



Anfangsgründe

Der

Wund : Arzney : Kunst.

Zwenter Theil.

Von der Gesundheitslehre. (Hygiene.)

Er mäßige Gebrauch unnatürlicher Dinge er-
hält das Leben und die Gesundheit. Der
Mißbrauch oder üble Beschaffenheit solcher
störet das erste, und verkürzet das letztere.
Es ist folglich sehr viel daran gelegen, daß man solche
erkenne, und eine Wahl darinnen zu machen wisse.

Man setzet sechs nicht natürliche Sachen, nämlich
die Lust, die Speisen, die Bewegungen und die Ru-
he, der Schlaf und das Wachen, die zurückgehaltene
oder allzustark vor sich gegangene Auswürfe, und die
Gemüthsbewegungen.

§. I. Die Lust ist eine Substanz, deren Gebrauch
dem Menschen höchst unentbehrlich ist. So bald er
geboren ist, athmet er, und sobald der Athem zurück
bleibet, hat das Leben ein Ende. Also hat die Lust
einen überaus großen Einfluß ins Leben.

Eine gewisse Menge Luft dringet in die Lunge ein, dehnet sich in solcher durch die Hitze aus, weicht hernach wieder aus solcher, um einer andern Menge den Eingang zu überlassen. Die in dem Lungenbläslein ausgedehnte Luft macht, daß sich solche eines auf das andere hart drücken, und da die Gefäße, so solche umgeben, ebenfalls gedruckt werden, wird das Geblüt gleichsam mit Gewalt aus den Schlagadern in die Blutadern getrieben.

Die Luft, so in den Speisen eingeschlossen, zerlegt und zertheilt solche durch ihre Bewegung in kleine Theilgen, und trägt folglich sehr vieles zur Danung bey. Die, so in den Gefäßen ist, beweget durch ihre Ausdehnung das Geblüt und alle Säfte, vermehret die Kräfte der festen Theile, und hilft auf solche Art allgemein zum Umlauf und Bereitung des Geblüts, wie nicht weniger zu der fortgehenden Bewegung. Da der Gebrauch der Luft unentbehrlich ist, so muß solcher auf den menschlichen Körper ganz besonders wirken, so wohl durch seine Eigenschaften, als durch die Ausdünstungen, mit welchen er angefüllt, und durch die mehr oder weniger schnelle Veränderungen, denen er unterworfen ist.

Die Luft kann rein oder dick, trocken oder naß, heiß oder kalt, oder mäßiger Hitze seyn. Die zur Gesundheit dienlichste Luft ist die, welche lind und rein, das ist, welche mit keinen verdorbenen, erzigen oder schweblichen Ausdünstungen beladen. Alle Dünste sind der Gesundheit schädlich.

Die Jahreszeit, zu welcher die Luft ordentlichste Weise am gemäßigtesten ist, ist der Frühling und der Herbst. Derwegen man eine solche Zeit gewisse wundarzeneykünstliche Berrichtungen anzustellen, ausfuchet. Die Lage von Frankreich hat eine der allgemäßigtesten und reinsten Luft.

Die schnellen Veränderungen der Luft sind unweidlich und der Gesundheit sehr nachtheilig. Von diesen

Die Luft, die in dem Lungenbläslein ausgedehnt ist, macht, daß sich solche eines auf das andere hart drücken, und da die Gefäße, so solche umgeben, ebenfalls gedruckt werden, wird das Geblüt gleichsam mit Gewalt aus den Schlagadern in die Blutadern getrieben.

Die Luft, so in den Speisen eingeschlossen, zerlegt und zertheilt solche durch ihre Bewegung in kleine Theilgen, und trägt folglich sehr vieles zur Danung bey. Die, so in den Gefäßen ist, beweget durch ihre Ausdehnung das Geblüt und alle Säfte, vermehret die Kräfte der festen Theile, und hilft auf solche Art allgemein zum Umlauf und Bereitung des Geblüts, wie nicht weniger zu der fortgehenden Bewegung. Da der Gebrauch der Luft unentbehrlich ist, so muß solcher auf den menschlichen Körper ganz besonders wirken, so wohl durch seine Eigenschaften, als durch die Ausdünstungen, mit welchen er angefüllt, und durch die mehr oder weniger schnelle Veränderungen, denen er unterworfen ist.

Die Luft kann rein oder dick, trocken oder naß, heiß oder kalt, oder mäßiger Hitze seyn. Die zur Gesundheit dienlichste Luft ist die, welche lind und rein, das ist, welche mit keinen verdorbenen, erzigen oder schweblichen Ausdünstungen beladen. Alle Dünste sind der Gesundheit schädlich.

Die Jahreszeit, zu welcher die Luft ordentlichste Weise am gemäßigtesten ist, ist der Frühling und der Herbst. Derwegen man eine solche Zeit gewisse wundarzeneykünstliche Berrichtungen anzustellen, ausfuchet. Die Lage von Frankreich hat eine der allgemäßigtesten und reinsten Luft.

Die schnellen Veränderungen der Luft sind unweidlich und der Gesundheit sehr nachtheilig. Von diesen

diesen entsethet die große Anzahl der Krankheiten, so zu Anfang des Frühlings und des Winters herrschen.

Die Spithäler, die Felder, auf welchen sich große Kriegsheere lange Zeit aufhalten, die Zimmer die meistens verschlossen, die Orter allwo man Bley schmelzet, und diejenigen, wo man die Erde untereinander wirft, sind meistens ungesund, weil sich allda die Luft mit üblen Ausdünstungen anfüllet. Die glühenden Ofenkohlen, und noch mehr die in einem verschlossenen Orte angezündeten Schmidekohlen lassen ungemein viel schwefeliche Theile in die Luft, welche Krankheiten verursachen, und öfters gar die stärksten Personen tödten. Zuweilen steigt aus Brönnen oder Gräben, die lange Zeit nicht sind ausgeraumet worden, eine solche verdorbene Luft, daß diejenigen, welche an solchen Gräben arbeiten, in kurzer Zeit zu Grunde gehen oder wenigstens sehr viel leiden.

