

Inhaltsverzeichnis.

	Seite-
Einleitung.	
Die benutzten Quellen.	
Berthold von Regensburg, Meister Eckhart, Johann Tauler, Geiler von Keifersberg; sonstige Predigtsammlungen; weltliche Litteratur	1 — 5
Erstes Kapitel.	
Die Ernährung.	
<i>Animalische Nahrungsmittel:</i> Haussäugetiere, zahmes Geflügel, Wildbret; Fische; Milch und deren Derivate	6 — 14
<i>Vegetabilische Nahrungsmittel:</i> Ackerbau, Getreide, Brot, Feingebäck; Gemüse, Leguminosen; Obst und andere Früchte.....	14 — 23
<i>Genusmittel:</i> Gewürze; Bier, Met, Wein	23 — 31
<i>Zubereitung der Speisen und Verdauung derselben</i>	31 — 37
<i>Verdorbene und verfälschte Nahrungsmittel:</i> faules, krankes, unzeitiges, fäulnisches Fleisch; faule Fische; faules Korn, Brot mit zu viel Salz- oder Hefezusatz, verschimmelter Brot; verfaultes Obst	37 — 41
<i>Verdorbene und verfälschte Genusmittel:</i> Fälschung des Pfeffers; Vermischung des Weines mit Wasser, trüber, umgeschlagener Wein	41 — 43
<i>Warnung vor Leckerei und Völlerei:</i> Verbreitung derselben, ihre nachteiligen Folgen für die Gesundheit.....	43 — 50
<i>Empfehlung der Mäßigkeit und des Fastens:</i> Fastenzeit, Dispens vom Fasten für Kranke, Alte, Kinder, Schwangere, Säugende, schwer Arbeitende.....	50 — 57
<i>Bekämpfung der Trunksucht:</i> Schädigung der Gesundheit durch dieselbe, Ermahnung zur Vorsicht beim Trinken, Verbreitung des Trunkes	57 — 62
Zweites Kapitel.	
Die Kleidung, Haut- und Haarpflege.	
<i>Hauptpflege durch Bäder:</i> allgemeine Benutzung derselben, die Art und Weise, zu baden.....	63 — 66
<i>Verderbnis der Haut durch Schminken:</i> Frauen und Männer geschminkt, Bekämpfung dieser Unsitte.....	66 — 69
<i>Haarpflege:</i> Verunstaltung des Haares bei beiden Geschlechtern, Pflege des Bartes, Haartracht der Geistlichen	69 — 74
<i>Die Kleider:</i> männliche und weibliche Kopfbedeckung und Leibwäsche;	

Röcke, Obergewänder, Mäntel, Beinkleider der Männer; Tracht der Ritter, Priester und Mönche; Röcke, Gürtel, Obergewänder, Mäntel und Tücher der Frauen; Handschuhe, Schuhe und Stiefel	74 — 93
<i>Verweichlichung durch die Kleidung</i> : Neigung der Frauen zur Putzsucht, psychologische Erklärung hierfür, Gelegenheit zum Putze, die damit verbundene Verschwendung, Vererbung dieser Gewohnheit, Aufwand der Frauen mit Hüten, Schleiern, Röcken, Gürteln, Tüchern und Schuhen; Hoffart der Männer in Kleidern, auffallende Kopftracht, kostbare Röcke und Mäntel, geschlitzte Hosen und Schuhe derselben; Tadel solcher Üppigkeit und Empfehlung, den Leib abzuhärten	93 — 109
<i>Verweichlichung durch Betten</i> : Einrichtung des Bettes, damit getriebener Luxus	109—111
<i>Die Wohnung</i> : Beschaffenheit des bürgerlichen Hauses, der Ritterburgen und ihrer Verliese, der Paläste der Fürsten, der Mönch- und Nonnenklöster; hygienische Anforderungen an die Wohnstätte	111—120

Drittes Kapitel.

Die Prostitution und Unsittlichkeit.

