

## ERSTES BUCH.

---

### KAP. I. *Von den Zufällen der Schwangeren, und Vorschriften der Lebensweise für diese.*

Da von den Zufällen der Schwangeren folgende sie am meisten belästigen, grosse Unruhe <sup>1)</sup>, anhaltendes Erbrechen, viel Speichelabsonderung, Magenschmerzen und Ekel vor Speisen, so ist es nicht unangebracht, für sie Verhaltungsmassregeln zu geben. Am besten helfen Spaziergänge, nicht zu süsse Speisen, weisse <sup>2)</sup> und gewürzte Weine, besonders fünfjährige, und das mässige Trinken. Alle diese sind Mittel gegen die Aufregung und das Erbrechen. Als Arzneimittel ist zu trinken das Kraut von Knöterich mit Wasser gekocht und ebenso von Dill und der pontischen Wurzel, sie heisst aber in ihrem Heimathlande Rha; diese sind nach und vor der Mahlzeit zu nehmen. Aeusserlich aber dient Oinanthe und die Blüthe des wilden Granatbaumes, die Blüthendolde des Schneckenklees <sup>3)</sup> und des kleinen Pferdeppichs, sowie Fenchelsamen, sei es dass du sie für sich allein auf die Herzgrube legst oder sie mischen willst mit Datteln und altem Wein. Bei Magenschmerzen bringt man Erleichterung durch Trinken von warmem

---

<sup>1)</sup> Περισάλειν, eigentlich schwänzeln, wie die Hunde den Schwanz hin und her bewegen, Guintherus erklärt es nach Suidas damit, dass das Blut, das früher durch die Menstruation abgeführt wurde, nun in der Gebärmutter sich staut und zurückfliessend zum Magen diesen gewissermassen überschwemmt, er übersetzt deshalb *redundare*; Cornarius will περισάειν, *umberschütteln*, *erschüttern*, lesen.

<sup>2)</sup> κίττοι, lat. fulva (vina) hellgelb, sind unsere Weissweine.

<sup>3)</sup> κυτίσου κόμη, statt dessen will Cornarius κυτίσου κόμη, die Blüthe des zahmen Granatbaumes lesen, eigentlich ist κύτινος, der Kelch der Granatblüthe.



Wasser, durch gemächliches Spaziergehen und Auflegen von weicher Wolle auf den Unterleib. Die, welche Widerwillen gegen das Essen haben, müsstest du zum Genusse verschiedenartiger und solcher Speisen veranlassen, die ihnen ergötzlich sind, und zum Essen von Stärkemehl. Dieses dürfte besonders bei denen angebracht sein, die Erde zu essen verlangen, wie bei der sogenannten Kitta <sup>1)</sup>, die meist um den dritten Monat der Schwangerschaft sich einstellt, deshalb, weil das in der Gebärmutter Getragene während der ganzen Schwangerschaft was an Nahrung der Rede werth ist, als zu schwach, nicht verwenden kann, so dass sich allerlei Unrath im Magen übermässig befindet, daher sie nach den verschiedensten und widernatürlichen Dingen verlangen, z. B. nach ausgelöschten Kohlen, kimolischer Erde u. a. mehr. Das Leiden hat nemlich seine Bezeichnung erhalten entweder von dem mannichfaltigen Wesen des Holzhebers <sup>2)</sup>, oder weil dieser auch von demselben Leiden oft ergriffen wird. Den Appetit erregen aber auch Arbeit und längeres Reisen <sup>3)</sup>. Die Frau, welche bequem zu leben pflegt, sie wird, schwanger geworden, die plötzliche Veränderung durch die Schwangerschaft nicht leicht ertragen. Für die, welche die Nahrung verschmäht, ist es dienlich, scharfe Sachen, besonders Senf zu essen. Gegen Oedeme der Füße wird empfohlen, kretische Kresse in Essig macerirt, aufzulegen, auch Kohlblätter flach darüber auszubreiten, sowie kimolische Erde mit Essig aufzuschmierem, ebenso Alaun mit Essig. Gut ist auch, die Füße mit der Abkochung der sogenannten medischen Aepfel, die auch Kitria heissen, zu bähem.

#### KAP. 2. Von der Amme.

Man muss eine Amme wählen, die nicht irgend eine Krankheit hat, die weder sehr alt noch zu jung ist, die jüngste soll 25, die

<sup>1)</sup> *κίττα* oder *κίττα*, malacia des Plinius, bei schwangeren Frauen der Ekel an gewöhnlichen Speisen und das krankhafte Gelüste nach ungewöhnlichen, oft widernatürlichen Dingen, falscher Appetit.

<sup>2)</sup> *Garrulus glandarius* Viell., er lebt eigentlich von Beeren, Eicheln, Haselnüssen, Bucheckern, raubt aber auch Eier und junge Vögel, denen er den Kopf spaltet, um das Gehirn zu fressen. Im nordamerikanischen Blauheher (*Cyanocitta cristata* L.) finden wir den Namen *Citta* wieder.

<sup>3)</sup> *ἀποδημία*, auch Aufenthalt in der Fremde.



älteste 35 Jahre zählen; sie soll eine volle Brust und kräftige Brustwarzen haben, die Zitzen sollen weder unförmlich noch verkehrt gerichtet sein. Der übrige Körper sei weder übermässig beleibt noch aussergewöhnlich schlank. Günstig für das Kind ist es ferner, dass die Amme nicht lange vorher geboren hat, besonders einen Knaben. Zu vermeiden ist alles stark Austrocknende, Salzige, Scharfe, Herbe, Saure, Bittere und sehr Erwärmende, ferner das sehr Uebelriechende, die besonders starken Wohlgerüche und die Gewürze, sowie anderes Durchdringende. Die Amme soll sich auch des Beischlafes enthalten, mit den Händen und Schultern sich Arbeit verschaffen, mahlen und weben, und das Kind auf den Armen haltend herumgehen und es bis drei oder vier Monate alt tragen.

#### KAP. 3. *Von der Milch der Amme.*

Am besten ist die Milch, die gleichmässig ist an Konsistenz, Menge, Farbe, Geruch und Geschmack. Zum Gebrauch empfehlenswerth ist sie aber auch, wenn sie auf den Daumnagel getropfelt und im Lichte betrachtet, beim Biegen des Nagels (Daumens) weder rasch noch langsam abfließt. Eine Probe auf ihre Güte wird auch so gemacht: Man gießt etwas Milch in ein Glasgefäß, gibt entsprechend Lab zu, rührt mit den Fingern um und lässt es stehen bis zur Abscheidung, dann sieht man zu, ob mehr Käse als Molken vorhanden ist, solche Milch ist nicht zu gebrauchen, im Gegentheil, sie ist unverdaulich, am besten ist sie, wenn sie beides im richtigen Verhältniss enthält.

#### KAP. 4. *Von der Verbesserung schlechter Milch.*

Schlechte Milch wird auf folgende Art verbessert: Wenn sie zu dick ist, muss (bei der Amme) der dicke Schleim durch Erbrechen entfernt werden, am dienlichsten sind die Tränke mit Sauerhonig; auch muss man sie verdünnen durch Arbeiten vor der Mahlzeit. Dann sind wirklich gute Mittel: Dosten, Hysop, Saturei, Venuskamm, Thymian, ferner etwas Rettig und alte Pökellung mit Sauerhonig. Wenn sie etwa zu scharf und zu dünn ist, dann muss die Amme durch viel Arbeiten sich erleichtern,



gleichzeitig sich kräftig ernähren durch Schlürfränke <sup>1)</sup>, Schweinefleisch, man muss ihr eingekochten Most <sup>2)</sup> und Süsswein zu trinken geben; wenn sie (die Milch) aber abnimmt, ihr Schlürfränke reichen und reichliche Speisen, auch süssen Wein zu trinken geben, ferner auch die Brust und die Warzen reiben. Bei solchen würde auch ein aufgesetzter Schröpfkopf dem Mangel abhelfen. Arzneimittel jedoch, wengleich ich weiss, dass sie etwas nützen, empfehle ich ihnen nicht zum anhaltenden Gebrauch, denn sie wirken zu gewaltig. Dahin gehören: Die Wurzel und Frucht des Fenchels, eingekochter Gerstenschleim, die Blätter des Baumschneckenklee's in Wein oder Gerstenschleim, süsser Schwarzkümmel <sup>3)</sup>, Dill, die Wurzel und Frucht der gemeinen Möhre. Sie müssen sie aber nach vorheriger warmer Bähung <sup>4)</sup> so anwenden: Sie müssen vor allem die schlechte Milch, sei sie dick oder scharf und übelriechend, absaugen lassen, dann das Kind anlegen. Scharfe Milch darf man einem nüchternen niemals geben, den üblen Geruch könnten gewürzter Wein und süsse Speise verbessern. Ueber die käsigte Milch wird das dritte Buch in dem Kapitel über die Mutterbrust handeln.

#### KAP. 5. *Die Pflege des Kindes.*

Die erste Nahrung des neugeborenen Kindes soll Honig sein; dann ist Milch zu geben zwei, höchstens drei Mal täglich; wenn es sie dann aber gern nimmt und die Hoffnung besteht, das es sie verdauen werde, dann soll man zu dieser oder jener Tageszeit feste Nahrung geben, in mässiger Menge. Sollte es sich aber etwa unvorsichtiger Weise überfüllt haben, wird es schläfriger und hinfalliger, der Leib ist aufgetrieben und voll Winde, der Urin sehr wässrig. Diesen, ist zu bestimmen, nichts zu geben, bis Verdauung stattgefunden hat. Es ist sehr angebracht, zwei Jahre die Milch-nahrung beizubehalten, von da ab zur festen Nahrung überzugehen.

<sup>1)</sup> ἰόφημα, ein schleimiger, durch Beimischung von Mehl oder dgl. verdickter Trank.

<sup>2)</sup> σίραιον ist der bis auf die Hälfte eingekochte Most, bis auf den dritten Theil eingekocht, hiess er ἰόφημα.

<sup>3)</sup> μελάθριον kann hier wohl nur *Nigella sativa* L. sein (vgl. Berendes, die Arzneimittellehre des Dioskurides (B. A. D.) S. 316).

<sup>4)</sup> Im griechischen Texte steht *προσρώνησαντας*, wofür als bessere Lesart *προσραιώνησαντας* empfohlen wird.



KAP. 6. *Von dem beim Kinde entstandenen Ausschlag.*

Wenn beim Kinde sich Hautausschlag zeigt, so muss man es zunächst mit Ruhe und Geduld ansehen; wenn er dann aber gehörig in die Erscheinung tritt, nicht zögern, Arzneimittel anzuwenden: Bäder mit Zusatz von Myrte, Mastixpistacie oder Rosen; dann ist Rosen- oder Mastixöl zu gebrauchen, auch Wachssalbe mit Bleiweiss, ferner wohl mit Natron recht sanft zu reinigen, denn schärfere Mittel sind nicht zu ertragen. Am besten ist, die Amme mit sehr süssen Sachen zu nähren; auch ist empfehlenswerth, das Kind selbst vorsichtig zu füttern, weder zu viel noch zu wenig zu geben. Wenn aber der Leib widersteht, dann ist durch eingegebenen Honig für die Verdauung der Nahrung zu sorgen; sollte er jedoch auch darauf nicht reagieren, ist Terpenthin, eine Erbse gross, zu reichen, bei zu offenem Leibe aber am besten Hirse zu geben.

KAP. 7. *Vom Husten und von Erkältung des Kindes.*

Wenn einmal Husten und Erkältung das Kind befällt, dann sind die sogenannten Honig-Mittel <sup>1)</sup> anzuwenden. Man muss also dasselbe mit viel warmem Wasser waschen, den Kopf mit viel Honig bestreichen und dann mit dem Finger die Zunge sanft drücken; denn es erbricht dann viel Schleim.

KAP. 8. *Vom Jucken.*

Wenn irgend welches Jucken beim Kinde auftritt, ist eine Bähung anzuwenden und reichliches Einsalben mit abgekochtem Oel, dem etwas Wachs zugesetzt ist.

KAP. 9. *Vom Zahnen.*

Das Zahnen beginnt im siebten Monat. Begleiterscheinungen sind Entzündung des Zahnfleisches, der Kinnbacken und Sehnen <sup>2)</sup>, oft auch Krämpfe. Dabei ist nun dem Kinde nichts zu geben,

<sup>1)</sup> *μελιτισμούσ*, so nennt der Verfasser, entsprechend dem Sinapismus, die äusserliche Anwendung des Honigs.

<sup>2)</sup> *τενόντων, τένων* ist eigentlich jede Sehne oder Flechse, bei den Dichtern Homer und Hesiod sind es besonders die Sehnen oder Muskeln des Nackens; hier ist die Bedeutung nicht klar.



wenn es auch zu essen verlangt, aber mit dem Finger das Zahnfleisch im Bade anhaltend zu betasten und mit Hühnerfett oder Hasenhirn zu erweichen. Wenn die Zähne schon hervorbrechen, ist ein Aufschlag zu machen von reiner weicher Wolle auf Nacken, Kinnbacken und den Kopf und eine Bähung derselben anzuwenden mit süßem und warmem Oel, auch dasselbe in die Gehörgänge einzutropfeln. Ferner muss man das Kind mit hinreichend guter Nahrung versorgen und warm baden, und wenn es Durchfall hat, versuchen, den Leib durch Umschläge zu stellen, die am besten stopfen, als Kümmel, Anis oder Dill auf Wolle gestreut. Gut ist auch, Rosensamen zuzumischen und das Ganze vorher warm zu trocknen. Wenn er (der Leib) aber nichts nach unten befördert, ist er sanft anzuregen durch Honig in Form des Zäpfchens oder einzusalben mit zerriebener Minze mit Honig. Bei Krämpfen der Kinder scheint am besten zu helfen Sonnenwende in Wasser gekocht, wenn das Kind in dem Wasser gebadet wird; auch hilft das Bestreichen mit Schwertlilien- oder Henna- und sikyonischem Salböl, alles warm anzuwenden. Wenn aber die Zähne gewachsen und durchgekommen sind und die Finger verletzen, dürfte es angebracht sein, eine gut zubereitete nicht zu trockene Schwertlilienwurzel <sup>1)</sup> daran zu halten. Sie ist auch ein Heilmittel bei Geschwüren; ferner hilft das Aufstreichen von Butter mit Honig. Gegen das Jucken des Zahnfleisches dient gut das Fleisch von alter Pökelung.

#### KAP. 10. Vom Mundauschlag.

Bei dem Kinde entsteht auch ein Ausschlag, die sogenannte Aphtha (Aphten, Soor) bald weisslich, bald röthlich, bald aber auch schwärzlich wie Schorf, am gefährlichsten und tödtlichsten ist der schwarze. Heilmittel sind Schwertlilie mit Honig, und wenn sie trocken ist, magst du sie einblasen, zerstoßene Rosenblätter und ihre Blüthe, ferner Safran, etwas Myrrhe, Gallapfel, Weihrauch sowie Weihrauchrinde, alle und jedes einzelne mit Honig angemacht, zugleich auch Honigmeth und der Saft des süßen Granatapfels.

<sup>1)</sup> die noch jetzt in gleicher Weise angewandte Veilchenwurzel, *Rhizoma Iridis florentinae*.



KAP. 11. *Vom Wundsein der Schenkel.*

Gegen das Wundsein der Schenkel <sup>1)</sup> hilft das Aufstreuen von trockener Myrte, Cyperngras und Rosen.

KAP. 12. *Die Feuchtigkeit der Ohren.*

Um die Feuchtigkeit der Ohren <sup>2)</sup> auszutrocknen, lege Wolle mit Alaun ein, oder tröpfe Honigwein oder alten Wein ein, oder Safran in Wein zerrieben.

KAP. 13. *Die Siriasis.*

Siriasis <sup>3)</sup> ist die Entzündung der um das Gehirn und die Gehirnhäute liegenden Theile. Begleiterscheinungen sind Einfallen des Vorderkopfes und der Augen, verbunden mit Blässe und Trockenheit des ganzen Körpers. Dabei hilft Eigelb mit Rosensalbe nach Art einer starken Kompresse <sup>4)</sup> aufgelegt und ständig erneuert.

## Ein anderes Mittel bei Siriasis.

Um den Vorderkopf sollen als Umschlag die Blätter der sogenannten Sonnenwende gelegt werden, ferner Kürbisschabel, die Haut der Melone, welche um das Fleisch herumliegt, oder der Saft des schwarzen Nachtschatten mit Rosenöl.

KAP. 14. *Von der Lebensweise der Kinder, der darauf folgenden Altersstufen bis zum Greisenalter.*

Die kleinen, von der Milchnahrung entwöhnten Kinder, soll man in Ungebundenheit und Heiterkeit sich bewegen lassen, körperliche Uebungen und leichte Nahrung ihnen aber gewähren; vom sechsten und siebten Jahre an übergebe man aber Knaben und Mädchen milden und menschenfreundlichen Lehrern, denn solche unterrichten mit Gemüthsruhe und Freude. Gemüthsruhe aber trägt viel zur Wohlgenährtheit des Körpers bei. Die zwölf-

<sup>1)</sup> Intertrigo, Wolf.

<sup>2)</sup> Unter dem Feuchtsein der Ohren ist jedenfalls eine katarrhalische Erscheinung des äusseren Ohres zu verstehen.

<sup>3)</sup> Siriasis, eigentlich Sonnenstich.

<sup>4)</sup> ἐν τρίπω πτύγματος bei Celsus hapsus lanae, ein Flausch Wolle.



jährigen Knaben sollen dann zu Lehrern der Grammatik und Geometrie in die Schule gehen und den Körper durch Turnen stärken. Vom vierzehnten bis zum ein und zwanzigsten Jahre ist das Studium der Mathematik angebracht und der Unterricht in den philosophischen Fächern; nebenhergehen sollen häufigere gymnastische Uebungen, um den Körper zu stählen. So werden sie durch geistige und körperliche Anstrengung abgehalten, den ungezügelten Liebesgenüssen sich zu ergeben, auch ist ihnen der Weingenuss zu verwehren. Den im blühenden Mannesalter Stehenden ziemt eine geistige und körperlich tadellose Lebensweise<sup>1)</sup>; sie sollen daher alle gymnastischen Uebungen anwenden, besonders solche, an die sie sich gewöhnt haben, und reichliche und kräftige Nahrung geniessen. Für die dem Alter sich Nähernden ist eine Lebensführung angebracht, welche die geistige und körperliche Thätigkeit wohlthätig beeinflusst, nemlich die Turnübungen, welcher Art sie auch seien, vernunftgemäss einzuschränken, die Nahrungszufuhr zu mässigen, bis ihr Zustand eine beginnende Kälte verspürt.

KAP. 15. *Vom vorbereitenden Frottiren.*

Vor den gymnastischen Uebungen muss man den Körper erwärmen durch Frottiren mit indischer Leinwand<sup>2)</sup>, dann mit blossen Händen eine Einsalbung mit Oel vornehmen, bis der Körper gut erwärmt und geschmeidig geworden ist, eine blühend rothe Farbe angenommen hat und teigig geworden ist<sup>3)</sup>.

<sup>1)</sup> *δίκαια τελεία*. Die körperlichen Uebungen wurden in den mit der Palaistra als Vorbereitung verbundenen Gymnasien vorgenommen. Diese waren von grossem Einfluss auf das öffentliche Leben und die Volkshygiene, das einzige Korrektiv gegen die Sittenlosigkeit im alten Griechenland, und hatten nach Plato den Zweck, die Knaben zu unterrichten, die Gesundheit der Männer zu bewahren und ein gutes Verhalten des Körpers (*εὐεξία*) zu bewirken. Sie boten im Verein mit der Grammatik und Musik die dem Jüngling unerlässliche Bildung; die Mitgliedschaft war für ihn die beste Empfehlung für ein öffentliches Amt (Vergl. Curtius, Griech. Gesch. II, S. 175.)

<sup>2)</sup> *σινδών*, ein feines Gewebe Indiens aus Leinen oder Baumwolle (nach Herod. I. 200, 5), eine Art Musselin, bei späteren Schriftstellern auch grobes Segeltuch, das Paulus jedenfalls meint.

<sup>3)</sup> *εἰς ὄγκον ἀχθεῖν*, wörtlich bis er (der Körper) zu einer Geschwulst getrieben ist.



KAP. 16. *Von den gymnastischen Uebungen (Turnen).*

Das Turnen ist ein starkes Sichbewegen, das Ziel der Stärke ist das Eintreten des recht raschen Athmens; aber es macht die einzelnen Organe widerstandsfähig gegen Krankheiten und kräftigt sie zu reger Thätigkeit; es bewirkt grösseren Appetit, eine schnellere Umsetzung der Speisen und eine bessere Ernährung wegen der entstandenen Wärme; es reinigt aber auch die Wege (Poren) und treibt den Unrath aus in Folge der kräftigen Bewegung des Athems<sup>1)</sup>. Da es nun die Vertheilung der verdauten Speisen unterstützt, muss weder eine Menge roher und unverdauter fester noch flüssiger Nahrung, sei es im Magen oder den Eingeweiden<sup>2)</sup> zurückbleiben. Denn es besteht die Gefahr, dass diese,

<sup>1)</sup> πνεύματος. Pneuma ist der aus der Atmosphäre und durch die mit einer gewissen Wärme verbundenen Speisen in den Körper gelangende Lebensluft, τὸ ἐπίκτητον θερμόν gegenüber dem belebenden Prinzip der eingepflanzten Wärme, τὸ ἔμφυτον θερμόν, ein Grundsatz der Hippokratischen Humoralpathologie, dass die Gesundheit von der richtigen Mischung der vier Kardinalsäfte Schleim, Blut, gelbe und schwarze Galle, die den vier Elementarqualitäten des Warmen, Kalten, Trockenem und Feuchtem entsprechen, abhängt.

<sup>2)</sup> Dieses Kapitel stammt theils aus Galen (de sanitate tuenda II), theils aus Oreibasios V. Galen sagt aber statt ἐν ἐντέροις - οἱ ἐν τοῖς ἀγγείαις, in den Gefässen, will also nicht die in den Eingeweiden vor sich gehende Verdauung andeuten, s. Kap. 32 Anm.

Die Turnübungen bestanden aus fünf Theilen, dem Pentathlon: Lauf, Scheibenschwung, Sprung, Speerwerfen und Ringkampf. Anfangs waren die Palaistren, Stadien, Gymnasien einfach, es wurde jeder Ort, besonders der Marktplatz (in Elis) oder das rasige Ufer des Eurotas (in Sparta) dazu benutzt, meist sah man auf die Nähe des Wassers und auf Baumschatten.

Der Normalturnplatz, den der berühmte Baumeister *Vitruvius Pollio* entwirft, hat zuerst einen grossen viereckigen Hof, umgeben von Säulengängen und geräumigen Sälen für Philosophen, Redner, Gelehrte u. a. An der einen Seite liegen die eigentlichen bedeckten Turnräume, Säle für's geordnete Turnen, für Garderobe, Einölen, Bestäuben, für Spiele u. s. w. Auf dies Mittelgebäude folgt ein zweiter freier grosser Hof, von Säulengängen und Räumlichkeiten zum Turnen umschlossen, und sonst mit Baumgruppen und Gängen, mit Rasenplätzen und Buschanlagen geschmückt. Das Ganze schliesst mit einer quergestreckten Laufbahn ab. Gewöhnlich waren solche Turnplätze noch mit Statuen, Opferaltären, Grotten oder dergleichen geziert.



bevor sie durch die Verdauung nutzbar geworden ist, in alle Theile des thierischen Körpers fortgeschleppt werde. Offenbar müssen daher die Uebungen vor dem Essen angestellt werden; die richtige Zeit lässt sich erkennen aus der Farbe des Urins, denn der wasserhelle zeigt an, dass der vom Magen ausgeschiedene, im Körper vertheilte (Nahrungs)Saft nicht verdaut ist, der rothe und gallenartige, dass er meist verarbeitet ist, der mässig gelbe ist ein Zeichen von eben stattgefundenen Verdauung. Man muss daher die Uebungen beginnen nach stattgefundenen Entleerung der Blase und des Leibes.

KAP. 17. *Von den Arten des Turnens (der Uebungen).*

Das allen Uebungen Gemeinsame ist, eine Vermehrung der Wärme bei den lebenden Wesen <sup>1)</sup> durch sie zu bewirken; jede von ihnen hat aber einen besonderen Zweck. Die kräftige bei jugendlichen Gliedern, das heisst die gewaltsame, bewirkt eine Stählung der Muskeln und Nerven; dahin gehört das Graben, mit einer sehr grossen Last beladen ruhig an seinem Platze zu bleiben oder voranzuschreiten, oder etwas und soviel man kann, möge man bergangehen. Andere Weisen sind Seilklettern und

Hatte der Helene sein Kleid abgelegt, so wurde er eingeölt und mit Staub und Sand beworfen und zwar nach besonderen Regeln und ausgeübt von dem *ἀλείπτης*, dem Einsalber. Abgesehen von der gesunden Erhöhung des Saftumlaufs und der grossen Aufregung und Spannung der Sehnen bewirkte und forderte der eingeölte Leib eine grössere Anstrengung und Kunstfertigkeit in allen Uebungen und schützte auch vor leichten äusseren Verletzungen. Das Bestreuen mit Sand und Staub diente dazu, um dem Körper das Schlüpfrige, besonders beim Ringkampf etwas zu benehmen und ein festeres Anfassen zu gestatten.

Nach beendigter Uebung wurde der Körper mit dem Schabeisen (*ξύστρον*) gereinigt, dieser Schmutz (Oel, Sand und Schweiss), [sowie der an den Wänden und den Bildsäulen befindliche (*ἴψος ἐκ τῆς παλαιότητας*) diente als Heilmittel bei Gelenkanschwellungen und gegen Ischias (Diosc. mat. med. I, 35). Dann folgte das erfrischende Bad, worauf nochmals der Körper mit Oel und Striegel bearbeitet wurde. (Vgl. O. H. Jäger, die Gymnastik der Hellenen. 1850).

<sup>1)</sup> ἐν τοῖς ζώοις.



anderes der Art. Die Schnell-(flottesten) Uebungen sind die ohne Kraft und Gewalt, nemlich Laufen, Fechten im Schatten, <sup>1)</sup> Handringkämpfe <sup>2)</sup> und die Uebung mit dem Sack und dem kleinen Ball <sup>3)</sup>. Es gibt auch solche, die Kraft und Schnelligkeit vereinigen, denn was die Kraft erfordernden Uebungen sind, diese wende wiederum als gewaltig an und gib als Bewegung die Schnelligkeit hinzu. Weiter dienen von den Uebungen einige mehr der Kräftigung der Hüfte als der Arme und Schenkel, andere der des Rückens oder des Brustkastens allein oder der Lunge. Die Uebungen müssen aber fortgesetzt werden, bis Teigigkeit des Körpers eintritt und dieser eine schöne blühende Farbe zeigt, und die Bewegungen beginnen matt, mässig und lässig zu werden. Dabei siehst du den heissen Schweiss mit Dampf gemischt. Beendigt sollen sie aber erst dann werden, wenn bei irgend einer dieser Erscheinungen eine Abweichung (Aenderung) eintritt, wenn z. B. die Teigigkeit des Körpers sich offenbar vermindert, dann ist sofort aufzuhören, ebenso wenn die lebhaftige Farbe verschwinden sollte, ist aufzuhören; besonders auch, wenn im Ganzen ein Nachlassen der Bewegungen (Kräfte) beobachtet wird, ist sofort aufzuhören, ferner auch, wenn irgend eine Veränderung beim Schwitzen eintreten sollte, sei es betreffs der Menge oder der Beschaffenheit; denn wenn der Schweiss geringer oder kälter werden sollte, muss man aufhören und den Körper mit Oel übergossen, die

<sup>1)</sup> σκισμαχία.

