

**Zeitschrift:** Der Mannigfaltige : eine republikanische Wochenschrift für Bündten  
**Herausgeber:** Jakob Otto  
**Band:** - (1778)  
**Heft:** 28

**Artikel:** Wie kann man den üblen Folgen des Zorns auf unsere Gesundheit am besten vorbauen?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-817038>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der Mannigfaltige.

Eine republikanische Wochenschrift,  
für Bünden.

---

28 Stück.

---

Wie kann man den üblen Folgen des Zorns  
auf unsere Gesundheit am besten  
vorbauen?

Daß doch die Menschen sich nicht selbst am  
öftersten anklagen, wenn sie ein kränkliches  
Leben führen, und vor der Zeit sterben!  
Die Religion lehrt uns, daß Sünde, Krank-  
heit und Tode mit einander in die Welt ge-  
kommen sind, und die Erfahrung hat mich  
längst überzeugt, daß wir an den meisten  
Krankheiten, die uns betreffen, unmittelbar  
selbst unter einander schulde sind, und was  
die übrigen angeht, welche aus oft unau-  
sweichlichen physischen Ursachen und Zufällen  
entspringen, so ist's wiederum unser Fehler  
meistens, wenn solche langwierig werden,  
oder uns gar morden. Wären wir vollkom-  
men gut und weise, so könnten wir so gar  
der Aerzte, und was alles entbehren! Aber  
es ist nun nicht also! Alle Sünden, Laster,  
Fehler, Thorheiten, heißt sie wie ihr wollet,  
haben ihre schlimmen Folgen, das ist, sie  
führen ihre natürliche Strafe mit sich, wie  
E e kann



kann es anders seyn, als daß wir höchst elend sind? Seht, eine grosse Zahl von Krankheiten sind eben solche Folgen. Am Wollüstling, am Säuffer ist's offenbar, ein Kind sieht es, aber ist es da weniger, wo nur der Arzt es errathet.

Wer kennt die Zahl von so viel bösen Dingen,

Die uns um die Gesundheit bringen?

Doch nöthig ist's, daß man sie kennen lernt.

Ein Berner Arzt hat eine Abhandlung geschrieben: von den Lastern, die sich an der Gesundheit der Menschen selbst rächen; wer es noch nicht weißt, kann es dort weitläufig lesen, daß auch der Geizige, der Stolze, der Tagdieb, am Ruin seiner Gesundheit arbeitet. Doch nicht nur wirkliche Laster, selbst geringere Fehler, Unachtsamkeiten, Raschhaftigkeit, Unreinlichkeit, Unordnung in der Lebensart haben nicht minder ihre unangenehmen, oft schädlicheren Wirkungen, als man insgemein glaubt. Wie gut wäre es, ihr Menschen, wenn ihr klug wäret, oder werden könntet! Ich bin es aber selbst nicht, doch möcht ich es werden.

Die Leidenschaften sind nun eben die größten Feinde der menschlichen Ruhe und Gesundheit, wenn sie nicht durch Klugheit gemäßiget sind. Was für Unheil hat schon der Zorn gestiftet, politisches, moralisches, physikalisches Unheil? Ich will bei dem letztern stehen bleiben. Der Zorn ist also eine gemeine

gemeine Ursache vieler Krankheiten, und selbst eine Krankheit; wir wollen einen Arzt hören.

Keine Leidenschaft ist so heftig, so gewaltsam und der menschlichen Natur so verderblich, sagt Baldinger, als der Zorn. Alle Leidenschaften zwar zeigen mehr oder weniger sichtbare Merkmale in Veränderung der Farbe und der Züge des Gesichtes, und beweisen dadurch den Einfluß, den sie auf unsern Körper haben, aber keine Leidenschaft verstellt den Menschen mehr, und zerrüttet seinen Leib schneller, als der Zorn. Das Gesicht wird feuerroth, oder blaß, die Augen funkeln, der Mund verzieht sich Unsinn zu reden, die Zähne blocken, die Zunge stotert, die Glieder zittern, alles geräth in heftige Bewegung, der Mensch bekommt ein wildes und scheußliches Ansehen, und gleichet einem wahren Rasenden --- einem Ungeheuer. Ein heftiger Zorn würket oft eine völlige Erstarrung des Körpers, lähmet die Zunge, und wirft den Unglücklichen zu Boden. Die Säfte werden auf eine gewaltsame Weise erhitzt, und einige nehmen in kurzer Zeit eine giftartige Beschaffenheit an. Die Erfahrung hat gelehrt, daß der Speichel eines erbosten Menschen eben so giftig sey, als der Speichel eines wütenden Hundes, und der Biß eben so schädlich, als der Biß einer Viper, oder irgend eines giftigen und rasenden Thieres. Man weiß, leider! daß vom Zorne die Milch der Mutter oder Amme in kurzer Zeit giftartig wird, und dem Säugling



