

II. 84a

Vf  
3565



1184. a

II, 84a

Badeordnung und Verhalten  
bey einem  
vernünftigen Gebrauche  
der  
**Gesundbrunnen**  
in den  
Churfürstlich Sächsischen Landen,  
zum Besten  
der Bade- und Brunnengäste  
abgefasst.

---

Leipzig,  
bey Johann Ehrenfried Walther.

1 7 7 0.



## Innhalt.

- E**s ist schwer, allgemeine Regeln zu geben.
2. Die Ursachen, welche es veranlassen, daß man einen Versuch macht.
  3. Ehe man sich zum Gebrauch eines Gesundbrunnens entschließt, soll man eines verständigen Arztes Rath deswegen suchen;
  4. Und den ernstlichen Vorsatz haben, bey der Brunnenkur nach der Gesundheit zu leben.
  5. Die Vorbereitung zur Brunnenkur kann auch nur ein guter Arzt einrichten.
  6. Der Kranke aber muß sich selbst vorsichtig bey der Vorbereitung aufführen;
  7. Und ruhig sich vorbereiten, auch so viel möglich, auf der Reise die Fehler in der Lebensordnung meiden.
  8. Wie man bey der Ankunft an der Gesundquelle sich zu verhalten habe.
  9. Was Arme auf der Reise zu beobachten haben.
  10. Welchen Nutzen geringe und einfache Kost bey Armen habe.
  11. Wie bey Armen harte und schwer zu verdauende Kost die Brunnenkur hindre.
  12. Vorsorge der Armen in Ansehung der Wohnung an den Gesundquellen.
  13. Der äußerliche Gebrauch der Gesundheitsquellen erfordert so viel Behutsamkeit, als der innerliche.
  14. Dieses wird weiter ausgeführet.
  15. Ausserordentliche und zufällige Wirkungen können hier nicht bestimmmet werden.

## Inhalt.

16. Wenn man vor dem Gebrauche der Gesundwasser abführen muß, und welche Mittel hierzu für Arme die leichtesten.
17. Starke Purganzen, so arme und einfältige Leute lieben, sind schädlich, und dienen nicht zur Vorbereitung einer Brunnenkur.
18. Behutsamkeit bey den abführenden Mitteln.
19. Verstopfung, Hitze und kränkliche Neigung zum Schwitzen, werden bey der gewöhnlichen Badeordnung vermehrt.
20. Brechmittel können zur Vorbereitung der Badeskur nicht allgemein bestimmt werden.
21. Boshafte Bettler und wollüstige Badegäste können sich keinen Nutzen von den Gesundbrunnen versprechen.
22. Bey ganz entkräfteten und ausgemergelten Körpern, besonders bey sehr armen Leuten, ist die Brunnenkur sehr oft ein sehr zweifelhaftes Mittel.
23. Wie weit das Aderlassen zur Vorbereitung nöthig.
24. Vermögende Brunnengäste sollen eine gesunde Wohnung wählen, oder sich vorher bestellen lassen.
25. Ursachen, um welcher willen nicht immer rathsam ist, gleich nach der Ankunft die Brunnenkur anzufangen.
26. Die mitgebrachten schriftlichen Badeordnungen sind unnütz.
27. Zur Vorbereitung einer Wasserkur sind, ausser den allgemeinen Regeln, auch noch einige besondere, in Ansehung der verschiedenen Gesundbrunnen, nöthig.
28. Diejenigen Gesundwasser, so keine abführende Kraft in sich haben, oder nur zum äußerlichen Gebrauche angewendet werden, erfordern eine Aufmerksamkeit.

## Inhalt.

- merkzamere Vorbereitung, als die abführenden, so getrunken werden.
29. Bey der Ankunft an der Gesundquelle, soll man von der Reise ausruhen, ehe man die Kur anfängt.
30. Was man in Ansehung des Brunnenarztes zu beobachten hat.
31. Daß man keine gewisse Zeit zur Brunnenkur bestimmen könne und solle!
32. Die Diät bestehet nicht allein im Essen und Trinken.
33. Ein Baderarzt muß nicht nur in seiner Kunst geschickt seyn, sondern auch einen guten Antheil vom Mutterwitz haben.
34. Die Luft gehöret auch mit zur Diät.
35. Das frühe Aufstehen ist gesund.
36. Kalte Bitterung an sich ist den Brunnenkuren weniger zuwieder, als die allzuheiß.
37. Wie die Brunnengäste in Ansehung der Luft ihrer Gesundheit schaden.
38. Kälte und Wärme ist der Gesundheit der Badegäste weniger gefährlich, als die geschwinde Abwechselung der Luft.
39. Arme thun, in Ansehung der Luft bey ihren Wohnungen, so viel als möglich ist.
40. Bey Brustkrankheiten dient die freye Luft besonders.
41. Die Abendluft ist in den heißesten Tagen am gefährlichsten.
42. Im Essen und Trinken ist es am schwersten, allgemeine Regeln zu geben.
43. Einige Erinnerungen wegen der Speisen.
44. Desgleichen wegen des Getränkes.
45. Von der Leibesbewegung.

## Inhalt.

46. Von der Ruhe.
47. Vom Schlafe.
48. Von den Gemüthsbewegungen.
49. Die allzugroße Beförderung des Schweißes ist schädlich.
50. Bey armen und arbeitsamen Leuten kann der Schweiß doch öfters nützlich seyn.
51. Ist aber doch nach jedem Bade nicht nothwendig.
52. Das zu lange und zu warme Baden schadet.
53. Brunnenkuren müssen nicht nach hergebrachten Meynungen und Gewohnheiten, sondern mit Verstande verordnet werden.
54. Außer dem Baden wendet man das Wasser äußerlich zu selten als ein Hülfsmittel an.
55. Toback zu rauchen oder zu schnupfen ist bey Brunnenkuren schädlich.
56. Was nach geendigter Brunnenkur zu beobachten.







§. 1.

**I**ch weis sehr wohl, daß es schwer sey, eine allgemeine Verordnung für diejenigen zu machen, so bey Gesundquellen sich einfinden, um entweder ihre Gesundheit zu befestigen, oder die verlorrne wieder herzustellen. Unterdessen kann mein gegenwärtiger Beruf nicht erfüllet werden, wenn ich nicht dergleichen versuche, und mich bemühe, wenigstens denen, die ganz unwissend, arm, oder auffer Stande sind, des Rathes eines guten Arztes sich zu bedienen, in etwas nützlich zu seyn, und ihrem Mangel abzuhelpfen.

§. 2.

Da Gesundheitsuquellen, die besucht werden, nicht immer so glücklich sind, einen redlichen, klugen, vernünftigen, geübten, erfahrenen, und in der Bestimmung der einem jeden Badegaste besonders nöthigen Lebensordnung geschickten Arzt zu haben: so ist dieses bey mir und meinem Berufe ein neuer Bewegungsgrund zu einem Versuche einer Badeordnung.



## §. 3.

Vor allen Dingen ist nöthig, daß Reiche und Arme, sie mögen wenig oder sehr krank seyn, ehe sie den Entschluß fassen, der Gesundheit wegen zu einer Gesundheitsquelle zu reisen, einen redlichen Arzt um Rath fragen, der sowohl ihres Lebens und ihrer gegenwärtigen Krankheit, als auch ihres sittlichen Zustandes, und der Wirkung der Gesundwasser kundig sey.

## §. 4.

Es ist allezeit eine unüberlegte That, wenn man ohne diese Vorsicht, und ohne den ernstlichen Vorsatz, seine Zeit ganz auf die Gesundheit zu wenden, zu dem Gebrauche eines Gesundbrunnens sich entschliesset, und leichtsinnig Gesundheit, Aufwand, und wohl das Leben selbst zu verlieren waget.

## §. 5.

Da es aber bey vielen Krankheiten und bey manchen Gesundquellen unumgänglich nöthig ist, zu der nunmehr beschlossenen Brunnenkur sich vorzubereiten: so ist auch sehr leicht zu erkennen, daß man dabey den besten Arzt zu Hülfe nehmen, und alle Vorsicht brauchen müsse, den vorgesezten Zweck zu erreichen.

## §. 6.

Es ist alsdenn gut, ja nothwendig, bey dieser Vorbereitung und dem Gebrauche der hierzu nützlich befundenen Mittel eine bestimmte Lebensordnung zu beobachten, und alle gewöhnlichen  
lichen



lichen Geschäfte so zu ordnen, daß man mit einem ganz freyen, unbesorgten und ruhigen Gemüthe ins Bad reisen könne.

## §. 7.

Man kann leicht ermessen, wie sehr sich diejenigen schaden, welche entweder bey Einrichtung ihrer zurück zu lassenden Haushaltung und ihrer Berufsgeschäfte mit Hitze und Uebereilung sich ermüden und erschöpfen, oder durch mancherley Fehler in der Lebensordnung auf der Reise, einen unruhigen Geist, einen erhitzten oder abgematteten Körper, einen aufs neue vererbten und mit unverdaulicher Nahrung angefüllten Magen zum Gesundbrunnen bringen.

## §. 8.

Da diese Fehler, und die mit dem Reisen verknüpften Beschwerlichkeiten nicht ganz zu vermeiden sind, dieselben aber öfters Ursachen einer nicht erfolgenden guten, oder auch wohl einer schädlichen Wirkung der Brunnenkur werden: so hat man um desto mehr nöthig, nach der Ankunft bey der Gesundquelle sich ruhig einzurichten, das erhitzte Blut wieder zu besänftigen, und sich zu erholen.