<sup>2)</sup> ἀεροχειρισμός, eine Ringübung, bei der man sich nur mit den Händen, nicht mit den Armen fasste.

<sup>3)</sup> διὰ κούρκου (καρύκου) καὶ τῆς σμικρᾶς σφαίρας; der κούρκος war ein grosser lederner, mit Feigenkörnern, Mehl oder Sand gefüllter Sack, der von der Decke herabhing und von den Athleten mit der Hand geschwungen wurde, die Uebung hiess κερυκοβολία oder κερυκομαχία. Die σφαῖρα μικρά war ein Ball von verschiedener Grösse, meist mit Haaren ausgestopft, er wurde theils in die Höhe geworfen und wieder aufgefangen, oder man warf ihn sich gegenseitig zu oder auf den Boden, so dass er abprallte und mit der Hand wieder zurückgestossen werden konnte. (Hom. Od. VI, 100). Auch war die σφαῖρα ein Werkzeug der Faustfechter, das sie statt der gewöhnlichen Fausthandschuhe (ιμάντες) anbanden und darüber, um keinen Schaden damit anzurichten, eine Art gepolsterter Ballen trugen. Beide Uebungen fanden in einem besonderen Raume, dem Sphairisterion statt.



Apothérapie <sup>1)</sup> anwenden, nachher sodann das apotherapeutische Frottiren gebrauchen, wie es die Paidotriben <sup>2)</sup> zu thun pflegen.

KAP. 18. *Von den Arten des Frottirens.*

Von den Frottirungsarten kann die harte (kräftige) binden, die weiche aber lösen, so dass die Körper, wenn sie übermässig locker sind, hart, wenn sie dagegen fest sind, sanft gerieben werden müssen, Wenn aber der Körper zwischen beiden die rechte Mitte hält, ist offenbar weder sanft noch hart zu reiben, sondern soviel als möglich ein Ueberschreiten nach beiden Seiten zu vermeiden. Denn das lange und harte Frottiren beseitigt die Teigigkeit des Körpers, das kurze und zarte dagegen regt ihr Entstehen an. Die drei Unterschiede der Frottirung in der Qualität mit den drei Unterschieden in der Quantität verknüpft erwirken neun Verbindungen, wie sich ergeben hat. Denn die eine, nemlich die lange (andauernde) ergibt, wenn sie mit den dreien in der Qualität verknüpft wird, nemlich mit der harten, sanften und mittelmässigen, drei Unterschiede, die kurze wiederum mit denselben dreien fernere drei, die mittelmässige endlich nach der Qualität mit denselben dreien verknüpft die letzten drei Unterschiede, wie sich zeigen lässt:

Quantität		Qualität
lang	} und	hart
lang		sanft
lang		mittelmässig
kurz	} und	hart
kurz		sanft
kurz		mittelmässig
mittelmässig	} und	hart
mittelmässig		sanft
mittelmässig		mittelmässig

<sup>1)</sup> ἀποθεραπεία, die Einreibung oder Salbung des Körpers als Beschluss der Uebungen, theils um Stockungen zu verhüten und die Ausdünstung zu befördern, theils um einer zu grossen Ermattung vorzubeugen.

<sup>2)</sup> die Uebungen standen unter Leitung von Paidotriben oder Gymnasten (Turnlehrern), die auch die Salbungen vorzunehmen und bei etwaigen Erkrankungen Rath und Hilfe zu ertheilen hatten; daher hiessen sie auch ἀλείπτται, ὑγιεινοί, sogar ἰατροί. (Vgl. Curtius, Griech. Gesch. II, S. 175).



KAP. 19. *Von der Stimmübung durch Deklamiren.*

Bei den Stimmübungen dürfte eine gute und angenehme Stimme für die Gesundheit nicht von Belang sein; der Ton der starken Stimme ist aber gut brauchbar, so dass er geübt werden muss. Denn es wird durch das Athemholen eine reichliche Menge Luft in den Körper gebracht, die sowohl die Brust als auch den Leib ausdehnt und im ganzen Körper die Wege (Poren) öffnet und erweitert. Daher findet selbst beim Vorlesen die Ausscheidung überflüssiger Feuchtigkeit statt, beim angestregten Vorlesen stärker und auch durch den Schweiss, beim ruhigeren durch eine nicht sichtbar entstehende Ausscheidung über den ganzen Körper. Denn es geschieht, dass durch das Ausdehnen eine Ausscheidung und ein gänzliches Abthun von viel abgesonderten Auswurfstoffen, Speichel, dicklicher Flüssigkeit und Schleim entsteht. Denjenigen nun aber, die wegen Kälte einer Erwärmung bedürfen, welche Hülfe könnte ihnen zuträglicher sein als kräftiges Athmen? Sie sollen also bei vollständiger Ruhe des ganzen Körpers und erschlafte Fleische oft vorlesen <sup>1)</sup>, wobei sie die Luftröhre und die andern Gänge der Lunge <sup>2)</sup> erweitern und die Kraft der Stimme zum Stärkeren steigern. Weder leichtsinnig noch planlos ist die Gymnastik der Stimme zu unternehmen, sondern dann, wenn sie (die Uebenden) weder voll sind von bössartiger und verdorbener Flüssigkeit noch bei offenbar grosser Verdauungsschwäche des Magens, damit nicht etwa die verdorbene Luft in den Körper weiter eindringt.

KAP. 20. *Von der Ermüdung beim Turnen.*

Die geschwürige Ermüdung, sie entsteht durch eine Anhäufung feiner zugleich aber auch scharfer Ausscheidungen. Die angespannte, sie zeigt keine nennenswerthe Ausscheidung am Körper, aber die Muskeln und Sehnen <sup>3)</sup> (Nerven) befinden sich in einem Zustande, so dass sie gespannt erscheinen. Die entzündliche, bei der man die Empfindung hat, als ob die Theile zerschlagen und entzündet wären; sie pflegt alsdann aufzutreten, wenn sie (die

<sup>1)</sup> D. h. laut lesen.

<sup>2)</sup> Wohl die Bronchien.

<sup>3)</sup> S. Kap. 52 Anm.



Muskeln und Sehnen), reichlich erhitzt, etwas von den sie umgebenden Ausscheidungen angezogen haben. Es gibt aber noch einen andern, vierten Zustand, der dadurch entsteht, dass die Muskeln über das Mass ausgetrocknet sind, so dass der entkleidete Körper dürr und geschrumpft erscheint und für die Bewegungen zu träge. Bei der geschwürigen Ermattung dient als Heilmittel die Entfernung der Ausscheidungen durch vieles und sanftes Frottiren mit reichlichem Oel ohne jeden Zusatz <sup>1)</sup>. Die andere Ermattung, die mit dem Gefühl der Spannung, verlangt als Heilmittel die Abspannung; die Spannung aber wird gehoben durch kurzes (wenig) und zugleich sanftes Frottiren mit in der Sonne gewärmtem Oel, in jeder Pause und am Ende durch lauwarne Bäder und durch langes Verweilen in warmem Wasser, so dass, wenn man den Betreffenden zwei bis drei Mal badet, dies mehr als genug ist. Für die dritte Ermattung, die entzündliche, kommt zur Heilung ein Dreifaches in Betracht: Die Fortschaffung des Ueberflüssigen, die Hebung der Spannung und das Abkühlen der Entzündung. Daher sind viel warmes Oel, sehr sanftes Frottiren und lange dauerndes Verweilen in warmem Wasser bei solchen Ermattungszuständen heilsam, ebenso viel und besonders andauernde Ruhe <sup>2)</sup>. Beim vierten Zustand ist am ersten Tage durchaus keine Abweichung vom vorigen Verfahren geboten, ausser wärmeren Wassers, um (die Haut) sacht zusammenzuziehen <sup>3)</sup>; am zweiten Tage der apotherapeutischen Uebung sollen sie rasch beim Baden in Behälter mit kaltem Wasser springen. Alle Ermatteten bedürfen aber sofort kräftiger Nahrung.

#### KAP. 21. *Von der Verstopfung der Haut.*

Die Verstopfung der Haut entsteht entweder durch die Verstopfung oder durch die Verdichtung der Poren, und zwar die

<sup>1)</sup> μηδεμίαν ἔχοντες στύψιν, der bei der Bereitung der wohlriechenden Oele und Salben angewandte Zusatz, um durch seine zusammenziehende Kraft das Aroma länger zu halten, es sind meist aromatische Substanzen, vgl. Dissc. mat. med. I, 65 sqq.

<sup>2)</sup> ἡσυχία πολλή, καὶ μάλιστα συνεχής, einige Codd. haben καὶ ἀλείφῃ συνεχής, und besonders andauerndes Einsalben, auch bei Galen und Oribasios findet sich diese Lesart.

<sup>3)</sup> ὡς συνάγειν ἀτρίμα, mit Recht ergänzt Cornanius hier τὸ δέσμα, die Haut.



Verstopfung durch die Fülle oder die Dicke roher und unverdauter Säfte, die Verdichtung aber durch Kälte, Zusammenziehen oder Austrocknen. Man erkennt es sofort beim Entkleiden an der blassen, weissen, zugleich harten und trockenen Haut, sowie an ihrer schweren Erwärmung beim Turnen. Die Besserung dieses Zustandes geschieht durch Erwärmung, man muss angestrengte Uebungen und recht warme Bäder anwenden. Der Aufenthalt im Bade darf nicht zu lange dauern, auch das Wasser selbst soll nicht zu kalt sein. Wenn sie sich ankleiden wollen, sollen sie gesalbt werden mit mässig erwärmtem süssem und feinem Oel. Die Verdichtung der Haut heilt vorzüglich Dillöl, besonders wenn der Dill frisch ist, und das Schwarzpappelöl.

KAP. 22. *Von der von selbst eintretenden Ermattung.*

Da die geschwürige Ermattung aus den schlechten Säften des nach gescheneher Verdauung zurückgebliebenen scharfen Unraths entsteht, so reicht, wenn die Säfteverderbniss gering ist, die apotherapeutische Uebung aus, wenn sie aber grösser und tiefergehend ist, so werden wir in solchem Falle weder zum Turnen noch zu irgend einer Bewegung Veranlassung geben, sondern wir werden sie (die Betreffenden) anhalten, sich ruhig zu verhalten, zu schlafen und den ganzen Tag nüchtern zu bleiben, gegen Abend dann sie fett einsalben und lauwarm baden und ihnen eine kräftige schleimige Nahrung geben, ihnen jedoch nicht den Wein vorenthalten, denn er hilft die halbverdauten Säfte, selbst manches Andere verdauen. Wenn nun nach dem Vorgeschlagenen die Lage sich befriedigend gestaltet, muss der Mensch den Sinn auf die gewohnte Beschäftigung wieder richten, und wenn sie auch dann den folgenden Tag anhält, so ist auch ein kräftigeres Heilmittel in Erwägung zu ziehen. Bei hohem Kräftebestand <sup>1)</sup> ist nämlich von zweien eins anzuwenden, entweder zur Ader zu lassen oder ein Purgirmittel zu reichen, wobei man zu entscheiden hat, welches von beiden angezeigt ist. Bei Kraftlosigkeit ist überhaupt nicht zur Ader zu lassen, sondern ein mässiges Abführmittel zu geben. Wenn aber viel rohe Säfte vorhanden sein sollten, ist

<sup>1)</sup> *ὅν μὲν γὰρ ἰσχυρῶ τῆ δύνανται*, wenn das Blut, der Träger der Kräfte hinreichend da ist, und zwar im Ueberschuss gegen die schlechten Säfte.



weder ein Aderlass, noch ein Purgiermittel noch Turnen anzuwenden, ja überhaupt sind nicht einmal Bewegungen und Bäder zuzulassen; man muss sie (die Patienten) vielmehr in vollständiger Ruhe lassen und ihnen Speisen, Getränke, sowie verdünnende und schneidende Arzneimittel geben, ohne besondere Wärme herbeizuführen. Also soll man ihnen Sauerhonig, zuweilen etwas Gerstenschleim und Honigmeth geben. Da nun bei allen solchen der Unterleib geschwollen und aufgetrieben ist und, was ihnen zugeführt wird, sich leicht in Winde (Gase) verwandelt, dürfte es sich empfehlen, ihnen mit der Speise etwas Pfeffer zu geben. Besser ist der Gebrauch des sogen. diospolitischen Mittels und des einfachen Dreipfeffermittels; am zuträglichsten ist ihnen Sauerhonig. Zum Trank dienen Honigwasser, besonders wenn es angesäuert ist und schwach saurer Wein, als Speisen solche, die ohne zu erwärmen, verdünnen, z. B. Kappern mit Sauerhonig oder mit Essig und Oel genommen. Wenn die Erschlaffung durch Spannung ohne Turnübungen entsteht, so zeigt sie sich in einer grossen Streckung der festen Körpertheile <sup>1)</sup>. Bei einer offenbaren Blutüberfüllung ist es am besten, entweder zur Ader zu lassen oder an den Fussknöcheln zu schröpfen. Die entzündliche, von selbst entstehende Erschlaffung tritt weder in wenigen Stunden, noch viel weniger in zwei oder drei Tagen langsam auf, sondern sie bewirkt plötzlich ein sehr hitziges Fieber, wenn man ihr nicht durch Blutentziehung entgegentritt; besser wäre es, wenn es anginge, zweimal täglich Blut zu entziehen. Im ersteren Falle wird man schicklich so die Entziehung vornehmen, dass der Mensch nicht ohnmächtig wird, im zweiten ist die Ohnmacht nicht zu befürchten. Die aber, denen das Blut nicht entzogen ist, haben gutes Glück nöthig <sup>2)</sup>, um in die Lage zu kommen, gerettet zu werden.

#### KAP. 23. *Die Lebensweise der Greise.*

Das Greisenalter ist trocken und kalt; seine Auffrischung geschieht durch Mittel, die erwärmen und feucht machen gleich-

<sup>1)</sup> διατείνον τὰ στερεὰ τοῦ ζώου μόρια.

<sup>2)</sup> Wir würden sagen: Sie können von gutem Glück sagen, wenn sie mit dem Leben davon kommen.



zeitig mit den erwärmenden <sup>1)</sup>). Dabei muss auch Frottirung stattfinden, ohne Erschlaffung herbeizuführen. Den Schwächeren ist dreimal (täglich) Nahrung zu geben, und zwar um die dritte Stunde <sup>2)</sup> etwas Brod mit attischem Honig, darauf um die siebte Stunde, nachdem sie frottirt sind und die für Greise angebrachten gymnastischen Uebungen gemacht haben und gebadet sind, ist ihnen solches zu reichen, was die Leibesöffnung befördert, darnach Fische und Geflügel, und ferner bei der Hauptmahlzeit Nahrhaftes <sup>3)</sup> und nicht leicht Verderbendes. Auch verbiete ich ihnen nicht Weine, die aus Honig hergestellt sind, besonders solchen Greisen, bei denen ein Verdacht auf Vorhandensein von Nierensteinen oder auch Podagra besteht; demselben (dem Weine) sei sodann Petersilie zuzusetzen. Wenn sich einmal Schleim im Magen gebildet hat, wählen wir, da es die Noth erfordert, einige der Mittel, die schneidend auf ihn wirken, man muss dann schnell die feuchtmachende Lebensweise einschlagen, und ihnen vor andern Speisen reife Feigen geben, den Winter über aber getrocknete Feigen, wenn sie nichts Ungewöhnliches an der rechten Seite des Unterleibes fühlen <sup>4)</sup>). Wenn sich aber molkige und schleimige Abscheidungen im Körper der Greise ansammeln, muss man täglich für Urinlassen sorgen wie auch für die Leibesöffnung, am besten durch Oel, das sie vor dem Essen schlürfen. Selbstverständlich ist, dass alles Gemüseartige vor der Mahlzeit mit Oel und Salzbrühe, auch eingemachte Oliven <sup>5)</sup> und Pflaumen, genossen werden muss. Bei aber noch mehr vorhandener Verstopfung reichen Bingelkraut und Saflor aus; von guter Wirkung ist auch Terpentin, zuweilen in der Grösse einer, zweier oder dreier Haselnüsse genommen. Am besten für die an Verstopfung Leidenden ist ein Oelklystier.

<sup>1)</sup> *ἅμα τοῖς θερμαίνουσιν*, jedenfalls also sollen die feuchtmachenden nicht ohne die erwärmenden genommen werden, der Zusatz dürfte nicht, wie Guinth. Andernacus meint, überflüssig sein.

<sup>2)</sup> Also um neun Uhr, da bei den Römern die erste Stunde um 6 Uhr früh, die Zeit der ersten Wachablösung, beginnt.

<sup>3)</sup> *εὐχυνμώτατα*, Saftreichstes.

<sup>4)</sup> *σύμπτωμα κατὰ δέξιον*, also in der Lebergegend.

<sup>5)</sup> Halmades, in Salzbrühe aufbewahrte Oliven; es gab nach Columella (XII, 49) eine Menge Methoden, die Oliven einzumachen, jenes war die einfachste. (Vgl. B. A. D. S. 123).



KAP. 24. *Gegen Runzeln des Körpers.*

Runzelfrei macht den Körper Erbsenmehl, dem weisse Zaunrübe beigemischt ist.

Anderes Mittel, um den Körper dauernd glatt zu machen.

Fette Feigen mit Zaunrübe zusammen gestossen, auch Erbsenmehl und die gebrannte Schale des Tintenfisches mit etwas Honig befeuchtet.

KAP. 25. *Um den Körper wohlriechend zu machen.*

Damit der Körper angenehm duftet, setzt man der Salbe selbst Cypressenlaub, das man trocken fein gestossen hat, zu, oder Piniennrinde. Man darf aber nicht vergessen, morgens nach dem Ankleiden etwas Zimmt oder Sadebaum zu geniessen.

KAP. 26. *Von der Beschaffung der Körperwärme.*

Wenn es erforderlich ist, den Gesundheitszustand <sup>1)</sup> (der Greise) zu erhalten, so wende man beim Baden eine erwärmende Mischung <sup>2)</sup> an; gib hinzu Minze, Majoran, Hysop, Lorbeeren, Rosmarin, Feuerstein, Salz, gebrannten Weinabsatz, Natron, Bimstein, jedes nach seiner Art, ferner etwas Senf, scharfen Rittersporn, knidische Körner. Nach dem Bade gebrauche man eine erwärmende Salbe, trinke alten Weisswein und vor dem Essen einen Trank aus Honigwein, Pfeffer, Raute und Aehnlichem.

KAP. 27. *Von der Missfarbe (des Körpers).*

Gegen die Missfarbe des Körpers wirkt wohlthuend ein heiteres Leben und milde Nahrung, mit Zugabe von Rettigen, Porree und frischen Erbsen. Gesunde Farbe bewirkt auch der Saft des süssen Granatapfels als Schlürfrank; gut ist ferner Oel, eine Zeit lang mit Zaunrübenwurzel gekocht, dieses macht auch den Körper

<sup>1)</sup> ἰσχύς, normales Körperverhalten. Statt ἐπειδὴ δέδεικται τῇ ἰσχύϊ ist besser zu lesen ἐπειδὴ δεῖ τῇ ἰσχύϊ.

<sup>2)</sup> τρίμμα, ein feines Pulver zum Abreiben des Körpers; Cornarius will statt dessen lieber ἰόμμα, Reinigungsmittel, Seife lesen, wozu eigentlich keine Veranlassung ist.



runzelnfrei. Den Waschmitteln (Reinigungsmitteln) soll man Brödchen<sup>1)</sup> zusetzen, die aus irgend einem Mehl (Sehrot) zur Säuberung hergestellt sind, auch aus Hyacinthenzwiebeln und Zaunrübenwurzeln, wenn davon hinreichender Vorrath ist, ferner die Wurzel und die Frucht der bitteren Mandel in Wasser gekocht; es dient zum Waschwasser.

KAP. 28. *Gegen blaue Flecken.*

Um das Entstehen von blauen Flecken bei den Greisen zu verhindern, soll man die Haut fest und wenig empfindlich machen, den ganzen Körperzustand recht schön warm halten. Damit dies aber gründlicher geschehe, wende man Salz an den dunklen Stellen in den Bädern an; auch soll man diese mit Schwämmen bähnen, die in eine Abkochung von Rettig oder Wermuth getaucht sind.

KAP. 29. *Schutzmittel der Zähne.*

Die Zähne werden nicht verloren, wenn man folgenderweise handelt: Zunächst muss man sich vor verdorbenen Speisen hüten, ebenso vor anhaltendem Erbrechen. Verdächtig sind auch Speisen, die den Zähnen schaden können, als trockene Feigen, eingekochter Honig, der sehr hart ist, Datteln, die schwer zu zerreiben sind, alles Leimartige, alles, was sich kaum zerbrechen lässt, so dass die Zähne gelockert werden, ferner was die Zähne stumpf macht, alles, was sie kalt und faulig macht. Man muss aber auch die Zähne nach der Mahlzeit reinigen.

KAP. 30. *Mittel gegen Schwerhörigkeit.*

Gegen Schwerhörigkeit ist zuerst eine Reinigung des Gehörganges vorzunehmen, dann durch die Zeit Leinencharpie, die in Pechpflaster<sup>2)</sup> getaucht ist, einzulegen, anzudrücken und herauszuziehen; es ist die gründlichste Reinigung des Gehörganges und

<sup>1)</sup> κβλλικες, länglich runde Brödchen oder Pastillen aus grobem Mehl, sie heissen sonst auch ἄρτος χονδρίτης, zum Abreiben des Körpers.

<sup>2)</sup> δρεπαξ, das Pechpflaster, zum Ausziehen der Haare Grindköpfiger und der Schamhaare der Sklaven, musste für diesen Zweck selbstverständlich erst etwas verflüssigt werden.



bewirkt zugleich die Wiederherstellung des Gehörs. Darauf muss man mit irgend etwas von der Grösse einer Erbse zum Schutze den Gang einen Tag verschliessen, und später, wenn es herausgenommen ist, täglich einsalben mit Mandel-, Narden-, oder Kamillenöl, oder mit Gänsefett und etwas Ochsen-galle. Wiederum nach einiger Zeit muss man Senf und Feigen zerreiben, ein Zäpfchen <sup>1)</sup> daraus machen und dieses zwei Stunden lang einlegen, es dann herausnehmen und Oel ingiessen, welches in einer Affodillwurzel erhitzt ist.

KAP. 31. *Gegen die Verdunkelung der Augen.*

Um der Verdunkelung <sup>2)</sup> der Augen vorzubeugen, halte man sie, wenn sie in kaltes Wasser getaucht sind, eine lange Zeit offen, denn dadurch wird das Sehvermögen gestärkt. Aber auch durch Lesen möge es nicht geschwächt werden. Vermeiden soll man schweren und süssen Wein, ebenso Speisen, die lange oben (im Magen) <sup>3)</sup> bleiben, die schwer verdaulich sind und feuchte, rohe und dicke Säfte erzeugen, auch die Rauken- und Laucharten sowie alles Derartiges, dessen Schärfe nach oben getrieben wird. Weiter muss man vermeiden, lange Zeit auf dem Rücken zu liegen, auch kalte, widrige Winde, Rauch und Staub. Täglich aber soll man einen Monat und Tag hindurch Wasser in die Augen tröpfeln, das so zubereitet ist: In ein irdenes, von aussen mit Pech bestrichenes Gefäss gebe man frischen Fenchel und Regenwasser, dann nach Herausnahme des ausgezogenen Fenchels bewahre man es zum Gebrauch auf.

KAP. 32. *Von der Uebersättigung.*

Am schwersten wird bei den Speisen in der Ueberfüllung gesündigt; denn, wenn auch der Magen genügend verdaut, so leiden doch die überfüllten Adern, sie werden ausgedehnt, reissen, ver-

<sup>1)</sup> κολλούριον, bei Oreibasios hat dieses Wort den weiten Begriff von Suppositorium, auch stylus, für Vagina und Harnröhre, überhaupt nennt er so jedes in eine Oeffnung oder Wunde zu bringende Mittel, das er nach Farbe, Zusammensetzung u. s. w. mit Phantasienamen belegt.

<sup>2)</sup> Caligo.

<sup>3)</sup> ἄνω.



stopfen sich, werden mit Luft angefüllt und werden so gewaltig belästigt. Am schlimmsten ist aber eine Ueberfüllung der Adern in Krankheitsfällen. Wenn eine Ueberfüllung des Magens besteht und belästigt, so wird das Uebermässige theils nach oben theils nach unten ausgeschieden; sie ist im Ganzen unbedeutender als die (Ueberfüllung) der Adern; man darf sie aber nicht eintreten lassen, sondern wenn einer übermässig viel genossen hat, muss er sofort erbrechen, denn es besteht die Gefahr, dass durch die eingetretene Verdauung die Adern überfüllt werden, ganz besonders, wenn bei fortwährend unmässigem Genuss von Speisen keine Entleerung besteht. Der Betreffende muss daher erbrechen, bevor die Speisen verdorben sind; wenn aber dem Erbrechen etwas im Wege steht, so hilft es oft, den Leib zu lösen. Wenn dieser aber nicht folgt, soll er möglichst ruhen und häufig einen Trunk warmen Wassers nehmen. Wenn er aber gut verdaut und besonders wenn er Abführen bekommen hat, soll er gebadet und gebäht werden, auch etwas Gepökelttes essen und ein dünnes Getränk geniessen. Wenn jedoch weder Leibesöffnung noch rasche Verdauung eintritt, dagegen der Körper sonst schwer, bewegungsträge und schlafsüchtig ist, und mit Delirien verbundene Aengstlichkeit den Geist umnachtet, so weisen diese Zustände auf eine Ueberfüllung der Adern hin. Wenn solche (Patienten) überdies erschlaft sind, so ist es sehr nützlich, dass sie bis zur vollen Verdauung <sup>1)</sup> ruhen und dann sich Arbeiten unterziehen.

