UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

Taschenbuch für die Curgäste Driburg's; oder Anleitung zum äusseren und inneren Gebrauche der Driburger Mineralwasser, der Schwefelschlamm- und Gasbäder und der dabei zu beobachtenden Brunnendiät

Brück, Anton Theobald

Osnabrück, 1846

Zweite Abtheilung. Brunnendiätetik.

urn:nbn:de:hbz:466:1-8660

Visual Library

Zweite Abtheilung.

Brunnendiätetik.

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Diät.

Unter Diät verstehen wir die tägliche Lebensordnung im weitesten Sinne.

Durch vernunftgemässe, freie Anordnung der Lebensweise unterscheidet sich der cultivirte Mensch vom rohen Wilden, um nicht zu sagen, vom Thiere. Das Thier wird vom Naturtriebe unmittelbar geleitet, fast ebenso der Wilde; erst bei dem Cultivirten wird das Sinnliche unter die Herrschaft des Geistigen gestellt, der Trieb vor dem Richterstuhle der Vernunft geprüft, und gebilligt oder verworfen. Die humane Bildung ist die Quelle des Masses, der Zucht und Sitte; die falsche Cultur, die einseitige Überfeinerung ist die Mutter des Luxus, jener raffinirten Schwelgereien aller Art, wie sie uns die Geschichte hoch- und dennoch einseitig gebildeter Völker, besonders der Römer unter den Kaisern, mit Entrüstung und Abscheu erzählt.

Je gewisser es nun ist, dass die meisten Krankheiten des Menschen aus übler Lebens-

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

ordnung allmälig hervorwuchern, ganz besonders aber diejenigen Krankheiten, die ihre Heilung an den Mineralquellen suchen: um so nothwendiger ist gerade hier auch die diätetische Strenge. Einestheils sollen dadurch die ferneren Bedingungen des Erkrankens gehoben, der Krankheit selbst so zu sagen ihre fernere Nahrung abgeschnitten werden; anderntheils verlangen die Mineralwasser zu ihrer Verdauung und ungestörten Einwirkung auf den Organismus eine einfache und naturgemässe Lebensweise; endlich stehen gewisse Nahrungsmittel mit gewissen Mineralwassern geradezu in Feindschaft — möge man dieses auf chemische oder andere Weise erklären.

Die allgemeine Diätetik beaufsichtigt nun Schlaf und Wachen des Menschen, seine Thätigkeit und seine Genüsse, sein ganzes Thun und Treiben. Die Brunnendiätetik, wovon im Folgenden die Rede sein wird, ist aber eigentlich ein Krankenregimen, umfasst somit einen engeren Horizont.

Schlaf und Wachen.

Das Nacht- und Tagleben unsres Planeten wiederholt sich in den höheren Geschöpfen

als Schlaf und Wachen. Die von der Sonne beschienene Hälfte unsrer Erde wird erleuchtet und erwärmt — sie belebt sich — die Pflanzen richten sich auf — die Thiere ermuntern und regen sich — dieses gesteigerte Leben nennen wir Tag. Auch der Mensch, theilnehmend an dem allgemeinen Planetarleben, erwacht zu gesteigerter Lebensäusserung, zum Wirken und Schaffen, zu seinem Tagewerk. So will es die Natur. Der Mensch ist jedoch ein bedingt Freigelassener aus den Fesseln der Natur. Die vernünftige Freiheit besteht aber in williger Anerkennung des Gesetzes — des ewig wahren Naturgesetzes; denn die Natur hat immer Recht. Somit soll der Mensch mit Freiheit seinen Tag beginnen, wenn ihn die niederen Wesen des Planeten mit Nothwendigkeit beginnen. Die Versetzung des Taglebens in die Nacht und des Schlafs in den hellen Tag, welche das verkünstelte Leben cultivirter Nationen eingeführt hat, ist eine Sünde wider die Natur, die nie ungestraft bleibt.

»Es ist gewiss, ein ungemässigt Leben,
Wie es uns schwere, wüste Träume gibt,
Macht uns zuletzt am hellen Tage träumen.«

Je klarer der Tag durchlebt wird, desto tiefer und erquickender wird die Nacht durch-

schlafen. Es ist also die Aufgabe der Diätetik, den Tag und die Nacht des Menschen möglichst mit dem Tage und der Nacht der allgemeinen Natur zu vereinigen. Und hier bietet die Brunnencur dem Naturgesetze treulich die Hand. Allmälig soll sich hier der luxuriös Verwöhnte dem Curgebrauche anschliessen, und die Morgensonne am Brunnen begrüssen, wenn nicht critische Morgenschweisse oder ein gar zu zerrüttetes Nervensystem ihn in die Klasse der Morgenschläfer verweisen, über welche wir bereits früher Hufeland's Ausspruch vernommen haben. — Man lege sich aber nur Abends zu rechter Zeit zu Bette, und allmälig wird man früher einschlafen und ebenso aufstehen lernen! Die Mondscheinpartieen, so wie die Spiel- und Theegesellschaften in die Nacht hinein sind am Bade keineswegs zu gestatten. Die Neuheit der Umgebungen am Curorte, das ungewohnte Lager, die Nachklänge der Reise, die Aufregung der Cur sind zwar oft Hindernisse des ruhigen Schlafes, die jedoch zum grossen Theile durch die Gewohnheit bald beschwichtigt werden.

Vielen ist es rathsam, ein Glas gewöhnliches Wasser vor'm Schlafengehen zu trinken und aufregende Gespräche und Lectüre Abends zu meiden.

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Männer, welche vor'm Schlafengehen gern eine Pfeife rauchen, thun wohl, sich am Badeorte davon zu entwöhnen, und — es auch später nicht wieder anzufangen.

Um nicht zu früh von der Tageshelle im hohen Sommer geweckt zu werden, sorge man für bequeme Stellung des Bettes. Sehr schädlich für die Augen ist es, wenn durch ein Fenster nach Osten die ersten Sonnenstrahlen den Schlafenden wecken; auch das Mondlicht ist nicht gleichgültig, wenn es auch bei uns nicht Blindheiten veranlasst, wie im Orient.