## §. 9.

Da die Armen bey dieser Badeordnung am meisten mein Gegenstand sind, und diese immer zu Fuße, und ohne die erforderliche Bequemlichkeit ins Bad reisen: so muß ich diese bitten, daß sie lieber in den kühlen Morgen- und Abend- als



in den heißen Mittagsstunden ihren Weg machen, und sich wohl merken, daß, wenn man ins Bad reiset, und Gesundbrunnen brauchet, man mit leichterer Kost seinen Hunger befriedigen müsse, weil man die gewöhnliche Arbeit und Bewegung nicht hat.

§. 10.

Auch der Aermste kann sein hartes und schweres Brod, und seine Zukost, durch wenigen Aufwand, und mit leichter Mühe verdaulich machen. Ich habe bey dem langen Besuche eines berühmten Gesundbrunnens sehr oft gelernt, was bey armen, durch lange Krankheiten entkräfteten, und zu harten Nahrungsmitteln bey schwerer Arbeit gewöhnten Personen, eine leichte und gleichförmige Kost aus Milch, Semmel, Wasser, dünnen Suppen und Gemüsen allein für herrliche Wirkungen habe.

§. 11.

So wie die Reichen durch Ueberfluß und Schwelgen bey den Gesundbrunnen, und besonders dem äußerlichen Gebrauche derselben, ihre Kur hindern und vereiteln: so sind leider auch bey Armen Käß, hart oder ganz weich und neugebacken Brod, und andere schwere, harte, klebrichte und starke Kost, schlechtes Bier und schädliche Getränke, die eine eingebildete Stärke geben sollen, öfters die Ursachen, weswegen die gehoffte Besserung von der Brunnenkur nicht erfolgen kann.

§. 12.



## §. 12.

Bev der Ankunft an dem Gesundbrunnen ist die erste Sorge, wenn sie nicht vorher gegangen, um eine bequeme und gesunde Wohnung, wobey die Armen öfters sehr unrecht das meiste Augenmerk nur auf die viele Wärme haben. Sehr oft ist diese Absicht schädlich, weil man die Brunnenkuren im Sommer brauchet, und sehr warme Wohnungen alsdenn meistens ungesund, auch öfters wahre Lazareth, oder auch wohl noch schlimmer als diese sind. Die aus Krankheiten mangelnde Wärme, wird durch keine äusserliche Hitze mit Bestand ersetzt; sie schwächt, und hat öfters viel mehr schädliche Folgen, als die Kälte. Leute, die ihres Berufs wegen immer in der kalten und freyen Luft waren, werden schon dadurch kränker, daß sie sich in warme und mit ungesunder Luft angefüllte Stuben einsperren. Daß man aus Gewohnheit die stinkenden Dünste nicht mehr riechet, machet sie nicht unschädlich. Es ist zu beklagen, daß arme Leute meistens bey allen Krankheiten, mehr, als nöthig und nützlich, sich warm halten, auch eine große Wohlthat und Hülfe in der höchstschädlichen übertriebenen Wärme suchen. Vielmals ist dieses die einzige Ursache, warum bey ihnen die Krankheiten langweilig, gefährlich und tödlich werden.

## §. 13.

Der Gebrauch der Gesundwasser ist entweder äusserlich, oder innerlich. Man trinket sie,  
oder



oder brauchet sie zum Baden, Waschen, Reiben, Bähnen, Tropfen und Ansprisen. In allen diesen Stücken hat man besondere Behutsamkeit nöthig, und es ist ein höchstnachteiliges Vorurtheil, daß viele Leute glauben, als wenn zur Badekur schon genug sey, alle Morgen baden.

§. 14.

Gesundwasser, die in sich keine natürliche Kraft haben, den Leib zu öffnen, oder nützliche Abführungen zu wirken, oder wohl Verstopfungen verursachen, erfordern im Essen und Trinken, und in der Beobachtung aller zur Diät gehörigen Dinge, mehr Aufmerksamkeit, als die, so laxirend sind. Durch Schweiß und Ausdünstungen, durch Beförderung des Friesels und anderer Ausschläge in der Haut, mit zusammenziehenden und stärkenden Gesundwassern, die Gesundheit befördern, oder durch die Haut die Unreinigkeiten der ersten Wege, des Magens und der Eingeweide, ausleeren, ist widersprechend und unbegreiflich. Man kann nicht durchfällig seyn, wenn man ein zusammenziehendes Wasser trinket, und man kann nicht schwitzen, ohne die geschwächte Haut noch mehr aufzuschwellen. Im Bade sie zusammenziehen, und nach demselben im Bette sie aufdunsten, sind Sachen, die einander aufheben.

§. 15.

Ich weis wohl, daß das, was ich jezo erinnert habe, in einigen besondern Fällen eine Aus-



Ausnahme hat. Aber dergleichen Fälle erfordern auch eine besondere Betrachtung, und können also in einer Vorschrift, wo man, so viel möglich, das, was am meisten vorkommt, zur Hauptabsicht haben muß, nicht angeführet werden. Bey ungewöhnlichen Wirkungen der Gesundwasser weis weder der Kranke selbst, noch auch der nach dem Schlendrian eingerichtete Arzt, sich zu helfen.

## §. 16.

Es folget also, daß, besonders bey den Gesundbrunnen, welche die Unreinigkeiten des Magens und der Därme nicht durch eigne Kraft abzuführen vermögend sind, man nothwendig darauf denken müsse, ein der natürlichen Beschaffenheit des Körpers und der Krankheit angemessenes abführendes Mittel zu Hause, oder ehe man den Brunnen anfängt, zu brauchen, und, wenn man es bezahlen kann, einen lartrenden Kräuterwein, oder, nach Befinden, ein abführendes Gesundwasser zu trinken. So wenig es auch möglich ist, ein für alle schickliches Mittel vorzuschlagen: so müssen es doch Arme machen, so gut sie können, und entweder 2 Loth Bittersalz nehmen, und etliche Gläser Gesundbrunnen nachtrinken, oder 1 Loth Sennetsblätter mit einem Nösel Wasser kochen, durch eine Leinwand seihen, mit reinem Honig oder Zucker versüßen, und so lange alle halbe Stunden eine Theeschaale trinken, bis etliche Defnungen erfolgen.



erfolgen. Diejenigen, so beschwerliche Hitze, oder lang anhaltende Verstopfungen und Hartleibigkeit empfinden, kommen am wohlfeilsten weg, wenn sie abgenommene Milch mit einem Stücke rohen Weinstein abkochen, und so viel davon trinken, als nöthig. Wenn man aber den Leib offen wünscht, muß man sich nicht bis zum Schweiß wärmen, oder alle Feuchtigkeit des Körpers durch die Haut zwingen.

§. 17.

Zu dem traurigen Schicksaale der Armen und Einfältigen rechne ich, daß sie am allerunvorsichtigsten bey den abführenden Mitteln sind, und öfters mit denselben den Tod fürs Leben einnehmen. Diese suchen sich meistens in allen Krankheiten mit Schwißen oder Purgiren zu helfen. Die sogenannten Purgänzen kaufen sie entweder von Marktschreyern, Puschern und Akerärzten, oder auch wohl bey Apothekern, die sie eben nicht ausgeben sollten. Da die einfältigen Leute die Güte dieser Mittel in der starken Wirkung suchen: so befließigen sich die Berrüger, die sie ihnen einschwätzen, auf die allerheftigst wirkenden und stärksten, so mit Recht unter die Gifte gerechnet werden. Es folgt hieraus bey den gemeinen Leuten, und sonderlich bey dem Landmanne, mehr Unglück, als man glaubt. Ich bitte also alle, die sich durch abführende Mittel zum Gebrauche der Gesundbrunnen vorbereiten wollen, vorsichtig zu wählen, und besonders keine  
so



sogenannten starken Purganzen zu nehmen. Was bisweilen ohne Schaden abgeheth, macht keine Regel; und denen, die schwer laxiren, schaden die heftigen Mittel von dieser Art öfters mehr, als schwächlichen Personen.

§. 18.

Eine sehr notwendige Behutsamkeit bey abführenden Mitteln, die, so sehr sie begreiflich ist, doch selten gebrauchet wird, ist, daß man sowohl Abends vorher, als auch besonders an dem Tage des Gebrauchs, wenige und nur leicht verdauliche Speisen genieße, auch den Magen und die Gedärme durch eine Menge warmer Getränke nicht schwäche, welches ohnedem bey den meisten abführenden Mitteln, besonders bey sehr starken, geschiehet. Denn daß durch abführende Mittel, sie mögen seyn, welche sie wollen, die Verdauung gestöret werde, ist wohl gewiß.

§. 19.

Die, so mit anhaltender Leibesverstopfung, außerordentlicher Erhitzung, und starkem Schweisse ins Bad gehen, und nach der fast allgemeinen Gewohnheit sich verhalten, werden diese Uebel nicht nur vermehren, sondern sie auch behalten, wenn nicht ein ungefährer Zufall die Sache, oder der Rath eines verständigen Arztes das Verhalten ändert. Am meisten wird dieses wahr seyn, wenn nach Art der meisten ein zu großer Grad der Wärme im Bade angewendet wird, welches allein von dem Arzte durch  
eine



eine Untersuchung des Bades beurtheilet werden kann.

§. 20.

Eine sehr wichtige Abführung wirken die Brechmittel, die man mehr fürchtet, als es nöthig ist, weil sie von einem vernünftigen Arzte geordnet, ohne alle Gefahr sind. Ein mit vielen Unreinigkeiten und zachem Schleim angefüllter Magen, hindert die gute Wirkung bey dem Trinken der Gesundwasser, und ist bey dem Baden höchst nachtheilig, ja gefährlich. Ein geschicktes Brechmittel kann diesem allen am besten abhelfen, und man bilbet sich insgemein sehr falsch ein, daß andre durch den Stuhl abführende Arzneyen statt ihrer können genommen werden. Ein wohl angebrachtes Brechmittel gehöret unter die wirksamen und augenscheinlich helfenden Mittel. Allein aus eben dieser Ursache kann man keine unbestimmte Anwendung desselben lehren, und es unbedingt anrathen. Die Weichlichkeit, nicht der dadurch verursachte Schade, hat diese wirksamen Mittel aus der Mode gebracht. Da es vor einiger Zeit in einer großen Hauptstadt wieder war Mode geworden, wurde dasselbe unbedingt gnug, und ohne alle Furcht, selbst von zärtlichen Damen, gebraucht.