§. II. Der Verlust, welchen wir täglich leiden, zwinget uns nothwendiger Weise solchen durch unserm Körper ähnliche Substanzen wieder zu ersetzen. Was nun zu dieser Ersetzung dienet, nennet man Speise und Trank. Man wird durch zwey Empfindungen, so man Hunger und Durst nennet, erinnert, sich solcher zu gebrauchen. Um uns nun mit größerer Neigung zu diesem Gebrauch anzuhalten, hat die Natur mit Speise und Trank ein gewisses Vergnügen verknüpffet, welches uns Lust und Begierde erwecket, solche gerne zu uns zu nehmen.

Die Nothwendigkeit des Essens und Trinkens erfordert, daß man aufs wenigste überhaupt die Gattungen und vornehmsten Eigenschaften der Speisen wisse, auf daß man eine gehörige Wahl nach verschiedenen Umständen unsers Lebens treffen könne.

(Zum ersten) Man theilet die Nahrungsmittel in verschiedene Gattungen ein.

Man nennet sie einfache, wo man sie so gebrauchet, wie sie uns die Natur hervor bringet; zusammen-

mergefetzte, wann man sie zubereitet; und arzenymäßig, wenn man sie nicht nur zu sich nimmt, in der Absicht sich damit zu ernähren, sondern in Absicht einige Beschwerlichkeiten zu erleichtern. Einige Nahrungsmittel sind feste, andere flüssige.

Die Erdgewächse und was von Thieren kömmt, welche mit unserm Geblüt sehr ähnliche Bestandtheile haben, sind die verschiedenen Wesen, aus welchen alle Speisen genommen werden, ausgenommen das Salz, so in die Ordnung der aus der Erde gegrabenen Sachen gehört, und das Wasser, so ein Element ist.

(Zum zweyten) Man kann keine gehörige Wahl der Speisen anstellen, wo man nicht ihre Eigenschaften erkennt. Also muß man insbesondere die festen Nahrungsmittel, so man von den Erdgewächsen und den Thieren nimmt, wie auch die flüssigen Nahrungsmittel, und das Getränke betrachten.

Die festen Nahrungsmittel, so man von den Erdgewächsen nimmt, sind die Saamen, die Früchte, die Blätter, die Stängel und die Wurzeln.

Unter allen den Theilen der Pflanzen ist der Saamen am besten ausgearbeitet, er hält ein mehliges Wesen und einen milchartigen Saft in sich, woraus man ein süßes Del ziehet, welches sich zu unserm Körper sehr wohl schicket, wie nicht weniger sehr dienlich ist, viel Nahrungssäfte zu geben, unsere Säfte zu versüßen, und unsern Körper wohl zu nähren.

Das Brod ist die vornehmste Nahrung, so von Weizen, Roggen, Gersten, türkischen Weizen oder von einigen andern Saamen gemacht wird. Es ist eigentlich die allgemeine Nahrung, dann man kann es nicht entbehren, ohne daß unsere Gesundheit Noth leidet, und fast alle Völker gebrauchen solches.

Dasjenige so von Weizen gemacht wird, hält man für das nahrhafteste, schwachste und für dem Magen das leichteste, besonders wo man etwas Kleben noch darbey läßt. Das Roggen, oder Gerstenbrod ist nicht

nicht sonderlich gut für diejenigen, so einen zarten Magen haben, oder die sich wenig Bewegung geben. Das Roggenbrod hat dennoch etwas bey sich, so den Leib öffnet und kühet. Aus dieser Ursache bedienen sich dessen heutiges Tages viel Personen.

Von den Theilen des Brods ist die Rinde der nahrhafteste und leichteste zu verdauen, ob sie gleich ein wenig verstopfet, dahingegen die Brosamen fetter und schwerer sind.

Andere mehligte Wesen, als da sind Bohnen, Erbsen, Linsen, u. s. w. nähren zwar auch viel, allein sie liegen schwer in dem Magen, sie machen Blähungen und ein wenig Schleim, und verursachen folglich Verstopfungen, wo man solche allzulange gebrauchet.

Der Reis, die Gerste und Grütze sind anfeuchtend, versüßend und erquickend, sie thun gute Wirkungen in vielen Zufällen.

Es giebt Früchte, welche gleichfalls ein mehliges Wesen haben, und in einer dichten Schale eingeschlossen sind. Als da sind die Nüsse, die Mandeln, Kastanien u. d. gl. Diese Früchte enthalten viel Oel in sich und nähren auch sehr wohl. Aus dieser Ursach und wegen ihrer Dichte können diejenigen, so einen zarten Magen haben, solche nicht wohl verdauen.

Es giebt andere, so markig und ein wenig säuerlich sind. Sie haben weit mehr Wasser als andere Bestandtheilgen bey sich, dessentwegen kühlen sie, feuchten an, befänftigen die allzugroße Bewegung des Geblüts, stillen den Durst und werden leicht verdauet. Die Früchte des Sommers, als die Erdbeeren, Himbeeren, Johannissträublein, Kirschen, Aprikosen, Feigen u. s. w. imgleichen viele Herbstfrüchte als Pflaumen, Birnen, Aepfel u. s. w. sind auch von dieser Gattung. Diese Früchte sind nicht ungesund, wann sie zeitig und in kleiner Menge zu sich genommen werden: Allein da sie viele Luft bey sich führen, machen sie Blähungen in den Gedärmen. So man sie kochet, mit Zucker ver-

schwöllet oder einleget, sind sie so gesund als angenehm, und den Genesenden sehr dienlich.