<i>Sexueller Umgang in Frauenhäusern</i> : häufiger Besuch derselben, Verwerfung ihrer öffentlichen Duldung	121—124
<i>Sonstiger außerehelicher Verkehr der beiden Geschlechter</i> : jüngere und ältere Männer der Unzucht ergeben; Sittenlosigkeit der Mönche und Priester, Konkubinen der letzteren, Verführung junger Frauen und Nonnen durch Geistliche, die Ursache dieser Mißstände; Betastung der weiblichen Genitalien durch Männer, Onanie, Päderastie und Sodomiterei derselben	124—136
<i>Unzüchtiges Verhalten der Weiber</i> : Kupplerinnen; Verführung von Klerikern und anderen durch junge Mädchen und Frauen; Witwen und Nonnen unkeusch; Fruchtabtreibung, Kindsmord; unnatürliche Befriedigung des weiblichen Geschlechtstriebes	136—143
<i>Unsittlichkeit in der Ehe</i> : Heirat naher Verwandter; Kohabitation Verehelichter ohne Zucht und Mafs, eheliche Enthaltsamkeit während der Fasten und kirchlichen Feste empfohlen, desgleichen, wenn die Frauen hochschwanger oder krank sind, Übertretung dieser Vorschriften namentlich durch Ungebildete; coitus a posteriori; Ehebruch bei Männern und Frauen, Treulosigkeit der letzteren auf Wallfahrten; widernatürlicher Verkehr der Frauen mit ihren Männern	143—158
<i>Verurteilung der Unkeuschheit</i> : jede fleischliche Lust ein Laster, der Unreinen wartet die Verdammung, ihre Strafe schon auf Erden, sie schädigen ihre Gesundheit und verkürzen ihr Leben	159—164
<i>Lob der Keuschheit</i> : christliche Vorbilder derselben; Warnung vor unreinen Gedanken, schmutzigen Kunstdarstellungen, obscönen Reden und Liedern; hitzige Gewürze, starke Weine und üppige Kleider sind zu meiden; Rat, zu ehelichen für die, welche ihrer Triebe nicht Herr werden können, nur geistlichen Personen ist	

die Ehe verboten, großer Altersunterschied der Gatten bringt mancherlei Nachteil	Seite 165—176
---	------------------

Viertes Kapitel.

Die körperlichen Übungen.

<i>Der Tanz:</i> Beliebtheit desselben bei jung und alt; Rüge der Tanzsucht, das Tanzen etwas Unnützes, das namentlich an Sonn- und Feiertagen zu unterlassen ist, Geistliche sollen den Tanz und die Spielleute besonders fliehen	177—184
<i>Das Ringen, Springen, Wettlaufen, Steinstoßen, Speerstechen, Kegelschießen und Scheibenschießen:</i> Vorliebe der Jugend für diese Spiele, sie sind nach einzelnen Predigern nur ein Mittel zur Hoffart, andere verteidigen sie, wenn sie der Erholung und körperlichen Kräftigung dienen	184—185
<i>Die Turniere:</i> weil stark anstrengend, nur von Männern, doch vereinzelt auch von Frauen gehalten; sie dienen der Eitelkeit und dem Hochmut, sind nutzloser Zeitvertreib, an kirchlichen Festen doppelt unrecht	186—187

Fünftes Kapitel.

Die ärztliche Hilfe.

<i>Die Ärzte:</i> Aufenthalt derselben auf den Universitäten, Methode des Studiums, Prüfungen für das Magisterium und Doktorat; Ansehen der Doktoren der Medizin, berühmte Ärzte der Vorzeit; die Juden, weil verachtet, vom ärztlichen Stande ausgeschlossen, trotzdem öfter praktizierend	188—194
<i>Die Kurpfuscher:</i> Priester und Ordensbrüder als solche; Übergriffe der Wundärzte auf das Gebiet der inneren Medizin; Krankheitsbehandlung durch Zahnärzte, Theriakhändler, Landstreicher und alte Weiber, Universalmittel der Genannten; der Krankheiten sind zu viele, als daß ein jeder heilen kann	194—199
<i>Die Arztnarren:</i> sie erdenken schädliche Künste, besuchen den Patienten zu selten oder zu oft, behandeln ihn schablonenhaft, ohne zu specialisieren	199—201
<i>Verhalten des Kranken gegen den Arzt:</i> er hat ihn zu honorieren, schuldet ihm volles Vertrauen, darf ihn nicht ohne Grund konsultieren, nichts vor ihm verheimlichen, seine Vorschriften nicht aufser acht lassen, soll ihn nicht zu spät aufsuchen, ihn nicht verachten, wenn er nicht helfen kann	202—207
<i>Die inneren Krankheiten:</i> Einfluß der Gestirne auf ihre Entstehung; Erkrankungen des Gehirns, des Rückenmarks und der Nerven, der Atmungs- und Kreislauforgane, der Verdauungswege; Infektionskrankheiten: Hundswut, kaltes Fieber, Aussatz, Blattern, Pestilenz; auf Ernährungsstörungen beruhende Krankheiten: Gicht, Leiden des Alters	207—216
<i>Die äußeren Krankheiten:</i> Behandlung derselben durch Wundärzte, deren Ausbildung und kollegiales Verhältnis; Ausführung des Ader-	

