

und ihrer Wärter und Wärterinnen von den Gefunden. Käht sich diese Trennung nicht oder nicht vollständig durchführen, so ist wenigstens die Berührung der Kranken mit den Gefunden möglichst zu vermeiden. Außerdem wende man Mittel an, welche die Ansteckungstoffe töten oder nicht aufkommen lassen. Hierher gehört das Aufstellen von Chlorkalk, das Verbrennen von Schwefel und die Zerstörung des in den Entleerungen enthaltenen Ansteckungstoffes mittelst Desinfektionsmitteln. Bei Typhus, Cholera u. s. w. sei man besonders vorsichtig im Gebrauch der Aborte. Der Gesunde soll seine Nahrung nicht im Krankenzimmer zu sich nehmen, und falls dieses geschehen muß, sich zuvor die Hände sorgfältig waschen und die übrigen bleibenden Speisen sofort aus dem Krankenzimmer entfernen.

Das Bett des Kranken muß womöglich täglich in Ordnung gebracht werden. Kann der Kranke nicht so lange auf dem Stuhle zubringen, so müssen zwei Betten nebeneinander gestellt werden. Nach vorheriger Erwärmung des leeren Bettes wird der Kranke behutsam in dieses und nachher wieder zurückgebracht. Das Aufliegen wird durch Luftkissen, welche man aufblasen kann und welche mit einer Öffnung für das Kreuzbein versehen sind, am besten vermieden.

Was die Diät anlangt, so darf der Kranke in den meisten Fällen, insbesondere bei Fieberkrankheiten, gutes, frisches Wasser nach Wunsch trinken. Dagegen sind schwerverdauliche Speisen zu vermeiden. Bei kurzen Krankheiten giebt man Fleischbrühsuppen, Milchspeisen, Weißbrot, leichtverdauliche frische Gemüse; bei längeren Krankheiten, wo es gilt, die Kräfte zu erhalten, ebenso bei Wiedergenesung, sind weiche Eier und Fleisch beizufügen. Letzteres wird am besten gebraten genossen; fette, blähende und scharfgewürzte Speisen, wie Schweinefleisch, Enten- und Gänsebraten, Rettiche, Gurken, Zwiebeln u. s. sind auszuschließen. Genesende haben sich zu hüten, daß sie dem sich oft mächtig regenden Appetite nicht zu sehr nachgeben, namentlich nicht auf einmal den Magen überladen.

Eine Hauptbedingung für die Genesung des Kranken ist Ruhe, ein erquickender Schlaf oft die beste Arznei. Aufregende und ermüdende Besuche müssen unterbleiben. Den Anordnungen des Arztes muß ganz pünktlich Folge geleistet werden. Es ist höchst verkehrt, die Geschicklichkeit des Arztes nach der Menge der verordneten Arzneien zu beurteilen und den Arzt zu wechseln, wenn die erste Arznei nicht gleich den gewünschten Erfolg bringt.

Martin.

115. Recepte für Gesunde und Kranke.

a. Für geistige Gesundheit.

Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen. — Gut Gewissen und armer Herd ist Gott und aller Ehren wert. — Reines Herz und froher Mut steh'n zu allen Kleidern gut. — Alles mit Gott, so hat's keine Not. — Kirchengehen säumet nicht, Almosen geben armet nicht. — Borgen macht Sorgen. — Es ist kein Häuslein, es hat sein Kreuzlein. — Zufrieden sein ist grose