Die Blätter, Stängel und Wurzeln, deren wir uns bedienen, werden eigentlich Kuchengewächse, Gemüß oder Kräuter genennet. Diese Speisen nähren viel weniger als die mehligten.

Die einen, als der Lattig, Antissen, Mangold, Wurzel, Sauerampfer u. s. w. kühlen und feuchten an, öffnen den Leib, und besänftigen das Wallen des Geblüts. Die andern als Artischofen, Sellerin, Kressen, Kayfersalat, Sparaceln, Petersilien, hitzigen mittelmäsig. Es giebt einige, welche viel scharfes Salz in sich haben, und reizend sind; folglich hitzigen solche, und verursachen Durst.

Dergleichen sind die Triffeln, Erdschwämme, Knoblauch, Schalotten, Pfeffer, Nägelein, Muscatnuß, Senf, u. s. w.

Die Thiere enthalten in ihren fleischigen Zäferlein einen gallerten Saft, welcher durch die verschiedenen Zubereitungen der Daurung ausgezogen wird. Dieser Saft ist wegen seiner Gleichheit mit unserm Geblüt, und weil er eine Art von Galleriey ist, weit mehr dienlicher uns zu nähren, als die Gewächse, ob gleich die Thiere zuvor von diesen sind genähret worden.

Die Thiere sind Landthiere, Lustthiere, Wasserthiere, oder Land- und Wasserthiere zugleich.

Es ist ein großer Unterschied unter ihnen, in Ansehung ihrer Gattungen, ihrem Alter, ihrer Art zu leben, und ihrer Substanz.

Die Fische sind unter allen Thieren diejenigen, so am wenigsten nähren, weil sie mehr wässerige als ölige Theilgen bey sich führen; welches dann im Gegentheil verursachet, daß sie unsere Körper anfeuchten und schlaff machen.

Weil die jungen Thiere noch etwas von der zu sich genommenen Nahrung bey sich führen, sind ihre Zäferlein sehr zart, und geben einen sehr gelinden und we-

nig

nig nahrhaften Saft von sich. Je mehr sie aber aus-
wachsen, je mehr führen sie gute Säfte bey sich, und
welche uns zu erquicken dienlich sind.

Was die alten Thiere anbelangt, so sind die Säfte, mit
welchen ihre Zäferlein angefüllet, geistreich, gallerich,
und dem Geschmack sehr angenehm, das Fleisch aber
sehr hart und sehr unverdaulich.

Die Thiere, so von guter Nahrung leben, und wel-
che sie nach ihrem Gefallen aussuchen können, wie auch
diejenigen Thiere, so reine Luft in sich ziehen, und
sich viel bewegen, haben sehr leichte und sehr verdün-
nerte Säfte, die leicht ins Geblüt gehen, ihre Zä-
ferlein sind leicht zu zertheilen und zu verdauen, dero-
halben sie auch sehr gesund sind.

Die Thiere, so ein weißes Fleisch haben, enthalten
eine sehr fastige Substanz, und haben sehr zarte Zä-
ferlein, sie geben also eine gelinde und leicht verdau-
liche Nahrung.

III. Die süßigen Nahrungen sind so wohl Milch,
Eyer, Chocolat, als Fleisch, oder Fischbrühen. u. s. w.

Die Milch ist eigentlich ein Milchsaft und folglich
eine Nahrung, so keine große Zubereitung in dem
Magen vornöthen hat.

Die beste ist die, so einen süßen und angenehmen
Geruch hat, welche sehr weiß, von einem recht süßen
Geschmack, und weder zu dicke noch zu süßig ist. Sie
führet viele balsamische und ölige Theilgen bey sich,
dessentwegen ist sie sehr nahrhaft und versüßend, sie
thut sehr gute Wirkungen in vielen Unpässlichkeiten
und Krankheiten. Sie ist die gesündeste Nahrung für
Kinder und Personen, so einen schwachen und kraft-
losen Magen haben.

Die Milch bestehet aus einem raumigen Wesen,
woraus die Butter, einem kästigen, woraus der Käse,
und einem wässerigen Wesen, wovon die Molken her-
kommen. Jeder dieser Theile hat seine besonderen Ei-
genschaften.

Die frischen und weichen Eyer geben auch eine sehr veräußende, sehr leicht verdauliche, sich schnell ansehende und erquickende Nahrung. Diese Gattung der Nahrung ist folglich sehr dienlich für Leute, deren Körper erschöpft, und deren Kräfte man schnell wieder ersetzen muß, besonders für Alte, so leicht verdauliche Speisen vonnöthen haben.

Das Gelbe von einem frischen Ey, in siedendem Wasser zerlassen, macht einen Saft, dessen man sich bey vielen Gelegenheiten bedienet, und welcher gleich, falls veräußend und erquickend ist.

Die Choccolat besteht aus Cacao-Bohnen, so das Hauptwesen davon machet, Vanillen, Nägelein und Zimmet. Man machet von allen diesen einen Saft, welcher nicht nur sehr angenehm und sehr nahrhaft ist, wegen der Cacao-Bohnen so sehr viel Oel und ein wesentliches Salz bey sich führen, sondern weil er noch überdieß den Magen stärket, in dem Körper das Verlohrene ersetzt, zur Daung hilft und die scharfen Säfte veräußet, besonders wo die Vanillen und übrig beykommenden Sachen nicht in allzugroßer Menge vorhanden. Sie kommt den Alten, deren Magen schwach ist, sehr gut zu statten.