§. 21.

Diejenigen Armen, welche nur allein zu den Gesundbrunnen reisen, um daselbst mit Beteln ihren Unterhalt zu suchen, oder, wie ich leider



selbst erfahren habe, durch Betrug und falsch angegebene Krankheiten sich zu nähren, müssen sich so wenig, als andere, die aus falschen Absichten bey den Gesundquellen sich einfinden, getrösten, daß ihre Kur gute Folgen haben werde, und sie dürfen sich nicht wundern, wenn sie öfters eine schädliche Wirkung hat, weil sie keinen guten Vorsatz haben, und selten mit wahren Ernste, und mit den nöthigen Einschränkungen die Wasser brauchen. Solche, die schwärmende, der Gesundheit und der Ruhe der Seelen nachtheilige Lustbarkeiten lieben, in Bädern suchen, anstellen und befördern, sind öfters der ernstlichen und wirklichen kranken Brunnen- und Bade Gäste Verführer, und hindern die heilsamen Wirkungen der Wasser. Sie kommen öfters an die Gesundquellen, um krank zu werden, und andre krank zu machen.

## §. 22.

Die wirklich armen und frommen Kranken können sich trösten, wenn sie keine Gelegenheit und Mittel zu dergleichen schädlichen Fehlern in der Lebensordnung haben; die Erfahrung lehret, wie bey ihnen ein wohlgeordneter Gebrauch der Gesundquellen sehr oft grössere und vorzüglichere Wirkungen, als bey den Reichen, die im Ueberflusse leben, hervorbringe. Nur wünschte ich, daß die armen Kranken nicht so unbedingt, oder nach einem ungefähren Einfall, und wenn sie bereits durch unzählige, gefährliche, und dem

B

leben



Leben selbst nachtheilige Mittel und Kuren ganz darnieder sind, bey den Gesundbrunnen ihr Heil suchen möchten. Wer zu diesen einen äufferst verwirrten Zusammenfluß von Krankheiten, einen durch mancherley verderbliche Mittel ganz ausgemergelten und geschwächten Körper, und also gar keine Lebenskräfte bringet, wagt viel, und hofet bey dem äuffersten Mangel, durch Gesundwasser höchst zweifelhaft seine Erholung. Denn selbst die gereichten Wohlthaten sind öfters den Kranken nachtheilig, wenn sie nicht dieselben in gehöriger Ordnung anwenden. Ein hungeriger, zu geringen Speisen gewöhnter Magen, wenn er auch gleich schwer verdauet, wird leicht unmäßig, wenn er mit bessern Speisen versucht wird. Der Schaden ist alsdenn desto größer, je schwächer die Verdauungskraft ist.

## §. 23.

Viele Ursachen verhindern, daß man nicht allgemein anrathen kann, ob vor der Reise nach dem Gesundbrunnen, oder zu dessen Gebrauche überhaupt, eine Aderlaß nöthig sey. Starke und vollblütige Personen, die ein dickes, starkes Blut haben, dick und roth sind, sich an die Aderlaß gewöhnt, und solche Zufälle haben, die schon sonst vorher, nach Defnung der Ader, sich minderten, thun wohl, wenn sie ihr Frühlingsabzapfen des überflüssigen Blutes bis zur Brunnenkurzeit verschieben, oder kurz vor derselben noch einmal anstellen.

## §. 24.



## §. 24.

Diejenigen, so bey dem Besuche der Gesundbrunnen in der Wohnung wählen können, sollten billig nicht allein auf die Bequemlichkeit, sondern auch dabey auf die Gesundheit denken. Ein trockner und erhitzter Körper befindet sich in einem Treibehause nicht wohl. Ein trauriger, furchtsamer, und über die ganze Welt mißvergünstiger Hypochondrist wird durch eine traurige und finstre Aussicht schlimmer. Wer nicht gut schlafen kann, wird es in einem lermichten Hause, wo Tag und Nacht keine Ruhe ist, nicht lernen. Da auch die Witterung nicht immer erlaubet, sich in der freyen Luft aufzuhalten: so ist eine gesunde, freye, angenehme, und eine gute Aussicht habende Wohnung besser, als eine traurige, ungesunde und versteckte.

## §. 25.

Diejenigen, die einen weiten und beschwerlichen Weg nach dem Gesundbrunnen gemacht haben, die von der langen Reise erhitzt und sehr ermüdet sind, die zu ihrer Bequemlichkeit in ihrer neuen Haushaltung Einrichtungen zu machen haben, die, um des eingeführten Wohlstandes willen, viele Besuche abzustatten und anzunehmen genöthiget sind; Arme, die zu Fuße angekommen, und sehr entkräftet sind; die, welche den guten Rath eines verständigen und mitleidigen Arztes sich bey der Brunnenkur bedienen können; deren Krankheit noch einigem



Zweifel unterworfen ist, ob sie die Kur ohne Gefahr und mit Nutzen werden brauchen können; welche das erstemal einer Brunnen- oder Badekur sich bedienen; die mehr krank bey der Ankunft im Bade, als zu Hause vor der Abreise, oder mit neuen, öfters durch die Reise selbst zugezogenen Zufällen sich beschwert finden; und überhaupt alle, welche eine besondere Vorsorge brauchen, thun sehr unrecht, wenn sie mit dem Anfange der Wasserkur, besonders des Badens, eilen, und auf der Extrapost gesund werden wollen.

§. 26.

Die mitgebrachten Vorschriften zur Wasserkur sind sehr unnütz, auch öfters wirklich nachtheilig. Möchten doch die Aerzte ihren Kranken, so sie an die Gesundquellen verweisen, lieber eine gute Nachricht von den Umständen der Krankheit, zum Unterrichte des Badearztes, mitgeben, und bedenken, wie unmöglich es sey, alle künftige Dinge voraus zu sehen, diejenigen besonders, so den Kranken auf der Reise begegnen können. Der am meisten mit den Gesundquellen bekannte Arzt ist nicht im Stande, eine schickliche Verordnung, die keine Ausnahme leidet, und auf alle Fälle sicher passet, zu machen. Es lassen sich noch eher allgemeine Sätze und Regeln, so in den meisten Fällen gelten, als die auf eine Person besonders eingerichteten, voraus abfassen, obgleich auch dieses schwer genug ist. Ein kluger und aufmerksamer Arzt kann  
ja



ja lieber mit wenigen Worten dem Brunnenarzte von dem eingesandten Kranken und seiner Krankheit eine Nachricht zu dessen Unterricht geben.

## §. 27.

Es sind aber nicht nur überhaupt zu einer guten und nützlichen Brunnen- oder Badekur einige Vorbereitungen nöthig, sondern man hat auch bey manchen Brunnen insbesondere gewisse Dinge voraus zu besorgen, und ernstlich darauf zu denken, ob man nur trinken, oder nur baden wolle, oder ob man sich auf beydes gefaßt machen müsse.

## §. 28.

Gesundwasser, so in sich selbst keine abführende Kraft haben, oder nur zum äußerlichen Gebrauche dienen, erfordern meistens eine größere medicinische Vorbereitung, als solche, die als abführende getrunken werden. Es ist ein großes und höchstschädliches Vorurtheil, daß ich nochmals tadeln muß, wenn man glaubt, man habe bey den Gesundquellen, welche nur äußerlich gebrauchet werden, keine besondere Vorbereitung, keine Behutsamkeit, und keinen Rath eines der Sachen kundigen Arztes nöthig, oder doch weniger nöthig, als bey denen, so getrunken werden. Bey einer sehr berühmten warmen Quelle waren widrige und tödtliche Folgen der Kur weit gewöhnlicher, als man noch viel badete; und nun sind sie nur sehr selten, da man wenig, oder gar nicht badet,



und nur allein trinket. Es erfordert auch vielleicht mehr Kunst, eine Badekur geschickt und angemessen einzurichten, als eine Trinkkur. Es ist dieses unter andern eine Ursache, warum wenigere vom Baden, als vom Trinken, merkliche Besserung haben. Es werden aber auch mehrere Kranke ungeschickter Weise zum Baden, als zum Trinken bestimmt.

§. 29.

Da man bey der Ankunft an der Gesundquelle, so viel nur immer möglich, auf Ruhe und Erquickung, nach einer öfters beschwerlichen, oder auch langen Reise, zu denken hat: so thut man nicht wohl, wenn man gleich anfänglich mit allzubeunruhigenden und bemühenden Höflichkeitsgeschäften, und willkührlichen Ceremonien sich abgiebt, oder auch in Bekanntschaftmachen zu hitzig ist. In dem letztern ist einige Behutsamkeit auch um deswegen nöthig, weil nicht alle, so sich bey einem Gesundbrunnen aufhalten, immer die ernstliche Absicht auf ihre Gesundheit haben, und öfters eben diejenigen sind, welche andere an dem nützlichen Gebrauche der Wasserkur hindern.

§. 30.

Hat man eine Anweisung an den Brunnenarzt bey sich, oder ziehet man ohne diese ihn zu Rathe: so mache man denselben mit seiner Krankheit, Leibesbeschaffenheit, und mit dem,  
was





was man widriges empfindet, offenherzig und so viel möglich bekant. Ist der Arzte mehr bekümmert, diese Umstände zu kennen, und eine gute Einrichtung der Lebensordnung zu machen, als seinen Brunnen zu loben, und denselben bald und leichtsinnig anzuordnen: so hat man desto mehr Ursache, sich ihm anzuvertrauen.