Selbst im wärmsten Sommer schlafe man nie bei offnen Fenstern; die Nachtluft ist eine Feindin der Gesundheit und den Schlafenden beschleicht sie wehrlos, wie die Ausdünstung der Pontinischen Sümpfe vorzugsweise die Schlafenden afficirt.

Wie lange man schlafen soll, hängt vom Temperamente, Lebensalter, von der Jahreszeit, vom Gesundheitszustande und von der Thätigkeit am Tage ab. Im Beginne und gegen das Ende des Lebens bedarf der Mensch nicht sowohl längeren, als öfteren Schlaf; in der Mitte des Lebens einen tieferen und etwa ununterbrochen 6 bis 8 Stunden. Ebenso bedarf der schwächlichere Curgast öfter der Ruhe, und mancher erträgt die neue Lebensweise

nicht ohne eine Stunde Vor- oder Nachmittagsschlaf. Eine unrichtige Ansicht ist es, dass man immer am Nachtschlafe wieder entbehren müsse, was man Tags an Schlummer geniesst; gegentheils schlafen reizbare Personen oft Nachts besser, wenn sie auch im Laufe des Tages einmal durch den Schlaf sich calmiren, als wenn sie sich gewaltsam wach erhalten.

Gegen den Jammer der Schlaflosigkeit sind von Jean Paul, der selbst daran litt, eine Reihe moralischer Mittel zusammen gestellt in einem Aufsatze, der sich sehr wohl als Brunnenlectüre eignet und worauf ich die Leser verweise. — An mir selbst, der ich in trüben Tagen den Trost des Schlafes entbehrte, erfuhr ich, dass unter jenen Mitteln nicht sowohl die Vorstellungen, welche Langeweile machen sollen, als vielmehr die, welche dem Geiste ein mährchenhaftes, kindlich poetisches Spiel gewähren, die Seele in den schuldlosen Zustand des Schlafes einwiegen. Ein gutes Beförderungsmittel des Einschlafens ist auch, sich auf die rechte Seite zu legen und mit Ausschliessung aller andern Gedanken die Aufmerksamkeit auf Regulirung der Athmung zu lenken: gleichmässig und tief zu athmen.

Kommt im Schlafe der Mensch, dem Naturgeiste, dem universellen Leben sich hingebend, von sich: so soll er dagegen im Wachen das concentrirteste individuelle Leben führen, und im eigentlichsten Sinne zu sich kommen und bei sich sein! Der Tag erlöse die Psyche aus dem Verpuppungszustande des Schlafes, und die freieste, klarste Thätigkeit des Gehirns sei die Sonne des menschlichen Taglebens! — Das ist die Aufgabe des Gesunden; der Kranke aber kann, ja er darf sich nicht zu diesem Culminationspunkte des Daseins emporschwingen.

»Wir sind nicht wir, wenn die Natur im Bann
Die Seele zwingt, mitsammt dem Leib zu dulden —«

sagt Shakespeare treffend. — Als Kranker ist aber wohl jeder Curbedürftige anzusehen und als solcher hat er, der seinen stockenden Organismus hergestellt wünscht, die höheren nervosen Functionen vor allen zu schonen. Das Gehirn und Nervensystem ist als ein edleres parasitisches Gewächs zu betrachten oder als ein edleres Reis, welches, auf den niedern vegetativen Stamm des Leibes gepfropft, von diesem seine Nahrung zieht, deren es um so mehr bedarf, je lebendiger es selbst sich ausbreitet. — Wo nun aber das genannte vegetative Leben, z. B. des Unterleibs, des Blut-

systems, des Lymphsystems etc. selbst darnieder liegt, da muss, es ist einleuchtend, das höhere, nervose Sein mitleiden, und eben so einleuchtend ist es, dass das Eine mit dem Andern geschont werden muss. So erweist es sich denn auch in der Erfahrung. — Manche Geschäftsmänner bringen Actenstösse oder literarische Arbeiten mit an den Curort, welche sie dort, wo ihnen ja so manche müssige Stunde übrig bleiben dürfte, zu vollenden gedenken. Sie werden jedoch meistentheils bald gewahr, dass man nicht zugleich zweien Herren dienen kann, dass es mit den Geistesarbeiten beim ordentlichen Gebrauch der Cur nicht voran will; denn es bemeistert sich des Curgastes glücklicherweise gewöhnlich bald eine gewisse sorglose Arbeitsunlust, wie man sie auf längeren Seereisen zu erfahren pflegt. Die aber, welche dennoch den Winken der abmahnenden Natur sich eigenwillig entgegen stemmen, werden es mit Kopfschmerzen, Schwindel, allgemeinem Missbehagen und gesteigerter Störung der leidenden Functionen und Organe büssen müssen.

Damit ist jedoch keineswegs gemeint, dass vom Curorte aller Geist (den Brunnengeist etwa ausgenommen) verbannt sein soll, dass nur Haut und Magen zum Baden und Brunnen-

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

trinken hier in Thätigkeit sein sollen! Es ist ein grosser Unterschied zwischen strenger Geistesarbeit und jener leichten geistigen Anregung, ohne welche das Leben seinen humanen Character verlieren würde! Eine strenge Facultäts- oder Senatssitzung unterscheidet sich hinlänglich von einem geistreichen geselligen Kreise. Es ist im Gegentheil zu wünschen, dass gerade die Curorte die Centralpunkte des ächten, guten Tones sein möchten. Welchen reichen Stoff bietet nicht die freie Natur zur Unterhaltung — aber freilich beschränkt sich die letztere so oft nur auf die Meteorologie, ich meine auf das gute oder schlechte Wetter. Wie vielseitig ist nicht der Stoff zur Unterhaltung in einem Cirkel, der aus manchen Ländern am Curorte zusammenströmt — aber freilich beschränkt eine gar zu ängstliche Vorsicht, Umsicht, Rücksicht in unsrer Zeit zu oft allen freimüthigen Austausch der Ansichten. Wie leicht machen sich nicht am Brunnen erfreuliche Bekanntschaften — aber freilich gehört eine gewisse Zurückhaltung jetzt fast zum guten Tone.