<sup>1)</sup> Nach den allgemeinen physiologischen Ansichten Galen's — sie kommen bei Paulos hauptsächlich zur Geltung —, die sich auf die Hippokratische Theorie von den Elementen gründen, sind diese im Blute gleichmässig gemischt (im Schleime tritt das Wasser, in der gelben Galle (dem Produkt der Leber) das Feuer, in der schwarzen (dem Produkt der Milz) die Erde hervor. Die Belebung der organischen Geschöpfe geschieht durch die Seele; die verschiedenen Stufen der Ausbildung der Seele bewirken die Mannigfaltigkeit in dem Bau und den Verrichtungen der lebenden Wesen. Bei dem Menschen beruhen diese Verrichtungen auf der dreifachen verschiedenen Entfaltung des ihm innewohnenden Pneuma, dem Seelengeist (*πνεῦμα ψυχικόν*), dem Lebensgeist (*πν. ζωτικόν*), und dem natürlichen Geist (*πν. φυσικόν*). Die Organe des ersten sind das Gehirn und die Nerven, die des zweiten das Herz und die Arterien, die des dritten die Leber und die Adern; ihre Äusserungen zeigen sich als Seelen-, pulsirende und natürliche Kraft. Zu diesen Grundkräften gesellt sich als untergeordnete



KAP. 33. *Von der Trunkenheit.*

Den von der Trunkenheit Befallenen hilft gut ein sofort erregtes Erbrechen; auch sollen sie reichlich Wasser und Honigmeth trinken, bis sie das Meiste durch Erbrechen von sich gegeben und die stechenden Schmerzen (des Magens) sich gemindert haben. Nach dem Erbrechen sollen sie ein Bad mit ausgedehnter Salbung nehmen, die übrige Zeit aber in eine Decke gehüllt ruhen und meist schlafen, bis sie den Rauch ausgeschlafen haben.

KAP. 34. *Vom Verderben der Speisen.*

Wenn eine Verderbnis der Speisen im Magen besteht, so ist das beste Mittel zur Gesundheit, wenn bei solchen das Verdorbene sacht abgeht; bei denen dies nicht geschieht, ist durch sanfte Abführmittel ein Reiz auszuüben. In solchem Zustande ist Erbrechen von Nutzen, bewirkt durch Trinken von Wein und Süsswein). Diesen muss aber anbefohlen werden, kein gebratenes Fett, oder stark Duftendes, oder überhaupt stark anregende Kost zu sich zu nehmen. Das Bekömmliche (Gutsaftige) ist auszuwählen. Unter solchen Umständen sind Reinigungen des Magens durch mässiges Purgiren in angemessenen Zeitabschnitten sehr angebracht.

KAP. 35. *Vom Liebesgenuss.*

Der Nutzen des Liebesgenusses besteht in Folgendem: Er schafft Erleichterung von Ueberfüllung, macht den Körper behend, begünstigt das Wachsthum und hebt die Männlichkeit; was den Geist betrifft, so löst er eine dauerhafte Verstandesthätigkeit aus

Kraft besonders die anziehende (*ἐλκτική*), die bei der Ernährung der einzelnen Organe eine sehr grosse Rolle spielt, die absondernde (*ἀποκριτική*), die anhaltende (*καθαρτική*) und die austreibende (*πρωστική*). Sie alle und ihre Substrate werden durch das Athmen, die Aufnahme des *πνεῦμα ζωτικόν*, stets erneuert.

Als Ursache der Verdauung gilt die von der Wärme der Leber unterstützte verdauende Kraft des Magens. Der im Dünndarm bereitete Chylus wird durch die Adern des Gekröses der Leber zugeführt, um hier unter dem Einflusse des *πνεῦμα φυσικόν* in Blut verwandelt zu werden. (Vgl. Haeser, *Gesch. d. Medizin*, „Allgem. physiol. Grundansichten Galen's“).



und besänftigt die leidenschaftlichen Gemüthsbewegungen. Deshalb ist der Beischlaf für den Melancholiker das passendste Mittel wie kaum irgend ein anderes, auch führt er die in anderer Weise Rasenden zur Vernunft und ist in den aus dem Schleim herrührenden Krankheiten das kräftigste Mittel; ferner stellt sich bei denen, die früher die Speisen verabscheuten, der Appetit ein, andere werden vom fortwährenden Samenfluss im Traume befreit. Uebrigens neigen zum Liebesgenuss die warmen und feuchten Naturen, die auch besonders zur Geilheit neigen. Am wenigsten reizt dazu eine trocken machende und kühlende Lebensweise, das Greisenalter und die Herbstzeit. Man muss daher eine feuchte und warme Lebensweise einrichten und ein bestimmtes Mass von Arbeit und Essen einhalten. Wie aber ein gewisses Mass von Arbeit von Nutzen ist, so auch ein solches in Liebesgenüssen, denn sie ermuntern zur Arbeit und verleihen dem Körper eine gewisse Leichtigkeit. Im übrigen verlangt er eine reichliche Ernährung, so dass von den Speisen die sehr nahrhaften am dienlichsten sind, von den Fischen die Meerpolypen und solche, von denen man sonst glaubt, dass sie anreizen, ferner die weichen (zarten); von den Gemüsen der Muskatellersalbei, die vielschotige Rauke, die Rauke, die weisse Rübe, und zwar diese als Arzneimittel; von den Hülsenfrüchten sind wirksam die Kichererbsen, Wicken, Bohnen, Gartenerbsen, die Blähungen erzeugen und auch reichlich nahrhaft sind. Dann aber die Raute, weil sie die Winde verarbeitet und vertreibt, schwächt sie dadurch auch den Begattungstrieb ab. Gar sehr aber empfehle ich die Trauben, denn sie machen feucht, füllen das Blut mit Lebensluft, was zum Liebesgenuss reizt. Wer aber den Beischlaf ausüben will, muss von Uebersättigung und Unverdaulichkeit, von Mattigkeit und Erbrechen frei sein, ebenso auch von plötzlichem Durchfall, denn den andauernden stillt der Liebesgenuss. Die ungezügelter Sinnenlust billige ich nicht, sondern rathe mehr zur Zurückhaltung, besonders bei solchen, bei denen irgend eine Krankheit im Anzug ist. Am besten gibt man sich dem Liebesgenuss nach dem Turnen, dem Baden und nach mässiger Mahlzeit hin, dann ist er der Körperkraft zuträglich, und die dabei entstandene <sup>1)</sup> Kälte wird gemildert. Eine passende Zeit

<sup>1)</sup> ψύξεις αἱ ἐπιγιγνώμεναι, eine andere Lesart ist ψ. αἱ ἐπειγόμεναι, drückende Kälte.



für den Beischlaf ist, wie ich sagte, nach der Mahlzeit vor Eintritt des Schlafes; und auf die Abspannung folgt rasch tiefer Schlaf. Sie ist aber auch die günstige Zeit für die Erzeugung von Kindern, sowohl aus andern Gründen, als auch weil das begattete Weib den Samen am ehesten bei sich behält.

KAP. 36. *Für die, welche den Beischlaf nicht ausüben können.*

Sie müssen das Schamglied anhaltend salben mit Fett, dem zugemischt sind etwas Narzissenwurzel, oder knidisches Korn, Bertramwurzel, scharfer Rittersporn, Nesselsamen, oder Keuschlammssamen, vorher aber Pfeffer, oder Satyrion, Rauke, oder alle zugleich trinken, vor der Mahlzeit gebratene Zwiebeln essen, rothe und kleine mit Salz und Oel, oder etwas Meerzwiebel, nachdem ihr das Brennende genommen ist. Ferner muss man dagegen auch die vorgeschriebenen zusammengesetzten Mittel gebrauchen. Auch mögen sie vorher sinnlich aufregende Schriften lesen.

KAP. 37. *Vom übermässigen Liebesgenuss.*

Wenn aber der Körper durch zu häufigen Liebesgenuss schwächer, kälter, trockener und kraftloser wird, müssen selbstverständlich stärkende, erwärmende, feuchtmachende und kräftigende Mittel angewandt werden. Für die, welche unmässig den geschlechtlichen Verkehr gepflegt haben, ist Ruhe unter warmer Decke, Ungestört-heit und ausgiebiger Schlaf angebracht, bis der Körper ein Nachlassen der Kraftlosigkeit empfindet und sie selbst sich von der Anstrengung erholt haben.

KAP. 38. *Vom Ueberfluss an Samen.*

Bei Einigen bildet sich viel hitziger Samen, sie neigen dann sehr zum Liebesgenuss und erhalten durch den Samenerguss einen entkräfteten Körper und schwachen Magen, sie werden dünn und trocken. Wenn sie dieserhalb sich des Beischlafs wieder enthalten, empfinden sie Schwere im Kopfe und Ekel <sup>1)</sup>, und wenn dann Pollutionen eintreten, leiden sie am selben Uebel. Sie dürfen deshalb nicht, was den Samen vermehrt, geniessen, müssen aber solche Speisen und Arzneimittel nehmen, die denselben ver-

<sup>1)</sup> ἄσώδης = ἀσώδης (abgeleitet von ἄση), welches Guintherus mit Berufung auf Hippokrates und Galen mit Angstgefühl empfinden übersetzt, besser ist die Lesart καυσώσεις, Hitze.



mindern, ferner nach dem Bade die Hüften mit Rosen- und Quittensalböl und solchem aus unreifem Traubensaft einsalben. Besser ist es aber, sie (die Oele) durch Zusatz von Wachs und irgend-einem kältenden Saft, Z. B. Hauslauch, Nachtschatten, Nabelblatt und Flohkraut dicker zu machen und als Salbe zu verwenden, und zwar diese im Sommer, in den andern Jahreszeiten aber Salz<sup>1)</sup> und Lattichsaft zuzusetzen, sowie Leinsamen mit Wasser gekocht, denn auch dieser gibt einen kühlenden Saft. Auch Bleischlacke an die Lenden gelegt verhindert die Pollutionen. Dasselbe leisten auch kühlende Pflanzen, wenn sie mit Raute, den zarten Zweigspitzen von Keuschlamm als Bettpolster gebraucht werden, ferner Lein-<sup>2)</sup> und Rautensamen gegessen; dabei muss man sich aber hüten, die Lendengegend zu sehr abzukühlen, damit die Nieren keinen Schaden nehmen.

KAP. 39. *Für die an Kälte Leidenden.*

Denjenigen, die durch starke Kälte gelitten haben, muss man an einem warmen Orte, mit Lawsonien- oder Schwertlilienöl eingesalbt, ein Lager bereiten und ihnen nachher, wenn sie etwas erwärmt sind, Pfeffer und Myrrhe mit altem aromatisirtem Süsswein reichen, oder kyreneischen Saft (Silphion) mit Wein oder Essig, dabei erwärmende Speisen.

KAP. 40. *Für die von der Hitze Leidenden.*

Diejenigen, welche von der (Sonnen-) Hitze gelitten haben, sind an einen guten luftigen Ort zu betten, dann sollen sie, das Gesicht, die Hände und Schenkel, mit kaltem Wasser übergossen werden; wenn sie durstig geworden sind, mögen sie kaltes Wasser, woran sie gewöhnt sind, trinken, dieses sollen sie aber mit Verstand<sup>3)</sup> und nicht zu hastig thun. Als Speise sollen sie wenig, das leicht verdaulich ist, mehr feucht als hart (fest)<sup>4)</sup> ist, nehmen.

<sup>1)</sup> ἄλας, eine andere Lesart ἄλλων, andere.

<sup>2)</sup> σπέρμα τοῦ λίνου, der Leinsamen soll nach Dioskurides, II, 125, zum Liebesgenuss reizen, man will dafür besser τοῦ ἕγνου oder λύγου, Keuschlammsamen setzen.

<sup>3)</sup> κατὰ λόγον, Guintherus will dafür κατ' ὀλίγον, ein wenig, allmählich, setzen, aber dafür liegt kein Grund vor.

<sup>4)</sup> Im Texte steht σιτωδέστεραν (τροφήν) getreideartigeres, welches keinen Gegensatz zu ὑγροτέραν bildet, besser also σκληροτέραν.



KAP. 41. *Von der Schleimansammlung im oberen Theile des Magens.*

Wenn man einen trifft, der die Annahme nahrhafter Speisen verweigert, appetitlos ist und beim Zwange zum Essen Ekel empfindet, aber nur nach scharfen Sachen verlangt, die ihm aber nicht zuträglich sind, sondern den Magen aufblähen und Uebelkeit verursachen und ihm allein durch kurzes Aufstossen Erleichterung verschaffen, während unterdessen selbst die genossenen Speisen ihm verderben, besonders die zu Schärfe verdorbenen, so bedenke man vor allem, dass die Mittel zur Heilung hauptsächlich darin bestehen, den Schleim aus dem Magen abzuführen. Ich habe dann gefunden, dass solch' ein Kranker nach dem Gebrauch von Rettig mit Sauerhonig eine ungaubliche Menge ganz dicken Schleims ausgebrochen hat und sofort vollständig wiederhergestellt ist.

KAP. 42. *Von der Erleichterung des Erbrechens.*

Da beim anhaltenden Erbrechen viele widrige Begleiterscheinungen aufzutreten pflegen, ist es sehr angebracht, die Art und Weise zu besprechen, wie es möglich ist, leicht zu erbrechen. Es führt nämlich den Schleim ab und macht den Kopf leichter, und verhindert dann auch, dass der, welcher zu gierig gegessen hat, an Verdauungsstörung leide, und der zu viel Wein getrunken hat, Schaden nehme. Das, was genommen wird, soll nicht von herber und trockener Qualität sein, sondern von theils süßer und feuchter, theils von scharfer. Empfehlenswerth dürfte in solchen Fällen sein Rettig, Rauke, alte Pökellung, frischer Dosten, etwas Zwiebeln und Porree. Das Erbrechen erleichtert aber Ptisane von Hülsenfrüchten mit etwas Honig, sowie ein Brei aus Bohnen und die Fetttheile von Fleisch. Aber nicht allein den Schleim soll man nehmen, sondern alles zusammen schlürfen, desshalb zerkleinere es, wenn du erbrechen willst, nicht vollständig durch Zerkauen; durch das Kochen ist ja alles weich geworden; topfweise zu nehmen; denn sie (die Töpfe) sind gewiss nicht über-voll<sup>1)</sup>; auch ist der Trank mehr lauwarm anzuwenden. Auch

<sup>1)</sup> κυτέρουσ αἰρετέον, οὔτοι γὰρ ἐπιπολαστικώτεροι, Guintherus übersetzt *vina dulciora deligi oportet, ut quae in stomacho magis supernatent*, was schwerlich zu rechtfertigen ist.



Mandeln in Honig getaucht soll man geniessen, ferner zu beliebiger Zeit Kuchen essen, und Melonen, und Gurkensamen, der eingeweicht und zerstoßen ist, mit Honig, auch die zerriebene Gurkenwurzel mit Honig ist gut. Die aber kräftigere Mittel gebrauchen wollen, sollen Narzissenzwiebeln in Wasser kochen und dieses mit Wein vermischen. Das Erbrechen befördert auch Schwertlilienöl, wenn man die Finger damit bestreicht und (den Schlund) reizt. Den Reiz zum Erbrechen soll man nicht schwinden zu lassen und es nicht unterbrechen (bis alles entleert ist); der Mund ist nach dem Erbrechen mit Essigwasser oder Wasser auszuspülen und das Gesicht zu waschen, denn es ist für die Zähne von Nutzen und macht den Kopf leichter.

KAP. 43. *Abführende und harntreibende Mittel für die Gesunden.*

Einigen der Alten schien es ausreichend zu sein, wenn tägliche Ausscheidungen durch den Stuhl und den Urin tadellos und in gehöriger Menge stattfinden, entsprechend dem, was gegessen und getrunken ist. Wenn die Ausscheidungen regelmässig stattfanden, waren sie zufrieden, andernfalls halfen sie nach, und zwar beim Harnen mit Venuskamm, Sellerie, Spargel, Petersilie, Anis, Minze, Dosten, Wermuth, Agrostis, und Golddistelwurzel, mit Schneckenklee und Frauenhaar in Wasser gekocht, so liessen sie die Abkochung mit Wein trinken, denn dieses reinigt durch den Harn das Blut und bringt nicht wenig Nutzen. Beim Abführen halfen sie nach, indem sie Terpentin in der Grösse einer Olive ihnen vor dem Schlafengehen zu trinken gaben. Wenn wir aber mehr abführen wollen, setzen wir etwas Rhabarber zu. Recht geeignet zum Abführen sind aber Eier, geschlürft, und von den Gemüsen Mangold, Malven, und ein Gericht von Schnecken; dieses wird vielleicht ausreichen. Kräftiger aber wirken Bingelkraut, mit Salz in Wasser gekocht und gegessen und die Abkochung getrunken, Hollunderblätter in gleicher Weise, Tüpfelfarnwurzel, 2 Drachmen (= etwa 7,5 gm.) in Pökellung eingerührt oder in Ptisane zu schlürfen; ferner Molken mit Salz oder Honig 3 bis 4 Kotylen<sup>1)</sup>, auch das Gericht von alten Hühnern für sich allein oder mit 2

<sup>1)</sup> 1 κοτύλη gleich etwa 0,274 L.



Drachmen Saflor, dann und wann auch Aloe in der Grösse von 3 Erbsen, nach der Mahlzeit zu nehmen. Am besten aber ist Flachsseide nach mässiger Mahlzeit in Wein getrunken; wer noch kräftigere Wirkung haben will, soll im Frühjahr morgens 1 Drachme Flachsseide mit Sauerhonig trinken.

KAP. 44. *Von den Klystieren.*

Bei denen, die von Natur hartleibig sind und einen schwachen Magen haben, so dass ein Abführen durch innerliche Mittel nicht angebracht ist, müssen Klystiere angewandt werden, da der Schleim in den Eingeweiden sitzt, und zwar aus der Abkochung von getrockneten Feigen, von Mangold, Natron, Springgurkenwurzel, Honig, Kamillenöl oder Dillöl, aber bei grösserer Trockenheit aus solcher von Eibisch, Bockshornsamen, Oel und etwas Honig; oft reicht auch Oel für sich allein in der Quantität einer halben Kotyle zur Wirkung aus; diese Mittel sind jedoch nicht anhaltend zu gebrauchen, damit nicht die Natur, an diese gewöhnt, der Ausscheidung von selbst sich entwöhnt.

KAP. 45. *Von den Stuhlzäpfchen.*

Oft wenden wir zum Abführen auch Stuhlzäpfchen an, auch dann, wenn das durch das Klystier Eingeführte nicht ausgeschieden wird. Hergestellt werden die Suppositorien aus geröstetem Salz, Honig und Natron, ferner aus abgekochtem Saturei, dem Honig zugemischt wird. Man macht sie auch aus Terpentin, Harz und Natron, und zuweilen aus einer Kleinigkeit knidischen Kornes; es bewirkt aber Beissen, deshalb muss man die Theile (des Afters) mit Oel bestreichen. Dann wird noch Betramwurzel oder Pfeffer zugesetzt, und zwar als angebracht bei Paralytikern und bei Windsucht durch Erkältung. Weiter wird Tausendgüldenkraut mit Pech oder Wachssalbe vermischt, als geeignet auch bei Erschlaffung des Schamtheils. Bei Kindern legt man auch ein Körnchen Salz ein. Endlich wird noch eine Feige mit Salz zum Zäpfchen geformt.

KAP. 46. *Von der Schleimabführung des Kopfes und der (durch die) Nase und der Anwendung von Salben.*

Die schleimigen Säfte im Kopfe leiten wir durch den Speichel



ab; wenn wir dieses in etwa erreichen wollen, mischen wir Pfeffer mit Mastix; um eine reichlichere Ausscheidung zu bewirken, lassen wir Bertramwurz oder scharfen Rittersporn kauen. Den Schleim treibt auch ferner aus die gekaute Wurzel von jeder Anemonenart und die Kappernwurzelrinde. Durch solche Mittel wird also der molkenartige Auswurf herausbefördert, der dickschleimige aber durch Gurgeln mit Senf in Sauerhonig oder mit eingekochtem Most, der mit Dosten oder Hysop gekocht ist; ich mische diesen (den Most) mit dem Gemisch von Sauerhonig und Senf. Wenn aber auch das Gehirn von Schleim gereinigt werden soll, so treiben wir diesen durch Reizen mit scharfen Mitteln aus, von denen einige auch Niesen erregen. So reinigt durch die Nase der Aufguss von jedem Gauchheil, von jeder Anemone, auch der Aufguss der Blätter des Mangold und der Springgurke wird in die Nase injicirt, und zwar dieser für sich allein und mit Mangoldabkochung oder- Auszug. Das Niesen nützt aber nichts bei den rohen Säften, die sich an Stellen der Brust, der Lungen und des Kopfes befinden. Zum Bestreichen des Mundes dienen folgende Mittel: Bestreiche den Gaumen und das Zäpfchen mit Senf<sup>1)</sup> und Mangoldauszug, es thut gut. Dasselbe ist auch ein Mittel für die Nase. Oft habe ich als leicht zu bereitendes Mittel das Bestreichen der Nase mit Schwarzkümmel angewandt, den ich tagsvorher mit scharfem Essig macerirte, am folgenden Tage mit Essig wiederum zerrieb und in die Nase eingoss. Zuweilen gebrauche ich auch denselben Schwarzkümmel mit altem Oel verrieben in gleicher Weise. Ganz ebenso wandte ihn auch Archigenes bei Nasenverstopfung an, in der früheren Weise, nemlich mit Essig aber Krito bei Gelbsucht.

KAP. 47. *Von den die monatliche Reinigung befördernden Mitteln.*

Alle harntreibenden Mittel befördern auch die Katamenien, dahin gehören: Die Abkochung der Kohlwurzel getrunken, ferner die Wurzel der schwarzen Cordie, Raute und Chrysanthemon, Diptam und Raukensamen. Treibend wirken auch Zäpfchen an den Gebärmuttermund gelegt, z. B. solche aus fein gestossener Raute

<sup>1)</sup> Galen (*περὶ συνθέσεως Φαρμ. κατὰ τόπους II*) hat an der Parallelstelle *σάπωνα*, Seife statt *σίνηπι*, ihm folgt Oreibasios.



mit Honig, oder Porreeauszug, oder fein gestossener Knoblauch-Gamander im Zäpfchen, fein geriebene Myrrhe in Wein, oder Hasenlab.

KAP. 48. *Von den schweisstreibenden Mitteln.*

Schweisstreibend sind: Trockene Kamille fein gerieben und in Oel gestreut, damit wird die Haut kräftig eingerieben, Sesel, Bertramwurzel, Kachry, Anis, in gleicher Weise in Oel gestreut<sup>1)</sup>, geröstetes, nicht sehr feines Natron mit Oel, Salzblüthe mit Oel gemischt, kyrenischer Saft mit Wasser verdünnt, sowohl zum Einreiben des Körpers angewandt als auch erbsengross getrunken, ebenso Minze mit Honigmeth getrunken und äusserlich mit Oel eingerieben.

KAP. 49. *Von der Luft.*

Die beste Luft ist die vollständig reine; eine solche dürfte aber die sein, die nicht aus der Ausdünstung von Sümpfen und stehenden Gewässern hergetrieben wird, noch auch aus irgend einem Abgrund, der verderbliche Dünste aushaucht, ebenso ist auch die aus einem eine grosse Stadt reinigenden Abzugskanal aufsteigende sehr schlecht, wie auch die, welche in abgründiger Gegend nach allen Seiten von hohen Gebirgen eingeschlossen ist und gar keinen Abzug hat. Solcher Art schlechte Luft schädigt in gleicher Weise jedes Alter und jedes Temperament<sup>2)</sup>, wie die sehr gute nützt. Aber ich behaupte, der Unterschied in der Beschaffenheit der Luft nach Wärme, Kälte, Trockenheit und Feuchtigkeit ist auf alle nicht von gleicher Wirkung, denn den gemässigten Körpern ist die gehörig gemischte Luft von Nutzen, den nicht gemässigten eine solche, die die entgegengesetzte Mischung hat<sup>3)</sup>.

<sup>1)</sup> Im griechischen Texte *ἐμπλαστόμενα*, als Pflaster aufgeschmiert, besser zu lesen ist offenbar *παστόμενα*, eingestreut.

<sup>2)</sup> d. h. jede Natur, ob sie kalt oder warm, trocken oder feucht ist.

<sup>3)</sup> Wie durch die richtige Mischung der vier Elementarqualitäten der Körper normal, gesund ist, nützt eine ebenso gemischte Luft; Paulos stützt sich hier streng auf das Gesetz der Elementarqualitäten der Hippokratiker und Galen's.



KAP. 50. *Vom Wasser.*

Auch die Güte sowohl, als auch die schlechte Beschaffenheit des Wassers muss man kennen; denn mehr als fast alles Andere dient das Wasser in der ganzen Lebensführung zu vielfachem Gebrauch. Als bestes Wasser ist also das anzusehen, welches vollständig frei ist von Geschmack und Geruch, dieses ist aber beim Trinken sofort sehr angenehm und erscheint klar, und wenn es dann rasch die Eingeweide verlässt, so ist kein anderes besseres zu verlangen. Das aber, welches in den Eingeweiden lange verbleibt, den Magen angreift, aufbläht und beschwert, ist für schlecht zu halten. Solches Wasser wird weder schnell warm noch rasch kalt, sondern was darin gekocht wird, kocht sehr langsam und schlechter. Am besten ist daher, solches Wasser durch die Untersuchung und Erfahrung zu beurtheilen; wer es aber aus gewissen Merkmalen kennen lernen will, soll Folgendes beachten: Das nach Norden fließende, von der Sonne abgewandte Wasser verfolgt langsam seinen Weg und ist unverdaulich, es wird langsam erwärmt und langsam abgekühlt, was aber nach Sonnenaufgang zu durch eine Rinne oder durch Erde fließt <sup>1)</sup>, erwärmt sich schnell und kühlt sich rasch ab, dieses ist für das beste zu halten. Gut ist auch dasjenige, welches im Sommer kälter, im Winter wärmer ist. Einige beurtheilen es auch nach dem Gewicht und meinen, das leichte sei besser; diesem kann man, wenn es neben den andern erwähnten Eigenschaften zutrifft, beistimmen, für sich allein gibt es kein Kennzeichen für die Güte des Wassers ab. Das leichteste, süsseste, reinste und feinste ist, wie Hippokrates sagt, das Regenwasser. Es steigt aber nicht allein aus den übrigen Gewässern auf, sondern auch aus dem Meere und den Körpern. Daher ist es auch von allen am leichtesten der Fäulniss unterworfen, weil es aus verschiedenen Qualitäten zuammengesetzt ist. Niemand möge aber glauben, das leicht zur Fäulniss neigende Wasser sei das schlechteste, denn seine leichte Veränderung rührt mehr von der Güte als von seiner schlechten Beschaffenheit her. So ist ein Wasser mit den Kennzeichen des besten Wassers, wenn es auch leicht zur Fäulniss neigt, doch für sehr gut zu halten, stellt es doch im Beginn der Veränderung bei denen, die

<sup>1)</sup> d. h. durch natürliche Filtration gereinigt wird.



es trinken, die Ursache der Heiserkeit, des Hustens und der rauhen Stimme fest. Vom Regenwasser selbst aber ist das im Sommer und zwar beim Gewitter fallende besser als das unter Sturm fallende; das Eis- und Schneewasser ist am schlechtesten, denn beim Gefrieren des Wassers wird all'das Feinste ausgeschieden. Das sumpfige, stinkige Wasser und solches mit befremdlichen Eigenschaften erhält man zum Trinken gut, wenn man es durch Kochen verbessert und mit Wein mischt, und zwar das herbe mit süßem, das übrige mit herbem. Bei einigen Wässern hilft es, sie zu schönen, so bei dem schlammigen, salzigen und asphalthaltigen <sup>1)</sup>. Das kalte Wasser ist nach dem Essen zu trinken und nicht gleichzeitig damit. Einige haben Speisen und Getränke gegen die Schädlichkeit des Wassers ausfindig gemacht, und zwar trinken die einen die Abkochung von Erbsen vorher oder essen sie, die andern Steinbrech, ebenso mit einem kleinen Fische gekocht, Fenchel in gleicher Weise, noch andere essen vorher Mangold und Kürbisse mit Salz bestreut im Weingemisch.