## §. 31.

Ich weis, daß sehr oft aus keiner andern Ursache die Brunnenkur ohne Nutzen, ja wohl schädlich war, als weil man eine gewisse und bestimmte Anzahl der Tage, sie zu brauchen, voraus festgesetzt hatte, oder weil man nach dem schädlichen, und der Ehre der Medicin selbst nachtheiligen Vorurtheil, eine allgemeine, abgemessene Kurzeit annahm. So wenig man alle Schuhe über einen Leisten zu machen fähig ist, so wenig werden allen Kranken eine gewisse Anzahl Bäder oder Trinktage genug seyn. Und wie oft ereignen sich eben in den vorgesezten letzten Kurtagen solche Umstände, die einen längern Gebrauch der Gesundwasser, oder eine besondre medicinische Aufmerksamkeit erfordern! Ich habe gesehen, daß Leute mit einem sehr verdriesslichen, aus Leichtsinn zugezogenen Katarrh, aus dem Bade abreiseten, und das folgende Jahr mit demselben wiederkamen. Wie lange die Wasserkur fortgesetzt werden muß, sollte billig der Arzte, und nicht der Kranke, bestimmen.



Die meisten, und auch sonst verständige Menschen bilden sich sehr fälschlich ein, die Diät, oder die medicinische Lebensordnung, bestehe nur in einer gewissen und besondern Wahl der Speisen; sie geben dieses mit der sehr fertigen Entschuldigung zu verstehen, wenn sie auf des Arztes kaum ausgesprochne Frage hitzig und übereilt antworten: Sie äßen nichts ungesund. Es ist oft schwer, daß der Arzt bestimme, was jedem Kranken gesund ist; wie soll es der sich schmeichelnde Kranke verstehen, was ihm gesund sey? Zur Diät gehöret noch weit mehr, als die Beschaffenheit des Essens und Trinkens. Ich bin bey mir sehr überzeuget, daß, wenn wir in dem ganzen Inbegriffe der Diät immer gnugsam geschickte Aerzte, und folgsame Kranke hätten, wir sehr oft die Gesundbrunnen und Apotheken würden entbehren können. Da auch, ohne diese große Kunst, beyde keine erhebliche, oder doch keine sichere Wirkung haben können: so erkennt man, wie wenig diejenigen das Wesentliche der Medicin kennen, die bey einer Medicinalordnung, künstlich verfertigte Arzneymittel dem geübten Verstande eines geschickten Arztes gleich achten. Alle sogenannte Arcana, oder geheime Arzneymittel, sind dem Wachsthume der Arzneykunst mehr hinderlich, als behülfflich, und dem Herrn und den Unterthanen ungläublich schädlich. Sie sind mit sehr weniger Ausnahme, thätige Betrüge-



trügerereyen, die dem Armeſten am meiſten ſchaden, und die Reichen bey demjenigen, was auch der ehrlichſte Arzt verordnet hat, deſto unachſamer machen.

## §. 33.

Da alſo zur Einrichtung einer guten medi-  
ciſchen Lebensordnung, oder der Diät, viel er-  
fordert wird, und bey einer Brunnenkur das  
meiſte auf dieſelbe ankömmt: ſo erkennet  
man leicht, daß zu einem nützlichen Bade-  
arzte nicht ſowohl ein Schlendrian, oder ein höl-  
zerner Kurleiſten und Pillenkrämerey, ſondern  
vielmehr eine ausgebreitete Erkänntniß der Hei-  
lungskunſt und der Menſchen, nebst einem gu-  
ten und reichlichen Antheile von Mutterwiß ge-  
höre. Dem Badegaſt zu ſagen, daß er 25  
Bäder nehmen, oder 21 Tage das Waſſer trin-  
ken müſſe, dazu braucht man keinen menſchli-  
chen, geſchweige denn einen geübten Verſtand,  
und wer dieſen nicht hat, kann viele Jahre die  
Waſſerkuren verordnet haben, und doch bleiben,  
was er war. Wer das verſteckte und das be-  
trügeriſche menſchliche Herz, die Wirkungen  
der Vorurtheile, die Behandlungen der lang-  
wierigen Krankheiten bey Armen und Nothdürf-  
tigen, die unter uns ſo allgemeine übertriebene  
Empfindlichkeit und Weichlichkeit kenne, wird  
keinen weitem Beweis von dem, was ich be-  
klage, verlangen.



## S. 34.

Die Luft hat öfters an der Gesundheit, zumal bey dem Gebrauche der Gesundquellen, mehr Antheil, als das Wasser. Kranke Personen fliehen öfters nur allzusehr die freye Luft, und suchen zu ihrem größten Nachtheile in einer warmen, eingesperrten und ungesunden Stube ihre Gesundheit. Ich bin überzeugt, daß besonders in unserer Weltgegend mehrere durch die warme, als durch die kalte Luft, an ihrer Gesundheit Schaden leiden, und wegen der allgemein angenommenen falschen Meynung, daß ein Kränklicher sich warm halten, und die freye Luft meiden müsse, ihre Erholung und Besserung hindern. Eine kalte Luft macht munter und frisch, mindert die übertriebne Ausdünstung, stärkt die festen Theile, hemmet die den Flüssigkeiten des Körpers so gefährliche Auflösung und Fäulniß. Ein mit einer hektischen Hitze befallener Mensch ist meistens bald verlohren, wenn er anfängt, die Stube und das Bette zu hüten. Warum erholen sich so manche Kranke, ohne alle andre medicinische Hülfsmittel, wenn sie im Frühjahre aus ihrem lazarethmäßigen Kerker heraus kriechen?

## S. 35.

Wer seine Gesundheit liebt, und den Vorsatz hat, für sie allein bey einer Gesundquelle gehörig zu leben, handelt seinen Absichten sehr entgegen, wenn er die schönsten Frühlings- und Sommer-



Sommernorgen in weichen Federn, warmen Betten und eingeschloßnen Zimmern verschläft. Diese Frühstunden, und die mit gesunden und erquickenden Ausdünstungen erfüllte freye Morgenluft kann öfters für sich allein zur Erquickung und Erholung vieler armen Kranken genug seyn. Und doch muß ich sagen, daß ich keine und kluge Leute gekannt habe, die der Gesundheit wegen aus großen und ungesunden Städten, aufs Land, in Gärten, und in die Gesundbrunnen zogen, und doch, nachdem die erquickende und alles erfreuende Sonne schon viele Stunden geschienen, und alle Geschöpfe belebt hatte, in ihren erhitzten, mit vielen unangenehmen und ungesunden Dünsten angefüllten lazarethmäßigen Zimmern faulenzten. Daß das Frühauftreten zur Gesundheit und Schönheit vieles beytragen müsse, beweisen die Müller und Becker mit ihren Weibern und Kindern.

## S. 36.

Die Kälte der Luft an sich, ohne Nässe, und ohne geschwinde Veränderung, ist gewiß den meisten Brunnengästen weniger nachtheilig, als die allzugroße Hitze. Dieses hat mich eine lange und vielfältige Erfahrung bey einem Gesundbrunnen gelehret. Es ist leichter, sich wider eine ungewöhnliche kühle Bitterung, als wider eine ermattende, und die Lebenskräfte zerstörende Hitze zu verwahren. Es hat mir daher



her immer geschienen, als ob diejenigen die Sache nicht getroffen hätten, welche vorgeben, es wären die Gesundbrunnen in diesem oder jenem Jahre weniger kräftig gewesen, weil die Witterung immer kühl war. Es giebt freylich noch altfränkische und abergläubische Köpfe, die sich einbilden, die Sonne müsse die Gesundwasser erst distilliren und kräftig machen. Eine unangenehme, naßkalte, langanhaltende feuchte Witterung hindert aus vielen Ursachen eine Wasserkur, und das dabey nöthige Verhalten: aber sie schwächet die Brunnen nicht, und ist der Kälte wegen an sich selten so nachtheilig, als man vorgiebt.

§. 37.

Arme und reiche Brunnengäste sitzen meistens bey der stärksten Hitze in ihren Treibhäusern zu Hause, und trinken zur Kühlung Caffee, oder machen bey derselben in freyen Gegenden Spaziergänge, da eben die bedeckten Plätze sollten besucht werden. Wenn nach einem Regen oder einem Platzregen die Sonne kaum hervorblüht, so fliegen öfters die Brunnengäste, besonders die weiblichen, nachdem durch warme Getränke die Schwizsarzney kaum eingenommen ist, sogleich aus, ohne Vorsorge wegen ihrer Bekleidung, und ohne Aufmerksamkeit auf die Kälte und die aufsteigenden feuchten Dünste. Eine verderbliche Gewohnheit macht, daß man in der Nach-

Nachmittagshize sich mit Besuchen beschäftigt, nachher die noch besten Stunden mit Spielen verderbet, und wenn die kalte, feuchte, schwere und der Gesundheit gefährliche Abendluft kömmt, unter schattigten Bäumen mit Spazierengehen sich erlustiget. Zu keiner Zeit des Tages ist die Erkältung schädlicher, als zu der, wo man Abends im Bette zu einem guten Schlasfe sich anschicken sollte. Die natürlichen Triebe der Thiere haben in diesem Stücke mehr vernunftmäßiges, als die wollüstigen Gewohnheiten der Menschen. Ich bin immer noch der Meinung, daß eine bey den Brunnenkuren so nützliche und nöthige Leibesbewegung, in sehr starker Sonnenhize, der Gesundheit mehr nachtheilig, als ersprießlich sey. Man vergißt, bey der Absicht der Bewegung des Körpers, die schädlichen Wirkungen einer allzuheissen Luft, und bedenkt nicht, daß die Folgen von dieser eben so gefährlich und mühsam zu heilen sind, als die von einer Erkältung. Diejenigen Spaziergänge, so an stehenden oder nur fließenden und wenig bewegten Wässern sind, oder die bedeckten, welche nicht gnugsam durch die freye Luft durchwehet und gereiniget werden können, sind nie gesund, am wenigsten wenn die Sonne untergehen will.

