

# U n z e i g e = B l a t t

f ü r d e n

## D r e i s a m - K r e i s .

Nro. 59. Mittwoch den 26. Juli 1826.

Mit Großherzoglich Badischem gnädigstem Privilegium.

### B e l e h r u n g

über das diätische und sonstige Verhalten bei der gegenwärtigen großen Hitze.

Nach den eingekommenen Sanitätsämlichen Berichten ist zwar die Krankenzahl gegenwärtig viel geringer, als sonst zu dieser Zeit, und es herrscht nirgends eine bössartige oder ansteckende Krankheit, weshalb sich das Publikum hierüber vollkommen beruhigen kann. Da übrigens zu befürchten ist, daß bei längerer Dauer einer ungewöhnlich großen Hitze, wie sie seit ein paar Wochen statt findet, allerdings Krankheiten verschiedener Art als Folge derselben möglicher Weise entstehen könnten, so will man hiermit die Mittel, wodurch man ihnen vorbeugen kann, zur öffentlichen Kenntniß bringen, und erwartet, daß sich Jedermann, soviel immer möglich, hiernach benehmen werde, sie bestehen in folgendem:

1) Man genieße leichte Nahrung aus dem Pflanzen- und Thierreich, sene in jeder Hinsicht mäßig, und bediene sich dabei des Beisazes von leichten Gewürzen, auf jeden Fall vermeide man fette, schwer verdauliche und bläbende Nahrung.

2) Vollkommen reifes Obst ist der Gesundheit zuträglich, unreifes Obst und besonders unreife Kartoffeln sind äußerst schädlich.

3) Man trinke nie bei erhitztem Körper, sondern bleibe vorerst mehrere Minuten lang ruhig; man vermeide so viel möglich bloßes kaltes Wasser, sondern vermische dasselbe mit Wein, mit ein wenig Kirschen- oder Zwetschenwasser, mit Araf, oder mit Rum und Zucker. — Guter Weinessig, Zitronen- oder Pomeranzen-Saft, mit Wasser gemischt, oder Speisen damit bereitet, sind ebenfalls sehr zuträglich, eben so auch saure Milch; mehr schädlich als nützlich ist Frucht-, oder anderer künstlich bereiteter Essig.

4) Sehr schädlich ist saures, nicht gehörig ausgeobrnies Bier, ungeschädlich gutes, geläutertes altes Bier, wenn es, besonders bei erhitztem Körper, nicht zu kalt getrunken wird.

5) Das Baden in Flüssen und Bächen ist zuträglich, nur darf es nicht in der größten Mittagshize und bei erhitztem Körper geschehen.

6) Von nachtheiligen Folgen ist die Zugluft, und das Schlafen in Zimmern mit offenen Fenstern und Thüren, ebenso das Liegen auf dem Bette ohne alle Bedeckung, die Erkältung des Unterleibs und Unterdrückung der Fußschweize.

7) Das Wechseln der vom Schweiß durchnässten Wäsche und Kleidungsstücke ist sehr notwendig, und darf dabei soviel möglich nie unterlassen werden.

8) Wer morgens früh und Abends spät spazieren geben will, oder sich sonst im Freien aufhalten muß, kleide sich weniger leicht, als den übrigen Theil des Tags sonst entstehen leicht Erkältungen, und daher Krankheiten mancherlei Art.

9) Wird Jemand von Erbrechen, Durchfall, Kopfwehe, Schwindel, Durst, Mattigkeit, mit Frost und Hize abwechselnd befallen; so suche er so schnell als möglich ärztliche Hilfe, bis die geleistet werden kann, wird ein Thee aus bitteren gewürzhafte Pflanzen z. B. Chamillen, Pfeffermünzen, Wermuth u. d. gl. auf jeden Fall von einigem Nutzen seyn.

Karlsruhe den 11. Juli 1826.

Großherzogliches Ministerium des Innern.

