

suche man daher in den Wohnungen eine gleichmäßige Wärme zu erhalten. Die wärmere Bekleidung ist nicht nach der Jahreszeit, sondern nach dem Temperaturwechsel der Luft mit leichterer Bekleidung zu vertauschen.

4.) Der Körper ist in angemessener Thätigkeit zu erhalten, durch die Wahl der Beschäftigungen sowohl, als durch regelmäßige tägliche Bewegung in freier Luft; hierdurch werden die Körperkräfte gestärkt, Verdauung, Kreislauf des Blutes und die nöthigen Ab- und Aussonderungen befördert.

5.) Auch den Geist belebe man durch passende Beschäftigungen, ohne durch übermäßige Anstrengungen Seelen- und Körperkräfte zu schwächen. Um diese im Gegentheil zu erhöhen, suche man sich in einer heiteren, ruhigen, frohen Gemüthsstimmung zu erhalten. — Hierher gehört auch, daß man sich nicht durch unnütze, übertriebene Furcht vor dem Ausbruch der Cholera oder der Ansteckung durch dieselbe ängstige, man lasse sich nicht durch falsche Gerüchte über den Ausbruch derselben in der Nähe, zu oft wiederholten traurigen Gemüthsaffecten verleiten.

6.) Dem Körper und Geist ist die nöthige Nachtruhe zu gönnen, ohne jedoch durch langes Schlafen des Nachts oder des Tages, die Uebungen ihrer Kräfte zu vernachlässigen. Besonders schädlich ist es, Nächte mit gleichzeitiger Aufregung der Leidenschaft, oder Geistesanstrengungen und Ausschweifungen irgend einer Art, zu durchwachen.

7.) Die Reinlichkeit in den Wohnungen und des Körpers ist zur Erhaltung einer kräftigen, durch Anstreckungstoffe nicht leicht zu störenden Gesundheit, eines der besten Mittel.

Man sorge daher für Reinlichkeit der Wohnungen durch Entfernung aller Gegenstände, welche die Luft durch ihre Ausdünstungen verunreinigen können, vermeide das Zusammenbrängen vieler Menschen in engen Stuben, lasse die Fußböden, Bettstellen, Betten u. s. w. öfter reinigen. Die Luft ist durch tägliches, und wenn es die Jahreszeit erlaubt, öfteres Öffnen der Fenster und Thüren zu erneuen.

Den Körper reinige man durch tägliches Waschen der Theile, welche der Verunreinigung ausgesetzt sind, durch, wo möglich wöchentlich wenigstens einmaliges Baden in erwärmtem Wasser oder im Fluß. Desterer Wechsel der Leibwäsche und Reinigung der Kleidungsstücke, wird zur Erhaltung der Gesundheit viel beitragen.

8.) Uebermäßiger Genuß eben sowohl, als Mangel der erforderlichen, oder schlechte, verdorbene Nahrungsmittel, wirken höchst verderblich auf die Ernährung des Körpers überhaupt, vorzüglich aber nachtheilig auf die Verdauungsorgane, die bei der Cholera so schwer ergriffen sind.

Man vermeide daher vorzüglich den Genuß vieler verschiedener Speisen und Getränke bei einer Mahlzeit und durch einander, der Magen verträgt leichter den reichlichen Genuß von einer Speise, als solche Gemenge. Den Magen erkältende, scharf- und rohpflanzensäuerliche und wässrige Nahrungsmittel, z. B. die unreifen Früchte, sehr fette Speisen, fette Fische, alter, scharfer Käse, ungegohrte, fette Mehlspeisen sind zu vermeiden. Dagegen der Genuß von frischen Zugewürsen, besonders Wurzelwort, frische und auch eingelegene weiche Fleischspeisen zuträglich sind, doch ist der zu häufige Genuß von Schweinefleisch und Würsten zu widerrathen. Salat, Gurken, vollkommen reife rohe Früchte, kann man, ehe die Cholera an einem Orte ausgebrochen ist, noch ohne allen Nachtheil genießen, nur muß man sich freilich auch in Hinsicht dieser Speisen vor Uebermaaß hüten.