



## Über dieses Buch

Dies ist ein digitales Exemplar eines Buches, das seit Generationen in den Regalen der Bibliotheken aufbewahrt wurde, bevor es von Google im Rahmen eines Projekts, mit dem die Bücher dieser Welt online verfügbar gemacht werden sollen, sorgfältig gescannt wurde.

Das Buch hat das Urheberrecht überdauert und kann nun öffentlich zugänglich gemacht werden. Ein öffentlich zugängliches Buch ist ein Buch, das niemals Urheberrechten unterlag oder bei dem die Schutzfrist des Urheberrechts abgelaufen ist. Ob ein Buch öffentlich zugänglich ist, kann von Land zu Land unterschiedlich sein. Öffentlich zugängliche Bücher sind unser Tor zur Vergangenheit und stellen ein geschichtliches, kulturelles und wissenschaftliches Vermögen dar, das häufig nur schwierig zu entdecken ist.

Gebrauchsspuren, Anmerkungen und andere Randbemerkungen, die im Originalband enthalten sind, finden sich auch in dieser Datei – eine Erinnerung an die lange Reise, die das Buch vom Verleger zu einer Bibliothek und weiter zu Ihnen hinter sich gebracht hat.

## Nutzungsrichtlinien

Google ist stolz, mit Bibliotheken in partnerschaftlicher Zusammenarbeit öffentlich zugängliches Material zu digitalisieren und einer breiten Masse zugänglich zu machen. Öffentlich zugängliche Bücher gehören der Öffentlichkeit, und wir sind nur ihre Hüter. Nichtsdestotrotz ist diese Arbeit kostspielig. Um diese Ressource weiterhin zur Verfügung stellen zu können, haben wir Schritte unternommen, um den Missbrauch durch kommerzielle Parteien zu verhindern. Dazu gehören technische Einschränkungen für automatisierte Abfragen.

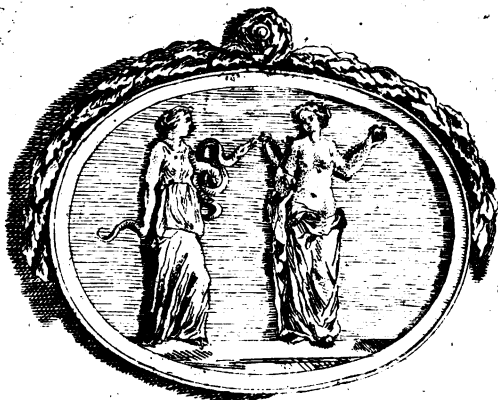
Wir bitten Sie um Einhaltung folgender Richtlinien:

- + *Nutzung der Dateien zu nichtkommerziellen Zwecken* Wir haben Google Buchsuche für Endanwender konzipiert und möchten, dass Sie diese Dateien nur für persönliche, nichtkommerzielle Zwecke verwenden.
- + *Keine automatisierten Abfragen* Senden Sie keine automatisierten Abfragen irgendwelcher Art an das Google-System. Wenn Sie Recherchen über maschinelle Übersetzung, optische Zeichenerkennung oder andere Bereiche durchführen, in denen der Zugang zu Text in großen Mengen nützlich ist, wenden Sie sich bitte an uns. Wir fördern die Nutzung des öffentlich zugänglichen Materials für diese Zwecke und können Ihnen unter Umständen helfen.
- + *Beibehaltung von Google-Markenelementen* Das "Wasserzeichen" von Google, das Sie in jeder Datei finden, ist wichtig zur Information über dieses Projekt und hilft den Anwendern weiteres Material über Google Buchsuche zu finden. Bitte entfernen Sie das Wasserzeichen nicht.
- + *Bewegen Sie sich innerhalb der Legalität* Unabhängig von Ihrem Verwendungszweck müssen Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, sicherzustellen, dass Ihre Nutzung legal ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass ein Buch, das nach unserem Dafürhalten für Nutzer in den USA öffentlich zugänglich ist, auch für Nutzer in anderen Ländern öffentlich zugänglich ist. Ob ein Buch noch dem Urheberrecht unterliegt, ist von Land zu Land verschieden. Wir können keine Beratung leisten, ob eine bestimmte Nutzung eines bestimmten Buches gesetzlich zulässig ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass das Erscheinen eines Buchs in Google Buchsuche bedeutet, dass es in jeder Form und überall auf der Welt verwendet werden kann. Eine Urheberrechtsverletzung kann schwerwiegende Folgen haben.