IV. Das Getränke kühlet die flüssigen und feuchten Theile unsers Körpers und ersetzt solchen dasjenige, was sie verlohren. Es dienet, die übrige Nahrung mit sich fort zu führen, und die Daung zu erleichtern. Ohne solches würde der allzudicke Milchsaft mit Mühe in die sehr zarten und feinen Milchgefäße gehen, der Verlust der allerflüssigsten Theile des Geblüts, welcher durch dessen Herumlaufen und die Absonderungen verursacht werden, würde ohne Trinken nicht ersetzt werden, und diese der Gesundheit so nützliche Absonderungen würden nicht geschehen.

Die Getränke, so man zu sich nimmt, sind von zweyerley Gattung, die eine ein gemeines, welches uns die Natur in großem Ueberfluß liefert, und die an-

dere

dere ein künstliches, welches durch die Kunst bereitet wird. Das Wasser ist die erste Gattung dieser Getränke, so die allergefundeste und für das Leben die nothwendigste ist.

Das beste Wasser ist dasjenige, so rein, klar, leicht, fein, ohne Geruch und Farbe, welches leicht die Garten-Gewächse kochet, und die Seife vollkommen auflöset.

Das Flußwasser, so beständig durch seine Bewegung untereinander geschlagen, durch die Sonne erwärmet und gereinigt wird, ist das leichteste und gesundeste. Das Quell- und Regen-Wasser kommt jenem sehr nahe, aber das Brunnen-Schnee- und Eiß-Wasser hält man für das schlimmste, hingegen pfleget man solche ein wenig zu kochen, eh und bevor man sie trincket, um sie zu verbessern.

Das größte auflösende Wesen, so wir haben, ist das Wasser. Es dringet durch die Speisen und hilft viel zur Daurung, es dienet den Milchsaft in sich zu nehmen, und leicht in die Gefäße zu führen. Endlich indem es in das Geblüte fließt, kühlet es solches, und befeuchtet alle Theile, nimmt auch die Salze in sich und führet solche durch die Ausdünstung, durch den Harn und übrige Absonderungen aus dem Körper fort.

Man bemerket auch, daß diejenigen, welche es mäßig trinken, besser dauern, bessere Gesundheit genießen und länger leben. Man hat so gar durch seinen bloßen Gebrauch ziemlich schweren Unpäßlichkeiten abgeholfen.

Man kann sich mit dem Wasser, wie mit allen den besten Sachen, zu einer bösen Gewohnheit bringen wenn man es in allzugroßer Menge zu sich nimmt, dann es schwächet und machet die festen Theile schlaff, und kann vielen Schaden verursachen.

Die durch Kunst zubereitete Getränke sind: der Wein, alle Säfte, die man aus solchem ziehet, oder mit

mit ihm vermischet; das Bier, Aepfel- oder Birnenmost und einige andere Säfte.

So gesund als der Gebrauch des Wassers ist, so schädlich ist der unmaßige Gebrauch des Weins, und anderer geistreichen Säfte. Wann man aber ein wenig Wein wohl mit Wasser gebrochen nimmt, kann er gute Wirkungen außer der Lust, so sein Geschmack verursacht, zu wege bringen. Dann dasjenige, was er geistreiches bey sich führet, stremmet die festen Theile an, stärket solche, und hilft zur Dauung; aber sein Uebermaß, wie alle geistreiche Getränke, verhärtet die Fäserlein, greifet die Nerven an, vermindert die Absonderungen, benimmt den Appetit, bringt auch langwierige und tödtliche Krankheiten zu wege.

Man kann unter die durch Kunst bereiteten Getränke den Thee, Caffee, Chocolat, deren Gebrauch man seit weniger Zeit mehr zur Lust als zur Nothwendigkeit eingeführet hat, zehlen.

Das Wasser dienet zum Grunde dieser Getränke, um die Bestandtheilgen aus ihnen zu ziehen.

Der Thee ist das Blättlein eines ausländischen Gewächses, über welches man Wasser gießt, und in solchem eine Zeitlang stehen läßt. Dieses Getränke ist sehr im Gebrauch, wegen seiner guten Eigenschaften, so seine üblen Folgen weit übertreffen. Es verschaffet, daß die unempfindliche Ausdünstung und das Harren wohl von statten gehet; es stärket den Magen, und dienet, wo man zu viele Speisen zu sich genommen, die groben Sachen mit sich fort zu führen, und den Magen ohne ihn zu schwächen, auszuräumen.

Der Caffee ist die Frucht eines ausländischen Baumes. Man röstet solche Frucht, zermahlet sie zu Pulver und gießt Wasser darüber. Dieses Getränke ist anjeko sehr im Gebrauch. Man nimmt es nach dem Essen zu sich, um die Dauung zu beschleunigen, und die Dämpfe des Weins nieder zu schlagen; des Morgens

gens dienet er als ein Frühstück, allein alsdann nimmt man Milch dazu. Der mäßige Gebrauch dieses Tranks verdünnet etwas unsere Säfte, und kann der Gesundheit nicht zuwider seyn. Sein Mißbrauch ist sehr schädlich, dann er bringet das Geblüt in eine starke Bewegung, verursacht Schlaslosigkeit, machet die Leute mager, reizet zu Blutflüssen, und verschlimmert die goldene Ader. u. s. w.

Zum dritten bey der Wahl, die man in Ansehung des Gebrauchs der Speisen machen soll, hat man gewisse Regeln zu beobachten, welche sich auf ihre Zubereitung, verschiedene Zurichtung in Ansehung der Gewürze, ihrer Menge, Zärtlichkeit des Magens, auf das Alter, in welchem man siehet, die Gattung der Speisen, die Zeit zu welcher man sie genießt, die Jahreszeit und die Leibesbeschaffenheit beziehen.