# Anzeige – Blatt für den Dreisam – Kreis

Nr. 59. Mittwoch den 26. Juli 1826

Mit Großherzoglich Badischem gnädigstem Privilegium.

---

## Belehrung über das diätische und sonstige Verhalten bei der gegenwärtigen großen Hitze.

Nach den eingekommenen Sanitätsamtlichen Berichten ist zwar die Krankenzahl gegenwärtig viel geringer, als sonst zu dieser Zeit, und es herrscht nirgends eine bösertige oder ansteckende Krankheit, weshalb ich das Publikum hierüber vollkommen beruhigen kann.

Da übrigens zu befürchten ist, dass bei längerer Dauer einer ungewöhnlich großen Hitze, wie sie seit ein paar Wochen statt findet, allerdings Krankheiten verschiedener Art als Folge derselben möglicher Weise entstehen könnten, so will man hiermit die Mittel, wodurch man ihnen vorbeugen kann, zur öffentlichen Kenntnis bringen, und erwartet, dass sich jedermann, soviel immer möglich, hiernach benehmen werde, sie bestehen in Folgendem:

- 1) Man genieße leichte Nahrung aus dem Pflanzen- und Tierreich, jene in jeder Hinsicht mäßig, und bediene sich dabei des Beisatzes von leichten Gewürzen, auf jeden Fall vermeide man fette, schwer verdauliche und blähende Nahrung.
- 2) Vollkommen reifes Obst ist der Gesundheit zuträglich, unreifes Obst und besonders unreife Kartoffeln sind äußerst schädlich.
- 3) Man trinke nie bei erhitztem Körper, sondern bleibe vorerst mehrere Minuten lang ruhig; man vermeide so viel möglich bloßes kaltes Wasser, sondern vermische dasselbe mit Wein, mit ein wenig Kirschen-, oder Zwetschgenwasser, mit Arak, oder mit Rum und Zucker. — Guter Weinessig, Zitronen-, oder Pomeranzen-Saft, mit Wasser gemischt, oder Speisen damit bereitet, sind ebenfalls sehr zuträglich, eben so auch saure Milch; mehr schädlich als nützlich ist Frucht-, oder anderer künstlich bereiteter Essig.
- 4) Sehr schädlich ist saures, nicht gehörig ausgegorenes Bier, unschädlich gutes, geistreiches altes Bier, wenn es, besonders bei erhitztem Körper, nicht zu kalt getrunken wird.
- 5) Das Baden in Flüssen und Bächen ist zuträglich, nur darf es nicht in der größten Mittagshitze und bei erhitztem Körper geschehen.
- 6) Von nachteiligen Folgen ist die Zugluft, und das Schlafen in Zimmern mit offenen Fenstern und Türen, ebenso das Liegen auf dem Bette ohne alle Bedeckung, die Erkältung des Unterleibs und Unterdrückung der Fußschweiß.
- 7) Das Wechseln der vom Schweiß durchnässten Wäsche und Kleidungsstücke ist sehr notwendig, und darf daher soviel möglich nie unterlassen werden.
- 8) Wer morgens früh und abends spät spazieren gehen will, oder sich sonst im Freien aufhalten muss, kleide sich weniger leicht als den übrigen Teil des Tags, sonst entstehen leicht Erkältungen und daher Krankheiten mancherlei Art.
- 9) Wird Jemand von Erbrechen, Durchfall, Kopfweg, Schwindel, Durst, Mattigkeit, mit Frost und Hitze abwechselnd befallen; so suche er so schleunig als möglich ärztliche Hilfe, bis die geleistet werden kann, wird ein Tee aus bitteren gewürzhaften Pflanzen z. B. Kamillen, Pfefferminzen, Wermuth u. d. gl. auf jeden Fall von einigem Nutzen sein.

Karlsruhe den 11. Juli 1826.

Großherzogliches Ministerium des Innern.