#### KAP. 51. *Von den Bädern.*

Ich lobe allerdings das kalte Baden, aber ich sage, dass es nicht denjenigen, die eine unregelmäßige Lebensweise führen, zuträglich ist, sondern nur denen, die regelmäßig leben und die Arbeit und Nahrung in angemessener Weise anwenden. Vielen aber, die das Bedürfnis haben, sich zuweilen stärker abzukühlen, ist es sehr bekömmlich, oft in der Sommerzeit zu schwimmen, wenn sie jung und wohlgenährt sind, nachdem sie sich durch Frottiren vorher erwärmt haben. Sie sollen aber weder durch Liebesgenuss noch durch etwas anderes geschwächt sein, noch an Verdauungsstörung oder Neigung zum Erbrechen <sup>2)</sup> oder an Leere des Magens, noch an Schlafsucht leiden. Gefährlich würde es sein, wenn einer unter allen Umständen es (das kalte Bad) gebrauchen wollte. Das warme Bad dagegen ist sehr gut und

<sup>1)</sup> ἀσφαλτῶδες, statt dessen will Cornarius μετ' ἀλφίτων, lesen, durch Polenta (s. S. 55, Anm. 1) oder geröstete Gerste, Plinius (XXIV, 3) sagt nemlich: Nitrosae aut amarae aquae addita polenta mitigantur, ut intra duas horas bibi possint.

<sup>2)</sup> μεμνηότες, μνηόμαι, wörtlich blöken, brüllen, drückt den Naturlaut, hier des Würgens beim Erbrechen aus.



vollständig gefahrlos, da es die Mattigkeit hebt, die Vollblütigkeit hinwegnimmt, ferner erwärmt, munter macht und erweicht, die Winde zertheilt, wo sie sich festgesetzt haben, auch schlafmachend wirkt und die Fleischbildung befördert. Dabei ist es allen leicht herzurichten und anzuwenden, dem Manne wie dem Weibe, dem Fürsten wie dem Privatmanne.

KAP. 52. *Von den natürlichen Bädern.*

Von den natürlichen Bädern enthalten einige Natron, andere Salz, Alaun, Schwefel, Asphalt, Kupfer, Eisen, andere eine Zusammensetzung <sup>1)</sup> dieser Bestandtheile. Die Kraft aller der natürlichen Wässer ist im allgemeinen austrocknend und erwärmend, und bethätigt sich besonders gut bei sehr feuchten und kalten Naturen. Die natron- und salzhaltigen passen gut für den Kopf, für die flussleidende Brust, für den sehr feuchten Magen, für Wassersüchtige, bei Oedemen, die von Krankheiten herrühren und für solche, die an Schleim leiden; die alaunhaltigen für solche, die an Blutspeien, an Neigung zum Erbrechen leiden, für Weiber mit übermässiger Menstruation und ständigen Fehlgeburten. Die schwefelhaltigen erweichen die Nerven <sup>2)</sup>, erwärmen und lindern die Schmerzen, schwächen aber den Magen und wenden ihn um; die asphalthaltigen machen einen wüsten Kopf und greifen die Sinneswerkzeuge an, sie erwärmen aber andauernd und erweichen mit der Zeit. Die kupferhaltigen sind dem Munde, den Mandeln, dem Zäpfchen und ganz vorzüglich den Augen heilsam, die eisen-

<sup>1)</sup> d. h. eine Mischung.

<sup>2)</sup> νεῦρα waren bei den Hippokratikern sowohl die Nerven als auch die Sehnen, auch Praxagoras und Erasistratos (gest. 280 vor Chr.) kannten jene noch nicht näher, erst bei Ruphos von Ephesus um die Mitte des ersten Jahrh. findet sich die genauere Kenntniss der Nerven und ihrer Thätigkeit; dann lieferte Galen eine umfassende anatomische, auf Untersuchung an Thieren begründete Beschreibung des Nervensystems.

Paulos behandelt in diesem Kapitel die Mineralbäder, mit denen sich Galen im ersten Buche der einfachen Arzneimittel, Plinius, XXXI, 59, beschäftigt, dieser empfiehlt die alaunhaltigen Wässer den Paralytikern. Der Gebrauch der Thermen, z.-B. Aachen, Baden-Baden, Wiesbaden war den alten Römern schon bekannt.



haltigen dem Magen und der Milz zuträglich. Das Hinabsteigen in das Wasser muss aber mit aller Ruhe geschehen, damit die an den erschlafften Körper herantretende Kraft eindringen kann.

KAP. 53. *Die für jede Jahreszeit passende Lebensweise.*

Von Werth ist es auch, unter Beachtung der Jahreszeiten die Lebensweise einzurichten, und zwar soll man im Winter mehr den Arbeiten sich widmen und reichlicher essen, besonders bei nördlichen Witterungsverhältnissen; denn bei südlicher Witterung soll man zwar ebenso arbeiten, aber weniger Speise und Trank zu sich nehmen. Ueberhaupt ist der Körper in der feuchten Jahreszeit auf alle Weise trocken zu halten, sowie in der kalten wärmer, man soll warmes Fleisch und Gemüse essen und viel Wein trinken. Bei Eintritt des Frühlings mag dann dieser eine Entleerungskur durch Erbrechen, jener durch Abführen vornehmen, ein anderer durch einen Aderlass sich Blut entziehen, wie jeder nach Gewohnheit und Lust es halten will. Im Sommer ist eine Ruhezeit wohlthätig, und eine Einschränkung der Arbeiten und der Nahrung, auch sollen die Speisen kälterer Art sein. Reichlich muss man aber Trank zu sich nehmen und alles thun, was zur Abkühlung und Feuchtigkeit dient. Im Herbst dagegen, weil er ungleich und unregelmässig ist und mancherlei Krankheiten herbeiführt, muss man sehr vorsichtig leben. Man darf sich nicht durch Erkältung verfehlen und muss sich im Liebesgenuss, im kalten Trinken grosse Enthalttsamkeit auflegen, auch in der Morgenfrühe die kalte Luft sowie um die Mittagszeit die Hitze vermeiden. Ferner muss man sich vor übermässigem Obstgenuss hüten, denn er schädigt nicht nur durch die Menge, sondern auch dadurch, dass er schlechte Säfte bildet und Blähungen verursacht. Gerade nämlich die trefflichsten Obstarten, die Feigen und Trauben blähen auf; wenn man sie nicht vor den andern Speisen vorhergeniesst, verderben sie sie als Nahrung, werden sie aber vorher gegessen, machen sie weder Blähungen, noch sind sie zugleich schädlich. Wenn die Luft kälter wird, muss man naturgemäss den Körper erwärmen und alles so machen wie zu Anfang des Winters. Gut ist es auch, nach der Zeit der Tag- und Nachtgleiche eine Reinigung nach Art des Gesagten vorzunehmen, damit nichts Ueberflüssiges zurückbleibt, es könnte im Winter betrübend wirken.



KAP. 54. *Von der Lebensweise für solche, die arbeiten.*

Derjenige, welcher sich in einer beschäftigten Lebensstellung befindet, muss sich fragen, ob er im früheren Leben gewohnt war zu turnen, oder ob er nicht durch mässiges <sup>1)</sup> Turnen diese Gewohnheit sich aneignen und, ohne krank zu werden, anhaltendes Schwitzen leicht ertragen könne; eine solche Körpurnatur soll man nicht zu anderer Gewohnheit zwingen, die überhaupt nicht, welche vielfach krank sind. Wenn aber Jemand fortwährend zu kränkeln scheint, wenn er vollblütig ist <sup>2)</sup>, dann muss die Aufmerksamkeit auf die ganze gesunde Lebensweise gerichtet sein, damit er zu angemessenen Säften kommt, wenn er aber an Verdorbenheit der Säfte leidet, darauf, wie diese am besten aufgefrischt werden. Was die an Vollblütigkeit Leidenden betrifft, so müssen sie sofort ins Bad steigen, dann eine Abreibung gebrauchen und vorher sich etwas hin und herbewegen, die aber dieses früher zu thun begonnen haben, ihnen rathen wir, solches kurze Zeit noch mehr zu thun, sich etwas Nahrung abzuziehen und minder kräftigere Speisen zu sich zu nehmen. Bei denen, die an Verderbniss der Säfte kranken, reicht diese eine Anordnung (allein) nicht aus, weil die Art der Säfteverderbniss nicht eine einzige ist. Bei einigen beruht sie auf mehr Kälte und Schleim, bei andern auf mehr Wärme und Galle, sowie bei noch andern auf mehr schwarzer Galle. Jedem muss daher das an Speise und Trank entzogen werden, was gerade diesen Saft bei ihnen anzuhäufen (zu erzeugen) pflegt. Bei allen solchen ist aber ein geeignetes Mittel die Reinigung des Leibes durch ein Abführmittel,

KAP. 55. *Von der Lebensweise auf Reisen.*

Auf der Reise wird einer sehr leicht wegkommen, wenn er eingesalbt ist und keine anstrengenden Märsche macht, dabei im Sommer die Hüfte bis zu den Weichen umgürtet mit einer fünf bis sechs Finger breiten und nicht unter fünf Ellen <sup>3)</sup> langen wei-

<sup>1)</sup> εἴτε μὴ γυμναζόμενος μετρίως (nach anderer Lesart ἰαδίως) φέροιτο τοιοῦτον ἔθος, ob der nicht Turnende mässig (leicht) diese Gewohnheit sich erwerben könne, würde so überzetzt auf dasselbe hinaus kommen.

<sup>2)</sup> πλεσάσια, Ueberfüllung an Säften und besonders an Blut.

<sup>3)</sup> πήχυς, das Mass von der Spitze des Ellbogens bis zu der des Mittelfingers, etwa 40 cm.



chen Binde. Auch der Stab ist auf Reisen sehr nützlich; denn bei Abhängen vorausgesteckt hält er den vornüberfallenden Körper wie mit einer Stütze, in steilen Gegenden aber macht man, darauf gestützt, die Vorwärtsbewegung des Körpers offenbar leichter. Wenn man auf der Reise eine Ruhepause eintreten lässt, dann ist eine Einsalbung sowie der Genuss von etwas Sommer Speise und mässiges Trinken für dieselbe Jahreszeit angebracht, und darnach, vor dem Weiterziehen ist es am besten, auszuruhen. Wenn aber Jemand die Reise beeilen muss und an Durst leidet, so soll er Polenta <sup>1)</sup> mit etwas Salz in Wasser zerrührt trinken. Die Hitze der Sonne muss man aushalten, aber nicht den nackten, sondern den verhüllten Körper ihren Strahlen aussetzen, damit nicht der auf der Wanderung ausgetrocknete Körper verhärte, denn auf diese Weise stellt sich weniger Erschlaffung ein, und ebenso dürfte keins der erwähnten Uebelstände eintreten. Zur kalten Winterzeit aber empfiehlt es sich sehr, vor der Reise nach Reinigung des Leibes und nach Einsalbung reichlich Winterspeise und etwas Trank zu sich zu nehmen und mit einer weicheren Binde nicht nur die Hüfte, sondern auch Rücken und Brust gut und behaglich zu umwickeln. Wenn man aber ausruht und bei einer solchen Erholung eine starke Kälte sich fühlbar macht, so ist es am besten, weder einzusalben, noch Speise und Trank, noch irgend eine andere Erfrischung zu nehmen, falls man am selben Orte bleiben will. Nach langen Reisen und andern schweren Arbeiten dagegen, auch wenn einer nicht ermattet ist, muss man mit derselben Sorge verfahren, wie bei denen, die entkräftet sind; denn auf die Weise tritt Schlimmes weniger ein.

KAP. 56. *Von der Lebensweise auf Seereisen.*

In Betreff des den Reisenden zur See zustossenden Erbrechen ist es weder leicht noch dienlich, ihm beim ersten Auftreten entgegenzuwirken, denn im Ganzen scheint es meistentheils zu nützen. Nach dem Erbrechen darf man aber weder reichliche noch jede beliebige Speise reichen, sondern muss entweder trockene und gekochte Linsen mit Zusatz von etwas Poleiminze geben oder Brod, das in gewässertem und süssem Wein geweicht

<sup>1)</sup> ἄλφιτον, Grütze, Graupen, auch Polenta.



ist. Der Trank aber muss mässig angewandt werden, und dieser bestehe aus schwachem Wein, der stark mit Wasser versetzt ist, oder aus schwachem Sauerhonig. Die Linsen muss man abkochen und so wie sie weich geworden sind, fein reiben, trocknen und darauf so in einem irdenen Gefäss aufbewahren. Wenn aber das Erbrechen mit der Zeit sich steigert, muss eine starke Verminderung der Nahrung eintreten, es muss derselbe schwache Wein, oder der schwache mit Wasser verdünnte Sauerhonig, in dem Saturei macerirt ist, angewandt werden, oder Poleiminze und Wasser mit sehr feiner Polenta, oder dünner Süsswein, gewässert und ebenso mit feinem Mehl. Gegen den widrigen Geruch in den Schiffen muss man auf Quittenäpfel, Saturei oder Poleiminze riechen. Auch muss man sich möglichst hüten, auf das Meer zu sehen, bis man sich an den Aufenthalt im Schiffe gewöhnt hat, ferner seine Aufmerksamkeit auf das (Trink-)Wasser richten, dass es nicht schmutzig, stinkend und salzig ist.

In diesem Kapitel ist die Rede von der Seekrankheit, die infolge der schwankenden (schlinkernden) Schiffsbewegung mit Uebelkeit und Schwindel beginnt und sich bis zum wiederholten Erbrechen, verbunden mit Lebensüberdruß und Unempfindlichkeit gegen andere Einflüsse steigert, mit dem Betreten des Festlandes wieder aufhört. Als wahrscheinliche Ursache nimmt man Circulationsstörung (ungleiche Blutfülle) des Gehirns an. Alle dagegen empfohlenen spezifischen Mittel, Opiate, Cocain, Antipyrin u. a. haben sich als nutzlos erwiesen, neuerdings wird Veronal als wohlthuend empfohlen. Erleichternd wirken ein fester, entschiedener Wille, möglichst anhaltende Beschäftigung, dann Ruhe in horizontaler Lage und als Nahrung Haferschleim.

#### KAP. 57. *Von der Entfettungskur.*

Wenn der Körper sich zu übermässiger Wohlbeleibtheit geneigt hat, so muss man ihn leichter machen und herunterbringen. Es ist erwiesen, dass das wärmere Temperament <sup>1)</sup> den Körper schwächtigt macht, einem solchen muss man also mit kräftigen Sachen helfen, wenn der Körper die richtige Mischung haben soll. Du hast gelernt, dass scharfe Turnübungen, eine magermachende Kost und ebensolche Arzneimittel, sowie Seelenkummer das Temperament trockener und dadurch auch den Körper

<sup>1)</sup> *κράσις* (s. Kap. 60, Anm.).



magerer erscheinen lassen. Welche Lebensweise das Magermachen befördert, das ist bekannt, kräftigere Arzneimittel sind: Samen der Raute, besonders der wilden sammt dem Fruchtstande <sup>1)</sup>, runde Osterluzei und Tausendgüldenkraut, ferner Enzian und Gamander, von den harntreibenden Mitteln die wirksamsten, wie Petersilie, denn jedes derselben für sich sowie alle miteinander verdünnen ausgiebig die Säfte und bewirken Körperschwund. Aber auch die aus den gebrannten Vipern hergestellten Salze, (Theriak-salze) wie auch der Theriak selbst verdünnen kräftig. Zertheilung und Verdünnung schafft auch die Einreibung mit Oel, in dem die Wurzel der Springgurke, von Eibisch, Enzian, Steckenkraut, Osterluzei, ferner Gamander und Tausendgüldenkraut gekocht ist. Dann muss man auch nicht sofort nach dem Bade Speisen reichen, sondern zunächst Schlaf eintreten lassen. Bevorzugt ist aber als Badewasser solches, das vertheilt und zwar, wenn wir es haben können, das natürliche (Meerwasser), wie das zu Mitylene <sup>2)</sup>, andernfalls ist Salzblüthe aus dem Meere zuzusetzen. Auch dünne und weisse Weine sind anzuwenden. Kräftig befördert das Magerwerden auch das trockene Frottieren mit groben Tüchern, aber, gegenüber den Turnübungen, muss man weniger Nahrung reichen. Weiter ist den Starkbelebten das Sonnenbad nützlich. Diese sollen aber nicht vorher trinken, auch besser nur einmal des Tages essen und den Körper mit Natron und härterem Salz abreiben; viel Natron im Bade befördert nemlich die Magerkeit, wenig dagegen die Wohlgenährtheit. Mager macht auch folgende Zusammensetzung: Pfeffer und Petersilie 2 Theile, Haselwurz und Anis  $\frac{1}{2}$  Theil; sie treibt auch den Urin und befördert den Stuhlgang.

KAP. 58. *Vom Wiedezukräftenbringen der Abgemagerten.*

Wenn man die sehr Abgemagerten wieder zu Kräften bringen will, so eignen sich dazu gehaltreicher Wein, kräftige Speisen, mässiges Turnen und Frottiren und, um es kurz zu sagen, all'

<sup>1)</sup> *κόρυμβοι*, botanisch ist Corymbus der Blüten — bezw. Fruchtstand des Ebenstrauß, bei dem alle Zweige in einer Ebene endigen und die Blüten tragen, wie bei *Sambucus*, der Blütenstand bei *Ruta* ist racemös.

<sup>2)</sup> Wir schreiben Mytilene, Hauptstadt der Insel Lesbos in der Nähe der Küste von Kleinasien.



das Gegentheil von dem Vorhingesagten. Dienlich ist es auch, ihnen drei bis vier Tage hindurch den Körper mit Pech zu bestreichen. Wenn aber einer nüchtern gebadet wird, so muss man vor dem Bade den Körper mit feinen Leintüchern reiben, bis er roth wird, dann durch hartes weniges Reiben die Haut zusammendrücken, um sie dicht und hart zu machen <sup>1)</sup>. Endlich soll man auch bei denen, die keine Farbe haben und schlecht genährt sind, Zorn und seelische Aufregungen erwecken.

KAP. 59. *Von der Wiederherstellung abgemagerter Theile.*

Wenn bei einzelnen Theilen (Gliedern) Abmagerung eintritt, so erleiden die meisten dieses Uebel durch eine lange anhaltende Ruhe oder durch eine Art Fesselung, so dass sie wie gebrochen erscheinen. Man muss also die Kraft in diesem Theile stärken, das Blut kräftig dahin lenken, mässiges Frottiren und geeignete Bewegungen sowie mässiges Uebergiessen mit warmem Wasser anwenden, und dieses so lange ausführen, bis (der Theil) roth angeschwollen ist, aber aufhören, bevor er zusammenfällt. Auch muss man Bestreichung mit Pech an den genannten Gliedern vornehmen, wenn aber Kältegefühl des Gliedes auftritt <sup>2)</sup>, muss man es mit feiner Leinwand, auch mit irgend einem erwärmenden Mittel einreiben. Ich habe öfters Thapsie angewandt, indem ich sie zuweilen mit Honig einrieb, sonst aber auch mit Wachssalbe.

KAP. 60. *Das Kennzeichen des besten Temperaments (κράσεως) <sup>3)</sup>.*

Der Mensch fühlt sich am wohlsten, wenn an seinem Körper von allen Extremen eine genaue mittelmässige Mischung erscheint,

<sup>1)</sup> Die bei Paulos verstümmelte Stelle *κᾶπειτα σκληρὰ μὴ πολὺ πιλοῦντες, τὸ δῆρμα πικνὸν καὶ σκληρὸν ἐργάζεσθαι* ist nach Galen (de san. tuenda VI) verändert in *κᾶπειτα τρίψει σκληρᾷ μὴ πολλῇ πιλοῦντας τὸ δῆρμα* etc.

<sup>2)</sup> Die bei Paulos unverständliche Stelle; *δεῖ δὲ καὶ τῶν πιττόντων χρίεσθαι κατὰ τοὺς εἰρημένους τόπους ἔταν δὲ αἰσθήσει, ψυχροτέειν τοῦ μορίου* etc. hat Cornarius nach Aëtios verbessert: *δεῖ δὲ καὶ τῶν πιττωτῶν Φαρμάκω χρίεσθαι κατὰ τοὺς εἰρημένους σκοπούς. (zu den besagten Zwecken) ἔταν δὲ αἰσθήσει ψύξεως περὶ τὸ λελεπτυσμένον μῦρον ὑπάρχη* etc.

<sup>3)</sup> d. h. der besten Mischung der Qualitäten. Nach Galen sind Gesundheit und Krankheit die allgemeine Form der durch die Einflüsse der Aussenwelt erzeugten naturgemässen oder naturwidrigen Bewegungen



nemlich des Mageren und Fleischigen, des Weichen und Harten,

(κινήσεις); die letzteren entstehen aber nur dann, wenn die Schädlichkeiten auf eine krankhafte Disposition stossen. Die wichtigsten dieser Gelegenheitsursachen sind die Mischungsfehler des Blutes, die Dyskrasieen, deren Zahl, da sie durch das Vorherrschen eines oder zweier Elemente entstehen, acht beträgt, und die auf ähnlichen Verhältnissen beruhenden Temperature.

Die krankhaften Vorgänge setzen sich daher aus vier verschiedenen Faktoren zusammen, es sind 1. die unmittelbaren Ursachen der abnormen Bewegungen, z. B. Verderbniss der Säfte, Plethora, 2. die Bewegungen selbst, d. h. die Störungen der vitalen Vorgänge, 3. die Wirkungen dieser letzteren auf die Bildungsvorgänge in den erkrankten Theilen, der Krankheitsprozess, 4. die Symptome, wozu auch das Fieber und die Veränderungen der Se- und Exkretionen gehören. Ferner theilt er die Krankheiten ein in 1. solche der Elementarsubstanzen, Schleim, Blut, gelbe und schwarze Galle (s. Kap. 32 Anm.), 2. Krankheiten der gleichartigen Theile (Gewebe), die zerfallen in *a*. Abnormitäten des mechanischen Grundverhältnisses (Erschlaffung, Anspannung), *b*. Abnormitäten der gleichartigen Theile in Bezug auf die Urqualitäten (Vorwalten der Wärme, Kälte, Trockenheit, Feuchtigkeit), *c*. Krankheiten der Organe (Veränderungen des Baues, der Zahl, des Umfanges, der Lage, Trennung des Zusammenhangs der Organe). (Häser, Allgem. Pathol. Galen's).

Schon bei Aristoteles und seinem Schüler Theophrast finden wir die Lehre von den vier Grundprinzipien oder Qualitäten; es sind zwei aktive, die Wärme und Kälte und zwei passive, die Trockenheit und Feuchtigkeit, aus deren Verbindung die vier Elemente hervorgehen, das Feuer (warm-trocken) die Luft (warm-feucht), das Wasser (feucht-kalt), die Erde (kalt-trocken). Theophrast (de caus. plant.) führt alle Vorgänge in der Pflanzenwelt und beim Genuss von Pflanzen und Pflanzensäften auf die wechselnde Zusammensetzung dieser vier Qualitäten zurück.

Galen unterscheidet drei Klassen Arzneimittel. Arzneimittel, *Φάρμακον* und *ἀντιδοτον*, innerliches Mittel, ist ein solches, das eine Veränderung im Körper hervorbringt während das Nahrungsmittel nur eine Vermehrung bewirkt). Zur ersteren Klasse gehören die, welche schlechthin die Wirkungen der vier Elementarqualitäten repräsentiren, zur zweiten die, welche in verschiedenen Kombinationen eine deutlich zur Geltung kommende Haupt- und Nebenwirkung besitzen; so haben die bittern einen hohen, die süssen einen geringeren Grad von Wärme, die sauren sind kalt. Die dritte bilden solche, die eine „in ihrer ganzen Substanz“ begründete Wirkung haben, also die sogen. spezifischen Mittel. Diese können nun vier Grade der Intensität haben (Galen, K. XIV, pag. 1, XI, pag. 787). Ferner können die Mittel



des Warmen und Kalten, des Feuchten und Trockenen, und er im offenbaren Zusammenhang damit die physischen und geistigen Kräfte in tadelloser Beschaffenheit besitzt, wenn er betreffs der Haare sich in der Mitte hält zwischen Kahlheit und Dichte, zwischen weisser und schwarzer Farbe, im Kindesalter wohl mehr röthliche als schwarze Haare hat, im Mannesalter aber umgekehrt.