## Über Google Buchsuche

Das Ziel von Google besteht darin, die weltweiten Informationen zu organisieren und allgemein nutzbar und zugänglich zu machen. Google Buchsuche hilft Lesern dabei, die Bücher dieser Welt zu entdecken, und unterstützt Autoren und Verleger dabei, neue Zielgruppen zu erreichen. Den gesamten Buchtext können Sie im Internet unter <http://books.google.com> durchsuchen.

Die  
Gesundheits-  
und  
Schönheitspflege  
für  
Frauenzimmer.



---

M J E T,  
gedruckt bey Christian Friedrich Wappler.

1785.

242.215 - A

Dem  
Schönen Geschlechte  
gewidmet

o o n

seinem Verehrer  
J. N. v. —  
N. D.



## Inhalt.

---

### Die Einleitung.

#### I.

Seite.

Der Ueberreichungsbrief dieser Abhandlung an jene  
Freundin, welche sie unablehnbar abforderte. 1

#### II.

Das Klage- und Aufforderungsschreiben eben dieser  
Freundin an ihren Genesungsgelehrten und  
Freund, wodurch sie ihm diese Abhandlung  
abzwinget. 4

### Die Abhandlung selbst.

#### I.

Von der Schönheit insgesamt. 24

#### II.

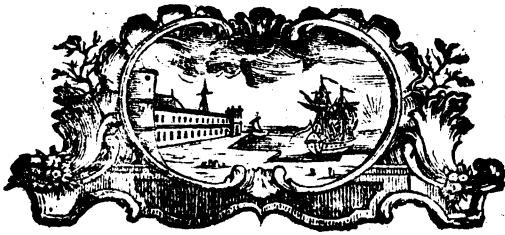


|  |        |
|--|--------|
|  | Seite. |
| II.  |        |
| Von der Schönheit des Frauenzim-<br>mers insbe-<br>sondere.  | 35     |
| III.   |        |
| Von der Schönheit ihres Körpers.   | 52     |
| IV.  |        |
| Von der natürlichen Schönheit ihres Körpers und<br>ihren natürlichen besten, und sichersten, hier<br>folgenden Mitteln | 56     |
| V.   |        |
| Von Speisen.   | 61     |
| VI.  |        |
| Vom Getränke insgesammt, und von Frühstücks-<br>Lisch; und Abkühlungsgetränken insbesondere.                           | 85     |
| VII.   |        |
| Von der Bewegung.  | 129    |
| VIII.  |        |
| Vom Schläfe.   | 152    |
| IX.  |        |
| Von der Luft.  | 167    |
| X.   |        |



|  |       |        |
|--|-------|--------|
|  | X.    | Seite. |
| Von der Kleidung.  |       | 187    |
|  | XI.   |        |
| Von den Ausleerungen.  |       | 209    |
|  | XII.  |        |
| Von der Reinlichkeit.  |       | 240    |
|  | XIII. |        |
| Von den äußerlichen Verletzungen.                                |       | 268    |
|  | XIV.  |        |
| Von den Leidenschaften.  |       | 275    |
|  | XV.   |        |
| Kurzer Inhalt ächter Sorge für natürliche Schönheit des Körpers. |       | 279    |

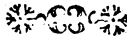




## G e t r a n k .

---

**G**etränk heißt eigentlich jener flüssige Körper, den man um den Durst zu löschen, zu sich nimmt. Auch eine wichtige Nothwendigkeit für das schöne Geschlecht, die nach der Speis die erste Aufmerksamkeit verdienet. Denn der unaufhörliche Kreislauf des Blutes, die Bewegungen des Körpers, die Hitze der Sonne, die Wärme des Feuers, die innerliche Gährungen, die von Gemüthsregungen verursachte Wallungen, die beständige Ausdünstung, und die verschiedenen Ausleerungen des menschlichen Urwerkes entziehen ganz gemach so vieles der dünnen und zur Daure des freuen Kreislaufes erforderlichen Säften, daß endlich die übrigen zu sehr verdicket, verschärfet, und zu ihren Verlichtungen untauglich gemacht werden, wenn nicht das Getränk diesen Abgang ersetzt, die Hitze



dämpfet, das zur Stockung geneigte verdünnet, und das Scharfgetwordene mildert, und hinwegwäscht.