lasses, des Stein- und Bruchschnittes; Heilung von Geschwüren, offenen alten Schäden, Stich- und Schnittwunden, Verband mit Charpie, Erysipel, Narbenbildung, Wundheilungen im einzelnen; Einrichtung von Luxationen und Frakturen; Amputation verschiedener Gliedmaßen; Behandlung von Ohren- und Augenkrankheiten . . .	216—222
<i>Die Geburtshilfe:</i> Hebammen; Embryo, seine Beseelung, Entstehung des Geschlechtes; Schonung der Frauen während der Schwangerschaft, „Versehen“ der Mütter; Schmerzhaftigkeit des Gebärens, Absterben des Kindes während der Geburt; Dauer des Kindbettes, Diät der Wöchnerinnen; das Selbstnähren, Ammen	223—228
<i>Die Apotheken:</i> nicht nur Apotheker, auch Ärzte, Wundärzte und Theriakhändler bereiteten Arzneien; Heilmittel aus dem Tierreiche; pflanzliche Medikamente, Beispiele ihrer Verwendung; Therapie mit Mineralien, die Mineralbrunnen; Form der Medikamente: Pflaster, Salben, Heilränke, Latwergen, Pillen; Wirkungsweise derselben, vergebliche Benutzung	228—236
<i>Heilung mit Zaubermitteln:</i> häufiger Gebrauch derselben auf dem Lande, Beispiele von Aberglauben in der Volksmedizin; die Kirche verdammt denselben, keine Entschuldigung gilt dafür; Zugeständnisse der Geistlichkeit an die Superstition: den Heiligen und ihren Reliquien werden Heilerfolge zugeschrieben, nur Berthold tadelt Kuren dieser Art	236—242

Sechstes Kapitel.

Die Krankenpflege und Totenbestattung.

<i>Pflege der Patienten:</i> in ihrer Wohnung üblich, arme Kranke verlassen; Gründung von Spitälern, Siechen- und Blatternhäusern, Einrichtung derselben	243—247
<i>Exitus letalis:</i> Sterblichkeit, Anzeichen des nahen Todes, der Sterbende auf den Boden gelegt; Leichensektionen, Einkleidung und Aufbahrung der Toten, Nachtwachen bei Verstorbenen durch Priester und Mönche, Totenbünde	247—253
<i>Begräbnis:</i> Exequien in der Kirche; die Angehörigen folgten der Leiche nicht, diese Unsitte nicht in Norddeutschland; die Kirchhöfe meist innerhalb der Stadt, das Gesundheitswidrige dieser Lage; die Gräfte, steinerne Familiengräber; Verwesung; Beisetzung in Kirchen, ein Vorzug der Heiligen und Vornehmen; Hinausschaffen des Leichnams an die Stätte der Erhängten	253—263

Schluss.

Beurteilung des Mitgeteilten.

<i>Die hygienischen Anschauungen unserer Prediger fast ausnahmslos gesunde, der Grund hierfür ihre vielseitige Bildung: sie sind nicht nur Theologen, sondern auch mit dem klassischen Altertume, der Geographie, Astronomie, Physik, Chemie und den beschreibenden Naturwissenschaften vertraut; ihr warmes Herz für die Natur . . .</i>	264—276
---	---------