KAP. 61. *Kenzeichen der Körper mit anormaler Mischung.*

Bei Körpern, die übermässig warm sind, wachsen die Zähne rascher und vermehren sich ebenso. Bei etwaiger Berührung erscheinen sie wärmer und fest, sie haben eine röthliche Farbe und schwarze, mässig dichte Haare und weite Adern. Wenn aber einmal einer fett und zugleich dick ist und weite Adern hat, so ist dieser durch die Gewöhnung, nicht durch die Natur fett geworden. Das Kennzeichen eines kälteren Temperaments ist: Kälte bei der Berührung, Kahlheit, Fettigkeit, röthliche Haut- und Haarfarbe, beim Vorhandensein von viel Kälte ist sie bleich und

actu wirken, wie das Feuer, das Eis, oder potentiell, durch ihr heisses (wie der Pfeffer) oder kaltes Prinzip. oder auf die Dauer, wie Pyrethrum. Sie sind entweder absolut warm oder kalt, feucht oder trocken, oder durch Präponderanz, indem die eine Qualität die andere überwiegt. Ein „mittleres“ Mittel ist ein solches, das aus Gegensätzen gemischt, in der Mitte zwischen diesen steht, eine mässige Kraft ausübt, und dann angewandt wird, wenn die Krankheit in der Mitte steht zwischen Entstehung und Heilung (Galen, K. XI, pag. 572). Manche Mittel scheinen auf den ersten Blick einfache zu sein, sind es aber in der That nicht; so hat die Milch in den Molken lösende, im Käse stopfende Wirkung. Welche von den Kräften zur Geltung kommt, das hängt meist von der Körperkonstitution des Patienten ab. Eine wichtige Abtheilung bilden die Alexeteria und Alexipharmaka, sie wirken auf zweifache Weise, indem sie die giftige Substanz durch Veränderung (Zersetzung) unschädlich machen oder dieselbe ausscheiden. Eine letzte Gruppe bilden die Purgirmittel; ihre Wirkung beruht auf der Anziehung des Aehnlichen und der Verwandtschaft der Qualitäten zwischen den zu evakuirenden Säften und dem Mittel, sie ist ähnlich der des Magneten zum Eisen, wie jenes, muss auch das Mittel mehr Kraft haben, andernfalls wird es von den Säften angezogen. Bei der Mischung büssen die einzelnen Mittel ihre eigene Fakultät ein, es resultirt eine Gesamtfakultät; der Honig erscheint nicht mehr als solcher, der Wein nicht mehr als Wein. (Galen, K. XIV, pag. 249).



bleifarbig, auch haben sie (die Betreffenden) schmale Adern; wenn aber einer dabei hager ist, so ist er es nicht durch Naturanlage sondern ist es durch die Gewohnheit geworden. Das trockene Temperament ist härter und hagerer als das gut gemischte (normale) und rauh; die Härte ist daher vom trockenen Temperament nicht vollständig zu trennen. Die Hagerkeit ist aber nicht nur eine Begleiterscheinung der angeborenen Temperamente, sondern auch solcher, die durch lange Gewöhnung erworben sind. Das Kennzeichen der Trockenheit (Härte) ist das, dass der Körper schwer beweglich und trocken und durch das Austrocknen dürr wird. Das feuchte Temperament ist zwar im übrigen dem wohl-gemischten ähnlich, aber weicher und viel fleischer, und von diesem nicht zu trennen ist die Weichheit, wie ja auch die Dicke nicht allein eine Folge des angeborenen Temperaments ist, sondern auch durch eine bestimmte lange Gewohnheit sich herausbildet. Eine Eigenthümlichkeit des feuchten ist die Beschwerung des Körpers durch die Feuchtigkeit. Das warme und trockene Temperament ist überaus rauh; es hat beim jugendlichen Alter schnell-wachsendes schwarzes dichtes Kopfhaar, mit vorrückender Zeit folgt Kahlheit, die Adern sind voll. Ebenso sind auch die Arterien gross und pulsiren sehr kräftig, dabei ist der ganze Körper vollkräftig mit gut ausgebildeten Gliedmassen, muskulös und nicht fett, die Haut ist hart und dunkler. Beim kalten und feuchten Temperament ist die Brust schmal und, wie auch der ganze Körper, unbehaart, die Haut ist zart und weiss, das Haupthaar etwas röthlich, besonders in der Jugend, und weicht bei den Greisen nicht der Kahlheit. Sie sind aber leicht furchtsam, feige und träger, haben nicht sichtbare Adern, werden dick und fett, lassen Hüftgelenk und Muskeln nicht unterscheiden und hervortreten und stammeln<sup>1)</sup>. Bei weiterer Zunahme des Feuchten und Kalten wird die Farbe, zugleich auch die der Haare, lichtroth, und bei noch mehr Zunahme bleich. Das warme und feuchte Temperament aber ist weicher und vollfleischiger als bei der besten Mischung, aber bei Zunahme ist es meistentheils fäulnissartigen Krankheitszu-

<sup>1)</sup> βλάστοι γίνονται, kann wohl nur statt βλαίστοι stehen, und auswärts gebogen, also mit O-Beinen heissen, oder das lateinische *blaesus*, lispelnd, sein und im Griechischen die Bedeutung „mit gelähmter Zunge“, also „stammelnd“ haben.



ständen ausgesetzt. Wenn es nun etwas mehr feucht, um vieles aber wärmer ist, dann sind solche (mit diesem Temperament) etwas weicher als die mit ebenmässigem Temperament, auch fleischiger, aber nicht wenig rauher, überdies bei der Berührung nicht wenig wärmer<sup>1)</sup>. Wenn aber das Kalte mit dem Trockenen in gleichem Masse zunimmt, so haben (erhalten) sie einen von Natur harten und dünnen Körper, weiss, nicht muskulös, ungelenkig und haarfrei, und bei der Berührung kalt; das Fett wird bei ihnen aber gleichmässig, auch wenn sie dürr sind, im Fleische vertheilt, die Art der Haarfarbe entspricht dem Masse des Kalten. Was den Seelenzustand betrifft, so sind sie muthlos, furchtsam, und traurig. Um es aber überhaupt kurz zu sagen, bei der Verbindung der Qualitäten werden stets die Merkmale einer vorherrschenden sich geltend machen<sup>2)</sup>.

#### KAP. 62. *Von der Gestaltung des Kopfes.*

Der kleine Kopf ist das Zeichen einer kümmerlichen Gehirnbildung, der grosse aber nicht nothwendig das einer guten; wenn er nemlich durch die Wirksamkeit der angeborenen Kraft, die eine brauchbare und zugleich ausgiebige Substanz verarbeitet, entstanden ist, so ist er ein gutes Zeichen, wenn er aber nur durch die Menge der Substanz entstanden ist, so ist er kein gutes. Dieses ist zu entscheiden nach der Form und den durch sie beeinflussten Einzelgebilden und zwar nach der Form, wenn er proportionirt gebildet ist, denn dieses ist immer ein gutes Zeichen, nach den Einzelgebilden, wenn sie bestens vorhanden und eingerichtet sind, wenn bei ihm das Nervensystem ganz, wohlgeordnet und kräftig ist, wenn die Augen scharfsichtig sind. Die spitz zulauenden Formen (des Kopfes) haben ein mangelhaftes oder ein über das Schickliche vermehrtes Hervortreten des Gebisses und der Stirn; so werden wir also häufig wie die grosse Form so

<sup>1)</sup> Bei Aëtios IV, 58 findet sich nach Galen (*de arte medica*) noch der Zusatz: *μέλαναι δὲ εἰσὶν αὐτοῖς αἱ τρίχες, καὶ ἡ σὰρξ ἀπίμελος*, sie haben schwarze Haare und fettloses Fleisch.

<sup>2)</sup> Paulos sagt hier summarisch, was Galen weitläufig behandelt und später von Alkindi (813—873) und Avicenna (980—1037) mit noch mehr Spitzfindigkeit ausgeführt wurde.



auch diese mangelhaften antreffen. Aber auch bei solcher Missbildung können einige gute Formen entstehen, wenn die bildende Kraft kräftig genug ist.

KAP. 63. *Die Merkmale des Gehirntemperaments.*

Das normale Gehirn hält das richtige Mass in den seelischen Funktionen und den Ausscheidungen <sup>1)</sup>, am wenigsten unterliegt es äusseren Einflüssen. Bei solchen Menschen ist das Haupthaar im ersten Kindesalter röthlich, im Knabenalter gelblich, im späteren Alter wird es blond, wobei es gewissermassen die Mitte hält zwischen vollständig kraus und schlicht, es wird nicht leicht grau. Wenn aber einer über das Normale (Gleichmässige) wärmeres Temperament hat, wird auch alles am Kopfe wärmer und rother sein, die Adern in den Augen werden sichtbar; bei diesen wachsen nach der Geburt die Haare auf dem Kopfe schnell, bei den viel wärmeren aber sind sie schwarz, kräftig und kraus, bei den weniger (warmen) dagegen zuerst gelblich, dann werden sie schwarz und im vorgerückten Alter grau; dabei sind bei ihnen die Ausscheidungen gering, und sie erfreuen sich einer tadellosen Gesundheit. Durch erwärmende Speisen, Getränke und Gerüche machen sie sich aber den Kopf voll und schwer, ebenso durch äussere Einflüsse. Solchen Temperamenten helfen kurze Schläfchen, die aber nicht zu tief sein dürfen. Was aber die Kennzeichen eines kälteren Gehirns betrifft, so sind die Ausscheidungen reichlicher durch die ihrer Natur entsprechenden Ausflusswege; ihre Haare sind gerade, roth und fest und sie werden leicht durch kältere Ursachen geschädigt, anhaltend werden sie durch Schnupfen und Erkältung geplagt, die Adern der Augen sind nicht zu sehen, sie sind wie sehr schläfrig. Die Merkmale des trockneren Gehirns: Keine übermässige Ausscheidung, Schärfe der Sinne, Schlaflosigkeit, die Haare sind sehr kräftig, sie wachsen, eben entstanden, sehr schnell und sind mehr kraus, verschwinden aber leicht. Beim feuchteren Gehirn sind die Haare schlicht und neigen nicht zum vollständigen Schwund, die Sinne sind verschleiert, die

<sup>1)</sup> *περίττωμα*, das überflüssig Zurückgebliebene, was z. B. bei der Verdauung nicht verwerthet ist, das in den Nahrungsmitteln neben dem *τρέφμεν* enthaltene Beiwerk.



Ausscheidungen häufig, der Schlaf ist reichlich und tief. Wenn es aber warm und trocken ist, haben sie (die Betreffenden) keine übermässige Ausscheidungen, aber scharfe Sinne, sind sehr schlaflos und werden leicht kahl; bei ihnen kommen die Haare gleich sehr schnell hervor und sind auch recht voll und stark. Die mit schwarzen Haaren sind bei der Berührung des Kopfes zugleich warm, die mit rothen bis zur Blüthezeit der Jahre. Wenn zur Wärme aber Feuchtigkeit tritt, so dass beide das rechte Mass etwas überschreiten, zeigt sich eine gute Farbe und Wärme, die Adern in den Augen sind gross, die Ausscheidungen reichlich und mässig verdaut, die Haare sind gerade, gelblich und verschwinden leicht. Solche fühlen den Kopf voll und beschwert durch das Warme und Feuchte; der Kopf wird angegriffen und nimmt leicht durch das Warme und Feuchte Schaden. Sie können nicht lange wach bleiben, werden aber im Schlafe durch phantastische Träume gequält, der Gesichtssinn ist verdunkelt, das Gefühl abgestumpft. Das kalte und zugleich trockene Temperament des Gehirns macht den Kopf kalt und farblos, die Augen erscheinen ohne Adern und die Kälte ist schuld daran, dass solche wirklich geschädigt werden und daher keine normale Gesundheit haben; in der Jugend sind die Sinne scharf und vollkommen gut, werden aber mit den Jahren rasch schwächer und schwächer wie überhaupt alle Organe des Kopfes. Bei solchen wachsen die Haare, die sie bei der Geburt hatten, kaum weiter, sie werden nicht ernährt und sind roth. Das feuchte und zugleich kalte Temperament des Gehirns bewirkt Schlafsucht und Schläfrigkeit und Mängel an den Sinneswerkzeugen sowie Neigung zu den Ausscheidungen; solche empfinden leicht Kälte und eine Vollheit des Kopfes, neigen zu Katarrhen und Schnupfen, werden aber nicht kahl.

KAP. 64. *Die Kennzeichen des Temperaments des Magens.*

Die Kennzeichen der trockenen Natur des Magens sind, dass (bei solchen Leuten) leicht Durst entsteht und dass wenig Trank sie befriedigt, reichlicher aber sie beschwert, dass sie heftige Bewegungen verspüren und die unverdauten Speisen im Magen liegen und aufstossen, und dass sie trockenere Speisen lieben. Die feuchte Natur zeigt sich dadurch, dass sie niemals Durst haben, das Uebermass von Trank leicht ertragen und feuchtere Speisen



vorziehen. Der von Natur warme Magen verdaut besser (mehr) als er (nach Speisen) verlangt, und zwar solche, die hart und schwerverdaulich sind, er begehrt aber viel Speise und Trank, auch wird er von kalten beim mässigen Gebrauch nicht geschädigt. Der von Natur kältere Magen ist stark im Verlangen aber weniger stark im Verdauen, besonders solcher Speisen, die schwer umzuwandeln und kalt sind, sie stossen wenigstens leicht in ihm sauer auf; er liebt zwar die kalten, wird aber leicht durch den übermässigen Genuss geschädigt. Das nun durch Krankheit entstandene schlechte Temperament des Magens<sup>1)</sup> unterscheidet sich von dem angeborenen dadurch, dass es nach solchen Dingen verlangt, die ihm entgegen sind und nicht nach solchen, die ihm entsprechen. Wenn also der Magen gut verdaut, so ist er normal<sup>2)</sup>, wenn er nicht verdaut, abnorm. Wenn ihn aber Aufstossen wie nach dampfendem Fett plagt, so ist die Wärme übermässig und feurig, wenn dagegen saures, so findet das Gegentheil statt. Wenn er ferner selbst Schwerverdauliches gut verarbeitet, so ist das ein Zeichen für einen nicht normalen Magen, für einen schwachen aber, wenn er solches nicht verarbeitet, wohl aber Fische verdaut, dabei ist zu erwägen, ob es nicht durch einen von anderer Seite zufließenden Saft geschieht. Bei den Verschleimten nun tritt saures Aufstossen, bei den Galligen solches wie nach dampfendem Fett und stinkend auf, oder auch solches von anderer Beschaffenheit, gemeinsame Erscheinung ist Uebelkeit. Wenn aber verdorbene Säfte im leeren Theile des Magens Aufstossen verursachen, so kommen sie durch Erbrechen heraus, wenn sie dagegen im Inneren des Magens an dessen Wandungen sich herumtreiben, zerren sie ihn umsonst durch vergeblichen Anreiz zum Erbrechen.

<sup>1)</sup> *δυσκρασία*, schlechte Säftemischung, Dyskrasie.

<sup>2)</sup> *εὐκράσις*, von guter Säftemischung. Der Magen ist nach Hippokrates (de anatomia Littre, VIII, 540) sehnartig (*ν. ν. ἰσθητός*) und steht mit den Nieren durch Fasern und Adern in Verbindung. Die Ernährung beruht nach ihm (de victu) darauf, dass die Nahrungsmittel dieselben Bestandtheile enthalten, als der Körper. Aus Speisen und Getränken entsteht in der Leber (unter dem Einflusse des *πνεῦμα φυσικόν* Galeni) das Blut. Ihr schreibt Galen, dessen splanchnologische Kenntnisse noch sehr mangelhaft sind, vier Lappen zu, die den Magen umfassen, um durch Mittheilung ihrer Wärme dessen „verdauende Kraft“ zu erhöhen.



KAP. 65. *Die Eigenschaften der Lunge.*

Nicht nur der Magen zeigt sich durstig und nicht durstig und verlangt nach kaltem und warmem Trank, sondern auch die in der Brust befindlichen Eingeweide, das Herz, die Lunge und die Leber, und zwar hören sie, wenn sie trinken, nicht sogleich damit auf <sup>1)</sup>, und der kalte Trank stillt den Durst besser als der sehr warme. Dabei erquickt auch die kalte eingeathmete Luft, wogegen sie den aus dem Magen herrührenden Durst nicht erträglicher macht. Daher empfinden die, welche gegentheilig affizirt sind, eine merkliche Belästigung durch die eingeathmete kalte Luft, und dieses ist das beste Anzeichen für die der Lunge anhaftende Kälte, sie holen dann aber auch durch Räuspern Schleim herauf und werfen ihn mit Husten heraus. Die trockenen Lungen werfen nichts aus und sind rein von Schleim, während die feuchten auswurfreich sind und die Stimme dunkel und schnarrend machen. Bei solchen aber stellt sich der Auswurf ein, wenn sie sich durch vieles und scharfes Reden aufregen.

KAP. 66. *Die Beschaffenheit des Herzens.*

Die Kennzeichen eines wärmeren Herzens sind: Kräftiges Athmen, schneller und gedrängter <sup>2)</sup> Puls, Muth und an Wahnsinn

<sup>1)</sup> d. h. mit dem Durstigsein. Diese dem Galen entnommene Stelle erscheint aber sehr mangelhaft wiedergegeben. Sie lautet: Die Lunge und die Leber. Aber die, welche wegen der Wärme dieser Organe Durst haben, athmen ergiebiger ein und länger aus, ebenso empfinden sie Hitze im Thorax, nicht wie sie die im Magen fühlen, und zwar u. s. w.

Nach Ansicht der Hippokratiker (de corde) dient die Epiglottis wohl dazu, den Eintritt der Speisen und Getränke in die Luftröhre zu verhindern, aber ein kleiner Theil der Getränke gelangt doch in die letztere und durch diese in das Pericardium und soll die Abkühlung des Herzens unterstützen.

<sup>2)</sup> πικνός, das lateinische celer.

Während Hippokrates das Herz für einen Muskel hält, ist es bei Galen ein muskelartiges, nervenloses Gebilde, das er anatomisch ziemlich richtig beschreibt, über dessen Verrichtungen er aber sich nicht ganz klar ist. Die Thätigkeit des rechten Herzens besteht darin, das in ihm befindliche Blut der dem Herzen eingepflanzten Wärme theilhaftig zu machen und durch die Venen allen Körperteilen zuzuführen. Die Aufgabe des linken



grenzende Kühnheit; solche haben eine dichte Behaarung am Brustkasten, besonders an den Brüsten und an der diesen benachbarten Gegend zum Zwergfell hin, meist ist auch der ganze Körper warm, wenn nicht die Leber starken Widerstand leistet. Ferner ist auch die Weite des Brustkastens ein Merkmal der Wärme, wenn nicht auch hier das Gehirn sehr entgegensteht. Das kältere Herz dagegen hat ungewöhnlich kleinen Puls, solche Individuen sind dann von Natur furchtsam und feige, besonders wenn die Brust kahl ist. Das trocknere Herz macht einen harten Puls, einen entschlossenen, wilden, schwer zu beruhigenden Geist, meist ist aber auch der ganze Körper trockener, wenn nicht die Leber widersteht. Die Kennzeichen eines feuchteren Herzens sind: Weicher Puls, schnell erregter Sinn, auch zum Zorn, der sich dann leicht besänftigen lässt; auch der ganze Körper ist feuchter, wenn nicht die Verhältnisse der Leber dagegen sind. Beim trockenen und warmen Herzen ist der Puls hart, gross, schnell und stark gedrängt, auch die Athmung ist gross, schnell und stark gedrängt; solche haben eine sehr stark behaarte Brust und ebensolchen Unterleib, sie sind rastlos thätig, leidenschaftlich, kühn und herrschsüchtig, denn sie sind auch jähzornig und nicht leicht zu besänftigen. Wenn aber das Feuchte zugleich mit dem Warmen obwaltet, dann sind sie weniger behaart als es bei den eben Genannten der Fall ist, sie haben Lust und Liebe zur Thätigkeit, einen nicht leidenschaftlichen Charakter, der aber leicht zum Zorn neigt; der Puls ist gross, weich, schnell und stark gedrängt. Bei bestehender Feuchtigkeit und Kälte ist der Puls zwar weich, solche sind aber von Charakter muthlos, feige und träge, an der Brust nicht behaart, sie grollen auch nicht

---

ist, während der Erweiterung der Herzkammer (Diastole) das in den Lungen und Lungenvenen befindliche Pneuma an sich zu ziehen, es mit dem vom rechten Herzen her aufgenommenen Blute zu vermischen, durch die Arterien allen Körpertheilen zuzuführen. Die aktive Zusammenziehung des rechten Ventrikels (Systole) treibt das Blut desselben in die Venen hinein, die des linken den Inhalt desselben in die Arterien. Zwischen den Arterien und Venen bestehen, namentlich an den Enden derselben, zahlreiche Anastomosen, die den Zweck haben, einen Theil des arteriellen Pneuma auch den Venen zuzuführen. Der grosse und kleine Kreislauf war Galen (überhaupt bis Harvey 1628) unbekannt. (Haeser).



gar sehr, wie sie auch nicht zum Zorn geneigt sind. Das kalte und trockene Herz macht harten und kleinen Puls, solche sind von allen am wenigsten zum Zorn geneigt, wenn sie aber dazu gereizt werden, grollen sie lange; auch sind sie von allen an der Brust am wenigsten behaart.

KAP. 67. *Die Kennzeichen des Temperaments der Leber.*

Die Kennzeichen einer warmen Leber sind: Weite der Adern, eine Menge von gelber und zur Zeit des reiferen Alters auch von schwarzer Galle. Bei solchen Individuen ist das Blut wärmer und daher auch der ganze Körper, wenn der Zustand des Herzens nicht entgegen ist; Unterleib und Leib sind dichtbehaart. Die Anzeichen einer kälteren sind: Enge der Adern, viel Schleim, kälteres Blut, auch das ganze Körperverhalten ist kälter, abgerechnet, dass durch das Herz Erwärmung geschieht, ferner Kahlheit des Unterleibes und Leibes. Bei der trockneren Leber ist das Blut dicker und weniger, die Adern sind trocken, wie auch der ganze Körperzustand trockener ist. Die Kennzeichen der feuchten sind: Viel und feuchtes Blut, die Adern, wie auch der ganze Körper sind weich, wenn die Beschaffenheit des Herzens nicht entgegen wirkt. Die Kennzeichen einer warmen und zugleich trockenen Leber sind: Starke Behaarung des Unterleibes, dickeres und dabei weniger Blut, viel bittere und im reiferen Alter auch schwarze Galle, weite und harte Adern, ebenso ist auch der ganze Körper warm und hart. Die vom Herzen ausgehende Wärme kann nämlich die von der Leber bewirkte Kälte überwinden, wie ja auch anderseits die Kälte die Wärme; nicht aber ist es möglich, dass die Trockenheit von dem feuchteren Herzen in das Gegentheil übergeführt wird. Offenbar aber wird, wenn die zwei Elementarqualitäten mit einander zusammentreffen <sup>1)</sup>,

<sup>1)</sup> Die Leber und Milz sind wie bei Hippokrates, so auch bei Galen die Bildungsstätten des Blutes, indem der im Dünndarm bereitete und durch die Adern des Gekröses zugeführte Chylus unter dem Einflusse des πνεῦμα φυσικόν in Blut verwandelt wird. Dieses gelangt durch die Venae hepaticae und die aufsteigende Hohlvene zum rechten Herzen, in welchem vermöge der demselben eingepflanzten Wärme die unbrauchbaren Theile, der „Rus“ (λίγυς), von den brauchbaren geschieden werden, um bei der



der ganze Körper nach der Art jener beeinflusst. Die feuchte und warme Leber bewirkt weniger als die trockene und warme eine Behaarung am Unterleibe, aber sehr viel Blut, grosse Adern und den warmen und feuchten Körperzustand, sofern die Beschaffenheit des Herzens nicht entgegenwirkt. Wenn sie aber in den beiden Qualitäten längere Zeit vom natürlichen Wege abweicht, werden solche Individuen bald von Krankheiten befallen, die von einer Art Fäulniss und von verdorbenen Säften herrühren, und dies um so mehr, wenn das Feuchte sehr stark, das Warme weniger zugenommen hat und schlechte Säfte entstanden sind. Die feuchtere und kältere Leber macht den Unterleib haarlos, das Blut mehr schleimig, zugleich enge Adern, und demgemäss verhält sich der ganze Körper, wenn nicht vom Herzen her das Gegentheil bewirkt wird. Die kalte und zugleich trockene verursacht im Körper wenig Blut und enge Adern, macht ihn trocken und am Unterleibe kahl, wenn auch hierbei nicht das Herz die Oberhand gewinnt.

KAP. 68. *Von den Kennzeichen des Temperaments der Hoden.*

Das warme Temperament der Hoden neigt sehr zum Liebesgenuss, erzeugt männliche Kinder und ist zeugungskräftig, es bewirkt an den Geschlechtstheilen rasch Behaarung und dehnt diese auf die benachbarten Theile aus. Beim kalten findet das Gegentheil statt. Das feuchte ist reich an Samen und zwar an feuchtem Samen. Das trockene hat weniger und dicken Samen. Das warme und zugleich trockene Temperament hält sich in der Mitte, erzeugt sehr dicken Samen, ist sehr zeugungskräftig und reizt sehr rasch gleich anfangs das Individuum zum Beischlaf. Solche haben daher auch sehr rasch starke Behaarung an den Geschlechts- und sämtlichen angrenzenden Theilen, und zwar nach oben bis zur Nabelgegend, nach unten bis zur Mitte der

---

Expiration durch die alsdann sich öffnenden halbmondförmigen Klappen der Arteria pulmonalis in die Lungen, und von da nach aussen geführt zu werden. Die Milz hat die Aufgabe, die dicken und erdigen Theile der Nahrungsmittel an sich zu ziehen und so das Blut der Leber vor Verunreinigungen zu schützen. Sie producirt die schwarze Galle, die von den Gefässen des Magens aufgenommen wird. (Häser).



Schenkel; ein solches Temperament reizt deshalb stark zum Liebesgenuss, ist aber sehr bald übersättigt und wird beim Uebertreiben geschädigt. Wenn aber das Warme mit dem Feuchten verbunden ist, dann sind solche Individuen wohl stark behaart <sup>1)</sup>, viel mehr jedoch die reich an Samen sind, sie empfinden aber nicht mehr Reiz als die andern und leisten sich weniger schädlich häufigeren Liebesgenuss. Wenn dagegen beide, das Warme und Feuchte sich wesentlich steigern, enthalten sie sich nicht ohne Schaden des Liebesgenusses. Bei feuchten und kalten Hoden sind die benachbarten Theile kahl, solche kommen nicht leicht zum Liebesgenuss, auch haben sie keinen Reiz zur Ausführung, ihr Same ist wässrig, dünn und kraftlos und erzeugt Mädchen. Das trockene und kalte Temperament ist im Ganzen dem vorhergenannten ähnlich, ihr Same ist aber dicker und bedeutend geringer.

KAP. 69. *Das Nichterwähnte.*

Jedes unserer Glieder hat eine besondere Temperatur und Kraft erhalten; von allen diesen aber die Kennzeichen anzugeben, ist nicht angängig, da ihre Zahl fast unbegrenzt ist und dieses (Werk) eine Uebersicht der ganzen Lehre sein soll. Wir werden nun weiter über diejenigen Theile reden, die in ihrer gegenseitigen Einwirkung den ganzen Körper in Ordnung halten und haben uns vorgenommen, auch die übrigen nach derselben Methode zu betrachten, indem wir ihre Temperamente nach den Ausscheidungen, nach den übrigen Funktionen sowie nach den zufällig auftretenden Erscheinungen erforschen. Daher dürfte es angebracht sein, die Aufmerksamkeit auf die Verbesserung der schlechten Beschaffenheit (Säftemischung) des ganzen Körpers zu richten.

KAP. 70. *Die Besserung der warmen schlechten Säftemischung (der warmen Dyskrasie).*

Da bei der warmen Dyskrasie <sup>2)</sup> viel Galle vorhanden ist, so

<sup>1)</sup> *λάσιοι μὲν οἱ τοιοῦτοι*, hier vermisst man nach Guintherus. *ἤττον* vor *οἱ τοιοῦτοι*, sind solche wohl weniger stark behaart, im Gegensatz zu den *πολύσπερμοι*.