Man bereitet alle Speisen in unsern Küchen, außer etlichen, als die Früchte und die Austern, die man öfters so wie sie die Natur herfürbringt, isset.

Die Zubereitung bestehet in dem Geköch und Zurichtung mit allerley Gewürze. Sie ist eigentlich eine erstere Dauung, welche die Speisen zu derjenigen so der Magen verrichten soll, zubereitet, und die Dauung des Magens um vieles erleichtert.

Das Geköch, so man mit den Speisen vornimmt, ist, daß man sie kochen, backen, oder braten muß.

Das Wasser, in welchem man die Speisen kochen läßt, ziehet eine Art süßer, anfeuchtender und nahrhafter Gallerey aus ihnen. Daher kömmt es, daß die Fleischbrühen sehr wohl und geschwind den erlittenen Verlust ersetzen, auch in dem Fall der Krankheit, allwo der Magen seine Verrichtung nicht wohl ausüben kann, zu nähren sehr dienlich sind. Viele Leute glauben, daß das abgefottene Fleisch nicht mehr so nahrhaft seye, weil sein ganzer Saft, oder wenigstens ein guter Theil davon durch das Wasser ist ausgezogen worden. Dasjenige, so gebraten, enthält einen vortreflichen

lichen und sehr nahrhaften Saft in sich, weil das wässerige Wesen, so die anderen Urwesen zurück hielte, durch das Feuer ist weggetrieben worden.

Das Del oder die Butter machen die Speisen, so wohl Fisch als Fleisch, welche man bäckt, sehr schwer und sehr unverdaulich. Also ist das Gebäckene nur starken Magen dienlich.

Die Zurichtung der Speisen bestehet in der Beysetzung gewisser Zugehöre, als da sind: Gewürze, Specereien, Essig, ausgezogene Säfte und dergleichen. Wann sie in kleiner Menge beygesetzt werden, verbessern sie den Mangel anderer Speisen und machen, daß sie desto leichter können verdauet werden. Aber wann man sich solcher gebrauchet, um den Geschmack zu erhöhen, und den Appetit zu wege zu bringen, werden sie schädlich. Dann der Appetit so durch die Eigenschaft und die Verschiedenheit der gewürzten Brühen erregt wird, ist ein betrüglicher Appetit, welcher uns zu mehrerem Essen, als vonnöthen ist, anreizet, und also Unverdaulichkeiten, verschiedene Unpäßlichkeiten auch öfters sehr schwere Krankheiten verursachet. Die Geschicklichkeit unserer heutigen Köche hilft sehr viel, das Leben ihrer Herrschaften zu verkürzen.

Es ist also das Mittel seine Gesundheit zu erhalten, von gemeinen und mittelmäßig zugerichteten Speisen zu leben, daß man nicht mehr zu sich nehme, als seinem Alter, den Kräften seines Magens, der Jahreszeit, dem Geschlechte, der Leibesbeschaffenheit und hauptsächlich dem Verluste, so man erleidet, gemäß ist. Dann wann man zu viel zu sich nimmt, begehet man eben den Fehler, als wann man zu wenig isset. Man erkennet, daß man nicht zu viel Speise zu sich genommen, wann der Magen sie wohl verdauet, daß man eben so fertig und leicht nach dem Essen als zuvor ist, und der Geist sich nach einer Stunde ohne Mühe wieder zu seiner Arbeit begeben kann.

Das

Das Besspiel vieler Leute, welche sich durch ihre Mäßigkeit im Essen und Trinken zu einem hohen Alter geschwungen, sollte diejenige, so das Leben und die Gesundheit lieben, anreizen ihrer Lebensart zu folgen. Dann das Sprüchwort: daß derjenige, welcher wenig isst und trinkt, niemals krank sey, ist fast allezeit ein wahrhaftes Wort.

Die Unmäßigkeit und der Mißbrauch der Speisen, wie in allen andern Sachen, ist jederzeit höchst schädlich.

Diejenigen, so zart sind, oder eben aus einer Krankheit aufstehen, müssen nur süße, leichte, und dem Magen sehr dienliche Speisen gebrauchen. Dann dergleichen Speisen verdauen sich leicht, und in kurzer Zeit, sind auch viel tauglicher einen guten Milchsaft zu Wege zu bringen, sie befeuchten und kühlen den Leib ab.

Die scharfen, zähen und schleimigen Speisen, als alles Backwerk, imgleichen diejenigen, so sehr fett sind, oder eine schwarze Substanz haben u. s. w. sind im Gegentheil sehr schwer zu verdauen, und die meisten bringen einen Milchsaft von schlechter Art.

Starke, dauerhafte, junge Leute, und die so sich viel Bewegung geben, können mehr essen als andere; dann sie vertragen und verdauen leichtlich etwas größere Speisen. Sie sollen so gar solche gebrauchen, dann da sie einen starken Magen haben, würden die leichten und sehr verdaulichen Speisen zu schnell weg seyn, und sie also nicht sattfam nähren.

In der Kindheit und zarten Jugend ist der Magen sehr schwach, die Gefäße sind sehr zart, und begeben sich auseinander. Also müssen hier die Nahrungsmittel leicht, dünn, süß, lind und wohl zu verdauen seyn. Dessenwegen muß man den Kindern eine süßige, und so wenig als immer möglich dicke Milch geben, um die Verstopfungen, so in den feinen und zarten Gefäßen geschehen könnten, zu verhindern. Also ist die Milch von Weibspersonen, so erst Kindbetterinnen worden, für neugebohrne Kinder dienlicher, als die Milch einer

einer Frau, so schon vier bis fünf Monathe gebohren, und deren Milch anfängt zu viele Dichte zu bekommen. Die Milch derjenigen, so erst gebohren, bekommt nach und nach die Eigenschaft, so dem Kinde nützlich, je nachdem sich seine kleinen Theile äußern und stärker werden. Die Säugammen sollen sich auch einer gelinden Lebensart bedienen, und alle starke Gemüthsbewegungen stiehen, nicht so wohl, weil sie solche, wie man glaubt, dem Kinde mittheilen, sondern weil sie die Daung fören.