§. 38.

Bey einer anhaltenden Kälte und Hize kann sich ein Badegast wider den davon zu befürchtenden



den Schaden vermehren, und die Wirkungen der Luft mindern. Allein bey der geschwinden und öftern Abänderung der Kälte und Wärme ist schon mehrere Vorsorge nöthig. Es ist aber auch wahr, daß diejenigen, so am meisten zu einem warmen Verhalten gewohnt sind, und auf alle Art, sonderlich durch den Mißbrauch warmer Getränke, ihre Ausdünstung zu sehr, selbst bis zum Schweiß, vermehren, gegen die Veränderung des Wetters und der Luft überhaupt empfindlicher, schwächer, und zu mancherley Krankheiten geschickter, als andre sind. Solche Personen haben auch besonders zu sorgen, daß sie sich Abends nicht erkälten, und nicht späte in kalter und feuchter Luft, die in den Frühlings- und Sommerabenden am gefährlichsten ist, aufhalten, indem dadurch ihr ruhiger und erquickender Schlaf leicht verscherzet wird. Es ist auch gewiß, daß man nie ohne Gefahr der Gesundheit, besonders bey Brunnenkuren, die Bewegungen und vergnügenden Veränderungen so weit treiben sollte, daß man merklich erhitzt werde, und stark schwitze. Wenn dieses nicht beobachtet wird, kann bey der angenehmsten Witterung in empfindlichen Körpern eine sehr geringe Erkühlung unangenehme Folgen haben. Kühles Baden und Verhalten kann diese kränkliche Empfindlichkeit am besten und ohne Gefahr heilen.



§. 39.

Die Armen haben so viel Antheil an der freyen und gesunden Luft, als die Reichen, und ist nur öfters ihr Fehler, daß sie dieselbe nicht so willig suchen, als sie sollten. Ihre Wohnungen müssen sie durch fleißiges Desfen der Fenster und Thüren, und durch Keilichkeit gesund zu machen suchen. Sie müssen sich nur selten in denselben aufhalten, und ohne Furcht vor der rauhen Witterung immer in der freyen Luft seyn. Dieses ist ihnen eine große Wohlthat bey gesunden, und eine Erquickung bey franken Tagen. Nur aus Einfalt und Gewohnheit berauben sie sich derselben. Vielmal ist dieser Fehler allein an ihren langweiligen Krankheiten und an ihren Entkräftungen schuld. Sie werden weichlich und empfindlich, wie die Reichen, weil sie die Wärme lieben, und die Luft scheuen. Sie werden krank, weil sie dieses nicht glauben, und nicht versuchen, wie gut es in der freyen Luft ist. Sie werden krumm und steif, weil sie sich, aus Furcht vor der Luft, keine Bewegung geben. Sie werden zu langsam oder gar nicht gesund, weil sie nur Arzneyen wünschen, und nicht einen Anfang machen wollen, wieder zu ihrer ehmaligen natürlichen Lebensart, und zu ihrer Arbeit zu kommen. Folgen, die öfters nur allein von einer eingebildeten Furcht vor der freyen und gesunden Luft entstehen. Sehr selten stirbt ein armer Kranker in freyer Luft; aber in warmen Betten und stark geheizten Stuben sterben täglich viele.



viele. Ich habe Lungensüchtige gesehen, die nur aus der Ursache länger lebten, weil sie nicht vermögend waren, sich warm zu halten.

§. 40.

Schwindsüchtige, und alle die, welche an der Brust leiden, haben insbesondere nöthig, gesunde, reine und freye Luft zu suchen. Diese und eine weise Enthaltung von mancherley fälschlich gerühmten und schädlichen Brustarzneyen, womit man öfters eine vermeynte Lungen- oder Schwindsucht zu heilen gedenkt, kann öfters allein, besonders im Frühjahre, den zweifelhaften Brustkrankheiten und Auszehrungen abhelfen. So gefährlich man es glaubet, in einer offnen Kammer im Sommer zu schlafen: so bin ich doch der sichern Meynung, man würde gewisse Kranke nicht leichter heilen können, als wenn man sie in freyer, mit wohlriechenden Ausdünstungen angefüllter Luft schlafen ließe.

§. 41.

In sehr heißen Tagen ist wohl eine Abkühlung in den Abendstunden am angenehmsten, aber bey den Gesundquellen, die meistens in tiefen und engen Thälern, an Flüssen und stehenden Wassern liegen, ist sie öfters am gefährlichsten. Man ist in diesem Stücke nur gar zu wenig sorgsam, und die Schönen empfinden öfters nicht, daß die auffallenden Feuchtigkeiten ihre dünne  
und



und leichte Kleidung ganz durchdringen. Bisweilen macht ein glücklicher Einfall, daß man auf eine Bedeckung gedenkt. Man sorgt aber nur für den Theil des Körpers, wo die größte Wärme ist, und an die Füße, die am entferntesten von dem Ursprunge der natürlichen Hitze sind, denkt man nicht. Arme Leute haben hiervon weniger Schaden zu fürchten, da ihre Haut, wenn sie nicht durch besondere Krankheiten weich und schlapp geworden ist, meistens hart und trocken, auch ihre Ausdünstung selten so empfindlich ist, als derer ihre, die sich auf alle Art güthlich zu thun vermögend sind, oder sich verwöhnt haben.

## §. 42.

Wegen des Essens und Trinkens würde man bey Gesundbrunnenkuren überhaupt am wenigsten zu erinnern haben, wenn man bedächte, daß die Mäßigkeit die erste und beste Gesundheitsregel sey. Aber bey dem Gegentheile, das man fast bey allen Gesundquellen findet, möchte es wohl eine vergebliche Mühe seyn, eine nützliche Anweisung zu geben. Ich kann also nur die allernachtheiligsten Fehler, die ich bey dem Besuche der Gesundbrunnen angemerkt habe, angeben; aber wohl nicht hoffen, daß sie deswegen unterbleiben werden, weil ich sie anzeige. Vielmals sollte man, nach dem Anscheine, glauben, die Kranken kämen in die Bäder, um mit Essen und Trinken sich güthlich zu thun, und kränker zu werden.

E

§. 43.



S. 43.

Speisen, welche von harten und starken, und schwere Arbeit verrichtenden Leuten genossen, und zu ihrer Nahrung gebraucht werden müssen, sind bey keiner Badekur dienlich. Man thut meistens am besten, wenn man lieber zu wenig, als zu viel isst. Wenn man träge, faul und schläfrig ist, oder im Magen und Unterleibe ein Drücken fühlt: so hat man zu viel, oder unverdauliche Sachen gegessen. Wer nach der Suppe sich schon gesättiget findet, thut öfters am besten, er isst keine, besonders wenn er eben nicht viele Leibeskräfte hat. Wer des Morgens zur Gesundheit baden, oder Wasser trinken will, darf sich keinen, oder doch sehr wenigen Nutzen von beyden versprechen, wenn er Abends mit vielen und harten Speisen den Magen anfüllet. Mit einem Abends stark angefüllten Magen schläft man selten erquickend, und man badet Morgens drauf nie ohne Gefahr. Wenn die Gesundwasser, besonders die an sich keine abführende Kraft haben, viele noch unverdaute harte und zache Speisen im Magen finden: so schwächen sie die Verdauungskraft gewiß, und werden zum größten Schaden getrunken. Diejenigen, so nicht das Vermögen haben, öfters Veränderungen in Speisen zu machen, befinden sich immer besser, als die, so ihre Lust zum Essen durch die Mannichfaltigkeit reizen. Je einfacher die Bereitung der Speisen ist, desto unschädlicher und gesunder sind sie. Wer bey wohl-  
besehten



befesteten Tafeln seiner Zunge den Willen läßt, muß glauben, es mache eine Speise, was die andere verderbt, wieder gut, und nicht fragen, was gesund ist. Ohne säuerliche Weine würden die vielen Fleischgerichte, und andre zum Kügel der Zunge erdachte scharfe Speisen noch mehr schädlich seyn. Wer bey dem Gebrauche der Gesundbrunnen von Magenarzneyen sich viel verspricht, betrügt sich. Wer ohne Bewegung sich Lust zum Essen wünscht, oder sich bey wenig Essen wohl befindet, und mehr Appetit verlangt, will krank werden, oder seine Krankheit vermehren. Wer späte des Morgens aufstehet, Mittags wenig Lust zum Essen hat, und desto reichlicher sich Abends sättiget, sündigt sehr wider seine Gesundheit, und darf sich keine gute Wirkung von seiner Brunnenkur versprechen. Wer arm und nochdürstig zum Gesundbrunnen kömmt, kann am besten merken, was seinem Körper gesund ist. Geräucherte Dinge, Käse, hartes und schweres Brod, kaltes Fleisch, zache und sehr klebrichte Speisen, Backwerke von Mehl und Butter, oder von andern Fettigkeiten, sind gesunden, arbeitamen und starken Leuten nicht immer schädlich. Wer aber zu dem Gesundbrunnen kömmt, ist krank und schwach, der muß also leichte, lockere und bald aufzulösende, oder flüssige Nahrungsmittel genießen.