<sup>2)</sup> Der Kürze halber wird dieser Ausdruck für schlechte Säftemischung beibehalten. Während übrigens die Alten dieselbe als Grund der Krank-



braucht man, wenn sie sich nach unten wendet, sich offenbar keine Sorge zu machen; steigt sie aber in den oberen Theil des Magens, so ist sie durch Erbrechen zu entfernen, das nach dem Turnen vor Einnahme von Speisen durch Wasser erregt wird. Besser ist für solche Individuen Turnen, nicht scharfes und angestregtes, sondern mehr durch Pausen unterbrochenes und gelinderes Turnen. Einige sehr warme wenden es überhaupt nicht an, sondern ihnen hilft Spazierengehen und ein Bad; diese verschaffen sich auch Erquickung durch Bäder nach der Mahlzeit. Diejenigen, bei denen zugleich Trockenheit vorhanden ist, haben eine feuchtmachende Lebensweise nöthig, bestehend im Gebrauch von feuchtmachenden Speisen, Bädern und im Vermeiden angestregter und häufiger Turnübungen. Deshalb sollen sie im Sommer flott baden, auch nach der Mahlzeit zum zweiten Mal; ihnen bekommt auch kalter Trunk gut. Schädlich für die trockenen Temperamente ist der Liebesgenuss; sie müssen sich ferner hüten vor Erschlaffung, Erhitzung, Kummer und Schlaflosigkeit. Die (zugleich) feuchten <sup>1)</sup> Naturen sind im Kindesalter rheumatischen und durch Vollblütigkeit herbeigeführten Krankheiten und überdies solchen unterworfen, die aus Fäulniss entstehen. Diese müssen daher viel turnen, für vollständige Verdauung im Magen und Ausscheidung durch den Harn sorgen, und deshalb werden sie sich sehr wohl fühlen, wenn sie auch vor der Mahlzeit drei bis vier Mal baden und das Wasser warmer Quellen anwenden. Auch muss Vorsorge getroffen werden gegen Flüsse <sup>2)</sup> durch Bäder, viel Turnen, auch vor der Mahlzeit, durch Blasen- und Darmentleerungen. Nichts hindert aber, auch zuweilen Schleimabführung und Purgiren vorzunehmen, sowie kräftige Speisen und harntreibenden Wein zu geniessen.

#### KAP. 71. *Verbesserung der kalten Dyskrasie.*

Bei der kalten Dyskrasie gibt es drei Unterschiede, von denen heiten betrachteten, hält man sie heute umgekehrt meist für die Folge gewisser primärer Veränderungen der Gewebe und Organe.

<sup>1)</sup> Dass hier die feuchten und zugleich warmen Naturen gemeint sind, wird bei Galen (de sanit. tuenda), dem dieses Kapitel entnommen ist, bestätigt: *αὶ δὲ ὑγρὰ θερμὰ τῆ φύσει.*

<sup>2)</sup> ἄποψισίς ist hier mit Bezug auf die oben genannten rheumatischen Krankheiten auch als rheumatische Affektion „Fluss“ zu nehmen.



die trockene die schlimmste ist; denn was den höheren Lebensaltern mit der Zeit zustösst, das greift sie gleich anfangs schnell an. Diese muss man feucht machen und erwärmen; das geschieht bei ihnen durch mässige körperliche Uebungen, durch feuchte und warme Nahrung, durch Trinken von wärmeren Weinen, durch reichlichen Schlaf, und dadurch, dass wir Vorsorge treffen, dass jeden Tag die im Körper entstandenen Auswurfstoffe sämmtlich entfernt werden. Liebesgenuss schwächt aber alle trockeneren Naturen, besonders jedoch die, welche bei Trockenheit kalt sind, unschädlich ist er nur den warmen und feuchten. Böse sind auch die mit Feuchtigkeit verbundenen kalten Temperamente, und diese werden vorzugsweise von rheumatischen Krankheiten ergriffen. Solchen hilft: Unterlassen des Badens, häufiges und schwaches Turnen <sup>1)</sup> und mässig warmes Einsalben. Wenn aber welche von Natur kälter sind, das Trockene und Feuchte aber in angemessener Mischung haben, so ist bei ihnen die Wärme anzuregen und zu stärken, und in der Art der ganzen Lebensweise hinsichtlich der Feuchtigkeit und Trockene die Mitte zu halten.

KAP. 72. *Die Besserung der trockenen Dyskrasie beim Magen als Beispiel, und darnach auch der übrigen.*

Der trockenen Dyskrasieen gibt es drei; die eine, bei der die aus fester Substanz bestehenden gleichartigen Theile trockener geworden sind; diese ist unheilbar; die andere, wenn die Feuchtigkeit der Substanz verdichtet ist. Daneben (eine dritte), wenn die eigenthümliche Feuchtigkeit, durch welche die Theile ernährt werden, vollständig aufgezehrt ist; sie umgibt, wie aufgestreuter Thau alle Theile des thierischen Körpers; diese anders als mit Nahrungsmitteln den Theilen einzuverleiben, ist nicht möglich, und darum ist die Besserung solcher Zustände sehr schwierig. Bei dieser in den kleinen Arterien und Adern auftretenden Trockenheit ist eine Heilung nicht ausgeschlossen, wenn man durch feuchtmachende Nahrung jedes der gleichartigen Theile mit der eigenthümlichen Feuchtigkeit anfüllt. Zutraglich ist daher ein mildes Bad, in dem einer sich aufhält und im Wasser sich

<sup>1)</sup> γυμνάσια πλείονα καὶ λεπτότερα, dafür findet sich bei Galen an der Parallelstelle γυμνάσια πλείονα καὶ διαίται λεπτότεροι, häufiges Turnen und magere Lebensweise.



bis zur Ermattung bewegt. Nach dem Bade aber ist sogleich frischgemolkene Eselsmilch zu geben, auch soll man etwas warmen Honig der Milch zusetzen. Dann soll man ihn ruhen lassen bis zum zweiten Bade, ihn aber alsbald mässig und auch mit Fett reiben, wenn er die gereichte Milch ordentlich verdaut hat, was man aus dem Aufstossen und dem mehr oder weniger aufgeblähten Magen erschliessen kann. Zwischen dem ersten und zweiten Bade aber liege ein angemessener Zeitraum, und zwar von vier bis fünf gleichen Tagesstunden, falls man ihn ein drittes Mal baden will, sonst von noch mehreren; auch ist er nach jedem Bade vor dem Ankleiden mit Oel einzusalben. Wenn ihm nun die Milch gut bekommen ist, werden wir ihm dieselbe auch nach dem zweiten Bade geben, andernfalls vorsichtig gekochte Ptsane <sup>1)</sup> oder Weizengraupen nach Art der Ptsane zubereitet. Dann soll er wieder ruhen, bis wir ihn in das dritte Bad oder sogleich zur Mahlzeit bringen. Das (für ihn) zubereitete Brod sei gut, im Klibanos <sup>2)</sup> gebacken und rein; die Zukost <sup>3)</sup> bestehe aus Fischen, die sich an Felsen aufhalten oder aus einer Brühe des Eselchen <sup>4)</sup>. Um das Hauptsächliche der Nahrung kurz zu fassen, sie soll gut verdaulich und nahrhaft sein, möglichst wenig zäh und wenig Auswurfstoffe schaffend, der Trank sei mit Wasser verdünnter weisser, reiner schwacher Wein (Oligophoros), der eine geringe Herbheit besitzt. Das ist die Heilung der grössten Trockenheit; die mässige dagegen verlangt nicht eine so sorgfältige Diät und gestattet eine kräftigere Lebensweise.

Es soll nun eine der vorigen ähnliche Trockenheit angenommen <sup>5)</sup> werden, ihr aber eine mässige Kälte zugemischt sein. Dann muss man sich zu den wärmenden Mitteln wenden und zu dem bereits Gesagten bestimmen wir: Beim Gebrauch der Milch setzen

<sup>1)</sup> *χονδροπτισάνη*, unser Haferschleim.

<sup>2)</sup> *κλίβανος*, lat. *clibanus* (Plin. XVIII, 27) eine eiserne oder irdene, unten weite, oben engere Form, die unten durchlöchert war, und in der man über Kohlenfeuer durch Hin- und Herdrehen Brod backte, das gleichmässiger backte und besser gerieth als im Backofen.

<sup>3)</sup> *ὄψον*, lat. *obsonium*, alle gekochten und am Feuer zubereiteten Speisen, die zum Brode gegessen wurden.

<sup>4)</sup> *ὄνισκον*, lat. *Asellus*, ein zu der Familie *Gadus* gehöriger Fisch, wahrscheinlich unser Schellfisch, *Gadus aeglefinus* L.

<sup>5)</sup> *ὑποκείσθω*, nun folgt die Behandlung hypothetischer Fälle.



wir ihr reichlich Honig zu, dem Wein aber weniger Wasser als wie vorher. Aber auch bei allen Speisen sind wärmere zu wählen und zwar nicht nur solche, die von Natur eine warme Qualität haben sondern auch durch frische Eigenschaften warm sind <sup>1)</sup>; ferner ist mit Narden- oder Mastixsalbe fleissig einzusalben. Wenn aber mit der Trockenheit viel Kälte verbunden ist, dann bedenke zunächst, dass sie sehr gefährlich und schwer heilbar ist. Es sind aber dieselben Mittel anzuwenden, für sich allein gekochter und abgeschäumter Honig, als Wein ist recht alter zu wählen. Das beste Heilmittel für solche ist das, welches die Pechpflasterbereiter <sup>2)</sup> gebrauchen, damit den Magen einzusalben und es entfernen, wenn es noch warm ist. Ihnen erweist sich auch hilfreich, einen wohlbeleibten Knaben bei sich schlafen zu lassen, der immer an der Magengegend liegt. Weiterhin soll der Trockenheit eine mässige Wärme zugemischt sein; dann ist die erstere Behandlungsweise beizubehalten, nämlich Honig überhaupt nicht geniessen zu lassen, Wein, der nicht sehr alt ist, zu reichen, die warmen Speisen aber lassen wir milchwarm <sup>3)</sup> nehmen, salben auch den Unterleib mit Oel von unreifen Oliven und mit Quittenöl ein. Diese (Kranken) aber abzukühlen, ist ein kühner Versuch und nicht ohne Gefahr, da dieser Zustand, wenn das Warme übermässig vorhanden ist, gewissermassen ein Fieber darstellt. Ferner soll wiederum angenommen werden, die warme Dyskrasie herrsche vor, ihr sei aber die Feuchtigkeit zugemischt. Solche Dyskrasie heilen wir durch Trinken von kaltem Wasser; dienlich ist auch der Gebrauch adstringirender Speisen, sie sollen aber, ausser zu erwärmen, herb sein. Wenn aber die feuchte Dyskrasie allein vorhanden ist, helfen die Speisen, die trocken ohne kräftig zu erwärmen oder abzukühlen, dazu das Auslassen der gewohnten Getränke. Bei der feuchten und zugleich kalten Dyskrasie sind alle scharfen Mittel die besten, diesen sollen aber auch die

<sup>1)</sup> z. B. durch Zubereitung oder sonstige Behandlung.

<sup>2)</sup> *πιττωταί*, die Verfertiger des Pechpflasters, *δρῶπαι*, das zur Entfernung der Haare, bei den Sklavenhändlern hauptsächlich der Schamhaare, diente, um die Sklaven jünger erscheinen zu lassen. Paulos (VII, 22) sagt, es gebe zwei Arten, ein pflasterartiges, (ein solches einfaches besteht aus Wachs, Pech und Harzen) und eins von Malagma-Konsistenz, dieses ist hier gemeint.

<sup>3)</sup> *γαλακτώδη*, von der Wärme, wie die Milch von der Kuh gemolken wird.



adstringirenden zugemischt werden, die keine offenbare Kälte-  
wirkung haben. Auch diesen dient am besten wenig Trinken und  
zwar von sehr warm machendem Wein. Das also sind einige  
Besserungen der Dyskrasieen bei den Qualitäten. Da nun oft die  
im Innern des Magens enthaltene oder von dessen Wandungen  
aufgenommene Feuchtigkeit die Dyskrasie bewirkt, dürfte es gut  
sein, auch darüber zu reden. Der erstere Zustand, wenn er einmal  
eingetreten ist, wird leicht durch Reinigung mittelst Erbrechen  
wieder geordnet, wenn aber aus irgend einem oder andern  
Theilen wieder Zufluss gekommen ist, dann ist eine genaue Unter-  
suchung geboten, und die Behandlung muss sofort erfolgen; es  
ist dabei Vorsorge zu treffen, dass sie (die Patienten) zu dem,  
was sie erhalten, nicht leicht das Zufließende annehmen. Dieses  
würde geschehen durch adstringirende und solche Mittel, die das  
Wohlbefinden des ganzen Körpers bewirken. Die in den Wan-  
dungen des Magens befindlichen schlechten Säfte entfernt man  
durch schwache Purgirmittel, z. B. Aloe und ein daraus bereitetes  
Arzneimittel, sowie durch das Bittermittel. Wenn der Magen zu-  
gleich mit zähem Schleim besetzt ist, so muss solchen Individuen  
etwas gegeben werden, was ihn zerreisst, dann ist Purgiren auf  
folgende Weise anzuwenden: Wenn Neigung zum Erbrechen  
vorhanden ist, soll dieses durch Rettige bewirkt werden, wenn  
aber der Saft (Schleim) weder zäh noch dick ist, reicht dünner  
Gerstenschleim zum Erbrechen hin, auch Honigmeth, ebenso das  
Trinken von Wermuthauszug in Honigmeth.

Aehnlich muss man auch die in den andern Theilen (Organen)  
entstandenen Dyskrasieen behandeln, um für das Feuchte den  
passenden Ausfluss zu finden; wenn aber der Theil einen wahr-  
nehmbaren Ausfluss nicht hat, so muss man die in ihm übermässig  
vorhandenen schlechten Flüssigkeiten und Säfte durch Einleiten  
von Dampf trennen und den Inhalt, als wenn er aufblähende  
Luft wäre, ausleiten.

#### KAP. 73. *Von den Kräften der Nahrungsmittel.*

Wenn wir es unternehmen, über die Kräfte der Nahrungs-  
mittel als einen Theil der Gesundheitslehre zu handeln, schliessen  
wir dies dem bereits Gesagten an, indem wir vor der Behandlung  
der einzelnen Theile Einiges kurz vorweg besprechen. Zunächst  
ist vor allem nothwendig, die in den Nahrungsmitteln enthaltenen



Kräfte zu kennen. Die, welche verdünnende Kraft haben, öffnen die Wege und werfen die zähen, anhängenden Stoffe heraus, sie zertheilen und verdünnen das Dicke; bei denen aber, die sie längere Zeit als Speise gebrauchen, bewirken sie molkenartige und gallige Ausscheidungen, wenn sie einer dann noch im Uebermass geniesst, wird das Blut durch schwarze Galle verdorben. Man muss daher einen anhaltenden Gebrauch derselben vermeiden, besonders bei galligem Temperament, denn er ist nur für solche rathsam, bei denen sich Schleim und roher, zäher, dicker Saft angesammelt hat. Dasjenige, was fettmachende Eigenschaften hat, ist wohl eine geeignete Nahrung und bildet, bei gehöriger Verdauung in Magen und Leber, (gutsaftiges) gesundes Blut, aber es greift die Milz und Leber an. Von diesen (Stoffen) sind einige nur dicksaftig, wie die Linsen, andere zähschleimig, wie die Malven, einigen kommt beides zu, nämlich dicksaftig und zähschleimig zu sein, wie den Schalthieren. Daher ist eine verdünnende Lebensführung zum Schutze der Gesundheit zuverlässiger als eine die mehr dicke Säfte schafft; eine wenig nahrhafte aber gibt dem Körper weder Kraft noch Gedeihen, und es müssen öfter Speisen mit grossem Nährwerth mässig gereicht werden, wenn das Bedürfniss sich irgendwie geltend macht. Ungefährdet aber nehmen sie besonders die, welche sich Turnübungen hingeben und eine beliebige Zeit schlafen mögen. Alle aber, die nicht imstande sind, vor der Mahlzeit zu turnen, sollen dicksaftige Nahrung vermeiden, die jedoch, die nicht in Musse leben, mögen solche Nahrung zu sich nehmen. Vom grössten Uebel für die Erhaltung der Gesundheit ist die vollständige Unthätigkeit, wie anderseits eine mässige Beschäftigung vom besten Einfluss ist. Indessen sind aber von den Speisen, die dicken Saft machen und denen, die verdünnen, die besten von allen solche, die eine normale Blutmischung schaffen. Eine solche Nahrung ist unserm Körper angemessen, schädlich aber die, welche schlechte Säfte bewirkt, sie ist stets zu meiden. Besser ist auf die bunte Zusammensetzung der Speisen zu achten, besonders wenn diese verschiedene Kräfte haben, denn dem Magen zugeführt erfahren sie nicht die zupassende Verdaung <sup>1)</sup>.

<sup>1)</sup> Plinius (XI cp. 52) sagt: *Homini cibus utilissimus simplex*, die einfache Speise ist dem Menschen am zuträglichsten.



KAP. 74. *Von den Gemüsen.*

Der Gartenlattich hat offenbar kalt und feucht machende Eigenschaften, wie er aber unter den Gemüsen als nahrhaft dasteht, so bewirkt er auch gesundes Blut. Die Endivie hat kalte und feuchte Qualität, aber sie ist schwächer als beim Gartenlattich. Die Malve kühlt zwar, aber nicht stark, dagegen macht sie mehr feucht, weshalb sie auch den Leib treibend anregt und zwar wegen der ihr eigenen zähen Schleimigkeit. Die Bete regt wegen ihrer reinigenden Kraft den Leib treibend an, deshalb greift sie, reichlicher genossen, den Magen an, eröffnet aber die verstopften Gänge der Leber und Milz. Der Kohl nach zweimaligem Kochen gegessen hält den Leib an, dagegen nur einmal und nicht stark gekocht und mit Oel und Fischlake oder Salz genossen treibt er mehr, wie sein Aufguss stärker reinigt als der der Linse. Noch mehr aber wirkt den Leib reinigend der Meerkohl, der offenbar salzig und etwas bitter ist. Ebenso die Melde, sie hat aber eine mehr salzige Beschaffenheit und treibt den Leib, doch ist sie dem Magen bekömmlicher als Kohl, da sie eine mässig adstringirende Kraft hat, sie erzeugt Milch und Samen. Der Gemüseamaranth und die Gartenmelde sind wohl feucht und lösen den Magen, haben aber wenig Nährwerth. Alle Stachelkräuter, wie Golddistel, Atraktylis und ähnliche sind für den Magen gut ausser der Artischocke, die, weil sie hart ist, schlechten Saft bewirkt; deshalb ist es am besten, sie gekocht mit Oel und Salzlake und Koriander zu geniessen. Sellerie, Pferdseppich, Merk und kleiner Pferdseppich sind sämmtlich harntreibend, aber der kleine Pferdseppich ist aromatisch, mehr scharf und harntreibend und befördert bei den Frauen die Katamenien; Sellerie und Pferdseppich sind süsser und darum dem Magen zuträglicher. Die Rauke ist warm und erzeugt Samen, daher regt sie zum Beischlaf an und verursacht Kopfschmerz. Kresse, Basilikum und Senf sind warm und scharf, am meisten die Kresse, aber sie sind schwerverdaulich, belästigen den Magen und machen schlechte Säfte. Die Nessel, die auch Knide genannt wird, wirkt verdünnend und abführend und hat wenig Nährkraft. Das Gingidion ist ähnlich dem Venuskamm und hat adstringirende und nicht geringe bittere Qualität, dabei ist es gut für den Magen, so dass es auch bei Appetitlosigkeit mit Essig genossen sehr dienlich ist, hat aber für den



Körper wenig Nährwerth. Die als wildwachsende bezeichneten Gemüse machen äusserst schlechte Säfte. Die Kapper aber endlich macht Appetit, eignet sich dazu, die verstopften Gänge der Leber und Milz zu öffnen und führt auch den Schleim ab; man muss sie vor den andern Speisen mit Sauerhonig oder mit Essig und Oel nehmen.

KAP. 75. *Von den Sprossen.*

Beim Amaranth, Gartenlattich, bei der Gartenmelde, Malve und Bete ist die Pflanze <sup>1)</sup> feucht, der Spross dagegen ist trocken. Bei der Rübe, dem Senf, Rettig, der Kresse, der Bertramwurzel, dem Kohl und den andern warmen Gewächsen ist die Pflanze trocken, der Spross aber feucht. Bei den strauchartigen Gewächsen sind die Sprossen, mögen sie auf den Wiesen wachsen oder im Garten gebaut werden, ebenso die von der Zaunrübe dem Magen bekömmlich und harntreibend, aber wenig nahrhaft, gekocht dagegen nähren sie mehr als die der Gemüse. Aehnlich verhält es sich mit den Sprossen der Stechmyrte.

KAP. 76. *Von den Pflanzen mit essbaren Wurzeln.*

Der Feldkohl, auch weisse Rübe genannt ist, zweimal gekocht und gegessen, nicht weniger nahrhaft als die andern Pflanzen, macht aber, andauernd genommen, dicke Säfte. Die Zwiebeln sind adstringierend, reinigend, Appetit erregend und magenstärkend, auch treiben sie den zähen Schleim aus der Brust. Wenn sie zweimal gekocht werden, sind sie wohl nahrhafter, aber nicht mehr wirksam, da sie das Scharfe verloren haben. Sie vermehren ferner den Samen und reizen zum Liebesgenuss, wenn sie viel genossen werden, machen auch Blähungen und Krämpfe. Mit Salzlake und Oel gegessen sind sie sehr angenehm, verursachen auch keine Blähungen, sind nahrhaft und leichtverdaulich. Die Wurzeln der Möhre, der kretischen Augenwurz und des Kümmels sind weniger nahrhaft als die der Rüben, aber sie sind warm, offenbar aromatisch und harntreibend; beim übermässigen Ge-

<sup>1)</sup> τὸ φυτόν ist hier der oberirdische Theil der Pflanzen; der Spross, hier ἀσπάργος, ist der ähnlich dem Spargel eben aus der Erde kommende zarte Theil des Stengels.



brauche machen sie schlechte Säfte und sind, wie im allgemeinen die Wurzeln, schwer verdaulich. Einige nennen die wilde Möhre auch Daukos, die stärker harntreibend ist. Der Rettig hat verdünnende und warme Kraft, man muss ihn wegen der magenreinigenden Wirkung vor dem Essen mit Essig und Salzlake geniessen, niemals nach der Mahlzeit <sup>1)</sup>; Zwiebel, Knoblauch, Porree und Weinlauch haben scharfe Kraft, sie erwärmen und verdünnen den Körper und zertheilen in ihm die dicken Säfte, gekocht sind sie wenig nahrhaft, ungekocht aber gar nicht. Der Knoblauch öffnet die geschlossenen Gänge und wirkt mehr abführend; der Weinlauch als wildwachsend ist trockener als Porree. Im allgemeinen machen die Gemüse, roh gegessen, schlechtere Säfte und enthalten mehr auswurfbildende (*περιττωματικός*) Feuchtigkeit als wenn sie gekocht sind, die zur Aufbewahrung mit Salzlake und Salzessig eingemachten sind für den Magen gut, regen auch den Appetit an und zertheilen die rohen Säfte, sind aber schwerverdaulich und machen bei übermässigem Gebrauch schlechte Säfte.

KAP. 77. *Von den Erdschwämmen und Pilzen.*

Der Erdschwamm <sup>2)</sup> hat einen aus ihm gewonnenen Saft ohne Qualität, aber er ist feuchter und macht die Säfte dick. Die Pilze sind kälter, machen Schleim und schlechte Säfte; unter diesen selbst sind die sogen. Boleti, wenn sie gut abgekocht werden, unschädlich und ohne Qualität. Eine zweite Reihe bilden die sogen. Ammanitae <sup>3)</sup>. Vor den andern Pilzen muss man sich hüten, denn viele von ihnen sind tödtlich, und selbst die Boleti sind, ungekocht gegessen, oft Gefahr bringend.

KAP. 78. *Von den Getreidearten.*

Von den sogenannten Getreiden ist der Chondros nahrhaft und

<sup>1)</sup> Entgegen der Vorschrift des Dioskurides, der den Rettig, weil er Aufstossen bewirkt und die Speisen im Magen hebt, nie vor der Mahlzeit, sondern stets nachher nehmen lässt.

<sup>2)</sup> Gemeint sind die Tuberaeen, die Trüffelpilze; man hielt sie für Gebilde, die aus der Bodennahrung entstehen, mit dem Boden aber selbst nicht in Verbindung stehen.

<sup>3)</sup> Unter Boleti βολίται und Ammanitae ἀμνίται verstand man die essbaren Pilze.



erzeugt schleimigen Saft, wird aber durch Waschen schlecht, da er gehörig aufgequollen, unkochbar bleibt; sein Schleim ist besser, wenn er heil und ganz nach Art der Ptisane gut gekocht wird. Die Halika gleicht im übrigen dem Chondros, hält aber den Magen mehr an. Der Weizen, wenn er gekocht gegessen wird, ist schwerverdaulich und macht Blähungen, gibt aber wenn er verdaut wird, eine sehr kräftige Nahrung, zu Brod gebacken verliert er durch die Gährung und den Gehalt an Salz das Blähende und die Schwerverdaulichkeit. Von den Brodarten ist am nahrhaftesten das aus Sommerweizenmehl <sup>1)</sup>, danach das aus feinstem Weizenmehl <sup>2)</sup>, und zum dritten das aus dem Mehl sammt den Kleien <sup>3)</sup> hergestellte. Das unreine Brod ist weniger nahrhaft und wird im Magen mehr bewältigt <sup>4)</sup>. Das Stärkemehl hat wenig Nährkraft, ebenso auch das ausgewaschene Brod. Die Gerste hat kalte Qualität und reinigt, und gekocht, z.B. als Ptisane, macht sie feucht, gedörft aber, wie in der Polenta <sup>5)</sup> macht sie trocken. Die Polenta im Sommer vor dem Bade mit Wasser getrunken stillt den Durst. Das Gerstenbrod ist sehr bröckelig und wenig nahrhaft. Die Maza <sup>6)</sup> ist noch schwerer verdaulich und macht mehr Blähungen als das Gerstenbrod, aber Honig dazugenommen schmiegt sie sich an.

<sup>1)</sup> σιλιγνίτης,

<sup>2)</sup> σεμιδαλίτης, das feinste Weizenmehl hiess σεμιδαλις und wurde zum fladenförmigen Brode und sonstigen Gebäck verwandt.

<sup>3)</sup> συγγομιστός, lat. Autopyron, nach Galen Brod aus ungebeuteltem Mehl, man könnte auch annehmen aus gemischtem Mehl.

<sup>4)</sup> d. h. wegen der Beimischungen durch die mechanische Verarbeitung im Magen grossentheils ausgeschieden.

<sup>5)</sup> ἄλφιτα eine aus Gerste bereitete Art Kuchen; sie werden schon bei Homer Od. XIX, 197 und bei Herodot, VII, 119, erwähnt. Nach Plinius, XVIII, 72, wurden die gerösteten Körner mit Wasser angefeuchtet, über Nacht stehen gelassen und am andern Tage gemahlen; zu 20 Pfund Mehl kamen 3 Pfund Leinsamen,  $\frac{1}{2}$  Pf. Koriander und 1 Becher (etwa 4 Drachmen = 15 grm.) Salz. Alles wurde dann gemischt, getrocknet und auf der Mühle gemahlen. Man backte daraus flache Kuchen, auch wurde der Rest in Krügen aufbewahrt; wurden die Gerstenkörner nicht gedörft, so hies das Präparat ὀμῆ λύσις, Omelysis.

<sup>6)</sup> Ein aus Gerstenmehl oder Polenta bereiteter Kuchen; man pflegte die im Ofen gebackenen Kuchen oder Brode, weil mehr oder weniger hart, in Wein einzutauchen.