Wann man die zarten Glieder und Nerven eines Kindes, so nicht mehr von seiner Mutter gesäuet wird, betrachtet, wird man leicht finden, daß die geistreichen Säfte, die allzudichten oder scharf gesalzenen und schwer zu verdauenden Speisen, als das Fleisch, weder zu ihrem Wachsthum, noch Ersetzung des erlittenen Verlustes dienlich sind. Ihr zarter Magen erfordert auch, daß man ihnen wenig auf einmal, aber oft zu essen gebe.

Gleichwie in dem Alter die Ausdünstung nicht sonderlich stark ist, die Säfte viel dicker sind, die Absonderungen sehr langsam von statten gehen, und die festen Theile nicht so schmeidig sind als in der Jugend; derohalben soll man sich in dem Alter süßer, nahrhafter, anfeuchtender, leicht verdaulicher Speisen, in einer mäßigen Menge auf einmal und besonders Abends bedienen.

In jedem Alter, doch hauptsächlich in dem hohen, ist der beständige und unmäßige Gebrauch des gesalzenen, geräucherten Fleisches, der sauren und gewürzten Gartengewächse, des geistreichen Getränkes mehr dienlich, die Theile hart und hornig zu machen, als ihnen einen guten Nahrungsfaß zuwege zu bringen. Ueberdies ist die Verdauung solcher Speisen schwer, und sie machen ein scharfes Geblüt, so die haarkleinen Gefäße zerreißen.

Die

Die Gewohnheit hat dennoch eine große Macht über unsern Körper. Dann man siehet Leute, die ihre Gesundheit bey sehr ungesunden Speisen und sehr üblen Getränken dennoch erhalten, weil sie sich an solche nach und nach gewöhnet, man hat auch wahrgenommen, daß sie krank worden, wann sie ihre Lebensart haben verändern wollen. Die Gewohnheit ist, wie man sagt, die andere Natur, und es ist öfters für die Gesundheit sehr gefährlich, sich solche schnell abzugewöhnen. Also wann man eine üble Lebensart verändern will, muß man sie nach und nach und unvermerkt ändern.

Desentwegen ist es gut, wenn man sich an nichts, was es auch immer seye, gewöhne, und daß einige Schriftsteller einem gesunden, starken und dauerhaften Menschen anrathen, eine etwas veränderliche Lebensart zu führen, sich an alles unter der Hand zu gewöhnen, keine Art von Speisen auch die allergermeinsten nicht meiden, bald auf dem Feld, wo die Lust frischer und gesünder, bald in der Stadt zu seyn, bald viele Bewegungen zu machen, bald etwas der Ruhe zu genießen, und endlich zuweilen außer den Schranken der Mäßigkeit im Essen zu gehen, das ist, zuweilen etwas mehr essen als man nöthig hat, und zuweilen sich einiger Mahlzeiten zu enthalten.

Die Essensstunde sollte durch den Hunger angedeutet werden. Allein der Gebrauch hat uns gesetzten Stunden unterworfen. Wann man sich, täglich zu Mittag und zu Nacht zu speisen, wohl befindet, soll man diese Lebensart nicht ändern. In der Jugend, wo man viel ausdünstet, und in dem Alter, wo man Kräfte vonnöthen hat, und wo man nicht viel auf einmal essen soll, kann man diesen zweyen Mahlzeiten das Frühstück und Abendzehren beysetzen.

Man muß nur acht geben, und besonders, wo man einen schwachen Magen hat, daß man weder esse noch trinke, ehe und bevor die Daurung der von der letz-

tern Mahlzeit zu sich genommenen Speisen, vollzogen ist.

So viel Mahlzeiten, als man auch immer thut, muß niemals die Menge der Speisen, so man innerhalb 24. Stunden zu sich nimmt, den Verlust so man erlitten, übertreffen. Viele Leute haben in Gewohnheit nur eine Mahlzeit zu thun. Wann sie in dieser Mahlzeit so viel Speisen zu sich nehmen, als sie in vielen würden zu sich genommen haben, so muß ihre Gesundheit ohnstreitig Noth leiden. Dann wann sich der Magen zu viel angefüllt befindet, kann er seine Verrichtung nicht leicht ausüben, weil er zu viel zu thun hat. Also zwey in Ansehung der Menge gleiche Mahlzeiten scheinen vortheilhafter zu seyn, als eine einzige, in welcher man so viel zu sich nimmt, als in zweyen. Man fragt zuweilen, welcher Mahlzeit, der zu Nacht, oder der zu Mittag, man den Vorzug geben sollte? Wann man gesund ist, und mäßig lebet, kann man gleich viel bey der Mittags- und Nachtmahlzeit essen, aber wann man von zarter Natur ist, ist es besser, daß man wohl zu Mittag, und leicht zu Nacht, als leicht zu Mittag und mehr zu Nacht speise.

Gleichwie große Bemühungen unsere Lebensgeister erschöpfen, und folglich unsere Werkzeuge schwächen, so muß man beobachten, daß man etwas ausruhe, bevor man isst. In Traurigkeit und Verdruß muß man nur sehr leichte und sehr wenig Speisen zu sich nehmen, weil der Magen alsdann nicht im Stande ist, grobe Speisen zu vertragen, noch vieles auf einmal zu verdauen.