ling zum Verderben gereicht. Auch ist bekannt, wie schnell und heftig diese Leidenschaft die Galle bewegt, und ihr eine ätzende Schärfe mittheilt. Daher erfolgen vom Zorne oft so verschiedene Gallenkrankheiten, eine wahre Raserei, heftiges Magendrücken die schrecklichsten Grimmen, Erbrechen, der Gallendurchfall, die Cholera, die Gelbsucht, Gallenfieber, Auszehrung. Wenn auf den Zorn Traurigkeit erfolgt, so entsteht daher eine Verstopfung der Leber, Verhärtung derselben, Gallensteine und andere Uebel. Dabei dem Zorn zugleich das Blut in die heftigste Wallung geräth, so ist leicht einzusehen, wie davon Entzündungen der Gedärme, der Leber, ein Entzündungsfieber, oder auch Blutflüsse entstehen können.

Wenn vom Zorne ein Blutgefäß im Kopfe reißet, so erfolget ein Schlagfluß, der tödlich wird. Man hat gesehen, daß vom Zorne das Blut in Gestalt blutiger Thränen geflossen, daß es aus den Lippen, aus fast geheilten Wunden hervorgebrochen. Blutspenen, Blutstürze, frühzeitige Geburten entstehen daher. Wegen der Krämpfe, welche von Aergerniß entstehen können, geschieht es auch wohl zuweilen, daß der Zorn bei gewissen Menschen natürliche zur Gesundheit dienende Blutflüsse hemmet und verstopfet. Der Zorn erweckt die schrecklichsten Krämpfe und Zufungen im Körper. Mehrmalen ist daher die fallende Sucht, oder das böse Wehe entstanden, und diese Art ist meistens unheilbar

unheilbar und in kurzer Zeit tödtlich. Der Zorn wirkt ebenfalls Lähmungen, besonders des Glieds, womit er oft sündigt, der Zunge. Außer dem daß der Zorn eine Ursache vieler Krankheiten ist, so verschlimmert er auch andere Krankheiten, und macht sie unheilbar. Der Zorn verursacht die Wiederkunft gichterischer Anfälle, des Fiebers, des hysterischen Nebels, u. s. w.

Mann steht, so sehr der Zorn dem Menschen ein abscheuliches Ansehen giebt, so sehr schadet er ihm auch, und die Sittenlehre, welche die Mäßigung der Leidenschaften prediget, ist gleichfalls eine Gesundheitslehre.

Das beste Mittel, die üblen Folgen des Zornes zu verhüten, wäre nun wohl unstreitig dieses: daß man sich nicht erzörnte; aber es ist schwer zu erhalten. Suchet es indessen bei den Sittenlehrern, und in der vollkommneren Schule der Religion. Verbessert euer Herz, reiniget eueren Verstand. Rottet die Wurzeln des giftigen Unkrauts aus, euere Eigenliebe, eueren Stolz, euere Weichlichkeit sauber aus; werdet nicht müde; suchet dem ähnlich zu werden, der für seine Mörder hat, der wenn er gescholten wurde, nicht wieder schalt. Doch ich komme aus meinem Gleise, denn ich will nur von physikalischen Mitteln reden.

Ihr Zornmüthigen führt fleißig die Galle ab, laffet die Ader springen, dem wallendem Blut Luft zu machen. Meidet alle hitzige Dinge, Gewürze, Wein, Brantenwein,  
allzu



allzu starke Mahlzeiten, und heisse Zimmer. Ihr seht nicht nur an der Seele, ihr seht auch am Leibe krank. Wasser, Limbnade, kühlende Milch, Gartenfrüchte, Obst und dergleichen sind euch dienlich. Allzu vieles Fleisch essen ist euch hingegen schädlich. Suchet guten ermunternden Umgang, einen weisen frölichen Zeitvertreib. Arbeitet unverdrossen in euerem Beruf, oder wählt euch eine angenehme und nützliche Beschäftigung, auch des Körpers. Gehet oft mit Verfohnern um, für die ihr Achtung haben müisset. Ueberlasset euch auf den Spaziergängen den sanften Eindrücken der Natur, lernet sie kennen; und wenn ihr an ein schönes klares Wasser zwischen schattichten Gesträuchen kommt, so werft die Kleider weg, und badet euch darin. So viel von der physikalischen Lebensordnung.