S. 44.  
So wie anjesho die Umstände in unsern Gegenden sind, können die Armen, wenn sie krank  
C 2 sind,



sind, bey den Gesundbrunnen kein nützlicheres, wohlfeileres und besseres Getränke, als Wasser, oder auch wohl Milch, erwählen. Wein ist ihnen zu kostbar, und guter, der gesund ist, kömmt nicht leicht an dieselben. Bier, das gut und rein ist, findet man auch nicht oft, und also auch die eingebildete Stärke und Labung nicht. Caffee ist nicht das Getränke, das eben so unschuldig wäre, als es unter uns allgemein ist. Er ist bey vielen Leuten nur ein fremdschmeckendes warmes Wasser, so aus der Apotheke verschrieben, wenig Beyfall finden würde, und das dem armen und im Schweiß seines Angesichtes arbeitenden gemeinen Manne die nützlicheren Getränke verdringet, und unschmackhaft macht, aber gewiß keine zur Arbeit anhaltende Kräfte giebt. Brandtwein kann von schwächlichen Kranken, und zu schwerer Arbeit unfähigen Personen, wie die meisten armen Kurgäste sind, nicht ohne Schaden getrunken werden. Nur sehr selten kann er eine Magenarznei werden; aber sehr oft legt er den Grund zu den langwierigsten und unheilbarsten Krankheiten. Die bald überhingehende Kraft und Wärme, die er macht, beweisen weder seine Unschädlichkeit, noch seinen Nutzen. Denen, so schwache Mägen und Därme, Aufdehnungen und Blähungen haben, ist das auf Flaschen gefüllte Bier sehr schädlich, und kann nur dadurch in etwas verbessert werden, wenn man es eine Zeitlang in weiten offenen Gefäßen stehen läßt. Die in  
 solchen

solchen Bieren reizende säuerliche Schärfe, ist, wie der Misbrauch des Caffees und Zuckers, eine große Ursache mit an den jetzt bey Armen und Reichen unter uns so heftigen Gichtschmerzen und Gliederreissen. Vor und nach dem Bade warmes Getränke zu trinken, kann öfters unschädlich seyn; ist aber weder nothwendig, noch allzeit gut. Wer nicht heiß badet, und keine starken Schweiß erzwinget, wird kein kaltes Getränke nach dem Bade verlangen, und sich also dadurch auch nicht schaden. Wer nach einem Getränke eine Schwere oder Dicke im Unterleibe fühlet, hat entweder zu viel getrunken, oder sich ein Getränke erwählet, das seiner Gesundheit nicht zuträglich ist. Getränke, die große Wallungen im Blute, eine empfindliche und anhaltende Hitze verursachen, sind, besonders bey Badekuren, gefährlich. Wer auf warme Getränke leicht und stark schwizet, ängstlich und unruhig wird, Herzklopfen spührt, und öfters Ausschläge in der Haut, besonders da, wo sie nicht mit Kleidung bedecket ist, hat, wird seiner Gesundheit dienen, wenn er, besonders bey Badekuren, das warme Trinken unterläßt.

§. 45.

Daß die Leibesbewegung bey Brunnenkuren sehr nothwendig sey, ist wohl ohne Widerspruch; aber daß sie gewisse Bedingungen, Regeln und Einschränkungen haben müsse, ist auch



auch gewiß. Denen, bey welchen der Sitz der Krankheit, oder doch die erste Ursache derselben, in der Brust, oder im Unterleibe ist, bekommt das Reiten am besten. Die von der Fußbewegung leicht und bald ermüdet, athemlos werden oder schwitzen, machen sich besser eine Bewegung im Fahren. Die Bewegung zu Fuße ist meistens nur eine Bewegung im Blute, und der Füße. Der Genuß der freyen Luft, und das mit Spazierengehen begleitete Vergnügen, macht öfters am meisten die Fußbewegung nützlich. Wer seiner Brust nicht trauen kann, bleichsüchtige Frauenzimmer, die, welche Verstopfungen der Drüsen und Eingeweide haben, oder verdächtig wegen innerer verschlossnen Geschwüre sind, leicht unnatürliche Blutausswürfe bekommen, müssen starke Bewegungen im Gehen und Bergsteigen, besonders bey heftigem Winde, meiden. Wer bey gesunder, trockner und kühlter Luft den Mund zuhält, entzieht seiner Lunge eine große Wohlthat, besonders bey gelinder Bewegung. Sehr bald ermüdende und starke schweißerverweckende Bewegungen sind selten dienliche Mittel zur Gesundheit, besonders bey dem Gebrauche der Gesundbrunnen. Bey großer Hitze, unter den freyen und heftigwirkenden Strahlen der Sonne, sich stark bewegen, ist mehr schädlich, als nützlich, ja wohl gefährlich. Wer nach der Bewegung entweder anhaltend ermattet bleibet, oder unruhig schläft, hat entweder dabey etwas versehen, oder muß mehr auf ange-





angenehme Veränderungen, als auf starke Leibesbewegungen denken. Wer seinen Körper durch Bewegungen und Arbeit stärken will, muß aufgeräumten Gemüthes seyn, und die Kräfte des Geistes nicht sehr anstrengen. Wer nicht mit Vergnügen tanzt, wird selten vielen Nutzen von dieser Art der Bewegung haben. Diejenigen Schönen, so die Tanzlust zu weit treiben, denken in der Hitze nicht an die, so dieselbe mit einer tödlichen Schwindsucht büßeten.

## §. 46.

Vielmals sind die starken Bewegungen, besonders bey Bädereyen, mehr nachtheilig, als nützlich, und es giebt auch Krankheiten, welche mehr Ruhe, als Bewegung erfordern. Bey starken Ausleerungen, sie mögen nun freywillig bey dem Baden sich finden, oder durch das Trinken der abführenden Gesundwasser gewirkt werden, ist die Ruhe meistens mehr sicher, als die Bewegung. Eine aufgeräumte und vergnügte Gesellschaft, bey heißen Stunden, Ruhe in gemäsigte kühlen und mit freyer Luft durchwehthen ofnen Oertern und Plätzen, eine sanfte Stille der Lebensgeister, und eine ruhige gleiche Bewegung des Blutes, kann oft der Gesundheit mehr nutzen, als eine allzuunruhige Bewegung. Bald vor und bald nach dem Essen muß man sich ruhig halten, oder doch keine starke Bewegung machen.



## S. 47.

Nur das kann ein guter Schlaf genennet werden, der erquicket und neue wahre Kräfte giebt. Ist ein solcher allezeit im gesunden und kränklichen Zustande ein gutes Zeichen: so ist er es gewiß auch bey einer Brunnen- und Baderkur, und also nothwendig. Man kann immer bey wenigem Essen und einem guten Schlafe gesund und stark seyn; aber nicht bey wenigem und unruhigem Schlafe und starker Lust zum Essen. Alle Ursachen also, die den Schlaf hindern, oder zu sehr verkürzen, ihn unruhig und weniger erquickend machen, soll ein Brunnengast meiden, und dasjenige thun, was ihn befördert. Die eigne Aufmerksamkeit nützet auch in diesem Stücke öfters mehr, als alle Mittel. Wer Abends wenig isst, und keine blähende oder hitzige Getränke dabey trinket, in der Abendluft sich nicht erkältet, und zu rechter Zeit sich niederlegt, kann sich einen guten Schlaf, und Morgens drauf Munterkeit zum Trinken oder Baden versprechen. Im Frühjahre und Sommer sind die Vormitternachtsstunden zu einem guten Schlafe besonders nothwendig. Da es die Erfahrung bestätigt, daß sehr oft die Bäder die verlorne Neigung zum Schlafe wiederbringen: so hat man bey denselben desto mehr auf die Dinge, die einen guten und zureichenden Schlaf hindern, zu sehen, und dieselben zu meiden. Wen unnütze Grillen und Kümmernisse am Einschlafen hindern, der thut wohl, wenn



wenn er keine eigne Macht über sich behält, daß er bis zur Schlafenszeit in angenehmer Zerstreuung und vergnügter Gesellschaft bleibet, und keine Neigung zum Schlafe ungenüzet vorbeuläßt. Wer an der Gesundquelle schlechter und weniger schläft, als zu Hause, muß die Ursachen davon zu ergründen suchen, und sie abändern, oder seine Noth einem klugen Arzte klagen, der die Sache untersucht. Die Fußbäder aus dem Gesundbrunnen befördern nicht immer den Schlaf, und die aus den martialischen Wässern sind nur in so weit dienlich, als sie warm gemacht werden.

## §. 48.

Die starken und unruhigen Bewegungen des Gemüthes, und die natürlichen Begierden, welche zu Leidenschaften werden, sind immer Feinde unserer Gesundheit, und in Heilung der Krankheiten große Hindernisse; aber gewiß noch mehr bey dem Gebrauche der Gesundbrunnen. Bey diesem schaden sie nicht nur, wie allezeit, sondern sie machen auch öfters die ganze Brunnenkur unfruchtbar, ja wohl gefährlich. Wer seinen häuslichen Verdruß mit ins Bad bringt, darf nicht hoffen, daß er da weniger, als zu Hause, wirken werde. Wer durch Leidenschaften ohne Unterlaß beunruhiget wird, kann keinen zum Bade geschickten Körper, und auch keine gute Wirkung von seiner Kur erwarten. Von Wässern, die zur Gesundheit getrunken werden



den und abführen, habe ich erfahren, daß die in der besten Ordnung gegangenen Absonderungen und Ausleerungen, bey unvermuthetem Schrecken oder einer Uebereilung des Zorns, plötzlich und im Augenblicke, nicht ohne üble Folgen, stunden. Der, welchen stürmische Leidenschaften oft übermeistern, kann keinen guten Magen verlangen; und immer im Gemüthe aufgebracht werden, hindert die zu einer glücklichen Brunnenkur nöthige Ruhe der Seele. Wer verlangt, daß das Gesundwasser Unarten des Gemüths ab- und auswaschen soll, der thut wohl, daß er von den Gesundquellen, bey welchen Zufriedenheit und Ruhe, Freundschaft und Verträglichkeit die Labsaale des Lebens, und große Hülfsmittel zur Gesundheit sind, sich entfernt. Diejenigen Aerzte, welche die Menschen berebeten, daß die Folgen der heftigen Leidenschaften durch niederschlagende Pülverchen könnten abgewendet werden, ertheilten keinen ehelichen und gegründeten Rath. Wer aus Geiz, oder aus Noth, seine Amts- und Berufsgeschäfte mit ins Bad schleppet, bringet sich schon im voraus um die Hoffnung, durch Wasser gesund zu werden. Wems oft einfällt, man erweise ihm nicht genug Ehre, und lasse seinen Verdiensten nicht Gerechtigkeit wiederfahren, der wird in Bädern selten sein Vergnügen finden, und andere sehr oft in dem ihrigen stören. Wer zu einer unschuldigen Vertraulichkeit zu mißtrauisch ist, muß sich selbst die Schuld bey messen, wenn die Gesellschaft zu dem



dem glücklichen Ausgang seiner Brunnenkur nichts beyträgt. Wer falsche Absichten zu den Gesundbrunnen bringt, muß sich oft gefallen lassen, daß diejenigen ihn meiden, die solche nicht haben, und sich allein die Schuld geben, wenn er bey der Brunnenkur in Ansehung der Wirkung sich eben so betrogen findet, als er seinen Arzt betrogen hat.