Darum erwecket die niemals genug geschätzte Natur, die alle Bedürfnisse der Menschen am besten kennet, und für alle stets wachsam sorget, zur Zeit, wo sie diesen Verlust merket, einen ganz besonderen Reiz, durch welchen sie zum Trinken, oder zum Genuß eines flüssigen Weesens antreibet, so dieß am richtigsten zu leisten vermag. \*

Diesu bestimmte sie das Wasser, verfab es mit allen dahin abzielenden Eigenschaften, ließ es fast an allen Orten der Erde hervorquellen, sich in Bäche und Flüsse vereinigen, und durch die Länder hinwegzen, um allen Einwohnern den unentbehrlichen Getränk anzubieten. Dieß hilft der Verdauung am geschicktesten, kühlet zum angenehmen ab, erhält das Blut am reinsten, schafft allen Gefäßen gehörige Freyheit, befördert alle mögliche Absonderungen, und Entschüttungen; störet die festende Sanftmuth der Schönen nicht, und macht ein treffliches Geheimniß mittel der Gesundheit und Wohlgestalt der Gemeinen und Arzmen aus. Das Wasser also behauptet ganz allein die Ehre, daß gesündeste Getränk zu seyn. Daher sollen sich die Schönen nur dessen bedienen. Ein wahrer Nectar, der den ganzen Körper erfrischt, wenn man ihn gerade aus der reinen Quelle, aus sauberen Brunnen, oder aus hellen, über Sand und Steine einherrollenden Flüssen für einen nicht zu heftig erhitzen Körper

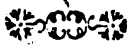
schö-





schöpft — nicht, wie es manche Mägde auf dem Lande unvorsichtig thun, gerade mit dem Munde aus dem Brunnenrohre sauget, oder aus einem Wasserbehältnisse dahergenommen begierig hinenschlucket, und so auch Saamen von Würmen oder anderen Insekten zu seinen vielleicht ewig quälenden Verderben hineinlucket — sondern für seine Reinigkeit besorget achtsam trinket.

Seine natürliche Kühle erquicket Jedermann, im Winter sowohl als im Sommer. Sie giebt dem Magen immer Kraft, ermuntert allezeit die Nerven, und verwehret manchen Schaden von Uebertretung anderer Lebensregeln. Es fehlen daher jene recht sehr, die glauben, sie dürfen kein anderes Wasser trinken, als welches von der Offen- oder Luftwärme ermattet, und, wie sie es zu nehmen pflegen, überschlagen würde. Sie benehmen ihm hiedurch eine der besten Eigenschaften, sie erschlappen ihr ohnehin schwächliches Gebäude stetsfort mehr, sie verwechseln seinen größten Vorzug in Eckel, und trinken endlich gar keines. Ein Fehler, der bey den Schönen großer Städten eben so allgemein als schädlich ist. Denn bey gänzlichen Mangel des Wassers können weder die manichfaltigen Speisen gehörig gemischt, weder der Nahrungssaft gut ausgearbeitet werden, weder der wirklich entstandene wegen seiner Dicke und Zähne den ordentlichen Weg durchwandern; noch die durch das Leben selbst abgenützte, untaugliche, scharfgewordene, und mit der Zeit auch schädliche Dinge fortgeleitet werden. Die sonst nöthigen Ausleerungen bleiben zurück. Daher gehen viele nicht genugsam ge-



milderte, nicht satfam aufgelöste Theile der Spei-  
 sen in das Blut, und verursachen bald ein unge-  
 legenes Ausfahren im Gesichte, bald verschänd-  
 lende Zittermahlen, oder wohl gar den Schrö-  
 cken der Gesellschaft, die Kräge; bald eine durch  
 die Schärfe angerichtete Zernagung der Lunge,  
 bald eine Anschoppung in der Leber, bald eine  
 Aufdunstung des Leibes, bald eine mißliche Far-  
 be, oder braune Flecken der Haut, bald Versto-  
 pfungen der Krösadern, wo durch dem Nahrungs-  
 saft der Zutritt in die Ersagwege verwehret wird,  
 und ein langsames Ausdorren des ganzen Kör-  
 pers erfolgen muß. Bey einigen setzt sich ein  
 schwarzgällichter Hefen in dem Unterleibe zusam-  
 und verwandelt das schöne, auffallende, muntere  
 Blondinchen in ein trauriges, unlustiges, und  
 unbemerktes Brünetchen. Bey anderen kann sich  
 das zu dicke Blut nicht durch die engen Gefäße  
 der Lungen dringen, richtet darum Drüsenge-  
 schwülste, Engbrüstigkeit, Entzündungen, Aus-  
 zehrungen, und dergleichen Uebel an, die aus ei-  
 ner angenehmen Gesellschafterin eine ächzende Sie-  
 che machen. Bey der dritten bleiben die salzich-  
 ten, öhlichten, und erdichten Theile, so von dem  
 Pulsschlag, um aus dem Körper geschaffet zu  
 werden, abgerieben wurden, zurück, und legen  
 den Grund zum Scharbock, Stein, Faulnißen,  
 Krämpfungen, und Mutterbeschwerden an. Und  
 so erscheinet bald dieß, und bald jenes Gebre-  
 chen, woran der Mangel des Wassergetränktes  
 die größte Schuld hat,