So ist es denn (und zwar vorzüglich in den grossen Bädern) kein Wunder, dass Mancher, der misanthropisch ankommt, ebenso wieder abreist, ohne eine erfreuliche Bekannt-

schaft gemacht zu haben — das Wasser allein thut's freilich nicht! — So ist es erklärlich, dass sich oft die Spieltische von lauter Herren, und die Theetische von lauter Damen umgeben finden, und dort die Leidenschaften das Gemüth gewaltsam aufregen, unterdess hier die Langeweile ihre Schlummerkörner streut. — — Dann muss die Lectüre aushelfen, oder in schwermüthigen Briefen wird die Sehnsucht nach der Heimath ausgeklagt. Zu vieles Lesen greift aber bei der Cur die Augen und den Kopf leicht an und die Wahl und Zeit der Lectüre ist hier am wenigsten gleichgültig. Eine Stunde zwischen dem Frühstück und Bade oder eine Abendstunde eignet sich am besten zum Lesen und Schreiben. Manche Schriften Jean Paul's, Tieck's, Lichtenberg's, überhaupt jene, worin ein heitrer, gesunder Geist weht, eignen sich besser zur Lectüre, als die dickleibigen historischen Romane und die dünnen hysterischen Entsagungsnovellen oder gar die Greuelgeschichten unsrer Zeit.

Musik und Zeichnen, wenn sie nicht bis zur Ermüdung getrieben werden, sind zu empfehlende Genüsse. Überhaupt ist der Tag so einzurichten, dass die Cur als das eigentliche Tagewerk, alles Übrige aber als Genuss anzusehen ist. Steffens scheint die Äusserung,

»dass hienieden des Reichen Arbeit in Genuss und des Armen Genuss in Arbeit bestehe,« im Bade, von lauter Reichen umgeben, geschrieben zu haben, von wo aus es sich denn recht behaglich ansieht, wenn im Hintergrunde der Landschaft der fleissige Landmann den »Genuss« hat, im Schweisse seines Angesichts seinen Acker zu bauen. —

Der beste Genuss, der beste Zeitvertreib am Badeorte ist immer die Geselligkeit, der lebendige gegenseitige Verkehr — uud wenn Bacon sagt: der Umgang mit den Büchern sei der mit den Weisen, der Umgang mit den Menschen sei fast immer der mit den Thoren, so wird zu erwägen sein, dass es ein abgesetzter Staatscanzler ist, der so verächtlich von den Menschen seiner Bekanntschaft, und dass es ein Philosoph ist, der so lobend von den Büchern seiner Bekanntschaft spricht. Seitdem hat auch längst Lichtenberg ein »Bedlam für tolle Bücher« errichtet, eine Anstalt, die immer mehr in Flor kommt.

Doch genug zur Andeutung, wie das Schlafen und Wachen am Curorte nach diätetischer Ordnung einzurichten sein wird.

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Diät in Speise und Trank.

Der Mensch zieht seine Speise aus allen Naturreichen; er kann eine Zeitlang sich bloss aus dem Mineralreiche ernähren, wie uns Humbold von den Otomaken, einem südamericanischen Volksstamme am Oronoko, erzählt, dass sie in der nassen Jahreszeit, wo es ihnen an anderweitiger Nahrung fehlt, von einer fetten Thonerde, die jedoch aus Infusorienschalen bestehend, animalische Theile enthalten dürfte, monatelang leben; er kann von blosser Pflanzennahrung leben — Rousseau u. A. waren sogar der Meinung, dieses sei die eigentlich humane und humanisirende Nahrnng; — er kann endlich von bloss thierischen Substanzen leben; so ernähren sich die Grönländer und Kamtschadalen von Fischen, ja mit Fischen ernähren sie ihre Rinder und Schafe.

Auch sein Getränk bezieht der Mensch aus allen drei Naturreichen: Wasser aus dem Mineralreiche, Wein, Bier etc. aus dem Pflanzenreiche, Milch etc. aus dem Thierreiche.

Der Alles geniessende Mensch unterscheidet sich aber von mehreren Alles fressenden Thieren wesentlich durch die künstliche Bereitung der Nahrungsmittel, eine Art von Vorverdauung. Er ist sich einer höheren

Lebensaufgabe bewusst, als zu vegetiren, er spart seine Lebenskraft zu höherer Thätigkeit, als dass er sie thierisch im blossen Verdauen consumiren sollte *). So erscheint die Koch-

---

*) Über die Verdauungskraft verdanken wir den Ärzten interessante Beobachtungen. Spallanzani gab Hühnern, Truthühnern etc. Bleikugeln ein, woraus Lanzettenspitzen hervorstanden — die Kugeln gingen ab, die Spitzen waren abgebrochen! Steevens stellte bei einem deutschen sogenannten Steinfresser Versuche an. In eine silberne Hohlkugel, welche Löcher hatte, that er 4½ Skrupel rohes Rindfleisch und 5 Skrupel Fisch, und liess die Kugel verschlucken. Nach 21 Stunden zeigte sich, dass das Rindfleisch 1½, der Fisch 2 Skrupel verloren hatte. Gekochtes verlor etwas mehr, zerkautes verschwand ganz aus der Kugel. Rohe Vegetabilien, Steckrüben, Kartoffeln etc. verschwanden. Lebende Regenwürmer und Blutegel wurden aufgelöst. — Im Magen der Hunde lösen sich Knochen, ja elfenbeinerne Kugeln ganz auf, dagegen wirkt der Magensaft dieser fleischfressenden Thiere fast gar nicht auf Vegetabilien; bei den Wiederkauern verhält sichs umgekehrt. Noch interessanter sind die Versuche, welche neuerlich Beaumont mit einem gewissen St. Martin anstellte, der eine unverheilte Schusswunde des Magens hatte, so dass man hineinsehen und die Verdauung beobachten konnte, etwa wie der Koch in seine Töpfe. S. J. Müller, Physiolog. B. 1. Abth. 2. Durch dergleichen Versuche und durch die tägliche Erfahrung haben wir die nährende Kraft sowohl, als die leichtere Verdaulichkeit der verschiedenen Nahrungsstoffe kennen gelernt.

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

kunst als eine wahrhaft die Humanität befördernde, achtungswerthe Kunst — nur Schade, dass sie gar zu leicht zur verderblichen Künstelei wird, so wie die künstliche Bereitung der Getränke nur zu oft zu einer wahren Giftbrauerei wird!