Der Hafer ist warm und weniger nahrhaft. Hirse und Kolbenhirse sind kalt und trocken, dabei wenig nahrhaft, halten auch den Leib an, im Ganzen ist aber die Hirse besser als die Kolbenhirse. Reis ist schwer verdaulich und weniger nahrhaft, hält auch den Magen an. Die Ptisane nun wird gekocht, indem man zu 1 Theil desselben (Samen) 15 Theile Wasser gibt, etwas Oel zuzusetzt und nach dem Aufquellen auch etwas Essig, nach gehörigem Kochen ist feines Salz zuzusetzen; in einigen Fällen ist ihr auch Porree und Dill zuzufügen. Aehnlich wird auch Hafer und Chondros zu Ptisane gekocht.

#### KAP. 79. *Von den Hülsenfrüchten.*

Unter den Hülsenfrüchten erzeugt die Linse schlechten Saft und schwarze Galle, aber sie hält auch, besonders zweimal gekocht, den Leib an; ihre Abkochung, mit Oel und Salzlake getrunken, beunruhigt heftig den Magen; weil sie Blähungen verursacht, muss ihr Saturei oder Polei zugesetzt werden. Die Bohnen sind leicht, blähend und reinigend; aber die ägyptische Bohne ist feuchter als die unserige und macht mehr Auswurfstoffe. Die Felderbse ist locker, aber nicht so sehr blähend. Die Kichererbsen ferner sind blähend, reinigend, Samen erzeugend, drängen zum Liebesgenuss und zertrümmern die (Blasen—) Steine, zerkleinert aber verlieren sie das Blähende, sind jedoch schwer verdaulich. Die Lupinen sind schwer verdaulich und schwer den Leib passierbar, auch machen sie rohen Saft. Bockshorn, wenn es vor der Mahlzeit genommen wird, erwärmt und beunruhigt sehr den Magen. Die Linsenwicken und Fasel, vorher eingeweicht bis sie auch Wurzeln getrieben haben, reinigen den Magen, wenn sie mit Salzlake genommen werden, sie sind auch nahrhafter als Bockshorn; die aber Dolichosbohnen genannten Fasel, wenn sie grün ganz mit den Hülsen gegessen werden, bilden viel Auswurfstoffe.

#### Kap. 80. *Von den Sommerfrüchten.*

Der Flaschenkürbis macht kalt und feucht und wirkt abführend, ist aber wenig nahrhaft. Die ganze Wassermelone macht schlechten Saft, ist kalt und feucht und brechenerregend, nicht gehörig reif aber bewirkt sie Cholera; die Samen aber sind harntreibend und zertrümmern die Nierensteine; sie ist überhaupt stark reinigend;



die Melone hat alle die Wirkungen in geringerem Grade. Die Gurke ist zwar weniger kalt und feucht als die Melonen, aber stärker harntreibend, schwerer verdaulich und schlechten Saft bildend, auch wenn sie ganz reif ist. Im Ganzen sind alle Sommerfrüchte kalt und feucht, wenig nahrhaft und schlechten Saft bildend.

#### KAP. 81. Von den Baumfrüchten.

Die Feigen und die Weintrauben <sup>1)</sup> nehmen unter dem Obst die erste Stelle ein, denn sie bilden am wenigsten schlechte Säfte und sind sehr nahrhaft; von diesen selbst sind es aber die Feigen, die besonders ausgezeichnete Säfte schaffen, nahrhafter sind und den Unterleib anregen, dabei den Harn treiben und die Nieren reinigen, vorzüglich, wenn sie voll reif sind. Dasselbe gilt von den getrockneten Feigen, aber sie machen Blähungen und kein gutes Blut; daher erzeugen sie beim häufigen Gebrauche Läuse. Die Trauben, wenn sie den Durchgang nicht finden <sup>2)</sup>, widerstehen nicht nur der Verdauung, sondern sie bilden auch rohen Saft, mässiger die, welche den Durchgang finden. Die Rosinen sind wärmer als die Weinbeeren und besser für den Magen, auch nahrhafter, aber sie führen weniger ab durch den Unterleib. Die Maulbeeren, auch Mora genannt, machen sehr feucht aber nur mässig kalt und regen, vorher <sup>3)</sup> genommen, den Unterleib an, sind dem Magen auch nicht sehr zuwider, aber weniger nahrhaft. Von den Kirschen regen die süsseren den Unterleib wohl an, sind aber schlecht für den Magen, die, welche zugleich Adstringirendes enthalten, sind dem Magen weniger schädlich, schlagen aber nicht durch. Das hier Gesagte gilt auch für die Weintrauben, die Maulbeeren und viele andere Früchte, überhaupt hält das,

<sup>1)</sup> Die Beeren von *Vitis vinifera* L. Man war früher der Ansicht, der Weinstock stamme aus dem Morgenlande; nach K. Koch hat er seine Heimath in den Urwäldern Mingrelien's an der Ostküste des schwarzen Meeres. Alexander Braun hat in den tertiären Schichten der Wetterau die Rebe (*Vitis teutonica* von ihm genannt) in Blättern, Traubenbeeren und Kernen gefunden, ebenso Göppert in Schlesien. Gabriel de Morbillat hat in der Umgebung von Aix in der Provence Abdrücke der Weinrebe im Tuffstein nachgewiesen (Vgl. B. A. D. S. 478).

<sup>2)</sup> σταφυλαὶ μὴ διαχωρούμεναι.

<sup>3)</sup> πρῶτα λήφθητα, d. h. vor andern Speisen.



was adstringierend wirkt, den Unterleib an, wenn es vor anderer Speise gegessen oder getrunken wird. Die aber, bei denen wegen Magenschwäche es nicht angebracht ist, die sollen solches, was den Leib erweicht, wie Gemüse, Fische und dergleichen vorhernehmen, später sollen die Adstringentien genommen werden, die dadurch, dass sie ihn (den Magen) stärken, nach unten treiben und die Ausscheidung bewirken. Die Pinienfrucht<sup>1)</sup>, die auch Strobilos heisst, macht guten, dicken Saft und ist nahrhaft, aber nicht gut verdaulich. Die Pfirsiche<sup>2)</sup> machen schlechten Saft, säuren und verderben leicht, darum muss man sie zuerst reifen, damit sie alsbald durchgehen und nicht im Magen verweilend verderben. Aber die frühreifen<sup>3)</sup>, hartfleischigen<sup>4)</sup> und armenischen<sup>5)</sup> sind besser als die (eigentlichen) Pfirsiche, sie säuren weder, noch verderben sie in gleicher Weise und sind auch süsser. Unter den Aepfeln sind die süssen wärmer und leichter verdaulich als die andern, besonders wenn sie gebraten oder geschmort werden, die säuerlichen sind kälter und zertheilen die (dicken) Säfte im Unterleibe; die herben stärken den Magen und halten den Unterleib an, und von diesen besonders die Quittenäpfel. Unter den Birnen sind die grossen und reifen (die besten), überdies sind sie nahrhafter. Die Granatäpfel sind kalt und wenig nahrhaft; die Mispeln aber und die Speierlingsfrüchte<sup>6)</sup> sind sehr

<sup>1)</sup> τῶν κώνου καρτοί, bei Dioskurides στρόβιλοι, die Früchte von *Pinus pinea* L., die Piniolen (Pignoli); die alten Griechen nannten die Frucht nach Galen (de aliment. fac. II) κώνον, was an dieser Stelle den Baum bedeutet.

<sup>2)</sup> πέρσικα, die Früchte von *Amygdalus (Prunus) persica* L.

<sup>3)</sup> πρεκόκκια, das graecisirte praecox (praecoctus) der Römer, die frühreifen.

<sup>4)</sup> δοράκινα, das lateinische duracina, nach Plinius die beste Art, unsere Nektarinen?

<sup>5)</sup> ἀρμένιον, bei Dioskurides ἀρμενιαὸν μήλον. (*Prunus persica* L. Aprikose; dieser sowohl als auch Paulos unterscheidet die letztere neben den eigentlichen Pfirsichen, beide rechnen also die Aprikose zu den Pfirsichen. Das Wort „Aprikose“ ist aus „praecox“ durch Umwandlung entstanden. Die Araber machten aus πρεκόκκιος ihr albarqūq, bei ihrer Ansiedelung auf den Inseln des Mittelmeeres in Spanien und Süditalien wurde albaricoque (span.) und albercocco, albicocio (ital.) daraus, das in das französische abricot auslief, woraus die Deutschen Aprikose bildeten (vgl. Hehn, Thiere und Pflanzen etc. S. 347).

<sup>6)</sup> μέσπιλα καὶ οἶκι, die Früchte von *Mespilus germanica* L. (μεσπίλου ἕτερον εἶδος ἐν Ἰταλίᾳ γεννώμενον, Diosc. I, 170) und *Sorbus domestica* L.



adstringierend und gut gegen Durchfall. Die Datteln <sup>1)</sup> bekommen dem Magen gut, wenn sie nicht zu fett sind, sie halten aber den Leib an und erzeugen dicke und zähe Säfte und machen Kopfschmerzen. Von den Oliven sind die vollreifen dem Magen schädlich, sie machen auch fetten (vollen) Saft; die Halmades und Kolymbades <sup>2)</sup>, vor der Mahlzeit genommen, machen Appetit und reinigen den Leib nach unten, mehr noch, wenn sie mit Essig und Sauerhonig zubereitet sind. Unter den Nüssen sind die Wallnüsse weniger nahrhaft als die Haselnüsse, aber dem Magen wohlbekömmlich; die grünen Nüsse sind feuchter und führen durch den Unterleib ab, die trockenen aber wirken, wenn man die Haut nach dem Einweichen in Wasser um den Kern herum abgeschält hat, in ganz gleicher Weise wie die grünen. Die Mandeln haben schneidende und verdünnende Kraft, daher reinigen sie die Eingeweide und die Brust, und zwar besonders die bitteren. Aehnlich verhalten sich die Pistaziennüsse, sie öffnen mehr die verstopften Gänge der Leber. Die Zwetschen <sup>3)</sup>, roh und in Honigmeth vor der Mahlzeit gegessen, wirken abführend auf den Unterleib. Die Sirika <sup>4)</sup> sind schwer verdaulich, schlecht für den Magen und wenig nahrhaft. Johannisbrodfrüchte sind schwer verdaulich, halten den Leib an und sind dem Magen schädlich. Die Sykomorenfeigen sind ausgesprochen kalt und feucht. Die äussere Schale der Citronatcitrone ist scharf und schwerverdaulich, das sogenannte

<sup>1)</sup> Φοίνικες, die Früchte von *Phoenix dactylifera* L.

<sup>2)</sup> Die kurz vor der Reife abgepflückten und abgewaschenen Oliven wurden auf Horden getrocknet und in einem Gefäss auf eine Hand voll Salz gelegt; zu 20 Heminen derselben (etwa 5,48 L.) wurden 3 Heminen (0,82 L.) Essig und 4 Kongien (etwa 13 L.) Salzlake gegossen. Die Oeffnung wurde durch ein Bündel Fenchel geschlossen und zugebunden.

<sup>3)</sup> δαμάσκωνα, die Früchte der in Damaskus wachsenden κοκκυμηλέα, (Diosc. I, 174, Theophr. IX, 1, 2), *Prunus domestica* L.

<sup>4)</sup> σιρικά, eine nicht bestimmte Frucht. Galen (de aliment. fac. II) sagt, es sei ein Lutschmittel junger Mädchen und zahnloser Kinder, das weder als Nahrung noch als Arzneimittel etwas werth sei. Plinius (XV, 14): Peregrina sunt zizipha et tuberes (apfelartige Früchte), quae et ipsa non pridie venere in Italiam . . . Tuberum duo esse genera, alterum candidum, alterum a calore syricum (sericum?) appellatum. Cornarius tritt daher denen entgegen, die Serika und Zizipha (*Ziziphus vulgaris* Lam.?) für identisch halten.



Fleisch ist wohl nahrhaft, aber selbst schwer verdaulich, der innere Theil, mag er sauer oder wässerig sein, kühlt stark. Die Eicheln sind nicht weniger nahrhaft als die Getreide, aber schwer verdaulich, dabei bilden sie dicken Saft und gehen träge durch (den Leib); in allen Theilen besser als diese sind die echten Kastanien.

KAP. 82. *Von den Thieren, zunächst dem Geflügel.*

Das Fleisch des Geflügels ist weniger nahrhaft als das der vierfüßigen Thiere, besonders der Schweine, aber es ist leichter verdaulich, namentlich das vom Rebhuhn, Haselhuhn <sup>1)</sup>, von der jungen Taube, der Henne und vom Fasan, dagegen das der Krametsvögel, der Amseln, der Sperlinge darunter auch der Thurmsperlinge, ist härter, und noch mehr das der Turteltaube, der Holztaube und der Ente; viel unverdaulicher, härter und grobfaseriger ist das vom Pfau. Das Fleisch der Gänse und der Strausse schafft viel Auswurfstoffe und ist schwerer verdaulich als das sämtlicher vorhergenannter mit Ausnahme der Flügel, die nicht weniger als die der übrigen Vögel guten Saft machen, das der Kraniche ist grobfaserig und hart. Ueberhaupt ist das junge Geflügel feuchter, leichter verdaulich und nahrhafter als das alte und passirt auch leicht den Unterleib. Ebenso ist das gekochte verschieden vom gebratenen und gerösteten. Endlich ist das Fleisch der in trockenen und gebirgigen Gegenden lebenden Vögel leichter verdaulich und weniger Auswurfstoffe machend als das der Sumpfvögel.

KAP. 83. *Von den Eiern.*

Die Hühner- und Fasaneneier sind besser als alle andern, unbrauchbar sind die Gänse- und Strausseneier; von allen aber sind die frischen den alten vorzuziehen; auch sind die hart gesottene <sup>2)</sup>, nahrhafter, aber die geschlürften dringen mehr ein <sup>3)</sup> und glätten

<sup>1)</sup> ἄτταγόν, *Tetrao Bonasia* L. *T. silvestris* Brehm, nach Andern *Tetrao Francolinus* L. der Frankolin, ein zu den Hühnern gehöriger Vogel.

<sup>2)</sup> τρομητά, wörtlich „zitternd“, vermuthlich auf die Bewegungen beim Kochen bezogen. Das „Trometonei“ der alten Israeliten war ein viele Male mit heissem und kaltem Wasser behandeltes, also hart gesottenes Ei (vgl. Talm. Tr. Nedar. 50<sup>6</sup>).

<sup>3)</sup> μᾶλλον ὑπέρχονται, werden leichter assimilirt.



die Rauheiten der Kehle. Alle andern (Eier) sind schwerverdaulich, gehen träge durch und machen dicken Saft, ausser den geschmorten; diese macht man, indem sie roh mit Salzlake, Wein und Oel begossen, im Wasserbade <sup>1)</sup> angemessen zum Gerinnen gebracht werden. Von allen sind die gerösteten die minderwerthigsten.

KAP. 84. *Von den vierfüssigen Thieren.*

Vom Fleisch der vierfüssigen Thiere ist das der Schweine am nahrhaftesten, weil es in Geschmack und Geruch eine gewisse Verwandtschaft mit dem Leibe des Menschen hat, wie Einige angeben, die, ohne es zu wissen, Menschenfleisch gegessen haben; als Nahrungsmittel ist es zäh und vertheilt sich schlecht durch den Körper. Das Fleisch der Schafe macht viel Auswurfstoffe und schlechte Säfte; das der Ziegen ist scharf und bildet schlechte Säfte; am schlechtesten ist das der Böcke hinsichtlich guter Säftebildung und der Verdauung; das der Ochsen macht schwarze Galle. Das Hasenfleisch macht dicken Saft, aber weniger als das der Schafe und Ochsen. Hirschfleisch ist hart und schwer verdaulich. Im Ganzen ist das frische Fleisch feuchter und weicher als das alte, das der Kastriren dem der nicht verschnittenen, das der wohlgenährten Thiere dem der mageren vorzuziehen.

KAP. 85. *Von den einzelnen Theilen der Thiere.*

Die Extremitäten sind sehnig, fett- und fleischlos, daher zäh, wenig nahrhaft und auf den Leib abführend wirkend, ausgenommen die Flügel wegen ihrer grossen Trockenheit. Die Schnauzen und Ohren sind knorpelich und schwer zu verdauen; die Zunge ist schwammig, blutlos und wenig nahrhaft. Die Drüsen sind süss und mürbe, süsser noch die der Euter, besonders der Schweine, wenn sie voll Milch sind; sie haben aber nicht weniger Nahrungskraft als das Fleisch. Die Nieren und Hoden sind stinkig und zugleich schwer verdaulich, aber die von gemästeten Hähnen sind süss und liefern dem Körper eine treffliche Nahrung, wie denn die der Ochsen, Böcke und Widder schwer verdaulich sind und schlechte Säfte machen. Das Gehirn macht Schleim, dicken und

<sup>1)</sup> ἐν διπλώματι in einem doppelten Topfe.



schlechten Saft, geht träge durch und ist schwer verdaulich, dem Magen schädlich und bewirkt Uebelkeit, gut verdaut <sup>1)</sup> aber gibt es viel Nährkraft. Das Mark ist fett und süsser als das Gehirn, im übrigen ihm gleich. Fett und Talg sind wenig nahrhaft und belästigen den Magen. Herz und Leber machen dicken Saft, sind schwer verdaulich und gehen träge durch, besser ist die Schweineleber. Die Milz macht schlechten Saft und schwarze Galle. Die Lunge ist als schwammiges Organ wohl leichter verdaulich, aber sie hat wenig Nährkraft und macht Schleim. Magen, Gebärmutter und Eingeweide sind hart und schwer verdaulich, erzeugen auch Schleim. Im Ganzen liefert das Wild einen trockeneren und mehr ballastfreien Nahrungsstoff als die zahmen Thiere. Alles Blut ist schwer verdaulich, besonders das dicke, und erzeugt schwarze Galle, gerade wie das der Ochsen. Das Hasenblut wird als sehr süss werthgeschätzt, viele pflegen es mit der Leber zu kochen, andere mit den übrigen Eingeweiden, einige trinken auch das der jungen Schweine. Auch das Ziegenblut wurde, wie Homer berichtet, genossen.

KAP. 86. *Von der Milch und dem Blut der Vierfüssler.*

Die Milch ist gekocht wohl nahrhaft, aber dem Zahnfleisch und den Zähnen schädlich; deshalb muss man nach dem Trinken derselben den Mund zuerst mit Honigmeth, dann mit herbem Wein ausspülen. Sie verursacht auch Kopfschmerzen und Blähungen im Leibe und in den Eingeweiden und erzeugt Steine in den Nieren; die wässerige ist weniger nahrhaft, wirkt aber auf den Leib abführend, die dickere dagegen gibt mehr Nahrung, geht aber weniger durch. Von passender Beschaffenheit ist die Ziegenmilch, wie die dickere Schafmilch und die gleich nach dem Melken dünnere, mit der Länge der Zeit aber wird sie dicker und zugleich schlechter.

Die Hippokratiker (de morbis III, 24, de dicta II, 9, 15, de vict. acut. 66) halten die Milch der Ziegen, Stuten und Eselinnen für öffnend, die der Kühe und Schafe dagegen für stopfend. Im Ganzen legten die alten Aerzte der Milch als Nahrungsmittel nicht die Wichtigkeit bei, die sie nach ihrer

<sup>1)</sup> καλῶς πεπτόμενος, in Gegensatz zu dem δυσπεπτόμενος, es kann aber auch gut gekocht heissen,



Zusammensetzung (z. B. Kuhmilch im Mittel: Wasser 88.8%, Fett 3.5%, Milchzucker 4%, Casein und Serumalbumen 4%, Asche [Chlornatrium, Chlorcalcium, phosphorsaure Erden, Trockensubstanz 12.5] spez. Gew. 1.029—1.034) verdient und heutzutage ihr gezollt wird.

#### KAP. 87. Vom Milchtrinken.

Derjenige, der Milch trinkt, muss sich der andern Speisen enthalten, bis sie verdaut und nach unten durchgegangen ist. Rätlicher ist es, sie morgens frisch gemolken zu trinken, danach nichts zu essen und gleichfalls schwere Arbeiten zu unterlassen, weil sie bei solchen, die arbeiten, nothwendig säuert; dagegen ist es besser, langsam umherzugehen und inzwischen, ohne zu schlafen, auszuruhen, denn bei dem, der so verfährt, findet sie alsbald ihren Weg nach unten durch. Nach ihrer Ausscheidung ist andere zu trinken, und wenn auch diese durchgegangen ist, wieder andere. Anfangs also führt sie bequem und gut ab und zwar nicht viel aus dem übrigen Körper, sondern was im Unterleibe vorhanden ist, dann dringt sie in die Adern <sup>1)</sup>, nährt ganz vorzüglich und wird nicht mehr ausgeschieden; aber bei galligen Bauchflüssen, und wenn damit ein Hinschwinden <sup>2)</sup> des Unterleibes eintritt, muss man sie aber zuerst langsam und allmählich, damit sie sich theils ausdehnen, theils verschwinden kann <sup>3)</sup>, dann mehr und mehr einkochen, dabei aber Acht geben, dass sie weder anbrenne noch Käse bilde. Die beste Vorsicht besteht darin, sanft zu kochen, durch Rühren das Abgesetzte von allen Seiten abzuschauen, mit einem leichten und abgeschälten Stengel zu rühren, und wenn etwas am Rande (des Gefässes) anbrennt, diesen mit einem Schwamm zu reinigen, denn oft wird von daher auch die übrige Milch verdorben. Wie angegeben, ist also die Milch zu kochen bis zu mässiger Dicke und bis sie süsser ist als die rohe. Auch wird durch das Hineinwerfen geglühter Steinchen <sup>4)</sup> in die Milch das

<sup>1)</sup> Φλέβες hiessen bei den Hippokratikern anfangs alle röhrenförmigen Gefässe, später wurden nur die blutführenden Gefässe so genannt (Haeser).

<sup>2)</sup> σύντηξις.

<sup>3)</sup> ὡς μέντοι διαχωρῆσαι, μέγας δέ τι τακῆναι.

<sup>4)</sup> πεπυραντωμένων κοχλάκων, geglühte Flusssteinchen. Cälius Aurelianus (de morbis acutis et chronicis) am Ende des 4 oder Anfang des 5 Jahrh., gibt die Zubereitung der Milch für Kranke genauer an; Die Milch wird



in ihr enthaltene Dünne und Molkige aufgesogen und verzehrt. Diese Milch ist dann bei Bauchflüssen, besonders bei galligen ein geeignetes Mittel.

KAR. 88. *Von der geronnenen Milch.*

Koche die Milch kräftig über starkem, rauchfreiem Feuer, es scheiden sich dann die Molken vom Käse, dann wird sie vorsichtig durch einen Seiher oder ein Stück Zeug gegossen und den Molken eine angemessene Portion Honig, Sauerhonig oder anderes<sup>1)</sup> zugemischt, sie wird zur Reinigung des Unterleibes gegeben, und zwar den im jugendkräftigen Alter Stehenden zu 2 Xestes<sup>2)</sup>, den Aelteren nicht weniger als 1 Xestes. Die durch das Hineinwerfen von geglühten Steinchen oder Eisenstückchen verdickte Milch dürfte gegen Dysenterie und Bauchflüsse sich gut verwenden lassen.

KAP. 89. *Vom Käse.*

Alter Käse ist scharf, macht Durst, ist schwer verdaulich, erzeugt schlechte Säfte und Steine; besser ist der frische, schwammige, weiche und süsse mit einem mässigen Salzgehalt; der gegentheilige ist höchst schlecht.

KAP. 90. *Von den Fischen.*

Dass alle Fische mehr kaltes und feuchtes Temperament haben, ist klar. Von allen sind die sogenannten felsigen besser als die andern, da sie leichtverdaulich sind, gute Säfte und mässig feucht machen, wenn ihr Fleisch nicht hart ist. Unter den nicht an Felsen sich aufhaltenden unterscheiden sich die mitten im Meere lebenden bedeutend von den in Sümpfen oder an den Fluss-

unter Zusatz von gebrannten Flussmuscheln unter beständigem Umrühren bis auf die Hälfte oder ein Drittel eingekocht, dann werden wiederum in längeren Zwischenräumen kleinere Muscheln zugesetzt; solche Milch hiess „Diakokleon“ auch „Galaktodes“. Die Steinchen oder Muscheln (hauptsächlich kohlen-saures Calcium) hatten wohl den Zweck, das Anbrennen der Milch zu verhüten.

<sup>1)</sup> ἄλλων, in der Ausgabe von 1538 heist es ἄλλων, Salz.

<sup>2)</sup> Xestes = 0.547 L.



mündun sich nährenden; viel schlechter aber sind die, welche in Teichen und stehenden Gewässern leben. Der Reihe nach ist der Capito <sup>1)</sup>, wenn er nicht im Meere lebt <sup>2)</sup>, mässig süß und weniger unverdaulich, macht auch gute Säfte, aber dünnes und kraftloses Blut. Aehnlich verhält es sich beim Meerwolf <sup>3)</sup>. Die Seebarbe <sup>4)</sup>, auch ein Meerfisch, ist härter als die andern Fische, mager, gut verdaulich, nahrhaft, süß und ohne Fett.

#### KAP. 91. Von den Schalthieren.

Im Allgemeinen erzeugen die Schalthiere einen salzigen und rohen Saft. Unter ihnen haben die Austern <sup>5)</sup> ein sehr weiches Fleisch und gehen leichter nach unten durch. Die Chienmuscheln, Purpurschnecken, Messerscheiden <sup>6)</sup>, Stachelmuscheln, Trompetenschnecken, Schnecken <sup>7)</sup> und andere dergleichen sind hart. Die sogenannten Weichschaler, wie Meerkrebse, Einsiedlerkrebse, Flusskrebse, Krabben, Squillenkrebse, sind leichtverdaulich, nahrhaft und halten den Leib an, wenn sie wiederholt in Süßwasser gekocht sind. Alle Schalthiere aber besitzen einen den Leib reinigenden Saft, daher auch die Landschnecken; und da diese nun ein hartes, schwerverdauliches, nahrhaftes, schlechten Saft machendes Fleisch haben, so bereiten Einige daraus mit Oel und Salzlake ein Gericht und wenden es zum Reinigen des Leibes an. Die Igel machen mässig kalt sind wenig nahrhaft und harntreibend.

<sup>1)</sup> κέφαλος, *Cephalus*, ein grossköpfiger Seefisch, *Cottus*, Sumpfskorpion?

<sup>2)</sup> Zum Unterschiede von dem Döbel (Dickkopf) *Scardinius Cephalus* L., einem Weissfisch.

<sup>3)</sup> λάβραξ *Labras Lupus* Cuv. Europäischer Seebarsch.

<sup>4)</sup> τριχλα, *Mullus barbatus* L. *Mullus surmulentus* L., letzterer wahrscheinlich das Weibchen, ein bei den Alten sehr geschätzter Fisch.

<sup>5)</sup> ὄστρεα, *Ostrea dulcis* L., die gewöhnliche Auster, sie verlangt einen Salzgehalt des Wassers von mindestens 1.7 ‰, kommt daher in Binnengewässern nicht vor. Die künstliche Austernzucht bestand schon im Alterthum, sie wurde nach Plinius (IX, 168) zuerst vom Prokonsul Sergius Orata in 2. Jahrh. vor Chr. bei Bajae betrieben.

