porri-

[32]) Um die gewählten, bei uns gebräuchlichen deutschen Namen der Gemüsearten, da diese nicht überall dieselben sind, bestimmter zu bezeichnen, habe ich den weniger allgemein gebräuchlichen die lateinische botanische Benennung hinzugefügt.

folius), Zucker- (Sium sisarum), Pastinak-, Petersilien- und Selleriewurzeln reifen erst bei vorgerückter Jahreszeit; gedörrtes, oder frisches, jedoch reifes, gekochtes Obst, als Kirschen, Birnen, Aepfel, auch gekochte Heidelbeeren (Vaccinium myrtillus), sehr reife, wohlgesottene Erdbeeren können meistens unbedenklich zugestanden werden. — Der Nachtisch darf höchstens etwas Biscuit bringen; Gefrorenes ist nicht unbedingt erlaubt. — Das Mittagsmahl der Landleute pflegt aus Reissuppe mit Milch, oder aus Gerstengraupen oder Hafergrütze, mit gedörrten Zwetschen, durch einander gekocht, zu bestehen. — Vermeiden muß der Curgast alle schwerverdauliche, harte, blähende, saure (mit Essig oder Citronensäure zubereitete) und fette Speisen, altes Bökelfleisch jeder Art, Rauchfleisch, sehr zusammengesetzte Ragouts und Saucen mit Champignons, Morcheln, Trüffeln, geräucherten Lachs, Aal, Neunaugen, Krebse, alte trockne Hülsenfrüchte, rohen, mit Essig und Oel zubereiteten Salat jeder Art, insbesondere Gurkensalat, fette, schwere Mehl- und Eierspeisen, Buttergebackenes, Blätter- und Pastetenteig, Pudding, frisches pappiges Brot, Käse, Melonen, rohes Obst; doch vertragen Manche reife Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche, Kernobst, Trauben, Himbeeren, Erdbeeren, und wer solches erfahrungsmäßig vertragen kann, mag davon wohl einmal, mit Mäßigung, genießen; der Genuß roher Erdbeeren verursacht jedoch nicht selten zuweilen erst am folgenden Morgen, üble Zufälle, Erbrechen, Kolikschmerzen, Durchfall (cholera saburralis), ja er kann tödliche Folgen haben [33]).

---

[33]) Vergl. S. 149.

Je sorgfältiger und gewissenhafter man bei der Brunnencur in der Auswahl angemessener und in Vermeidung schädlicher Speisen ist, desto mehr Nutzen steht davon zu erwarten; denn eine zweckmäßige Diät ist ein wesentliches Förderungsmittel derselben und überhaupt eine der wichtigsten Aufgaben für alle Kranken. Bei der Auswahl der Speisen muß mehr das Bedürfniß, als das Gelüste des Curgastes zum Maßstabe dienen. Jede Art sonst im Allgemeinen gesunder und zweckmäßiger Nahrungsmittel hat noch ihre besonderen Anzeigen; so ist, bei statthabender Magerkeit und Schwäche aus Atonie, eine animalische, bei Vollsaftigkeit, Neigung zu Blutwallungen, bei vorhandenem Gries, Steinbeschwerden, oder der Anlage dazu, eine vegetabilische Kost angemessener. Aber wenn auch die Speisen selbst noch so auserwählt und dienlich sind, so kann doch in dem Zuviel gesündigt werden, und Mäßigkeit ist daher eine andere Hauptregel. Endlich aber soll man auch noch jede Speise, die man zu sich nimmt, nicht in der Eile, noch bloß um sich zu sättigen, nur verzehren, sondern, in behaglicher Ruhe, mit Aufmerksamkeit, Lust und regem Dankgefühle, auch schmecken und genießen, und nicht bloß hinunter schlingen und in den Magen fördern, sondern auch gehörig kauen und auf diese Weise hinreichend für die weitere Verdauung und Assimilation vorbereiten.