»Die Menge der nöthigen Speisen, sagt Liebig, richtet sich nach der Anzahl der Athemzüge, der Lufttemperatur und dem Wärmequantum, das wir abgeben.« — Vergleichen wir nun das Leben des Badegastes mit seinem häuslichen, so erklärt sich leicht sein erhöhtes Nahrungsbedürfniss am Brunnen. Die Mehrzahl der Curgäste, dem Beamten-, Gelehrten- und Kaufmannsstande angehörig, bringt im Geschäftsleben den Morgen sitzend zu, dessgleichen die Damen der höheren Stände. Die Athmung ist dabei auf das Nothdürftigste einer erwärmten eingeschlossenen, oft schlechten Luftmasse beschränkt; die Muskelbewegung erstreckt sich auf die Lenkung der Feder, der Stricknadel; die Blutcirculation, dürftig in den kühlen Extremitäten, nimmt ihren Hauptzug zum angestrengten, erhitzten Kopfe und stockt im Pfortadersysteme — daher Appetitlosigkeit! — Dagegen am Brunenorte gleich nach dem Aufstehen eine vermehrte Athmung in reiner Gebirgs-

Morgenluft; vermehrte Wärmeentwickelung schon als Reaction gegen das kalte, zumal an Kohlensäure und Eisen reiche Mineralwasser, durch mehrstündige Bewegung, Bergsteigen, belebte Unterhaltung und das Bad. Welcher Unterschied! Man sieht es ein, warum der Curgast den Hunger wieder kennen lernt und sich nach der Essglocke sehnt.

Nous avons dans la société deux ordres de personnes, — sagt Diderot — les médecins et les cuisiniers, dont les uns travaillent sans cesse à conserver notre santé et les autres à la détruire, avec cette différence que les derniers sont plus sûrs de leur fait que les premiers. — Somit hat die Diätetik gewissermassen die Aufgabe, gegen die Kochkunst in die Schranken zu treten, und mit Recht steht an wohleingerichteten Curorten die Küche unter ärztlicher Aufsicht. Wenn aber im Geräusche der Küche manch ärztliches Veto überhört wird, so wenden wir uns andrerseits an den Gast, dem die Auswahl an den oft zu wohl besetzten Curtafeln schwierig wird. Wir hoffen hier nützlicher und glücklicher zu sein, als jener ungebetene ärztliche Rathgeber des trefflichen Statthalters Sancho auf der Insel Barataria, indem Letzterer bei seinen ausgezeichneten Verdauungstalenten allerdings berechtigt

war, sich über die knappe Diät einer Scheibe Melone, so wie über den diätetischen Vormund zu ereifern. So glücklichen Talenten sind statt der Diätetik die geistreichen Vorlesungen über Esskunst von Antonius Anthus zu empfehlen.

Nach Liebig's chemischen Principien (und schon früher nach Magendie) zerfallen die Nahrungsmittel in zwei Classen: stickstoffhaltige und stickstofffreie. Nur die ersteren sind plastische Nahrungsmittel, die in's Blut übergehen und die Bestandtheile des Leibes bilden (Pflanzenfibrin, Pflanzenalbumin, Pflanzencasein, Fleisch und Blut der Thiere); dagegen die stickstofffreien Nahrungsmittel (Fett, Amylon, Gummi, Zucker etc., Wein, Bier, Branntwein) zur Unterhaltung des Athmungsprocesses dienen. Da jedoch unsre Köche die organische Chemie noch gänzlich ignoriren und stickstoffhaltige mit stickstofflosen Nahrungsmitteln eclectisch durcheinander mengen: so werde ich im Nachstehenden zur Musterung der Curtafel den gewöhnlichen Speisezettel zum Grunde legen, auch meine Censurprincipien nur meinen Beobachtungen und Erfahrungen entnehmen.

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Das Frühstück.

Wer am Morgen um 6 Uhr den Brunnen zu trinken begonnen, darf vor 8 Uhr das Frühstück nicht erwarten. — Es bereitet vielen Curgästen den genussreichsten Moment des Tages — man hat es sich durch zweistündige Bewegung in freier Luft so zu sagen verdient und der Driburger Brunnen erregt vorzugsweise den Appetit. Wir müssen jedoch hier sofort wieder in der undankbaren Rolle eines Mentors herzutreten! — — Bis zur Sättigung darf nie gefrühstückt werden, und Manche müssen ein mageres Frühstück dem wohlschmeckenden vorziehen!

Die verschiedenen Heilquellen erfordern nicht gleiche diätetische Strenge; am härtesten ist wohl Carlsbad; die Eisenquellen sind ziemlich tolerant. Man kann aber sicher darauf rechnen, je einfacher man lebt: — jedoch ohne hypochondrische Ängstlichkeit — desto besser bekommt jede Cur.

Was die Materie des Frühstücks anlangt, so ist die Gewohnheit hierbei nicht unberücksichtigt zu lassen. Der Norddeutsche ist vorzugsweise an Kaffee gewöhnt — und was man auch diesem »langsamen Gifte« Übles nachgeredet: in den norddeutschen Bädern hat

er sich das Bürgerrecht erworben. In Pyrmont, Driburg, Eilsen, Nenndorf etc. dampft überall auf den Frühstückstischen der Kaffee und — er bekommt vortrefflich! Mit dem festen Inbiss zum Kaffee wird dagegen öfters gesündigt — die warmen Semmeln mit fetter Butter bestrichen, die Zwieback mit Gewürz und Butter, diese frischgebackenen fetten Esswaaren, in Übermass genossen, sind es, was saures Aufstossen hervorbringt, was Manchem den Magen, den Tag, die Cur verdirbt. Dagegen pflegt Kaffee mit wohlausgebackenem Weissbrod oder Zwieback (nicht über vier Stück!) bald eine erwünschte vermehrte Thätigkeit des Leibes zur Folge zu haben und ist der fetten Chocolade weit vorzuziehen. Bloss Milch oder Milch und Wasser, desgleichen schleimige Suppen sind Vielen zu indifferent; der Thee ist meistens untersagt; dem Eichelkaffee, der sogenannten Gesundheitschocolade, können Manche keinen Geschmack abgewinnen — und man kommt dann wieder auf den Kaffee zurück. — Zumal die Herren, denen eine Morgenpfeife zum Bedürfniss geworden — wozu sollten sie rauchen, wenn nicht zum Kaffee? und wozu sollten sie Kaffee trinken, wenn nicht zur Pfeife? Sie werden jedoch überhaupt wohl thun, am Badeorte weniger als

