

Wechsel der Wäsche und gehörige Reinigung und Lüftung von Kleidern und Bettflücken.

3) Wesentlich ist ferner die gehörige Bekleidung des Körpers, wobei Witterung und Jahreszeit, auch der Wechsel von Wärme und Kälte zu verschiedenen Tageszeiten besonders zu berücksichtigen sind. Sorgfältig hüte man sich vor Erkältung, meide namentlich auch zu leichte Bekleidung der Füße und gehe nach dem Aufstehen nicht in die Luft, ohne warm gekleidet zu sein. Ebenso muß das Sitzen auf kalten steinernen Bänken, das Liegen auf dem Boden im freien Felde, längeres Verweilen an feuchten Orten, vorzüglich in der Nähe stehender Wasser, vermieden werden. Personen, die sich leicht erkälten, ist das Tragen von Flanell, namentlich solchen, die für Erkältung des Unterleibs empfänglich sind, eine flanelle Leibbinde anzurathen; indessen übertreibe man nicht die warme Bekleidung und unterlasse nicht den wohlthätigen Genuß der freien Luft und mäßige Bewegung in derselben bei guter Witterung.

4) Man beobachte eine geordnete Lebensweise in Absicht auf Essen und Trinken, vermeide insbesondere starke Nachtmahlzeiten und nächtliches Zechen, überhaupt jede Ueberladung des Magens und den Genuß schwerverdaulicher Speisen. Zu den Speisen und Getränken, welche als gefährlich zu vermeiden sind, gehören: unreifes Obst, auch reifes Obst (besonders Steinobst), wenn es in größerer Menge oder zu kalt, bei leerem Magen genossen wird, Melonen, Gurken, rohe Rüben, Rettiche, Selleriewurzeln, schwerverdauliche Hülsenfrüchte, alle sehr fette, sehr wässerige oder besonders saure Speisen, Käse, Knollenkäse, länger aufbewahrtes, nicht gehörig geräuchertes, hartes oder zähes oder sehr fettes Fleisch, namentlich fettes Schweinefleisch, Fleisch und Leber gemästeter Gänse, Schwarzwildpret, Aale und andere fette oder fett zubereitete Fische, Krebse, schlechtgeräucherte oder gar sauer gewordene, fette oder Blut enthaltende Wurst, alte Butter, in Schmalz Gebackenes, Butterbackwerk, frischgebackenes, sowie nicht gehörig ausgebackenes, feuchtes (speckiges) Brod, unreife und speckige Kartoffeln, Gefrorenes; sodann von Getränken: schlechtes Trinkwasser, Buttermilch, schlechtes oder junges, unausgegohrenes Bier, saurer oder abgestandener Obstmost, Träberwein (sogenannte Leire), schlechter Wein, in der Gährung begriffener Wein- und Obstmost, ferner stark ab-

kühlende Getränke. Besonders nachtheilig ist der übermäßige Genuß geistiger Getränke; auch der Mißbrauch warmer Getränke, z. B. des Thees, Kaffees ist zu meiden. Ebenso wenig taugen, namentlich für die nicht an dergleichen Speisen vollkommen gewöhnten Personen, saure Milch, Sauerkraut, schwere, nicht gehörig verkochte Mehlspeisen. Als nicht ganz zuträglich sind auch zu betrachten die verschiedenen Kohllarten, Spinat, Mangold und die verschiedenen Sorten von Salat.

Zuträglich dagegen sind: frisches, nicht zu fettes oder zähes Ochsen-, Kalb-, Hammelfleisch, Geflügel, Feder- und Rothwildpret, Forellen, Reis, Gerste, Ories, Habergrütze, Sago, Schwarzwurzeln, gelbe Rüben (gekocht), Salatgemüse, wie gekochte Endivien, leichtere, nicht zu fette Mehlspeisen, weichgekottene Eier, gute, ganz reife Kartoffeln. Die mitunter fast ausschließlich auf die Verwendung von Kartoffeln, Weiskorn u. dergl. verwiesene derbe Kost des Landmanns erfordert, zumal wenn die Verdauung weniger durch stärkere körperliche Arbeit unterstützt ist, einen Zusatz von einfachen Gewürzen, wie Kümmel, Zwiebeln, Knoblauch, Wacholderbeeren u. dergl. neben Vermeidung des oft allzureichlichen Zusatzes von Fett, Speck, u. s. w. Bei der Kost des Städters und der Personen, die eine mehr sitzende Lebensweise führen, ist darauf zu achten, daß sie nicht durch zuviel Gewürz zu reizend, noch durch künstliche Zusammensetzung oder durch Zusatz von vielem Schmalz oder Butter weniger verdaulich werde.

