

# Belehrung

## über das Verhalten während des Herrschens der Brechrühr-Epidemie.

Die Erfahrung aller Zeiten hat nachgewiesen, daß während des Herrschens von Epidemien eine geregelte Lebensweise noch den meisten Schutz vor Erkrankungen gewährt und ihre strenge Befolgung bei dem Vorkommen der Brechrühr um so rätlicher ist, weil in einer solchen Periode die Bewohner eines befallenen Ortes mehr als gewöhnlich zu Durchfällen geneigt sind, die häufig als erste Anzeichen der Krankheit zu betrachten sind. Sie erheischen daher bei ihrem Erscheinen eine besondere Beachtung und die Vermeidung desjenigen, was zu deren Erzeugung beitragen könnte.

Nicht minder wichtig sind ferner: Reinlichkeit, Lüfterneuerung und gutes Trinkwasser.

Hieraus ergibt sich:

1. Man hüte sich strengstens vor allen Abführmitteln, auch den leichtesten und mildesten, vor Seidlitzpulvern, allen Pillenforten zu diesem Zwecke, selbst wenn man außerdem täglich an selbe gewohnt wäre, man gebrauche sie nur auf ausdrücklichen Befehl des Arztes.

2. Man lasse keinen Durchfall unbeachtet, namentlich aber jenen, der schmerzlos, ganz wässerig und fast immer mit dem täuschenden Gefühle der Erleichterung verbunden ist.

3. Man gebrauche gegen das sich einstellende Abführen durchaus keine sogenannten Hausmittel oder für die Brechrühr angerühmten Präservative, sondern man gehe alsogleich zu Bette, und enthalte sich jeder Speise und jeden Getränkes, mit Ausnahme eines leichten Kamillen-, Melissenthees, Orangenblätter- oder selbst Holländerthees und lege warme Tücher auf den Leib.

4. Ist unverzüglich ein Arzt zu rufen, weil nur der allein nach Maßgabe der besonderen Umstände und der körperlichen Constitution die entsprechende Hilfe zu leisten im Stande ist. Zudem sind die Aerzte ohnedies ermächtigt, den Armen alsogleich unentgeltlich zu verordnen.

5. Daß Diätfehler die Brechrühr veranlassen können, ist kein Zweifel; hieraus folgt aber keineswegs, daß Personen, die eine geregelte Lebensweise überhaupt führen, sich vor vielen Dingen zu hüten haben. Solche mögen ihre Lebensweise fortsetzen, sich aber vor jeder Ueberladung mit Speisen, besonders des Abends, hüten. Solchen jedoch, die an Verdauungs-Beschwerden, Magendrücken u. leiden, zu Erbrechen oder Abführen geneigt sind, ist eine strenge Lebensweise anzuzurufen.

Für solche bleibt es rätlich, des Morgens ein warmes Frühstück zu sich zu nehmen. Zur Nahrung ist eine einfache, aus wenigen Speisen bestehende Kost zu empfehlen. Suppe, gekochte oder gebratene Fleischsorten, welche jedoch frisch und nicht fett sein dürfen. Kartoffel, Mehlspeisen, Hülsenfrüchte für jene, die sie gewohnt sind. Man vermeide alles Rohe, besonders Salate, Gurken, Rettige, Melonen, überhaupt rohes Obst — besonders alle Pflanzenarten. Man vermeide fette Fische, alte geräucherte und kalte Würste, harte Eier, Käse, besonders Schwämme und neugebackenes noch warmes Brot.

Alle diese Speisen sind Abends noch gefährlicher als des Mittags; für Kinder aber sind sie es zu jeder Zeit und gelten diese Regeln für dieselben, auch wenn sie vollkommen gesund sind.

Abends soll überhaupt nur wenig Nahrung genommen werden.

6. Als Getränk ist frisches und reines Wasser am meisten zu empfehlen, jedoch sollte dasselbe nie aus Hausbrunnen, die sich in der Nähe der Aborte und Kanäle befinden oder sonst auf eine Weise verunreinigt werden, genommen werden. Eben so wenig Wasser, das überhaupt einen schlechten Geruch oder Geschmack hat oder trübe ist. Wenn gutes Wasser durchaus nicht zu haben ist, so seihe man das zur Hand befindliche durch mehrfach zusammgelegtes Fließpapier, lasse es ab und kühle es ein.