Im Sommer, zu welcher Zeit man einen großen Verlust an Lebensgeistern und flüssigen Theilen erleidet, sind die leichten anfeuchtenden, flüssigen und bequem-verdaulichen sehr dienlich, um diese verlohrene Substanzen geschwinder zu ersetzen. Da hingegen den Winter über die Geister weniger zerfliegen, und die Zäheslein von allen Theilen des Leibes mehrere Kräfte

te haben, werden auch etwas schwerere Speisen erfordern.

Weil die Daurung zum Theil auf die gute Zubereitung, so die Speisen in dem Munde empfangen, beruhet, ist es von einer großen Wichtigkeit, solche, besonders wenn sie hart sind, mit den Zähnen recht zu zerquetschen, und sie eine Zeitlang in dem Mund zu behalten, damit sie mit dem Speichel recht können durchdrungen werden. Dann diejenigen, so eilig hinab schlucken ohne zu kauen, sind der Unverdaulichkeit sehr unterworfen. Um dieses Uebel zu verhüten, giebt man den Kindern keine allzudichten Speisen, und dessentwegen müssen die Alten, und die, so keine Zähne mehr haben, von leicht verdaulichen Speisen leben, und wohl Achtung geben, daß sie die, so etwas feste sind, wohl kauen.

§. III. Es ist nicht möglich zu leben oder sich lange wohl zu befinden, ohne zu schlafen. Der Schlaf ersetzt die in dem Wachen verlohrene geistreichen Theile des Geblüts; er ersetzt folglich die entweder durch starkes Arbeiten oder durch Krankheiten niedergeschlagene Kräfte, verschaffet auch eine vollständigere Ausdünstung und Absonderung des Harns, und hilft vieles zur Daurung, ja noch mehr zur Ernährung.

Die Nacht, wo alles finster und in der Natur ruhig ist, scheint die eigentliche Schlafenszeit zu seyn. Die Kräfte des Leibes und des Geistes ersetzen sich in der That besser zu Nacht als bey Tage. Also schwächet das nächtliche Arbeiten und die gelehrten Bemühungen die Gesundheit.

Der ruhige und nicht unterbrochene Schlaf ist der beste. Der unruhige, mühsame und öfters unterbrochene Schlaf ersetzt nicht nur die Kräfte nicht, sondern verhindert noch überdies die Ausdünstung und stört die Daurung.

Die Arbeit und die Gewohnheit sind die zwey Sachen, so die Daurung des Schlafes bestimmen sollen.

Man schläft ordentlicher Weise genug, wann man innerhalb 24. Stunden 6. bis 7. Stunden an einander des Schlafes geniehet. Der mäßige Schlaf machet den Körper und den Geist leicht. Wann man zu lange schläft, wird man träg, schwer, und der Geist ist zur Arbeit gar nicht geschickt.

So viel als der Schlaf der Gesundheit nützlich, so viel ist derselben das übermäßige Wachen schädlich. Es kann ungemein viel Unordnungen in dem bestelten Bau wegen des Verlusts und Erschöpfung der Lebensgeister und flüssigen Theilen des Geblüts, so es verursacht, zuwege bringen. Also ist die Mäßigung im Wachen, wie im Schlafen der Gesundheit nothwendig.

Weil die gute Luft vieles zu unserer Gesundheit beiträgt, so soll man sich einen gesunden Ort zum Schlafen wählen. Und also sind die weiten, trockenen Oertler, allwo eine gute Luft vorhanden, zum Genuß des Schlafes weit besser, als diejenigen, welche enge verschlossen, klein, feucht, oder mit Deseu erwärmet sind, u. s. w.

Um wohl zu schlafen, gebe man acht, daß nichts an uns gebunden sey, daß man sich auf eine Seite lege, und den Kopf etwas in die Höhe, und den Körper etwas gebeuget halte.

§. IV. Die Bewegung und die Ruhe tragen nicht weniger als das Schlafen das ihre zur Gesundheit bey; indem die Bewegung den Umlauf des Geblüts etwas verstärket, verdünnet, und zertheilet sie die Säfte, und machet eine gelinde Ausdünstung, und eine Durchsäuung aller Säfte; indem sie die Lebensgeister geschwinder untreibt, werden sie ohne Mühe in alle Zäferlein des Leibes ausgetheilet, und folglich unsere Theile gestärket; durch sie wird der Appetit zuwege gebracht, und der Daunng geholfen. Dahero kommt es, daß diejenigen, so gewohnt sind, sich Bewegung zu geben, meistens stärker, und weit weniger Krankheiten unterworfen sind, als die, so dieses nicht thun.

Man

Man muß dennoch nicht zu viele Bewegungen machen, dann das übermäßige Arbeiten, besonders des Geistes, erschöpft zu viel die Lebensgeister, schwächt in die Länge die Theile, verringert ihre Schnellkraft und zerstreuet zu stark die flüssigen Theile des Geblüts!

Die Bewegung theilet man in wirkende und leidende ein. Die wirkende ist diejenige, so man sich durch das Gehen, Spazierengehen, Jagen, Ball- und Federkugelspiel, Tanzen, Singen und der Arbeit so wohl des Körpers als des Geistes machet, u. s. w. die leidende ist diejenige, welche man in Kutschen, zu Pferd oder andern dergleichen Maschinen verrichtet. u. s. w.

Man kann die Bewegung so lange treiben, bis man anfängt müde zu werden, aber damit sie gut sey, muß man sie vor der Mahlzeit in einer reinen und leichten Luft verrichten. Daher entstehet es, daß die Reisen und das Gandleben vieles zu unserer Gesundheit und oft zu derselben Wiedergenesung beitragen.