früher, und (was auch die Meisten bald von selbst inne werden) sehr leichten Tabak zu rauchen. Manchem gelingt es, eine gute Gewohnheit vom Bade mit in die Heimath zurück zu bringen; so habe ich öfters die Angewöhnung eines festen Imbisses zum Kaffee veranlasst bei Männern, welche bisher die üble Gewohnheit hatten, gleich nach dem Aufstehen zur Pfeife zu greifen. Hier ersuche ich Jeden, der dieser ungesunden Sitte huldigt, die Gelegenheit, sie abzulegen, wahrzunehmen! Die mildere Pfeife wird leider! immer mehr von der Cigarre verdrängt.

Die Stunde des Frühstücks sei übrigens der behaglichen Ruhe geweiht — ein Blick in die Zeitung, eine leichte Lectüre, ein bequemes Gespräch, mehr soll dem Geiste und Körper nicht an Anstrengung zugemuthet werden. In grösserem Cirkel zu frühstücken, ist manchmal sehr aufregend, ja aufreibend — man schone sich! — man kann unmöglich vom Morgen bis zum Abend »liebenswürdig sein,« wenn man ernstlich der Cur bedarf!

Ein zweites Frühstück wird allen Schwächeren, besonders Frauen, welchen es bis zum Mittagessen zu lange währt, zu rathen sein — etwas Butterbrod, eine Tasse Bouillon und dergleichen — nur kein completes Gabelfrühstück

mit schweren Weinen und Liqueurs! Eine derartige Restauration ist besonders nach dem Bade Vielen erquicklich, ja nothwendig, und jetzt ist auch die beste Zeit, Magentropfen zu nehmen, wofern solche ärztlich verordnet sind. Ehemals waren sie Regel, jetzt sind sie Ausnahme.

Das Mittagessen.

Am Hofe Franz I. von Frankreich stand man um 5 Uhr auf, ass um 10 Uhr zu Mittag und um 5 Uhr zu Abend. Jetzt steht die feine Welt zu Paris um 10 Uhr auf, speist um 5 Uhr zu Mittag und um Mitternacht zu Abend. So ist es in allen europäischen Hauptstädten. — Wir sehen uns jedoch hier nicht veranlasst, über die Verschiebung der Tageszeiten im gewöhnlichen Leben zu reden; nur herrsche am Badeorte eine andre Tagesordnung! Wer am Morgen Brunnen getrunken und gebadet hat, dem läutet in der Regel die Mittagsglocke gegen 1 — 2 Uhr nicht zu früh. Wem es seine Umstände erlauben, der speise in Gesellschaft. Wenn gleich die Tafelstunde am Bade sich gewöhnlich etwas in die Länge zieht: so wird sich doch bei Vielen das alte Wort:

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

»an der heitern Tafel altert man nicht« bestätigen. Die grosse Gewissenhaftigkeit mancher Tafelgenossen, von Allem zu prüfen, um das Beste zu behalten, ist übrigens nicht gerade musterhaft.

Mit Suppen, meist Fleischbrühen, jede Mahlzeit zu beginnen, ist eine Mode, die nicht jedem Magen zusagt. Von einem strengen Selbstbeobachter (Lichtenberg) dürfen wir uns eine diätetische Regel zurufen lassen, die sich auch auf das zu viele Suppenessen bezieht. »Seit einigen Tagen, schrieb er gegen das Ende seines Lebens, lebe ich unter der Hypothese — denn ich lebe immer unter einer — dass das Trinken bei Tische schädlich sei, und befinde mich vortrefflich dabei; ich habe noch von keiner Änderung in meiner Lebensart und von keiner Arznei so schnell und handgreiflich die gute Wirkung empfunden, als hiervon.«

Die Fleischbrühen unterscheiden sich besonders durch ihren grösseren oder geringeren Gehalt an thierischer Gallerte und an Osmazom. Die Kalbsbrühe enthält hauptsächlich den erstern, die Rindsbrühe den letzteren Bestandtheil, und dieser ist so reizend, dass oft schwächere Personen nach sehr kräftiger Rindsbouillon Säure und Durchfall bekommen. —

Es ist nie zu unterlassen, Brod zur Suppe zu essen, und sie auf diese Weise gewissermassen zu kauen, wodurch sie insalivirt und um Vieles verdaulicher wird.

Dem Fleisch, welches zur Suppe gedient hat, sieht man meist seinen invaliden Character an; es liegt dann, wie Jean Paul sich ausdrückt, wie ein caput mortuum in der Schüssel, wenn man es nicht durch fette und würzreiche Saucen restaurirt hat. Ich bitte es liegen zu lassen, jedoch nicht sich in jenen fetten Tourtelets zu entschädigen, die zum schweren Weine reizen sollen — hier taugt weder das Mittel, noch der Zweck! Weiches, saftiges, gekochtes Rindfleisch ist aber eine empfehlungswerthe Kost.

Da die Curzeit in Deutshland die beliebtesten Gemüse liefert, so stehen diese gewöhnlich zu beliebiger Auswahl bereit. In Driburg erscheinen sie leider ziemlich spät und vorzüglich dieses bedingt einen späteren Anfang der Saison. Wir unterscheiden hier nach Berthold (Physiologie) 1. die Stärkemehl enthaltenden, sehr nährenden, aber oft auch belästigenden Hülsenfrüchte — hieher auch die Kartoffeln, der Reis u. s. w., 2. die Pflanzenschleim vorzugsweise enthaltenden Rübenarten, Kohlarten, Melonen, Schwämme

und succulente Pflanzen. 3. die viel Zuckerstoff enthaltenden Obstarten, unreife Hülsenfrüchte, als grüne Erbsen, die gelben Wurzeln, Pastinacken u. dgl. 4. die säuerlichen Obstarten.