## S. 49.

Diejenigen Aerzte, welche alle Krankheiten durch den Schweiß zu heilen meynen, und diejenigen Kranken, welche durch die beständige Beförderung desselben ihre Genesung hoffen, bedenken, oder wissen vielleicht nicht, daß unter dem Schweiß und einer unmerklichen Ausdünstung ein Unterschied ist; daß diese nur hauptsächlich die Anfeuchtung der Haut zu befördern dienet; daß durch einen mit Kunst und Gewalt erzwungenen Schweiß, seine, nützliche und nahrhafte Theile verlohren gehen, und daß der Körper, wie von allen andern übertriebenen Ausleerungen, geschwächt wird. Niemand glaubt einen beständigen Durchfall gut; aber immer schwitzen, soll gesund seyn. Die mit dem Schweiß verknüpfte Auflösung der Säfte, kann öfters heilsam, und der Schweiß selbst schädlich seyn. Viele Aerzte schreyen über Mangel der Ausdünstung, und erwägen nicht, daß eine zu starke Ausdünstung eben sowohl Krankheiten verursache, als der Mangel, der sich nicht so oft zuträgt,



zutragt, als man glaubt. Wer leicht, immer und stark schwitzet, ist schwächlich, und wer dieses zu seyn wünschet, dünste nur viel, und lasse sich wohl schmecken. Wie viele Aerzte würden brodlos seyn, wenn in unserm kleinen Welttheile die warmen Getränke nicht beliebt, die Schwitzkuren nicht gebilliget und angeordnet würden, und man nicht glaubte, alle Krankheiten erfordereten Stubenarrest und Wärme. Ist's nicht lächerlich, wegen Hitze und Wallung im Blute ein niederschlagend Pulver einnehmen, und sich in der heißen Stube ins Bette legen? Vor nicht langer Zeit fand ich auf dem Lande einen jungen und gesunden, in der freyen Luft schwer zu arbeiten gewohnten Mann, der schon 8 Wochen nicht aus seiner bis zum Ersticken erwärmten niedrigen Stube gekommen war, im Bette begraben lag, und auf den Friesel wartete, den ihm sein Apotheker durch Arzneyen herauszutreiben versprochen hatte. Er befand sich übrigens sehr wohl, aß, trank und schlief, und sein Puls gieng wie bey dem gesundesten Menschen. Dem ohngeachtet hatte ich die größte Mühe, und mußte viele Kunstgriffe brauchen, ihn aus seinem Bette, und aus seiner heißen Stube zu bringen. So bald ich ihn aber nur in die freye und angenehme Frühlingsluft in seinen Garten brachte, blieb er einen halben Tag in demselben, und arbeitete, wurde auch so gleich, ohne alle weitere medicinische Vorsorge, gesund.

§. 50.

Arme und zu starker Arbeit bestimmte, sehr alte, verdorrete und ausgetrocknete Personen, Land- und Ackerleute, machen bey dem vorhergehenden Satz öfters eine Ausnahme. Diese sind bisweilen so abgehärtet und vertrocknet, daß man sie anfeuchten muß. Sie schicken sich daher öfters am wenigsten zu den sogenannten Gesundbädern, davon die meisten ein hartes und zusammenziehendes Wasser haben. Alsdenn ist es zufällig gut, daß diese Wasser durch die Erwärmung ihre eigentlichen Kräfte verlieren, und die trockne und steife Haut durch Baden und Schwitzen erweichen. Dieses aber, und daß die meisten von den angegebenen Kranken, so in die Bäder kommen, durch langwierige Krankheiten entkräftet sind, ihre Verdauung durch ungeschickte Mittel, elende, schwere und harte Kost bey Mangel der Kräfte zur Arbeit und Bewegung, verderbet, mit vielem harten, alten, zachen und unbeweglichen Urath Magen und Därme angefüllet, durch das viele Schwitzen alle mögliche Unreinigkeiten ins Blut übergerrieben haben, und vertrocknet, verkrüppelt und ausgezehret sind; dieses alles zeigt deutlich, wie übel solchen elenden Menschen gerathen sey, wenn sie entweder aus Unwissenheit, oder weil sie in die Hände eines schweißtreibenden Arztes gefallen sind, durch unmäßige und ungeschickte Beförderung des Schweißes gesund und stark zu werden hoffen.

§. 51.



## S. 51.

Es folget aber auch hieraus, daß die Regel weder allgemein, noch nützlich und richtig sey, nach jedem Bade sich ins Bette zu legen, warme Getränke zu trinken, und zu schwitzen. Dieses thut wohl, ist dem zur Weichlichkeit gewöhnten Kranken angenehm; also thut ers willig. Wer durch Schwitzen und Erweichung der Haut seine Gesundheit zu befördern trachtet, wird in weichen, leichten, reinen Regen- Schnee- oder mit erweichenden Dingen abgekochten Wassern zu Hause besser baden, als daß er darzu ein martialisches Wasser suche. Wer aber die Lebensart der Menschen, unter denen wir leben, und die Beschaffenheit ihrer Körper ein wenig aufmerksam betrachtet, wird finden, daß es eine besondere Wohlthat des Schöpfers sey, wenn er uns in großer Menge stärkende, und sehr wenig erweichende natürliche Bäder gegeben hat. Die Starken brauchen weder des Arztes, noch der Gesundbäder.

## S. 52.

Das zu lange und warme Baden ist sehr oft die Ursache, welche den Nutzen der Bäder, wo nicht ganz, doch größtentheils hindert. Ich weiß Bäder in dem holzreichen Gebirge, wo man 4 Wochen lang täglich Vormittags drey, und Nachmittags zwey Stunden, und überdies ziemlich warm, in sehr kühlen Gewölbern badet.





badet. Die meisten bekommen alsdenn nach drey Wochen einen rothen Ausschlag, und diesen hält man fälschlich für eine heilsame Wirkung dieser Badewasser. Man würde besser thun, Vormittags höchstens zwey Stunden, und Nachmittags nicht, oder wenigstens nur eine Stunde, zu baden. Eine der größten Wirkungen, so ich einmal von einem dieser Bäder erfahren habe, war bey einer jungen Frau, die sehr schwammicht war, schon lange einen offenen Schaden am Fuße hatte, und deren Haut kein Pflaster vertrug. Ich ließ sie kalt baden, und nach dem Bade, ohne Abwartung des Schweißes, einen sehr stark gekochten Holztrank trinken. Der durch mancherley Kuren lange Zeit vergeblich behandelte offene Schaden heilte, und die schwammichte Leibesbeschaffenheit verlohr sich. Das kühle und kalte Baden, besonders in martialischen Wassern, erfordert viele Behutsamkeit, und den Rath eines geübten Arztes; hat aber Wirkungen, die man von allen andern Arzneymitteln vergeblich host. Aber das warme Baden thut wohl, das kalte macht Furcht und unangenehme Empfindungen.

§. 53.

Ob ich nun gleich sehr table, daß man zu warm badet, die kalten Bäder ganz nicht anwendet, nur allzunachtheilige Schweiß befördert, und es zu einer allgemeinen Regel machet, nach allen Bädern zu schwitzen: so läugne ich  
des-



Deswegen nicht, daß man durch ein warmes und erweichendes Bad, und durch eine klug ange-rathene Beförderung des Schweißes Krankhei-ten heilen kann. Nur muß man dabey eine überlegte Absicht, und keine Leyer zum Grunde haben. Nirgends findet man mehr medicinischen Aberglauben beygehalten, als bey den Brunnenkuren, und nirgends ist einerley Kur-leisten mehr gewöhnlich, als bey diesen. Ich habe es erfahren, wie schwer es sey, dem ersten entgegen zu arbeiten, und weis es wohl, daß es wenig Kunst und Kopf brauchet, beym Schlen-brian ein Brunnenarzt zu seyn. Aber die Brunnenkur jedem insbesondere vortheilhaft und nützlich einzurichten und anzuweisen, erfordert mehr, als beym Brunnen zu wohnen, dem Badegast alle Morgen einen Besuch zu machen, und ihm seine Pillen zu empfehlen.

§. 54.