Es sollen also die Schönnen, um allen dem  
 vorzubauen, das Wassertrinken unter ihre Haupt-  
 for-



sorgen rechnen. Sie sollen keinen Tag, ja keine Mahlzeit, ohne welche Gläschen davon genossen zu haben, vorübergehen lassen. Es empfinden freulich viele deren keinen Durst, und glauben dadurch berechtigt zu seyn, sich mit diesem Getränke nicht plagen zu dürfen. Allein, mit ihrer Erlaubnisse, sie fehlen eben hierinnen, daß sie sich durch ihre weichliche Lebensart keinen verschaffen. Gäben sie sich mehr Bewegung, und klebten sie nicht so sehr an den warmen Lieblingsgetränken, es würde sie ganz gewiß auch dieser nützliche Trieb zur Quelle einladen.

In jenen glücklichen Zeitalter dort, wo alles in Wirksamkeit stand, wo die Natur von Verderbnissen noch nicht geschwächt, und von Gelüsten noch nicht so sehr irregemacht, den Anordnungen des Schöpfers treuer gehorsamte, dort hörte man vom Mangel des Durstes noch nichts. Die ganze Welt, und die ganze Menschheit fand in dem Wasser ihre Erfrischung, blieb von den meisten Uebeln unserer Zeiten entfernt, und hatte doch mehrere Gesunde, und viele Wohlgestaltete aufzuweisen; ja alles sagte:

Hier, wie aus der Traube quillet  
Geist und Leben, frisch und rein  
Leben, das den Hirten füllet,  
Das den Durst der Herde stillt,  
Welches Wiese tränkt und Hain.

Horch! Es rauscht im Felsenhaine,  
Woget auf der Wief' endlang,



Leckt im Widder auf dem Reine,  
Schauert durch das Mark der Beine,  
Kühlt des Wandrers heißen Gang.

Saugt aus Wein der Alee sein Leben?  
Wohlgeruch und Honigsaft? —  
Kraut und Blumen, selbst die Reben  
Danken dir, o Mais, Leben,  
Würze, Süßigkeit, und Kraft.

Lebensfülle, Kraft und Streben  
Eranken wir allzeit bey dir:  
Drob sey auch von nun an Leben  
Und Unsterblichkeit gegeben  
Deinem Namen für und für.

Bürger.

Allein die Zeiten änderten sich, und die Meinungen, die Gewohnheiten, und der Geschmack ebenfalls. Was vorhin nur als Heilmittel, als seltne Leckerbissen erscheinen durfte, dieß hat nun die Ehre, täglich als ein gewöhnlicher Lieblingsgetränk aufgenommen zu werden. Das einfache Wasser hat beynabe seinen Werth gänzlich verlohren. Coffee, Thee, Chocolate, Wein, Bier, Limonade, Mandelmilch, Gefrorenes erwerben sich größeren Beyfall. Sie sind auch, die Wahrheit zu gestehen, in sich selbst durchaus trefliche Dinge. Nur erlauben Sie zu untersuchen, wie und wann sie gebraucht werden können, ohne der Gesundheit und Schönheit nachtheilig zu werden. Kein Vorur-



urtheil, kein gelehrter Widersprechungsgeist soll eines aus denen für allzeit schädlich ausruffen. Naturkenntniß, Erfahrung, und Vernunftschlüsse sollen allein alles entscheiden.

Nun denn so wollen wir jedem insbesondere nachforschen, und sehen, wie welt, und welcher dieß oder jenes diene, schade, oder erlaubt sey; und werden bey den Frühstücksgetränken den Anfang machen.