Die mäßige Ruhe, welche man nach der ausgeübten Bewegung einrichtet, ist auch sehr gut, und der Gesundheit sehr vorträglich; aber die übermäßige verurtheilt der mäßigen Bewegung gegenseitige Folgen. Sie ist dahero sehr schädlich, die, so ein müßiges stillsitzen des Leben führen, sind vielmehr den Unpäßlichkeiten unterworfen, als die, so arbeiten und sich Bewegungen geben.

§. V. Man verstehet unter den Ausführungen die Auswürfe der überflüssigen und unserer Natur nicht gemäßen Feuchtigkeiten, von welchen das Geblüt ist gereinigt worden. Ein mehreres davon haben wir schon in der Physiologie gesagt.

Diese Säfte, so in dem Geblüt vorhanden, werden aus solchem durch verschiedene Werkzeuge, so man Drüsen nennet, ausgetrieben, und der Verlust wird durch eine gleiche Menge Nahrung nach und nach wieder ersetzt. Durch diese beständig fortdaurenden Ausführungen und Ersetzungen geschiehet es, daß der Körper

per bey erwachsenen Personen von gleicher Schwere bleibt und folglich das Leben und die Gesundheit erhalten wird. Es ist also sehr viel daran gelegen, daß man diese Absonderungen nicht störe, und alles, was sie vermindern, zurück halten, oder vermehren kann, sorgfältig meide.

Alle diese Säfte haben auch jeder ins besondere einen Nutzen, wovon man die Wichtigkeit erkennen wird, wenn man sich desjenigen, so wir in der menschlichen Naturwissenschaft gesagt, erinnern will. Es sind einige Hauptsäfte, welche insbesondere unsere Aufmerksamkeit erfordern. Dergleichen ist der Harn, der Schweiß, die Ausdünstung, die monatliche Reinigung, die gewöhnliche goldene Ader, welchen man die Nothdurst besiegen muß.

Die Zurückhaltung oder Unterdrückung dieser Auswürfe sind der Gesundheit eben sowohl nachtheilig, als die übermäßige Ausführung derselben. Man muß also darauf bedacht seyn, wie man der Natur helfe, um sie von solchen zu entledigen, aber sie nicht zu stören.

Um also eine bequeme Durchsaugung des Harns zu Wege zu bringen, muß man sich eines sehr leichten und sehr süßigen Tranks bedienen, welcher die gesalznen und erdigen Theilgen des Geblüts mit sich nimmt. Wann diese Feuchtigkeit bis in die Blase gekommen, und die Natur uns reizet, solche von uns zu lassen, ist es schädlich, sie zurück zu halten, gleichwie es eben falls schädlich ist des Morgens bey dem Aufstehen zu harnen, wann man nicht zuvor etliche mal im Zimmer auf, und abgegangen.

Der Schweiß und die Ausdünstung sind diejenigen Absonderungen, wodurch das meiste Ueberflüssige aus unserm Körper gehet, sie können leicht in eine Unordnung gebracht werden, derowegen muß man sie suchen zu unterhalten, und alles was sie unterdrücken kann, sorgfältig meiden.

Erfolg dessen muß man die Schweißlöchlein der Püßen öffnen, und den Ausfluß der groben, stockenden Ausdünstungsmaterie durch trockenes Reiben mit Luchern oder Bürsten befördern, die Haut je zu weilen mit lauen Bädern saubern, Füße, Hände, Kopf, Gesicht und alle Theile, an welchen die Ausdünstung stark von statten gehet, wohl waschen.

Man weiß, daß die Kälte die Schweißlöchlein verstopfet, und also die Ausdünstung und den Schweiß vermindert oder zurückhält. Es giebt vielerley Mittel diese Unordnung zu vermeiden; das Hauptmittel ist, die Winterkleider beyzeiten anzuziehen, und sehr spät abzulegen, sich nicht schnell aus einer warmen in eine kalte Luft zu begeben, desgleichen nicht aus dem kalten Wasser oder Eis trinken, wo man sich im Schweiß oder starker Ausdünstung befindet, wie nicht weniger, wann man lange Zeit geredet hat.

Zur Zeit der monatlichen Reinigung oder bey derselben Ankunft sollen sich die Weißspersonen für aller Uderläß sorgfältig hüten, sie sollen alles meiden, was ihnen könnte schrecken und heftigen Zorn verursachen, und sollen auch nicht die Füße in kaltes Wasser setzen.

Rollblütige Personen sind meistentheils der sich zu gewissen Zeiten einfindenden guldenen Uder, oder andern Ausflüssen der nämlichen oder auch besonderen Arten unterworfen, welche man ja nicht unterdrücken soll, und wann solcher oder anderer Arten Ausflüsse zufälliger Weise zurück bleiben, muß man sie durch das Uderlassen ersetzen.

Die Mühe die Nothdurft zu verrichten störet die Gesundheit; da nun diese Mühe von einer festen Oeffnung oder Verstopfung entsethet, muß man die Ursach von solcher zu ergründen suchen, um durch eine ordentliche Lebensart solcher abzuhelfen, und der Natur vermittelst der Klystire täglich ein oder zweymal suchen zu Hülfe zu kommen, an welche man sich dennoch nicht allzustark gewöhnen soll.

S. VI. Die Gemüthsbewegung und Neigungen der Seele bringen an unserm Körper sehr empfindliche Folgen zuwege, die Freude und die Furcht sind die Hauptneigungen, auf welche sich alle übrige beziehen.

Hey der erstern laufen die Lebensgeister zu schnell, hey der letzteren aber sind sie alle zurück- und angehalten. Man kann aus diesem schließen, wie viel die allzuheftigen Gemüthsbewegungen der Gesundheit nachtheilig seyn können, und wie viel daran gelegen ist, daß man solche vermeide, und sich nur an gelinde und mäßige Neigungen halte.

Ende des zwayten Theils.



Anfangs.