Der Zorn ist bei den Mahlzeiten besonders schädlich, weil dann der Speichel und die Galle ohne das in Bewegung sind, durch die Aufwallung dieser Leidenschaft giftartig werden, und die Speisen und das Getränk wie ein Sauerteig anstecken. Im Zorne muß man den Speichel nicht verschlucken, auch nicht bald darauf weder speisen, noch trinken; am allerwenigsten, welches doch oft geschieht, Wein und Brantewein, wovon die Galle und das Geblüt noch mehr erhitzt wird, daß davon hitzige Gallenfieber, Hirnwuth, oder Coliken, oder Verstopfungen der Leber und Auszehrung entstehen. Auch Er-

kältung

kältung nach dem Zorn ist wie die Erhitzung gefährlich; hingegen ist es nützlich die natürlichen Ausleerungen nicht zu hinterhalten. Ein Brechmittel grad auf den Zorn könnte schlimme Folgen haben, wenn sich aber von selbst Unwillen melden sollte, dürfte man die Wirkung doch mit lauem Wasser befördern. Ein solches Erbrechen, besonders wenn man sich bei der Mahlzeit erzörnt hat, wäre heilsam. Nach dem Zorn würd ich rathen kalt Wasser in den Mund zunehmen, den Mund aus zu spülen, und ein Glas, und nach und nach mehrere zu trinken. Man kann auch Wasser mit Salz nehmen. Oder man nimmt nach Unzers Rathe, alle zwo oder drei Stunden ein Pulver von dreißig Gran Krebsaugen, eben so viel Perlenmutter, und zwölf Gran Salpeter, mit Brunnenwasser. Zuerst, und am folgenden Morgen, kan man zwanzig Gran Rhabarberpulver damit vermischen. Zum Getränk nimmt man Gerstenwasser, mit Cremor Tartari oder Essig angenehm sauer gemacht, oder Limonade, und thut eine Messerspiße Salpeterpulver in jedes Glas. Dieses Getränk wird dazwischen häufig genossen. Ist das Blut in grosser Wallung, der Geärgerte vollblütig, ist ein Blutfluß zu besorgen, oder sind seine Zufälle überhaupt wichtig, so muß das Blut lassen also bald geschehen, und hernach viel dünne Mandelmilch, worunter man ebenfalls Salpeter mischen kan, getrunken werden. In Ansehung des Gemüths, muß man  
auf





auf eine angenehme Zerstreung, und auf Erweckung sanfterer Empfindungen bedacht seyn. Die Musik könnte dazu ein gutes Mittel abgeben.

Hat eine Amme sich erzörnt, so verhindert man sie, dem Kinde die Brust zu reichen, bis sich ihr Zorn gelegt, und sie ihre Brüste durch eine andere Person sorgfältig und rein hat aussaugen lassen. Uebrigens braucht man ihr die erwähnten Mittel.

### Großmuth eines Türken.

Mehemet Oglu, Hauptschreiber des Tribunals zu Smyrna, ließ, während des letzten Kriegs, auf denen im Meerbusen liegenden Inseln Ourlak, davon er zugleich Herr war, bauen und den Acker bestellen, obgleich die Russen die Felder jährlich aberndeten. Dieses Verfahren befremdete einige Schiffkapitäns. Sie fragten ihn, wie er für die Feinde der Pforte könne bauen und säen lassen? --- Meine Herren, --- antwortete er --- ich bin reich. Ich lasse bauen und säen, damit die Einwohner in der Uebung der Arbeit bleiben, und ihrer und der ihrigen Unterhalt verdienen. Der Nutzen mag dann zukommen, denen Gott es gönnt. Gott ist so gütig gegen mich gewesen, und ist es noch. Sollte ich es nicht auch gegen meine Mitmenschen seyn, und ihm dadurch mich dankbar bezeigen. ----- Heiliger Mehemet Oglou! --- möcht ich hier ausrufen --- *Ora pro nobis!*

