

9) Verhalten bei Unpäßlichkeit und Krankheiten.

Zu Leuten, welche bizige, faule oder ansteckende Krankheiten haben, gehe man nicht oft. Muß man aus Beruf und Pflicht bei ihnen sein, so setze man sich nicht zu nahe zu ihnen, damit man nicht ihre Ausdünstung, noch weniger ihren kranken Athem in sich ziehe; man schlucke den Speichel nicht hinunter, sondern werfe ihn aus, man spüle den Mund oft mit Weinessig aus, und trinke diesen auch unter dem Wasser. Man suche die Luft durch Oeffnung der Fenster oder durch Essig zu verbessern.

Es gibt einige kleine Unpäßlichkeiten, bei welchen man nicht immer den Arzt herbeiholen kann und will, weil sie oft nur Tage lang dauern, und durch strengere Lebensordnung sich von selbst wieder legen; z. B. Schnupfen, Kopfweh, Leibschmerzen, Rothlauf, Diarrhöe u. a. Hierbei bemerke man sich Folgendes: Nühren Leibschmerzen, Verstopfungen des Unterleibes und Drüsen von Ueberladung mit Speise her, so gib dem Magen so lange nichts, bis du wieder wohl bist. Hast du von gehemmter oder zurückgetretener Ausdünstung, Schnupfen, Husten und Rothlauf bekommen, so suche durch verstärkte Wärme, wozu eine starke Bewegung, oder ein Paar Tassen Hollunderblüth-Thee im warmen Bette hinreichend sind, den Schweiß wieder herauszutreiben. Ist dir das Blut zu sehr in den Kopf gestiegen und hat dir Kopfweh verursacht, so laß es durch ein Fußbad wieder herunterziehen. Nur die Diarrhöe vertreibe man nicht auf einmal, wie mancherlei Mittel thun; beunruhige dich darüber nicht; sei nüchtern und mäßig!

Wenn man aber krank wird, so gebrauche man den besten und gewissenhaftesten Arzt, den man kennt, und hüte sich vor allen Quacksalbern und Pfuschern.

„Laß den Arzt zu dir. Der Herr läßt die Arzneien aus
„der Erde wachsen, und ein Vernünftiger verachtet sie
„nicht.“

Sirach.