Trinkt der Curgast bei Tische Wein, so sei dieß ein leichter, guter französischer Wein, weißer, wie Graves, Serons, Sauterne, Barsac, oder rother, wie Medoc, St. Julien, Lafitte, Margaux; Rheinweine, obgleich erlaubt, werden hier wenig getrunken. Das zu trinkende Maß mögen Gewohnheit und Bedürfniß bestimmen. Ueber eine halbe Flasche,

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-169699-p0471-0

Mittags, dürfte meistens nicht erfoderlich sein. Champagner darf nicht als gewöhnlicher Tischwein gelten. Wer ein Glas gutes Bier gewohnt ist, mag es trinken. Mineralwässer sind bei Tische nicht angemessen. Viel während der Mahlzeit zu trinken, ist überall nicht dienlich.

Nach dem Mittagsessen pflegt eine Tasse Caffee wohl zu schmecken. Als durststillendes Getränk diene, im Laufe des Nachmittags, reines Wasser, Zuckerwasser, oder solches etwa mit Wein oder Doppelbier gemischt, oder ein Glas Mandelmilch; Limonade mit Citronensäure ist unangemessen. Eine bis zwei Tassen Thee möchte man dem nicht versagen, der daran gewöhnt ist und dem er auch sonst gut zu bekommen pflegt.

Das Abendessen muß jedenfalls mäßig sein, und darf nur aus höchst leicht verdaulichen Speisen bestehen. Man mag, als solches, eine Tasse Fleischbrühe, mit etwas altem Weißbrote, oder einen Teller voll Hafergrütz-, Perlgraupen-, Griesmehl-, Reis-, Sago- oder Milchsuppe, oder etwas gebratenes Fleisch, eine Cotelette, ein Beefsteak, ein Hühnchen, eine Taube, mit gekochtem Obste und etwas Weißbrote, nur bei starkem Appetit mit etwas leichtem Zugemüse, oder auch ein mäßiges Butterbrot mit kaltem Fleische (Braten oder Schinken) und etwas Compot, immer aber, Abends, Wein oder Bier nur höchst mäßig genießen. Pfannekuchen, Puddings, Eierspeisen, Salat, erhitzende Getränke passen, wie überhaupt bei der Brunnencur, insbesondere Abends gar nicht.

§. 228.

Die körperliche Bewegung, active, wie passive, ist zur Erhaltung und Förderung des regelmäßigen Blut-

umlaufes, überhaupt der *irritabeln Thätigkeit*, der Verdauung und der Hautausdünstung, überaus zuträglich und erfoderlich. Wer, wenn ihm seine Kräfte Bewegung gestatten, zu Hause bleibt, sitzt, liegt, sich der Bequemlichkeit und trägen Ruhe hingiebt, vielleicht gar einen Theil des Tages verschläft, genüget keinesweges den Obliegenheiten eines ordentlichen Curgastes. Mäßiges Spazierengehen, so wie Fahren und Reiten, auch wol Kegelschieben, Ringewerfen, Federball- oder Ballschlagen, Billard, verschaffen angemessene Bewegung, die den Körper heilsam anregen und den Geist ermuntern. Doch sind übermäßige Anstrengungen zu vermeiden. Spaziergänge dürfen in den mehrsten Fällen, bis zur Ermüdung, aber nie bis zur Erschöpfung der Kräfte ausgedehnt werden. Beim Ersteigen hoher Berge ist der dadurch veranlaßte Andrang nach der Brust und dem Kopfe, der Ausbruch des Schweißes und der kältere Luftzug auf den Gipfeln der Berge zu berücksichtigen. Der Tanz ist zwar nicht unbedingt nachtheilig; wem er überhaupt zusagt, dem wird ein mäßiger Tanz auch bei der Brunnencur nicht schaden; aber leider erkennen Tanzende selten das genügende Maß; sie erhitzen ihr Blut, gerathen in Schweiß, setzen sich dem Zugwinde aus, athmen die staubige Luft ein, und opfern nur zu häufig der gefährlichen Lust die, dem Curgaste zur Erholung unentbehrliche und zur Genesung erfoderliche, nächtliche Ruhe.