Die Kartoffeln, reich an Nahrungsstoff (Satzmehl, vegetabilischer Gallerte, Gummi, Zucker), enthalten in ihren reifen Knollen wohl nichts Narcotisches mehr, wenn gleich sie der Familie der giftigen Solanaceen angehören. Sie sind auf der Curtafel als tägliches Gericht zu erlauben.

Die Rübenarten, aus der Familie der Cruciferen, reich an Stickstoff und Pflanzenschleim, minder an Zucker und Mehl, manchmal etwas Flüchtigscharfes enthaltend, erregen leichter Blähungen. Der Kohlrabi gehört auch hieher.

Die gelben Rüben oder Möhren, Carotten, gelbe Wurzeln, gehören einer ganz andern Familie (Umbellatae) an. Sie sind die gesundesten, leichtverdaulichsten Pflanzenwurzeln; sie beschweren nicht, auch wenn sie, wie man gegen sie einwendet, nicht immer ganz verdaut werden.

Unter den Kohlarten steht der Blumenkohl obenan. Der weisse Kohl macht leichter Verdauungsbeschwerden; als Sauerkraut eingemacht, gehört er nie auf die Tafel am Bade.

Der Spargel, obgleich leicht verdaulich, hat eine medicinische (diuretische) Nebenwirkung und Boerhaave warnt solche, die zum Blutspeien geneigt sind, davor.

Die Hülsenfrüchte müssen durchaus jung (unreif) genossen werden. Reifere Erbsen, Linsen, Bohnen passen nur, wie Horaz vom Knoblauch sagt, für die dura messorum ilia. Sie wirken ähnlich den Kastanieu, von denen nach Cabanis die Missionäre Klage führten, dass sie besondere Schwierigkeiten gefunden, bei Kastanien essenden Wilden höhere Gefühle und Ideen zu wecken — auch ist das Pythagoräische Verbot der Bohnen bekannt, als welche physisch und moralisch harthörig machen sollen. Dagegen ist vor kurzem eine Suppe von Bohnenmehl (vicia Ervilla und Faba) zum Frühstück als unfehlbares Eccoproticum empfohlen.

Die Schwämme und Pilze sind im Allgemeinen eine missliche Kost. Schon ihr Standort an dunklen, feuchten Stellen, ihre zauberhaft schnelle Entstehung aus faulenden, gährenden Pflanzenstoffen, der ihnen eigenthümliche Stoff, die Fungine und manches Andere machen sie als Nahrungsmittel verdächtig, so dass sie wenigstens nur sparsam genossen und mit Behutsamkeit gesammelt werden müssen.

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Fast an allen Mineralquellen ist es eine althergebrachte diätetische Regel, frische Salate und frisches Obst zu meiden. Und wenn auch eine Autorität, wie die des berühmten Stieglitz, das frische Obst empfiehlt, so glauben wir doch immer, dass nur der Genuss der leichteren Obstarten, und auch dieser nicht allen Individuen, zu gestatten ist. Wir machen zu Driburg jährlich die Erfahrung an Unvorsichtigen (Domestiken u. dgl.), dass frische Erdbeeren beim Eisenbrunnen Erbrechen, Coliken und andere üble Zufälle hervorbringen. Ebenso sind frische Melonen und Gurken von den Brunnentafeln verbannt. Gekochtes Obst dagegen ist sehr empfehlungswerth; Compots von süssen gedörrten gekochten Pflaumen sollten nie an der Tafel fehlen! — Im Allgemeinen soll die Pflanzenkost die Hauptnahrung der meisten Brunnengäste sein, da sie milder ist, weniger erhitzt und ergiebigere Ausleerungen veranlasst, als die Nahrung aus dem Thierreiche.

Als Beilage zu den Gemüsen empfiehlt sich vor Allem der rohe geräucherte Schinken, wo nicht gewisse Hautkrankheiten ihn verbieten. Er ist schlechterdings die verdaulichste Fleischnahrung. Den Meisten ist auch frischer Hering zu gestatten, geräucherte Och-

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

senzunge, Göttinger Wurst. Frische gebratene oder gekochte Wurst, fette Cotelettes u. dgl. sind zu vermeiden.

Als Mittelschüssel sind leichte Puddings und zarte, nicht fette Fische zu empfehlen, vor allen Forellen. — Unter den Crustaceen kommen hier besonders die Krebse, in Seebädern Hummer und Krabben, in Betracht, die wir mit Leupold eine zweideutige Kost nennen müssen. Viele Menschen haben eine Idiosyncrasie dagegen, bekommen gleich nach deren Genuss Hautausschlag, Magenkrampf u. dgl. — Schnecken und Austern sind unschädliche Mollusken; aber freilich kann der arme Magen oft nicht der Quantität Herr werden, welche ihm die leckere Zunge aufgebürdet — und wie es von Mercutio heisst: seine Zunge schwatze in einer Viertelstunde mehr, als er in einem Vierteljahre verantworten könne, so liesse sich von manchem Austernesser sagen: seine Zunge schmecke in einer Viertelstunde so viel, dass sein Magen ein Vierteljahr daran zu leiden habe. — Pasteten aus Fleich, Fischen, Fröschen in pikanten Saucen sind, gleich allen fetten und gewürzten Ragouts, als Mittelschüsseln verwerflich.

Unter den Braten zeichnen sich Geflügel und Wild als die gesundesten aus. Die Sumpf-

vögel, Schnepfen, Enten etc. enthalten jedoch ein thranartiges Fett und sind so schwerverdaulich, wie das Schweinefleisch; daher ein holländischer Arzt treffend vor diesen »fliegenden Schweinen« warnte. Unter dem zahmen Geflügel sind junge Hühner, Capaunen und Puter mit Recht beliebte Braten, wie unter den zahmen Vierfüsslern das wohlgenährte junge Rind und Schaf. Der Kalbsbraten ist vorzugsweise durch die Diätetik der Homöopathen in Verdacht der Unverdaulichkeit gekommen, wofür jedoch der Grund, dass das Kalbfleisch ein unreifes Fleisch sei, nicht einleuchtend ist.