<sup>6)</sup> σολῆνες, *Solen Vagina*, ein in Löchern von Sandboden lebendes Muschelthier mit langen, schmalen Schalen.

<sup>7)</sup> κοχλίοι, hauptsächlich wohl *Helix Pomatias* L. (*Pomatias septemspiralis* Kregl.) Weinbergschnecke, die nach Plinius (IX, 173) von Fulvius Lupinus in besonderen Schneckereien gezogen wurde.



KAP. 92. *Von den Weichthieren.*

Die Weichthiere, wie Meerpolypen, Tintenfische, Blackfische, sind hart und schwer verdaulich, besonders die Meerpolypen, sie haben geringen salzigen Saft, gekocht aber geben sie dem Körper nicht geringen Nahrungstoff.

KAP. 93. *Von den Knorpelfischen.*

Unter den Knorpelfischen <sup>1)</sup> haben die Zitterrochen und Stechrochen ein weiches, süßes, schnell nach unten gehendes, leicht verdauliches und nahrhaftes Fleisch, die Nagelrochen, Glattrochen, Meerengel und andere derartige ein härteres, schwer verdauliches und mehr nahrhaftes Fleisch. Ueberhaupt ist das mehr harte Fleisch der Thiere schwerer verdaulich, nahrhafter und gibt gekocht vielen und soliden Nährstoff.

KAP. 94. *Von den Fische säugethieren.*

Die Fische säugethiere, die Walfische, Braunfische (Meerschweine), Haie und Delphine sowie die grossen Tunfische haben hartes, schwer verdauliches und schlechten Saft machendes Fleisch; eingesalzen sind sie ebenso, aber mässiger, auch sind sie ja feuchter als die andern Fische, verursachen mehr Ausscheidung (Beiwerk) und sind zum Einsalzen geeigneter. Bei den Pökellungen besteht dieselbe Verschiedenheit, wie bei den Fischen, aus denen sie hergestellt werden.

KAP. 95. *Von der Kraft des Weins.*

Derjenige, der für die Erhaltung der Gesundheit zu sorgen hat, muss auch die Wirkung des Weins kennen. Im allgemeinen ist jeder Wein nahrhaft; der rothe und dicke hat mehr Nährstoff, macht aber keine guten Säfte; der süsse ist allerdings nährend, ist aber nicht gut für den Magen; der herbe ist dem Magen be-

<sup>1)</sup> Knorpelfische, Selachioi, nannten die älteren Forscher die Abtheilung von Fischen, bei denen das Skelett das ganze Leben hindurch knorpelich bleibt, im Gegensatz zu den Knochenfischen, Teleostoi, bei denen das Skelett mehr oder weniger verknöchert. Diese ist beibehalten, während die Abtheilung Knorpelfische in eine grosse Zahl von Gruppen zerfällt.



kömmlich, aber schwer zu verdauen und weniger nahrhaft, noch weniger der weisse. Der beste von allen Weinen ist der von hellgelber Farbe; der ältere macht wärmer, trockener als der junge. Dies sind im Wesentlichen die Kräfte des Weins. Ueberhaupt regt der Wein die in uns befindliche Wärme an, wodurch die Verdauung besser und das Blut nutzbringend und fähig wird, den Nahrungsstoff überallhin zu bringen. Daher macht er die durch Krankheit Abgezehrten wohlgenährt, denn er befördert den Appetit nach Nahrung, verdünnt den Schleim, führt die Galle durch den Harn ab, macht den Geist heiter und vergnügt und gibt Kraft. Diese Vortheile nun bringt der Wein, wenn er mässig getrunken wird, wenn dagegen unmässig, das Gegentheil; daher werden die Trunkenen sinnverwirrt, benehmen sich unverständlich und sind schlafsüchtig. Man muss also den unmässigen Weingenuss meiden, nach längerer Zwischenzeit aber frommt ein reichlicherer Genuss, denn er bewirkt eine Reinigung durch den Urin und ruft Schweiss hervor; besser ist es auch, danach zu erbrechen, nach vorhergenommenem Honigmeth, so dass von ihm nicht der geringste Schaden angerichtet wird. Wenn einer aber zecht, soll er sich nicht mit anderer Speise sehr überladen, sondern trinken und zwischendurch gekochten Kohl essen und Naschwerk, besonders Mandeln zu sich nehmen, dieses lindert die Kopfschmerzen und ist dem Erbrechen durchaus nicht hinderlich<sup>2)</sup>. Rätlicher noch ist, Wermuthabkochung vor dem Trinken zu nehmen, denn das ist das wirksamste Mittel gegen den Rausch. Wenn aber Einige vom Weine sich angegriffen fühlen, so sollen sie kaltes Wasser, und am folgenden Tage wieder Wermuth trinken; durch Spaziergänge, Abreibungen, durch ein Bad und wenige Nahrung werden sie wiederhergestellt.

#### KAP. 96. *Vom Honig und Honigmeth.*

Der gekochte Honig nährt mehr, als dass er abführend auf den Magen wirkt, im Gegensatz zum ungekochten; den kalten und feuchten Naturen ist er bekömmlich, bei den warmen bildet er

<sup>1)</sup> Paulus scheint hier auf die unlöbliche Gewohnheit, namentlich der Römer, anzuspieren, bei Zechgelagen von Zeit zu Zeit den Magen durch Erbrechen zu entleeren, um weiter trinken zu können.



Galle. Der Honigmeth dagegen ist denen mit bitterer Galle nicht gar sehr von Nutzen, da er sich bei ihnen in Galle verwandelt, daher ist es angemessen, solchen Naturen den Honigmeth mit Wasser verdünnt zu reichen, ungeeignet ist er für solche, die empfindliche Eingeweide haben. Bereiten soll man den Honigmeth, indem man den Honig mit der achtfachen Menge Wasser kocht und so lange kocht, bis er zu schäumen aufhört, dabei muss man den Schaum abnehmen, sobald er sich gebildet hat.

#### KAP. 97. *Vom Schlaf.*

Nach allem dem, was über die Lebensweise zu sagen war, bleibt noch übrig, auch über den Schlaf zu reden, da man sich ihm gewöhnlich zuletzt von allem hingibt. Der Schlaf ist also gewissermassen die Ruhe der Geisteskräfte, indem er das Gehirn mit einer wohlthuenden Fechtigkeit benetzt. Richtig herbeigeführt kann er viel Gutes wirken: er verarbeitet die Speisen, reift die Säfte, lindert den Schmerz, besänftigt die Erschlaffung und löst das Gespannte; auch vermag er die seelischen Leiden in Vergessenheit zu bringen und die irren Gedanken richtig zu stellen. Die beste Zeit des Schlafes ist nach der Mahlzeit, aber über Tag ist er nicht allen zuträglich; denn die Zeit, in der sie schlafen, ist zur vollen Verdauung der Speisen nicht ausreichend; die aus dem Mittagsschlaf Aufgeweckten haben, da die Verdauung zu früh unterbrochen wurde, oft saures Aufstossen und sind voll Blähungen. Einige machen auch stürmische Bewegungen, angenommen wenn dieses gewohnheitsmässig oder im tiefen Schlafe geschieht. Der beste Schlaf ist der nächtliche; denn die natürliche Feuchtigkeit der Nacht und die Stille macht tiefen Schlaf und bewirkt vollständige Verdauung. Gerade nach dem nächtlichen Schlafe fühlen wir uns am wohlthätigsten zur Ausscheidung gedrängt. Die Grenze für die Zeit des Schlafes soll sein die vollständige Verdauung der Speisen, die sich durch Aufstossen und Zusammenziehen des Leibes kundgibt. Danach ist die Munterkeit nicht ohne Nutzen, da sie die Ausscheidung des Ballastes bei der Verdauung betreibt.

#### KAP. 98. *Von der Schlaflosigkeit.*

Die Schlaflosigkeit der Kranken, die von Schmerz oder Fieber



oder von einem heftigen Zufall herrührt, wird in dem Abschnitt über die Heilung der Fieber behandelt werden; jetzt soll die Rede sein von der Schlaflosigkeit der Gesunden. Wenn Jemand durch Betrübniß, Sorge oder ein seelisches Leiden schlaflose Nächte hat, müssen wir zunächst das Kränkende, was es auch immer sei, beseitigen. Dann werden wir den Geist durch Anhören von angenehmen Tönen (von den trüben Gedanken) ablenken; Einige benutzen dazu das Geräusch des leise murmelnden Wassers, wodurch sie eingelullt in Schlaf versetzt werden. Auch sollen sie Bäder, besonders am Abend nach guter Verdauung anwenden, ferner eine feucht machende Speise, wie Lattich und dergleichen, auch die grünen Blätter des schwarzen Monchs der Zukost beismischen und leicht verdauliche Fische essen, sowie reichlich dünnen, nicht alten Wein geniessen. Wenn sie zu Bett gehen wollen, sollen sie den Kopf mit Rosenöl oder mit Oel, in dem Mohnköpfe oder Alraun gekocht ist, einsalben; auch Dillsalböl ist, nicht zu alt, ein Schlafmittel. Ich weiss auch, dass nach vorhergegangener Abmattung bei plötzlich eingetretener Ruhe sich Schlaf eingestellt hat. Dasselbe thut auch mässig genossener Beischlaf. Andere schlafen leicht ein, wenn sie den Kopf oder die Füsse abgekühlt haben. Wenn aber Einige durch zu viel oder schlechte Speisen den Magen beschwert haben und nicht schlafen können [denn wir wissen, dass auch dieses vorkommt], wie hingegen Andere wegen ungewöhnlichen Fastens oder Zuwenigessens an Schlaflosigkeit leiden, so muss man dieses bedenken und der Ursache nachgehen.

KAP. 99. *Vom tiefen Todesschlaf.*

Wenn wir es mit tiefem und todesähnlichem Schlaf zu thun haben, stehen wir von häufigen Bädern und kühlenden Einsalbungen ab, führen solche Patienten vielmehr im Ganzen zu einer wärmeren, trockeneren und wenig nährenden Lebensweise, da in diesem Falle eine zumeist kältere und feuchtere Substanz das Gehirn benetzt.

KAP. 100. *Des Diokles Brief über die Erhaltung der Gesundheit.*

Diokles an den König Antigonos.

Da es dir vergönnt ist, der wissenschaftlich gebildetste aller



Könige zu sein, und in schon vorgerückten Lebensjahren das gesammte philosophische Wissen zu umfassen, auch in den mathematischen Fächern Hervorragendes zu leisten, so habe ich, in der Meinung, dass das durch Hörensagen und durch die Spekulation über den Schutz der Gesundheit Erfahrene auch zur königlichen Philosophie gehöre <sup>1)</sup>, dir geschrieben, wodurch die Krankheiten bei den Menschen entstehen und wie man ihnen unter Beobachtung der vorhergehenden Anzeichen und mit Mitteln begegnen kann. Wie nemlich niemals am Himmel ein Wetter ausbricht, ohne dass gewisse Anzeichen vorhergehen, welche die Schiffer und die Vielerfahrenen unter den Menschen genau kennen, so befällt nie die Natur der Menschen ein Leiden ohne irgend eine vorhergehende Andeutung. Du aber wirst dir durch Befolgung des von uns Vorgetragenen die genaue Kenntniss darüber verschaffen. Wir unterscheiden also beim Körper <sup>2)</sup> des Menschen vier Theile, nemlich den Kopf, die Brust, den Leib und die Blase. Wenn nun ein Leiden den Kopf heftig befallen will, so zeigen sich gewöhnlich vorher Schwindel, Kopfschmerz, Schwere an den Augenbrauen, Ohrensausen, Stechen in den Schläfen. Die Augen thränen morgens und sind stumpfsichtig, auch versagt der Geruch, das Zahnfleisch ist hoch aufgetrieben. Wenn nun irgend ein derartiges Symptom auftritt, muss der Kopf gereinigt werden, aber durch kein Arzneimittel, sondern nimm die Köpfe von Hysop oder Dosten, zerreibe sie und koche sie in einem Töpfchen mit  $\frac{1}{2}$  Kotyle Süsswein oder Hepsema, dieses schlürfe nüchtern und spüle damit den Mund aus und leite durch Gurgeln damit die Fluxion ab <sup>3)</sup>. Es gibt keine leichtere Behandlung der Kopfleiden als diese. Ein sehr gutes Mittel ist auch Senf mit warmem Honigmeth behandelt, schlürfe dieses nüchtern, gurgle damit und leite den Fluss ab, man muss aber vorher den Kopf erwärmen, indem man ihn ganz einwickelt, um so den Schleim flüssig zu machen, leicht wird er dann dem Ausfluss folgen. Bei

<sup>1)</sup> βασιλικὴν καὶ οἰκεῖαν τὴν φιλοσοφίαν, Diokles will sagen, dass die Hygiene so wichtig sei, um auch der königlichen Gunst und Pflege sich zu erfreuen.

<sup>2)</sup> σωματίον, das Deminutiv ist hier vielleicht gebraucht, weil die Extremitäten ausgeschlossen sind.

<sup>3)</sup> ἀπορευματίζε.



denen, die derartige Symptome nicht beachten, treten gewöhnlich folgende Krankheitserscheinungen auf: Triefäugigkeit, Bildung von Glaukom, die Ohren eitern, im Halse entstehen angeschwollene Drüsen, Gehirnentzündung, Schnupfen, Schlundentzündung zur Nachtzeit <sup>1)</sup>, Knochenfrass, Zäpfchenanschwellung, Haarschwund, Kopfgeschwüre und Zahnschmerz. Wenn aber in der Brust (ein Leiden) entstehen will, so sind dafür gewöhnlich die Vorzeichen: Ueber den ganzen Körper, auch die Brust, bricht Schweiss aus, Anschwellen der Zunge, salziger, bitterer oder galliger Auswurf (Speichel), unwillkürlicher Schmerz zwischen den Rippen und Schulterblättern, fortwährendes Gähnen Schlaflosigkeit, Ersticken, Durst nach dem Schläfe, Geistesverstimmung, Frost in Brust und Armen, Zittern in den Händen. Man muss ihnen verständigerweise auf folgende Art helfen: Brechen erregen, am besten nach der Mahlzeit ohne Uebersättigung und ohne Arznei. Wirksam ist auch das Erbrechen im nüchternen Zustande, das Einige *Syrmaismos* <sup>2)</sup> nennen. Wer nach Art des *Syrmaismos* erbrechen will, soll zarten Rettig, Kresse, Rauke, Senf, Portulak essen, dann lauwarmes Wasser nachtrinken, und so erbrechen. Bei denen aber, die solche Anzeichen ausser Acht lassen, pflegen folgende Krankheitszustände aufzutreten: Lungenentzündung, Brustfellentzündung, Gallsucht, hitzige Fieber, Hirnwuth (*Phrenitis*) <sup>3)</sup>, Schlafsucht, hitziges Fieber mit Schlucken. Wenn aber im Leibe sich ein Leiden voll entwickeln will, so treten etwa folgende Anzeichen auf: Zunächst Krämpfe im Unterleibe, er wird in sich durchwühlt, Speise und Trank schmecken bitter, Schwere in den Knien, Unbeweglichkeit der Lenden, unwillkürliches Elend im ganzen Körper, Lähmung der Schenkel, kleine Fieber. Wenn etwa derartige Symptome sich zeigen, muss man den Leib zunächst erweichen durch diätetische Mittel, nicht durch Arzneien; es ist aber ausreichend und zuverlässig, solche von der Art anzuwen-

<sup>1)</sup> *συνάγχη νόκτωρ*, statt *νόκτωρ* will Cornarius mit Bezug auf das folgende *τερήδονες*, Knochenfrass, lieber *ἀχώρα* fließendes Kopfgeschwürchen lesen.

<sup>2)</sup> *συρμαισμός*, die Anwendung des Rettigsaftes, *συρμαζή* mit Veratrum und Oxymel (*Hippokr.*, de morb. mul. I, 108), bei den Aegyptern mit Salzwasser (*Herod.* II, 88) als Purgirmittel.

<sup>3)</sup> *Φρενίτις*, Wahnsinn, man hielt das Zwergfell, *φρήν*, für den Sitz aller geistigen Regungen und Fähigkeiten.



den, bei denen jeder Irrthum ausgeschlossen ist, als Bete, in Honigmeth gekochter Knoblauch, Malve, Ampfer Bingelkraut, Honiggebäck, denn alle wirken den Leib reinigend. Wenn eins der Symptome zunehmen sollte, muss man zu allen Abkochungen einen Auszug von Saffor mischen, sie sind dann süßer und gefahrlos. Geeignet ist auch glatter Kohl <sup>1)</sup> in viel Wasser gekocht, der Auszug mit Honig und Salz getrunken, es müssen aber etwa 4 Kotylen sein, oder das abgekochte Wasser von der Garten- oder Kichererbse getrunken thut auf dieselbe Weise auch dem Nüchternen gute Dienste. Die nun, welche derartige Anzeichen nicht beachten, sind gewöhnlich folgenden Krankheiten ausgesetzt: Bauchfluss, Dysenterie, flüssiger, unverdauter Stuhlgang, Darmverschlingung, Ischias, dreitägiges Fieber, Podagra, Schlagfluss, Haemorrhoiden, Gelenkentzündung. Wenn endlich sich ein Blasenleiden einstellen will, zeigen sich gewöhnlich folgende Symptome: Vollheit bei wenig Nahrungszufuhr, Blähungen, Aufstossen, bleiche Farbe des ganzen Körpers, unruhiger Schlaf, schwärzlicher nur mit Anstrengung zu lassender Harn, geschwollene Geschlechtstheile. Wenn etwas Derartiges sich zeigt, muss man sehr vorsichtig mit harntreibenden Gewürzmitteln helfen, z. B. Fenchel- und Selleriewurzeln in weissem gewürztem Wein maceriren und davon jeden Tag morgens nüchtern 2 Becher mit Wasser von kretischer Augenwurz, Pferdseppich, Alant, was man davon zur Hand hat, trinken lassen, denn sie helfen alle, auch das Macerationswasser der Gartenerbsen mit Wein getrunken wirkt auf dieselbe Weise. Denen, die genannte Zeichen unberücksichtigt lassen, drohen folgende Krankheiten: Wassersucht, Vergrößerung der Milz, Leberleiden, Steinbeschwerden, Nierenentzündung, Harnzwang, Aufgetriebenheit des Leibes. Bei allen solchen Symptomen ist bei Kindern eine gelindere, bei den Erwachsenen eine kräftigere Behandlung vorzunehmen. Ferner habe ich dir betreffs des Wechsels der einzelnen Jahreszeiten geschrieben, in denen jegliches eintritt, wie dieses gereicht, jenes vermieden werden muss. Ich beginne mit dem Winter.

<sup>1)</sup> *λεία κράμβη*, *Brassica oleracea* L., unser Weisskohl, Kopfkohl, im Gegensatz zu grünem oder braunem (krauserem) Kohl. Theophrast (VII, 4, 4) unterscheidet den krausen, glattblättrigen und den wilden, Dioskurides (II, 140) den Gartenkohl, Sommerkohl und den wilden Kohl.



Die Winterzeit: Diese Zeit erzeugt bei den Menschen Katarrh, Feuchtigkeit, bis zur Frühlings-Tagundnachtgleiche. Man muss daher wärmere Speisen essen und mässiger <sup>1)</sup> unvermischten Wein sowie Zubereitungen aus Dosten trinken, auch den Beischlaf pflegen. Die Zeit bis zum Aequinoctium beträgt neunzig Tage.

Die Frühjahrs-Tagundnachtgleiche <sup>2)</sup>: Diese Zeit erzeugt im Menschen Schleim und die süssen Flüssigkeitstheile des Blutes, bis zum Aufgang des Siebengestirns <sup>3)</sup>; genieße sehr saftige <sup>4)</sup> und scharfe Speisen, arbeite fleissig und pflege den Beischlaf. Die Zeit bis zum Aufgange des Siebengestirns beträgt sechs und vierzig Tage.

Der Aufgang des Siebengestirns: Diese Zeit erzeugt im Menschen bittere Galle und die bitteren Blutflüssigkeiten, bis zum Sommer-Solstitium <sup>5)</sup>. Geniesse alles Süsse und was den Leib lösst und übe sehr selten den Beischlaf aus. Die Zeit bis zum Sommer-Solstitium beträgt fünf und vierzig Tage.

Die Zeit des Sommers: Diese Zeit erzeugt im Menschen schwarze Galle, bis zur Herbst-Nachtgleiche <sup>6)</sup>. Geniesse also Kaltes und alles Aromatische, übe auch möglichst wenig den Beischlaf aus, oder wende ein recht unschuldiges Mittel an oder das, was ich über den Liebesgenuss geschrieben habe. Die Zeit bis zur Herbst-Nachtgleiche beträgt drei und neunzig Tage.

Die Herbst-Tagundnachtgleiche: Diese Zeit erzeugt im Menschen Schleim und die leichten Flüsse, bis zum Untergang des Siebengestirns. Man muss daher die Fluxionen ableiten, sehr scharfe

---

<sup>1)</sup> Im griechischen Texte steht ἀκρατέστερον, unverdünnter, da dieses aber schon in dem folgenden ἀκρατοπόσειν ausgedrückt wird, setzt Cornarius dafür ἐγκρατέστερον, mässiger.

<sup>2)</sup> Am 21 März.

<sup>3)</sup> πλειάδες, die sieben Töchter des Atlas und der Pleiëne gaben sich aus Schmerz über das Schicksal ihres Vaters den Tod, wurden von Zeus an den Himmel versetzt und bildeten hier das Siebengestirn, das gegen Mitte Mai aufgeht.

<sup>4)</sup> ὀπωδεστάτοις, statt dessen zieht Cornarius hier wie an der folgenden Stelle εὐωδεστάτοις, gewürzige, vor, weil die Schleim erzeugende Zeit keine saftige Speisen verlangt.

<sup>5)</sup> Der 21 Juni.

<sup>6)</sup> Der 23 September.



und saftige <sup>1)</sup> Speisen geniessen und möglichst wenig Erbrechen anwenden, fleissig arbeiten und des Beischlafs sich enthalten. Die Zeit bis zum Untergang des Siebengestirns <sup>2)</sup> beträgt sechs und vierzig Tage.

Die Zeit des Untergangs des Siebengestirns: Diese Zeit erzeugt im Menschen Schleim, bis zum Winter-Solstitium <sup>3)</sup>. Man muss also sehr herbe Speisen geniessen, den süssesten Wein trinken, fette Sachen essen und fleissig arbeiten. Die Zeit bis zum Winter-Solstitium währt fünf und vierzig Tage.

---

<sup>1)</sup> S. 86 Anm. 4.

<sup>2)</sup> Gegen Ende Oktober.

<sup>3)</sup> Der 21. Dezember.



## Die Kapitel des Zweiten Buches.

In diesem zweiten Buche des zum Gebrauch bestimmten ganzen Werkes ist die Rede von den Fiebern in folgender Weise: Zuerst von den Merkzeichen zur Erkennung und der Behandlung im Allgemeinen, dann von der Entstehung jeder Art Fieber und der Behandlung und drittens von den Folgeerscheinungen der Fieber.

- KAP. 1. Vorrede zur Abhandlung von den Fiebern.
- „ 2. Wieviele und welche Hauptpunkte man gerade bei den Fieberkrankheiten erforschen muss.
  - „ 3. Was wir als den Beginn der Krankheit bezeichnen, nach Galen.
  - „ 4. Woraus wir erkennen, ob das Leiden heilbar oder tödtlich sei.
  - „ 5. Woraus wir auf eine langwierige Krankheit schliessen.
  - „ 6. Wie wir vorherwissen können, ob die Krankheit zur Krisis kommt, oder ob sie gelöst wird.
  - „ 7. Von den kritischen Tagen.
  - „ 8. Dass die im Anfange erscheinenden Zeichen zur Beurtheilung werthlos sind.
  - „ 9. Wie der Eintritt der Krisis vorherzuerkennen sei.
  - „ 10. Wie wir die beginnende Krisis erkennen.
  - „ 11. Wie wir den besten Verlauf der Krisis erkennen.
  - „ 12. Von den Pulsen, nach Galen.
  - „ 13. Von den Abgängen.
  - „ 14. Von den Zeichen des Harns.
  - „ 15. Von den Merkmalen des Auswurfs (Sputums).
  - „ 16. Die Diagnose der eintägigen Fieber und ihre Heilung.
  - „ 17. Die Diagnose der faulen (putriden) Fieber.
  - „ 18. Die Heilung der faulen Fieber.
  - „ 19. Von der Diagnose der dreitägigen Fieber.
  - „ 20. Die Behandlung des Tertianfiebers.
  - „ 21. Die Behandlung der unechten Tertianfiebers.
  - „ 22. Die Diagnose der viertägigen Fieber.
  - „ 23. Die Behandlung des viertägigen Fiebers.



- KAP. 24. Die Diagnose des täglichen Fiebers.  
 " 25. Die Behandlung des täglichen Fiebers.  
 " 26. Vom böartigen (Hepial-)Fieber und den Frostschauern,  
 die der Erwärmung widerstehen.  
 " 27. Von den andauernden Fiebern.  
 " 28. Die Diagnose und Behandlung der andauernden Fieber.  
 " 29. Die Diagnose der Brennfieber.  
 " 30. Die Behandlung der Brennfieber.  
 " 31. De Diagnose und Behandlung der Fieber, die von  
 einem erysipelartigen Zustande herrühren.  
 " 32. Die Diagnose der hektischen Fieber.  
 " 33. Die Behandlung der hektischen Fieber.  
 " 34. Von den halbdreitägigen Fiebern.  
 " 35. Von den Volkskrankheiten.  
 " 36. Die Pest, nach Rufus.  
 " 37. Von den durch plötzliche Ermattung (Synkope) bei  
 einer Fülle roher Säfte Heimgesuchten.  
 " 38. Von den durch plötzliche Ermattung bei zu dünnen  
 Säften Heimgesuchten.  
 " 39. Von andern Veranlassungen zu plötzlicher Erschlaffung.  
 " 40. Vom Schmerz.  
 " 41. Von der Syntexis.  
 " 42. Von der Schlaflosigkeit in Fiebern.  
 " 43. Die Behandlung des Todesschlafes.  
 " 44. Die Behandlung der Kopfschmerzen in Fiebern.  
 " 45. Von der sorgfältigen Behandlung des Magens.  
 " 46. Von den übermässigen äusseren Kältegefühlen und  
 Frostschauern in Fiebern.  
 " 47. Vom Schweiss.  
 " 48. Vom Husten in Fiebern.  
 " 49. Vom Niesen.  
 " 50. Von der Appetitlosigkeit.  
 " 51. Vom Heisshunger.  
 " 52. Vom hundartigen Hunger.  
 " 53. Vom Durst.  
 " 54. Von der Rauheit der Zunge.  
 " 55. Von der Uebelkeit.  
 " 56. Vom Erbrechen von Galle.  
 " 57. Vom Schlucken.



- KAP. 58. Vom angehaltenen und beschleunigten Stuhlgang in  
Fiebern.  
" 59. Vom Austreten von Blutstropfen und vom Nasen-  
bluten.  
" 60. Von der Ohnmacht.  
" 61. Die Behandlung des schwärenden Kreuzbeins.