Zum Getränke ist der mäßige Genuß von gut ausgegohrenem (braunem) Bier und von einem guten, älteren Wein zu empfehlen. Auch guter Obstmost ist zulässig. Uebrigens dürfen alle Getränke nicht zu kalt genommen werden.

Es ist rathlich, auch in der Zeit des Essens und Trinkens, ebenso auch in der Zeit des zu Bettgehens und Aufstehens feste Ordnung zu beobachten. Auch muß es Regel sein, Morgens nicht auszugehen, ohne ein (womöglich warmes) Frühstück genommen zu haben. Eine geordnete, kräftige und nicht zu sehr erhitzende Kost ist eines der Hauptschutzmittel gegen die Krankheit. Uebrigens ist ein rasches Abgehen von Angewohnungen, die durch die Länge der Zeit mehr oder weniger zu einem Bedürfniß für den Körper geworden sind, zu vermeiden. (Fortsetzung folgt.)

Regelmäßige Post- & Packet-Schiffahrt

zwischen

Håvre und Nordamerika.

Die Schiffe der General-Agentur **Washington Finlay** fahren regelmäßig:
von **Håvre** nach **New-York** den 9., 19. und 29. eines jeden Monats;
" " " " " " "**New-Orléans** an denselben Tagen.

Damit in Verbindung gehen die Züge unter Führung von Condukteuren:
Von **Cöln** den 4., 14. und 24. über **Paris** } nach **Håvre** ab.
" " " " " " " " **Rotterdam** }

Die Ueberfahrt von **Håvre** geschieht durch schnellsegelnde Dreimasterschiffe erster Klasse, deren zweckmäßige innere Einrichtung und pünktliche Abfahrt rühmlichst bekannt sind.

Die Beförderung der Auswanderer und ihres Gepäcks, sowie die Affecuranz des letzteren wird von Cöln ab übernommen durch die unterzeichnete Agentur des Herrn **Washington Finlay**.

Gleichzeitig werden regelmäßige Beförderungen:

über **Antwerpen** nach **New-York** und **New-Orléans** monatlich 3 Mal, sowie tägliche Expeditionen von Auswandern nach den Häfen von **Håvre**, **Antwerpen**, **Rotterdam** und **London** übernommen.

Albert Heimann,

Friedrich-Wilhelmstraße No 3 und 4 in Cöln.

Nähere Auskunft ertheilt und ist bevollmächtigt, Schiffsverträge abzuschließen:

Paderborn, den 17. September 1849.

Junfermann'sche Buchhandlung.

Nervenleidende

werden hiermit ganz besonders aufmerksam gemacht auf die so eben erschienene fünfte Auflage des allseitig gewürdigten **Dr. CERNOW'schen** Schriftchens:

Dr. Hilton's Nervenpillen.

Geh. Preis 10 Sgr.

Zu haben in der **Junfermann'schen Buchh.** in Paderborn u. Brilon.

Frucht-Preise.

(Mittelpreise nach berl. Scheffel.)

Paderborn am 8. Septbr. 1849.

Weizen	1	27
Roggen	1	2
Gerste	—	29
Hafer	—	18
Kartoffeln	—	13
Erbsen	1	9
Linsen	1	9
Heu pro Centner	—	15
Stroh pro Schock	3	—

Geld-Cours.

Preuß. Friedrichsd'or	5	20
Ausländische Pistolen	5	20
20 Francs-Stück . . .	5	14
Wilhelmsd'or	5	22
Französische Kronthalen	1	17
Brabänderthalen . . .	1	16
Fünf-Frankstück . . .	1	10
Carolin	6	10

Verantwortlicher Redacteur: J. G. Pape.

Druck und Verlag der Junfermann'schen Buchhandlung.