Eben so nothwendig, als dem Curgaste eine angemessene Bewegung ist, bedarf derselbe auch dringend der Ruhe des Körpers. Diesem physischen Bedürfnisse müssen bei einer Brunnencur seine vollen Rechte werden. Es genügen dazu, im Laufe des Tages, manchmal, Minuten, Viertel-,

oder halbe Stunden, während welcher der Ermüdete, sitzend, oder horizontal auf dem Sofa ausgestreckt, der Erholung genießend, seine Kräfte wieder sammelt. Dieß kann wohl, bei hinreichender Bewegung, ein Paarmal des Tages geschehen. Die Nachmittagsruhe soll auch nur eine halbe Stunde lang statthaben. Gesellt sich dieser Ruhe Schlaf hinzu, so pflegt sie dann nicht so sehr zu erquicken, und sich dann der Körper beim Erwachen, nicht sogleich so gestärkt, das Gemüth nicht so behaglich, der Geist nicht so aufgelegt zu fühlen, als wenn sie ohne Schlaf gehalten wurde. Nur bei ganz unaufhaltsamer Gewohnheit soll man den Nachmittagsschlaf zugestehen.

Der nächtliche Schlaf hingegen muß dem Curgaste unverkürzt bleiben; er ist eben sowol der Seele, als den Sinnen und den Bewegungsorganen ein unerläßliches Bedürfniß, durch dessen angemessene Befriedigung diese gestärkt und neu belebt werden. Man wähle auch die richtige Zeit zum nächtlichen Schlafe, und wache nicht in die Nacht und schlafe nicht in den Tag hinein. Im Durchschnitte wird der Curgast über sieben Stunden nächtlichen Schlafs nicht bedürfen.

Der tägliche und öftere Aufenthalt im Freien und der damit verknüpfte Genuß der reinen Luft gewährt dem Curgaste ebenfalls wesentliche Vortheile, die, neben der Bewegung, als bedeutende Unterstützungsmittel einer Brunnencur zu betrachten und daher, wenn sie irgend statthaben können, dringendst zu empfehlen sind. Sie stärken Haut und Lungen, erfrischen den Körper, gewöhnen ihn an den Wechsel der Temperatur, des Luftzuges und der Witterung,

erquicken zugleich Geist und Herz (dieses physisch und moralisch), und geben zu manchfaltiger und angemessener Zerstreuung Gelegenheit. So sehr jedoch der Curgast, aus dieser Rücksicht, den Staub der Tanzsäle, den Tabacksrauch der Gast- und Gesellschaftszimmer, den Büchermoder der Gelehrtenstuben und überall den Dunst enger Gemächer fliehen und möglichst nur den reinen Himmelsäther athmen soll, so vermeide er jedoch nicht minder langes Sitzen oder Stehen vor den Thüren, auf den Perrons und Balcons und in den Alleen, zumal bei feuchter und kalter Witterung, starkem Luftzuge und später Abendzeit.

Die Kleidung des Curgastes muß überhaupt leicht und bequem, übrigens der Jahreszeit, der Tageszeit und der Witterung angemessen sein und ihn vor Erkältung und Nässe schützen. Morgens beim Brunnentrinken und gleich nach dem Bade, so wie Abends spät, und bei früher oder später Jahreszeit, sollte der Curgast stets nur in den Mantel oder Oberrock gehüllt im Freien erscheinen. Die Bekleidung der Füße erheischt bei Badegästen besondere Vorsicht und Aufmerksamkeit, da, durch das Baden, die Oberhaut dünner und weicher und also die Empfindlichkeit derselben gegen Kälte und Nässe größer wird. Damen müssen daher Morgens, beim Brunnentrinken und bis nach dem Bade, lederne Schuhe mit starken Sohlen und wollene Strümpfe oder doch seidene Unterstrümpfe, oder auch Camaschenstiefeln tragen, und die Chaussüre wechseln, so oft sie zu Hause kommen. Auch das Hutabnehmen der Herren beim Grüßen giebt Gelegenheit zu Erkältungen und sollte daher eigentlich nicht stattfinden.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-169699-p0475-4

§. 229.