Freyllich muß ich nicht verschweigen, daß man auffer dem Baden in Gesundwässern den äußerlichen mancherley nütlichen Gebrauch des kalten und warmen Wassers allzusehr, als ein Heilungs- und Gesundheitsmittel, vernachläs-siget. Viele, die bey Gesundquellen ihre Ge-sundheit suchen, würden zu Hause durch kluge Anwendung eines gemeinen Wassers sich haben heilen können. Und da es öfters sich zuträgt, daß der Kranke beym Gesundbrunnen in eine andre medicinische Vorsorge kömmt: so ist dieses  
sehr

sehr oft die einzige Ursache, daß der Kranke gesund wird. Wie sehr wäre es also zu wünschen, daß man bey jeder wirklichen Gesundquelle einen geschickten, klugen, ehrlichen, erfahrenen und menschenfreundlichen Arzt hätte; aber, daß er auch vom Wasser leben könnte! Alsdenn erst würden die Gesundbrunnen für reiche und arme Kranke eine sichere Zuflucht seyn. Alsdenn würden die, so diese suchen, auch glauben, daß es eine der ersten Sorgen bey einer Brunnenkur sey, einen oben beschriebenen Arzt zu fragen, und ihn sich verbindlich zu machen.

S. 55.

Der Misbrauch des Rauchs und Schnupstobacks ist ein so allgemein eingerissenes Uebel, daß ich mir nur vergeblich Mühe geben würde, wider dasselbe zu schreiben. So viel ist aber doch gewiß, daß die, so täglich ins Bad gehen, oder durch Wassertrinken gesund zu werden wünschen, nicht wohl thun, wenn sie durch vielen Schnupstoback ihren Kopf erhizen; und daß die, so keinen guten Magen ins Bad bringen, vom Tobackrauch, sie mögen es auch noch so lange gewohnt seyn, keinen bessern bekommen, aber wohl ihre Verdauung dadurch noch mehr schwächen. Er ist ausserdem auch lächerlich, seine Nase unfähig zu machen, die guten, gesunden, angenehmen Frühlings- und Sommerausdünstungen von der Erde und ihren Gewächsen zu empfinden, und diese weniger zu achten, als den Gestank von dem Rauchtoback.

D

Man



Man sollte aber auch kaum glauben, daß man ein an sich giftiges, sehr schädliches und stinkendes Kraut, mit vieler Sorgfalt und Kosten, aus sehr entfernten Ländern holte, um den angenehmen, erquickenden und gesunden Geruch der Blumen und Kräuter zu vertreiben, und die Luft mit Tobacksräuche zu verderben. Wenn man mit Kanaster und Morianer räuchern wollte, so möchte man es doch lieber im Winter, und in feuchtkaltem Wetter thun. Wer nicht zugeben will, daß der Gebrauch des Rauchs- und Schnupstobacks allezeit, und also auch bey Brunnenkuren, schädlich sey, wird es doch nicht läugnen, daß derselbe nur eine Wollust zu befriedigen seine Macht über die Menschen gewonnen habe, und zur Nothdurft des Lebens ganz entbehrlich sey. Toback rauchen und schnupfen, sind Mittel wider Krankheiten, werden aber schädlich und sündlich, so bald man sie durch lüsterne Gewohnheit unentbehrlich macht. Uns klang es erschrecklich, wenn wir hörten, daß die Türken täglich Opium nahmen; und wir machen es nicht besser, wenn wir täglich und viel Toback rauchen. Die Postillions rauchen viel Toback, und trinken oft Brandtwein. Sie leben, reuten und fahren; aber mehr, als die Hälfte, sind schon in ihren besten Jahren hölzerne und steife Geschöpfe. Die Nase bekam inwendig eine feuchte Haut zum Riechen, und sollte nicht zu dem Behältnisse des häßlichsten Unraths dienen.



Nach geendigter Brunnenkur versteht es sich von selbst, daß man nicht gleich wieder anfangen zu leben, wie einer, der ganz gesund ist. Man verhalte sich in allen Dingen so, als man bey einer ernstlichen und angemessnen Brunnen-diät soll, wenigstens noch einige Zeit. Wenn sich Dinge zutragen, die vor der Brunnenkur nicht waren, als Durchfälle, Schweiß, Geschwulst; so muß man einen verständigen Arzt fragen, und dieser muß sich von der Krankheit, die, ehe man an den Gesundbrunnen reise, da war, von der Art, diesen zu gebrauchen, von seinen guten oder bösen Folgen unterrichten, und ob der Durchfall zu unterhalten, die Schweiß zu hindern, oder zu befördern, und die Geschwulst zu vertreiben, oder nicht zu vertreiben sey, urtheilen. Aber ohne solche besondere Zufälle thut man sehr wohl, wenn man, ohne allen Gebrauch der Arzneymittel, unter Beobachtung einer angemessnen Lebensordnung, die Wirkung der glücklich geendigten Brunnenkur ruhig abwartet. Es ist freylich traurig, wenn man mit schlechterer Gesundheit aus dem Bade kommt, als man in dasselbe reiste. Aber aus welchen Ursachen dieses Unglück kömmt, weis der unordentlich und leichtsinnige Kurgast öfters wohl, wenn er will. Sind es aber solche, an denen der ordentlich lebende Kranke keine Schuld hat: so kann ich hier keinen andern Rath erteilen, als er vertraue sich einem Manne, von dem man



man mit Grunde erwarten kann, daß er die Wirkungen nicht eher zu hindern sich bemühet, als bis er die Ursachen kennet. Denn in diesen ist nur allzuoft das Betrüglische der Heilkunst, über welche sich sehr oft der nicht zusammenhangende menschliche Wis ohne Veruf lustig macht. Ein einfältiger und armer Kranker aber merke sich, daß er nicht das Glück habe, an den besten Arzt gerathen zu seyn, wenn dieser zu geschwinde und zu geschäftig die Krankheit zu heilen sich erweist, ohne nach der Ursache sich klüglich erkundiget zu haben. Wer geschwind im Schreiben einer Formel, und Darreichen der Arzneymittel ist, der macht sich verdächtig, die Sache nicht wohl überlegt zu haben, und handelt, nicht als ein ehrlicher, vorsichtiger, und von Menschenliebe belebter Arzt. Zu der glücklichen Kur einer Krankheit ist nicht gnug, sie zu nennen, sondern man muß auch ihre Ursache wissen, und mit den Mitteln ein ihnen angemessenes Verhalten verbinden.



273565

ULB Halle

3

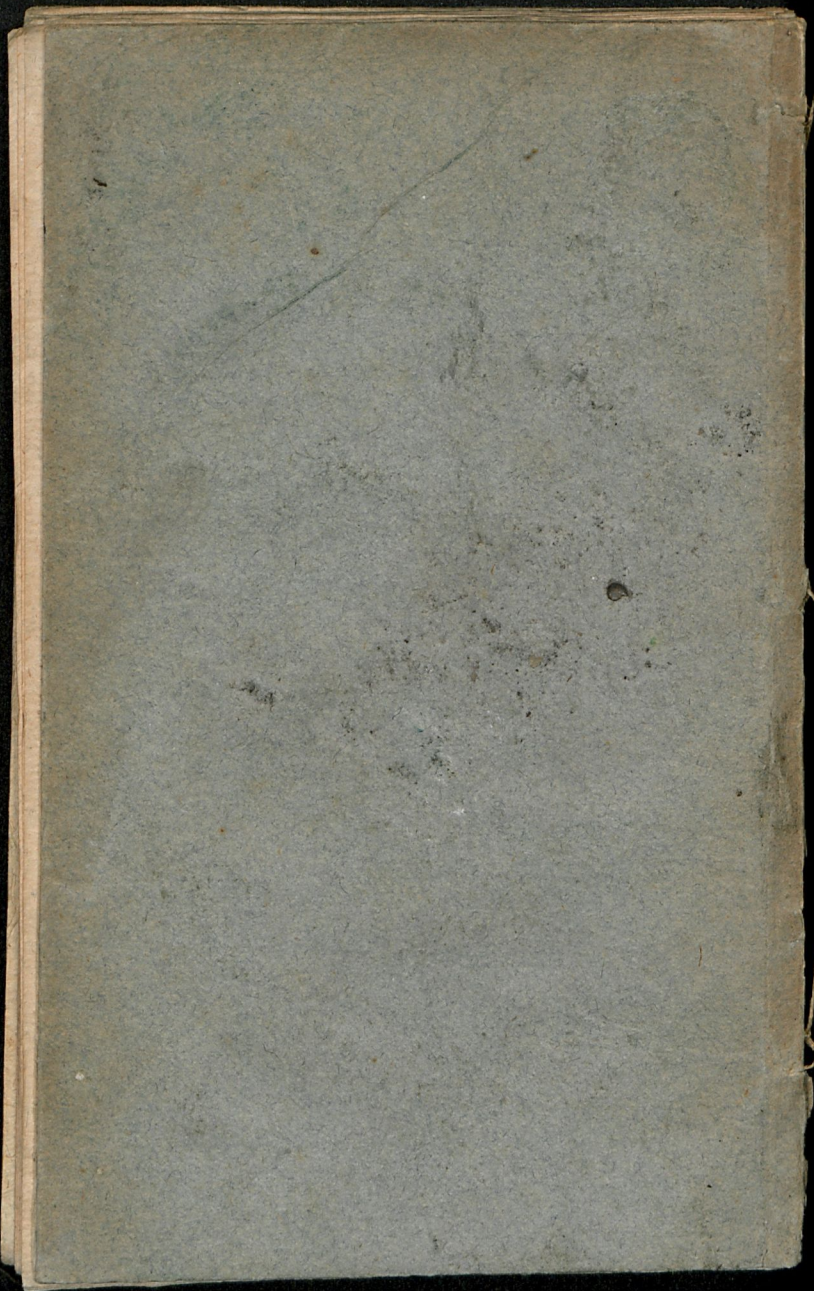
003 642 208



D

273565









Badeordnung und Verhalten  
bey einem  
vernünftigen Gebrauche  
der  
**Gesundbrunnen**  
in den  
Churfürstlich Sächsischen Landen,  
zum Besten  
der Bade- und Brunnengäste  
abgefasst.

---

Leipzig,  
bey Johann Ehrenfried Walther.  
1770.