Unter den Producten des Thierreichs ist die Milch das gesundeste; am leichtesten ist die Eselinnenmilch, dann die Kuhmilch, in der Ziegenmilch ist das fettige schon zu überwiegend, noch mehr aber in der Schafmilch. Die frische Butter ist das unschädlichste Educt der Milch, wenn überhaupt Fettigkeiten vertragen werden. Minder empfehlenswerth ist der Käse, zumal der frische; am gesundesten der trockne grüne Schweizerkäse; der alte, stinkende Schmierkäse kann giftig werden, wie ich davon mehrere Beispiele, deren ich eines in Driburg erlebte, bekannt gemacht habe (Hufeland's Journ. 1825).

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Ferner haben wir unter den Producten des Thierreichs zu erwähnen des Blutes, wobei wir auch der giftigen Blutwürste im Würtembergischen gedenken, von deren Genuss I. Kerner, so wie von dem der giftigen Leberwürste, Krankengeschichten zu Hunderten mitgetheilt hat. — Die Eier endlich, so reich an Nahrungsstoff sie sind, erhitzen besonders durch den schwefelreichen Dotter und sind als Aphrodisiaca berüchtigt, deren es am Brunnen durchaus nicht bedarf. Die Eier der Sumpfvögel sind die schwerverdaulichsten. Die Fischeier (Caviar) sind keine Brunnenkost.

Kuchen und Gebacknes, welche zum Nachtisch aufgesetzt werden, müssen leicht und locker sein — der Biscuitkuchen empfiehlt sich vor allen. Die Obstkuchen haben gewöhnlich gekleisterten Teig, der dann um so schädlicher, je fetter (Blätterteig) er ist. Eis oder Gefrornes zum Nachtisch kann nicht täglich, und nicht jedem Curgaste gestattet werden, obgleich oft die äussere Hitze des hohen Sommers, oder die innere nach dem Genuss feuriger Weine das Bedürfniss zu diesem Genusse hervorrufen. Hierauf sodann wieder eine oder mehrere Tassen starken Kaffee zu geniessen, kann nicht anders als die Verdauungskraft zerstören. Wenn man im Laufe

weniger Stunden erstlich durch Wein sich erhitzt, dann durch Eis sich abkühlt, und endlich durch Kaffee sich wieder erhitzt — heisst das nicht sich selbst vexiren? Bei solcher täglichen Überreizung gesund zu bleiben, ist unmöglich, und dabei will man gesund werden? Eigentlich sollten Curtafeln nur zwei Gänge haben —; eine solche »Gesundheitstafel« hatte ich einst im Gasthofe »zum deutschen Hause« eingerichtet. Man fand das sehr löblich und — kehrte nach 14 Tagen zur Haupttafel zurück.

Wir haben vor lauter Speisen nicht zum Getränke bei Tische kommen können. Beiläufig ist bereits empfohlen, wenig zu trinken. Bier und Mineralwasser passen nicht zur Curtafel. Wein oder Wasser? das ist die Frage, die nicht bloss mit der chemischen Alcoholwage entschieden werden kann. Weintrinken ist ein Übermuth, den nur sehr Gesunde sich täglich erlauben dürfen, die dann des gesteigerten Daseinsgenusses, der nervosen Reaction sich erfreuen, falls der Organismus sich des eingenommenen Wasserstoffes ohne fühlbare Erschlaffung (Katzenjammer) wieder entledigt. So »erfreut der Wein des Menschen Herz« und wird zur Cur, wobei ja alles, was erheitert, willkommen ist, zuträglich sein,

wofern nicht der Krankheitszustand selbst ihn untersagt, z. B. Blutwallung, zu hohe Reizbarkeit des Nervensystems, Magensäure, hitzige Hautausschläge etc. In der Regel bekommt der leichte, reine Bordeauxwein am besten — auf die Namen, als: Château Lafite, St. Julien, St. Estephe etc., kommt es hier nicht an — durch die Taufe pflegt der Wein auch in diesem Sinne nicht zu gewinnen. Die weissen französischen Weine, als Graves, Barsac, Sauterne etc., machen schon eher Säure, noch mehr aber die Rhein- und Moselweine, täglich getrunken. — Es ist ein übler Gebrauch, nach der Suppe ein Glas schweren, süssen Weins (Madeira, Malaga, Xeres), dann leichtere Weine und endlich Champagner zu trinken — man bleibe bei einer Sorte! Der Wein ist ein Freund des Menschen; es ist aber nicht rathsam, zu viele Freunde zu haben. Wer seinen mitgebrachten Wein bei Tafel zu trinken wünscht, erlegt dem Wirthe ein Korkgeld.

Das Abendessen.

Nicht Jedem genügt eine schleimige Suppe aus Hafer, Graupen etc. und etwas Compot

zum Abendessen, wie es die strenge Brunnendiät verordnet. Eine Forelle, ein gebratenes Hühnchen etc., nur nicht zu spät vor'm Schlafengehen genossen, ist dem Hungrigen, zumal nach einer tüchtigen Abendpromenade, nicht zu verwehren.

Es giebt eine gewisse Nervenschwäche, bei welcher der Magen auch Abends eine solche reellere Aufgabe verlangt, wenn er nicht Nachts sich rühren soll. Bei Obstruirten habe ich öfter die Beobachtung gemacht, dass eine etwas vollständigere Abendmahlzeit ihnen den folgenden Morgen weit mehr, als eine magere Suppe erleichterte.

Auch ist hier die gesellige Heiterkeit in Anschlag zu bringen, welche manchmal lieber die Abendtafel, als das förmlichere Diner heimsucht. Die Locale der Mittagstafeln eröffnen sich auch wieder des Abends.

Im Allgemeinen gilt jedoch am Brunnen die Regel, am Abende wenigstens so mässig wie gewöhnlich zu leben, damit nicht die Ruhe der Nacht, welche schon durch die mit der Cur nothwendig verbundene Aufregung gefährdet ist, durch einen überfüllten Magen vollends gestört werde, und damit nicht der Brunnen am folgenden Morgen noch unverdaute Reste vorfinde, denn solche verabscheuet

die reine Nymphe, so wie die trüben Dünste des Weines vom gestrigen Tage!

Die Tagesordnung am Brunnenorte.