Behagliche Ausspannung des Geistes und heitere Stimmung der Seele gehören zu den wesentlichsten Förderungsmitteln einer Brunnencur; beide soll daher der Curgast zu erhalten oder zu erlangen suchen.

Mit anstrengenden intellectuellen Arbeiten darf sich derselbe nicht beschäftigen. Wer hier einen großen Theil des Tages hindurch auf seinem Zimmer zurückbleiben und sich mit Lesen, Schreiben, Berufsarbeiten beschäftigen wollte, der würde dem Zwecke der Cur ganz und gar zuwider handeln. Der Curgast soll fröhlich und guten Muthes den Vorschriften der Brunnencur nachleben, und außerdem Zerstreuung für Geist und Gemüth nur in der Natur und im Umgange mit Menschen suchen, die Gehalt und Laune haben und das Herz nicht ohne Theilnahme lassen; er soll sich aber in keiner Art abmühen; das dolce far niente soll ihm eine hinreichende Beschäftigung und nöthigenfalls auch die erfoderliche Unterhaltung gewähren.

Unangenehme ergreifende Gemüthsbewegungen muß er sorgfältig meiden und auftauchende Leidenschaften mit moralischen Grundsätzen bekämpfen. Ruhe der Seele, Vertrauen zu dem Mittel, Hoffnung auf die Heilsamkeit des Erfolges müssen ihn erfüllen. Wer an der Hoffnung nicht festzuhalten vermag, wer die auf allen Wegen winkenden unschuldigen Freuden des Lebens nicht zu ergreifen versteht, wer griesgrämlich Alles grau sieht, mit Allem unzufrieden ist, was Natur und Kunst und Menschenliebe überall darbieten, dem wird's das Wasser allein freilich auch nicht thun. Wer sich aber gar verderblichen Leidenschaften hingiebt, und namentlich dem Hasardspiele, und

davon nicht abläßt, bis er endlich das verhängnißvolle rien ne va plus sich selber zurufen muß, der hat seine Sache auf Nichts gestellt und darf auf einen heilsamen Erfolg der Brunnencur nicht rechnen.

Cap. XLVII.

Einrichtung eines Curtages; als Recapitulation.

§. 230.

Man sollte glauben, es wäre einem an Thätigkeit gewohnten Curgaste nicht möglich, seine Zeit ohne Langeweile hinzubringen, da er sich mit häuslichen und Berufsarbeiten nicht beschäftigen darf; dem ist aber nicht so; es vergeht demselben vielmehr ein Tag nach dem andern, theils unter den Geschäften, die ihm als Curgast obliegen, dem Brunnentrinken und Baden, theils unter Befriedigung der verschiedenartigen Bedürfnisse des Lebens, theils im geselligen Verkehre und unter den abwechselnden Zerstreuungen, welche die Gesellschaft, der Curort an sich und die schöne Natur der Umgegend dem Fremdlinge darbieten; und unvermerkt ist das Ende der Curzeit erreicht.

Nach 5 oder 6 Uhr Morgens steht der Curgast auf, wäscht sich Hände und Gesicht, erfrischt den Mund mit reinem Wasser, kleidet sich gemächlich an, begiebt sich zum Brunnen, den er in vorgeschriebener Weise trinkt, geht dabei in der großen Allee, wo von 6 bis 8 Uhr das Musikchor spielt und dann der größte Theil der Curgesellschaft, auch der Brunnenarzt anzutreffen und die bequemste Gelegenheit ist, Bekanntschaften zu machen und Partieen für den bevor-

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-169699-p0477-7