Das Leben am Curorte soll den Character einer gemüthlichen Heiterkeit haben, eine Aufgabe, welche bei aller Einförmigkeit sehr wohl zu lösen ist. In der That wundern sich die an die grösste Geschäftigkeit gewöhnten Brunnengäste nicht wenig darüber, wie leicht am Badeorte der Übergang zum dolce far niente wird, dessen sie sich früher nicht für fähig hielten, welches aber zur Erreichung eines glücklichen Erfolgs der Cur unerlässlich ist. Unvermerkt reihet sich so Tag an Tag, Woche an Woche und überrascht sieht man sich am Ende der Curzeit.

Wenn wir im Laufe dieses Büchleins die einzelnen Momente der Cur näher beleuchtet haben, so wird es nicht überflüssig sein, zur Recapitulation gleichsam einen Tag der Cur im Zusammenhange aufzufassen.

Die ersten Morgenstunden werden durch die Trinkcur ausgefüllt. An der Quelle finden sich Befreundete zusammen und verabreden die Partieen für den Nachmittag.

Die Stunde des Frühstücks verbringt man an heitern Tagen im Freien, oder wer von der Trinkpromenade sich gar zu ermüdet fühlt, begibt sich auf sein Zimmer und geniesst das ersehnte Frühstück in behaglicher Ruhe auf dem Sopha, indess noch die letzten Stücke der Morgenmusik ihn von ferne begrüssen. Bis die Zeit zum Bade herannaht, wird ein Buch, eine Zeitung zur Hand genommen, an einem Briefe geschrieben, eine befreundete Stubennachbarschaft im Negligé besucht. Vielleicht haben sich an der Quelle bereits Ereignisse zugetragen, welche mitgetheilt werden müssen — — —

Die Stunde des Bades schlägt!

Nach dem Bade bedarf man wieder der Ruhe, der Erquickung. Bis zum Mittag hat man aber noch mehrere Stunden vor sich. Zeichnung, Musik, ein neues Stickmuster, die Auswahl der heutigen Toilette beschäftigt die Damen; Besuche lassen sich melden oder werden abgestattet. Die Kränkeren erwarten den Besuch des Brunnenarztes, mit welchem die Rüstigeren sich bereits an der Quelle verständigt. Naturfreunde und Freundinnen schliessen sich an einander zu kleinen botanischen, mineralogischen Excursionen, zum Landschaftszeichnen u. s. w. — Das Billard nimmt Spieler

und Zeitungsleser auf, bis die Mittagsglocke ertönt. Die kostbaren und die billigen Tafeln füllen sich — wer es immer vermeiden kann, sollte nicht einsam speisen! — Es ist die Tafelordnung, dass die Gäste ohne Unterschied des Ranges sich der Tafel anreihen, so dass die im Beginn der Saison gekommenen Curgäste obenan sitzen und die später kommenden sich unten anschliessen.

Nach der Tafel mischt sich die Gesellschaft. Die Neuangekommenen werden mit den Anwesenden bekannt gemacht. Die am Morgen verabredeten Partieen treten in Ausführung, indess die Älteren und Kränklicheren sich in ihrem Zimmer ein Stündchen der Ruhe gönnen. Vorher aber ist Allen zu rathen, eine kleine Promenade (die bekannten »Tausend Schritte«) zu machen. Grossen Nutzen werden davon alle an Magensäure, Blähungen etc. Leidenden verspüren, denn eine mässige Bewegung gleich nach dem Essen befördert die peristaltische Bewegung des Darmcanals, was man auch dagegen sagen möge, z. B. dass Thiere nach dem Essen ruhen etc. Man versuche meinen Rath und bald wird man seinen Nutzen spüren! Erwünscht ist es, wenn sich am Bade ein und der andere Maître des plaisirs einfindet, der die Excursionen

des Nachmittags anordnet; er ist der Dankbarkeit der Gesellschaft sicher.

Auf einige Stunden wird nun der Badeort stiller. — Zu Wagen, zu Esel*), zu Pferde, zu Fuss ist an heitern Tagen Alles ausgeflogen, um die benachbarten Kaffeehäuser, Bellevues und Ortschaften zu besuchen, oder im Schatten des Waldes den selbstbereiteten Kaffee oder ein kühlendes Glas Sauerbrunnen mit Rheinwein und Zucker einzunehmen. Mit wenigen Ausnahmen ist es rathsam, überall Victualien mitzunehmen, wozu stets zwei- und vierfüssige Träger bei der Hand sind.

Nach und nach ruft die Abendmusik die Flüchtlinge wieder heim. Manchen ist noch ein oder das andere Glas Brunnen zu trinken verordnet, Anderen das Bad, das Gasbad, die Dampfdouche etc. Die Älteren aus der Gesellschaft vereinigt passend eine Whistpartie etc.

Erfreulich ist ein gutes Theater (wozu aber nur in den grössten Bädern die Möglichkeit gegeben ist), oder durchreisende Tonkünstler etc. laden zur Abendunterhaltung ein. Die Jugend freut sich geselliger Spiele im

*) Festgesetzte Preise für die Eselritte sind in der Brunnenhalle angeschlagen, Postpferde stets zu haben, dessgleichen Miethwagen; letztere sind jedoch zu accordiren.

Freien, des Ballspiels, Ringspiels. Auch der Tanz ist erlaubt, aber mit Mässigung und nicht in die Nacht hinein! Doch ist dafür gesorgt, indem es wie fast überall, so auch bei uns in der Regel an Tänzern fehlt.

Die schönen Sommertage veranlassen auch manchmal eine weitere Ausflucht vom Curorte. Als Ausnahme lässt sich die Cur wohl auch eine frühere Badestunde gefallen, um den Tag zu einer grössern Partie nach Paderborn, Lippspringe, Extersteine, der Weser etc. frei zu geben. Die späte Heimkehr in feuchter Abendluft ist jedoch durchaus zu vermeiden! Überhaupt sei das Augenmerk festgestellt, dass nimmermehr das Vergnügen den Ernst der Cur absorbire, damit man die Früchte der Cur, nicht aber bloss die bald welkenden Blumen der Vergnügungen mit in die Heimath bringen möge, welches Erstere hiemit schliesslich allen Lesern dieser Blätter herzlichst gewünscht sei!

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN