— A prendre les choses dans un sens philosophique, nous ne connoissons rien de tout; nous nous doutons de certaines verités, nous nous en formons une notion vague & nous modifions par les organes de la voix de certains sons que nous appellons des termes scientifiques, dont le retentissement contente nos oreilles, qu'on croit comprendre & qui bien plus, n'offrent à l'imagination que des idées confuses & embrouillées; de sorte que notre philosophie se reduit à l'habitude que nous nous faisons de nous servir d'expressions obscures, de termes que nous ne comprenons guere &c.

Sur l'ouvrage des Esprits
Oeuvres de Frederic II. Tom. II.

[illegible]tetik

[illegible]rzüglich für

[illegible]udierende

vom

Pater Feyjoo

General des Benedictiner-Ordens

aus dem Spanischen ins Englische und aus diesem nun ins Teutsche übersetzt

---

nebst den aus vieljähriger Erfahrung gezogenen

Gesundheitsregeln

Dr. John Fothergill's

und dessen diätetischen Bemerkungen über den idiopathischen fixen Kopfschmerz

---

verteutscht und mit Anmerkungen herausgegeben

von

Christian Friedrich Michaelis

Doctor der Heilkunde und Arzt am Johannis-Hospitale zu Leipzig

---

Mit Churfürstlich Sächsischer gnädigster Freiheit

Zittau und Leipzig

Bey Johann David Schöps

1790

Schoepff.

Diätetik
vorzüglich für
Studierende

vom

Pater Feyjoo
General des Benedictiner-Ordens

aus dem Spanischen ins Englische und aus diesem nun ins Teutsche übersetzt

nebst den aus vieljähriger Erfahrung gezogenen

Gesundheitsregeln
Dr. John Fothergill's

und dessen diätetischen Bemerkungen über den idiopathischen fixen Kopfschmerz

verteutscht und mit Anmerkungen herausgegeben

von

Christian Friedrich Michaelis
Doctor der Heilkunde und Arzt am Johannis-Hospitale zu Leipzig

Zittau und Leipzig
Bey Johann David Schöps
1790

Dem

Hochwohlgebornen Herrn,

Herrn

Christoph Gottlob von Burgsdorf

Sr. Kurfürstl. Durchl. zu Sachsen Hochverordnetem Präsidenten des Oberkonsistoriums zu Dreßden u. s. w.

widmet

dieses Buch

in tiefster Devotion

Christian Friedrich Michaelis.

Vorbericht
des teutschen Herausgebers

Unser Jahrhundert verdient den Beinamen des philosophirenden — freilich auch wohl zum Theil des paradoxen und zweifelsüchtigen. Man hat fast alle Gegenstände des menschlichen Wissens vor den Richterstuhl der Philosophie gezogen; man hat Grundsätze, welche sonst für unumstößliche Axiomen galten, durch Zweifel untergraben, oder doch zu untergraben gesucht.

Ich sehe daher nicht ein, wie, und warum gerade die medicinischen Wissenschaften

diesem allgemeinen Schicksale hätten entgehen sollen; noch mehr, ich sehe auch nicht ein, was für Nachtheil daraus für sie entstehen sollte.

Jeder Irrthum weniger, ist ein Schritt näher zum Ziele der Wissenschaft, und jeder aufgeklärte deutlich gewordne Begriff, eine neue Eroberung im Gebiete der Wahrheit. Und wenn denn auch manche seichte oder allzudreiste Zweifel hier und da sich hervorthun, so bringt doch ebenfalls dieses am Ende reichlichen Gewinn, wäre es gleich nur in sofern als dadurch Widerspruch erregt, und der Scharfsinn gereizt wird, neue Vertheidigungsmittel zum Behuf der bisher gültig gewesenen Grundsätze hervorzusuchen, und zu erfinden.

Wahrheit bleibt immer Wahrheit, wenn sie auch von allen Seiten beleuchtet wird: denn sie selbst ist Licht; sie steht unerschüttert fest,

wann

wann auch tausend Irrthümer neben ihr fallen; sie schwimmt immer wieder oben, wenn gleich eine Fluth von Zweifeln sie zu versenken droht.

Diese Gedanken rechtfertigten mich bei mir selbst, da ich es übernahm, gegenwärtige Schrift *) ins teutsche Publikum einzuführen. Ihr Verfasser ist ein Nichtarzt — noch mehr, ein spanischer Mönch **), dergleichen es nicht gar viele giebt.

Man wird in seinem Buche, wie ich glaube, Scharfsinn, und bei einem Grade von

*) Rules for preserving Health particularly with regard to Studious Persons in Three Treatises translated from the Spanish of the Rever. Father Feyjoo, Master general of the Order of Sct. Benedict. London MDCCLXXXVII.

**) Dieser spanische Ordensgeistliche wird einem Ustariz, Campomanes, Ulloa, Mayans, Florez, Isla, als lauter gelehrten, scharfsichtigen und nach edler Freiheit strebenden Männern beigesellt. M. s. Allgem. Weltgeschichte von Joh. Matthias Schröckh. Leipzig 1782. vierten Th. erster Absch S. 388.

Liebe zum Paradoxen, doch auch aufrichtige Wahrheitsliebe, und Neigung, nützliche Grundsätze gemein verständlich zu machen, nicht verkennen können. Der Aehnlichkeit des Inhalts wegen, habe ich des berühmten Fothergill's Gesundheitsregeln, wozu noch dessen Abhandlung über den idiopathischen fixen Kopfschmerz kömmt, hinzugefügt. Ich wünsche, daß diese Arbeit und meine hin und wieder eingestreuten Anmerkungen Beifall, oder doch Nachsicht finden mögen. Leipzig den 1. September 1789.

Vorbericht
des englischen Herausgebers.

Die Welt wird sich bei dem Anblick einer Abhandlung über einen medicinischen Gegenstand, die aus Spanien kömmt, und überdies nicht von einem dortigen Arzte, sondern von einem Spanischen Ordensgeistlichen geschrieben ist, wundern. Dessen ohngeachtet aber fiel mir das Besondre der darin vorgetragenen Sätze überaus sehr auf, wiewohl ich bekennen muß, daß, meines Bedünkens, viel Wahres in denselben anzutreffen ist, wenn wir nur, wie billig, den Unterschied der Länder dabei gehörig in Betrachtung ziehen. Ich glaube, daß der Arzt über diese Schrift lächeln wird, und zwar um so viel mehr, da sie in einigen darin vorgetragenen Regeln ihm widerspricht. Indessen überliefern wir sie dem Publikum zum Gebrauch ganz unverändert, und glauben, es werde dieselbe, mit verschiednen, zur Erhaltung der Gesundheit gegebnen Vorschriften in die nämliche Classe setzen, welche bei allem ihren Widerspruch gewissermaßen bewei-

sen, was unser Verfasser sagt, daß unsre Empfindung am besten das, was am gesundesten ist, von dem Schädlichen zu unterscheiden vermöge. Dieser gelehrte Ordensgeistliche hat sich über verschiedne andre Gegenstände mit vieler Gelehrsamkeit und Freimüthigkeit in seinen hinterlassenen Schriften ausgebreitet, und ist vor nicht gar langen Jahren zu Oviedo gestorben.

Druckfehler.

Seite	56	Zeile	13	lese man statt Riberius Riverius
—	150	—	3	der Anmerkung *) statt Fryzoo Feyjoo
—	165	—	6	statt ecther either
—	214	—	13	statt serum senum
—	250	—	18	statt Charleskite Charles Kite.
—	305	—	3	statt ideopatischen idiopathischen
—	305	—	7	(und wo es sonst vorkömmt) statt Sickhead-ack Sickhead-ach

---

Inhalt.

Inhalt des Feyjoo.

Erster Abschnitt.

Unzuverläßigkeit der Heilkunde.

Zweiter Abschnitt.

Achtes

Dritter Abschnitt.

Ermunterung für Studierende.

Inhalt des Fothergill.

Erster Abschnitt.

Von den verschiednen Perioden des menschlichen Lebens.

Erstes Hauptstück.

Zweites Hauptstück.

Drittes Hauptstück.

Viertes Hauptstück.

Zweiter

Inhalt.

Zweiter Abschnitt.

Von den sechs besondern Bedürfnissen zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit.

Dritter Abschnitt.

Vierter

Vierter Abschnitt.

Fünfter Abschnitt.

Sechster Abschnitt.

Siebenter Abschnitt.

Achter Abschnitt.

Neunter Abschnitt.

Zehnter Abschnitt.

Eilfter Abschnitt.

Zwölfter Abschnitt.

Dreizehnter Abschnitt.

Inhalt.

Vierzehnter Abschnitt.

Funfzehnter Abschnitt.

Regeln

Regeln
die
Gesundheit
zu erhalten.

Regeln die Gesundheit zu erhalten.

Erster Abschnitt.

Unzuverläßigkeit der Heilkunde.

Erstes Hauptstück.

Das allzugroße Vertrauen, welches die Welt auf die Lehrer der Heilkunde setzt, ist ihnen und ihren Kranken nachtheilig. Die Menge unnöthiger Besuche läßt erstern nicht zu ihrem Studiren genugsame Muße, und noch weniger Zeit und erforderliches Nachdenken können dieselben auf die ihnen vorkommenden praktischen Fälle verwenden; worin doch die Summe ihrer Wissenschaft besteht.

Auf der andern Seite sind die Kranken zu beklagen: denn die Anhäufung der Mittel muß, wenn sie in Menge genommen werden, immer einen schädlichen, und öfters tödtlichen Erfolg haben. Viele Kranke erliegen unter der Menge der Arzneimittel, so wie der Kaiser Adrian, der ausdrücklich Be-

fehl gab, man solle auf sein Grabmal setzen, daß er durch die große Anzahl seiner Aerzte getödtet worden sey. Ich stelle mir daher vor, es soll auf beiden Seiten durch die folgenden Bemerkungen ein gemeinschaftlicher Nutzen gestiftet werden, wenn ich gewisse irrige Meinungen, welche bei vielen Menschen so tiefe Wurzeln geschlagen haben, auszurotten vermöchte.

Um aller Undeutlichkeit auszuweichen, müssen wir die Heilkunde in drei Zeitabschnitte theilen; nämlich in den Abschnitt ihrer Vollkommenheit, Unvollkommenheit und ihres Verfalls. Durch den Erstern Abschnitt verstehe ich denjenigen Zustand, zu welchem die Heilkunde nach der Natur der Dinge gelangen kann. Es ist nicht wahrscheinlich, daß der Mensch je dahin kommen wird, eine vollständige Kenntniß aller Krankheitszufälle und der dawider dienlichen Mittel zu erlangen; und ohne eine besondre Offenbarung steht dieses nicht zu erwarten. In unsern Tagen sind wir in der That noch sehr weit von diesem glücklichen Zeitpunkt entfernt. Alles, was man von der Heilkunde erwarten kann, ist der Zustand ihrer Unvollkommenheit, wie sie nämlich von gelehrten und klugen Männern ausgeübt wird; da hingegen unwissende Quacksalber diese edle Wissenschaft verwirrt, und gänzlich um ihre Würde gebracht haben.

Ich unterstehe mich nicht, hier irgend etwas über die Vollkommenheit der Heilkunde zu sagen, da man sie nigends in der Welt in einem vollkommnen Zustande antreffen kann; jedoch würde sie, wenn

wenn es sich so verhielte, allen Glauben, den das gemeine Volk dem Arzte giebt, verdienen.

Ich werde daher blos die Trüglichkeit derselben in ihrem mittlern Alter, darzuthun suchen, woraus wir schließen können, wie irrig sie in ihrem letztern Zeitraume gefunden wird.

Zweites Hauptstück.

Um darzuthun, daß wenige Kranke sich auf ihre Aerzte verlassen können, wird es hinlänglich seyn, nur das zu beweisen, was wir oben gesagt haben, daß nämlich die Heilkunde, wie sie von den geschicktesten Lehrern derselben ausgeübet wird, sich noch in einem sehr unvollkommnen Zustande befindet. Jedoch hierinn haben wir schon gewonnen Spiel, da dieß die größten Aerzte selbst bekennen. Wozu sollt' es dienen, um dieses zu beweisen, noch erst Aerzte aus der Vorzeit anzuführen, da man mir doch ganz natürlich den Einwurf machen wird, daß die Heilkunde seitdem große Fortschritte gemacht habe. Ich werde mich dahero nur damit begnügen, einige von denjenigen gelehrten Aerzten zu erwähnen, welche unter den Neuern das größte Ansehn erlangt haben.

Michael Etmüller, als ein Arzt von grosser Gelehrsamkeit, den man durchgängig für sehr fähig in der Theorie, und geschickt in der Ausübung der Arzneiwissenschaft hielt, beklagt sich hin und wie-

der in seinen Werken über die noch eingeschränkte Kenntniß der einfachen Arzneimittel; über die Unbestimmtheit der Symptome in den verschiednen Krankheiten, und über die unzuverläßige Wirkung der gebräuchlichen Heilmittel. In der Vorrede zu dem 2ten Theile seiner Werke sagt er, was unsre Meinung sehr bestärkt: „Der Arzt kann kaum mehr „thun, als die Zufälle oder Wirkungen der Krank„heiten heben; die Ursache derselben bleibt unberührt, „bis sie durch die Natur bezwungen wird."

Dies mißt er unsrer Unwissenheit in den Krankheitsursachen und dem Mangel der Kenntniß schicklicher Mittel dawider bei; und fügt noch dieses hinzu, daß alle gelehrte Aerzte die Unzuverläßigkeit ihrer Wissenschaft beklagten; da indessen die Unwissenden völlig mit ihren Kenntnissen zufrieden wären, und Wunder zu thun glaubten. Ja er sagt ausdrücklich: „sehr öfters ereignet es sich in der medicinischen „Praxis, daß man blos aus Erfahrung in den krank„haften Umständen und ausgebrochenen Symptomen „Erleichterung verschaft, aus ermangelnder Einsicht „aber die Ursache als die Schwierigkeit unberührt „läßt, und zwar der Unfähigkeit, die Ursache zu ent„decken, oder der fehlschlagenden Wirkung des schick„lichen Mittels wegen; wobei die unwissenden Aerz„te in der Meinung stehen, daß sie höchst weislich „verfahren wären; da indessen einsichtsvolle Männer „bei sich selber seufzen, und ihre mangelhaften Ein„sichten beklagen."

Wie

Wie groß der Ruf des Römischen Arztes Bagliv's, unter den damaligen Lehrern der Heilkunde gewesen seyn muß, erwieß sich unter andern auch daraus, daß seine Werke binnen dreißig Jahren zehnmal aufgelegt werden mußten.

Dieser sehr gelehrte Arzt sagt, nachdem er die Ursachen, welche der Zunahme der Arzneiwissenschaft entgegenstanden, gut aus einander gesetzt hat: „daß „man sich nicht wundern müsse, wenn die bisher der „Welt mitgetheilten medicinischen Schriften, ob sie „gleich höchst weitschweifig geschrieben wären, nur „bloße abstrakte philosophische Räsonnements enthielten, und die aus der Natur entspringenden Symptome, als abgesonderte Umstände ansähen, und „unerklärt ließen; indessen werden die wahren Grundsätze der praktischen Arzneikunde so verdunkelt, daß „der gelehrteste Mann nicht weiß, woran er sich halten und wem er glauben, was für eine Methode er „wählen, oder welchen Weg er in seiner Kurart der „Krankheiten verfolgen soll.“ Wenn wir, “fährt er fort, „den gegenwärtigen Zustand der Arzneiwissenschaft betrachten, so werden wir finden, daß sie von „falschen Sätzen und allgemeinen Lehrsätzen, die doch „im Grunde unrichtig sind, und entweder von den „verschiednen Sekten praktischer Aerzte, oder den zur „Unzeit ausgedachten Gesundheitsregeln ihren Ursprung nehmen, oder von den Vorstellungen und „Vorurtheilen, wovon kein Arzt frei ist, herzukom-

„men pfleget. Wir müssen also diese Wissenschaft „so betrachten, als eine die sich noch in ihrer Kind„heit befindet.

Thomas Sydenham wurde von ganz Europa für den gelehrtesten praktischen Arzt des letztern Jahrhunderts gehalten, und dieser spricht mit mehr Ungewißheit und Zweifel von der medicinischen Wissenschaft, als alle die übrigen Aerzte seiner Zeit, nachdem er doch viele Jahre mit dem feurigsten und angestrengtesten Eifer die Arzneikunst getrieben, und die verschiednen Veränderungen und Vermehrungen, welche die Natur in unsern Krankheiten hervorbringt, beobachtet hatte. Wir können kaum einige seiner Vorschriften lesen, wo wir nicht merken sollten, daß sie mit Ungewißheit niedergeschrieben wären. Von der edelmüthigsten Rechtschaffenheit dieses Schriftstellers, einem Vorzuge, welcher seinen Schriften nicht weniger Verdienst und Vortreflichkeit giebt, als das zierliche Latein, worin sie geschrieben sind, rührt es eben her, daß er öfters seine Zweifel zu Tage legt, und seine Unwissenheit bekennt. Er setzt nicht einmal recht viel Vertrauen auf seine eigne Erfahrung, vielweniger aber auf die, welche andre Schriftsteller wollen gemacht haben. Er sagt in der Vorrede zu seiner Schrift: „sie schreiben mit großer Fertigkeit „Kuren von verschiednen Krankheiten nieder: allein „wie weit sie gegründet und ihre Behauptungen von „ungezweifelter Richtigkeit seyn mögen, können die„jenigen am besten bemerken, welche nur gar zu wohl „wissen,

„wissen, daß diese praktischen Schriftsteller vieler „Krankheiten erwähnt haben, welche weder sie selbst, „noch andre Aerzte zu heilen vermögend sind.“

Wie unverantwortlich ist nun dieses nicht von solchen Schriftstellern, Mittel dem Publikum mitgetheilt zu finden, welche sie selbst als unwirksam erkennen, und dennoch dem Leser solche Kuren vorzuspiegeln, welche die Kranken bisweilen mit großen Summen, ja wohl gar nicht selten, mit Gesundheit und Leben bezahlen müssen.

Sydenham bekennt auch in einem andern Theile seiner Werke, daß, da er, nach sehr vielem Fleiß und steter Beobachtung glaubte, eine sichre Methode, alle Arten der Fieber zu heilen, erlangt zu haben, „er doch fände, daß seine Augen nur ge„öfnet wären, um mit Staube erfüllt zu werden, „ob er gleich eben so rühmlich, als der bei den Olympi„schen Spielen, zu achten wäre.“

So ungewiß und schwankend blieb dieser Schriftsteller, nach allen seinen eifrigen Bemühungen.

Einige Jahre nach Erscheinung des gedachten Werks gab 1714 ein berühmter Pariser Arzt François seine kritischen Bemerkungen über die Heilkunde heraus. In denselben vereinigte dieser Schriftsteller seine Klagen mit denen seines Vorgängers, über den schlechten Fortgang, welchen diese Wissenschaft gemacht habe. Indem er von medicinischen Schriftstellern redet, läßt er sich in folgenden

merkwürdigen Worten aus, die ich auch getreu aus der Ursprache übersetzen will:

„Die Schwierigkeit, Bemerkungen mit gehöriger „Sorgfalt und Genauigkeit anzustellen; die Menge der Zufälle, welche sich unter einander sehr „wenig in ihren wesentlichen Umständen gleichen; „die Verachtung, mit welcher das Publikum die „Beobachter ansieht, und die Hochschätzung, welche man im Gegentheil den Erfindern neuer Systeme und ihren Nachfolgern erweist; dieß alles „hat verursacht, daß wenige Bücher von sehr grossem Werthe mitten unter der Menge medicinischer Schriften, womit die gelehrte Welt überströmt wird, gefunden werden. Vielleicht könnte man wohl sagen, daß nicht ein einziges darunter befindlich wäre, welchem wir unser ganzes „Vertrauen sicher schenken dürften."

Wenn wir dieser Erklärung Glauben beimessen sollen, von was für undurchdringlich dunkeln Wolken werden da nicht die Lehrer der Heilkunde umschattet?

Ausser der Schwierigkeit, die wenigen nützlichen Schriften aus der Menge untauglicher Geistesprodukte abzusondern, welches doch nur wenige Gelehrte thun können, weil immer gleiche Ansprüche auf ihren Nutzen gemacht werden, bleibt es stets eine sehr schwere Sache, darin gewiß zu werden, auf welche Seite man sicher treten, und welchem Schriftsteller man das ganze Vertrauen schenken soll.

Eben

Eben dieser gedachte Schriftsteller machte 1716 einen Plan bekannt, wornach die Arzneiwissenschaft verbessert werden sollte, indem er in demselben die große Unvollkommenheit in ihrer damaligen Anwendung zeigte. Bei der Darstellung der mancherlei Ursachen dieser Unvollkommenheit führt er auch das Unnützliche der so vielen über die Arzneikunde geschriebenen Werke an, und redet in noch stärkern Ausdrücken, als sein Vorgänger Sydenham, davon. Er sagt, die bisher über die Heilkunde geschriebenen Abhandlungen seien voll Dunkelheit, Unbestimmtheit und Irrthum. Ich muß aber nicht zu bemerken unterlassen, was er bereits zuvor von dem Zustande der Arzneiwissenschaft seiner Zeit in Frankreich gesprochen hatte; dieses muß nicht aus der Acht gelassen werden, weil es uns die Sache weit mehr aufklärt.

„Ob schon", sagt er, „es kein Land giebt, wo „nicht neue Einrichtungen in der Arzneiwissenschaft „nöthig wären, so ist doch diese Reformation nir„gends nothwendiger als in Frankreich, da in kei„nem Reiche die praktische Heilkunde unordentlicher, „als in diesem, getrieben wird."

Dem nun zu Folge, was dieser französische Schriftsteller von seinen eignen Landsleuten sagt, ist die Leichtgläubigkeit unsrer Landsleute, nämlich der Spanier sehr zu verlachen, welche glauben, wenn sie einen französischen Arzt nur von einem mittelmäßigen Rufe sehen, sie haben einen Mann gefunden, der Tode erwecken kann.

Unser

Unser scharfsinniger Landsmann (Spanier) Don Martin Martinez hat in seinem Werke in zwei Theilen über die Zweifelhaftigkeit der Arzneiwissenschaft, mit vieler Gelehrsamkeit das Ungewisse in dieser Kunst gezeigt. Es widerlegt viele, unter den Lehrern der Medicin angenommene Grundsätze, und obschon seine Gründe nicht immer so stark sind, daß sie jene geradezu über den Haufen werfen, so machen sie dieselben doch zweifelhaft.

Mit Einem Wort, man kann beinahe von allen gelehrten und fähigen Aerzten hören, wie sie einstimmig die Unvollkommenheit ihrer Kunst in Bestreitung der menschlichen Zufälle beklagen; indeß der unwissende Marktschreier sich mit größter Zuversicht rühmt, daß er alle diese Feinde zu verjagen im Stande sey. Wir können wohl mit Fug und Recht sagen, daß dieses Vertrauen und eine solche Selbstgenügsamkeit immer ein charakteristisches Kennzeichen sey, den wahren gelehrten Arzt von dem unwissenden zu unterscheiden. Der Conciliator hat seiner Definition, die er von einem schlechten Arzte giebt, noch dies als eine unzertrennliche Eigenschaft derselben beigefügt, daß er nie seine Unwissenheit bekennt.

Man lasse denn also das gemeine Volk erwägen, welches dafür hält, es habe in einem ganz ordinären Arzte die Gottheit, und die Kräfte des trinkbaren Goldes in den untauglichsten Arzneimitteln der Apotheke gefunden, und was für Vertrauen man wohl einer Wissenschaft schenken könne, welche diejenigen

so

so zweifelhaft gelassen hat, die dieselbe doch ganz vorzüglich studirt haben.

Wenn in den, von den besten Schriftstellern vorgeschriebenen Regeln der Heilkunst so starker Widerspruch zu finden ist, wie kann ein Arzt dem Kranken die Herstellung mit voller Sicherheit versprechen, wenn doch das allermeiste, was er gethan, nur darin besteht, daß er diese Regeln durchaus gut studirt hat? Wenn sogar die, welche den größten Fleiß angewendet haben, sich auf dem Wege, den sie nehmen mußten, selbst verirrten, was will man da von den Aerzten von gemeinem Schlage in der Kur wichtiger Krankheiten erwarten? Wenn sich die Riesen in der Litteratur so schwach finden, den Feinden unsers Lebens sich entgegen zu stellen, und ihrer Macht Einhalt zu thun, was soll man da von denen erwarten, die doch nur zur Race der Zwerge gehören?

Drittes Hauptstück.

Allein dieß ist eben keine Sache von Wichtigkeit, daß die medicinischen Schriftsteller uns selbst die Ungewißheit ihrer Kunst zeigen: denn aus ihren steten Widersprüchen ergiebt sich dieses zur vollen Gnüge.

Dieser fortdaurende Streit unter den Aerzten gab Peter'n von Apono Anlaß zu sagen: ihre Wissenschaft müsse nicht dem Apoll, sondern dem Mars ge-

gewidmet werden; hierüber läßt sich Cornelius Agrippa in seinem Werke von der Richtigkeit der Wissenschaft noch viel weitläufiger im 83sten Kapitel aus. Ihre Grundsätze widersprechen sich unter einander noch mehr, als ihre vier Qualitäten der Feuchtigkeiten, die sie sich vorstellen, im menschlichen Körper anzutreffen. Man nahm den Centaur Chiron für den ersten Meister dieser Kunst an, welcher eben vermöge seiner zwiefachen Natur den Grundsätzen ihrer Nachfolger die Vermischung derselben mitgetheilt habe. Kurz nach seiner Erfindung dieser Wissenschaft wurde sie wie ein Findelkind weggesetzt: denn man brachte die Kranken auf die öffentlichen Plätze, und setzte sie an die Straßen, damit die Vorübergehenden denselben Rath und Mittel wider ihre Krankheiten verordnen möchten, da denn nothwendig die Meinungen sehr getheilt seyn mußten. Endlich aber kam Hippokrates, der dieses verwaisete Kind unter seinen Schutz nahm, und es auf der Insel Kous erzog, wo die stete Bewegung der Meereswellen eine neue Vorbedeutung des nie zu vereinigenden Widerspruchs in den Grundsätzen der Arzneiwissenschaft war.

Welcher an Ruf dem Hippokrates am nächsten, und in kurzer Zeit nach ihm kam, war Praxagoras und Diokles Charistius, welche die Methode ihres bejahrten und klugen Vorgängers ein wenig abänderten: denn ersterer nahm alle Krankheiten als Zufälle an, die in den Säften lägen, und letz-

letzterer setzte ein großes Vertrauen auf die Anzahl Sieben, welcher Hippokrates, in Rücksicht auf besondre Tage, einen gewissen Vorzug gab, so wie dieser auf die sogenannten Stufenjahre rechnete. Nun folgte Herophilus, der die ganze Arzneiwissenhaft zu einem Gegenstand des Räsonnements und des Zweifels machte, ohne im mindesten auf ihre Ausübung, oder dadurch gemachte Erfahrung Rücksicht zu nehmen, welches eben so viel war, als die Heilkunst gänzlich von der Natur abzusondern.

Endlich kam Chrysippus, dieser warf nun alle von seinen Vorgängern errichteten Lehrgebäude über den Haufen, um selbst das Schicksal seines Schülers Pisistratus zu erfahren, ob sie zwar beide darin übereinkamen, daß sie Aderlassen und Abführungen durch den Stuhl, aus der medicinischen Praxis verbannten.

Gewisse Ueberreste dieser alten medicinischen Grundsätze blieben doch bis auf die Zeiten Pompejus des Großen in Ansehen, da endlich Asklepiades alles, was Hippokrates gelehrt hatte, für unrichtig erklärte, und ihn spöttischer Weise nur den tödtenden Arzt nannte, und seine Mittel für solche erklärte, welche seinen Kranken blos Erleichterung und Linderung verschaften.

Diese unsern Sinnen gefällige Schmeichelei, und die zufällige Herstellung einer Person, die man schon begraben wollte, gab ihm das größte Ansehn bei der

ganzen

ganzen medicinischen Welt. Dieser Fall, da er öffentlich den Tod überwand, und ihm seine Beute wieder entriß, trug viel zu seinem großen Ruf bei, da er sich auch mit vieler Prahlerei rühmte, daß er sich stets gesund erhalten wollte: und in der That erlebte dieser Arzt auch ein sehr hohes Alter, wo er dann erst durch einen unglücklichen Fall, indem er die Treppe hinunterstürzte, sein Leben verlor.

Themison, als dessen Schüler, veränderte wieder alles in der Methode, die er von seinem Lehrer erlernt hatte, und wurde der Stifter der methodischen Sekte, welche jedoch nicht großen Ruf zu Rom erlangt haben mußte, indem sich Juvenal über Themisons Nachfolger unter dem Namen ihres Anführers in folgenden Worten lustig macht:

Quot Themison aegros autumno occiderit uno.

Auf diesen folgte nun Athenäus, welcher alle Krankheiten von einem Ausfluß abgesonderter Lebensgeister herleitete. Und nach diesem kam Archigenes, der die eklektische Sekte stiftete, deren Gegenstand war, blos alles Gute unter dem Uebrigen herauszusuchen; allein er band sich dabei so hartnäckig an die Regeln seiner Kunst, daß er frei erklärte, wie er lieber eine ganze Stadt durch dieselben aussterben lassen, als eine von denselben vernachläßigen wollte.

Wir wollen aber nun zu dem vortreflichen Schriftsteller Cornelius Celsus übergehen, der in seinen Werken eben keine starke Anhänglichkeit an irgend

eine

eine Sekte zeigt, und nur bemerken, daß er ebenfalls, wie Asklepiades, über die Beobachtung der kritischen Tage, die Hippokrates nach der ungleichen Zahl einführte, gespottet hat.

Nach der Zeitordnung kommen wir nun auf den Galen, der ein Mann von großen Talenten und vielem Scharfsinn, von Entschlossenheit und fähig war, das vom Hippokrates erfundne System dem medicinischen Publikum wieder herzustellen, wenn er nur nicht für gut gefunden hätte, unter dem scheinbaren Vorwand, den Hippokrates zu erklären und zu vertheidigen, vielmehr das seinige einzuführen. Er erlangte auch so bewundernswürdigen Beifall, daß viele Jahrhunderte hindurch sich niemand fand, der ihm zu widersprechen gewagt hätte, bis endlich der Fall des römischen Reichs, und der Einfall der Barbaren auch zum Verfall aller Wissenschaften und Künste Anlaß gab; da so dann die Aerzte nichts thaten, als ihre Vorgänger abschrieben. Die Araber, welche während dieses wissenschaftlichen Schlummers in Europa für die Ersten in der Philosophie und Medicin geachtet wurden, fuhren noch immer fort, sich als Nachfolger des Galen's zu zeigen; und ihre wichtigsten, und vornehmsten Schriftsteller Rhasis, Averroes, Alkindo, und Avicenna haben seine Werke blos mit ihren überflüßigen Erläuterungen und unnützen Subtilitäten weitschweifig vermehrt.

Diese geraumen Zeiten hindurch, wurde das Galenische System immer noch erhalten, welches wir aber mit gutem Recht ein grausames nennen, weil dessen Stifter ein allzugroßer Freund des Blutlassens war. Hierauf brachte endlich im Anfang des sechzehnten Jahrhunderts Paracelsus die alte hermetische Philosophie wieder aufs Tapet, und griff beide, den Hippokrates und Galen, mit solcher Heftigkeit an, daß er auch nicht Einen ihrer Grundsätze gelten lassen wollte. Vermittelst einiger außerordentlichen Kuren, die vielleicht wohl gar nur fälschlich ausgesprengt waren, (denn wir haben nur einen Zeugen von diesen Wunderthaten, den Oporinus,) erlangte er sehr viele Nachfolger, ohnerachtet er selbst schon im acht und vierzigsten Jahre starb, und also gerade wider sein prahlerisches Versprechen von seinen Mitteln, daß er nämlich durch dieselben das menschliche Leben bis auf Jahrhunderte verlängern wollte. Unter seinen Schülern war vorzüglich Helmont berühmt. Dieser soll ebenfalls Wunderkuren gethan haben; er fügte den Ideen seines Lehrers noch den Traum von der Weltseele bei, einen Geist, welcher überall seyn und alles verrichten sollte.

Endlich entstand die chemische Schule, welche auf die durch Feuer gemachten Versuche errichtet wurde. Diese kannte keine andere Principien sowohl unsers, als aller andern Körper, denn Salpeter, Schwefel und Quecksilber. Aus dieser Schule kam nun Tachenius, der eine neue Partei zwi-

schen

schen Säuren und Alkalien aufrichtete, welche seiner Vorstellung nach, mit dem Namen der Toris und Whigs der Natur belegt werden könnten. Diese Partei fand glücklichen Fortgang, und nahm ganze Länder von galenischer Denkart ein, ohne daß dem Hippokrates Krieg angekündigt wurde, den sie vielmehr als ihren Beschützer rühmte.

Mittlerweile fieng man nun an, sich der Zergliederung des menschlichen Körpers zu befleißigen; aus ihren Bemerkungen errichtete aber Sylvius und Willisius nebst noch andern ein ganz unterschiednes System, welches von beiden, dem System der Nachfolger Galen's und dem der Lehrer aus der chemischen Schule, weit abwich. Nun brachte endlich Sanctorius das scheinbare System der mathematischen Naturlehre empor; worin er nach ihren Grundsätzen die Kräfte der festen und flüßigen Theile, vorzüglich nach den Gesetzen der Hydrostatik und Mechanik, bestimmte. Der Arzt muß ein vollkommnes Gleichgewicht zwischen diesen beiden Kräften zu erhalten suchen, und, wie Katharina von Medicis, allezeit seine Hülfe der schwächern Partei leisten, da der ganze Streit von jeder Partei der animalischen Republik den Untergang drohet.

Auf diese Weise haben die Systeme immer abgewechselt, und die ältern sind von den neuern verdrängt worden, bis die Ungewißheit und Verdrüßlichkeit dieser Art des Studirens kluge Aerzte dahin brachte, daß sie nun einen ganz andern Weg ein-

schlugen, der Natur allein folgten, und dann weiter auf nichts, als auf Versuche, ihr Vertrauen setzten.

Sobald nur der vortreffliche Bacon de Verulam den Aerzten und Weltweisen die Augen geöfnet und sie gelehrt hatte, daß blos durch diesen Weg diejenigen Wissenschaften befördert werden könnten; haben auch viele kluge praktische Aerzte ihre Aufmerksamkeit dahin gerichtet, und mit Sorgfalt gewisse Beobachtungen, ob gleich auf eine unvollkommne Art, wie wir hernach zeigen wollen, gesammelt. Dieser Partei sind noch bis izt die berühmtesten Aerzte in Europa ergeben, welche aber, ob sie schon vom Galen Abschied genommen haben, doch noch unter dem Panier des Hippokrates streiten, indem sie sagen, daß dessen Lehrsätze beständig mit ihren Versuchen übereinstimmten.

Baglio war zwar ein großer Befördrer der Bemerkungen und ein abgesagter Feind von Systemen, doch aber gleichwohl sehr wegen der Neuheit in die hydrostatische Physik verliebt, und wie ein junger Mensch, der aufs schöne Geschlecht überhaupt loszieht, insgeheim aber immer sein Mädchen liebt, und ihm anhängt. Jedoch hat sein System keine größern Vortheile, als die übrigen, nur mit der Ausnahme, daß seine kleinen Spielwerke einem neugebohrnen Kinde gleichen. Er fand für nöthig, drei Ausdrücke, Hippokrates, System, und Versuch mit einander zu vereinigen, und unter diesem

Trium-

Triumvirat sollte die praktische Medicin in der Zukunft vollkommen bestehen. In Ansehung seiner Vereinigung des Hippokrates mit dem Versuche, hat er die meisten Arzneilehrer in unsern Tagen noch auf seiner Seite, und das Ansehn dieses alten gelehrten Arztes ist größtentheils wieder von neuem hergestellt. Indessen finden sich doch einige, welche verlangen, daß seine Sätze einer genauen Prüfung bei dem Lichte der Bemerkung unterworfen werden sollen, und Manche gehen gar so weit, daß sie den vorgeschriebenen Gesetzen des Koischen berühmten Arztes keinen Glauben beimessen wollen.

Michael Ludwig Synapius, ein Ungarischer Arzt, welcher vor einigen Jahren eine besondre Abhandlung über die Richtigkeit, Unrichtigkeit und Ungewißheit der Hippokratischen Aphorismen der gelehrten Welt mittheilte, verdient hier vorzüglich angeführt zu werden.

Wir hätten noch Verschiedenes in diese historische Uebersicht der Medicin einschalten können, als z. B. ihre Eintheilung in die empirische, methodische und rationelle, und hätten zugleich den Stifter einer jeden angeben sollen: allein um diese Abhandlung nicht zu sehr zu erweitern, können die hierin bisher aufgezählten Widersprüche genugsam die Ungewißheit dieser Wissenschaft zu Tage legen.

Viertes Hauptstück.

Haben sich denn nun aber die Aerzte nach allen diesen Streitigkeiten endlich vereinigt? Ich fürchte, sie sind itzt mehr in ihren Meinungen getheilt, als jemals: denn die Verschiedenheiten haben sich so vervielfältigt, wie die Menge ihrer Schriften. Von den heutigen Arzneigelehrten behaupten andre in ihren Schulen Hippokratische, andre Galenische, noch andre chemische Grundsätze, und viele wollen blos die Versuche als Gründe der Arzneilehre gelten lassen.

Alle befolgen verschiedne Methoden, je nachdem ihr System ihnen Anleitung giebt, und es ist durchaus falsch, daß sie in der Ausübung ihrer Wissenschaft mit einander übereinstimmen sollten, da sie in ihren Systemen so sehr von einander abweichen. Man kann hierüber nachlesen, was Etmüller im dritten Theile seiner medicinischen Werke im zweiten Kapitel ausdrücklich sagt: „so wie die Abweichungen „der Hypothesen der Aerzte verschieden sind, so wei- „chen auch ihre Heilarten weit von einander ab.“

Nicht ganz

In den Schriften derer, die verschiednen Grundsätzen folgen, finden wir auch große Widersprüche in den praktischen Anweisungen. Wir dürfen nur den Johann Daläus aufschlagen, um zu sehen, wie derselbe eine jede Krankheit nach der Verschiedenheit der Systeme auch verschiedentlich beurtheilt, und diesem zu Folge auch so verschiedne Heilarten vorgeschlagen hat.

Allein

Allein nicht nur Aerzte, welche verschiednen Systemen anhängen, haben ihre eignen Grundsätze, die sie befolgen, sondern sogar die in denselben mit einander übereinstimmen, können doch, wenn es zur Anwendung kömmt, nicht einig werden. Dieß kann man vornehmlich in Spanien sehen, wo beinahe jeder Arzt noch immer dem Galenischen Systeme getreu ist, und dennoch, wenn man zwei oder drei von ihnen besonders zu Rathe zieht, werden sie selten die nämliche Methode, die Krankheit zu heben, befolgen; daher man auch urtheilen kann, daß ihre Uebereinstimmung bei einer kollegialischen Consultation mehr ihrer Klugheit oder Nachgiebigkeit, als ihrer gleichgesinnten Meinung von der Krankheit zuzuschreiben ist. Man bemerkt, daß diese Verschiedenheit der Meinungen nicht nur unter denen, die einerlei System annehmen, Statt findet, sondern sich sogar auch bei denen antreffen läßt, welche einem und demselben Schriftsteller ergeben sind. Die praktische Methode des Lazarus Riberius ist eigentlich diejenige, welcher der größte Theil unsrer gemeinen Aerzte folgen, und wenn sie auch andre Schriftsteller lesen, so thun sie's nur zum Zeitvertreibe, nicht aber ihre Kurarten darnach einzurichten. Wir sehen noch itzt durchgängig, wie weit sie unter einander abweichen, wenn wir zwei Aerzte, jeden besonders, in Krankheiten um Rath fragen: denn beide pflegen an sich ganz verschiedne Mittel zu verordnen. Sie richten ihre Aufmerksamkeit auf die verschiednen Vorschriften des Riberius, und wenn sie auch sogar

auf das Nämliche fallen, so erklären sie es doch auf ganz verschiedne Art, wie ich davon öfters Zeuge gewesen bin. Der eine verordnet wegen einer Vollblütigkeit Aderlassen, indessen der andre wegen des verderbten Magens ein Abführungsmittel dem Kranken empfiehlt. Wird nun der dritte Arzt um Rath gefragt, so verwirft dieser beide als unwirksame Mittel. – Jemand mehr aus Charlatanerie, als aus Unterzeugung!

Fünftes Hauptstück.

Nun entsteht die Frage, wie sich bei diesen Widersprüchen der Aerzte, welche wegen der verschiednen Schriftsteller und der verschiednen Auslegung derselben, wie auch wegen der verschiedenen Bemerkung und wegen ihrer gefällten Urtheile der Symptome, unvermeidlich sind, nun der Kranke benehmen soll? Man wird hierauf antworten, daß er, wenn eine Wahl Statt findet, den Gelehrtesten zu Rathe ziehen müsse: allein öfters wird er nicht wissen, welchen er dafür halten soll. !! Der Beifall des Publikums kann uns öfters betrügen, und Kunstgriffe und Politik hat öfters mehr an dem großen Ruf Antheil, als wahre Gelehrsamkeit. Wahr! Der bloße Zufall kann dem Unwissenden den größten Ruf verschaffen, und ein einziger unglücklicher Umstand einen andern von größter Fähigkeit ganz in die Vergessenheit bringen und zu Grunde richten.

Dieß

Dieß begegnete dem Andreas Vesalius, der einen Spanischen Herrn, den er in seiner Krankheit besorgt hatte, für todt hielt, und als er seinen Körper öfnen lassen wollte, hatte man nicht sobald das Zergliederungsmesser in die Brust gestoßen, als der vermeintliche Tode offenbare Zeichen des Lebens von sich gab, so daß er hierauf mehr an seiner Wunde, als an seiner Krankheit starb.

Jedoch will ich auch annehmen, der Kranke soll einen Arzt vom ersten Range getroffen haben; so ist er darum doch nichts mehr gesichert.

John Argenterius wurde für ein Wunderwerk der Gelehrsamkeit gehalten, und dennoch hatte er das Schicksal, daß alle Personen, die er in die Kur nahm, entweder starben, oder in schlimme Krankheiten verfielen, bis endlich gar niemand sich weiter seiner Hülfe bediente.

Es sey nun aber ein Arzt noch so gelehrt, so wird man doch immer bei seiner Kurart Gefahr laufen, weil sie der Methode des andern eben so gelehrten Arztes immer entgegen seyn wird. Jeder wird Gründe, jeder Erfahrungen beibringen. Welche Ariadne kann nun wohl das Knaul dem Doktor oder Patienten geben, um aus diesem Labyrinth zu entkommen?

Es giebt keine Regel, die nicht ihre Ausnahme litte, wenn es auf den berühmten Grundsatz ankömmt, die Krankheiten mit den ihnen entgegen-

gesetzten Mitteln zu heilen. In der That ist dieser Grundsatz, überhaupt genommen, entweder falsch, oder doch unnütze. Er ist unnütze, wenn wir durch das Widersprechende auf Seiten des Mittels jede Kraft der Arznei darunter verstehen, welche die Ursache der Krankheit fortzutreiben vermag: denn in diesem Falle versteht es sich nur, daß die Ursache der Krankheit fortgeschaft werden kann, durch das was dieses zu thun, die Kraft hat. Dieser Grundsatz ist falsch, wenn wir einen Widerspruch in einem von beiden antreffen. Denn alle gradezu entgegensetzte Dinge dieser Art sind deßwegen eben keine Arzneimittel, und viele Arzneimittel sind keine entgegengesetzte Dinge.

Wir sehen, daß nicht alle Fieber durch kalte Dinge gehoben werden. In der That sind sie öfters gar unschicklich, wo nämlich die zu geringe Wärme des Fiebers eher noch einer Vermehrung der Fermentation und einer Unterstützung der Natur bedarf, um das, was ihr beschwerlich ist, herauszutreiben. Wir sehen dieß auch bei jeder Art von Arzneimitteln, welche keinen offenbaren Widerspruch in ihren Eigenschaften gegen die Krankheit, welche sie heilen, äussern. Soll bei diesem Axiom ein Widerspruch von verborgenen Eigenschaften zum Grunde liegen; so ist es ebenfalls ein unnützer Satz, denn dieser Widerspruch ist nicht durch das Räsonnement, sondern blos durch die Erfahrung zu entdecken; und nachdem ich bemerkt habe, daß ein solches Mittel einer solchen

Krank-

Krankheit zuwider ist; so kann ich doch aus diesem Lehrsatz keinen Nutzen ziehen. Wir können also auch sagen, daß er in diesem Verstande unrichtig ist: denn es giebt viele Mittel, welche nicht durch Widerstand, sondern durch Vereinigung, wie die absorbirenden, wirken, welche die scharfen und schädlichen Dinge des Krankheitstoffs, wegen des Verhältnisses ihrer Porosität oder kleinen Oefnungen zu denselben, einsaugen.

Allein da wir nun diesen Grundsatz verlassen, welchen die Aerzte, die ihn annehmen, in der Praxis weglassen, und nur den Widerspruch erst entdecken, nachdem die Krankheit gehoben ist; so wollen wir die Schwierigkeiten noch besonders betrachten, welche in den gemeinsten Mitteln vorkommen, um zu zeigen, wie wenig Vertrauen wir in dieselben setzen können.

Sechstes Hauptstück.

Das erste Mittel, welches sich darbietet, ist das Aderlassen, und die gelehrten Männer, wenn wir uns auf Plinius verlassen, mögen dieß vom Nilpferde gelernt haben, das, wenn es ein Uebelbefinden in sich verspürt, seinen Körper auf den scharfen Spitzen zerbrochnen Rohres hin und her reibt, und dann, wenn es eine genugsame Menge Blutes verloren

loren hat, die Oeffnungen wieder verschließt, indem es sich im lettigen Schlamm herum wälzt.

Hippokrates war der erste, der das Blutlassen in Ruf brachte; Galen erhob es noch weit mehr, und dehnte seinen Gebrauch sehr weit aus. Diese Methode wurde von allen nachfolgenden Aerzten einstimmig gut geheißen, und ebenfalls bis auf die Zeiten des Paracelsus fleißig angewendet, welcher aber doch nicht hindern konnte, daß dieses Mittel wieder sehr allgemein eingeführt wurde, und es wird auch noch bis auf den heutigen Tag sehr geschätzt, ob man gleich auf eine sehr verschiedne Weise davon Gebraucht macht. Indessen hat es doch seine großen Gegner gefunden, die es in allen Fällen getadelt haben. Unter den Alten wollen wir vorzüglich den Chrysippus aufstellen, und mit diesem den Aristogenes, Erisistratus und Strato, und indem wir viele andre übergehen, glaub' ich, können wir auch den Asklepiades noch in diese Klasse mitrechnen. In den spätern Zeiten finden wir, daß vorzüglich diesen gedachten ältern Aerzten auch Paracelsus, Helmontius, Peter Severino, Crellius, Quercetaurus, Poterius, Faber, Crusius, Tozzi, und noch viele andre berühmte Männer mit Rechte beizuzählen sind.

Nach der gemeinen Klugheitsregel zu schließen, kann man nicht läugnen, daß doch viele grundgelehrte Männer ihrer Meinung einen hohen Grad von Wahrscheinlichkeit geben. Da nun diese das

Ader-

Aderlassen nicht nur als unnütz, sondern auch als schädlich verworfen haben; so folgt, daß es wahrscheinlich allezeit Schaden thun müsse. Jeder, der sich also eine Ader öfnen läßt, setzt sich auch dieser Ungewißheit aus. Mir kann auch dieses nicht im geringsten Genüge leisten, wenn man sagt, daß auf der einen Seite die Wahrscheinlichkeit nur schwach, und auf der andern weit größer sey; denn der Aphorism sagt uns, daß viele Dinge, welche wirklich falsch sind, ein wahrscheinlicheres Ansehn haben, als diejenigen, welche wirklich wahr sind. Und obgleich die Wahrscheinlichkeit der Gefahr bei dem Blutlassen nur gering seyn kann; so werden wir sie demungeachtet auf eine solche Art vergrößern, daß sie in der Praxis mehr, als ein Zweifel, scheinen wird.

Indessen wird dieß, was ich gesagt habe, zu meiner Absicht hinlänglich seyn, obgleich die Gefahr desto größer scheinen wird, je mehr Gründe zum Zweifel vorhanden sind.

Wenn irgend eine Person mir sagt, daß diese Meinung mit der Wahrscheinlichkeit eben nicht übereinkomme, da sie mit der Erfahrung streitet, welches sich aus dem oftmals nützlichen Blutlassen ersehen ließe; so wird mich Hippokrates durch seinen Aphorism vertheidigen, wo er sagt, daß die Erfahrung betrüglich sey. In der That, nur wenige Fälle ausgenommen, wo die Erfahrung offenbar dem Aderlassen das Wort redet, (und wo vielleicht die Kur doch auf eine bessere Art hätte gemacht werden kön-

können,) ist die Zuflucht zu diesem Mittel sehr zweifelhaft.

Denjenigen Aerzten, die sich wider diese Operation erklärten, waren auch die Versuche nicht unbekannt. Sie können daher nicht so sehr unbefangen angesehen werden, daß sich nicht ihre Meinungen darnach gerichtet haben sollten. Welche dem Galen folgen und in fauligen Fiebern zur Ader lassen, rechtfertigen ihre Unternehmung mit der Erfahrung, und doch giebt es gleichwohl eine zahllose Menge von Aerzten, die das Blutlassen in diesen Fällen für tödtlich hält. Und unser Doktor Martinez sagt, daß dieser Grundsatz mehr Menschen getödtet habe, als das Schießpulver.

Die Erfahrung pflegt, wenn sie nicht beständig gleiche Resultate gewährt und ganz zuverläßig ist, ein zweifelhaftes Kriterion zu seyn: denn jeder führt, seine Meinung zu bestärken, die Erfahrung an. Wenn ein Arzt seinem Kranken kein Gift giebt, so werden einige leben bleiben, indessen andre sterben. Der Verehrer des Mittels, welches er gegeben hat, schreibt, wenn sich der Patient erhält, die Erhaltung des Lebens dem Mittel zu; stirbt aber der Kranke, so sagt der Arzt, der Tod wurde von der unüberwindlichen Stärke der Krankheit verursacht. Der Feind des angewandten Mittels spricht hingegen, wenn der Kranke stirbt, daß er durch dasselbe getödtet worden sey, und wenn er mit dem Leben davon kömmt, die Natur habe ihn gerettet.

Wie

Wie oft beschuldigen wir den Arzt, daß er diesen, oder jenen Kranken getödtet habe, da er doch an dessen Tod ganz unschuldig ist, und rühmen ihn mit gleich schwachem Grund wegen der Erhaltung eines andern, wozu er doch eben so wenig beitrug. Die Sache ist so beschaffen, daß ein Kranker nach einer zur Unzeit gemachten Aderlaß leben bleibt, oder wohl gar besser wird, weil er eben auch nicht sterben würde, wenn ihn gleich der Arzt mit einem Dolche verwundet hätte.

In den Transactionen der Römischkaiserlichen Societät wird der Fall einer Nonne erzählt, welche an einem bösen Fieber geheilt wurde, ob man ihr gleich binnen wenig Monaten zehn Pfund Blut auf dem Arm aus der Ader gelassen hatte. Ich wollte mich in der That freuen, wenn ich vom Herrn Valisnieri, der diesen seltnen Fall eben der obgedachten Akademie mittheilte, um andre seiner Collegen von dem Nutzen des Blutlassens zu belehren, hätte vernehmen können, welcher Engel ihm müsse offenbart haben, daß diese Nonne nicht, und vielleicht in weit kürzerer Zeit, hätte hergestellt werden können, wenn er ihr nicht eine solche Menge Blut gelassen hätte. Und wir möchten auch gern erfahren haben, in was für einen körperlichen Zustand diese Kranke nach einer so heftigen Krankheit mag gerathen seyn, da es nur mehr als zu gewiß ist, daß viele, die nach einer solchen besondern Unternehmung der Aerzte das Leben davon getragen haben, so äusserst entkräftet

kräftet worden sind, daß sie nur noch eine kurze Zeit, und zwar sehr elend, eine Kur von dieser Art überlebten. Der Arzt weiß sich viel mit seiner Kur, als ob er mehr gethan hätte, denn nur die Herstellung zurück gehalten, und die Constitution zerrüttet. Vielleicht, wenn Valisnieri gedachte Kranke mehr der Natur überlassen, und sie mit mindrer Heftigkeit behandelt hätte, würde sie sich nicht nur eher erholt, sondern sie auch ihre vorherigen Kräfte wieder erlangt haben.

Eben dieser Schriftsteller führt noch einen andern Fall an, wo er der Kranken beinahe alles Blut aus den Adern abzapfte, indem dasselbe äusserst scharf gewesen, und durch neues von weit besserer Beschaffenheit, ersetzt worden wäre. In wie fern diese Geschichte an sich mit der Wahrheit bestehen könne, überlasse ich dem Urtheile des gelehrten Arztes, und verlange nur von denen, die wahre Klugheit besitzen, zu wissen, ob sie wohl einem solchen Beispiele folgen möchten. Die Sache kömmt nur darauf an, daß dergleichen verwegene Aerzte uns einen oder zwei Kranken darstellen, deren Constitution so stark war, daß sie den Streit mit der Krankheit und der Wuth des Arztes auszuhalten vermochte; indem sie hingegen die häufige Menge derer, die unter ihren Händen starb, der Vergessenheit übergeben. Viele Bemerkungen, die als Erfahrungen in Schriften angeführt, und von Aerzten, ihre Unternehmungen zu autorisiren, angewendet werden, sind so ungewiß, als ich bereits gezeigt habe.

Ich

Ich schließe daher aus diesem allen, daß, da auch in der Erfahrung so viel Unsicherheit herrscht, als vor uns am Tage liegt, das, was zur Vertheidigung des Blutlassens gesagt wird, doch noch lange nicht genug ist, diejenige Meinung, die man völlig dawider vorbringt, niederzuschlagen.

Indessen will ich zugeben, daß der allgemeine Begriff wahr und das Aderlassen schicklich seyn mag, und in der That glaub' ich dieses auch wirklich. Nun bleibt aber noch eine große Schwierigkeit übrig, zu entscheiden, wenn es geschehen, und wie viel Blut weggelassen werden soll. In Rücksicht auf die Menge kann keine gewisse Regel gegeben werden, da dieser Umstand von der Beschaffenheit der Zufälle und den Kräften des Kranken abhängt, welche freilich ein Arzt größer, als der andre schätzen kann. Was aber die rechte Zeit zu dieser Unternehmung betrift; so sind die Meinungen so getheilt, daß auch der gelehrteste Arzt deshalb in die größte Ungewißheit geräth, und es beinahe unmöglich ist, daß er nicht zuweilen darin fehlen sollte. Er wird in gewissen Schriften finden, daß das Aderlassen in einer solchen Krankheit, und unter solchen Umständen nothwendig sey. In andern hingegen wird er auch die gegenseitige Meinung antreffen, daß es gerade in der nämlichen Krankheit und unter den nämlichen Umständen tödtlich sey. Welchen Anweisungen unter diesen soll er nun folgen? Der Kranke trägt gemeiniglich nicht viel Bedenken, seinem Arzte zu folgen: denn wenn er ihn mit einer

gewissen Zuversicht von der Sache sprechen hört, bekümmert er sich wenig darum, wie sehr über das, was er verordnet, gestritten worden ist.

Allein wenn nun die Lanzette eben die Ader öfnet, könnte er zwanzig, ja wohl dreißig sehr gelehrte und erfahrne Aerzte seinem Arzte in die Seele zurufen hören: „halt zurück, laß deinem Kranken nicht zur Ader, du „tödtest ihn!“ Wie würde sich der Patient dabei benehmen? Die Antwort würde seyn, daß der Arzt die Wahrscheinlichkeit der beiderseitigen Meinungen erwägen müßte. Wie können wir aber wissen, ob er die Sache recht zu erwägen vermag, da es so vielerlei Meinungen giebt? Ich kann es zwar eben nicht sagen, wenn die Nachfolger Galen's unter den rechten Umständen zur Ader lassen: allein davon bin ich sicher überzeugt, daß es vielfältigemal zur Unzeit geschieht: denn sie halten auch ein Faulfieber für einen allgemeinen Anlaß zu dieser Operation; da es doch sowohl nach der Vernunft, als nach der Meinung der besten Schriftsteller, ausgemacht ist, daß der Blutverlust öfter Schaden thun muß. Er verhindert die Gährung der Krankheit, welche doch befördert werden sollte, damit die Natur das ihr Beschwerliche auswerfen könnte. Ein Fieber ist wie ein Instrument der Natur anzusehen, vermittelst welchen sie die schädlichen Feuchtigkeiten fortschaft, wie der unvergleichliche praktische Arzt Sydenham in Ansehung der Fieber mit Beistimmung der gelehrtesten Aerzte unsrer Zeit sagt: „Das Fieber ist das Werkzeug, welches die

Natur

„Natur zu dem Geschäfte mit besondern Fleiße ge„macht hat;“ und in meiner vor mir habenden Ausgabe des gedachten Schriftstellers findet man ferner S. 100.: „Das Fieber ist die Maschine, alles, was „die Säfte von übler Beschaffenheit haben, fortzu„schaffen.

Lucas Tozzi bemerkt, daß alle die Krankheiten, welche kein Fieber mit sich führen, bei weitem die längsten sind. Jedermann kennt zur Gnüge die Kraft des Fiebers in der Kur des Schnupfens, in Anfällen der Gicht und vieler andrer Krankheiten. Celsus und vor ihm Hippokrates empfahlen in vielen Krankheiten schon die fieberhaften Bewegungen als sehr nützlich. Allein die gemeinen Aerzte sehen immer das Fieber als ihren Hauptfeind an, und ziehen mit Blutlassen und Purgiren wider ihn zu Felde, welches eben so viel ist, als mit Feuer und Schwerdt um sich her wüten. Ich für meinen Theil stimme der Meinung Etmüller's bei, welcher anführt, wie gewisse Schriftsteller bemerkt hätten, daß das Blut in dem Körper derer, die am Fieber gestorben wären, sich durch dessen Hitze verzehrt habe; hieraus nun schließt er, daß es sehr unschicklich sey, der Natur dadurch beistehen zu wollen, und das Blut vermittelst der Lanzette abzuleiten; er endigt dem zu Folge diesen pathologischen Abschnitt mit diesen Worten: „Ich kann mir mit diesen Fleischern nichts zu „thun machen, die uns so unnützer Weise der Schätze „unsers Körpers berauben.“

Blutbestau

Bei dieser Gelegenheit kann ich auch nicht unterlassen, die sehr unrichtigen Schlußfolgen zu zeigen, welche man aus der Farbe des Blutes zieht, da dasselbe, wenn es aus seinen Gefäßen kömmt, und nach der eignen und besondern Constitution einer jeden Person, auch seine eigne Beschaffenheit hat, so verschieden ist, daß die Person gerade nur bei der Art und Mischung des Blutes und bei keiner andern leben könnte, es mag auch dem Arzte noch so schlimm zu seyn scheinen.

Aus diesem Grunde hat sich auch die Erfindung der Transfusion, da man nämlich das Blut aus den Adern eines gesunden Menschen in die eines Kranken einflößte, so unwirksam erwiesen. (So weit geht die Meinung Etmüller's in seinen medicinischen Institutionen im 4ten Kapitel.)

Das Urtheil, welches wir von dem Blute fällen können, ist mit allem Recht vom Helmontius als unsicher angegeben worden, indem er sagt, daß jede Person ihre eigene Art von Blut habe, und dasselbe auch in den nämlichen Personen bei gesunden Tagen sehr unterschieden sey. Ueberdieß entsteht die Farbe des Blutes von ganz andern Ursachen, als die Aerzte ihm zugeschrieben haben. Der berühmte Zergliederer Philipp Verheyn bemerkte, daß, wenn man Vitriolgeist dem Blute beimischte, es eine schwarze Farbe annahm; daher ist schwarzes Blut keine gewisse Anzeige von Hitze. Er fand auch, daß Laugensalze ihm eine hellrothe Farbe gaben.

Kurz,

Kurz, wer auch nur weiß, daß zwei Tropfen von einer rothen Tinctur, die man Jungfermilch nennt, einem ganzen Becken voll Wasser eine Milchfarbe geben, der wird sich auf das, was die gemeine Naturlehre in Rücksicht auf die Ursachen des Unterschiedes in den Farben angiebt, eben nicht verlassen.

Siebentes Hauptstück.

Vom Blutlassen müssen wir nun zu dem andern Schenkel der Medicin (um uns des Ausdrucks Sydenham's (Leg of physic) zu bedienen,) fortgehen, und dieser ist das Purgiren. Alle Aerzte erkennen einmüthig in den stark abführenden oder eigentlichen Purgiermitteln etwas von einer gewissen schädlichen Eigenschaft, welche sie gewissermaßen schädlich macht. Ob sie in gewissen Krankheiten und zu gewissen Zeiten nützlich seyn mögen, ist noch dem Zweifel unterworfen; daher ist der Schaden gewiß, und der Vortheil zweifelhaft.

Diejenigen, welche glauben, daß die Laxiermittel blos die schädlichen Säfte aus unserm Körper reissen, begehen einen Irrthum, in welchem ich selbst eine geraume Zeit gesteckt habe, bis mich meine eigne Erfahrung und die Lektüre guter medicinischer Schriftsteller davon befreite. So viel ist freilich ausgemacht, daß sie das Schädliche vom Guten trennen, auflösen, fortreißen und diejenigen Säfte,

welche uns nähren, nebst den unreinen Feuchtigkeiten zugleich mit Ungestüm ausführen.

Wir müssen aber dabei bemerken, daß nicht jede abgesonderte Feuchtigkeit, ob sie gleich unsern Körper nicht nähren kann, deßhalb für denselben ganz unnütze ist. Ein großer Theil davon hat seine Bestimmung, und die Natur macht zu ihren besondern Absichten, von ihnen Gebrauch. Die Galle ist, die Unreinigkeiten aus unsern Nahrungsmitteln niederzuschlagen, nöthig, und die Säure im Magen, Eßlust zu erwecken. Demnach können Purgiermittel durch die üble Wirkung ihrer schädlichen Eigenschaft auf vielerlei Weise schädlich seyn; theils dadurch, daß sie aus unserm Körper etwas von dem nährenden Saste fortreißen, und theils, daß sie Feuchtigkeiten ausleeren, welche, wenn gleich nicht zur Nahrung, doch aber zu gewissen Absichten der Natur, nöthig waren. Hierzu können wir noch den für die auszuführenden Excremente nützlichen Theil rechnen, wenn sie durch Wege fortgehen, welche die Natur zu ihrer Ausführung nicht bestimmt hatte, und sie vielleicht in diesen Wegen oder Kanälen einigen Schaden anrichten könnten; weil dann, wenn scharfe Feuchtigkeiten durch enge Wege gewaltsam durchgetrieben werden, den Fibern dieser Ausführungsorgane einige Verletzung zugefügt werden kann.

Die Eintheilung der Purgiermittel, die aus der Wirkung, welche sie auf die Feuchtigkeiten, denen

man sie angemessen hält, äußern sollen, als daß z. B. einige besonders die Galle, andre den Schleim u. s. w. ausführen, wird, ob sie gleich allgemein angenommen ist, dem ohngeachtet von den gelehrtesten Schriftstellern für eingebildet und in der Natur der Sache ungegründet gehalten. Sie versichern uns, daß es kein Abführungsmittel gäbe, welches nicht gleichdurch ohne Unterschied, alle Arten von Feuchtigkeiten, welche in ihrem Wirkungskreise lägen, ausleeren sollte, und daß die so verschieden gefärbten Excremente nach der Verschiedenheit der Purgiermittel, nur von der Farbe, die ihnen von denselben gegeben würde, herrührten, aber gar nicht von den unterschiednen Feuchtigkeiten, wie sich manche Personen vorgestellt haben. Was ich mit Gewißheit versichern kann, ist dieses, daß, wenn eine Person von der besten Constitution zu wiederholtenmalen mit Thymseide sich purgiert, welche ein zu den melancholischen Feuchtigkeiten passendes Mittel ist, sie allezeit Feuchtigkeiten von dieser Farbe ausleeren wird. Und dieß kann ich mit Grunde der Wahrheit behaupten. Nun könnte aber eine solche Menge von dieser Art Feuchtigkeit in sechs Körpern hypochondrischer Personen nicht angetroffen werden, da es gerade diejenige Art ist, von der wir eben den wenigsten Ueberfluß haben.

Es möchte mir hierauf geantwortet werden, daß, ohnerachtet die Purgiermittel beides, das Gute und das Verdorbne, zu einer und eben derselben Zeit ausleerten, darum doch, sie zu nehmen, immer schicklich seyn könnte,

da die Natur noch mehr durch das zurückgehaltene Schädliche, als durch das Gute, was sie abzuführen pflegen, verletzt wird. Dieß ist aber auch alles, was zu Gunsten der Purgiermittel gesagt werden kann.

Hierauf aber ertheile ich folgende Antwort, daß der Arzt sehr gut unterrichtet seyn muß, die Sachen befänden sich wirklich in solchen Umständen: sonst wird er, wie die Türken bei der Belagerung der Insel Rhodus verfahren, welche, da sie gewisse Truppen von den Ihrigen in einem Sturm mit den Christen von der Garnison vermengt sahen, ihre Artillerie mit barbarischer Wuth auf beide richteten, und eine gleiche Niederlage unter beiden, Freunden und Feinden, verursachten.

Allein, wenn kann der Arzt zu einer solchen Gewißheit der Umstände gelangen, daß die Sache zuverläßig so beschaffen sey? Nur selten, wenn es ja möglich wäre, wird es der Fall in gemeinen Krankheiten seyn. Die Aerzte streiten sich noch, ob wir bei angehenden Fiebern die Kranken purgieren müssen, oder nicht. Hippokrates ist dawider, es müßte sich denn Geschwulst äußern, und sagt, man müsse damit anstehen, bis der Krankheitsstoff zur Abführung reif wäre. Indessen, wenn der Krankheitsstoff reif ist, so wird er sich von selbst absondern, wie uns dieß die tägliche Erfahrung lehrt. Daher ist ein Purgiermittel unnöthig, und ein solches anzuwenden, eben so viel, als Hülfstruppen in Bewegung brin-

bringen oder in Thätigkeit setzen, nachdem der Feind bereits überwunden ist.

Vernunft und Erfahrung haben mich sattsam überzeugt, daß die Natur nie ermangelt, dieß Werk zu Stande zu bringen: es wäre denn in einem seltenen Falle, wo sie durch eine besondre Verstopfung verhindert würde. Man sagt, wenn die auszuführende Krankheitsmaterie ausgeleert würde, nachdem sie ihre Reife erlangt hätte, so wäre kein Rückfall zu befürchten: allein dadurch kann mehr einer künftigen Krankheit vorgebeugt, als diese, die wir gegenwärtig vor uns haben, kurirt werden. Ueberdieß, wie können die Aerzte wissen, daß Rückfälle durch das Nichtpurgieren in dieser Zeit abgehalten werden? Viele verfallen wieder in die vorige Krankheit, die purgirt haben, und viele, die nicht ausgeleert wurden, bekommen auch keinen Rückfall.

Jedoch ich sollte glauben, der Rückfall könne nicht von dieser Ursache herrühren, sondern von einem gewissen Theile des noch unbereiteten oder ungekochten (indigested) Krankheitsstoffs, ohne daß derselbe in unsern Körpern in Bewegung gesetzt worden sey. Nachdem er nun aber während der ganzen vorhergegangenen Krankheit verborgen gelegen hat, bricht er itzt mit größrer Gefahr des Kranken aus, da die Kräfte seines Körpers mehr geschwächt sind. Obschon diese Idee nicht vollkommen gewiß seyn mag; so ist sie doch wahrscheinlich, und Wahrscheinlichkeit ist schon genug, einen Arzt zweifelhaft zu machen,

ob zu dieser Zeit ein Purgiermittel nöthig seyn möchte.

Die Vollblütigkeit wird als eine ganz ausgemachte Ursache oder Veranlassung zum Purgieren im Anfang der Krankheit angesehn. Unser sehr gelehrter Martinez aber hat auch sogar in diesem Fall die Nothwendigkeit des Purgierens in Zweifel gezogen. Da jener Zustand eine unruhige Bewegung der Säfte verursacht, welche gewisse zum Leben sehr nothwendige Organe zu beschweren drohen; so sagen sie, muß auch auf alle Fälle etwas davon ausgeleert werden. Allein die nämliche Bewegung wird ja auch bei angehenden Kinderpocken wahrgenommen, und die besten praktischen Aerzte pflegen nie zu dieser Zeit Purgiermittel anzuwenden. Und auf solche Art ist die Anwendung der Purgiermittel auf allen Seiten mit Schwierigkeit und Gefahr verknüpft.

Ich muß auch nothwendig dieses hier noch beifügen, daß, ohnerachtet des Schadens, den diese heftigen Mittel zu thun pflegen, sie dennoch nicht das Vermögen besitzen, den Krankheitsstoff aus unserm Körper auszurotten. Anfänglich, da ich noch mehr Vertrauen in diese Mittel setzte, bediente ich mich derselben, so oft mich ein periodisches Uebel überfiel, an welchem ich noch bis itzt leide. Seine gewöhnlichen Symptome bestehen in einer außerordentlichen Schwere der Glieder, bei völlig verlohrner Eßlust, und in einer Unterdrückung aller meiner Geisteskräfte, und diese Umstände dauern gemeiniglich

zwei

zwei Monate. Ich glaubte nebst meinen Aerzten, diese Anfälle würden von einer großen Menge angesammelter unreinen Säfte verursacht, und es müßten daher Purgiermittel unumgänglich nothwendig gebraucht werden. Allein ich kann versichern, daß diese mir nie die mindesten Dienste thaten, ob ich gleich sieben Jahr hindurch alle Arten von abführenden Mitteln brauchte, indem ich in Rücksicht auf ihre Arten und Gaben mancherlei Verändrungen machte. Eben dasselbe kann ich auch in Ansehung der beobachteten Diät sagen. Nach einer gewissen Zeit aber endigte sich die Krankheit durch kleine Pusteln oder Blattern, die an verschiednen Theilen meines Körpers durchbrachen. Indem ich über diese wiederholten Erfahrungen nachdenke, so scheint es mir, als wenn viele von unsern Krankheiten nur von einem kleinen Theile schädlichen Stofs herrührten, der mit unserm Körperbau durchwebt, oder doch sehr tief in demselben versteckt wäre, oder als wenn dieser Stof aus andern Ursachen, die ich nicht angeben kann, von der Wirksamkeit der Purgiermittel nicht erreicht werden könnte, sondern blos dem Willen der Natur gehorchte, welche dann ihre festgesetzte Zeit hält, ihn auszutreiben, ohne daß die in den Apotheken befindlichen Reizungsmittel den Lauf der Krankheit zu beschleunigen vermögen.

Ist aber endlich nur einmal der rechte Zeitpunkt eingetreten, so siegt die Natur über ihren Feind, der zwar klein von Gestalt, stark aber an Kräften ist,

und

und treibt ihn aus ihren Grenzen unter der Gestalt eines Ausschlages. Ich blieb viele Jahre in dieser Ungewißheit, indem ich mich auf meine wenige Erfahrung nicht verlassen konnte, bis ich im Etmüller meine Meinung bestärkt fand. Dieser große Arzt läßt sich im dritten Theile seiner Werke im fünften Kapitel, nachdem er von der großen Zerrüttung, welche die Purgiermittel im menschlichen Körper anrichten, geredet hat, folgender Gestalt vernehmen: „Es ist nicht möglich, daß dieselben (nämlich die „Purgiermittel) die kleinen Keime unsrer Krankhei„ten erreichen können, und viele Unpäßlichkeiten „dauern fort, wenn auch schon Laxiermittel zu wie„derholten Malen gebraucht worden sind. Wir kön„nen daher schließen, daß die Purgiermittel außer den „Nachtheilen, die sie verursachen, nur in die entfern„ten Orte, nicht aber in den vornehmsten Sitz des „Krankheitsstoffs, welcher unser Uebel erzeugt, „wirken; es sey denn, daß derselbe noch in den Där„men oder andern Theilen, durch welche sie hindurch „gehen, befindlich sey, da ihnen denn ihr Nutzen „nicht abzusprechen ist.“

„Indessen ist doch der Fall sehr oft zweifelhaft, „da die Aerzte öfters ungewiß sind, ob die Krank„heiten ihren Sitz in den ersten Wegen haben oder „nicht.“

Was nun aber die Wahl der Purgiermittel betrift, so muß man nur wissen, daß in diesem Stück jeder Arzt seiner Phantasie oder einer gewissen Vor-

und einer andern

liebe

liebe für einige Mittel folgt, und es giebt vielleicht kein einziges, das nicht seine besondern Verehrer hätte. Gemeiniglich zieht man diejenigen Mittel vor, die sanft und ohne Schmerz zu verursachen, wirken. Allein ich muß gestehen, daß ich dagegen meine Bedenklichkeiten habe, da der Schmerz vielleicht nicht unmittelbar durch das Mittel, sondern durch die scharfe Feuchtigkeit, welche dasselbe in Bewegung gesetzt hat, verursacht wird. Sollte dieß nun der Fall seyn, so müßten wir lieber diejenigen Purgiermittel vorziehen, welche Schmerz veranlassen, da diese die scharfen Feuchtigkeiten ausleeren, und dagegen die täuschende sanfte Wirkung derjenigen verachten, welche gleichsam ganz unbemerkt durch unsern Körper hindurchschlüpfen, weil man diesen Umstand von einer großen Menge nährender Feuchtigkeiten ableiten könnte, deren Mildigkeit die Theile, wodurch sie ihren Weg nehmen, unempfindlich macht. Wir können also mit Recht schließen, daß diese gelinden Purgiermittel nur die unschuldigen, milden Feuchtigkeiten ausführen, welche mit ihrer Mildigkeit, allen Schmerz in den Eingeweiden, durch welche sie gehen, verhindern. Dieses ist nur eine Vorstellung, die ich mir für meine Person mache, die ich aber mit aller Bescheidenheit der Untersuchung eines jeden gelehrten Arztes vorlege, wie ich auch dieses mit jeder andern Idee gethan haben will, welche nicht durch irgend einen großen berühmten Schriftsteller unterstützt wird.

Natür-

Natürlicher Weise muß ich nach dieser Betrachtung der Purgiermittel nun der mit diesen vergesellschafteten, der Klystiere erwähnen, von welchen die Aerzte, bei den Kranken den Leib zu öffnen, Gebrauch machen, wenn die erstern nicht anwendbar sind; indem man glaubt, daß milde Klystiere nie den geringsten Schaden thun könnten. Allein der berühmte Arzt Sydenham verbietet ihren Gebrauch sehr ernstlich, und will weder diese, noch andre Ausleerungsmittel in jedem Fieber, wo die Gährung geschwächt wird, angewendet wissen, weil sie zu ihrem rechten Grad zu gelangen, dadurch verzögert wird. Ja er geht noch weiter, indem er behauptet, daß in allen Fiebern, wo sich bereits eine Abnahme derselben zeigt, jede Ausleerung durch den Stuhl nachtheilig sey, und er allezeit lieber den Leib des Kranken verschlossen zu halten pflegte.

Alle Arzneilehrer aber wissen, daß Sydenham in der Behandlung der Fieber eine Meinung nur wahrscheinlich macht. Diejenigen, welche der Uebereinstimmung und der Gewißheit medicinischer Grundsätze so viel Vertrauen schenken, mögen alle diese Widersprüche, wenn sie können, zusammen reimen.

Achtes

Achtes Hauptstück.

Endlich läuft es darauf hinaus, daß in der Medicin gar nichts Gewisses ist. Der eine Arzt verabscheuet ein Mittel, welches der andre zum höchsten verehrt. Was für erstaunend gute Eigenschaften wollen nicht gewisse Aerzte in der Nießwurzel gefunden haben? und wie gefährlich wird dieß Mittel nicht von andern ausgeschrieen? Das Nämliche gilt auch vom Spießglanz. Edelgesteine waren sonst in den Apotheken die vornehmsten und wirksamsten Mittel, und nun werden sie von den berühmtesten und vernünftigsten Aerzten nicht nur für unnütz, sondern auch für schädlich gehalten. Ich für meinen Theil glaube sicher, daß die gemeinste Pflanze auf dem Felde mehr Nutzen in der Heilkunde gewährt, als je alle Edelsteine des Orients. Was soll man von allen Herzstärkungen halten, die es doch blos dem Namen nach sind? Gold erfreuet nur das menschliche Herz, wenn es im Beutel ist, nicht aber, wenn man es in den Magen hineinzwingt. Wie sollte unsre Lebenswärme nur irgend einige Verstärkung daraus erlangen, da das stärkste Feuer diesem allzu kostbaren Metall nichts anhaben kann?

Die große gerühmte Kraft des Bezoarsteins, welcher beinahe allen Herzstärkungen beigemischt wird, ist eine bloße Erdichtung, wenn wir dem Nikolaus Bocangelino, dem Arzte Kaiser Karls des Fünften, Glauben beimessen wollen, wie ich dafür halte, daß wir wohl ohne Bedenken thun können.

Jero-

Jeronimo Rubeo, Arzt Pabst Clemens des Achten, sagt, daß er öfters die kostbarsten Bezoarsteine, die nur in den Kabinetten der Fürsten und andrer großer Herrn wären zu finden gewesen, gebraucht, und dennoch nie die allergeringste Wirkung durch sie erlangt hätte; und dieser Meinung sind auch viele andre gelehrte Aerzte und Schriftsteller.

Kostbare, und seltene Arzneimittel sind bei vielen Aerzten, und allen Apothekern sehr beliebt. Es scheint, wie Plinius sagt, als wenn es ihnen noch daran fehlte, auch die Asche des Phönix zu verschreiben. Eben das Nämliche wird auch in Ansehung aller ausländischen Mittel, welche aus sehr entfernten Gegenden zu uns gebracht werden, beobachtet. Die Aerzte finden hier ihre Rechnung, indem sie ihre ausgebreitete Kenntniß dabei zeigen können, und die Apotheker sind auch bei deren Verschreibung nicht unzufrieden, indem sie destomehr Profit dabei machen. Allein auch nach dem Ausspruch des Plinius, wie wir in einer andern Stelle finden, und uns zugleich die Erfahrung belehrt, sind die wohlfeilen und in der Nähe befindlichen Mittel weit nützlicher und sichrer. Er ruft uns zu: „man bringt Mittel vom rothen „Meere, Geschwüre zu heilen, da doch jeder Landmann „eine Abendsuppe zu Hause ißt, die ihm weit mehr zu„träglicher zu diesem Endzweck gute Dienste thut.“

Doktor Duncan erzählt uns, daß ein gewisser französischer Arzt die Gewohnheit gehabt hätte, allen seinen Kranken Kaffee zu verordnen. Indessen sind wir

wir überzeugt, daß uns weder Kaffee, noch Thee in krankhaften Umständen viel helfen kann. Selbst die berühmtesten Mittel haben ihre Widersacher. Wir wissen, wie viele wider die eingenommen sind, und Fernelius verschrie das Quecksilber, wiewohl ohne Grund, indem doch alle Welt die besondre Kraft dieses mächtigen Minerals bemerkt hat.

Zu dieser Ungewißheit in der Arzneiwissenschaft wegen der so verschiednen Meinungen kömmt auch noch die mit der Mode immer neue Verändrung hinzu, welche nicht weniger Macht über die Heilkunde, als über unsre Art der Kleidung hat. Indeß aber gewisse Mittel ihren Ruf verlieren, werden andre berühmt. Der Medicin widerfährt eben das, was wir von Eroberungen Alexander's lesen: denn, so wie dieser Held neue Provinzen sich unterwarf, so verlor er die, welche er hinter sich gelassen hatte. Alle Mittel sind bei ihrer ersten Entdekkung berühmt gewesen: denn eben daher kommen ihre herrlichen Benennungen, wie z. B. das Englische Wasser, der goldne Julep, und noch andre von ähnlicher Art. Allein heut' zu Tage darf weder der goldne Julep, noch das Englische Wasser, noch dürfen die Pillen, Panaceen und alle die andern Bereitungen, welchen das Quecksilber mit seiner Wirksamkeit Ruf gegeben hat, ihr Haupt vor dem Englischen Salze empor heben, welches ich doch wegen der sogar großen Gelindigkeit seiner purgirenden Wirkung für ein ungewisses Mittel halte. Indeß aber werden dies, und noch

andre Mittel, welche itzt im Ruf stehen, durch neue inländische, welche die Zeit entdecken wird, verdrängt werden, weil es einmal das Schicksal dieser Wissenschaft so mit sich bringt, daß sie in einer steten Unbestimmtheit bleiben soll. Was soll ich nun erst noch von den, vielen Mitteln fälschlich angedichteten, Kräften sagen? Das Ansehen Valla's kann mir in Rücksicht auf diesen Gegenstand genugsame Gewähr leisten; denn dieser sagt ausdrücklich, daß die Aerzte nie mit mindrer Bestimmtheit oder Zuverläßigkeit sich erklärten, als, wenn sie von den Kräften der Arzneimittel redeten.

Neuntes Hauptstück.

Ich will dasjenige, was ich in Rücksicht auf die Arzneimittel noch zu sagen habe, mit der wichtigen Bemerkung beschließen, daß, obgleich alle Mittel noch so gut und schicklich ausgewählt sind, sie doch schädlich seyn müssen, wenn sie in zu großer Menge gegeben werden:

Impediunt certe medicamina plura salutem.

Hierin irren eben vorzüglich so viele Aerzte. „O „meine lieben Freunde," ruft Bagliv aus, „mit wie „wenigen Mitteln lassen sich die Krankheiten bezwin„gen! wie vielen Menschen hat die Menge der Mittel „das Leben gekostet." Sydenham beklagt sich in verschiedenen Stellen seiner Werke über diese Fehler,

ler, und giebt den praktischen Aerzten den Rath, sparsamer in Verschreibung der Heilmittel zu seyn, und der Natur ein größeres Vertrauen zu schenken; indem es ein starker Irrthum wäre, daß sie stets zu ihren Verrichtungen Kunsthülfe nöthig hätte.

Allein man muß auch bedenken, daß an einer so unedlen oder übelberufenen Aufführung der Aerzte nicht sowohl diese, als vielmehr die Kranken den größten Antheil haben, welche stets, ihre Zufälle zu lindern, etwas verschrieben haben wollen. Dieß könnte man wohl mit Rechte für den größten Irrthum der Unkundigen in der Medicin halten. Gemeiniglich scheint dem medicinischen Laien derjenige Arzt der beste, der die meisten Recepte verschreibt; und wenn er auch im Eifer der Kunst und seines Verfahrens, den Patienten dem Grabe überliefert hat, so sagt man doch, der Doktor hat alles gethan, was nur die Kunst vermochte, und durch Arzneimittel ihm zu thun möglich war, da doch im Gegentheil alles geschahe, was nur immer die größte Dummheit und Unwissenheit, oder die strafbarste Nachgiebigkeit an die Hand geben konnte.

Leonhard Botallus, Leibarzt Heinrichs des Dritten, Königs in Frankreich, sagt mit ausdrücklichen Worten, daß die allzunachgebenden und zugefälligen Aerzte unter allen die gefährlichsten wären.

Diejenigen, welche die kritischen Tage vertheidigen, können nichts auf diesen Einwurf, daß die Er-

fahrung dieselben nicht bestätige, vorbringen, ausser, daß der zur Unzeit gemachte Gebrauch von Arzneimitteln die Natur in ihrem Gange hindere oder übereile: woraus natürlicher Weise zwei Schlußfolgen gezogen werden können.

Die erste ist diese, daß alle Aerzte in dem Gebrauch, den sie von Arzneimitteln machen, irren, indem es Krankheiten giebt, wenn sie es aufrichtig gestehen wollen, wie uns davon Lucas Tozzi versichert, welche ihre kritischen Tage in den Zeiträumen, so wie man sie ausgezeichnet oder angegeben hat, ganz genau zu erkennen geben.

Die andre Schlußfolge ist diese, daß sich der Arzt ganz ruhig und unthätig erweisen, und die Natur nicht durch Verordnung irgend eines Arzneimittels stören muß, indem es gar keins giebt, welches nicht einige Verändrung machen sollte.

Doktor Boix hat viel über diesen Gegenstand gesagt, obschon seine Regeln vielleicht nicht gänzlich zu befolgen sind. Indessen bin ich doch versichert, daß die Menge der, von dem gemeinen Haufen der Aerzte verschriebenen Arzneien die Naturkräfte überaus sehr schwächt, und sie gerade zu der Zeit, wenn sie alle ihre Stärke, den Feind zu überwinden, nöthig haben, in ihren Unternehmungen stört, welche sie, die Krankheitsursache aus dem Körper fortzuschaffen, veranstalten.

Was

Was aber die unwissenden Aerzte betrift, so ist alles vergeblich, sie von dieser Wahrheit zu überzeugen: denn Unwissenheit ist auch allzeit ungelehrig. Allein die, welche gar in einem gewissen Einverständnisse mit dem Apotheker stehen, oder selbst den Arzneikrämer machen, werden noch weniger darauf hören; doch kann man auch sagen, daß dergleichen Aerzte in einer schlimmern Lage in Ansehung ihres Geistes sind, als ihre Kranken wegen ihrer körperlichen Zufälle. Ich schmeichele mir aber, daß es dergleichen Aerzte nur wenige geben wird: denn sich vorstellen, daß die Aerzte überhaupt von so schlimmen Charakter wären, konnte nur der schmähsüchtige Cornelius Agrippa in seinem Werke von der Richtigkeit der Wissenschaften, ob er gleich selbst ein Arzt war. Ich für meinen Theil glaube vielmehr das Gegentheil, und halte die Aerzte für Leute von Gefühl und zartem Gewissen, welches ich daher leite, weil sie öfters bei Sterbenden sind, wo sie beständig erbauliche Unterhaltungen zu hören, und Beispiele christlicher Tugenden zu sehen, Gelegenheit haben.

Es giebt aber in der That Einige, und zwar nicht Wenige, welche nur darum weit mehrere Mittel verordnen, weil sie befürchten, man möchte sich ihrer Sorgfalt entziehen, und andre Aerzte um Rath fragen, wenn sie nicht täglich neue Recepte verschrieben. Ich muß diese Männer von ihrer wichtigen Obliegenheit, welche eine Gewissenssache ist, belehren, daß sie nicht aus irgend einiger zeitlicher Rücksicht die Grenzen, welche ihnen die Ver-

nunft vorschreibt, übertreten müssen. Weder die Gefahr verabschiedet, noch die Furcht, von den Apothekern verschrieen zu werden, noch auch die Beschämung, sich von dem Ungelehrten für unwissend halten zu lassen, kann solche Aerzte, wegen eines irgend aus den zu reichlich verschriebnen Mitteln entstehenden Schadens, bei der Vorsehung entschuldigen.

Viele gehen die Mittelstraße, und benehmen sich auf solche Art, daß sie nur lauter leichte Dinge verschreiben, welche keinen Schaden thun können, wenn sie auch gleich nichts helfen. Jedoch wenn das, was sie verordnen, aus der Klasse der wahren Arzneimittel ist; so muß es doch immer eine gewisse Verändrung machen, und, wenn es daher nicht gute Wirkung thut, allzeit schaden. Ueberdieß ist ja der Arzt nicht berufen, seinen Kranken Kosten für solche Dinge zu verursachen, die ihnen keinen Nutzen schaffen; und gewissensmäßig müßte derselbe, diese vergeblichen Kosten wieder zu ersetzen, gehalten seyn. Es würde ihm auch nicht zu Statten kommen, wenn er sagen wollte, daß seine Kranken Mittel verschrieben verlangten; denn diese thaten es nur in der Voraussetzung, daß es zu ihrem Nutzen geschähe; wenn er aber dieselben mit Zuverläßigkeit davon überzeugte, daß deren Anwendung unnütze wäre, so würden sie gewiß keine zu nehmen wünschen.

Zehntes

Zehntes Hauptstück.

Nachdem ich bereits so viele Kapitel abgehandelt habe, welche darin übereinkommen, daß sie die Ungewißheit der Arzneiwissenschaft beweisen; so wird man ganz natürlich die Frage aufwerfen, wie es denn möglich ist, daß die Erfahrung und die Bemerkungen so vieler Jahrhunderte uns noch bis itzt nicht gelehrt haben, was schädlich und was nützlich sey? Ich habe dieß bereits durch das beantwortet, was ich von der Ungewißheit der Erfahrung gesagt habe. Diesem aber füge ich noch bei, daß die in einigen Schriftstellern gesammelten Bemerkungen, weit entfernt, uns eine richtige Belehrung zu geben, vielmehr uns nur irre führen, und so mangelhaft gefunden werden, daß sie nicht einmal diesen Namen verdienen. Viele betreffen nur einen einzigen Fall, in welchem eine Person auf mancherlei Art betrogen werden kann. Bisweilen kann die Unlauterkeit einen Arzt dazu vermögen, daß er den guten Erfolg seiner angewandten Mittel bei einem Kranken prahlerisch rühmt, hingegen die erfolgte Fehlschlagung bei zwei andern verschweigt.

Ueberdieß können auch die Umstände nicht so genau erzählt werden: denn es giebt deren mehrere in einer und eben derselben Krankheit, welche ein Arzneimittel entweder zuträglich oder schädlich machen können. Vielleicht ist auch eine größre Menge Mittel gegeben worden, und es kann nicht anders, als

sehr schwer seyn, zu bestimmen, welches unter denselben die Kur bewirkt habe, wiewohl ein Arzt sie immer seinem Lieblingsmittel zuschreiben wird.

Ist mehr als Ein Arzt zugegen, so werden sie den guten Erfolg allzeit den von ihnen verordneten Mitteln zuschreiben, obgleich die Krankheit nicht sogleich hinterdrein weichen wollte. Wenn wir der Wirkung irgend eines Specificums viel Zeit zugestehen, so kann vielleicht die Kur der Natur allein zugeschrieben werden: denn wir sehen, daß viele Krankheiten ohne alle genommene Arzneimittel überhaupt gehoben werden.

Die Bemerkungen des Riberius sind überall bekannt, und vielleicht sind es die, welche es mit dem größten Beifall waren. Die Anzahl derselben beläuft sich auf einige Hundert, und doch findet man kaum eine einzige, welche nicht wegen oben angegebner Punkte zu tadeln wäre. Es ist sonderbar, daß sich dieser Schriftsteller rühmt, eine Gallenkolik gehoben zu haben, (im 4ten Hundert die 75. Bem.) wozu er vier Aderlässe, und vier Purgiermittel anwendete, die er mit erweichenden, schmerzstillenden Klystieren und andern Mitteln gehörig abwechselte, zu welcher Kur nothwendig viele Tage nöthig waren, da sie hingegen der Natur allein überlassen, oder wenigstens mit weit wenigern Mitteln behandelt, gemeiniglich in kurzer Zeit geendigt wird.

Wahrscheinlicher Weise würde sich der Kranke weit eher erholt haben, hätte nicht das heftige Verfahren

fahren des Arztes seine Kräfte geschwächt. Wie oft schreibt nicht der Arzt die Besiegung einer Krankheit seinem theriakalischen Wasser oder Julep, oder einem andern Mittel seiner Erfindung zu, obgleich verschiedne andre Arzneien angewendet worden waren.

Ich könnte über das Unnütze solcher Bemerkungen, welche es blos dem Namen nach sind, noch weit mehr sagen. Es wird zur Anstellung der Bemerkungen, welche von rechtem Nutzen seyn sollen, viel Gelehrsamkeit, durchdringender Verstand und Aufrichtigkeit erfordert: Erfordernisse, welche nur selten beisammen angetroffen werden. Jedoch muß ich gestehen, daß unsre neuern Schriftsteller weit mehr Sorgfalt, Klugheit und Genauigkeit in diesem Stücke bewiesen haben, als die alten; und es kann, wenn ihre Nachfolger auf diesem Wege fortgehen, die Heilkunde mit der Zeit noch eine große Verbesserung erlangen, ob sie gleich itzt noch äußerst unvollkommen ist.

Eilftes Hauptstück.

Ich bin versichert, daß alles das, was ich bisher vorgetragen habe, den Aerzten nicht behagen wird. Ja, ich muß gewärtig seyn, mir den Zorn vieler unter ihnen zuzuziehen. Und ich zweifle auch nicht, daß alle von sehr weniger Gelehrsamkeit und noch wenigerem Verstande mit großer Heftigkeit auf mich losziehen werden, da sie an dem Schriftsteller, dessen Grundsätze sie befolgen, einen sichern Schatz zu besitzen glauben.

Ueberdieß werden Personen, wenn sie weniger Arzneimittel nehmen, seltner nach den Aerzten schicken, und also müssen auch einige verabschiedet werden. Allein über diesen Punkt können sie ganz ruhig bleiben; denn die Welt bleibt immer die nämliche, und welcher Schriftsteller wollte den mächtigen Strom des Vorurtheils und der hergebrachten Gewohnheit aufzuhalten vermögen?

Wie viel, und in der That, beinahe so viel, daß es fast allen Glauben übersteigt, hat Quevedo wider die Arzneiwissenschaft und die Aerzte in Spanien geschrieben? Was hat nicht Petrarch in Italien, und erst Montaigne, hernach aber auch Moliere in Frankreich hierin gethan? Jedermann liest diese scharfsinnig geschriebnen Produkte, und empfiehlt sie andern zur Lektüre, und es bleibt immer beim Alten, und geht alles den gewohnten Gang.

Ich

Ich werde mich für meine Mühe belohnt halten, nur einige beredet zu haben, daß sie eben durch diejenigen Mittel ihre Gesundheit untergraben, welcher sie sich, dieselbe zu erhalten, bedienen. Es wird immer verschiedne Meinungen unter gelehrten und billig denkenden Aerzten geben. Einige unter ihnen sind so freimüthig, die Unvollkommenheiten der Arzneiwissenschaft und ihre eigne Ungewißheit selbst zu bekennen. Andre hingegen von minder großmüthiger Gesinnung können nicht ungern vertragen, wenn die Welt in ihre Kunst ein größeres Vertrauen setzt, als sie sollte; und da die hohe Achtung einer Kunst immer auch diejenigen ehrt, welche sie ausüben, so wird ihnen eben mit dem, was wir bisher wider dieselbe gesagt haben, nicht geschmeichelt werden. Dieser Umstand mochte auch wohl der Grund seyn, daß so viele scharfe Federn wider Doktor Boix in Bewegung gesetzt wurden, dessen Aufrichtigkeit und Eifer für das gemeine Beste ein ganz anderes Betragen verdiente.

Daß aber einige Aerzte von guter Gelehrsamkeit die Ungewißheit ihrer Kunst aus Politik verhelen, ist eine ganz ausgemachte Wahrheit. — Bagliv, der in voller Maaße den üblen Zustand beklagte, in welchem sich die Arzneiwissenschaft befände, thut gleichwohl mehr, denn Einmal, heftige Ausfälle auf diejenigen, welche ihre Ungewißheit öffentlich darthun. Er sagt, daß alle die, welche auf solche Weise handelten, Unkluge verführten, indem durch ihre Aufrichtig-

richtigkeit die Lehrer dieser Wissenschaft um den guten Ruf, den sie von sich hätten, gebracht würden. Gasper de los Reyes stellt in seiner zwanzigsten Frage die Gefahr seiner Kunst in ein so helles Licht, daß er sagt, es gäbe gar keinen Fall, in welchem ein Arzt mit Zuverläßigkeit etwas unternehmen könnte; welches also doch weit mehr gesagt ist, als ich gethan habe. In einem andern Theile seines Werks sagt er, daß die gelehrtesten Aerzte öfters Fehler begiengen. Allein dieser Aufgeklärte wollte die Welt nicht in gleichem Grade aufklären, als er es selbst war. Nachdem er uns gezeigt hat, daß Aerzte ihre Fehler den Gelehrten, als solchen Personen, welche um die großen Dunkelheiten und unüberwindlichen Schwierigkeiten in der Arzneiwissenschaft wüßten, entdecken könnten; so sagt er, daß sie hingegen vor den schwachen, und der Kunst Unkundigen, die dem Arzte eine weit größre Wissenschaft zutrauen, als er wirklich besitzt, oder zu erlangen vermag, zurückgehalten werden müßten. Er giebt folgenden Grund an, und sagt, es brächte weder dem Arzte, noch dem Kranken den geringsten Nutzen, wenn er von seinen Fehlern ein Bekenntniß ablegen sollte.

Allein ich für meinen Theil bin gerade der entgegengesetzten Meinung, indem ich glaube, es kann diese uninteressirte Belehrung dem Kranken zu sehr großem Nutzen gereichen, und dem Arzte selbst auch nicht gleichgültig seyn.

Der

Der Kranke, belehrt von der Ungewißheit der medicinischen Wissenschaft; belehrt davon, daß kaum ein einziges Mittel ohne Gefahr anwendbar ist; daß die klügsten Aerzte oftmals Fehler in ihrer Kunst begehen; daß viele, die ihre Gesundheit wieder erlangen, solches ihrer Natur zu verdanken haben, und es dem Arzte nur zuschreiben müssen, daß er ihre Wirkungen verhindert oder aufgehalten hat, und daß sie daher behutsamer im Gebrauch der Arzneimittel sich betragen müssen: der Kranke, der von dem allen belehrt ist, wird seine Kräfte beisammen behalten, seine Gesundheit nicht verletzen, sein Geld, das er für seine Familie braucht, nicht verschwenden und in die Apotheke schicken dürfen. Ferner wird der Kranke diejenigen leichten Krankheiten, welche die Natur selbst heben kann, ihr zu heilen überlassen, und hier, selbst, wo man voraussetzt, die Medicin könne einigen Nutzen leisten, wird der Schaden, den sie thut, noch mehr auf der andern Seite eine Vergeltung seyn. Diese Kranken werden sich damit befriedigen, wenn sie ihre Lebensordnung gut einrichten, oder höchstens, daß sie doch nur wenige Mittel in diesen Krankheiten anwenden, welche ihrer Constitution eigen sind, und die kein Arzt in der Welt, so viel sie auch von dem Ausrotten derselben sprechen, heilen kann. Daher werden nun aus diesem Grunde, und wegen der gegebenen Belehrung viele Hausfrauen ihren Ehemännern und Familien künftighin weit weniger beschwerlich fallen; viele Personen können dem gemeinen Wesen vielmehr Dienste thun, welche itzt alle

ihre

ihre Zeit auf Kuren, und ein stetes Mediciniren verwenden.

Diese, und noch viele andre Vortheile, welche die Kenntniß von der Ungewißheit der medicinischen Wissenschaft mit sich führt, haben mich veranlaßt, diese Belehrungen der Welt öffentlich mitzutheilen, und die Aerzte sind nach Gewissen verbunden, sich mit mir gemeinschaftlich zu vereinigen, um dem Publikum die Augen in dieser Rücksicht zu öffnen. Dafür zahlt aber das Publicum nicht!!

Selbst auch für die Aerzte wird diese Bekanntmachung vortheilhaft seyn, wenigstens für die, welche aus der gelehrten Klasse sind, indem es diesen nie an Einkünften und Versorgungen fehlen wird, sie müßten denn gänzlich aus der Welt, so wie man sagt, daß sie es aus Rom gewesen wären, verbannt werden. Sie werden dann nicht von wunderlichen Kranken oder wohl gar von völlig Gesunden vergeblich beunruhigt werden. Die mit Vapeurs geplagte Dame, welche itzt glaubt, sie könne, ohne daß ihr der Arzt stets an den Puls fühlt, keine Stunde leben, wird ihn nicht alle Stunden rufen lassen; auch vor den Hypochondristen wird er mehr Ruhe haben, die bisweilen, wie im Moliere, überlaut schreien, ob sie gleich keinen Schmerz fühlen, und der abgelebte Greiß wird sodann fest glauben, daß alle Mittel in der bestbestellten Apotheke ihn nicht um einen Schritt vom Grabe entfernen können.

Man

Man wolle, aber ja nicht aus alle dem, was ich bisher vorgebracht habe, schließen, als wäre ich ein Feind der Arzneiwissenschaft.

Nein, ich bin vielmehr überzeugt, daß dieselbe selbst vom heiligen Geist empfohlen wurde, wiewohl man dagegen einwenden könnte, daß die in der heiligen Schrift gepriesne Arzneikunde nicht so beschaffen war, wie wir sie heutiges Tages ausüben.

Es ist allerdings eine ganz ausgemachte Wahrheit, daß es Krankheiten giebt, welche die Natur blos für sich allein ohne Beistand eines Arztes nicht bezwingen kann, wie dieß deutlich aus dem Beispiel der Lustseuche zu ersehen ist. Ich muß auch gestehen, daß es vernünftig ist, in gefährlichen Krankheiten zur Kunst seine Zuflucht zu nehmen, und daß man vielmals aus den geschwinden Wirkungen der angewandten Mittel schließen kann, daß die erfolgte Besserung von ihnen lediglich verursacht wurde, da die Natur, wenn die Krankheiten derselben überlassen werden, selten plötzliche Verändrungen zu machen pflegt. Ich geb' auch zu, daß viele Wunderkuren durch Opium, Peruvianische Rinde, Brechmittel, und andre, ihrer Wirksamkeit wegen bekannte, Arzneien, verrichtet worden sind. Nur darüber bin ich unwillig, daß Aerzte solche Dinge zu versprechen pflegen, welche ihre Einsichten und Kräfte weit übersteigen, und daß sie, da sie doch im Finstern tappen, sich rühmen, als ob sie alles bei vollestem Licht einzusehen vermöchten.

Ich

Ich habe mit Vorsatz die Ungewißheit der Kur jeder Krankheit lieber etwas auffallender vorstellen wollen, und es wird auch nicht unbillig seyn, indem der Laie in der Medicin gemeiniglich geneigt ist, den Vorschriften des unwissendsten Arztes ganz blindlings zu folgen, daher ich es für nöthig hielt, den Nichtarzt ein wenig auf die andre Seite zu ziehen, damit er mit seiner Meinung immer eine glückliche Mittelstraße halten möge.

Ob ich mich nun gleich in diesem bisherigen Aufsatze nur immer mit dem Ansehn berühmter Schriftsteller geschützt habe, (denn meine eigne Meinung ist hier blos als Zweifel, und gar nicht als Grundsatz aufgestellt worden), so erwarte ich es doch, ob es irgend jemand gut finden sollte, mich zu widerlegen; dann aber würd' ich diese Gelegenheit ergreifen, noch vieles beizubringen, welches ich, um diese Abhandlung nicht zu sehr zu erweitern, absichtlich ausgelassen habe.

Ich beschließe nun diesen Abschnitt mit der Ermahnung an alle die, welche sich einen Arzt erwählen wollen, folgende Umstände stets wohl zu erwägen.

Erstlich, vor allen Dingen muß man darauf sehen, daß der Arzt ein guter Christ sey, der stets dieses vor Augen hat, daß er auch wegen seiner Vernachläßigungen Gott Rechenschaft geben müsse.

Zum andern, daß er auch mit allem Fleiß und Ernst seiner Pflicht eine Gnüge thue.

Drit-

Drittens, daß der Arzt, den wir uns wählen, ein kluger, zu urtheilen fähiger Mann und von gelassenem Charakter sey, weil ein feuriges Temperament bei dem klügsten das richtige Urtheil hindern kann.

Viertens soll der zu wählende Art, der Arzneiwissenschaft, wegen ihrer Gewißheit und Sicherheit, keine prahlerische Lobrede halten, indem es ausgemacht ist, daß in derselben keine solche Zuverläßigkeit Statt findet; und derjenige, der sie so sehr rühmt, muß nothwendig entweder ein Dummkopf oder ein Betrüger seyn.

Fünftens ist es gut, wenn ein Arzt nicht seine Praxis nach einem gewissen und bestimmten philosophischen System eingerichtet hat, indem derselbe auf diese Art mehr Fehlern ausgesetzt ist, als ein andrer, der seiner eignen Erfahrung und den Grundsätzen der besten Schriftsteller folgt.

Zum sechsten bemerke man auch diesen Umstand, ob er recht gerne und viel Recepte, und besonders starke Mittel verschreibt, wenn es nicht irgend dringende Umstände erfordern, und es da geschieht, wo aller Aufschub gefährlich wäre; ich nehm' es für ausgemacht an, jeder Arzt, der seinem Kranken viel und oft verschreibt, muß zuverläßig ein schlechter Arzt seyn, und wenn er alles, was die ganze Arzneiwissenschaft enthält, auswendig wüßte.

Zum siebenten sehe man darauf, ob sich der Arzt genaue Belehrung von allen Symptomen einer Krankheit verschaffe, weil deren sehr viele, und dieselben aus verschiednen Ursachen herzuleiten sind.

Aerzte von gemeinem Schlage fühlen an den Puls, besehen den Urin, und greifen nach der Feder, um etwas zu verschreiben. Der Puls aber giebt nur sehr dunkle Anzeige von den Umständen, und der Urin ist noch trüglicher; und wir können uns von einer Krankheit und ihren Ursachen keine gewisse Vorstellung machen (außer bisweilen, wo sie sehr bekannt ist,) ohne auf viele andre Umstände, welche der Krankheit vorausgehen und sie begleiten, unsre Aufmerksamkeit zu richten.

Zum achten soll ein Arzt gemeiniglich im Stande seyn, die folgenden Verändrungen vorauszusagen. Ich sage wohlbedächtig, gemeiniglich, weil in diesem Stück das Nichtirren eher von einem Engel, als Menschen, zu erwarten steht.

Alle meine bisherigen Belehrungen können beinahe in diesem Stück zusammen gefaßt werden, und bei dem Arzte, der die bevorstehende Verändrung voraussagt, kann auch ein Laie der Kunst erkennen, welcher der klügste und welcher der unwissendste ist. Der Arzt, der in seinen Vorhersagungen richtig ist, muß den gegenwärtigen Zustand der Krankheit recht inne haben, weil er nur auf das, was sich ereignen kann,

kann, von dem, was er gegenwärtig vor Augen hat, schließen muß. Derjenige hingegen, welcher in jenem irrt, kann nicht das Mindeste von der Medicin inne haben. Wir würden ohne Bedenken sagen, daß der, welcher Kalender schreibt, und die Mondes- und andre Verändrungen des Gestirns irrig angiebt, auch nichts von der ganzen Sternkunde verstehen müsse.

Einige betrachten die Kunst zu heilen, und Vorhersagungen zu machen, so, als wäre beides ganz von einander unterschieden, und glauben, der eine Arzt habe mehr Ruf in Vorherverkündigungen und der andre in der Kur der Krankheiten. Allein dieß ist ein großer Irrthum: denn wer in der Vorhersagung fehlt, kann nach dem, was wir gezeigt haben, nicht in der Kur richtig verfahren. Dieser Fehler muß schlechterdings der mangelhaften Kenntniß der Krankheit zugeschrieben werden, welche er dem zu Folge nur durch Zufall heben kann. Ja, wäre es auch möglich, diese zwei Talente sich als getrennt vorzustellen, so müßte doch billig der Arzt, der sich auf die Vorherverkündigungen am besten verstünde, dem andern vorgezogen werden. Der Grund dieser Wahl fällt in die Augen, weil durch eine falsche Kur die zeitliche Glückseligkeit des Kranken blos aufs Spiel gesetzt wird; durch unrichtige Vorherverkündigung aber wird nicht selten die Seele in Gefahr gesetzt, ewigdauernde Seeligkeit zu verlieren. Ein bösartiges, betrügliches Fieber pflegt öfters der Unerfahrne blos

für ein leichtes Verderbniß des Magens auszugeben, welches er mit einem Julep zu heben gedenkt. Dieß Verfahren macht die Wärter und auch selbst den Kranken sorglos in Rücksicht auf diejenigen christlichen Vorbereitungen, die zu dem bevorstehenden Tode veranstaltet werden sollten. Mittlerweile verfällt der Kranke in Phantasieen und Raserei, und stirbt gleich einem Heiden, oder einem Vieh. Wie oft sind nicht daran unwissende Lehrer in der Heilkunde, denen die Praxis zugestanden wird, Schuld an einem solchen traurigen Ausgang.

Das Verbrechen, dessen die Aerzte gemeiniglich beschuldigt werden, unsern Leib zu tödten, ist nicht immer das einzige, sondern bisweilen laden sie auch die Schuld auf sich, unsre Seelen getödtet zu haben.

Allein es werden auch Einige gefunden, welche entweder mehr aus Vorsicht oder mehr aus Betrug, vermöge eines gewöhnlichen Kunstgrifs, ganz genau das entgegengesetzte Verfahren beobachten. Solche Aerzte thun, wo sie nur irgend ein leichtes Fieber finden, sogleich mit höchstbedenklicher Miene und Achselzucken den Ausspruch, daß die Krankheit sehr bedenklich sey. Es werden nun eine ganze Menge Verordnungen gemacht, und wird die ganze Familie in Bestürzung gesetzt. Mittlerweile erbietet sich ein solcher Arzt, den Kranken fleißig zu besuchen, und versichert, alle Kunst und alle mögliche Kräfte aufzubieten. Die Folge dieser Vorbereitungen ist ganz natürlich: denn, wenn nun der Kranke stirbt, so lo-

ben

ben doch alle die große Einsicht des Arztes, der gleich vom Anfange die versteckte Bösartigkeit der Krankheit entdeckt habe; wird der Kranke aber zufällig hergestellt, so schreiet man die wichtige Kur als Wunderwerk aus, und dankt dem Himmel, daß man zu einem solchen einsichtsvollen Arzte geführt worden sey, der eine so gefährliche Krankheit zu bezwingen fähig war.

Ganz sicher werden Aerzte aus dieser Klasse ihre Kranken nicht vorsetzlich ohne den letzten Zehrpfennig, ohne die Sacramente der Kirche aus der Welt gehen, sondern sie eher, ohne eine tödtliche Krankheit erlitten zu haben, sterben lassen: denn die geäußerten Besorgnisse schlagen den Muth nieder, und die Krankheit, welche anfänglich unbedeutend war, nimmt nachher erst den gefährlichen Charakter an. Dieß ist zwar schlimm, allein, was ich nur eben angeführt habe, war es noch mehr. Gönnt mir also, ihr Aerzte, die ihr euch ohne Wissenschaft, Kenntniß und Beruf der praktischen Heilkunde widmet, und mehr Kranke, als ihr bestreiten könnt, besorgen wollet, gönnt mir eure Aufmerksamkeit: denn für euch gehört eigentlich diese Erinnerung, und stellt euch nur stets vor, daß die Schutzengel derer, die ihr in eurer Kur gehabt habet, vor Gott erscheinen, und euch diejenigen vor Augen stellen werden, die ihr durch einen unzeitigen Tod aus Vernachläßigung habt sterben, oder gar aus Mißkenntniß der Gefahr, unbereitet in die Ewigkeit übergehn lassen.

Zweiter Abschnitt.

Erstes Hauptstück.

Aerzte verstehen nur wenig von der Kur der Krankheiten, und sie besitzen oft weder Kenntniß, noch sind sie im Stande, irgend einige, was die Sorgfalt für Gesunde betrift, zu erlangen; vorzüglich wenn es auf die zwei vornehmsten Punkte, nämlich das Essen und Trinken, ankömmt.

Ich darf wohl sagen, daß, was ich nun vortragen werde, beiden, dem Arzte und Nichtarzte anstößig seyn wird; allein man kann es aus der Verschiedenheit unsrer Constitution, nach welcher wir sowohl die Menge, als die Beschaffenheit unsrer Speise einrichten müssen, bis zur mathematischen Gewißheit beweisen.

Dasjenige Nahrungsmittel, welches dem Einen gesund ist, kann dem Andern schädlich seyn. Diejenige Menge, die den Einen nicht sättigt, kann für den Andern zu groß seyn. Allein diese rechte Vereinigung, sowohl der Menge, als auch der Beschaffenheit nach, für jede Person zu treffen, ist eine Sache, die nur blos aus der Erfahrung bestimmt werden kann. Hieran wird jedermann durch sein eigenes inneres Gefühl erinnert, und der Arzt kann

auch

auch davon nichts wissen, außer, was man ihm davon erzählt. Was soll mich also dazu antreiben, einen Arzt erst darum zu fragen, was ich essen und trinken soll, wenn er es doch nur aus meiner Erzählung wissen kann, was mir bekömmt, was ich leichtlich verdaue, was mir nicht schwer im Magen liegt, oder sonst Ungelegenheit macht.

Tiberius Cäsar spottete gemeiniglich über die, welche im dreißigsten Jahre bereits einen Arzt nöthig zu haben glaubten, und sagte, daß in diesem Abschnitt des Lebens jedermann aus Erfahrung wissen müsse, wie er, in Rücksicht auf seine Gesundheit, seine Diät einzurichten habe.

In der That war auch dieser Grundsatz der Constitution des Kaisers nicht nachtheilig: denn, ungeachtet aller seiner großen diätetischen Unordnung, erreichte er doch das sieben und achtzigste Jahr; und vielleicht hätte er noch länger gelebt, wenn sein Nachfolger Caligula seinen allmäligen, langsam herankommenden Tod hätte erwarten wollen: denn alle Geschichtschreiber kommen darinn überein, sein Tod sey beschleunigt worden, ob man gleich über die Art desselben nicht einig ist.

Wiewohl nun dieser Grundsatz des Tiberius überhaupt genommen nicht so ganz richtig seyn möchte; so ist er doch ganz ungezweifelt wahr, wenn wir ihn blos auf das, was wir essen und trinken, anwenden.

Wir können eigentlich nicht sagen, daß irgend eine Art der Nahrung ganz zuverläßig schädlich wäre. Dieß ist nicht meine Meinung. Hippokrates aber hegt dieselbe, und beweist sie in seinem Werke. Indem er von Käse redet, erklärt er ihn als für den Menschen durchaus schädlich, und glaubt, daß er jedermann nachtheilig sey, und doch essen viele eine recht sehr gute Portion von demselben, und befinden sich recht wohl dabei. Da also Käse, der so schwer zu verdauen und so reichhaltig an Erdtheilchen ist, selbst, wenn er bis zum Uebermaß gegessen wird, bei gewissen Personen ein gutes Nahrungsmittel abgiebt, wie können wir sagen, daß irgend Etwas durchaus für alle Menschen schädlich ist?

Plinius sagt, die Drossel und die Ziegen fräßen giftige Kräuter Was andre Thiere tödtet, macht diese fett. Allein man wird darauf antworten, daß freilich unter den Thieren eine gänzliche Verschiedenheit in ihren Naturen anzutreffen sey, welches ich auch zugeben will. Mir ist aber schon dieß genug, daß ich weiß, es giebt auch unter der Constitution einzelner Menschen große Abweichungen. Schenk führt in seinen Bemerkungen unter andern ein Beispiel eines Mannes an, der eine ganze Unze Jalappe, ohne im mindesten eine purgirende Wirkung zu erleiden, zu sich nahm, da indessen andre Schriftsteller mit Erfahrungen beweisen, daß bei gewissen Personen der Geruch dieses Mittels Purgiren erwecke. Ist nun dieß nicht ein sehr merkwürdiger Unterschied in der menschlichen Constitution?

So

So viel ist zwar wohl wahr, daß gemeiniglich die Ungleichheit in der menschlichen Constitution nicht so sehr groß gefunden wird: allein man trift doch immer einen gewissen Grad davon an, und zwar ist er sehr bemerkbar.

Wir nehmen eine große Ungleichheit bei den Menschen in allen denjenigen Dingen, welche in die Sinne fallen, wahr. Was kann wohl einfacher seyn, als der Ton der Stimme? und doch trift man kaum Einen Menschen, dessen Stimme völlig der eines andern ähnlich wäre. In einer Communität, wie bei uns im Kloster zu bemerken ist, lernen wir jede Person aus dem ihr eignen Tone kennen, wenn sie nur spricht, ob wir sie gleich nicht sehen. Da nun dieß in Ansehung unsrer Stimme zu bemerken ist, was für viele verschiedne Verbindungen müssen nicht erst in unsrer Constitution übrigens gefunden werden, welche auf so mannichfaltige Art der Veränderung unterworfen ist?

Wenn unsern Sinnen eine stärkere Empfindlichkeit oder größere Schärfe verliehen wäre, so würden wir auch Dinge, die sich unter einander ganz ähnlich zu seyn scheinen, unterscheiden können. Die Thiere übertreffen uns in diesem Stücke bei weitem. Wir sind nicht vermögend, durch unsre Geruchsorgane die Ausdünstung des menschlichen Körpers zu unterscheiden, oder wenn wir sie auch empfinden, so können wir doch nicht die des einen von der des andern Menschen fest bestimmen.

Allein der Hund wird jeden Menschen durch seinen Geruch erkennen. In was für große Entfernungen verfolgt nicht ein Hund seinen Herrn, ohne ihn zu sehen; und wo sein Geruch verschiedne Wege trift, entdeckt er den, wo die Ausdünstungen seines Herrn entstehen, und diesen wählt er, wenn gleich andre Leute diesen nämlichen Weg ebenfalls gegangen sind. Ja der Hund entdeckt, und packt, oder faßt blos den von der Hand seines Herrn geworfenen Stein an, der mitten unter andern zu eben der Zeit von verschiednen Personen geworfenen Steinen liegt, und blos durch die kurze Berührung von der Hand seines Herrn ihm hinlänglich bemerkbar wurde.

Dieß glaub' ich wird den Unterschied der Constitutionen der Menschen sattsam beweisen, da ohne diese auch nicht eine solche Verschiedenheit in den Ausdünstungen erfolgen könnte.

Zweites Hauptstück.

Allein wir dürfen eben nicht glauben, daß blos die Verschiedenheit des Temperaments oder der Constitution das Urtheil über die schicklichsten Nahrungsmittel für andre erschwere, sondern es ist auch der Unterschied, welchen man in denselben, ob sie gleich von einerlei Art sind, antrift.

trist. Aller Wein z. B. ist von der nämlichen Art, doch ist der eine süße, der andre sauer, der dritte scharf, und mit dem Geruch ist es wie mit dem Geschmack; der eine ist schwächer, der andre stärker. Und so findet man den nämlichen Unterschied in allen Fleischspeisen, wie auch in den Gerichten, die man aus dem Pflanzenreiche nimmt, nur können wir den darin liegenden Unterschied wegen der Unvollkommenheit unsrer Sinne nicht so leicht entdecken. Eben daher kann es kommen, wie es denn wirklich sich auch so verhält, daß eine Art Wein der einen Person gut bekömmt, welche einer andern Beschwerung macht. Diesem Schafe kann gerade diese Art von Kräutern gute Nahrung geben, und andre würden seiner Natur schaden.

Ueberdieß können wir auch noch dieses hinzufügen, daß das nämliche Nahrungsmittel, ohne den mindesten Unterschied, zu einer gewissen Zeit einer und eben derselbigen Person zuträglich und zu einer andern schädlich seyn kann. Dieß kann nun entweder von dem Unterschiede der Jahreszeiten, der Verschiedenheit der Temperatur der Luft, dem verschiednen Klima, in welches sich der Mensch begeben hat, oder auch von seinem Alter herrühren.

Hippokrates führt alle diese Ursachen in seinem dritten Buch über die Diät an, wo er zwar nur die Unmöglichkeit, die Menge unsrer Nahrungsmittel unsrer Bewegung gemäß einzurichten, zeigt, doch aber auch mit seinen Gründen strenge beweißt,

daß

daß es nicht möglich sey, die Menge und Beschaffenheit unsrer Nahrung jeder besondern Person gemäß einzurichten. Seine eignen Worte lauten folgendermaßen:

„Es ist unmöglich, etwas Bestimmtes über „die Diät zu schreiben, oder Maaß und Gewicht „unsrer Bewegung gemäß einzurichten. Denn es „stehen uns viele Hindernisse im Wege. Erstlich „die Verschiedenheit der Constitutionen aller Men„schen; hernach ihr verschiednes Alter, welches „eine sehr verschiedne Behandlung verlangt. „Außerdem aber macht auch der Himmelsstrich „hierin einen Unterschied, wie auch die Verän„drungen der Winde und des Wetters, und die „Jahrszeiten. Zwischen einerlei Art von Nah„rung bleibt noch immer ein großer Unterschied: „denn Weitzen ist vom Weitzen, und Wein vom „Weine unterschieden.

Wenn wir über diese Stelle des Hippokrates und über das, was ich weiter oben sagte, recht nachdenken, so werden wir diesen angenommenen Grundsatz sehr schwankend, wenn nicht gar falsch finden, daß wir zur Erhaltung der Gesundheit immer einerlei Art von Nahrungsmitteln genießen müßten. Der berühmte Bacon ist in diesem Stück ganz andrer Meinung, und verlangt, daß wir sowohl unsre Nahrung, als auch unsre Arzneimittel verändern sollten. (Histor. Natural. Cent. I. num. 69.) Die gesunde Vernunft verlangt auch das Nämliche: denn da unsre Körper

nicht

nicht immer in einerlei Verfassung sind, so würd' es unschicklich seyn, sie stets auf eine gleich ähnliche Art zu nähren. Wenn wir z. B. bisweilen an alkalinischen Theilen Ueberfluß haben, und zu andrer Zeit die Uebermenge saurer Salze vorhanden ist, so muß unsre Nahrung sich immer zu der entgegengesetzten Beschaffenheit neigen, um das Uebermaß gedachter Theile zu bessern.

Auch verschiedner Jahreszeiten, der Landesgegend, in der wir wohnen, oder der Ungleichheit der Witterung wegen, die wir zu feucht oder zu trocken, zu kalt oder zu heiß finden, sollten wir nothwendig unsre Kost verändern, und dahin sehen, daß Speisen und Getränke an solchen Theilen Ueberfluß haben, die gerade mit denjenigen von entgegengesetzter Beschaffenheit sind, die in unserm Körper die größte Menge ausmachen. Dieß ist aber ein bloßes theoretisches Räsonnement.

Es ist in der Praxis sehr schwer, ja wohl gar unmöglich, die überwiegenden Eigenschaften, die sich entweder in unserm Körper oder in den Nahrungsmitteln befinden, zu bestimmen: und noch schwerer ist es, sogar die verschiednen Grade davon anzugeben. Die Aerzte selbst sind in Ansehung der körperlichen Beschaffenheit ihrer Kranken unterschiedner Meinung, indem sie doch über die Stärke der Krankheit mehr einstimmig sind: denn der eine Arzt will eine Krankheit aussauern, der andre aus alkalinischen Theilchen herleiten; einer schreibt sie der Kälte zu, indessen der andre die Hitze für die Ursa-

Ursache ihrer Erzeugung hält. In der Praxis können wir also diesem zu Folge keine andre Regel haben, außer, daß wir aus der Erfahrung nur bemerken, was gute oder schlimme Wirkung in Absicht auf unser Befinden thut, und was unser Magen leicht oder nur schwer verdauen kann.

Drittes Hauptstück.

Ja, wenn auch nur eine einzige Art der Nahrung, und diese zu jeder Zeit für alle Menschen schicklich wäre, so könnten wir auch aus medicinischen über die Diät abgefaßten Schriften nie ersehen, (weil die darin angegebnen Regeln sich so sehr widersprechen,) welches dieses kostbare Nahrungsmittel wohl seyn müsse. Insgemein hat man dem Fleische vor allen andern den Vorzug gegeben, weil dieses mit der Substanz unsers Körpers weit mehr Analogie hätte, als Fisch, Speisen aus dem Pflanzenreiche, oder Früchte. Allein sehr angesehene Schriftsteller haben nicht ermangelt, darzuthun, daß das Fleisch nicht nur unserm Geist, sondern auch unserm Körper nachtheilig sey.

Plutarch sagt in seinem Buch von der Erhaltung der Gesundheit: „die Fleischspeisen erzeugen „Unverdaulichkeit, und lassen rohe Säfte im Körper „zurück, und wir thun besser, wenn wir sie vermeiden.“

Pli-

Plinius ist fast ebenfalls dieser Meinung.

Der berühmte Arzt Sanctorius veränderte den gemeinen Satz, daß jedes Uebermaß schädlich sey, indem er hinzufügte, dasjenige sey am schlimmsten, mehr Fleisch, als Brod zu essen.

Galen erklärt sich für den Fisch am allermeisten, und hält ihn zur Speise, so wie die in Gebirgen lebenden Vögel, von gleich guter Nahrung. Man beliebe darüber in des Paul Zacutus medicinischen Fragen im fünften Buch im ersten Titel die zweite Frage nachzulesen; an diesem Orte sind alle Stellen des Hippokrates denen des Galens, und noch andrer berühmter Aerzte seiner Zeit, welche von gleicher Gesinnung waren, beigefügt.

Ludwig Lemery, oberster Arzt der Pariser Facultät, scheint, wie aus seiner diätetischen Schrift erhellt, in Rücksicht auf die Anachoreten, die blos von Kräutern und Früchten sich unterhielten, eine stärkere Constitution erlangten, und länger als andre Menschen lebten, vorzüglich viel auf die Nahrungsmittel aus dem Pflanzenreiche gehalten zu haben. Ja er behauptet, daß diese Art der Nahrung am leichtesten zu verdauen wäre, und Säfte von einer höchst temperirten Beschaffenheit erzeugte. Einige wollen auch das lange Leben der alten Christen, die sich in Wäldern aufhielten, aus eben dieser Quelle herleiten.

Bag-

Bagliv bemerkt, daß Fleisch vielen Kranken schade, und Nahrungsmittel aus Fisch und Kräutern ihnen besser bekämen.

„Man wird in der Praxis bemerken," sagt er, „daß gewisse Kranke, die Flüssen und chronischen „Zufällen unterworfen sind, während der Fastenzeit „sich wohl befinden, und zu Ostern wieder Rück„fälle ihrer Krankheiten bekommen, weil sie nun „wieder Fleisch zu essen pflegen. Man wird offen„bar sehen, daß bei dem Genuß von grünem Ge„müse, von Kräutern und Fischen sich viele Krank„heiten heben lassen, die sich bei einer bessern Nah„rung viel verschlimmern." (Man sehe dessen Schrift de successione morbor. Cap. 9.)

In der Stelle, wo Etmüller von den Fiebern überhaupt handelt, verbietet er das Fleischessen den Fieberkranken völlig, indem er sagt: „das Fleisch „ist ihnen nicht nur zuwider, sondern auch ihren Um„ständen nachtheilig."

Endlich muß ich noch anführen, daß man in unsern Tagen sich vorzüglich für den Fisch, und die Speisen aus dem Pflanzenreiche mit Ausschluß der Fleischspeisen, und zwar wegen des erneuerten Systems des Verdauungsgeschäftes, das vermöge der Zerreibung vor sich gehen soll, erklärt hat. Man hat diese Meinung in unsern Tagen von dem alten Arzte Erasistratus wieder angenommen, daß nämlich unsre Verdauung nicht, wie Einige glaubten,

durch

durch Kochung, noch, wie andre meinten, durch Gährung vor sich gehe; sondern daß vermittelst der Wirkung der Muskeln und Fibern alles in unserm Magen Befindliche, wie in einem Mörser zerquetschet, zerstoßen und zerrieben würde, bis es in einen Teig oder eine Sahne verwandelt wäre.

Hecquet, ein Pariser gelehrter Arzt nebst andern Vertheidigern dieses Systems, schließt, daß, weil das Fleisch schwerer wegen des festen Zusammenhangs vollkommen zu zermalmen sey, als Fisch, Kräuter und Früchte, so müßten die letztern Nahrungsmittel besser seyn, weil sie leichter, als das Fleisch zu verdauen wären. In der That dieser Grund ist von schwacher Beschaffenheit, denn die leichte Verdauung der Nahrung, die im Magen vorgeht, giebt uns noch kein hinlängliches Recht, auf seine wahre Güte zu schließen, weil wir zugleich die Ernährung, die der ganze Körper davon erlangt, in Erwägung ziehen müssen, und da sie doch deßhalb nicht eben so gesund, obgleich von leichterer Verdauung sind. Allein dieß benimmt darum der Wahrscheinlichkeit nichts, welche diese Schriftsteller ihrer Meinung geben, und, wenn wir dieselbe mit den andern von uns bereits angezeigten zusammenhalten, so scheint die Sache sehr zweifelhaft zu seyn, welche Art der Nahrung eigentlich die beste seyn mag.

So weit sind wir also noch von einer festen Regel in Rücksicht auf diesen Punkt der Diät entfernt, daß

diese Dinge, welche man eigentlich insgemein für die ungesundesten hält, auch von gelehrten Aerzten sehr stark gerühmt werden. Bacon führt vorzüglich als Nahrungsmittel, das Leben auf ein hohes Alter zu bringen, das Rindfleisch, Wildpret und Ziegenfleisch an, und unter den Fischspeisen, gesalzne und trockne Fische. Zugleich empfiehlt er aber auch alten Käse. Was das Brod betrift, so zieht er das aus Haber- Gersten- und Hirsenmehl vermengte dem Weitzenbrode vor, und dem letztern giebt er den Vorzug, wenn es mit Kleien vermengt, und nicht von denselben gänzlich gereinigt ist. (Man sehe dessen Histor. Vit. et Mort. p. 540.) Er giebt folgendes zur Ursache an, daß diese Arten von Brod solche nahrhafte Theilchen gäben, welche nicht so leicht zerstreut oder zerstört werden könnten. Hegte auch nur Bacon allein diese Meinung: so würde schon sein Ansehn ihr Gewicht genug geben, denn er war der scharfsichtigste und genaueste Beobachter der Natur, den wir je gehabt haben.

Herrmann Boerhave, ein sehr berühmter und gelehrter Arzt, zieht, zu einem hohen Alter zu gelangen, andern Nahrungsmitteln trocknes und gesalznes Fleisch vor, wie auch getrockneten und gesalznen Fisch, und schätzt überhaupt zu dieser Absicht alles, was trocken, hart, und von zäher Beschaffenheit ist. Er gründet diese Meinung auf die nämlichen Grundsätze Bacon's, und sagt, diese Substanzen widerstehen mehr der Fäulung und Abnutzung,

oder

oder dem Verfliegen aus dem Körper. (De Diaeta ad longaevitatem n. 1057.)

Allein der größte Fehler, welchen die Aerzte begehen, und in welchen sie gemeiniglich verfallen, ist dieser, daß sie ihren Kranken diejenigen Nahrungsmittel empfehlen, welche ihnen selbst am besten behagen, gleich als ob ihr Magen eine Regel für den Magen andrer Personen abgeben könnte. Derjenige Arzt, welcher den Wein liebt, pflegt alle, die seiner Vorsorge empfohlen sind, zu Trinkern zu machen. Im Gegentheil aber, empfiehlt der Arzt als Liebhaber des Wassers seinen Freunden kein anderes Getränke, als dieses. Duncan, ein angesehener Arzt, sagt, man kann den Arzt aus dem, was er vorschreibt, beurtheilen. Er erwähnt zweier Aerzte in Frankreich, wovon der eine seinen Kranken stets Kaffee zu empfehlen pflegte, der andre hingegen ihnen denselben auf das allerschärfste verbot.

Welche Partie sollen wir nun bei so getheilten Meinungen ergreifen? Am Besten wohl gar keine, indem wir, ein jeder auf seine eigne Erfahrung Achtung geben, und dieser folgen.

Wir wollen nur sorgfältig bemerken, was unserm Magen gut behagt, und ohne Beschwerung verdauet wird; wobei wir noch Achtung geben müssen, daß die Verdauung nicht gar zu geschwind vor sich geht, wie bei einigen Nahrungsmitteln wegen ihrer Aehnlichkeit, die sie mit dem Speisesaft haben, geschieht, da die

Geschwindigkeit ihrer Verdauung einiges Bedenken wegen ihrer Verderbniß erregen kann. Wir wollen nur also darauf sehen, daß sie keine unangenehme Verändrung in unserm Körper hervorbringen, die irgend für unsre Sinne bemerkbar wäre.

Viertes Hauptstück.

Außer der Kenntniß, welche uns die Erfahrung verschaft, geben auch unsre beiden Sinne, der Geschmack und Geruch, insgemein eine getreue Anzeige von der Güte, oder üblen Beschaffenheit aller derjenigen Dinge, die wir zu uns nehmen. Wie Franziskus Bayle in seinem philosophischen Werke sagt, betrügen die zwei Thürhüter an der Wohnung unsrer Seele uns selten, in der von der Freundschaft oder Feindschaft gegebenen Nachricht des Gastes, der Einlassung begehret. Ich bin mit Malebranche darin völlig einerlei Meinung, daß wir uns besser in Ansehung der Erhaltung unsrer Gesundheit durch unsre eignen Sinne rathen, als wenn wir nach allen Regeln der Diät unser Leben einrichten wollen. (Man sehe de inquir. verit. in concl. trium prim. lib.)

Der Geschmack scheint vorzüglich von der Natur zu diesem Endzweck bestimmt zu seyn. Etmüller versichert uns beinahe ohne alle Einschränkung, daß wir dasjenige, was wir mit großer Sehnsucht begehren,

ren, auch wenn dieselbe aus Krankheit herrühren sollte, allzeit gut verdaueten. Er sagt, daß das Frauenzimmer, welches an der Bleichsucht leidet, und daher einen widernatürlichen Appetit bekömmt, ohne alle Beschwerde Erde, Kreide, Asche u. d. gl. verdaue, und zwar blos, weil es diese Dinge mit so großer Sehnsucht begehre; ohnerachtet diese Substanzen unsrer Natur ganz zuwider sind. Eine heftige Begierde nach einer Sache ist also ein Zeichen von einem im Magen liegenden Fermente, welches geschickt ist, die so sehnlich gewünschte Substanz aufzulösen. Wir haben bereits oben von dem nämlichen Schriftsteller vernommen, wie Fleisch in Fiebern schädlich war, blos weil es dem Gaumen der Kranken nicht behagte, oder weil es ihnen zuwider war.

Indessen kann ich doch dieser Regel in einer so sehr großen Allgemeinheit, und wenn man sie ganz ohne alle Einschränkung annehmen will, nicht beistimmen. Wenn unsre Gelüste aus einer Krankheitsursache entstehen, so kann das, was wir zu uns nehmen, leicht verdauet, aber doch schädlich werden: denn da die Ursache unsers Appetites widernatürlich ist, so kann auch die Nahrung, welche diesem gemäß ist, unsern Körpern nicht natürlich seyn.

Für's Andre müssen wir allzeit uns vor Nahrungsmitteln oder Speisen von starkem, reizendem Geschmack hüten; als zum Beispiel vor dem, was außerordentlich sauer, scharf, beißend, süße, u. s. w. schmeckt, bis uns die Erfahrung völlig belehrt hat,

daß es uns nicht schädlich ist. Auch diese zweierlei Substanzen, welche von ganz außerordentlich kältender und erhitzender Eigenschaft sind, müssen mit Behutsamkeit genossen werden, bis auf einige besondre Constitutionen, welche die Beihülfe von einem dieser beiden das Mittel übersteigenden Eigenschaften erfordern. Allein ich glaube nicht, daß man dergleichen körperliche Beschaffenheit antrift, welche Nahrungsmittel von dieser Art verlangen möchte, und daher verwirft sie Hippokrates gänzlich, als unsrer Natur völlig widersprechende Dinge.

Wir müssen auch Drittens Achtung geben, ob dieser Appetit nicht irgend aus einer üblen Gewohnheit entsteht, da denn das, was wir begehren, schädlich seyn kann. Dieß ereignet sich bei den Säufern, obgleich der Wein diesen Leuten nicht so viel schadet, als wohl diejenigen Schaden erfahren würden, die nicht daran gewohnt sind.

Wenn wir bei herannahendem Alter noch immer nach einer größern Menge uns angenehmer Nahrungsmittel Begierde haben; so können wir dieß als eine allgemeine Regel ansehen, daß wir in solchem Fall unsrer Eßlust weder trauen, noch folgen müssen. Ich übergehe hier die natürlichen Ursachen dieser Ausnahmen umständlich anzuführen, damit ich in diesen Dingen nicht zu weitläufig werde, und auch, weil die Erfahrung, welche allen Dingen, die nur gesagt werden können, das volle Gewicht giebt, dieselben bestätigt.

Daher

Daher ist meine Meinung, daß wir unter diesen Verordnungen, in Rücksicht auf die Wahl unsrer Speisen und Getränke, unsrer Neigung folgen können und müssen. So viel ist ganz gewiß, daß die Natur eine Verbindung zwischen unserm Gaumen und unserm Magen gemacht hat, die der Beschaffenheit unsers Körpers gemäß ist, und daß dasjenige, was jenem angenehm ist, auch diesem behagt. Der Schöpfer hat uns Sinne gegeben, welche als Hüter für unsre Erhaltung anzusehen sind; und der Geschmack allein wird uns immer belehren, was unsrer gegenwärtigen Constitution zuträglich oder zuwider ist. Die Erfahrung zeigt, daß der Magen nie mit Neigung das aufnimmt, wobei der Gaumen eine Abneigung empfunden hat. Sollte aber doch dieser Grundsatz Manchem meiner Leser zu allgemein scheinen; so mag er dem des Hippokrates folgen, welcher von dem unsrigen eben nicht so gar sehr verschieden ist, indem er in seinen Aphorismen sagt, daß wir die Speisen und Getränke, die uns vorzüglich und am besten schmecken, wählen, wenn sie auch nicht die allergesundesten wären, und diese lieber den in ihrer Beschaffenheit besser scheinenden, dem Gaumen aber nicht so behagenden vorziehen sollten. (Sect. 2. Aphor. 38.)

Sollte nun jemand bei dieser Regel übel fahren, so will ich die Schuld in seiner Gegenwart auf mich nehmen.

Allein nie zwinge man den Magen, etwas mit vollem Widerwillen, weder in gesunden noch kranken Tagen, zu sich zu nehmen. Es giebt aber doch viele Aerzte und beinahe die meisten, die um den Kranken sind, besonders aber das Frauenzimmer, welches in diesem Stück aus Mitleiden sich dieser letzten Regel geradezu widersetzt, und sie durchaus nicht befolgt, indem es ein sehr gutes Werk zu thun glaubet, wenn es in den Magen auch einen unangenehmen Gast schicken kann.

Fünftes Hauptstück.

In Rücksicht auf die Verändrung oder stete Gleichheit in unsrer Nahrung kann ich keinesweges gut heißen, wenn man es übertreibt, obgleich beides seine Vertheidiger hat.

Die Regel, die Celsus im 1sten Buch 2. Kap. giebt, seine Nahrungsmittel so wie die meisten Leute, oder die aus dem Mittelstande, einzurichten, scheint mir höchst vernünftig zu seyn, es wäre denn eine gewisse widernatürliche Constitution daran hinderlich. Es gehört mit zur guten Erziehung, obgleich sehr viel Reiche darin fehlen, die Kinder von Zeit zu Zeit alle Arten der Speisen essen zu lassen; damit sie bei dem Verlust ihrer glücklichen Umstände, bei veränderter Lage, bei dem Aufenthalt in fremden Ländern, und

andern

andern mancherlei zufälligen Verändrungen, wo sie solche Nahrungsmittel genießen müssen, welche von denen, wobei sie erzogen wurden, ganz unterschieden sind, nicht durch eine in ihrem Körper erzeugte so große und neue Verändrung leiden möchten.

Bey bejahrten Personen aber ist es gefährlich, die Kost, welche sie zeither gewohnt waren, zu verändern, und wenn die Aendrung auch nur allmälig vorgenommen werden soll.

Allein Personen vom mittlern Alter, müssen ihre Diät, wenn ihnen ihre gewohnte beschwerlich wird, abändern, auch, im Fall sie nichts Unangenehmes mit sich führte, um nur die Unbequemlichkeiten, welche die gar zu strenge Befolgung der Regel: immer bei einerlei Art der Kost zu bleiben, veranlaßt, zu vermeiden.

Denen von starker Constitution können auch die Speisen und Getränke von höchstem Geschmack (haut gout) nichts schaden, wenn sie den Fehler nur durch etwas von entgegengesetzter Beschaffenheit wieder gut machen.

Die Natur selbst pflegt uns durch ihren Trieb dazu aufzufodern, indem wir einen Hang nach einem solchen Bedürfnisse verspüren. Wenn wir z. B. etwas sehr erhitzendes essen oder trinken, so suchen wir bei der nächsten Mahlzeit den begangenen Fehler wieder zu verbessern und den entstehenden Folgen entge-

gen zu arbeiten. Wird nicht jeder, der am vorhergehenden Abende zu viel Wein getrunken, am folgenden Morgen mit größter Begierde nach Wasser dursten? Wird nicht im Gegentheil ein andrer, der seinen Magen zu sehr mit Früchten oder Sallaten erkältet hat, in wenigen Stunden von dem Appetite, ein kräftiges Glas Wein zu trinken, oder sonst ein erwärmendes Getränke zu sich zu nehmen, erinnert werden?

Sechstes Hauptstück.

Bisher haben wir von der Beschaffenheit dessen, was wir essen und trinken, gehandelt: nun wollen wir auch noch etwas von der Menge der zu genießenden Nahrungsmittel beibringen. Man hat in diesem Stück gemeiniglich einen ganz falschen Grundsatz angenommen, man könne nämlich kaum zu wenig essen. Der Gelehrte sowohl, als der gemeine Mann, vereinigen sich darin, daß sie schreien, je weniger man nur immer nach aller Möglichkeit essen wollte, desto zuträglicher wär' es für die Gesundheit, und der Begriff von der Diät besteht bei den Meisten nur darin, unsre Nahrung so viel, als immer möglich, einzuschränken. Der bekannte vornehme Arzt zu Venedig, Ludwig Cornaro, war in seiner Jugend von vielerlei Zufällen angegriffen worden, und schränkte sich hernach so sehr in seiner Diät ein, daß seine Speise in vier und zwanzig Stunden nicht

zwölf,

zwölf, und sein Getränke nicht vierzehn Unzen übersteigen durfte. Durch ein solches Benehmen erlangte dieser Arzt nicht nur eine völlige Befreiung von allen seinen sonstigen Beschwerden, sondern brachte auch dann noch sein Leben über hundert Jahr. In seinem hohen Alter schrieb er ein Buch, worin er alle Welt zu bereden sucht, ein nach seinem Beispiel eingerichtetes, mäßiges Leben zu führen; und obgleich sein hinterlassenes Werk nur Wenige zu einer solchen Strenge vermochte, so gab es doch Anlaß, daß beinahe der größte Theil seiner Leser glaubte, daß die darin enthaltenen Regeln zur Verlängerung des Lebens und Erhaltung der Gesundheit unumgänglich nothwendig wären. Allein diese Schlußfolge ist gar nicht aus richtigen Gründen hergeleitet; denn die Vorsehung hat doch in der That den Ludwig Cornaro nicht zu der Absicht geschaffen, daß er gerade in Absicht auf Essen und Trinken allen Menschen zur Regel dienen soll; und es wird auch vielleicht kein Mensch in der Welt gefunden werden, der zu einem solchen Beispiel dienen könnte. Der gelehrte Jesuit Leonhard Lesio, der das Werk des Cornaro aus dem Italienischen ins Lateinische übersetzte, war so sehr für die darin enthaltenen Grundsätze eingenommen, daß er sich ganz in seiner Diät nach denselben richtete. Indessen brachte dieser treue Nachfolger sein Leben doch nur auf neun und siebenzig Jahre, und erlitt noch dabei sehr mannichfaltige Krankheiten.

Außer

Außer diesem einzigen Beispiele des Cornaro, welcher ein hundert Jahr bei solcher strengen Diät lebte, könnten wir sehr viele aufzählen, welche ihr Leben, ohne alle die von Cornaro zu Tage gelegten und beobachteten Scrupel, noch höher gebracht haben. Seine Constitution bedurfte gerade einer solchen Einschränkung oder Enthaltsamkeit, welche andre Menschen schwerlich zu ertragen fähig seyn möchten. Ja es ist auch noch gar nicht ausgemacht, daß Cornaro die Kur seiner krankhaften Umstände seiner besondern Diät sollte zuzuschreiben Ursache gehabt haben, da sie vielleicht die Natur selbst gehoben hat; weil viele von solcher Art waren, welche den jüngern Jahren eigen sind, und mit zunehmendem Alter sich wieder verlieren. Cornaro giebt selbst zu dieser wahrscheinlichen Vermuthung Anlaß, indem er von sich sagt, daß er von einem feurigen Temperamente und sehr zum Zorne geneigt gewesen sey. Da nun seine kränklichen Zufälle aus dieser Ursache entsprungen seyn mochten; so ist es auch natürlicher, daß sie sich mit den vermehrten Jahren durch das verminderte Feuer verloren haben, als durch seine strenge Diät, welche doch alle Aerzte für Personen von einem gallenreichen Temperamente mißbilligen.

Hippokrates ist weit entfernt, eine große Enthaltsamkeit zu empfehlen; er sagt in seinem Werke ausdrücklich, daß sie schädlich sey. Er behauptet: der Mangel der Nahrung thue nicht weniger Schaden, denn das Uebermaß derselben. Hunger, fährt er

Vafr

er fort, hat große Gewalt über den Bau des menschlichen Körpers, entweder in Rücksicht ouf die Kur der Krankheiten, oder auf seine Schwächung und Zerrüttung. Die Uebel, welche aus allzustrenger Enthaltsamkeit entstehen, sind von verschiedner Art; indessen nicht minder gefährlich, als die, welche von allzugroßer Ueberfüllung herrühren.

In seinen Aphorismen ist Hippokrates noch nicht mit dem, was er bereits hierüber geäußert hat, zufrieden, sondern sagt noch: der Mangel der Nahrung ist gefährlicher, als das Uebermaß, selbst auch bei Personen, die sich unpäßlich befinden. Seine Worte sind folgende:

„Wir fehlen weit mehr in einer gar zu großen „Strenge unsrer Diät, als in dem Fall, wo wir „uns in diesem Stück zu viel Nachsicht gestatten. „Dieß macht sogar die Enthaltsamkeit für Perso„nen in ihren gesunden Tagen gefährlich: denn da „sie dadurch geschwächt werden, so können sie auch „den ihnen begegnenden Zufällen nicht widerstehen. „Daher ist es gefährlicher, eine strenge Diät zu „führen, als ein wenig ihre Schranken zu über„schreiten. (Sect. 1. Num. 5.)

Daß das Uebermaß im Essen schädlich ist, wird auch durch den Grund, den Hippokrates in einer andern Stelle anführt, erwiesen.

„Weder die Ausschweifung, sagt er, noch der „Hunger, noch sonst irgend ein Umstand, der die Gren-

„Grenzen der Natur überschreitet, kann dem „Menschen zuträglich seyn. (Sect. 2. Aphor. 4.)

So viel ist ausgemacht, alles, was mit Heftigkeit in die Natur wirkt, verletzt sie; und es ist eben so gewiß, daß Hunger und Durst der Natur Gewalt thun. Und wenn sie auch keinen andern Nachtheil verursachten, so würde dadurch unserm Gemüthe Schmerz und Plage verursacht werden.

Es ist jedermann mehr als zu bekannt, wie viel Heiterkeit und Gemüthsruhe erfordert wird, die Gesundheit zu erhalten, und wie sehr der Schmerz und der ängstliche Gemüthszustand sie zerrüttet, je nachdem derselbe beschaffen ist. Wie viel müßte diesem zu Folge nicht unsre Gesundheit leiden, wenn wir täglich mit unsrer Eßlust zu kämpfen hätten? Wenn unsre Einbildung uns rauschende Ströme vorstellt, da der Gaum indessen nach ein wenig Feuchtigkeit schmachtet? Wie groß müßte der Schaden nicht seyn, die Häute des Magens scharfen Feuchtigkeiten Preis zu geben, die doch die Natur, auf unsre Nahrungsmittel anzuwenden, zur Absicht hatte?

Sieben-

Siebentes Hauptstück.

Dürfen wir denn also essen und trinken, so viel uns beliebt? Keinesweges: man muß gleichwohl der Eßlust einige Grenzen setzen.

Die Regel, die uns Galen gegeben hat, mit einer noch kleinen Eßlust vom Tische aufzustehen, scheint der Vernunft völlig angemessen zu seyn. Es muß immer im Magen ein wenig Raum gelassen werden, und einige Eßlust zurückbleiben, eben nicht in der Maaße, daß es bis zum Schmerz und Mißvergnügen geht, sondern so, daß es die freien Verrichtungen des Körpers und des Geistes gestattet. Dieß ist das wahre charakteristische Kennzeichen, daß wir die Mittelstraße getroffen und der Natur keine Gewalt angethan haben. Derjenige, der nach der Mahlzeit keine Müdigkeit, sondern eben die Leichtigkeit in seinen Gliedern, als wie vor Tische, empfindet, und in seinen Gemüthskräften und Sinnen eben so ungestöhrt ist, als er es war, eh' er sich zu Tische setzte, kann auch sicher seyn, daß er die Grenzen der Natur nicht überschritten hat.

Allein natürlicher Weise muß man das Gegentheil von demjenigen glauben, der nach der Mahlzeit sich zu allen Geschäften verdrossen und unfähig fühlt.

Celsus indessen ist weit gefälliger, indem er anräth, zu Zeiten in unsrer Diät eine kleine Ausschwei-

fun-

sung zu begehen, und dem Magen immer so viel zu verdauen zu geben, als er nur könnte. Er giebt den Rath, bisweilen viel und manchmal wenig zu essen, aber unsre ganze Nahrung sollten wir jeden Tag in zwei Theile abtheilen, da wir dann so viel essen müßten, als wir könnten, wenn es der Magen nur zu verdauen vermöchte. (Libr. I. Cap. 1.) Allein diese Regel, so viel zu essen, als man kann, scheint mir unsicher zu seyn. Die Anstrengung einer jeden Kraft bis auf den äußersten Grad schwächt auch dieselbe. Ist der Magen jeden Tag verbunden, so viel Kraft, als er kann, anzuwenden, so wird er täglich weniger zu thun geneigt werden.

Der kluge Mann wird, wenn er eine Reise zu Pferde thut, das Thier nicht zwingen, daß es, wenn die Reise lang ist, in einem Tage so weit gehen soll, als es kann. Ueberdieß ist es ja nicht ausgemacht, wie weit die Kräfte des Magens reichen; und es ist daher gewiß sichrer, in diesem Stück immer ein wenig Maaß zu halten. Hätte der Stand der Unschuld fortgedauert, gewiß, die Regel, die uns unser Appetit giebt, würde immer die allerrichtigste geblieben seyn, da sie nie die Grenzen der Vernunft überschritten hätte: allein die Dinge haben sich ganz und gar verändert, und die Klugheit muß nun gewisse Einschränkungen bestimmen.

Diejenigen, welche den Rath geben, bisweilen ein wenig über die Grenzen der Diät hinauszugehen, scheinen mir auf ihrer Seite Recht zu haben, nämlich

den

den Körper nicht immer an einerlei Regel zu binden: dann aber müssen wir in den folgenden Mahlzeiten wieder abbrechen, was wir in den vorhergehenden zu viel gethan haben. In allen Fällen müssen wir nie eine frische Mahlzeit zu uns nehmen, bevor unser Magen nicht gänzlich von der vorhergehenden erleichtert, und unsre Eßlust nicht wieder hinlänglich von neuem erweckt worden ist. Haben wir eine starke Bewegung gemacht, oder eine Reise gethan, oder werden wir aus irgend einer andern Ursache zu der sonst uns gewöhnlichen Stunde durch die nächstfolgende Mahlzeit nicht befriedigt, so wird es keinen Schaden nach sich ziehen, wenn dem Magen, um ihn zu stärken, eine ungewöhnlich größre Portion gegeben werden mußte. Man muß auf die Leibesbewegung und starke Arbeit ein genaues Augenmerk richten: denn diese erfordert mehr Nahrung, indem sie einen großen Theil derselben zerstreuet.

Meine hier gegebnen Regeln gehen nur Personen von starker Leibesbeschaffenheit an; jedoch diejenigen, welche an gewissen, zur Ausführung bestimmten, Säften Ueberfluß haben, wie z. B. am Speichel oder Schleim, müssen dem Appetite den Zügel nicht so ganz frei lassen. Es ist wahr, was Galen von diesen Leuten sagt, daß sie gemeiniglich wenig essen; und daher wird, indem man ein wenig von dem, nach der gegebnen Regel Galens, wegnimmt, ihre Nahrung zu ihrer fehlerhaften Constitution des Körpers immer in Verhältniß bleiben. Indessen sind einige

von diesen Leuten zur Schwelgerei geneigt, welche man ihren wahren Krankheiten zuzuschreiben hat, indem diese die Harmonie, die von der Natur sonst nach den Bedürfnissen der Nahrung in unsern Appetit gelegt ist, unterdrücken.

In solchem Falle, müssen sie sehr mäßig seyn, und wirklich Hunger und Durst ertragen, wiewohl diese Unbequemlichkeit oder Beschwerde nicht lange zu dauern pflegt, indem die Enthaltsamkeit diejenigen Säfte, welche diese fehlerhafte Eßlust erregte, verzehrt.

In Rücksicht auf die Eintheilung unsrer Mahlzeiten, nämlich in ein Mittags- und Abendessen, wird noch unter den Aerzten gestritten, welches unter Beiden am gesundesten sey. Einige sagen, man sollte das Meiste zu Mittage essen, andre hingegen wollen, man solle dieses Abends thun. Beide Parteien haben ihre Gründe. Die ersten scheinen aber doch der allgemeinen Gewohnheit gemäßer zu seyn. Meine Regel ist diese: jede Person muß auf sich selbst Achtung geben, was ihr am besten behagt; denn dieß ist auch die beste Methode.

In der That lasse man, in Ansehung des Essens und Trinkens, seine eigne Erfahrung seine Regel seyn, und sich von derselben in allen Dingen leiten: sie müssen wir nie aus dem Gesichte verlieren.

Achtes

Achtes Hauptstück.

Was wir nun bisher in Absicht auf die Diät im engsten Verstande, nämlich wegen der Speisen und Getränke, gesagt haben, ist auch von allen übrigen Dingen, die zur völligen Lebensordnung gehören, zu verstehen, dahin nämlich der Schlaf, die Bewegung, die Luft, u. s. w. zu rechnen sind.

Es ist allezeit ein Fehler, der Meinung des Arztes zu folgen, wenn sie mit unsrer Erfahrung streitet.

Unsre Leibesbewegung muß von gemäßigter Art seyn: allein wir können von dieser Mäßigung blos nach unsern Kräften und den genossenen Nahrungsmitteln urtheilen. So wie wir uns viel zu essen erlauben: so müssen wir uns auch in eben der Maaße einer stärkern Leibesbewegung befleißigen. Derjenige, welcher sich seines Amtes oder Berufgeschäftes halber nur weniger Bewegung bedienen kann, muß eine von stärkerer Art erwählen, damit die dadurch gemachte Anstrengung das, was ihr an der Länge der Dauer abgeht, ersetzen möge.

Bei dem Genuß des Schlafes wird man schwerlich einen Exceß begehen. Die sich selbst überlassene Natur, wird auch gewiß für jede Person die rechte Zeit bestimmen.

Was den Mittagsschlaf oder das Schlafen nach Tische betrifft: so sind viele Aerzte dawider und sa-

gen, daß er Erkältungen und Flüsse hervorbringe. Indessen hab' ich doch viele Personen gefunden, die sich bei vollkommener guter Gesundheit befanden, welche allzeit eine oder zwei Stunden nach Tische schliefen. Die meisten Ordensleute befolgen diese Gewohnheit, und ich kann nicht sehen, daß sie sich in einem schlimmern Gesundheitszustande, als die Laienbrüder, befänden. Oefters, wenn ich zur Sommerszeit gearbeitet hatte, und, um die Hitze zu vermeiden, sehr früh aufgestanden war, habe ich nach dem Mittagsessen zwei bis drei Stunden geschlafen, ohne den allergeringsten Nachtheil davon zu erleiden.

Viele sagen, daß sie allezeit nach einem solchen Mittagsschlaf Kopfschmerz empfänden: allein in diesem Stück betrügt uns unsre Erfahrung, wie in vielen andern Dingen, indem wir für die Ursache annehmen, was doch nur die Wirkung ist. Der Kopfschmerz entsteht nicht von dem zu vielen Schlafe, sondern der zu viele Schlaf vom Kopfschmerz. Das schwere Gewicht der Dünste auf die Gehirnfibern verursacht einen tiefen Schlaf, und der daher entstandene Druck dauert auch nach dem Erwachen noch fort, bis nach und nach der Kopf wieder heiter wird.

Dieß erweiset sich daraus, weil wir in dem Fall, wenn wir nach Tische schlafen, um den Mangel des Schlafs von vorhergehender Nacht zu ersetzen, keine Kopfschmerzen bekommen, welches doch erfolgen müßte, wenn es blos an der Zeit gelegen wäre.

Zum

Zum Andern, wenn wir eine große Neigung in den Nachmittagsstunden zum Schlafe verspüren, und ihm widerstehen, so finden wir, daß der Kopfschmerz noch immerfort dauert, wie ich dieß vielmal erfahren habe.

Neuntes Hauptstück.

Die Luft, die wir athmen, oder das Land, das wir bewohnen, haben großen Einfluß auf den guten oder üblen Zustand unsrer Gesundheit. Die Kenntniß, die wir auch in diesem Stück erlangen, wird uns ebenfalls durch die Erfahrung zu Theil: denn die medicinischen Regeln, welche man in dieser Rücksicht gemeiniglich gegeben hat, sind sehr ungewiß. Beinahe alle Aerzte verwerfen die feuchten Länder, allein sie urtheilen falsch.

Der größte Theil von Asturien ist sehr feucht, und dennoch leben daselbst die Leute länger, als in Castilien, und nicht allein auf den Bergen, sondern auch in den niedern Gegenden und Thälern.

Alle Inseln haben eine feuchtere Atmosphäre, als das feste Land, weil die See jene, stets von allen Seiten mit Dünsten überladet.

Diesem ohnerachtet bemerkt doch Bacon, daß Insulaner gemeiniglich länger leben, als die Bewohner

ner trockner Gegenden. Diejenigen, welche in den nördlichen Inseln von Schottland in einer sehr rauhen Luft, und gänzlich ohne alle Arzneimittel leben, bringen ihr Alter gleichwohl höher, als die Russen, die unter eben einem solchen Grade der Breite sich aufhalten.

In den Azorischen und Canarischen Inseln leben die Menschen länger, als in dem unter eben dieser Himmelsbreite gelegenen Theile von Afrika. Und eben so verhält es sich in Japan in Verhältniß gegen China, ob man sich gleich in diesem Lande mit vielem Fleiß auf die Arzneiwissenschaft gelegt hat.

Es giebt keine Landschaft, weder in Amerika noch in Afrika, wo man einer solchen guten Gesundheit genießt, als in den ganz herrlichen Inseln von Ceylon. Man sagt gemeiniglich, Länder, die überflüßige Waldungen haben, sind ungesund zu bewohnen, und doch ist die Insel Ceylon fast gänzlich mit Wäldern bedeckt. Aus diesem allen läßt sich schließen, daß weder die Trockenheit eines Landes, noch die scheinbare Reinigkeit seiner Luft uns eine gänzliche Sicherheit von der Güte seines Klima's geben kann.

Die Temperatur der Atmosphäre von Madrit wird durch ganz Spanien gelobt, und ihre Feinheit ist auch so groß, daß sich gar keine üblen Dünste und Gerüche darin halten können. Ja die auf die Straßen geworfenen todten Hunde und Katzen vertrocknen, ohne daß der Vorübergehende vom Gestanke

ke beschwert wird. Allein Bayle zieht (in seinen philosophischen Vorlesungen im Ersten Theil Seite 502.) den Schluß daraus, daß die Atmosphäre von Madrit schlecht sey, und schreibt diese Wirkung den vielen flüchtigen, scharfen, alkalischen Salzen zu, welche die Luft anfüllten, und daher eine allzugroße Flüßigkeit des Blutes und andre Zufälle, woran die Einwohner Madrits leiden, verursachten.

Er fügt noch dieses hinzu, daß, da man gewohnt wäre, todte Thiere unbegraben um die Stadt her liegen zu lassen, dieß, ob es gleich von unsern Aerzten für gesund geachtet wird, indem die Luft durch ihre Ausdünstungen verdickt würde, doch in der That schädlich sey, da sich die salzigen Theilchen, mit welchen sie angeschwängert ist, noch mehr in ihr häuften. Dieß Räsonnement mag nun gegründet seyn oder nicht: denn ein jeder urtheilt von der Sache nach seinen Einsichten und seinem Gefallen, so ist doch die Sache so beschaffen, daß das Volk zu Madrit nicht so lange lebt, als in den Ländern, wo die Luft bei weitem nicht so rein ist. Die Bevölkerung in dieser Stadt ist an der Zahl weit geringer, als die im vorzüglichsten Theile von Asturien. Indessen ist es eine ausgemachte Sache, daß man die Anzahl von alten Personen zwischen achtzig, neunzig und hundert Jahren doppelt in Asturien gegen Madrit, antreffen wird.

Daher kann man für ausgemacht annehmen, daß die scheinbare Reinigkeit der Luft gar nicht die gesun-

de Beschaffenheit des Himmelsstriches beweisen kann.

Ich sage mit gutem Vorbedachte: die scheinbare Reinigkeit der Luft, welche darin besteht, daß sie von Dünsten oder andern bemerkbaren Ausdünstungen frei ist, da aber die Atmosphäre durch andre unmerkliche Theilchen, obschon der Himmel im höchsten Grade helle ist, verdorben werden kann. Dieß ist öfters der Fall bei ansteckenden Seuchen, welche doch ohne allen Widerspruch von der Ansteckung der Luft abhängen.

Wenn die Pest Jahre lang in einem Lande grassirt, besonders in einem solchen, das stets einen heitern Himmel hat; so müssen in so geraumer Zeit viele Tage vorkommen, wo nicht das geringste Wölkchen zu sehen ist, und doch geht die Ansteckung immerfort, und dieß zwar im Sommer, wenn die Luft am hellesten gefunden wird.

Sydenham bemerkte viele Jahre, wo epidemische Krankheiten herrschten, nicht, daß sich die mindeste Verschiedenheit in der Luft, die unsern Sinnen merklich gewesen wäre, geäußert hätte. Er bemerkte auch gewisse Jahre, welche denselben in Ansehung herrschender Seuchen ähnlich waren, ohne daß er dadurch wäre in Stand gesetzt worden, eine feste Regel zu geben, nach welcher man in Rücksicht auf die Beschaffenheit der Luft die Ansteckung beurtheilen könnte. Dieser berühmte Arzt erzählt uns daher

hin

hin und wieder in seinen Schriften, daß die gesunde Beschaffenheit der Jahreszeiten gar nicht von irgend einigen solchen Umständen abhienge, welche von unsern Sinnen bemerkt werden könnten. Indem er von der Pest, die zu London 1665 und 66. ausbrach, redet, zeigt er offenbar, daß es unmöglich sey, die Beschaffenheit und den Zustand der Atmosphäre, wodurch sie der Gesundheit so gefährlich würde, a priori einzusehen, und lacht nur über den Stolz derer, welche sich einbilden, die natürlichen Ursachen dieser und vieler andern Naturbegebenheiten vollkommen zu entdecken.

Hieraus nun läßt sich schließen, daß uns blos die Erfahrung belehren kann, welches Land gesund oder gefährlich zu bewohnen ist. Es verhält sich mit dem Klima fast eben so, wie mit der Nahrung, nämlich, daß schwerlich ein einziges so gut gefunden wird, daß es jedermann gut zusagte, oder irgend eines so schlimm, daß nicht jemand darin leben könnte. Und eben dieß läßt sich auch von einzelnen Gegenden in einem und eben demselben Lande, so wie auch von den verschiednen Wohnungen im nämlichen Hause sagen; wiewohl ich gar nicht in Abrede bin, daß stillstehende Wasser, sumpfichte Gegenden und Moräste, welche den Dunstkreis mit schädlichen Dünsten überladen, der Gesundheit höchst nachtheilig sind.

Die Beobachtung hat mich gelehrt, daß unter der Feuchtigkeit, die blos aus der Erde aufsteigt, ein großer Unterschied Statt findet, in Vergleichung mit

der, die unter der Gestalt der Nebel oder Wolken aus einiger Entfernung zu uns geführt wird. Die erstere ist gemeiniglich schädlich; die andre, wie wir sehen, ist es eben nicht an vielen Orten. Vielleicht reiniget die Bewegung der Luft diese Dünste, und befreiet sie von denjenigen Theilchen, welche sie eben ansteckend machen.

Nebelichtes Wetter nimmt nicht in allen Ländern den Kopf ein. Wo selbst der Nebel diese Wirkung thut, bin ich gewiß versichert, daß dieß nicht vom Nebel eigentlich entsteht, sondern von gewissen feinen mit ihm vermischten, giftigen oder bösartigen Theilchen. Ein Beweis hiervon scheint mir dieses zu seyn, daß, wenn man Thüren und Fenster nicht öfnet, und keine Feuchtigkeit ins Zimmer läßt, man doch eben die Beklemmung fühlt, als wenn man der freien Luft ausgesetzt wäre; dieses hab' ich vielmals an mir selbst erfahren. Und eben dieß kann man auch von den Winden sagen, die manchen Ländern so nachtheilig sind, wie z. B. der Ost- und Südwind: denn wir empfinden im verschlossenen Zimmer das Nämliche, als wenn wir in der freiesten Gegend spazierten. Alles dieß erweckt den Gedanken in mir, daß vielleicht der verursachte Nachtheil von Partikelchen, die von mineralischer Beschaffenheit sind, herrühren mag, welche aller Vorsicht, sie abzuhalten, spotten.

Zehntes

Zehntes Hauptstück.

Ich will nun meine Abhandlung mit einigen allgemeinen Bemerkungen beschließen, welche gewisse durchgängig angenommene Fehler, die so tief eingewurzelt sind, daß man sie Volks-Irrthümer nennen könnte, berichtigen sollen.

Einige richten ihre Lebensordnung nach der Art einer Person ein, welche sich eine Diät wählte, bei der sie eine geraume Zeit in guter Gesundheit ununterbrochen fortlebte. Allein dieß ist ganz falsch. Für's Erste, weil es bereits erwiesen ist, daß dasjenige, was für den Einen gut ist, für den Andern doch wohl schädlich seyn kann. Für's Andere, weil, auf was für Art wir auch unser Betragen einrichten, doch Einige länger, Andere kürzere Zeit leben werden.

Viele haben ein hohes Alter erlebt, ohne ihre ganze Lebenszeit je einen Tropfen Wein gekostet zu haben, und Andre beinahe, ohne einen Tropfen Wasser zu kosten. Einige haben bei einerlei Kost und zwar in sehr mäßiger Menge sich erhalten. Andre hingegen konnten alles ohne alle Einschränkung genießen. Einige machen von hitzigen, andre von kühlenden Dingen Gebrauch.

Der verstorbene Marquis von Mancera unterhielt sich beinahe sein ganzes Leben hindurch von Chokolade, und gieng auch, während dem er am Fieber krank war, von deren Gebrauch nicht ab, und doch erreichte dieser Herr ein Alter von ein Hundert und

acht

acht Jahren. Wenn andre seinem Beispiele folgen wollten, so würden sie sich vielleicht tödten, ehe sie noch das vierzigste Jahr erreichten; wenigstens möchten wenige Leute gefunden werden, denen diese Lebensart zuträglich seyn dürfte.

Ich muß hier den Umstand zugleich berühren, der das Schlafzimmer betrift. Es ist immer gewöhnlich, daß man sein Bette in den ruhigsten Winkel des Zimmers zu stellen pflegt, damit es vom Winde nicht getroffen werden soll, welches doch ganz falsch ist, wo man nicht die Vorsicht braucht, es von Zeit zu Zeit oft zu lüften. Denn stillstehende Luft ist eben so schädlich, als stillstehendes Wasser. Dieß kann aus dem übeln Geruch, welchen sie von sich giebt, wenn wir ein Magazin oder anderes lange verschlossen gehaltenes Zimmer öfnen, erkannt werden. Die Pest, welche die Armee der alten Gaulier aufrieb, wurde daher erregt, daß man eine große Kiste im Tempel zu Delphos öfnete, welche seit undenklichen Zeiten verschlossen gewesen war, worin man große Schätze zu finden glaubte. Das Volk sahe diesen Umstand als eine züchtigende Geißel des Apollo wider die Entweiher seines geheiligten Tempels an. Allein die Vernunft belehrt uns zur Gnüge, daß Luft, die Jahrhunderte ohne den mindesten freien Zugang verschlossen ist, den allerhöchsten Grad von Fäulniß erreichen, und fähig werden kann, die ganze Atmosphäre umher mit zerstöhrenden Ausdünstungen zu vergiften.

Vielleicht

Vielleicht könnten wir der nämlichen Ursache die plötzlichen Todesarten der Bergleute zuschreiben, wenn sie irgend eine verschloßne Höhle in der Tiefe der Erde aufbrechen, und mit wahrscheinlichern Gründen, als daß wir auf arsenikalische Dünste rechnen, wo man doch von dieser Art keine Merkmale in diesen Bergwerken gefunden hat, wo doch dergleichen unglückliche Begebenheiten vorgefallen sind. Luft, die stets im Zimmer verschlossen bleibt, muß durchaus ungesund seyn, und um so vielmehr, wenn sie vollends unsre eignen Ausdünstungen in sich genommen hat.

Jedes Gemach, wo ein Bette steht, sollte daher zwei sich gegenüberstehende Fenster haben, damit diese, wenn helles Wetter ist, geösnet, hernach aber wieder so gut, als es beliebig, zugehalten werden könnten.

Man pflegt gemeiniglich immer dahin zu sehen, daß das Bette, so bald man es verlassen hat, wieder gemacht werde; allein man sollte gerade dieser Gewohnheit zuwider das Bette, und besonders die Decke aufgedeckt lassen, damit vorher alle Dünste aus demselben ausduften könnten, bevor sie durch die Kälte sich wieder verdichten und in den Betten zurückbleiben.

Wir sind alle überzeugt, daß auch viel Gutes von der Reinlichkeit unsrer Kleidung abhängt, vorzüglich was unsre Wäsche betrift, die den Körper

unmit-

unmittelbar bekleidet, da denn die barbarische Mode, stets das nämliche Hemde während einer Krankheit auf dem Leibe zu behalten, nunmehr endlich gänzlich verbannt ist. Dennoch aber muß ich auch hierbei einen gewissen Umstand bemerken, welchen man zwar für gut hielt, der aber an sich sehr schädliche Wirkung thut. Es giebt Personen, welche in solchem Fall aus übel verstandener Vorsicht das Hemde, welches sie anziehen wollen, vorher eine andre Person so lange tragen lassen, bis sich alle Feuchtigkeit aus demselben verzogen hat, indem sie glauben, die menschliche Hitze sey den Kranken zuträglicher, als das Feuer oder die Sonnenwärme. Ich muß bekennen, daß mir diese Meinung sehr sonderbar vorkömmt. Nach gesunder Philosophie kann unter der Wärme kein wesentlicher Unterschied Statt finden, und sie wird allzeit nach Beschaffenheit ihrer Heftigkeit einerlei Wirkung hervorbringen.

Die Wärme der Sonne oder des Feuers muß immer ganz die nämliche Kraft, wie die des menschlichen Körpers, beweisen. Alle besondre Kraft, die man der natürlichen Wärme lebender Personen zuschreibt, muß gänzlich andern verschiednen, dabei zusammentreffenden Umständen zugeschrieben werden; und diejenigen, welche sagen, daß unsre Nahrungsmittel durch das natürliche Feuer des Magens verdauet würden, müssen etwas mehr, als bloße Wärme, darunter verstehen. Ja, obgleich die Hitze des Magens diese Verrichtung für sich allein vollen-

den

den könnte, so läßt sich doch hieraus noch nicht schliessen, daß dieselbe von der Sonnenhitze oder anderm Feuer unterschieden sey: es liegt diese Ursache hierbei zum Grunde, daß sie nur die Auflösung, durch eine erregte Gährung, welche allen Dingen gemein ist, hervorbringen kann. Selbst in belebten Substanzen wird die Wärme durch die Gährung befördert: so wie wir durch deren Anwendung Früchte vor ihrer Zeit zur Reife bringen, und den Mangel der Sonnenwärme ersetzen können. Es ist also alle Art der Hitze einerlei, und kann von keinem Nutzen für die kranke Person seyn, wenn das Hemde für dieselbe vorher auf dem Rücken oder der Brust einer andern gewärmt worden ist. Ja, es kann dadurch vielmehr ein gewisser Nachtheil verursacht werden, indem sich doch allezeit eine Menge unreiner und zur Ausdünstung bestimmter Feuchtigkeiten aus dem andern Körper in das Hemde hineinzieht. Daher thut man in allen Fällen besser, die Wäsche an dem Feuer oder der Sonne zu lüften, und ihr den Grad von Wärme zu geben, den der menschliche Körper im natürlichen Zustande hat.

Manche tragen das ganze Jahr einerlei Art von Kleidung, und machen auch gar keine Veränderung mit ihren Bettdecken. Indessen kann ich diese Gewohnheit gar nicht gut heißen: denn wir müssen unsre Kleidung und Bedeckung nach dem stärkern oder geringern Wärmegrad einrichten, sie vermehren oder vermindern, und uns in diesem Stücke nach der Wärme oder Kälte der Jahreszeiten richten.

Die

Die Menge der Bettdecken, die uns im Winter vor Kälte schützt, erstickt uns im Sommer. Bacon sagt dieß auch (in seiner Histor. Vitae et Mort.) Wenn schon die Sommerhitze unsern Körper abmattet, warum wollen wir unsre Beschwerden uns selbst noch durch Lasten der Kleidung vermehren? Es ist zwar wohl wahr, daß das Castilianische Sprichwort sagt: „willst du gesund bleiben, so trage im Winter „und Sommer einerley Kleidung:“ indessen aber glaub' ich nicht, daß Sprichwörter immer als ausgemachte Wahrheiten zu betrachten sind, und der Schriftsteller, der allgemeine Irrthümer bestreiten will, muß ihnen kein Gehör geben. Indessen aber kann man, den Verehrern solcher Aussprüche zu gefallen, eine neue Erklärung des von mir angeführten Sprichwortes geben, wovon ich auch nach dem Sinne meines Obern Gebrauch machte, als ich mich noch im Noviciat befand, und er mich an einem heißen Sommertage beschuldigte, daß ich zu leicht gekleidet gienge. Ich antwortete darauf, daß ich das Castilianische Sprichwort völlig auf meiner Seite hätte, da dieß hieß, wir sollten im Sommer uns leichter, als im Winter kleiden. Auf die Frage, wie ich das verstünde und wie dieß möglich sey? antwortete ich, daß die Kleidung, die wir den ganzen Winter trügen, nothwendig abgetragen, kahl und dünne werden, und also weit leichter seyn müßte, als sie im Anfang ihres Gebrauchs war: auf diese Art erklärte ich mir den wahren Sinn vom Anzuge der nämlichen Kleider.

Bei

Bei mir macht auch dieser Umstand keinen Eindruck, daß viele Personen im Sommer sich bei guter Gesundheit befunden haben, ob sie gleich vor Hitze den ganzen Sommer über, bald erstickt sind.

Diejenigen Menschen, welche immer bei einerlei Lebensart, ohne alle Rücksicht auf Himmelsstrich oder Jahrszeit, bleiben können, haben gemeiniglich eine eiserne Constitution, auf welche auch nur außerordentliche Regeln passen können. Jede Lebensart, welche sie erwählen, läßt sie auch immer gesund: denn ihre angebohrne Stärke überwindet alle Hindernisse. Allein da Personen von dieser dauerhaften Leibesbeschaffenheit insgemein eben nicht zum Nachdenken sehr aufgelegt sind, so möchte sie wohl niemand leichtlich bereden, einen Versuch zu machen, ob sie sich nicht noch in besserm Gesundheitszustande befinden würden, wenn sie eine ihrer bisherigen Lebensordnung gerade entgegengesetzte beobachten wollten. Indessen aber kann man sie, da ihnen bei ihrer einmal angenommenen Lebensart keine Beschwerlichkeit widerfährt, eben nicht tadeln, ob ich gleich in Rücksicht auf den letztern Umstand, ob sie nicht, wenn sie im höchsten Sommer, in ihrer schweren Kleidung von der Sonne recht getroffen werden, ein wenig leiden müssen, noch zweifele.

Was ich nun hier gesagt habe, bezieht sich alles, jedoch mit gewisser Einschränkung, blos auf solche Klimate, wo die Witterung äusserst veränderlich ist,

oder wo irgend ein hohes Gebirge bisweilen mitten im Sommer zu plötzlichen Stürmen Anlaß giebt.

Man hält auch dieß für höchst ungesund, des Nachts im Schlafzimmer, wenn im höchsten Sommer die Nächte ganz außerordentlich heiß sind, die Fenster offen zu lassen. Ich muß aber gestehen, daß ich es für meine Person, so wie viele andre, ohne nur den allergeringsten Nachtheil davon zu verspüren, gethan habe, obgleich das Wetter ganz außerordentlich schwüle war. Jedoch kann dieses gleichwohl nicht unter solchen Himmelsstrichen, von denen wir oben geredet haben, und welche plötzlichen Abkältungen ausgesetzt sind, ohne Gefahr unternommen werden, wenn man nicht die Fenster, welche gegen die Seite des Gebirges oder die Gegend liegen, woher eben die außerordentlichen Verändrungen entstehen, zuhält. In Städten, wo man alle Excremente auf die Gassen schüttet, müssen natürlicher Weise die Fenster des Nachts zugehalten werden.

Ich muß nun noch vornehmlich von einem der vornehmsten Stücke zur Erhaltung der Gesundheit, von unserm Trinkwasser, einige Bemerkungen beifügen. Die gemeinen und wahrscheinlichen Kennzeichen eines guten Wassers zum ordentlichen Getränke sind folgende: es muß durchaus keinen Geschmack haben, klar, helle, durchsichtig und glänzend, wie Krystall seyn; ferner geschwind heiß, und eben so bald wieder kalt werden, und überdieß jede Substanz hurtig zum Kochen bringen. Allein daß der

Brun-

Brunnen gegen Morgen zu, entspringen müsse, ist eine allgemeine irrige Meinung, welche sehr oft falsch gefunden worden ist. Die Stadt Oviedo, woselbst ich eben dieses schreibe, hat häufige Springbrunnen, die drei besten aber unter denselben entspringen in der Abendgegend. Und wenn wir unsre Vernunft in diesem Stücke zu Rathe ziehen, so haben wir keinen Grund, worauf diese Meinung beruhen könnte.

Das Wägen des Wassers kann seine Güte keinesweges beweisen. Dasjenige, welches nach der Wage am schwersten ist, kann dem Magen wegen seiner größern Auflösbarkeit seiner Theilchen am besten bekommen, indem dasselbe desto geschwinder wieder durch die Eingeweide abgeführt wird. Die Leichtigkeit des Wassers kann also von einer Menge beigemischter Luft herrühren, da es denn in solchem Fall nicht gesünder seyn wird. Die eigentlich leichteste Kost ist nicht gerade diejenige, welche am leichtesten zu verdauen ist; das fette Fleisch ist gewiß nicht so schwer, als das magere, und doch bemerken wir, daß ersteres schwerer im Magen liegt, als das letztere. Wird man daher nicht sichrer von der Güte oder Leichtigkeit des Wassers nach seinen Wirkungen, als nach dessen Gewichte zu urtheilen, berechtigt seyn? Ich bin für meinen Theil, wenigstens durch verschiedene Versuche von der Richtigkeit dieses Umstandes überzeugt worden.

Hier muß ich noch einen andern gemeinen Irrthum, den ich öfters gehört habe, anzeigen; nämlich daß man glaubt, Wasser oder jede andre Flüssigkeit, welche durch die Kunst gemachte Kälte gefroren gewesen und wieder aufgethauet ist, wären schädlich zu trinken. Man nennt diese Flüßigkeiten schaal oder fade (dead), ich kann aber diesen Ausdruck nicht verstehen: will man dadurch anzeigen, sie seyn verdorben, so ist dieß eine falsche Vorstellung; das Verderbniß jeder Flüßigkeit ist leicht zu entdecken, Wasser aber an und für sich leidet durch den Frost keine bemerkbare Verändrung, es müßte denn vielleicht einen in etwas veränderten Geschmack vom Gefäße, in welchem es eben gefroren gestanden hätte, angenommen haben. Wenn man Wasser in einem Glase gefrieren läßt, so wird es weder seine vorige Farbe, noch seinen Geschmack und Geruch verändern. Man hat sich vielleicht durch die Verändrung, welche alle zusammengesetzte Flüßigkeiten unter diesen Umständen erleiden, betrogen. Allein dieselbe wird sich auch nach einiger Zeit ereignen, ob man sie hat gefrieren lassen oder nicht, welche aus einer Art von Gährung in ihren fremdartigen oder heterogenen Theilchen hervorgebracht wird. Man versuche dieß nur mit ein wenig Orgeate, und die Sache wird sich bestätigen.

Das Flußwasser wird auf seinem langen Wege, den es in manchen Flüssen zu nehmen pflegt, hundertmal des Nachts erkältet, und eben so vielmal von der

der Mittagssonne am Tage erhitzt, ohne im mindesten von seiner gesunden Beschaffenheit etwas zu verlieren. Eben dasjenige Wasser, welches zur Winterszeit gefroren, kann mit dem nämlichen Erfolg, wenn es wieder aufgethauet ist, als wie zuvor, getrunken werden.

Weine, die über hohe Gebirge gebracht zu werden pflegen, werden auf denselben sehr heftig abgekältet, und dann wieder in den Thälern auf ihrem Wege eben so stark durchhitzt, ohne daß sie das Mindeste an ihrer Güte verlieren.

Auf diesen Beweisgrund haben Einige, die doch für gute Physiker gehalten werden wollen, um gleichwohl ihre schulgerechte Gelehrsamkeit oder Schwazhaftigkeit zu zeigen, folgendes geantwortet. Sie sagen nämlich, daß die Kälte in den von uns angeführten Beispielen von natürlicher, aber von heftigerer Art sey, wenn sie das mit Schnee oder Eis durchfrorne Wasser beträse. Allein dieß ist eine ohne Bedacht und, ich möchte lieber sagen, ohne daß sie sich selbst verstehen, gemachte Einwendung. Wenn das mit Eis oder Schnee gefrorne Wasser mit Heftigkeit angreifend ist, so muß das Gefrieren desselben in einem Flusse durch die Kälte der Atmosphäre demselben in seiner Wirkung völlig gleich seyn, da das wirkende Mittel dasselbe ist: nämlich der mit dem Schnee vereinigte oder in der Luft zerstreuete Salpeter. Wird

Wein über hohe Gebirge geführt, so ist die unmittelbare Ursache seiner Abkaltung der auf ihren Boden liegende Schnee, und zugleich die äußerst kalte daselbst befindliche Atmosphäre, gerade wie in einem Gefäße der Schnee die Theile desselben abkühlet, welche die Flüßigkeit unmittelbar berühren.

Quellen und Flüsse, welche aus hohen Gebirgen herabkommen, entspringen gemeiniglich von zerschmolzenen Schnee, der in die Tiefen der Erde gedrungen ist, ohne daß hernach in dem daraus entstandenen Wasser, wenn es auf seinem Laufe durch die Thäler wieder erwärmt worden ist, sich nur irgends eine üble Eigenschaft entdecken ließe.

Die Eintheilung hier machen zu wollen und zu sagen, daß das Gefrieren des Einen natürlich, des Andern aber künstlich sey, ist hier nicht anwendbar: denn nichts ist künstlich außer der Anwendung des Schnees, woraus keine üble Wirkung auf die Flüssigkeit entstehen kann. Jedoch wenn man auch sogar annehmen wollte, diese Kälte wäre als eine große und heftige Wirkung auf das Wasser, welche seine Beschaffenheit verändre, zu betrachten, so wäre doch das Kochen desselben weit heftiger, und dennoch wird es, wenn man es nur ganz ohne fremde Beimischung thut, nie verdorben werden.

In

In meinen jüngern Jahren hab' ich öfters Wasser getrunken, welches zuvor gefroren und wieder geschmolzen war, ohne den allergeringsten Nachtheil davon zu verspüren.

Viele andre auf die ganze Diät oder Lebensordnung sich beziehende Anmerkungen, die alle hier freilich ganz schicklich angebracht werden könnten und sollten, muß ich übergehen, weil es sonst erforderlich wäre, ein besondres Buch davon zu schreiben. Ich werde vielmehr hiermit beschließen, meine Leser aber dabei nochmals erinnern, sich in allen Stücken des ganzen diätetischen Verhaltens nur immer nach ihrer eignen Erfahrung zu richten. Allein sie müssen auch recht verstehen, wie sie Erfahrungen machen und benutzen sollen: denn viele ziehen aus dem, was sie bemerken, ganz falsche Schlüsse, und nehmen nicht selten die Wirkung für die Ursache an, wie wir bei der Abhandlung vom Mittagsschlafe gesehen haben; oder sie halten irriger Weise etwas für Ursache, was doch weder Ursache, noch Wirkung ist, sondern blos als ein zufälliger Umstand, der die Sache begleitet, angesehen werden muß; und dieser letztere Fehler wird gemeiniglich am häufigsten unter allen begangen.

So bald als wir nur irgend ein übles Befinden spüren, schieben wir die Ursache auf etwas, das wir nur eben vorher gethan, gegessen oder getrunken haben, wenn es gleich nie so schlecht ist. In solchem

Falle müssen wir Acht haben, ob bei Wiederholung des nämlichen Umstandes auch dieselben Wirkungen erfolgen; wenn dieß nicht geschieht, so sind wir völlig überzeugt, daß jenes Uebelbefinden ein blos zufälliger Umstand, und nicht durch das, was wir thaten, verursacht worden war.

Wer, was ich hier bemerke, gehörig beobachtet, wird, wenn er gesund, obgleich von schwächlicher Constitution ist, keine Gelegenheit bekommen, einen Arzt zu fragen, was er essen oder trinken, wenn, oder wie viel er sich Bewegung machen, und andre Dinge mehr thun soll.

Viele sind so äusserst schwach, und zu ihrem Nachtheil von diätetischen Vorurtheilen eingenommen, daß sie um alles in der Welt die Verordnung ihres Arztes nicht übertreten möchten, wenn sie auch für Hunger oder Durst verschmachten sollten; und es giebt mit unter Aerzte, welche alle Dinge so genau bestimmen, als ob sie die Kräfte des Magens nach der Wage abgemessen und mathematisch berechnet hätten. Ein Patient sollte auf Verordnung seines Arztes nur eine bestimmte Anzahl Spaziergänge im Zimmer auf und ab machen, unglücklicher Weise aber hatte man vergessen, ob es die Queere oder die Länge des Zimmers geschehen sollte, der gewissenhafte Kranke war also genöthigt, zu seinem Arzte zu schicken, um genaue Belehrung deßhalb einzuholen. Indessen bin ich kein

Feind

Feind von allgemeiner Belehrung, und selbst bisweilen von ein wenig genaurer Bestimmung, wenn ein Arzt durch lange Erfahrung von den Nahrungsmitteln eines Landes sich eine vollständige Kenntniß zuwege gebracht, und auch zugleich die Constitution seines Kranken hinlänglich genug kennen gelernt hat.

Ob zwar die gemeine Meinung, daß das fleißige Studieren der Gesundheit nachtheilig sey, ebenfalls hier zugleich mit erörtert werden sollte; so verdient dieser Gegenstand doch eine besondre Untersuchung, die ich in dem folgenden Abschnitt anstellen will.

Dritter Abschnitt.

Ermunterung für Gelehrte und Studierende.

Erstes Hauptstück.

Als Gegengewicht für die anziehenden Reize der Gelehrsamkeit, die uns so sehr einnehmen, wenn die Liebe zu Wissenschaften den Studierenden entflammt, ist die allgemeine Meinung entstanden, daß das Studieren das Ziel des Lebens verkürze. Eine schreckliche Folge, wenn dieser Satz wahr wäre!

Was würd' es aber wohl für eine Folge haben, daß der Gelehrte über den Unwissenden so erhaben wäre, wie die Seele des Menschen über die Seelen der Thiere? Was würde der Erfolg seyn, wenn ein erleuchteter Verstand von dem so verschieden unaufgeklärt bliebe, als wie ein geschliffener in einen herrlichen Schmuck gefaßter Diamant, von dem, der noch roh in seiner Mutter versteckt liegt? — wenn gleichwohl jeder Fortschritt, den wir in unsrer Kenntniß thun, uns nur allzeit um einen Schritt näher zum Grabe brächte? Seneka achtete weise Menschen den Göttern gleich: allein wenn diese eher sterben, als andre; so sind sie noch immer weit von den göttlichen Eigenschaften entfernt, von denen doch eine

der

der vornehmsten die Unsterblichkeit ist. Tugend, die höchste Zierde unsrer Seele, ist der ächte Abkömmling der Wissenschaften, wie dieß Horaz bezeugt (Virtutem doctrina parit); allein wie Viele möchten mit Brutus bei seinem Tode ausrufen: o unglückliche Tugend! wenn dieser eigentliche Glanz, der unsre Stirnen mit Strahlen umkränzt, nichts anders ist, als nur ein verzehrendes Feuer, das uns in Asche verwandelt. Die Ehre, welche zwar die Wissenschaften unzertrennlich begleitet, wird den Fleiß Studierender doch nur sehr wenig anreizen, wenn sie bedenken, daß, je höher sie bei der Welt in Ansehung ihres Beifalls steigen, desto geschwinder sie sich der Tiefe des dunkeln Grabes nahen.

Ich wiederhole, was ich bereits oben gesagt habe: eine schreckliche Folge, wenn dieser Satz wahr wäre! ein scheußliches Bild, welches über dem Portal des Pallastes der Weisheit liegt, und diejenigen, welche von dessen Reizen ganz entzückend erfüllt sind, vom Eingang abhalten würde. Derjenige wird also der gelehrten Welt einen großen Dienst erweisen, der diese obgedachte unrichtige Meinung gänzlich entkräften und verbannen kann. Die Stoiker suchten die Gewalt derselben zu vernichten, indem sie uns bereden wollten, daß Leben und Tod an sich selbst gleichgültige Dinge wären, und wir keinen besondern Werth in eines von beiden setzen müßten; indessen waren sie gar nicht so glücklich, andre Menschen von ihrer Meinung zu überreden, so daß ich

in

in Zweifel stehe, ob sie wohl selbst diesen Grundsatz für wahr gehalten haben mögen, und daß, wie Claudian sagt:

— Munere carior omnia
Adstringit sua quemque salus.

Bei der einzigen Methode, diese Hinderniß, die Studien ernstlich zu verfolgen, aus dem Wege zu räumen, kömmt es nur darauf an, daß man zeigt, wie eine ehrenvolle Beschäftigung dem Leben nicht zuwider sey. Ich sehe zwar im Voraus, daß ich die ganze Welt zu Gegnern bekommen werde: denn alle sind von der entgegengesetzten Meinung. Indessen will ich doch versuchen, die Wissenschaften von dieser Last zu befreien, und darzuthun, daß die allgemein angenommene Meinung ein Irrthum ist, der seinen Ursprung aus dem Mangel einer reiflichen Ueberlegung genommen hat.

Zweites Hauptstück.

Der Grund meines eignen Räsonnements über diesen Gegenstand ist die Erfahrung; und gewiß, wenn man dieser eine gehörige Aufmerksamkeit gewidmet hätte, die gegenseitige Meinung würde nicht so tiefe Wurzeln geschlagen haben.

Ich will blos jedermann, der diese Idee unterhält, ersuchen, zu erwägen, ob die Gelehrten, die

er

er gekannt hat, frühzeitiger, als andre Menschen, gestorben sind, und um eine genaue Vergleichung anzustellen, müssen wir die Universitäten und Collegien, wo viele Gelehrte beisammen leben, durchgehen, und dieselben mit einer eben so starken Anzahl Menschen, welche andre Geschäfte treiben, oder die gänzlich ohne alle Beschäftigung leben, vergleichen. Man wird die Anzahl sehr bejahrter Personen ziemlich von gleicher Stärke finden. Ich kann dieß für eine ausgemachte Wahrheit ausgeben, indem ich deßhalb die allergenaueste Untersuchung angestellt habe, die nur immer möglich ist. Es giebt wohl keine Universität, wo nicht vier bis fünf, unter dreißig bis vierzig Personen, von geistlichen Stande über siebenzig Jahre alt würden. Man hat das Nämliche auch unter denen, die blos profane oder rechtliche Wissenschaften trieben, bemerkt. Und wir werden auch keine größre Anzahl solcher bejahrter Greiße unter denen antreffen, die völlig frei von allen Geschäften und Sorgen ihre Tage verleben.

Die Stärke meines Schlusses wird noch mehr erhellen, wenn wir die vielen geistlichen Orden betrachten, woselbst eine Vergleichung sehr leicht anzustellen ist. Wir werden immer eine größre, oder wenigstens eine gleiche Anzahl von Greißen unter denen, die Wissenschaften treiben, als unter denen, die blos für das Chor, oder die Haushaltung im Kloster zu führen, bestimmt sind, antreffen.

Lucian hat uns ein Verzeichniß von solchen Gelehrten aus der Vorzeit hinterlassen, die ein hohes Alter erreicht haben. Er zählt uns allein achtzehn Beispiele unter den berühmten Philosophen auf, unter welchen einige sogar ein Alter von neunzig Jahren erreichten. Solon, Thales von Milet, und Pittakus, die unter die sieben Weisen Griechenlandes gezählt wurden, überstiegen jeder das Alter von einem ganzen Jahrhundert. Zeno, das Haupt der Stoiker, wurde neun und achtzig Jahre alt. Demokrit, lebte ein hundert und vier Jahr. Zenophilus, der Pythagoräer, ein hundert und fünf Jahr. Eben dieser Lucian, führt noch eine große Anzahl von Geschichtschreibern und Dichtern an. Er bemerkt auch überdieß, Männer, welche die Wissenschaften getrieben, hätten noch länger, als andre Menschen, in allen Ländern gelebt, weil sie eine sorgfältigere Lebensordnung geführt hätten; dieß zu bestärken, führt er die heiligen Schriftsteller unter den Aegyptiern, die Ausleger ihrer Fabeln unter den Assyrern und Arabern; die Brachmanen in Indien, und überhaupt alle an, welche die Philosophie, die sie lehrten, auch praktisch befolgten.

Ob aber gleich Lucian das hohe Alter der den Wissenschaften ergebnen Personen, ihrem dietätischen Verhalten zuschreibt, so verliert dennoch darunter mein Räsonnement nicht das Geringste von seiner Stärke. Denn, wenn das Studieren unser Leben verkürzen sollte, wie man überhaupt hat allgemein anneh-

annehmen wollen, so würde das Meiste, was die Diät thun könnte, uns als Gelehrte nur so lange, als andre Menschen, leben lassen: allein wir treffen hier nicht nur eine Gleichheit allein an, sondern wir finden auch, daß jene noch länger leben. —

Ueberdieß, da die meisten Gelehrten in allen Dingen eine gewisse Mäßigung zeigen, kann auch dieser Umstand als eine Frucht der Betreibung der Wissenschaften angesehn werden.

Drittes Hauptstück.

Meine Behauptung wird auch durch Beispiele der gelehrtesten Männer unsrer Zeit bestärkt. Cardinal Heinrich Norris, der aus dem Augustinerorden war, kann füglich unter diese Zahl gerechnet werden; man will wissen, daß er vor seiner Erhöhung zur Cardinalswürde täglich vierzehn Stunden den Studien gewidmet haben soll. Der berühmte Caramuel gehört auch in diese Klasse: denn er sagt selbst in der Vorrede zu seiner Fundamentaltheologie, daß er gleichfalls, wie Norris, eben so viel Stunden mit Studieren täglich zugebracht habe. Der sehr berühmte Benediktinermönch Johann de Mabillon, der wegen vieler hinterlassener, sehr gelehrter Werke bei der gelehrten Welt geschätzt und

berühmt

berühmt ist, muß ebenfalls in die nämliche Klasse solcher Männer gesetzt werden, welche den größten Theil des Tages mit gelehrten Arbeiten zugebracht, und doch ein hohes Alter erreicht haben. Auch kann dahin der unermüdete Franzose Anton Arnald gerechnet werden, dessen tadelnswürdiger Eifer für den Jansenismus das Bewundernswürdige seiner vielen Schriften, die sich über ein hundert und dreißig Bände belaufen, nicht aufhebt. Und so muß auch der arbeitsame Dominikanermönch, Natal Alexander, dessen unermeßlich häufigen Werke, ob zwar schon an Menge sehr groß, an Gelehrsamkeit aber noch größer sind, in diesen Rang gesetzt werden. Auch die zwei überall berühmten sehr großen Schriftsteller Pater Athanasius Kircher, und Pater Daniel Papebrache, welche aus dem Jesuiterorden waren, müssen hier vorzüglich ihren verdienten Platz bekommen. Ebenfalls gehört in diese Reihe ähnlicher Beispiele äußerst fleißiger, und sehr altgewordner Gelehrter der Sohn des großen Bazil unsers Landsmanns, und der Pater Michael Perez, der mit Recht als eine lebendige Bibliothek, und als das Orakel der Universität von Salamanca zu betrachten ist. Alle diese genannten Personen, deren ihr Leben ein stetes Studieren war, überlebten weit das sonst gewöhnliche Ziel. Heinrich Norris lebte bei seinem angestrengten Fleiße drei und siebenzig Jahr, Caramuel brachte sein Alter auf acht und siebenzig, Mabillon auf fünf und siebenzig, und Anton Arnald auf zwei und achtzig Jahre.

Das

Das eigentliche Alter vom Natal Alexonder hab' ich nicht ganz sicher erfahren können; daß er aber sehr alt worden, ist ganz gewiß: denn er ward im vorigen Jahrhundert (1629) geboren, und vor wenigen Jahren war dieser Gelehrte noch am Leben, aber er hatte völlig das Gesichte verloren. In dem 1718 herausgegebenen historischen Gelehrtenlexicon, wird zwar weitläufig des Natal Alexanders, aber nicht seines Todes gedacht, daher ich auch schliessen konnte, daß er damals noch lebte, weil man sonst in diesem Werke immer den Tod derjenigen Gelehrten, von denen es einmal Erwähnung thut, anzuführen pflegt. Vom Pater Perez bin ich zuverläßig versichert worden, daß er itzt, da ich dieß schreibe, neunzig Jahr alt seyn soll.

Diesen verschiednen Beispielen verdient auch das vom William Postel, beigefügt zu werden; er war in der Normandie gebohren und sehr berühmt, ob er zwar nicht unter die Anzahl der ganz neuern Beispiele zu rechnen ist. Dieser Herr hatte große Reisen gethan, und sich seinen Studien mit äußerster Strenge gewidmet, wiewohl man ihn dießfalls bedauren muß, weil er in seinen letztern Werken deutliche Spuren hinterlassen hat, daß er nicht nur die römisch-katholische, sondern sogar überhaupt die christliche Religion verlassen haben muß. Einige betrachten ihn als das vornehmste Oberhaupt der Deisten. Bacon sagt, er habe ein Hundert und zwanzig Jahre gelebt; allein andre haben behauptet, daß er

nicht ein volles Jahrhundert gelebt habe, und das Morerische Wörterbuch der Gelehrten gesteht ihm nur fünf und siebenzig Jahre zu. Man bleibt also wegen des Alters dieses Gelehrten ganz ungewiß; jedoch kömmt auf dieses einzige Beispiel eben nicht so viel an, indem diejenigen, welche wir beigebracht haben, zur Gnüge und ganz unwidersprechlich beweisen, daß das Studieren dem Gelangen zu einem hohen Alter, ganz und gar nicht im Wege steht.

Boerhave, Haller, Voltaire, Mahy

Viertes Hauptstück.

Die Vernunft erläutert und bestärkt diese Erfahrungen.

Die Betreibung der Wissenschaften, wenn sie unserm Genie angemessen gewählt wird, und sie nicht mit der alleräußersten Strenge ohne alles Nachlassen fortsetzt, giebt uns mehr Vergnügen, als daß sie uns ermüden sollte. Unmöglich kann also das Studieren der Natur zuwider, oder unsrer Gesundheit nachtheilig seyn. Ich habe mit Fleiß die zwei Bestimmungen oder Limitationen vorausgesetzt, das Studium muß unserm Genie gemäß und nicht mit allzugroßer Anstrengung getrieben werden, weil jedes Geschäfte schädlich ist, das unsre Kräfte übersteigt, oder unsrer Neigung widerspricht. Was kann denn für unsern Geist angenehmer seyn, als sich mit den gelehr-

lehrtesten Männern der Vorzeit unterhalten, und deren Gesellschaft genießen, indem wir ihre Schriften lesen?

Wenn uns ein geschickter artiger Mann so sehr durch seinen Umgang unterhalten kann, wie vielmehr sollen das also nicht so viele vortrefliche Schriftsteller thun können, die wir in einer Bibliothek beisammen antreffen. Was für Reiz! die Geschichte aller vergangenen Zeiten, die Beschreibung aller Länder und die Darstellung des Sternhimmels muß dem Philosophen in seiner Nachforschung der vergänglichen Natur die größte Zufriedenheit gewähren! Wie reichhaltig muß nicht das Vergnügen für den Gottesgelehrten seyn, welcher in den Schriften der göttlichen Offenbarung die Geheimnisse der Gnade unsers Gottes entdeckt! Und ob es gleich ausgemacht ist, daß wir bei vielen Gegenständen die ersten Gründe, von denen sie abhängen, nicht entdecken, oder ihren Endzweck nicht bestimmen können; so wird doch der Verstand mit einem freudigen Verlangen, diese scharfsinnigen Räsonnements zu verfolgen, fortgerissen, durch welche so viele Männer von erhabnen Talenten ihre Nachforschungen weiter getrieben haben. Diese Vortheile sind vorzüglich durch die mathematischen Studien zu erlangen, welche allzeit zur Vermehrung und Vergewisserung der Wahrheiten das Meiste beitragen.

Eben daher entsteht die Extase, die sich derjenigen bemeistert, welche dieses Studium treiben. Ar-

chimedes zeichnete eben zu der Zeit geruhig seine mathematischen Risse, als der Feind bereits durch sein Vaterland mit Feuer und Schwert nach Syrakus kam. Der Franzose, Franziscus Vieta, Erfinder der herrlichen Wissenschaft Algebra, blieb öfters drei Tage und Nächte ohne Speise und Trank in seinen mathematischen Untersuchungen ganz versunken auf einer Stelle sitzen. Es sage mir jemand, ob irgend ein Vergnügen in der Welt seine Günstlinge auf eine solche Art unterhalten kann?

Diejenigen, welche, um andre zu unterrichten, trockne Studien treiben, müssen dornigte Wege betreten. Doch aber bringet dieß dürre Land, wenn es durch ihre Bemühungen fruchtbar gemacht wird, angenehme Blumen. Jeder neue Gedanke, welcher sie rührt, ist ein Gegenstand des Triumphs für die Vorstellungskraft. Mit der Frucht des Geistes verhält es sich gegen die der Natur, gerade umgekehrt.

Ihre Empfängniß geschieht mit Beschwerlichkeit, ihre Geburt aber geht mit Vergnügen vor sich. Die Glückseligkeit der Schriftsteller besteht in der Meinung, daß alles, was ihnen auffallend scheint, die ganze Welt vergnügen soll, sie mögen nun ihre Werke lesen oder von dem Lehrstuhle oder der Kanzel anhören. Sie bewundern in jedem Federzuge bei ihren Aufsätzen eine glückliche Frucht ihres Verstandes, welche sie die bei deren Erzeugung angewendeten mühsamen Beschäftigungen wieder vergessen läßt.

Der

Der Freund des Ovids gab ihm daher den klugen Rath, sein Mißgeschick durch Studieren zu mildern:

Scribis, ut oblectem studio lacrymabile tempus. Dieß ist die größte Zerstreuung unter allen, die wir alle in unsrer Gewalt haben. Ich muß aber doch bekennen, daß zwischen dem freiwilligen oder aus Neigung gewählten Studieren, und dem, wozu wir gezwungen sind, ein sehr großer Unterschied herrscht. Die erstere Art ist immer angenehm, die andre hingegen führt etwas Ermüdendes mit sich; wie wir bemerken, wenn wir etwa auf Schulen oder Universitäten wider unsre Neigung in aller Eile disputiren oder ganz unerwarteter Weise eine Rede schreiben sollen. Indessen kommen zu gutem Glück dergleichen Fälle sehr selten vor. Allein auch sogar bei gezwungenem Studieren haben wir dennoch den Vortheil, unsre Kenntnisse zu vermehren, welches doch das allgemeine Verlangen aller vernünftigen Wesen seyn muß.

Ueberdieß alles macht dieß großen Genie's nur wenig Arbeit, da sie sich in sehr kurzer Zeit in alles, was ihnen aufgegeben wird, zu finden wissen.

Fünftes Hauptstück.

Außer dem Zeugnisse der Erfahrung und Vernunft, giebt auch ein Philosoph unsrer Sache seinen Beifall, welcher durch fleißige Ausforschung der ganzen Natur am meisten bemerkt hat, was das lange Le-

ben hindern oder befördern kann. Dieser Schriftsteller hat sicher am umständlichsten und bestimmtesten über diesen Gegenstand geschrieben. Der Gelehrte wird schon aus meiner kurzen Anzeige schliessen, daß ich hierunter niemand anders, als den Franz Baco und sein Werk meyne, das er über die Geschichte des Lebens und Todes, uns hinterlassen hat: denn indem er darin alle die Arten der Stände durchgeht, welche zu einem langen Leben am geschicktesten sind, und diejenige Lebensart in den ersten Rang setzt, welche sich mit vielem Denken beschäftigt, wie z. B. im Mönchs- und Eremitenleben zu geschehen pflegt, so folgt unmittelbar darauf die Beschäftigung mit den Studien, denn er läßt sich darüber in diesen Worten aus:

„Philosophen, Redner und Philologen, folgen „unmittelbar in Rücksicht auf den Anspruch, ein „hohes Alter zu erreichen, auf den Mönch und „Einsiedler."

Baco giebt folgende Gründe von seiner Meinung an.

„Diese Leute leben auch wie jene in Ruhe, und „sind mit Nachdenken beschäftigt, welches die „Sorgen des Lebens nichts angeht, und folglich „liegt auch nichts in ihnen, was an ihrem Leben „nagt, sondern sie fühlen bei ihrer Verändrung „stets die Reize desselben. Sie können ihre Zeit „willkührlich eintheilen, und die Stunden mit sol„chen Unterhaltungen, die ihnen das meiste Ver„gnügen gewähren, zubringen."

In-

Indessen muß ich hierbei nicht unerinnert lassen, daß dieser Grund bei den Gelehrten, die von ihren Studien leben müssen, wegfällt. Aerzte und Rechtsgelehrte haben bei der Anwendung ihrer Wissenschaft, da nicht nur ihre Ehre, sondern auch ihr Einkommen sehr genau damit verwandt ist, mit vieler Sorge zu kämpfen, welche das Vergnügen, das ihnen ihr Studiren gewährt, gar sehr verbittert. Bei diesen beiden Ständen wird auch die Annehmlichkeit des Studierens durch Nacheiferung und Streitigkeiten aufgewogen, wenn sich Nebenbuhler finden. Dieß ist ein innerlicher Krieg, der in der Seele vorgeht, und welcher, ob er zwar ohne Blutvergießen abgeht, dennoch durch das öffentliche Zeugniß zu erkennen giebt, daß er die Leidenschaft in ihrem Busen erregt.

Sechstes Hauptstück.

Nachdem ich nun meine Meinung mit Erfahrung, Vernunftschlüssen und auch mit Beistimmung andrer Aerzte bestärkt habe, muß ich noch einen Einwurf, den man mir machen könnte, beantworten, nämlich: daß gerade die Gelehrten sich am häufigsten über körperliche Zufälle beklagten. Man sagt, es giebt wenig Personen aus dieser Klasse, die nicht über Schnupfen, Katarrhe, Flüsse, und andre Unpäßlichkeiten Klagen führten. Und eben deßwegen haben viele Aerzte besondre Abhandlungen über diesen Gegen-

stand, nämlich über die Art, die Gesundheit der Gelehrten zu erhalten, geschrieben, wie wir vom Ficinus de Studiosorum Valetudine tuenda und vom Pemphlus de Togatorum Valetudine tuenda aufzuweisen haben: wie denn auch Bernhard Ramazzini von der Gesundheit der Gelehrten eine eigne Abhandlung hinterlassen hat. Nun ist zwar wohl wahr, daß jede eingewurzelte Unpäßlichkeit, die gleichsam zur Gewohnheit wird, sie sey so leicht, als sie immer wolle, besonders, wenn sie das Gehirn angreift, wie ein verborgener Wurm zu betrachten ist, der unabläßig an unserm Leben nagt. Daher muß also dasselbe von kürzerer Dauer bei Gelehrten, als bei andern Menschen seyn.

Allein dieser Einwurf ist gar nicht von der Stärke, als er bei dem ersten Anblick zu seyn scheint. Schnupfen, Katarrhe und Flüsse sind so allgemein, daß wir nicht nur Studierende, sondern auch Petitmaitres darüber klagen hören. Sie beschweren sich alle über in den Kopf steigende Dünste, aber nicht, daß das Uebel allgemeiner wäre, sondern weil viele Menschen itzt immer empfindsamer und grillenhafter werden. Die Uebel bestehen mehr in ihren Vorstellungen, als in ihren Körpern, und die Klagen klingen weit gefährlicher, als der daraus entspringende Schaden zu befürchten steht.

Zum Andern ist es noch nicht ausgemacht, daß eine leichte, gewohnte Unpäßlichkeit solchen Personen das Leben verkürzt. Ja, es giebt im Gegentheil Zufälle, die dasselbe verlängern. Dahin gehört die

bei

bei dem Schnupfen sich ereignende Abführung, welche von Zeit zu Zeit vorgeht. Vermittelst solcher sanften Ausleerungen wird der Körper der üblen Säfte, die ihn beschweren, entledigt, welche doch sonst durch ihre Anhäufung zu gewissen gefährlichen Krankheiten Anlaß geben würden. Daher leben viele schwächliche und kränkliche Personen lange Jahre, indessen die stärksten in der Blüte ihres Alters sterben. Bei den erstern wird der Körper nach und nach und ganz allmählig von den Feuchtigkeiten, die ihm beschwerlich sind, befreiet, und sie brechen nicht in dem starken Mann eher aus, als bis sie zu einer solchen Höhe gestiegen sind, wo sie die Natur zu überwältigen vermögen.

Zum Dritten, wenn der Aphoris'm des Hippokrates nach dem Worte zu nehmen ist, daß eine Person von starker Leibesbeschaffenheit sehr in Gefahr steht krank zu werden, so muß auch der Gegensatz eben so wahr seyn, daß der Schwächliche auf ein längeres Leben Rechnung machen darf. Dieses muß nothwendig folgen, und um so viel mehr, da Hippokrates zu dem, was er dort gesagt hat, noch dieses hinzufügt, daß ein Mensch, der sich bei vollkommner Gesundheit befindet, ohne Anstand darauf bedacht seyn müsse, seine starke Constitution zu schwächen. Ich für meinen Theil aber werde mich nie nach dieser Regel des Hippokrates richten, wenn der Sinn nach dem Buchstaben verstanden werden soll.

Endlich ist wirklich die Gesundheit der Gelehrten nicht so sehr geschwächt oder verletzt, wie gemei-

niglich geglaubt wird. Ich habe mit solchen Personen in Verbindung gelebt, und lebe noch unter ihnen, und höre nichts von den großen Beschwerden, und sehe auch diese Männer keine so schlimmen Krankheiten erleiden, als man vorgiebt. Ramazzini und andre Aerzte sagen, die Studien machten die Gelehrten melancholisch und mürrisch. Man findet aber im Gegentheil, daß je gelehrter sie sind, sie einen desto aufgeräumtern Charakter besitzen. In den Werken der berühmtesten Schriftsteller ist durch und durch eine gewisse Uebereinstimmung wahrzunehmen, die freilich vom Ungelehrten nicht bemerkt wird.

Siebentes Hauptstück.

Was ich bisher gesagt habe, muß gleichwohl mit gewissen Einschränkungen verstanden werden.

Das Erste ist, was ich gleich anfangs erwähnte, sich nicht bis zur Ausschweifung dem Studieren zu ergeben. Es hängt aber dasselbe nicht immer von der Menge der Schriften ab, die wir lesen, sondern es kömmt mehr in diesem Stücke auf die Gegenstände an, über die wir unser Nachdenken verbreiten. Wer sich beim Studieren ermüdet fühlt, hat gewiß in der Sache bereits zu viel gethan. Die Bücher müssen bei Seite gelegt werden, wenn wir durch das Lesen derselben uns merklich ermüdet fühlen, sonst werden wir wenig Vortheil daraus erlangen, sondern durch die fortgesetzte Anstrengung uns vielen Nachtheil zuziehen. Wir müssen nie studieren, wenn uns der Kopf schwer ist, uns auch nicht

der,

der, für die menschliche Natur so nöthigen Ruhe berauben, wodurch wir unfähig werden würden, unsre Aufmerksamkeit von neuem anzustrengen.

Wir müssen auch dabei zum Andern, auf die Beschaffenheit unsrer Speisen und Getränke einigermaßen aufmerksam seyn, weil Gelehrte durch dieselbe viel eher, als andre Leute, verletzt werden können. Drittens müssen wir auch unsre Gemüthsbeschäftigungen mit einiger körperlichen Bewegung abwechseln. Hieher gehört, glaub ich, was Plutarch anräth, zu empfehlen, nämlich das laute Lesen oder Disputiren, welches an Statt einer Leibesbewegung am besten dienen, die Gesundheit erhalten, und die Kräfte des Körpers stärken kann; denn die Bewegung der Brust, welche durch den Ton erzeugt wird, ertheilt nicht nur unsern Gliedern, sondern auch den Eingeweiden und den meisten zu den Lebensbewegungen erforderlichen Organen, eine sehr dienliche Bewegung. (Libr. de tuenda bona Valetudine.)

Ferner sagt dieser Schriftsteller:

„Die Stimme macht eine Erschütterung der „Lebensgeister, die nicht flüchtig und unbedeutend „ist, sondern in den sehr verborgenen und innersten Winkeln vorgeht. Sie vermehrt die natürliche Wärme, verfeinert das Blut, reinigt „die Venen und öfnet die Arterien. Durch die „laute Stimme werden alle überflüßigen Säfte an „ihrer Verdickung und Klebrigkeit verhindert, „sondern die Unreinigkeiten setzen sich wie die Hefen in denjenigen Organen, von denen unsre Nahrungsmittel aufgenommen und verdauet werden.“

Dieser

Dieser Vortheil ist für Studierende gewiß nicht geringe, da sie eine so heilsame Leibesbewegung völlig in ihrer Gewalt haben.

Meine vierte Erinnerung geht dahin, daß den Studien eifrig Ergebne, ihren Eifer bisweilen mit gewissen anständigen Vergnügungen, und zwar mit solchen, welche den Körper stärken und das Gemüth ergötzen, unterbrechen müssen: denn Lust und Scherz entfaltet Genie und heitert die ganze Seele auf. Diejenigen, welche vorzüglich Schriften verfassen, lassen es immer daran fehlen, besonders, wenn sie von melancholischem Temperament sind. Und mein noch überdieß zu ertheilender Rath ist dieser, mit der Art der Studien abzuwechseln: denn die Verändrung gefällt dem Geiste in diesem Stück eben sowohl, wie in allen übrigen Beschäftigungen, und jede Sache, die in demselben Vergnügen erweckt, gewähret ihm auch zugleich neue Kräfte. Das Lesen eines andern Buches hebt die Ermüdung, welche uns ein vorher gelesenes verursacht hat. Dieß muß man thun, wenn es unsre Kräfte gestatten: denn alle können nicht allzulange auf verschiedne Gegenstände ihre Aufmerksamkeit richten. Freilich trift man ebenfalls Menschen an, deren Fassungskraft sehr eingeschränkt ist, so, daß sie nur eine einzelne Wissenschaft zu treiben vermögend sind, und wenn sie sich über mehrere verbreiten wollen, werden sie jenem Biscayer ähnlich, der seine eigne Muttersprache vergaß, und die Castilianische nicht zu erlernen fähig war.

Durch

Durch vieljährige Erfahrung

bewährte

Gesundheitsregeln

von

Dr. John Fothergill

nach der sechsten englischen Ausgabe.

Aus vieljähriger Erfahrung gezogne Regeln,

die

Gesundheit

zu erhalten.

Erster Abschnitt.

Von den verschiednen Perioden des menschlichen Lebens, nämlich von der Kindheit, Jugend, Mannbarkeit und dem hohen Alter *).

Erstes Hauptstück.

Von der Kindheit.

Wenn man den Gegenstand, welcher die Erhaltung der Gesundheit betrift, abhandeln will; so ist es um der Deutlichkeit willen nöthig, vier besondre

*) Obgleich manche gelehrte Aerzte nur drei Lebensperioden haben annehmen wollen, nämlich von der Geburt an bis zur Reife oder der Mannbarkeit, von dieser bis ins Alter, und von demselben bis ins hohe Alter, so hat uns doch die Eintheilung unsers Verfassers in Vier Perioden in vielerlei Betrachtung besser gefallen wollen.

sondre Abschnitte des Lebens zu unterscheiden, und auf einen jeden die gehörige Aufmerksamkeit zu wenden. Ich will daher vor allen Dingen von dem ersten Abschnitte unsers Lebens das nöthigste kürzlich anzeigen.

In vorigen Zeiten nahmen die Aeltern des Lebens ihrer Kinder eben so sorgfältig wahr, als ihres eigenen; jedoch erstreckte sich diese Sorgfalt nicht weiter, als daß sie dieselben entweder blos an der Brust säugten, oder nur mit solcher rohen Kost, wie sie ihnen die Natur gewährte, versorgten. In unsern Zeiten aber ist man in diesem Stück viel weiter gegangen, und hat die Erziehung der Kinder von ihrer Geburt an sehr vervollkommnet *). Man hat auch aus Erfahrung nachstehende Regeln immer mit größten Nutzen befolgt.

Unter

*) Ob man eigentlich sagen kann, die Erziehung der Kinder sey von ihrer Geburt an, in unsern Tagen vervollkommnet, getrau' ich mir eben nicht zu behaupten, denn in Ansehung des Erfolgs scheint die heutige Art der Erziehung der vormaligen weit nachzustehen, indem wir itzt vielmehr schwächliche und krüpelichte, skrophulöse und rachitische Kinder sehen, als in vorigen Zeiten zu finden waren. Allein mehr Kunst und Abweichung von der Natur herrscht heut zu Tage bei der Auferziehung zarter Kinder, da dieselben statt der Muttermilch, weil sich die Mütter meistentheils aus Bequemlichkeit und Galanterie der ersten Mutterpflicht, ihre Kinder mit ihrer eignen Brust die erste Lebensperiode hindurch zu nähren, entziehen, und sie entweder mit der Brust einer vielleicht ungesunden Amme, mit Thiermilch, oder einem schwächenden andern

Unter den Regeln, ein Kind gut zu erziehen, muß immer diese die vornehmste seyn, daß, wo es nur immer möglich ist, dasselbe an der Brust seiner Mutter genährt und von ihr selbst gestillt werde, weil diese Nahrung für das Kind immer zuträglicher, als die Milch einer Amme *) ist.

Wenn solche noch zarte Kinder unruhig sind, muß mit aller Sorgfalt immer die Ursache dieses Uebelbefindens aufgesucht werden, damit sie nicht durch anhaltende Unruhe und Wachen in größre Uebel verfallen, welche fieberhafte Bewegungen nach sich ziehen, und wichtige Folgen haben können **).

Auf

dern elenden Getränke, und unschicklichen Nahrungsmittel in dem ersten Lebensjahre, wo schon der Grund zur dauerhaften Gesundheit und zum hohen Alter gelegt werden sollte, unterhalten lassen. Also kann man nicht mit gutem Rechte behaupten, daß die Erziehung der Kinder in ihrer ersten Lebensperiode heut zu Tage vervollkommnet sey. Anm. des Uebers.

*) Ja man kann füglich sagen: besser, und auf alle Weise zuträglicher, als alle andre Nahrung, denn das beweisen die häufigsten Beispiele. Anm. des Uebers.

**) Obgleich diese vorläufige Einleitung zur Diätetik eben gar nicht zum Unterricht in der Erziehung der Kinder in ihrem ganz ersten Abschnitte des Lebens, dienen soll; so wird es doch jedem Leser dieser Schrift nicht unangenehm seyn, zu wissen, daß vorzüglich alle Ruhe-Pulver und Ruhe oder Schlafmachende Tropfen für zarte Kinder als betäubende Gifte zu betrachten sind, denn sie bestehen aus Opiaten, welche zwar den Schmerz, als die Ursache der Unruhe oder Schlaflosigkeit, stillen, die eigentlichen Ursachen des Schmerzes aber, welche gemeiniglich angehäufte scharfe Unrei-

Auf diesen Umstand hat man besonders genau Achtung zu geben.

Einige Aerzte glauben, man müsse die Kinder so lange blos mit Milch nähren, bis die vordern Zähne durchgebrochen wären; dann aber könne man sie allmälig an Brod und andre leichte Arten von Nahrungsmitteln gewöhnen, die aber nur ganz einfach und sehr leicht zu verdauen seyn müßten *).

Jeden Morgen muß das Kind über den ganzen Körper mit lauwarmen Wasser gewaschen, gut abgerieben und völlig abgetrocknet werden; dieß muß aber allzeit geschehen, wenn bei dem Kinde, während eines langen vorhergegangnen Schlafs, die Verdauung völlig vorüber und der Magen ganz leer ist: denn ein Kind mit vollem Magen waschen und reiben, bringt durchaus schlechte Folgen.

Man hat gefunden, daß den Kindern vielmals das kalte Bad gute Dienste gethan hat **), indem dasselbe,

nigkeiten in den Därmen sind, zurückhalten, und darin Gicht oder auch ausbrechende Convulsionen zuwegebringen. Anm. des Uebers.

*) Hierzu kann nichts dienlicher als Zwieback oder blos Semmel seyn, woraus man den Kindern mit Wasser oder schwacher Rindsbrühe ohne alles Fett einen Brei kocht, um ihnen davon täglich Mittags und Abends zu essen zu geben. Abwechselnd mag hierzu, wenn die Kinder ohnehin fünf, sechs oder mehrere Monate alt sind, ein Eidotter, auch wohl anstatt des Wassers oder der Brühe gute Kuhmilch genommen werden. Anm. des Uebers.

**) Es wäre nur zu wünschen, daß man in Städten, wo die Kinder ohnehin meistentheils schwächlicher, als auf

dasselbe, da es die festen Theile des Körpers stärkt, und die Ausdünstung befördert, Munterkeit, Wärme, Kraft und Stärke erzeugt, welches alles sehr wünschenswerth ist, weil dadurch dem Auswachsen oder Zweiwuchse, dem verstopften Gekröse und scrophulösen Umständen und den Uebeln der Brust sowohl, als des Unterleibes, vorgebeugt wird. Eben diese Vortheile haben viele Familien an vielen Orten dahin gebracht, das kalte Bad zum täglichen Gebrauch bei ihren zarten Kindern anzuwenden.

Man pflegt aber das kalte Baden des Kindes gemeiniglich gern so lange aufzuschieben, bis es einige Monate alt, oder der nahe bevorstehende Sommer völlig eingetreten ist, damit nicht die Veränderung aus der Wärme der Feuchtigkeiten, in welchen das Kind im Mutterleibe lag, in Rücksicht auf das äußerst kalte Wasser zu heftig und auffallend seyn

auf dem Lande sind, das kalte Baden bei guter Zeit, so bald sich das Kind nur in etwas im Bade halten könnte, vornähme, um es daran zu gewöhnen, weil sonst das Kind dann, wenn das Bad nicht länger aufgeschoben werden darf, sehr schwer dazu gebracht werden kann: gewiß würden da weit weniger Kinder in den Zweiwuchs verfallen, als man leider täglich wahrnimmt. Denn ganz zuverläßig ist, wenn sonst nicht andre Fehler in der Erziehung von Ammen oder Wärterinnen begangen werden, im kalten Bade aus bloßem Wasser oder mit glühenden Eisenschlacken zuvor verstärkt und wieder abgekühlt, das größte und kräftigste Vorbauungsmittel wider die sich allmälig einschleichende sogenannte englische Krankheit oder den Zweiwuchs zu suchen. Anm. des Uebers.

möge; und um aller möglichen, dem Kinde aus dem täglichen und plötzlichen Eintauchen des ganzen Körpers erwachsenden Gefahr vorzubeugen, muß Achtung gegeben werden, ob auch das Kind, so bald man es aus dem Bade nimmt, oder abgerieben, abgetrocknet und angekleidet hat, Munterkeit und Lebhaftigkeit äußert; wenn man dieß bemerkt, so bekömmt ihm das kalte Bad gewiß gut, und das Kind ist von gesunder Constitution: wenn man hingegen wahrnimmt, daß es blaß, kalt, oder von Kälte erstarrt, ist, dann kann man auf die schwächliche Constitution des Kindes einen sichern Schluß machen, und das Baden muß so lange ausgesetzt werden, bis es muntrer wird; und wenn bei abermaligem Baden sich die nämlichen Umstände und Merkmale einer solchen Schwäche äußern, so muß man das Baden gänzlich unterlassen.

William Penn berichtet zwar, daß gewisse Amerikaner ihre Kinder sogleich nach der Geburt, ohne Unterschied der Jahrszeit, im kalten Flusse badeten.

In Rücksicht auf die gute Erziehung eines jungen Kindes muß man auch gehörige Sorgfalt auf die Diät der das Kind stillenden Person wenden *), damit

*) Am besten ist es, die Amme, wenn sie ein geschäftiges, arbeitsames Leben geführt hat, so viel, als immer thunlich, dabei zu lassen, ja selbst ihre ländliche Kost, (da man die Amme so gern vom Lande nimmt,) nicht

damit ihre Kost, ihre Bewegung und Ruhe so eingerichtet werden, daß ihre Milch eine gute Beschaffenheit bekommen möge; diese besteht vornehmlich darin, daß sie ganz süße, weiß, und ohne allen fremden Geschmack und Geruch, und die Amme selbst, wo möglich, nur erst vor zwei, und nicht länger, als vor sechs Monaten Wöchnerin geworden sey; die dünne Milch ist immer der dickern vorzuziehen; ganz schlechte Milch verräth allezeit etwas Bitteres oder Salziges in ihrem Geschmack, und ist von unangenehmen Geruch. Eine Amme muß sich des Beischlafs enthalten, so lange sie das Kind an ihrer Brust stillt, und wenn sie sich schwanger befindet, sogleich vom weitern Stillen vor dießmal gänzlich abstehen. Zarten Kindern muß durchaus kein Wein zu trinken gegeben werden *), weil er sowohl ihren

nicht zu plötzlich mit der städtischen und weichlichen zu verwechseln; sicher wird sich der Junge oder das Mädchen vornehmen Standes an der Brust der Amme aus dem Bauerstande besser befinden, wenn diese bei einem thätigen Leben in ihrem Ammenstande ihren Appetit mit Kartoffeln gestillt, und das natürliche, bloße Wasser dazu getrunken, als wenn sie frikassirte Hüner und dergleichen, oder Wildpret gegessen, und kräftiges Bier dazu getrunken hat. Nur freie Luft und Bewegung muß der Amme nicht entzogen werden, wenn sie gesund und ihre Milch von recht guter Beschaffenheit erhalten werden soll. Anm. des Uebers.

*) Man sollte freilich nicht glauben, daß Fehler dieser Art vorgehen sollten: allein ich habe dennoch Personen gefunden, die aus dem Grundsatze, man müsse dem schwachen Kinde auf alle mögliche Weise mit stärkenden Mitteln

Unterleib überhaupt erhitzt, als auch besonders den Kopf angreift.

Die Kleidung des Kindes muß ja weder zu enge, noch zu warm seyn; und wenn es nur einige Monate alt ist, muß man ihm schon so viel Bewegung und freie Luft, als es nur zu vertragen vermag, verschaffen: denn eine freie, reine Luft ist das Beste auch für den noch zarten Menschen; und man muß nicht zugeben, daß das Kind die in Stuben verschlossene, oder mit Dünsten von stillstehenden Wassern, oder wie in volkreichen Städten, mit Ausdünstungen von todten Thieren *), oder verfaulten Abgange von Pflanzentheilen überladene Luft einathme und sich darin aufhalte.

So bald sich nur die erste Morgendämmerung der Vernunft wahrnehmen läßt, muß sogleich die größte

Mitteln zu Statten kommen, ihm, da man erlaubte, es mit Weine zu waschen, einen Löffel voll, auch wohl mehr, zu verschlingen gaben, und zugleich die größte Unruhe zuzogen, denn er ist für noch zarte Kinder ein wahres betäubendes Gift. Anm. des Uebers.

*) In unsern policirten Städten Teutschlandes haben wir eben von dergleichen verpesteter Luft von todten Thieren, wie die, wovon unser Fryzoo in vorhergehender Abhandlung sagt, daß sie selbst in Madrit herrsche, nichts zu befürchten: allein dennoch sind die Dünste in größern und volkreichen Städten so häufig und verderblich, daß Kinder aus denselben so bald, als möglich, auf das Land gebracht werden, und die ganz ersten Jahre daselbst zubringen sollten, dann würden sie zu einem gesunden Leben, und kraftvollen Alter Hofnung haben. Anm. des Uebers.

größte Sorgfalt darauf gerichtet werden, daß dem noch zarten Kinde Gehorsam und Unterwürfigkeit eingeflößt, und es an diejenige Sittlichkeit und Bescheidenheit gewöhnt werde, welche allerdings auch in der Folge sehr viel zur Erhaltung der Gesundheit beitragen kann.

Aeltern, die ihren noch zarten Kindern zu viel nachgeben, verderben ihre Natur, und wundern sich doch hernach öfters über die bittern Wasser, die sie trinken müssen, wovon sie selbst die Urquelle vergiftet haben. Läßt man dem Kinde seinen freien Willen, weil es noch in der Kappe läuft, so wird es noch mehr drauf bestehen, wenn es Hosen trägt. Die geringfügig scheinenden Nachsichten, die man Kindern erweiset, verwandeln sich mit der Zeit in unwandelbare Gewohnheiten, und haben schon öfters manchen Menschen in Ansehung seiner Gesundheit und seines moralischen Verhaltens ins Verderben gestürzt.

Ehe wir noch diesen Gegenstand völlig verlassen, können wir nicht umhin, noch einige Bemerkung über die Erziehung der Kinder hier einzuschalten.

Ein Kind ist, wenn es nur eben zur Welt kömmt, beinahe wie eine Kugel geformt. Seiner nunmehrigen Wärterin kömmt es zu, ihm eine gehörige Bildung und gerade Gestalt zu geben. Im ersten Monat muß das Kind auf eine nicht allzudicke Matratze, die etwas länger, als das Kind ist, ge-

legt werden, welche die Amme über ihren Schoos breitet, daß dasselbe allezeit ausgestreckt darauf liegen, und nur so, wie die Matratze um den Körper des Kindes geschlagen wird, darauf sitzen kann. Ein Kind ganz aufrecht zu setzen, bevor es nicht über einen Monat alt geworden ist, verderbt ihm die Augen, weil dadurch verursacht wird, daß das Weiße derselben unter dem obern Augenliede erscheint. Hernach aber kann die Wärterin oder Amme, mit dem Aufrechtsitzen des Kindes einen Anfang machen, und ihm allmälig mehr lebhafte Bewegung geben. Ein Hauptumstand ist auch dieser, daß das Kind immer so trocken als möglich gehalten werde *).

Die Bekleidung für das Kind muß leicht und eben nicht viel länger seyn, als daß sie nur bis auf die Füße des Kindes reicht, damit man seine untern Gliedmaßen mit der warmen Hand oder einem Stückchen Flanell leicht und fleißig den Tag über reiben kann; welches vornehmlich an den innern Seiten der Schenkel geschehen muß.

Das fleißige Reiben des Kindes über den ganzen Körper nimmt den frieselhaften und andre Arten von Aus-

*) Diese Absicht desto besser zu erreichen, können unter des Kindes Betttuch nur doppelte Stücken Flanell gelegt werden: allein die Wärterin muß wenigstens zwei bis drei Stück davon zur Abwechselung zur Hand haben, um stets trockne und frisch ausgewaschene unterlegen zu können. Anm. des Uebers.

Ausschlage weg und verstärkt den Kreislauf des Blutes. Die Brust des Kindes muß vorzüglich mit den Händen aufwärts Früh und Abends gut gestrichen werden.

Die Fußgelenke und die innere Seite der Knie, sind vorzüglich, zum wenigsten täglich ein paarmal gut zu reiben; dadurch werden diese Theile gestärkt, und das Kind lernt die Knie ausstrecken und gerade halten, und dieß trägt überaus viel zum anständigen Gange, und gefälliger Stellung des ganzen Körpers bei.

Die Wärterin muß das Kind so wenig, als möglich, auf den Armen tragen *), wodurch die Schen-

*) Daß von dieser sehr üblen Gewohnheit des Tragens der Kinder auf dem Arme der Wärterinnen überaus viel Nachtheil für den zarten weichen Körperbau entsteht, sehen wir, wenn wir Kinder in ihren ersten drei bis vier Jahren, ja bei manchen wohl bis ins siebente Jahr beobachten, in sehr vielen Beispielen. Es ist noch ein Glück für's Kind, wenn die Wärterin mit dem Tragen auf ihrem rechten und linken Arm abwechselt. Eine sehr gute Methode hab' ich an einigen Orten bemerkt, wo die Wärterin ein derbes Federkissen vor ihren Unterleib schnallt oder so bindet, daß das Kind darauf sitzen und seine Schenkel und Füße frei herabhängen lassen kann. Im andern Fall aber, wo die Wärterin das Kind auf dem einen oder dem andern Arm trägt, und es mit den Schenkeln fest an sich drückt, ist die Schwächung der Kniegelenke, Krümmung der Oberschenkel, und sehr oft eine gänzlich verschobne Brust oder Schulter, oder eine schiefe Bildung des ganzen Körpers meistentheils, ja man könnte sagen immer, die traurige Folge für die ganze Lebenszeit.

Anm. des Uebers.

kel gebogen und die Füße einwärts gerichtet werden; sie muß die Schenkel des Kindes immer frei hängen lassen, und je öfter überhaupt die Lage des Kindes verändert wird, desto besser ist der Erfolg.

Das Kind muß, wenn es nur drei Monate alt ist, auf einem Teppich oder auf die Erde gebreiteten Tuche zum Laufen angeleitet werden. Die Wärterin halt es bei den Hüften, damit die Bewegung im Gehen dem Kinde erleichtert und ja nicht etwa, indem sie es bei den Armen halten wollte, erschweret werde.

Ein Kind hin und her zu bewegen, und vorzüglich in der freien Luft bei gutem Wetter ihm eine kräftige Bewegung zu verschaffen, ist ein höchstwichtiger, vortheilhafter Umstand, und von dem gewünschtesten Erfolg. In Städten muß man die Kinder nicht in die Stuben einsperren, sondern sie so viel, als möglich, in die freie Luft schicken.

Mangel an Bewegung *) bei den Kindern ist die Ursache der großen Köpfe, der schwachen und zwei-

*) Vorzüglich aber auch, wenn dem Kinde gleich anfangs in den ersten Monaten Brei aus schlechten, bisweilen feuchten Mehl, oder aus mehlichten Gemüsen, Gries, Grütze, und dergleichen, und nicht eine leicht aufzulösende Kost aus Semmel, oder gut ausgebacknen Weizenbrodes, wie wir oben erwähnt haben, zu seiner Nahrung, (oder auch wohl gar zum unvermeidlichen Verderben des Kindes, des Nachts auf einer Lampe gewärmtes Getränke) gegeben wird. Anm. des Uebers.

zweiwüchsigen Glieder, einer zusammengedrückten Brust, woraus Engbrüstigkeit und Husten entsteht, und überhaupt eines übelgestalteten Körpers nebst einem wankenden Gang, außer einer unzähligen Menge andrer üblen Zufälle.

Das Kind muß auch an seiner Oberfläche des Körpers immer vollkommen rein gehalten und seine Gliedmaßen, wie auch am Halse und hinter den Ohren fleißig, anfänglich mit warmen, nach und nach aber immer mit etwas kältern und endlich mit ganz kalten Wasser gewaschen werden; woran das Kind endlich sich so gewöhnet, daß es mit der Zeit das ganz kalte Wasser nicht nur vertragen lernt, sondern zuletzt sich recht gerne gefallen läßt.

Das frühe Aufstehen in den Morgenstunden ist für Kinder, wenn sie anders von selbst erwachen, welches gemeiniglich zu geschehen pflegt, sehr zuträglich; aus ihrem Schlaf aber muß man sie niemals wecken, und sie auch unter Tages an ordentliche Schlafstunden gewöhnen.

Bei dem Liegen im Bette oder in der Wiege müssen ihre Schenkel allzeit gerade ausgestreckt liegen.

Bei diesem Verhalten, können die meisten Kinder vollkommen kräftig und aufrecht, im neunten oder zehnten Monate allein gehen lernen *). Allzeit aber, be-

*) Die meisten Wärterinnen hegen die ungegründete Furcht, die frühe Anleitung zum Gehen mache krum-
me

bevor sie nicht zwei oder drei Jahr alt sind, muß man verhüten, daß sie nie auf einmal so lange gehen, bis sie ganz ermüdet sind.

Wenn die Mutter ja nicht im Stande seyn sollte, ihr Kind selbst zu stillen, so suche sie nur eine muntre Amme zu erlangen, die noch neue Milch hat, und schon junge Kinder aufzuziehen gewohnt ist. Nach Ablauf der ersten sechs Monate können schwache Fleischbrühen und alle unschuldige leichte Nahrungsmittel dem Kinde eben so gute Dienste thun, als wenn das Kind blos mit Muttermilch aufgezogen würde.

Dem Kinde eine schickliche Bewegung und eine beständige und zuträgliche Leibesübung zu verschaffen, und es in gehöriger Stellung zu erhalten, ist ein Umstand von größter Wichtigkeit, worauf bei der ersten Erziehung vornehmlich zu sehen ist.

Die

me Schenkel: allein der sieche, innerlich krankhafte Zustand ist die wahre Ursache der Krümme und üblen Gestalt der Gliedmaßen: denn gewiß alle Kinder, die noch unter ihrem ersten Lebensjahre laufen lernen, haben auch gerade Ober- und Unterschenkel, sie müßten denn durch Gewaltthätigkeit daran gelitten haben. Und gerade umgekehrt verhält es sich mit den Kindern, die bisweilen unter zwei, drei und mehr Jahren nicht auf die Beine zu bringen sind: bei denen findet man Ungestaltheiten öfters an allen Theilen ihres Körpers, weil aus Mangel aller Muskelbewegung die Säfte stocken und verderben, und alle feste Theile weich, schlaff und locker bleiben, und also auch leicht Krümmungen und Verschiebungen in den Knochen und Gelenken entstehen können. Anm. des Uebers.

Die Kleidung des Kindes kann blos in einem Hemde und weißen Flanellunterröckchen bestehen, welches letztre irgend eine gute Queerhand über die Füße herunterragen muß, woran das obere Theil von Barchent oder andern dichten Baumwollenen Zeuge, hinten mit Bändern, zum Zubinden gemacht wird; darüber nun wird ein Bund zwei Zoll breit von feiner Starrleinwand, mit Atlaß oder einem andern feinen Zeuge überzogen, angelegt, woran ein Band zum Zubinden befestigt ist; und diese Art des Anzugs kann völlig die Stelle eines Leibchens vertreten, ohne alle die von letztern herrührenden Unbequemlichkeiten*) dem Kinde wiederfahren zu lassen. Ueber diesen nur gedachten Anzug kann noch ein leichter Schlumper oder Frack, oder was sonst beliebig ist, gezogen werden, nur daß dieß Oberkleid hinten zugebunden und nicht weit über des Kindes Füße herunter gehen muß, damit man ihre Bewegungen genau bemerken kann.

Ist

*) Dr. Th. Withers setzt sogar, und gewiß mit Grunde, (in seiner Abhandlung von der Engbrüstigkeit, Leipz. 1787. S. 30.) die entfernte Ursache der Engbrüstigkeit in diesen ersten Lebensabschnitt der Kinder und vorzüglich in die mit hartem Fischbein ausgesteiften Leiberchen oder Schnürbrüstchen. Allein die gehinderte, nothwendige, freie Erweiterung der Brust, und der dadurch erschwerte Umlauf des Blutes durch die Lungen, wie auch die unterdrückte wurmförmige Bewegung des ganzen Darmkanals müßten nothwendig viele solche Folgen haben, die hier zu beschreiben, gar nicht der rechte Ort wäre. Man muß es also immer mit Dank erkennen, daß sogar ein großer Kaiser die Schnürbrüste öffentlich verbot.

Anm. des Uebers.

Ist das Kind ein halbes Jahr alt, so kann man ihm Schuh und Strümpfe anziehen, nur müssen die erstern von hinlänglicher Weite und vorne nicht sehr zugespitzt seyn, damit die Füße nicht zusammengepreßt und ungestalt werden.

Das Kind muß so lange, bis es die meisten Zähne bekommen hat, stets den Kopf mit einer guten oder doppelten Kappe bedeckt halten.

Lauf- oder Gängelbänder müssen von keinerlei Art eher gebraucht werden, als, bis das Kind steif und gerade völlig allein gehen kann.

Der Nachtanzug für das Kind kann blos in einem Hemde bestehen, und in einem Betttuch, worein es geschlagen und in einer dünnen Decke, die über das Kind gebunden wird.

Zweites Hauptstück.
Von dem jugendlichen Alter.

Der Jüngling muß eine volle reichliche Kost haben; sie muß aber leicht zu verdauen und ganz einfach seyn: denn alle Nahrungsmittel, welche schwer zu verdauen sind, legen unvermerkt den Grund zum Scorbut, Stein, Rhevmatism', und vielen andern üblen Zufällen. Wein oder andre starke Getränke sollten nie, oder doch nur sehr sparsam, solchen jungen

gen Leuten, die noch im Jünglingsalter stehen, zu trinken verstattet werden. In diesem Alter müssen diese Personen unreife Früchte gänzlich, und auch ganz reife im Uebermaaß vermeiden. Jünglinge müssen in ihren körperlichen Bewegungen die Mittelstraße halten: denn wenn sie sich deren zu wenig machen, so werden sie dicke, sehr beleibt, und unthätig; von zu vielen aber verlieren sie ihre Kräfte. So verhält es sich auch mit dem Schlafe: zuviel Ruhe und Schlaf macht sie dumm, allzuwenig aber zehrt den Körper aus und erregt Fieber. In allen diesen Dingen muß der Jüngling vorzüglich die Mittelstraße halten.

Da eben dieses Alter die rechte Zeit ist, das Gemüthe zur Tugend zu gewöhnen, so muß man auch vor allen andern Dingen, darauf alle Sorgfalt wenden und sein vornehmstes Augenmerk richten. Von der Ausübung der Tugend hängt der Jünglinge künftige Gesundheit ab; denn ohne diese wird es immer unmöglich seyn, einen unverdorbenen Körper ins männliche, und hohe Alter mit hinüber zu bringen.

Das Leben des Bösewichts ist kurz und elend. Der Bescheidne und Tugendhafte würde mit Abscheu und Schrecken erfüllt werden, wenn er hören sollte, was für fürchterliche Uebel lasterhafte Jünglinge auszustehen haben, ehe sie aus der Welt gehen: oder wenn auch einige, bevor sie noch die Lebenskräfte völlig vernichtet haben, sich eines bessern besinnen, und in ihrem wüsten Leben Halte machen, so sind sie doch

in

in ihrem Innersten so äußerst angegriffen, daß sie nur ein stets getrübtes, niedergeschlagenes und gleichsam sterbendes Leben führen, wobei sie sich selbst und allen andern um sich her, zur Last sind; und, was noch trauriger ist, sie pflanzen oft ihr sich zugezognes Elend auf eine unschuldige Nachkommenschaft *) fort.

Wollte man fragen, wie die schwindelnde Jugend, welche durch ihre heftigen Leidenschaften, wie von einem Strome hingerissen wird, von diesen unglücklichen Ausschweifungen abgehalten werden könnte; so würde die Antwort diese seyn: ihre Leidenschaften müßten ganz früh durch gute Zucht und Beispiele bezähmt werden. Dieß ist ein Geschäfte, welches den Aeltern obliegt, deren vornehmste Sorge seyn muß, ihren Kindern, indem sie dieselben noch bei sich haben, den Weg zu zeigen, den sie gehen müssen, und sie so mit demselben bekannt zu machen, daß sie auch im Alter nicht davon abweichen mögen **).

Drittes

*) Wenn gleich eben nicht die ganze Menschheit, wie Sanchez in seinen hinterlassenen Schriften hin und wieder behaupten will, mit der Lustseuche angesteckt ist; so findet man im praktischen Leben doch Fälle von solchen versteckten, hartnäckigen, und verwickelten Krankheiten genug, die als angeerbte Uebel, wenn gleich manche berühmte Aerzte der Sache widersprechen, anzusehen sind, deren ursprüngliche Entstehung bisweilen aus einem unordentlichen Jugendleben der Aeltern von solchen Kranken mit Grunde hergeleitet werden muß. Anm. des Uebers.

**) In dieser gegebnen Vorschrift offenbart sich der vortreffliche und dem verewigten Fothergill ganz eigne Cha-

Drittes Hauptstück.

Von dem männlichen Alter.

In diesem Lebensabschnitt ist dieß für die Gesundheit die größte Gewährleistung, wenn aus der Jugend

Charakter so deutlich, daß man diesen so edlen Mann, der von Hohen und Niedern, Einheimischen und Fremden, mit Rechte hochgeschätzt wurde, sowohl wegen seines guten und wohlwollenden Herzens, als auch wegen der ausgebreiteten richtigen Kenntnisse der tiefen Einsicht und richtigen Erfahrung, die er vorzüglich in der praktischen Heilkunde hatte, nicht verkennen kann. Seine bei der königlichen Societät der Aerzte zu London gemachte Stiftung, von welcher der berühmte Doktor Falconer die erste goldne Preißmedaille voriges Jahr für die Abhandlung vom Einfluß der Leidenschaften auf die Krankheiten des Körpers erhielt, wie auch die beträchtliche Schule, die er für zweihundert und zehn Knaben, und ein hundert und vierzig Mädchen der Quäcker, (von deren Secte der große Fothergill war,) die unter der Aufsicht von fünf Schulmeistern und drei Schulmeisterinnen nebst ihrem Oberaufseher standen, auf immer gestiftet hat, geben von seinem großen Vermögen, aber noch mehr von dessen rühmlicher Anwendung, die herrlichsten Beweise, und werden ihn in stetem Andenken erhalten. (Man sehe den dritten Theil von Doktor Gebh. Friedr. Aug. Wendeborn's Zustand des Staats, der Religion, der Gelehrsamkeit und der Kunst in Grosbritannien. Berl. 1785. S. 335. Eben daselbst heißt es S. 334. „Man hat in den Schulen der Quäcker vornehmlich die Bildung der Sitten und die frühe Bändigung der Leidenschaften zur Absicht, um diese Kinder zu einem vernünftigen und glücklichen Leben vorzubereiten, und gute Mitglie-

gend und Kindheit Mäßigkeit, und eine unverletzte Constitution herüber gebracht wurde: denn ein Mann, der den vollkommnen Gebrauch seiner Vernunft erlangt hat, wird gewiß, wenn er nicht ganz ohne alles Nachdenken lebt, solchen schädlichen und verderbten Neigungen itzt nicht nachhängen, von denen er bereits in seinen jüngern Jahren zurückgehalten worden ist.

Natürlicher und vernünftiger Weise läßt sich erwarten, daß ein Mann auf seine Constitution und das ihm eigne Temperament Achtung geben wird, ob er nämlich mehr zu einem cholerischen oder melancholischen, phlegmatischen oder sanguinischen geneigt ist, um seine Lebensordnung sodann demselben gemäß einzurichten; ganz gewiß wird der vernünftige Mann alles das, was er aus Erfahrung für seine Gesundheit schädlich findet, vermeiden, und im Gegentheil das-

glieder der bürgerlichen Gesellschaft aus ihnen zu machen.")

Da nun aber schon die frühe Erziehung den Menschen bildet, und diese in England allgemein, und gegen Kinder beiderlei Geschlechts, mit vieler Nachsicht verbunden ist; so muß auch eine sogenannte englische Freiheit oftmals in Wildheit ausbrechen, weil sie bereits tiefe Wurzeln geschlagen hat. Herr Doktor Wendeborn sahe mehrmals, daß Schulmeister, die nur etwa funfzig Knaben in ihrer Schule hatten, sich des Rechts, sie straffälliger Handlungen wegen zu bestrafen, begaben, so daß erst zwölf andre Knaben eine Jury vorstellen, und über die Schuldigen urtheilen mußten.

Anm. d. Uebers.

dasjenige, was er merkt, daß es derselben zuträglich ist, zu seinem Gebrauche anwenden.

Viertes Hauptstück.

Vom hohen Alter.

Ein guter Gesundheitszustand ist in diesem letztern Abschnitte des Lebens, im hohen Alter, eine unschätzbare Wohlthat. Alte Personen müssen alles, was sie in ihren vorhergehenden Jahren für ihre Gesundheit schädlich gefunden haben, itzt auf das sorgfältigste vermeiden: denn im Alter ist es nicht mehr Zeit, mit ungewohnten Uebeln zu kämpfen. Alte Leute müssen alle Ausschweifung, die nur irgend den Ueberrest ihrer Kräfte schwächen kann, fliehen *). Menschen in ihren besten Jahren entrinnen bisweilen den schlimmen Wirkungen begangener Ausschweifungen; im Alter aber verhält es sich weit anders: denn der betagte Mann wird durch dieselben gar bald in seiner Gesundheit äußerst angegriffen: und vorzüglich ist die Ausschweifung in der Liebe und der hohe Grad

*) Hier wird jedermann ohne besondre Erinnerung und ohne Zeugnisse angeführter Schriftsteller, hoffentlich sich die Ausschweifung in der Liebespflege vorstellen. Denn kein Naturgeschäfte kann den kalten Greis mehr angreifen, als dieses, und man wird nicht oft sehen, daß abgelebte Männer ihre raschen Weiber überleben. Anm. d. Uebers.

fleischlicher Wollust der gefährlichste Feind des hohen Alters, indem er den Körper ganz außerordentlich entkräftet; andre Arten von Ausschweifungen, die der Gesundheit nicht mindern Nachtheil verursachen, sind zu viel Sorge und ängstliches Bestreben um Reichthum *), wie auch ein allzuanhaltendes und ange-

*) Nichts vermag die Gesundheit geschwinder zu untergraben, und merklicher zu schwächen, als ängstliche Sorge und Bestreben um Reichthum, wovon doch der Greiß keinen sonderlichen Gebrauch machen kann. — Was ist nun dem Elenden der Reichthum, den er mit Mühe und Noth zum Genuß im hohen Alter zusammen gescharrt hat? Wenn der Lebensabschnitt eintritt, den er zum Genuß seiner Schätze bestimmt hat, so fühlt er, daß die Zeit für sein ferneres Glück vorüber ist. Leben, Gesundheit, und Vergnügen sind zu allen Zeiten so ungewisse Güter, daß wir als Weise, so lange wir sie besitzen, davon Gebrauch machen, und uns nicht beklagen müssen, wenn sie uns zu einer Zeit, die wir voraussehen, wieder verlassen: denn wer sich vorstellt, daß er sich in seinen alten Tagen erst recht vergnügen will, urtheilt sehr unrichtig und verkehrt. Die Würde unsrer Natur bringt es mit sich, daß wir an jedem Gute auf gute Art Antheil nehmen. Allein dieß ist nicht der Fall bei denen, die sich erst in ihrem hohen Alter Vergnügungen verschaffen wollen. Der arme Sterbliche, mit dem vollen Becher angenehmer Erwartungen in der Hand, den er so lange von seinen Lippen zurückhält, bis er unfähig wird, ihn zu kosten, fühlt nun, wie sich alle seine Unruhe durch die Vorstellung vermehrt, daß andre das Vergnügen nach ihm genießen werden, das er sich selbst versaat hat. Daher entsteht Aergerniß, Verdruß und Trübsinn, Verzagtheit und Niedergeschlagenheit; unverkennbare Aeltern gewisser Krankheiten, welche nicht selten den Faden des Lebens merklich abkürzen. Kurz, der Geiz ist eine solche Leidenschaft, welche alte Per-

angestrengtes Studieren, und stets mürrisches Wesen. Bejahrte Personen müssen, wo es irgend in ihrer Gewalt steht, sich einen solchen Ort zu ihrem Aufenthalt wählen, wo die Luft rein und gesund ist; auch müssen sie zu aller Zeit, sie mögen sich befinden, wo sie wollen, ihre Diät verhältnismäßig nach ihrer Bewegung einrichten, nunmehr die feste Kost etwas vermindern, und dagegen der Menge ihres Getränkes etwas zusetzen; ihnen ist es zuträglich, von ihren Mahlzeiten aufzustehen, bevor sie sich völlig gesättigt fühlen, und sollten sie ja den einen Tag eine Ausschweifung in Ansehung ihrer Diät begangen haben, so muß den andern durch Enthaltsamkeit dieser Fehler wieder gut gemacht werden. Da der Schlaf alte Personen so verwundernswürdig stärkt, so sollten sie auch allerdings recht ernstlich drauf bedacht seyn, alle Mittel anzuwenden, die Nachtruhe auf eine recht erquickende, sanfte und angenehme

Personen sorgfältig vermeiden müssen; sie müssen nicht dann erst, wenn das Leben fast zu Ende geht, mit dem Genuß ihrer Güter einen Anfang machen: nein, sie müssen sich bestreben, daß andre von ihnen sprechen, wie jener Dichter von seinem Freunde:

Calm ty he look'd on ecther life, and here
Saw nothing to regret, or there to fear;
From Natures temprate feast rose satisfy'd,
Thank'd heav'n that he had liv'd and that
he dy'd.

Anm. des Uebers.

Weise zu genießen *). Ferner müssen dergleichen Personen auch darauf denken, ihren Körper stets reinlich und von allem Schmuze befreit **) mit guter Kleidung verwahrt,

*) Hierbei wird gemeiniglich ein gewisser Fehler begangen, der gar nicht dafür gehalten wird, nämlich daß man ein Nachtlicht im Schlafzimmer brennt: es giebt gewisse Personen, die vorgeben, sie könnten gar nicht ohne ein brennendes Nachtlicht schlafen. Wer aber nur Achtung geben will, der wird bemerken, wie bald, unter übrigens gleichen Umständen, der Schlaf sich im ganz finstern Zimmer einfindet, und wie lange er sich vergeblich und sehnlich wünschen läßt, wenn man durch den Schein eines brennenden Lichtes dem Auge und dadurch dem Gehirn, und durch dieses dem ganzen Nervensystem einen gewissen Reiz verursacht, so, daß der angehende Schlaf abgehalten wird, und wenn er sich allenfalls eingefunden hat, sich sehr leicht durch den Reiz des Lichtes unterbrechen läßt, da ohnehin bei hohen Jahren kein tiefer und lang anhaltender Schlaf Statt findet. Es wird daher allzeit besser gethan seyn, sich zu gewöhnen, ohne Nachtlicht zu schlafen. Von der Verunreinigung der Luft von den in sie zerstreueten Fett-Oel oder Wachstheilchen soll nicht einmal hier in Anschlag gebracht werden. Anm. des Uebers.

**) Welches Mittel könnte hierzu wohl dienlicher seyn, als ein ganzes Bad? Ein aus etwas Kleien, ein wenig Seife, einigen Blumen und Kräutern, z. B. römischen oder nur gemeinen Chamillen, Feldkümmel und Melissenkraut gekochtes Bad wird immer im angehenden Alter die besten Dienste leisten; wenn man es in einem mäßigen Wärme-Grad früh bei noch leerem Magen, eine ziemliche Stunde lang mit Beibehaltung gleicher Wärme, die durch Nachgießen mehrern warmen Wassers bewirket wird, in einer dazu gehörig eingerichteten Wanne anwendet. Da nun im Bade durch fleißiges Reiben die ganze Oberfläche des Körpers von allem Schmuze gereinigt, die bisher erschwer-

wahrt, und besonders den Magen, wie auch die untern Gliedmaßen, Schenkel und Füße hinlänglich

erschwerte Ausdünstung wieder kräftig befördert, die nun im höhern Alter zur Trockenheit sich neigende Fiber erweicht, und auch durch den guten Geruch der aus einem solchen Bade aufsteigenden flüchtigen Theilchen das ganze Nervensystem gestärkt wird, so folgt auch hieraus ganz natürlich, daß alle Absondrungen und Ausführungen freier von Statten gehen, und insonderheit die unmerkliche Ausdünstung, die zur Erhaltung so unentbehrlich ist, auf eine vorzügliche Weise vermehrt werden muß. Der in alten Tagen oft hartnäckigen Leibesverstopfung und öfters sehr beschwerlichen Urinverhaltung wird ebenfalls durch oftmaliges und anhaltendes Baden gut vorgebeugt, und wenn diese Uebel bereits den Greis beschwerten; so wird ihm ein stundenlanges Sitzen im lauwarmen Bade treffliche Dienste leisten, zumal wenn er es in einem Tage verschiedemal wiederholt, und dabei, ja selbst währendem Bade, von einer guten Hüner= oder Kalbfleischbrühe (die mit Körbel, jungen oder alten Möhren, und mit Spargel abgekocht ist,) allzeit etliche Tassen warm trinkt, und ein paar Löffel voll alten Rheinwein drauf nimmt. Von dieser Methode hab' ich einigemal vortreffliche Wirkung und weit bessern Nutzen, als von allen Purganzen und Klystieren, die doch meistentheils bei manchen Aerzten die einzige Zuflucht sind, wahrgenommen. Ich muß aber dabei nicht unbemerkt lassen, daß ich in solchen Fällen auch täglich zwei bis dreimal ein Quentchen von einem leicht auflöslichen Mittelsalz anwendete. Es könnte hier noch viel von dem großen diätetischen Nutzen der Bäder überhaupt gesagt werden, wenn es die Grenzen einer Anmerkung verstatteten. Ich verweise aber den Leser vorzüglich auf die Bemerkungen und Untersuchungen über den Gebrauch der Dampfbäder bei verschiednen Völkern insbesondre in Rußland. Memmingen 1789. Wie das kalte Bad dem schwächlichen Kinde höchst nützlich ist: so ist das warme dem

schwa-

warm zu halten, und die natürlichen Ausleerungen, entweder durch gewöhnliche oder schickliche Arzneimittel zu unterhalten. Sie müssen sich auch immer auf alle nur mögliche Art aufgeräumt und bei guter Laune zu erhalten suchen, und ihr Betragen so einrichten, daß es jungen Leuten angenehm seyn, und ihnen ihren Umgang recht oft verschaffen möge: denn dadurch werden sie stets aufgeheitert, und der Trübsinn und mürrische Charakter, der dem Alter gemeiniglich eigen ist, am besten vertrieben. Eine fleißige Erinnerung der in der Jugend genossenen Freuden *), heitert den Greiß auf, und belebt ihn auf eine ganz besondre vortheilhafte Weise.

Doktor

schwachen vertrocknenden Greiße sehr zuträglich, und es ist sehr zu bedauern, daß man die uralte und morgenländische Gewohnheit des häufigen Badens, da man doch in allen neuen Moden das Alte und Fremde hervorsucht, noch nicht anfängt, zur Mode für Damen und Herren zu machen. Erstere würden dadurch länger ihre Reize erhalten, und letztre ihrer allzufrühen Hinfälligkeit vorbeugen. Daß aber lauwarme Bäder nur bei Personen von cholerischem und melancholischem Temperamente und trockner Constitution, nicht aber bei solchen, die einen schlaffen und fetten Körper haben, mit Nutzen angewendet werden können, wird jeder von selbst einsehen, und diesen müßte man eher durch Reiben, sanftes Bürsten und Waschen mit kaltem Wasser, das zur Hälfte oder zum dritten Theile mit Lavendel- oder Roßmaringeist verstärkt wäre, oder mit blos gewärmten Weine, zu Statten kommen.

Anm. des Uebers.

*) Es versteht sich, daß diese genossenen Freuden in lauter guten Handlungen bestanden haben. Denn solche, wodurch

Doktor Welsted empfiehlt alten Personen folgende Regeln zur sorgfältigen Beobachtung:

Erste Regel.

Eine alte Gewohnheit muß bei bejahrten Personen in der Lebensordnung nur mit größter Behutsamkeit und ja nicht zu plötzlich abgeschaft werden, und wenn auch diese Verändrung sogar dem ersten Anscheine nach zuträglich scheinen möchte: denn in alten Tagen sind nicht mehr solche Kräfte, wie in der Jugend, vorhanden, mit einer neuen Lebensart zu kämpfen, und eine Gewohnheit zu ändern, welche durch die Länge vieler Jahre zur andern Natur worden ist.

Zweite Regel.

Alle Dinge, die bejahrte Personen aus Erfahrung in ihren vorigen Jahren für ihre Gesundheit schädlich gefunden haben, müssen sie nun desto sorgfältiger vermeiden: denn wie sollten sie das itzt vertragen, was ihnen bei vollen Lebenskräften Nachtheil brachte?

wodurch das Gewissen verletzt, die Gesundheit auf unwiederbringliche Weise zerrüttet, und das Ziel des Lebens offenbar verkürzt worden ist, schlagen den Geist nieder, und machen schon hier einen Theil der gerechten Strafen aus, die sich der Lasterhafte mit seinen oft aller Menschlichkeit zuwiderlaufenden sinnlichen Freuden zugezogen hat.

Anm. des Uebers.

Dritte Regel.

Die Speisen und Getränke für Alte, müssen von solcher Beschaffenheit seyn, daß sie weder im Magen Unruhe erregen, noch den Kopf angreifen; und, im Fall dieß ja geschehen sollte, so muß die Ausschweifung nur durch ein Ausleerungsmittel sogleich wieder gut gemacht werden.

Vierte Regel.

Man muß im hohen Alter stehende Personen stets bei gutem Appetit und ihre Absondrungen in guten Umständen erhalten, so viel, als nur immer möglich ist.

Fünfte Regel.

Greise müssen sich stets aufgeräumt, und bei guter Laune zu erhalten streben. Allein diese reizende Munterkeit ist bei solchen nur möglich, welche ihr vergangnes Leben mit lauter Wohlthun zugebracht haben: denn ein solcher Rückblick kann Zufriedenheit und Aussichten in künftige Glückseligkeiten gewähren.

Galen nennt das Alter einen Mittelstand zwischen Gesundheit und Krankheit, die gemeiniglich in Trockenheit und Kälte besteht, und welche mit ein wenig Wein und einer erwärmenden und befeuchtenden Kost am besten zu heben ist. Im hohen Alter ist's auch sehr zuträglich, sich mit einer Bürste reiben zu lassen, indem dadurch die Bewegung des Blutes vermehrt, eine sanfte Wärme erzeugt und dadurch

zur

zur gleichen Vertheilung der Nahrung in alle Theile des Körpers, ein sehr großer Beitrag geleistet wird; nach dem Reiben aber wird eine gemäßigte Leibesübung sehr gut bekommen, doch muß sie ja nicht zu heftig seyn, weil sie sonst den Körper schwächen und abzehren würde, da hingegen bei einer gemäßigten Bewegung, auch der Greis immer gut bei Leibe bleibt. Die körperlichen Bewegungen müssen auch blos solche seyn, an die der Alte sonst schon gewöhnt war, und welche zugleich angenehm und für ihn unterhaltend sind.

In diesem Abschnitte des Lebens müssen alle Arten der Speisen, die dicke und klebrige Säfte geben, vermieden werden, und in diese Classe gehören vornehmlich ungegohrnes Brod, Käse, Schweinefleisch, Aal, Austern und alle schwer zu verdauende Nahrungsmittel. Besonders ist in dieser Lebensperiode auf recht gutes Brod zu sehen, das mit einer gehörigen Menge Salz und Hefen oder Sauerteig gemischt, gut geknetet und vollkommen ausgebacken seyn muß, denn sonst würden Verstopfungen der Leber, der Milz und der Nieren entstehen.

Wenn der Greiß zwei Tage hinter einander verstopft ist, dann kann er am dritten ein sanftes Oefnungsmittel nehmen, und vorzüglich ein solches dazu wählen, das er bereits im ähnlichen Fall aus Erfahrung dienlich gefunden hat.

Eine gänzliche Milchdiät ist sehr gut, und zieht viel gute Folgen nach sich; jedoch muß der bejahrte

Mann

Mann selbst erst nach seiner gemachten Erfahrung bestimmen, ob sie ihm auch zuträglich seyn möchte. Wo diese Diät mit Nutzen anwendbar ist, da hält sie den Leib offen, erzeugt milde Säfte und erhält den Körper bei gutem Fleische. Jedoch ist gleichwohl darauf zu sehen, daß die Milch von Thieren kömmt, die von mittlerm Alter, vollkommen gesund sind, und eine gute Weide haben, wo lauter milde und gesunde Fütterung wächst. Eselinnen- und Ziegenmilch kann mit vielem Nutzen wechselsweise getrunken werden, weil die letztere am nahrhaftesten, und die erstere, als die dünneste, die leichtverdaulichste ist.

Alte Personen müssen blos alten, starken, auf die Urinwege wirkenden Wein trinken: denn vermöge seiner Stärke wird er die nöthige Wärme in ihre kalten Glieder verbreiten, und durch seine Urintreibende Kraft, alle überflüßige Feuchtigkeiten aus dem Körper fortschaffen, welche mit ihrem längern Verweilen in demselben mancherlei Uebel erzeugen, und die Gesundheit sehr verletzen würden.

Hier werden auch einige Worte vom hohen Alter, wie ich glaube, nicht am unrechten Orte stehen.

Ein hohes Alter kann entweder von der Natur, oder von der Kunst, vorzüglich aber von Vereinigung beider Stücke herkommen.

Die

Die Kennzeichen, welche uns die Natur gewährt, woraus wir schließen können, daß ein Mensch Anspruch auf ein hohes Alter machen darf, sind folgende.

Für's Erste muß ein solcher Mensch wenigstens von einer Seite von Aeltern abstammen, die ein hohes Alter erreicht haben.

Für's Andre muß derjenige, welcher seine Lebenstage bis zum höchsten Ziele bringen will, sich eines gelassenen, zufriedenen und vergnügten Charakters befleißigen.

Drittens, muß der Körperbau in allen seinen Theilen ein gehöriges Verhältniß haben; die Brusthöle muß hinlänglich weit, und die Bildung der Gelenke und Gliedmaßen gehörig beschaffen, der Hals lieber kurz, und der Kopf eher groß, als nach Verhältniß der Größe des ganzen Körpers zu klein, und der Hals zu lang seyn.

Viertens, der Körper muß fest und derb, und das Gefäßesystem nebst den Nerven und allen Fibern von gehöriger Dichtheit und Spannkraft, und nicht Anlage zum Fettwerden vorhanden, und endlich müssen die Blutgefäße weit und hervorragend seyn; hierzu kann noch eine etwas tiefe Stimme, und eine Haut, die nicht zu weiß und glatt ist, gerechnet werden.

Fünf-

Fünftens, muß auch der, welcher auf ein hohes Alter Anspruch machen will, einen langen und gesunden Schlaf haben.

Der größte Beitrag, den die Kunst zu einem hohen Alter leisten kann, besteht in reiner Luft und gutem Wasser; in einfacher mäßiger Kost; in vernünftiger Bezähmung unsrer Neigungen und Leidenschaften; und, mit einem Wort, in einer klugen und gehörigen Anwendung aller zum Leben erforderlichen Dinge, und besonders in der Ausübung der in folgenden Blättern aufgestellten Gesundheitsregeln.

Zweiter Abschnitt.

Von den sechs sogenannten nichtnatürlichen Dingen, oder besondern Bedürfnissen um Leben und Gesundheit zu erhalten: nämlich von der Luft, Nahrung, Bewegung und Ruhe, vom Schlaf und Wachen, von der Anfüllung und Ausleerung, den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen u. s. w.

Erstes Kapitel.

Von der Luft.

Wenn eine Krankheit sich allgemein verbreitet, und Personen von jedem Alter und jeder körperlichen Beschaffenheit, bei ihrer ganz verschiednen Diät und Lebensart dennoch, ohne alle Ausnahme überfällt; so ist die Ursache eines solchen Uebels ganz unfehlbar in der Luft, die die Menschen gemeinschaftlich athmen, befindlich; und in solchem Fall würd' es auch ganz vergeblich seyn, die bisher gewohnte und zuträgliche Lebensart deßhalb zu verändern: denn in dergleichen Umständen ist kein anderes Mittel übrig, als sich aus der verderbten ansteckenden Luft in eine solche

solche Gegend zu begeben, wo sie noch rein und unverdorben ist *).

Wir müssen vorzüglich die Beschaffenheiten der Luft in Betrachtung ziehen, und sehen, ob sie heiß oder kalt, oder wie sie sonst beschaffen ist, und, um eine glückliche Heilart zu erlangen, muß man auch die Jahrszeiten wohl bemerken.

Hippokrates sagt, der lang anhaltende Nord- oder Mitternachtswind giebt dem menschlichen Körper Dichtheit, Stärke, Behendigkeit, und eine muntere Farbe; denn dieser Wind befreiet den Dunstkreis von groben Dünsten, und verschaft der Luft ihre Reinigkeit und Durchsichtigkeit, und ist daher unter allen übrigen, wenn man überhaupt davon sprechen will, der gesündeste. Jedoch ist er zärtlichen Constitutionen gleichwohl beschwerlich: denn er verursacht ihnen leichtlich Husten, Halsentzündung, Seiten-

*) Glücklicher aber ist man, wo weise, einsichtsvolle und wohlwollende Obrigkeiten für die Einwohner so besorgt sind, daß sie die morastigen, meist mit stillstehenden Wasser angefüllten Festungsgraben der in einer ziemlichen weiten Ebene gelegenen Stadt, ausfüllen, mit allerhand Bäumen bepflanzen, und dem noch beizubehaltenden Gewässer Bewegung und Reinigkeit geben, und also stark stinkende Sümpfe in die angenehmsten Spatziergänge verwandeln lassen. Daß dieß der Fall mit unserm Leipzig ist, wird man sogleich merken, und der Einheimische und Fremde muß den Stiftern solcher bleibenden heilsamen Verbesserungen der ganzen Atmosphäre einer so volkreichen Stadt danken.
Anm. des Uebers.

Seitenstechen, Verstopfung, Fieber und auch wohl Harnstrenge.

Der Süd- oder Mittagswind hingegen, sagt unser großer Beobachter, befeuchtet das Gehirn zu sehr, schwächt und erschlafft den Körper, und ist sehr geschickt, Schnupfen und Flüsse zu erzeugen.

Ueberhaupt aber genommen, ist eine sehr trockne Witterung immer gesünder, als eine feuchte.

Im Winter der Kälte zu widerstehen, muß man sich an trockne und erwärmende Kost halten. Im Frühling, wenn die Luft milde zu werden anfängt, muß auch die Diät dieser Jahreszeit angemessen seyn, und von leichterer und kühlenderer Eigenschaft, als bisher, gewählt werden. Im Sommer, wo die Luft warm und trocken ist, muß Speise und Trank kühlend und verdünnend seyn; so bald aber der Herbst eingetreten ist, hat man auch die Diät wieder zu ändern; Kost und Getränke dürfen nun nicht mehr abkühlende Wirkung thun, und die Kleidung muß bei dem herankommenden Winter, allmählig mit wärmerer und dickrer verwechselt werden.

Unter den Jahreszeiten ist der Herbst immer die ungesundeste, weil dann die Theilchen der Ausdünstung nicht nur zurück gehalten, sondern auch gemeiniglich zur Fäulniß geneigt gemacht werden *); jedoch

*) Bekanntermaßen pflegt im angehenden, auch bisweilen spätern Herbste die Ruhr auszubrechen, und

doch kann dieß dem, der sich bereits mit gehöriger Kleidung versehen und die rechte Diät gewählt hat, keinen Schaden thun. Wir müssen aber in dieser Jahrszeit nur nicht zu leicht bekleidet und in zu dünnen Schuhen ausgehen.

Der Frühling ist überhaupt die sicherste und gesundeste Jahrszeit, so wie der Herbst die gefährlichste und ungesundeste unter den übrigen ist; vorzüglich ist der Frühling und angehende Sommer Kindern und jungen Personen am allerzuträglichsten; so wie der Sommer und Anfang des Herbstes alten Personen am besten zusagt; und das Ende des Herbstes, und der darauf folgende Winter in Rücksicht auf die Gesundheit dem Mittelalter am besten behaget.

Der

manchmal heftig zu wüthen, und weit um sich zu greifen, und man schiebt (wiewohl ganz irrig) gemeiniglich die Schuld auf den zu häufigen Genuß der um diese Zeit reifenden Früchte. Dem Arzte aber ist mehr als zu bekannt, daß die Anlage zu dieser gefährlichen und in der Folge ansteckenden Krankheit schon im vorhergehenden Sommer, durch unmäßige Erhitzung des Blutes und scharf gewordne Galle gemacht, und daß die im Herbste öfters sehr kalten Nächte und daher zurückgetriebnen Ausdünstungen zum völligen Ausbruch gebracht werden. Den Nichtarzt will man hierdurch erinnern, sich in sehr heißen Sommertagen vor aller Bewegung in den Mittagsstunden, und vor aller zu leichten Kleidung in angehenden Herbsttagen, besonders aber vor aller Erkältung in den Herbstnächten, auf das sorgfältigste zu hüten, wenn er der Ruhr entgehen will.

Anm. des Uebers.

Der Frühling erzeugt Blut, der Sommer Galle, und die andern Jahrszeiten solche Säfte, wie sie ihre Beschaffenheiten mit sich bringen. Der Frühling ist auch zum Blutlassen und Gebrauch abführender Mittel, wenn ja dergleichen nöthig sind, und bis dahin ihr Gebrauch verschoben werden könnte, am anwendbarsten.

Da in der Frühjahrszeit die Luft mit Düften aus den sich öfnenden Blumen reichlich angefüllt ist; so giebt sie auch mehr Stärkung als die Herbstluft, welche nun mit Dünsten von verdorbnen und faulenden Gewächsen überladen, und um so viel gefährlicher wird, als die sonst um diese Jahrszeit gewöhnlichen häufigen Winde die Luft weniger bewegen, und von ihrer Schädlichkeit befreien.

Kömmt die Temperatur der Luft mit der sonst natürlichen Beschaffenheit der Jahrszeit überein, so kann man auch ein gesundes Jahr erwarten, und die etwannigen Krankheiten sind gewiß nur von leichter Art; wenn aber die Witterung in Ansehung der Jahrszeit ganz widersprechend ist; so folgen auch sehr wichtige hartnäckige Krankheiten.

Plötzliche Veränderungen aus großer Hitze in heftige Kälte sind allezeit von gefährlichen Folgen, und bringen schlimme Krankheiten hervor, und wenn solche Abwechselungen an einem und eben demselben Tage lange Zeit hinter einander vorgehen; so können wir wichtige Herbstkrankheiten erwarten.

Die Luft durchdringt vermöge ihrer Feinheit alle Theile des menschlichen Körpers, und giebt selbst zu der innern Blutbewegung (motus intestinus) der Säfte Anlaß, und unterstützt die natürliche Schnellkraft der Fibern, welche dann zum lebhaften Umtrieb oder Kreislauf des Blutes das Ihrige beitragen. Da nun die Luft die vornehmste bewegende Ursache aller flüßigen und festen Theile im menschlichen Körper ist; so sollte billig jedermann gesunde Luft zu erlangen seine größte Sorge seyn lassen.

Diejenige Luftart *) ist für die beste zu halten, welche rein, trocken und temperirt ist; hierunter versteht

*) In einer Diätetik für jeden aufgeklärten Menschen, wie diese seyn soll, wird es schon genug, zumal in einer Anmerkung, gesagt seyn, daß man sich nur in einer reinen, frischen, ungekünstelten Luft, wie sie die liebe Natur in einer angenehmen Gegend entwickelt und in der Atmosphäre liefert, wo möglich immer aufhalten müsse. Will der Nichtarzt noch eine andre Luftart kennen lernen: so giebt es noch eine Art, die in allen Körpern eingeschlossen und mit ihren Bestandtheilen genau verbunden ist, daher eben der scharfsinnige und mühsame Chemiker, seit mehr als zehn Jahren so vielerlei Gattungen von fixer Luft entwickelt hat; und endlich kann man sich noch die verderbliche Luft merken, in welcher das Athmen bis zur Lebensgefahr erschwert wird: diese heißt die mephitische. Diese Gattung ist gerade der Feuerluft, die man auch dephlogisticirte nennt, entgegen zu setzen, weil diese letztre die allerreinste, und gleichsam der Grundstoff ist, welchem alle andre Arten beigemischt werden, welche die atmosphärische Luft bilden. Nur dieß wird dem unmedicinischen Leser noch hiebei nöthig zu wissen seyn, daß er sich nicht täusche, wenn er glaubt unreine oder

steht man eine solche, die nicht mit schädlichen Dämpfen oder faulen Ausdünstungen überladen ist; denn eine ganz reine und mit gar keinen fremden Theilchen vermischte Luft möchte wohl schwerlich zu erlangen seyn.

Das sicherste Kennzeichen gesunder Luft in einer gewissen Gegend, kann man daraus abnehmen, wenn die benachbarten Einwohner insgemein zu einem hohen Alter gelangen.

Dasjenige Haus, welches auf einem etwas erhabenen und sandigen Boden steht, hat eine gesunde Lage, so, daß auch der Morgen- oder Mitternachtwind es im erforderlichen Falle durchstreichen kann. Dieß sollte man, wo möglich, täglich einmal geschehen lassen, um alle thierische und andre schädliche Dünste zu verjagen; besonders aber lüfte man nur das Schlafzimmer gut, und erwähle dieses ja nicht im ganz untern Theile des Hauses, sondern an einem

oder mit Dünsten im Schlaf- oder Speisezimmer überladene Luft durch Räucherwerk oder Blumendüfte gebessert oder gereinigt zu haben, wenn die vorige Luft nicht durch frische ersetzt wird, denn dieß heißt nur übelriechende Dünste mit gut riechenden gleichsam überziehen; der Nase kann das vielleicht behagen, den Lungen aber wird nur noch mehr geschadet. Die alte mit Dünsten erfüllte Luft muß heraus, und frische ins Zimmer gelassen werden. Die beste Luft muß wie das Wasser gar keinen Geruch haben.

Anm. des Uebers.

solchen Ort, wo die Luft rein und von allen Dünsten frei bleiben kann *).

Die gewissesten Kennzeichen verdorbner oder feuchter Luft geben die Wände oder das Täfelwerk in den Stuben durch ihre veränderte Farbe zu erkennen, wie auch das in Köthen oder Schränken schimmelnde Brod, die Feuchtigkeit des Schwamms, das Weichwerden des Zuckers, das Rosten oder Grünwerden des Eisens, Messings oder Kupfers, und das Verstocken des hölzernen Hausraths.

Es giebt nichts, was, die Luft zu vergiften, mit den schädlichsten Dünsten zu erfüllen, und Krankheiten

*) Dieser Fehler wird oft gemacht, und man findet Beispiele genug, daß viele, so die Stadt mit einem Garten- oder Landhause im Sommer verwechseln, sich dann, um ein recht kühles Schlafzimmer zu bekommen, solches vielmals Parterre oder gegen Mitternacht in einem niedern Stocke wählen, ohne zu bedenken, daß sowohl früh, als auch Abends, die Luft in einem solchen Zimmer feucht und ungesund ist. Den frühen Einfluß der Sonne muß das Schlafzimmer bekommen, denn dieser erweckt den gesunden Menschen zur rechten Zeit, belebt und stärkt ihn nach genossenem ruhigen Schlaf, und reizt ihn an, das dunstige Bette zu verlassen, welches für viele, und besonders für manche junge Studierende zu ihrem mannichfaltigen Nachtheile am Körper und Geiste so anziehend ist. Lieber muß man etwas Wärme, die man doch nach Willkühr durch allerlei Mittel ziemlich mäßigen kann, ertragen; nicht aber hat man es im Sommer in seiner Gewalt, die Feuchtigkeit aus niedrig gelegenen Zimmern zu vertreiben.

Anm. des Uebers.

heiten zu erzeugen, so sehr geneigt ist, als, wenn in volkreichen Städten Begräbnißplätze angelegt, und auch wirklich Leichen dahin begraben werden; eine solche Atmosphäre ist vorzüglich den Kindern höchst nachtheilig *).

Die äußersten Grade von plötzlicher Erhitzung und Abkühlung müssen nach aller Möglichkeit vermieden werden. Es ist höchst unvorsichtig gehandelt, wenn man in Winternächten aus sehr heißen Zimmern ohne Oberrock oder Mantel sich in die freie Luft begiebt. Diejenigen, welche ihre Winterkleider zu

*) Der unbefangene, aufgeklärte, wahre Philosoph und einigermaßen mit physischen Grundsätzen bekannte Menschenfreund wird gewiß mit allem Eifer sich bestreben, Regenten und Obrigkeiten dahin zu bewegen, die Begräbnißplätze, zumal in volkreichen Städten, aus den Kirchen und außerhalb den Ringmauern, so weit als es nur immer thunlich ist, zu entfernen. Das Vernunftmäßige und Wohlthätige einer solchen Anordnung für die Menschheit, vorzüglich in großen Städten, die in niedrigen Ebenen liegen, wo keine starken Flüsse durchströmen, und die Volksmenge doch groß ist, haben längst, und zu wiederholten malen viele rechtschafne einsichtsvolle Männer aus physischen Gründen gezeigt, und neuerlichst noch hat unser gelehrter und scharfsinniger Doktor Ernst Platner diesen wichtigen Gegenstand in einer schönen lateinischen Rede adversus sepulcrum in aedibus sacris (1788.) auf das bündigste, auch von der Seite des Rechts dargethan, und die Nothwendigkeit der Abschaffung dieses üblen Gebrauchs mit starken Gründen erwiesen.

Anm. des Uebers.

zeitig bei ankommenden Frühling ablegen, und bei herannahenden Herbst zu spät wieder anlegen, erleiden öfters im Sommer Fieber, und im Winter Katarrhen und Flüsse.

Diese Bemerkung, die sowohl alte als neue Aerzte häufig gemacht haben, muß man ja nicht gering schätzen, sondern sie der größten Aufmerksamkeit würdigen, um hernach die aus einer solchen Nachläßigkeit oder Thorheit entspringenden Uebel nicht öfters auf Kosten der Gesundheit theuer bezahlen zu müssen.

Sydenham sagt: „Dieses unbesonnene Verfahren, unsern unmäßig erhitzten Körper plötzlich der Kälte auszusetzen, hat mehr Menschen getödtet, als Pestilenz, Hunger und Schwert."

Jedermann, dessen Schicksal es mit sich bringt, und der es seiner Constitution nach vertragen kann, muß sich zur freien Luft in verschiedner Witterung gewöhnen *).

Bei

*) Es giebt solcher empfindlichen Personen genug, die das Wetterglas erst zu Rathe ziehn, und im Sommer erst die Kleider wiegen, welches das leichteste ist, ehe sie aus dem Hause gehn: allein man muß diese Leute wegen ihres allzuempfindlichen Nervensystems gleichsam selbst wie einen Schwer- und Wärmemesser ansehen, und sie befinden sich auch wirklich bald wohl, bald übel, so wie die Luft bald schwer bald leicht, bald warm oder kalt, trocken oder feucht ist: ihnen ists zu vergeben, wenn sie bedenklich sind, ehe sie sich der ungestümen Witterung aussetzen, ja es ist ihnen vielmehr zu rathen, sich in diesem Stücke behutsam zu verhalten, weil die Fähigkeit, alle Art der Witterung

Bei der Wahl unsrer Wohnungen muß man sein vornehmstes Augenmerk auf gesunde Luft richten, und bei dem Ankauf eines Landsitzes sollte dieser Umstand billig eben sowohl in Betrachtung kommen, als die Güte des Bodens.

Die örtlichen Beschaffenheiten der Luft hangen von den Ausdünstungen des dasigen Bodens, und auch von den aus der Nachbarschaft durch die Winde dahin geführten Dünsten her; so können wir in einer trocknen sandigen Gegend, welche für die gesundeste gehalten wird, ungesunde Luft haben, wenn sich in der Nachbarschaft ein Sumpf befindet.

Die Eigenschaften der Quellen dienen auch zu Kennzeichen der Luft: denn Luft und Wasser nehmen die salzigen und mineralischen Ausdünstungen des Bodens in sich; daher kann man gemeiniglich an einem Orte, wo das Wasser von gehöriger Güte ist, auch auf gesunde Luft einen sichern Schluß machen.

rung zu vertragen, eine frühe Gewohnheit und Abhärtung erfordert, die man schon in jüngern Jahren erlangen muß. Solche Leute können sich kalter Bäder aus bloßem Wasser, als des besten Stärkungsmittels, bedienen, worin sie aber wenigstens einen Tag um den andern früh nüchtern Eine oder anderthalb Stunden zubringen, und worauf sie nach guter Abtrocknung und Bekleidung eine sanfte Bewegung durch Billiard oder Federballspiel vornehmen müssen, bevor sie ihr Frühstück zu sich nehmen, welches in solchem Fall in ein paar Tassen Bouillon mit ein wenig Weizenbrod, oder lieber in etwas altem Rheinwein mit ein paar Bissen Brod bestehen sollte.

Anm. des Uebers.

Die Luft in einer volkreichen Stadt ist gemeiniglich schlimmer, als die auf dem Lande, indem jene von den häufigen Ausdünstungen zahlreicher Einwohner, dicker, und besonders die Eßlust mehr zu schwächen fähig ist.

Eine solche Luft ist Kindern von beiderlei Geschlecht nachtheilig: denn da jedes Thier von Natur so eingerichtet ist, daß es in der freien, reinen und frischen Luft leben soll; so ist es nur eine Wirkung der Gewohnheit, wenn ein Mensch oder Thier in einer mit schwefelichten Dämpfen von allerlei brennbaren Substanzen und mit Ausdünstungen thierischer Körper beschwerten Luft sich dennoch wohl befindet; diese Gewohnheit aber haben doch junge Geschöpfe noch nicht ertragen gelernt.

Kalte Luft und kaltes Bad erwärmen den Körper starker Personen, und diese fühlen sich davon leichter; allein mit schwächlichen verhält es sich umgekehrt, indem diese hinterher mehr Kälte und Schwere des Körpers davon empfinden; und je plötzlicher sich diese der Kälte der Luft sowohl, als des Bades aussetzen, desto mehr ziehen sie sich Ungemächlichkeit zu.

Ein kühles und angenehmes Lüftchen bringt einem sehr erhitzten Körper mehr Nachtheil, als die allerkälteste Luft oder das kälteste Wasser; denn ersteres verstopft und erschlafft, und dadurch wird der Körper schwer; dahingegen das letztere, ob es gleich auf einige Zeit verstopft, doch auch zu gleicher Zeit stärkt,

und

und macht, daß man sich bald hinterher viel leichter fühlt.

Nach heftiger Leibesübung giebt das Schwimmen im kalten Wasser zwar eine angenehme Empfindung, die Folgen aber, sind sehr gefährlich.

Zweites Kapitel.

Von der Nahrung, oder der Speise, und dem Getränke.

Die Gattungen von Speisen und Getränken, welche dem Menschen am angenehmsten, und seiner Gesundheit und Kräften am zuträglichsten sind, sind Brod, Fleisch, Fisch und Wein *): allein wenn irgend eines

*) Der ehemalige Berliner Arzt Doktor Zückert, dem wir verschiedne sehr gute Schriften, besonders im diätetischen Fache, zu danken haben, theilt die Nahrungsmittel in drei Hauptklassen ein, und begreift darunter, Speisen, Getränke und Gewürze. Allein im Grunde bleiben doch wohl nur die Speisen die eigentlichen Nahrungsmittel, obgleich mancherlei Getränke ebenfalls nährende Theile, sowohl aus dem Thier- als Pflanzenreiche, enthalten und deßwegen unter die Nahrungsmittel gezählt werden; wär' es nicht wider den Sprachgebrauch, so müßte Boullion, Chokolade, und Bier flüßige Nahrung heißen. Getränke aber soll blos den Verlust der wässerigen Theile im Blute ersetzen, nicht nähren. Was das Gewürze nebst

eines von diesen Substanzen im Uebermaße genossen wird, so erzeugen sie auch weit eher krankhafte Umstände,

nebst dem Salze betrift, so sind dieß blos reizende, durchaus aber nicht nährende Substanzen; es würde der allzumagere und ausgedorrte Mensch seinen Endzweck, zu einem fleischigten Körper zu gelangen, sehr verfehlen, wenn er sich recht vieler Würze bedienen wollte. Allein den Honig und Zucker muß man ausnehmen; diese kann man zwar ebenfalls als Würze betrachten, aber man darf sie auch als nährende Substanzen ansehen: denn die Negern werden in den Zuckerpflanzungen fett, wenn sie die Freiheit haben, oder sich dieselbe nehmen, nach Belieben Zuckerrohr zu essen. Daß der Zucker in gesundem Zustande nichts schade, hat Doktor William Stark mit seinen besondern diätetischen, an sich selbst gemachten Versuchen bewiesen: denn er aß auf einmal gemeiniglich ein halbes Pfund, und an einem gewissen Tage binnen Aufstehenszeit und Mittags Ein Uhr, sogar vierzig Loth Zucker ohne Nachtheil, und hatte dabei nicht im mindesten seine Eßlust verloren: denn er konnte in zwei Stunden darauf zwanzig Unzen Brod mit größtem Vergnügen essen, nnd drittehalb Pinten Wasser trinken. (Man sehe Doktor Will. Stark's klinische und anatomische Bemerkungen nebst diätetischen Versuchen, herausgegeben von Smyth. Breßlau und Hirschberg 1789. S. 143.) Neuerlichst hat auch Herr John Hunter in seinem Werke über die venerische Krankheit, (in der Verteutschung Leipzig 1787. S. 604. ff.) den Zucker sogar in der auf die Salivation folgenden Schwäche als ein sehr gutes nährendes Stärkungsmittel empfolen: und er versichert, daß diese Wirkung auch vom Honige zu erwarten stünde. Ueberhaupt aber ist der zuckerartige Theil in den Speisen aus dem Pflanzenreiche nur allein der nahrhafte, wie es in der thierischen Kost, der gallertartige ist.

Was aber die Classificirung der Nahrungsmittel betrift, so scheint die des Herrn Gosse, weil sie aus lauter Resultaten seiner Versuche besteht, die beste zu seyn.

stände, als andre Nahrungsmittel, die eine weit weniger nährende Eigenschaft besitzen. Bittre Substanzen halten an und trocknen den Körper; saure Dinge aber verzehren die Fettigkeit, und greifen gern den Magen an; die salzigen Nahrungsmittel befördern Stuhl und Urin; Fett und süße Substanzen erzeugen Feuchtigkeit und Schleim *).

Grobes

seyn. Er hat drei Classen gemacht, in die Erste die unverdaulichen, in die Zweite die nur zum Theil verdaulichen, und in die Dritte die leichtverdaulichen gesetzt, und sie wieder in solche abgetheilt, die entweder aus dem thierischen, oder dem vegetabilischen Reiche genommen werden. Senebier hat diese Tabelle verkürzt aufgestellt, (m. s. S. 401 ff. Versuche über das Verdauungsgeschäfte des Menschen und verschiedner Thierarten vom Abte Spallanzani. Leipzig 1785.) Eine noch anschaulichere Tabelle über die verhältnißmäßige Verdauung der Nahrungsmittel und die Wirkung der Gewürze, wie auch der Getränke, finden wir in Dr. Makittrick Adair's Medical Cautions chiefly for the Consideration of Invalids, Bath. 1787. S. 165.

Anm. des Uebers.

*) Anbelangend die süßen Substanzen, so stehen viele mit den Bestandtheilen und eigentlichen Wirkungen derselben Unbekannte in dem irrigen Wahne: alle Süssigkeiten erzeugten Schleim: besonders haben sie den Zucker und Honig in diesem Verdacht, weil gewisse Personen, die von dickem Schleime im Schlunde und in den hier gelegenen Drüsen, wie auch in der Luftröhre, beschwert werden, nach dem Gebrauche des Zuckers viel Schleim auswerfen; allein sie kennen die Schleimauflösende Kraft dieses balsamischen Salzes, des Zuckers, nicht, sonst würden sie bei der Anwendung desselben in katarrhalischen Verschleimungen weniger bedenklich seyn.

Anm. des Uebers.

Grobes und schwarzes Brod hält den Leib offen, es nährt aber wenig; weißes Brod hingegen giebt mehr Nahrung: allein der Stuhl geht schwerer von Statten. Brod, das nur zwölf Stunden alt ist, ist dem vier und zwanzigstündigen vorzuziehen.

Das Fleisch von Wildpret ist von trocknerer Beschaffenheit, als das der zahmen Thiere; diese sind in ihrem mittlern Alter am besten, und das Fleisch solcher Thiere, die nicht zu schweren Arbeiten gebraucht worden sind, ist das saftreichste und weichste. Hammel- oder Schöpsenfleisch *) bekömmt dem Zärtlichen und Robusten gleichmäßig gut; Rindfleisch **) aber ist schwe-

*) Was das Hammel- oder Schöpsenfleisch betrift, so muß das Thier für's erste geschnitten, und dann verschiedne Jahre, (nach Cullens Meinung fünf Jahr) alt seyn: weil es dann seiner Natur nach mehr Alcalescenz bekäme: wäre das Thier jünger, so wäre sein Fleisch weder sonderlich schmackhaft, noch leicht zu verdauen, besonders wenn es noch unter dem zweiten Jahre geschlachtet würde. Cullen in der mehrmals angezogenen Materia medica Vol. p. 370. Ueberhaupt giebt das Fleisch von geschnittenen Thieren die delikatesten und nahrhaftesten Speisen. Ferner muß man einen solchen Braten nur durchaus nicht an eben demselben oder gleich darauf folgenden Tage braten, sondern ihn zuvor nach Beschaffenheit der Witterung oder Jahrszeit verschiedne Tage in freier Luft hängen lassen; dann aber wird diese Fleischart ein schmackhaftes, nicht schwer zu verdauendes und für jede Constitution gut nährendes Gericht abgeben.

Anm. des Uebers.

**) Der Roasted-beef, oder Rinderbraten der Engländer geht freilich in Ansehung seiner Nahrhaftigkeit gedach-

schwerer zu verdauen: Schweinefleisch ist blos für den kraftvollen und starken Mann *).

Fische,

gedachtem Schöpsbraten noch vor, theils wegen der ganz besondern Güte des englischen Rindviehes, und weil sie ihre Ochsen zum Speisen gemeiniglich kastriren, theils auch wegen der den Engländern ganz eignen Zurichtung, da es bei derselben seinen völligen Saft behält: und die Menge, in welcher diese viel Blut gebende, nahrhafte Speise der Engländer täglich genießt, trägt auch ohnfehlbar zu ihrer Stärke des Körpers und zu ihrem besondern Charakter sehr viel bei: zumal, da sich diese ganze Nation sehr starker Biere, feuriger Weine und der bekannten geistigen Getränke des Arraks, Rums und der wohlhabende Engeländer des Negus, (rother mit Wasser geschwächter, und mit Muskatennuß angemachter Wein,) täglich, ja wohl des letztern schon vor dem Mittagsessen, bedient.

Anm. des Uebers.

*) Das Schweinefleisch ist bekanntermaßen schon von den ältern Aerzten für das beste und nahrhafteste gehalten worden, und wir können auch dieser Meinung des Hippokrates und Galen heut zu Tage nicht widersprechen, wenn nur die Verdauungssäfte desjenigen, der es genießt, dieser Speise angemessen sind. Zärtliche Personen können diese Delikatesse, die ein Schweinsbraten für Viele ist, ebenfalls genießen, wenn sie nur die Portion nicht zu stark auf sich nehmen. Eines Irrthums muß ich hier erwähnen, daß man nämlich glaubt, Schweinefleisch erfordre einen Trunk Liqueur, um es recht gut zu verdauen, da es doch weit besser gethan wäre, gar nichts auf dieses gemeiniglich fette Fleisch zu trinken, sondern die rechte Verdauung (die nach neuern Versuchen nichts anders, als eine Solution ist,) der Kraft der Magen- und Verdauungssäfte zu überlassen. Wenn es eingesalzen und geräuchert ist, so erfordert es noch stärkere Verdauungskräfte. Und eben dieß gilt auch vom geräucherten

Fische, die in stillstehenden Wassern sich ihrer Natur nach aufhalten oder sehr fett sind, erfordern starke Verdauungskräfte; die aber in der See nahen Gewässern leben, lassen sich weit leichter verdauen. Gesottner Fisch ist immer noch leichter, als gebackener oder gebratener, mit unsern Verdauungssäften zu bezwingen.

Wenn der Wein ganz für sich und ungemischt zu häufig getrunken wird, so schwächt er den Menschen; milde süße Weine greifen den Kopf weniger an, und befördern den Stuhl mehr, als starke oder hitzige Weine (dry Wines); jedoch treiben sie den Leib auf, erzeugen Winde und vermehren den Durst. Herbe, ganz dunkelrothe Weine kann man mit gutem Erfolge trinken, wenn der Stuhl zu flüßig ist, in so fern nur der Kopf frei, und im Urinlassen keine Beschwerlichkeit vorhanden ist. Wird der Wein mit Wasser vermischt, so bekömmt er in Ansehung des Kopfs, der Brust und der Urinwege, besser, als wenn man ihn blos und ungemischt trinkt; dem Magen und den übrigen Verdauungsorganen sagt der bloße Wein am besten zu. Ausschweifung im trinken

cherten Rindfleische; so delikat es auch für manche Gaumen ist, so schwer ist es doch für Personen, die solcher Speisen ungewohnt sind, zu verdauen. Dank sei es aber der Erfindung das Fleisch zu pöckeln und zu räuchern; der Seemann würde oft gar kein Fleisch zu essen haben, wenn man diese Zubereitung nicht erfunden hätte.
Anm. des Uebers.

ken ist nicht völlig von so schlimmen Folgen *), als sich im Essen zu übernehmen.

Sehr üble Folgen aber hat es für die Gesundheit gewisser Personen, wenn sie mehr Nahrung zu sich nehmen, als ihre Constitution vertragen kann, wenn man nicht unmittelbar, diesen Exceß wieder unschädlich zu machen, kräftiger Leibesübung sich bedienet; und dieser Fehler ist allzeit schlimmer in seinen Folgen, als wenn man sich von Speisen gänzlich enthält.

Alles, was der Magen verdauen kann, schlägt auch zur guten Nahrung; was aber schon der guten Ver-

*) Indessen pflegen doch die Folgen von Ausschweifungen im Trunke, wenn sie anhaltend fortgesetzt werden, zumal mit rohen, sauren, jungen teutschen oder geschwefelten Weinen, nicht außen zu bleiben, und sich in Gicht und Stein zeitig genug einzufinden. Liebhaber der ganz geistigen Getränke, der Liqueurs oder des gemeinen Brandteweins, bekommen ein blasses, sieches, aufgedunsenes Ansehn, und sterben öfters noch in ihren besten Jahren an Geschwulst, oder einer Art von Wassersucht. Man kann nicht wohl zugeben, daß die Folgen vom Uebermaß in Essen gefährlicher, als die im Trinken wären: denn, wenn der Magen über seine Kräfte von Ueberladung ausgedehnt wird, so entsteht gemeiniglich aus diesem Reize Brechen, und die noch im Magen liegenden, halbverdauten Nahrungsmittel werden herausgeworfen, und das Uebel ist auf einmal gehoben: allein nach dem Uebermaße im Trinken verhält es sich ganz anders: denn die Flüßigkeiten gehn größtentheils vermittelst der Einsaugungsgefäße, so bald sie nur genossen werden, in die Blutmasse über, und vermischen sich mit derselben.
Anm. d. Uebers.

Verdauung widersteht, zehrt den Körper mehr ab, als daß es ihn nähren sollte.

Es ist unklug gehandelt, sich durch eine widersprechende Verschiedenheit von Gerichten bei einer und eben derselben Mahlzeit verführen zu lassen. Ein guter Magen kann zwar Fleisch, Fisch, Wein und Bier auf eine Mahlzeit, ohne alle Beschwerlichkeit vertragen; indessen aber, wenn wir Sallat, Saane und Früchte noch oben drein essen, so muß von einer solchen Mischung der Leib von erzeugten Winden aufschwellen, und die Verdauung gehindert werden.

Einige vermögen entweder aus Stärke ihrer guten Natur, oder auch aus Gewohnheit täglich ihre drei gute volle Mahlzeiten *); ja wenn dergleichen Per-

*) Bei vielen, ja bei den allermeisten, Personen von gutem Stande, Gelehrten, Geschäftsmännern, Kaufleuten und andern mehr, in großen Städten, werden gemeiniglich nur zwei Mahlzeiten, nämlich die eine des Mittags, und die andre des Abends gehalten: denn unser gewöhnliches Frühstück besteht bei den Meisten nur in einigen Tassen Kaffee, wobei selten sonst etwas genossen wird. Die Zeit der beiden Hauptmahlzeiten aber ist immer unterschieden, und jeder Stand hat fast seine eigne Stunde, besonders für die Mittagsmahlzeit, bestimmt, obgleich allermeist die eigentliche Mittagsstunde zwischen zwölf und ein Uhr die gewöhnlichste ist, und mit Recht für die schicklichste gehalten wird. Abends aber wird bei den meisten in der achten Stunde die zweite Mahlzeit gehalten, und wenn Frugalität immer dabei herrschte, so wäre auch diese Zeit zum Abendessen ganz zuträglich. In England aber, wo man alle Zeiten verkehrt, um acht Uhr

Personen um eine gebracht werden, (wir wollen nur das Mittagsmahl nehmen,) so werden sie mott und unlustig, und haben weder zur Bewegung, noch Arbeit die geringste Neigung, und beklagen sich über einen gewissen Schmerz in der Herzgrube: sie fühlen eine Leere in ihren Därmen, bekommen eingefallene marte Augen, Bitterkeit im Munde, und spüren Kälte in den äußern Gliedmaßen, und in solchem Fall muß ja nicht, in der Absicht, diesen Beschwerden abzuhelfen, oder den Verlust das Mittagsessen zu ersetzen, eine stärkere Abendmahlzeit genossen werden: denn dadurch würde der Magen zuverläßig beschwert, und durch eine unruhige Nacht der Schlaf gehindert werden: daher wird derjenige, welcher über

Uhr aufsteht, weil man erst nach Mitternacht zu Bette geht, hält man schon zum Frühstück eine Mahlzeit, die in reichlich genossenen sehr starken Milchthee und in ziemlichen Portionen Toast besteht: man nimmt auch wohl noch Vormittags etwas Schokolade oder Negus, eine Art von glühenden, mit Zucker und Würze angemachten Wein zu sich, und hält sodann erst um drei oder vier Uhr die Mittagsmahlzeit, und sehr spät Abends, nicht selten erst um zehn Uhr, die dritte, welche die Abendmahlzeit vorstellt.

Wer sieht aber nicht von selbst ein, was für Kräfte der Verdauungsorgane dazu erfordert werden, aus so vielen genossenen Nahrungsmitteln den gehörigen Speise- und Milchsaft zu bereiten, welches, außer den daran gewohnten Engländern, wohl Wenigen bekommen möchte, daher unsern meisten teutschen Landsleuten von gutem Stande die hergebrachte Gewohnheit immer am zuträglichsten bleiben wird.

Anm. des Uebers.

seine gewöhnliche Zeit gefastet hat, wohl thun, wofern es ihm seine Umstände erlauben, alle Erkältung, Erhitzung, wie auch alle Arbeit an diesem Tage zu meiden, und lieber eine leichtere Abendmahlzeit, als ihm sonst gewöhnlich ist, und zwar nur aus einer leichten Löffelkost, einem Muß oder einer Suppe sich gefallen zu lassen, als feste, derbe Speisen zu genießen.

Der beste Rath wird immer in solchem Fall, wo jemand eine allzustarke Mahlzeit gethan hat, und davon Beschwerde im Magen verspürt, dieser seyn, sich ohne Anstand durch Erbrechen von seiner Ueberfüllung wieder zu befreien *). Sollten die genossenen

*) Die auf eine solche, durch Brechen erfolgte, Ausleerung sogleich verspürte Erleichterung und das sehr merkliche Wohlbefinden sind gleichsam Naturwinke, die ohnehin in solchen Umständen sich ereignende Uebelkeit und Neigung zum Brechen zu unterstützen, aber ja nicht bei bereits überfüllten Blutgefäßen Brechmittel anzuwenden, daß nicht dadurch dieselben im Gehirn noch mehr ausgespannt und irgends tödtliche Folgen erregt werden. Man hat oft nichts weiter nöthig, als blos einige Tassen warmen, gut versüßten, und mit etwas Citronsaft vermischten Thee sogleich hintereinander zu trinken, und das Brechen erfolgt mit vieler Leichtigkeit; ein hierauf, wenn das Brechen völlig vorüber ist, nach und nach getrunkenes Glas frisches Wasser spült vollends den Magen aus, giebt ihm seinen verlornen Ton wieder, und bewahrt für die sonst auf eine Ueberladung mit Speisen und Getränken folgenden unangenehmen Wirkungen aufs Beste, wenn man zumal die folgende Mahlzeit sehr mäßig einrichtet und dabei einige Stück Sardellen genießt,

nen Speisen nach heutiger Mode in starkem Hautgout bereitet, oder sehr fett und gewürzt gewesen seyn; so wird ein guter Trunk kaltes Wasser mit ein wenig Citronsaft vermischt, der Verdauung gut zu Statten kommen.

Dieß kann als eine allgemeine Regel in der Diät gelten, daß das beste Nahrungsmittel dasjenige ist, welches, wenn man es in mäßiger Menge, oder auch in einigem Uebermaß zu sich nimmt, doch eben weder Anfüllung des Magens, noch Leibesschmerz, noch Winde verursacht, sondern ohne Beschwerlichkeit verdauet, und nach gehöriger Zeit durch den natürlichen Weg des Stuhls wieder leichtlich ausgeleert wird.

Die Erfahrung muß einen Menschen überzeugen, was für Arten der Nahrungsmittel seinem Magen beschwerlich und nachtheilig sind, oder nicht; daher muß jedermann auf sich selbst Achtung geben, seine Constitution zu Rathe ziehen, und nur essen, was ihm vollkommen wohl bekömmt.

Wenn man fragen wollte: wie soll der größte Haufen im Stande seyn, die gesunde Nahrung von der ungesunden zu unterscheiden? und wie soll er die

genießt, und ein gutes Glas Franken- oder Rheinwein trinkt. Falls kein Brechen erfolgte, würde doch das Theetrinken der zu sehr angehäuften Masse durch seine Verdünnung desto mehr den Weg in den Darmkanal erleichtern.

Anm. d. Uebers.

erforderliche und zuträgliche Menge derselben zu bestimmen wissen? so ist die Antwort nicht schwer: die meisten gewöhnlichen Nahrungsmittel hat man für die Gesundheit aus Erfahrung von ältesten Zeiten zuträglich gefunden, und ein an Mäßigkeit gewöhnter, und gesunder Mensch hat bei deren Genuß nichts zu fürchten *); was die gehörige Menge betrift,

*) Man kann als ausgemacht annehmen, daß das Fleisch von jungen Thieren und ein guter Schöpsbraten vorzüglich, mit genugsam gesäuertem rockenen oder mit einer gehörigen Menge Hefen und Salz vermischten und vollkommen ausgebackenen Weizenbrode, vortrefliche Nahrungsmittel abgeben, die leicht und gut zu verdauen sind. Jedoch muß man nicht glauben, daß auf die Säurung des Brodes alles in Rücksicht auf seine Verdaulichkeit ankomme. Neunzehntheile des gemeinen Volks in Schottland lebt von ungesäuerten Brod und Mehlspeisen, und sind die gesundesten Menschen. So lebt auch in dem ganzen Welttheil, Asien, jedermann von ungegohrnen Reiß sehr gesund. S. Treatise on Materia medica. by Cullen 1789. 4to. Vol. I. p. 286.

Makittrick Adair sagt (in dem, in der sieben und zwanzigsten Anmerkung, angezogenen Werke S. 198.) „Es liegt im Schöpsenfleisch etwas, das den Nerven des Magens so angenehm ist, daß es selten, auch bei wiederholtem Genuß, den Appetit niederschlägt."

Liebhaber von Fleischspeisen werden unzufrieden seyn, daß ihnen kein Gericht Fische zur Abwechselung vorgeschlagen wird: allein da es der Arten sogar unendlich viele giebt, und auch das Fleisch des besten Fisches, zumal aus der See, doch immer dem, dem jungen Landthiere nicht beikömmt, und auch nur bei dem geringsten Uebermaß eher Schleim, als guten Speisesaft gewährt, so ist es sichrer, sich dieser Speise zu enthalten, als sich Unverdaulichkeit zuzuziehen.

trift, so kann er füglich diese Regel annehmen, so viel zu essen, als ihn erhalten und nähren kann, ohne dabei den Magen zu überladen, und noch mit einiger Neigung nach etwas mehrern seine Mahlzeit zu endigen.

De Gorter sagt: wenn der gesunde Mensch so viel isset und trinkt, als seinen Hunger und Durst zu stillen vermag, und dann vom Tisch aufsteht, wenn der Magen noch nicht gänzlich angefüllt oder alle Eßlust völlig vergangen ist; so wird er auch täglich seinen gethanen Mahlzeiten angemessene Leibesöffnung haben; oder mit andern Worten, er wird sich über seine gute Gesundheit freuen können, weil von einem solchen gleichen Verhältniß unsre Gesundheit vorzüglich abhängt.

Gedachter Schriftsteller fährt weiter fort und sagt: um seine Gesundheit zu sichern, sollte man immer auf solche körperliche Bewegung bedacht seyn, und auch die andern zum Leben nothwendigen äußerlichen Dinge, die die Aerzte die sechs Nichtnatürlichen zu nennen pflegen, so anwenden, daß dadurch täglich ein natürlicher Hang nach Speisen und Ge-

ziehen. Der berühmte Doktor Falconer setzt, (in seinem Werke vom Einfluß des Himmelsstrichs) den Fisch in Ansehung seiner Nahrhaftigkeit zwischen das Fleisch und die Speisen aus dem Pflanzenreiche: doch möchte dieß nicht immer eintreffen.

Anm. des Uebers.

tränke entstehen könnte; und dann müßte man denselben mit gesunder Kost und Getränke auf die mäßige oben empfohlne Art befriedigen.

Keil nimmt für jedermann den unverdorbnen natürlichen Appetit als die wahre diätetische Regel an: denn er glaubt, die Natur fordre nie mehr, und sey auch nie mit wenigerm befriedigt, als was eben für sie dienlich ist *).

Denen, welche viel Bewegung **) haben, ist eine starke oder volle Mahlzeit ganz unumgänglich noth-

*) Die Zeit, wenn wir unsre Mahlzeiten halten sollen, ist nicht immer in unsrer Gewalt, weil Viele nicht von sich abhängen, sondern sich nach ihren Aemtern, Geschäften und Verhältnissen, worein sie gesetzt sind, richten müssen: allein wie viel wir speisen sollen, das steht in unsrer Willkühr, wenn wir über die von allerlei appetitlichen Gerichten erregten Reizungen siegen gelernt haben. Anm. des Uebers.

**) Der Geschäftsmann, Gelehrte oder Kaufmann können vielleicht bei ihren ordentlichen Geschäften mitunter eben so wenig Bewegung, als eine Dame am Nährahmen oder der Kupferstecher an seinem Arbeitstische, haben. Gesetzt aber, alle diese Personen hielten sich unter einem kalten Himmelsstriche oder auch unter einem gemäßigten auf dem Lande auf, oder befänden sich auf Reisen überhaupt in freier Luft, und verspürten daher ganz natürlicher Weise, wegen stärkerer Ausdünstung, einen unwiderstehlichen Hang, eine recht starke, volle Mahlzeit zu thun: sollte unter solchen Umständen nicht jedermann, weß Standes er auch wäre, seine Neigung befriedigen dürfen? Nur die eigentliche Menge, oder wie viel jeder essen soll, läßt sich nicht genau bestimmen, aber das zu viel muß

nothwendig; jedoch muß man darauf sehen, daß die Menge der Speisen auch nicht größer sey, als daß der Körper so thätig und behende bleibt, als wenn man gar nicht gegessen hätte.

Wer die Größe seiner Mahlzeit seinen Bewegungen recht anzumessen versteht, wird sich auch bis ins hohe Alter gesund erhalten.

Das gewöhnliche verdünnende Getränke soll bei den Mahlzeiten doppelt so viel betragen, als die Menge der festen Nahrungsmittel: denn sonst wird dickes Blut erzeugt *).

muß allzeit vermieden und immer die goldne Regel: „Höre auf, wenns am besten schmeckt," beobachtet werden.

Anm. des Uebers.

*) Obgleich die allermeisten Diätetiker noch bis auf den heutigen Tag ein bestimmtes Verhältniß unter Speise und Trank bei den Mahlzeiten verlangen, und gerade noch einmal so viel als die festen Speisen am Gewichte betragen, kaltes Wasser oder gut ausgegohrnes, und gut verwahrtes dünnes Bier getrunken wissen wollen; so kann man doch nicht in Abrede seyn, daß diese Lebensregel für sehr scrupulös zu halten ist. Denn wer wird wohl leicht im Stande oder geneigt seyn, alle die bei einer Mahlzeit vorkommenden festen Substanzen genau nach dem Gewichte zu bestimmen, und Suppe und Brühe wieder davon abzuziehen, ob sich gleich das Getränke sehr leicht nach seinem Maaße beurtheilen läßt.

Sodann kann auch der Nichtarzt leicht einsehen, daß jenes Verhältniß des Getränks zu den Speisen, in kalter feuchter Herbst- und Winterszeit öfters zu groß, in sehr warmer trockner Sommerszeit hingegen, wo wir weit weniger feste Speisen genießen, zu klein seyn wird,

wird, da wir unvermeidlicher Weise durch Ausdünstung und Schweiß so beträchtlich viel von unsern Säften und Kräften verlieren. Wir wollen hierbei nicht einmal die hautige Struktur des Magens und die bestimmte nothwendige Stärke seiner Verdauungssäfte in Anschlag bringen, welchen beiden durch Uebermaaß des Getränks noch weit mehr, als durch zu weniges Trinken, offenbar geschadet würde: denn jedermann wird leicht bei einiger physiologischen Kenntniß des Verdauungsgeschäftes, welches doch durch eine völlige Auflösung, und nicht durch mechanische Bewegung vorgeht, die gewaltsame Ausdehnung dieses hautigen Sacks, und die höchstnachtheilige Schwächung des zu den Speisen bestimmten Auflösungsmittels einsehen, und wird auch gewiß in der so genau nach Gewicht und Maaß eingerichteten Diät das wahre Mittel, gesund zu leben, und in voller Munterkeit des Geistes, und nur bei allmäligem Abnehmen der körperlichen Kräfte ein hohes Alter zu erlangen, am wenigsten finden.

Cornaro kann nicht für alle Menschen ein Muster abgeben, denn er hatte seine eigne Constitution, und darum bekam ihm auch seine eigne Diät so gut, daß er ein ganzes Jahrhundert durchlebte: und einen Sanctorius auf seiner Wage, um alles, was er zu sich nahm, und was wieder von ihm gieng, genau zu bestimmen, möchten wohl auch nicht viele von unsern Lesern nachzuahmen Lust haben. Ich glaube, daß Gaubius in seinem Werke von der medicinischen Krankheitslehre vollkommen recht hat, wenn er sagt, (man sehe des Hofrath Gruner's Verteutschung dieses Werks. Berlin 1784. §. 456.):

„Zum Gesundseyn ist eben nicht ein so „strenges Verhältniß zwischen Speise „und Trank erforderlich; denn bei der „größten Verschiedenheit bleiben die Menschen „doch gesund. Auch lehrt die Erfahrung, daß „sich dergleichen unmöglich für jedes Alter, Ge„schlecht, Temperament, Lebensart, Jahrszeit, „Himmelsgegend u. s. w. schickt. Indessen muß „jedes merkliche Uebermaas in dem einen oder andern „nachtheilig werden, wenn es den Umständen des „ein-

„einzelnen Menschen nicht angemessen ist. Zu „vieles Trinken muß eine wässerige „Verdünnung in den Säften erzeugen, Urin, Ausdünstung und Schweiß „übermäßig vermehren, dem Körper „einen Theil nützlicher Materie, und „zugleich die Nahrung entziehen, „oder, wofern das Wasser oder der wässerige Theil des zu häufigen andern „Getränkes nicht fortgeht, schwächen, „träge machen, und endlich verschiedne „Arten der Wassersucht bewirken.“ Eine gute Lehre für die Liebhaber des vielen Trinkens!

Wenn der gelehrte Verfasser Besorgniß wegen zu großer und wässeriger Verdünnung der Säfte äussert; so muß man hierunter vorzüglich die Säfte verstehen, welche zur Verdauung nothwendig ihre bestimmte Kraft und Mischung einer mittelsalzartigen Beschaffenheit haben, und durchaus nicht zu viel wässerige Theile enthalten müssen, weil sonst alle ölige und fette Theilchen der Nahrungsmittel unaufgelößt bleiben, woraus in den ersten Wegen sowohl, als in der Blutmasse viele nachtheilige Folgen entstehen würden. Sehr viele Beispiele haben mich seit mehr als dreißig Jahren völlig überzeugt, daß die Personen, welche gerade am seltensten getrunken, dieses am allerwenigsten bei ihren Mahlzeiten, und vielmehr nur nach Durste gethan haben, allzeit die dauerhafteste Gesundheit und das höchste muntre Alter erreichten; dahingegen diejenigen, so sich ihr Getränke tagtäglich in reichlichen Portionen in ihrem bestimmten Mittags- und reichlichen Abendtrunke zuzumessen gewohnt waren, immer über mancherley Beschwerden Klage führten, und, meistentheils noch weit entfernt vom Ziele der möglichen Lebensjahre, als stumpfsinnige unthätige Leute vor der Zeit die Welt verließen.

Wer also auch nur vom unschuldigsten Getränke, vom Wasser, mehr und öfter trinkt, als es der Durst und das Bedürfniß der Natur heischt, schwächt seinen Körper und seine Gesundheit, und verkürzt sich das Leben: wer gegentheils blos trinkt, wenn ihn dürstet, entgeht den frü-

hen

Guter Wein *) ist ein schätzbares Getränke, wenn er mäßig genossen wird, und entspricht vielen Ab-

hen mannichfältigen Mühseeligkeiten des Lebens, und kann ein hohes Alter erreichen: „Corpora sicca du„rant.“ (Hierüber kann man auch nachlesen: Spallanzani über das Verdauungsgesch. S. 362.)
Anm. des Uebers.

*) Vielleicht wird man glauben, das Wasser könne, wenn man es ohne Durst und besonders bei Tische trinkt, wohl schaden, der Wein hingegen sei von dieser Beschuldigung frei, weil er dem Magen und dem ganzen Nervensystem Kraft und Stärke giebt; aber eben deswegen schickt er sich gerade am wenigsten zur langsamen und gehörigen Verdauung der Speisen: denn seine Geistigkeit und Säure vermehren gar nicht die auflösende Kraft der Magensäfte, und gemeiniglich haben auch die Weintrinker eine schlechtere und langsamere Verdauung, und einen schwächern Appetit, als die, welche nichts als Wasser zu trinken gewohnt sind. Wasser schickt sich zur Verdauung aller Speisen am besten: aber mit dem Weine verhält es sich ganz anders, indem viele Personen Sodbrennen erleiden, sobald sie auf fette Speisen weißen Wein trinken, es wäre denn ein französischer, ungarischer, Insulaner- rother französischer oder andrer Wein von einer kräftigen Art. Soll aber ja bei der Mahlzeit Wein getrunken werden, so muß es ein leichter teutscher, eben nicht gar zu alter seyn; oder sollte jemand mehr um seines Gaumens als schwachen Magens willen lieber ein paar Gläser ältern Wein zu seinem Tischtrunk wählen; so kann man beim Beschluß der Mahlzeit ein mäßiges Glas Wasser, nach Beschaffenheit der mehr oder weniger festen, trocknen, gesalznen, oder sonst Durst erregender Speisen, allmälig nachtrinken, oder lieber sogleich ein paar Tassen guten Kaffee ohne Saane, mit, oder ohne Zucker, er muß aber durchaus nicht Taback dabey rauchen. Eine umständliche und richtige Beurtheilung sowohl unsrer vaterländischen teutschen, als auch der meisten fremden

Absichten, bei guter Gesundheit zu bleiben, er unterstützt die Verdauung und befördert die Ausdünstung. Gut gebrauetes Bier *), das leicht und klar

fremden Weine, wird man in Richters diätetischem Werke (S. 203—237. der Verteutschung unter dem Titel: Lebensordnung für Gesunde und Kranke, übersetzt von Dr. Friedr. August Weber, Heidelberg 1786.) mit Vergnügen lesen.
Anm. des Uebers.

*) Trinken muß man doch bei Tische, werden sehr Viele sagen: soll es nun nicht Wasser, weil das den Magen erkältet und schwächt, und auch nicht Wein seyn, weil dieser den Magen und die Nerven zu sehr reizt und das Blut erhitzt, so müßte man Bier zum Tischtrunk bestimmen. Es ist artig bei einer zahlreichen Tafel eine so mannichfaltige Verschiedenheit in diesem Stück wahrzunehmen; und wie da jeder glaubt, nach diätetischen Grundsätzen zu handeln. Indem der Eine Wasser, der Andre Wein, der Dritte Bier zwischen den Speisen trinkt: ja mancher kann kaum die Suppe vorbeilassen, bevor er nicht schon ein gutes Glas von dem vor ihm stehenden Getränke zu sich nimmt. Man muß öfters nur lächeln, wenn jeder seine Diät rühmt, aber im Grunde Mitleiden haben, daß sich die Meisten in ihrer Meinung betrügen: denn weil unsre weislich eingerichtete Natur sich an alles, ja wohl an Gifte, gewöhnen kann, ohne sogleich von jedem Versehn in der Lebensordnung zerrüttet zu werden, so glauben oder scheinen diese Laien in der Medicin zu glauben, ein täglicher diätetischer Fehler könne, (und werde er gleich viel tausendmal begangen,) dem gesunden Leben doch keinen Eintrag thun, und dasselbe nicht im Allermindesten verkürzen. Viele Leser werden Freunde kennen, von denen der eine die Erhaltung seiner Gesundheit seiner Gewohnheit, früh nüchtern ein reichliches Glas frisches Brunnenwasser zu trinken zuschreibt der andre sein Wohlbefinden größtentheils auf seinen Krug reines Wassers

klar ist, und gehörige Stärke hat, ist ebenfalls dem Körper ungemein zuträglich, jedoch wird bei der Mahlzeit das schwächere Bier immer am besten bekommen.

Der

Wassers rechnet, den er regelmäßig vor dem Schlafengehen ausleert; beide aber bedenken nicht, daß sie von Aeltern abstammen, die vermöge ihrer festen Natur fast ein ganzes Jahrhundert durchlebt, keine gekünstelte, sondern eine ganz natürliche Erziehung genossen, und ein sehr thätiges Leben von Jugend auf geführt hatten.

Diesem Vorzuge, und ihrer eignen zum gesunden Leben eingerichteten Constitution haben es solche Sonderlinge in der Diät zuzuschreiben, daß sie ihren oft seltsamen Gewohnheiten mancherlei diätetischer Fehler nicht unterliegen, obgleich über lang oder kurz die daraus entstehenden Folgen nicht außenbleiben. Und eben so irrig urtheilen andre von gewissen Gattungen des Getränkes und besonders der Biere; denn weil mancher dreißig bis vierzig Jahre ungestraft sehr reichlich Weißbier trinkt, so schreibt er seine Gesundheit dem Gebrauche dieser Bierart zu, dahingegen ein Andrer sein Wohlbefinden lediglich von dem täglichen Tranke seines bittern Gerstenbiers herleitet, und beide würden vielleicht gesünder in alten Tagen bleiben, wenn sie ihren Durst blos mit Wasser und etwas Wein gestillt hätten: denn beide Biertrinker bekommen aufgedunsene Körper und gehen öfters mit ihrer Korpulenz der Geschwulst und Wassersucht allmälig entgegen. Kurz, man trinke nie ohne Durst, und hüte sich das Trinken eines Getränkes, von welcher Art es immer seyn mag, zur Gewohnheit, oder, nebst dem Tabackrauchen, zum Zeitvertreibe zu machen, wenn man bis ins spätste Alter munter und gesund bleiben will.

Anm. des Uebers.

Der Thee *) ist manchen Personen nach gehabten Strapazen ein erfrischendes Erhohlungsmittel, andern hingegen verursacht dieß Getränke Schwäche und

*) Dieses Getränke wird ohne Zweifel in England am allerhäufigsten getrunken, weil es dort seit Anfang dieses Jahrhunderts so allgemein eingeführt wurde, daß es nun auch bei der niedern Volksklasse im Schwange geht. Die Reichen und Vornehmen aber trinken täglich zweimal Thee, den sie, wie wir anderwärts gesagt haben, vorzüglich zum Frühstück von einer sehr starken Dosis des besten Thees, zu einer wahren tonischen herben Tinktur machen, die dann wieder durch Beimischung der guten Milch von den englischen Kühen, und durch viel Zucker schmackhaft, und von Seiten der zusammenziehenden Wirkung, unschädlich gemacht wird. Bei der Art des englischen Frühstücks kann freilich von Seiten des Theetrankes wegen des dabei genossenen geröfteten Butterbrodes kein solcher Nachtheil für den Magen erfolgen, als diejenigen bei unserer Methode des Theetrinkens erleiden, wo meistentheils nur eine geringe Theesorte gebraucht, sehr wenig auf einmal genommen, und dennoch von diesem schlechten Thee eine Menge, ohne etwas dabei zu essen, getrunken wird. Nachmittags muß man den Thee gänzlich meiden: denn der Magen und die Verdauung würde immer darunter leiden müssen. Auf einem Rausch aber, und nach großer Erhitzung oder unmäßiger Anstrengung aller körperlichen Kräfte, kann auch nach dem Sinn unsers Verfassers eine Tasse Thee die zu sehr gespannten Fibern zu ihrer Nachlassung bringen, und das allzuerhitzte Blut wieder abkühlen; nur wende man dieses Getränke nebst dem Tabackrauchen nicht an, den Schlaf zu verjagen, um Nächte hindurch mit Arbeiten des Kopfes zuzubringen. Dieser letzte verkehrte Gebrauch des Thees und das unabläßige Tabackrauchen hat schon manchen frischen Jüngling im wahren Sinne des Wortes verzehrt.

Anm. d. Uebers.

und Zittern. Erfahrung muß daher auch hierin lehren, in wiefern es zuträgliche oder nachtheilige Wirkungen hervorbringen kann.

Der Kaffee *) ist feuriger und wirksamer, als der Thee; folglich wird dessen öfterer Gebrauch, wo man

*) Allerdings hatte sonst der ehemals nach Teutschland gebrachte gute Kaffee, der levantische sowohl, als der wahre Martinikische, mancherlei gute Wirkung. Vermöge des ihm beiwohnenden ätherischen Oels ward er von den besten Aerzten, denen die über Schwäche des Magens, schlechte und langsame Verdauung, Blähung und Aufstoßen, oder über Kopfweh, in den ersten Stunden nach genossener Mahlzeit klagten, auch wider Engbrüstigkeit und mancherlei Nervenzufälle ausdrücklich als ein Nervenstärkendes Getränke, und zwar mit gutem Erfolge, empfohlen; da man denn sogleich noch am Tische ein paar Tassen trank, und dadurch öfters alle üble Disposition hob, wie wir dies anderwärts bereits angezeigt haben. Daß er aber nun seine Heilkraft nicht mehr, wie ehemals, äußert, muß offenbar daran liegen, daß wir itzt nicht mehr die kräftigen Sorten Kaffee für die täglich immer höher steigenden Geldsummen in unsern Erdtheil bekommen, oder daß wir ihn schwächer bereiten, und unsre Naturen sich mehr daran gewöhnt haben mögen: denn die kräftigste Arznei verliert, wenn sie zur Gewohnheit wird, ihre Wirkung. Kaffee ist, wie man ihn heut zu Tage an den meisten Orten Teutschlands trinket, mehr Getränke des Wohlgeschmacks: sonst müßte man ihm weniger Milchrahm und Zucker beimischen; und itzt dient er dem andern Geschlechte allermeist zur nachmittäglichen Unterhaltung und zum Zeitvertreibe, dem Tabackraucher aber Früh und Nachmittags zu einigem Trost, und, wie er irrig glaubet, zum Ersatz für die durch den Taback erregte Art der Salivation. Hier wird man vielleicht die Frage beantwortet wissen wollen, ob

man findet, daß er der Constitution nicht zusagt, allzeit gefährlich zu achten seyn.

Scho-

ob das Tabackrauchen (denn das Käuen dieses Krautes erwähnen wir nicht, weil es nur auf der See oder in den ihr nahe gelegenen Ländern üblich ist,) ohne Schaden der Gesundheit und Abkürzung des Lebens von jedermann geschehen könne. Die Tabacksblätter mögen seyn, von was für einer Gattung, aus welchem Lande, oder von welcher Insel sie wollen, so enthalten sie doch allesammt narkotische oder betäubende, Gehirn und Nerven mehr oder weniger angreifende Theilchen in sich, und werden daher, so lange nicht die Gewohnheit das Gefühl der Nerven im Munde, Gaumen, Schlunde, Halse, und in den benachbarten Theilen abgestumpft hat, Uebelkeit, Ekel, Würgen, Brechen und Schwindel, vielleicht auch bei sehr empfindlichem Gehirn und reizbaren Nerven wohl gar den Schlagfluß verursachen. Je jünger nun also der Mensch, und je reizbarer dessen Constitution ist: desto nachtheiliger und gefährlicher kann das Tabackrauchen ablaufen: denn ohne Erbrechen geht es ohnehin das erstemal bei sehr wenigen Personen vorüber. Sollte eine solche unangenehme, beschwerliche, und oftmals höchstnachtheilige Wirkung, als das Erbrechen ist, nicht jedermann ein Wink seyn, von dieser Unternehmung abzustehen? Wenn wir nun den in den Speicheldrüsen erregten Reiz, und daher häufigen Ausfluß der köstlichsten, zur guten Verdauung unentbehrlichen Feuchtigkeit zugleich in Betrachtung ziehen, so möcht' es einem, als theilnehmenden Arzt sehr empfindlich seyn, nicht nur Jünglinge, ja öfters wohl noch unter diesem Alter stehende junge Personen, zumal aus der ganz niedrigen Volksklasse, sondern auch sogar Greise den ganzen Tag Taback rauchen zu sehen. Der Jüngling befördert dadurch sein Alter, und der Greiß läßt sich's recht angelegen seyn, die ihm bevorstehende natürliche Art des Todes, die Unfähigkeit der sich in dieser Lebensperiode verdickenden Blutmasse, zum längern

Umlauf der des feinsten Theils beraubten Säfte, durch die nun vertrocknenden, allermeist allmälig zusammenfallenden zartesten Gefäßchen vollends zu beschleunigen. Man sieht leicht ein, daß nur der entweder von Natur, oder durch die Macht der fortgesetzten Gewohnheit am feinen Gefühl Abgestumpfte, oder mit einer großen Uebermenge wässerigter und zum Schleim geneigter Säfte Ueberhäufte vor denen, die zärtlich, gefühlvoll, sehr Blutreich oder ganz arm an Säften, hager und zu verzehrenden Krankheiten geneigt sind, noch übel und böse dann und wann, doch nur erst, wenn der Körper seinen völligen Wachsthum erreicht hat, Früh oder gegen Abend, oder zu beiden Zeiten, eine Pfeife Taback rauchen könne. Die Vertheidiger dieses Zeitvertreibes, oder dieses Erleichtrungsmittels in schweren, Nachdenken erfordernden Arbeiten, wofür sie's wenigstens oft ausgeben wollen, finden darin kein Argument für ihre Sache, daß sie sagen, sie spuckten bei ihrem Rauchen nicht aus; sondern dieß beweißt vielmehr, daß ihre Nerven schon widernatürlich abgestumpft sind, aber nicht, daß die flüchtigen, höchstscharfen, aufgelößten, giftartigen Theilchen nicht durch die gerade im Munde am häufigsten befindlichen Saugäderchen in die Blutmasse geführt, und dieselbe allmälig verderben sollten. Auch dieses kann die Zuläßigkeit und Unschädlichkeit des Tabackrauchens nicht beweisen, daß andre sagen, sie tränken sehr fleißig während des Rauchens; das heißt, sie mögen trinken, was sie wollen, rohe, heterogene Feuchtigkeiten, die sie zu sich nehmen, mit den mildesten und ausgearbeitesten vertauschen, und sich die Eßlust oder gute Verdauung, oder beides auf eine mühsame und vorsetzliche Art verderben, zumal, wenn der Taback kurz vor oder nach der Mahlzeit, oder auch kurz vor Schlafengehen geraucht wird. Der frühe Verlust eines natürlichen, muntern Ansehns, und die an Statt dessen sich zeitig einfindende gelbe erdfahle Farbe des Gesichts und Vertrocknung des ganzen Körpers bei den meisten Tabacksrauchern sollte billig jeden blühenden Jüngling davon abschrecken. Man führe nicht Beispiele von dicken, korpulenten oder sehr alten Tabackrauchern zur Vertheidigung dieses Lebenkürzenden oder doch die Gesundheit auf gewisse Art verderben-

derbenden Zeitvertreibes an: denn Erstere haben ohnfehlbar recht brav bei ihrem Tabackrauchen getrunken und sich zu Candidaten der künftigen Wassersucht gemacht, und Letztere ihr hohes Alter dem täglich genossenen Gifte, dem Tabacksrauche, gewiß nicht zu verdanken. Die Schwachheit Vieler, welche glauben, ohne eine Pfeiffe gleich früh beim Aufstehen zu rauchen, könnten sie keinen Stuhl haben, nicht erst zu erwähnen: denn diese vergessen, daß so viele Tausend ohne dieses vermeintliche Hülfsmittel in gesunden Tagen alle Morgen Leibesöffnung haben, weil dieß der Natur gemäß ist: verhält es sich aber anders, so ist es Krankheit der Verdauungsorgane und diese hebt nicht oft der Taback, darüber muß der Arzt urtheilen. Und blieben diese sich klugdünkenden Nichtärzte nur mehrere Tage ohne Taback, sie würden zu ihrer Verwundrung auch ohne denselben ihren Stuhl früh oder Nachmittags bekommen. Mit wahrem Bedauren sieht man öfters zum Blutspeien geneigte, ja gar schwindsüchtige Personen, und mit Gicht und Podagra behaftete Kranke Taback rauchen, weil sie sich von dieser tyrannischen Mode nicht losreissen können; was aber dieses einem solchen Körper täglich mitgetheilte feine Gift für Wirkungen in der Folge hervorbringen müsse, wird hoffentlich aus dem Obengesagten jeder Nichtarzt einsehen. Kurz, wer ein blühendes Ansehen, seine Munterkeit und seine Kräfte des Geistes sowohl, als des Körpers, mit ins hohe Alter hinübernehmen will, enthalte sich vom Tabackrauchen.

Wollte man wissen, ob das Tabackschnupfen nicht zuläßiger, als das Rauchen, wäre; so muß man darauf antworten, daß, da die narkotischen Theile nicht durchs Verbrennen, wie beim Rauchen, so aufgelößt, und also eben nicht leicht in die Blutmasse geführt werden können, und da auch dasselbe mehr und öfter als Galanterie, denn als stetes Geschäfte getrieben wird, der Schade für die Gesundheit daher nicht groß seyn könne. Indessen, da ebenfalls fast jedermann, der noch nicht den Reiz dieses Tabackpulvers in seiner Nase gewohnt ist, ein heftiges Niesen, und nicht selten merklichen Schwindel, erleiden muß; so ist hieraus

Schokolade *) ist nährend und balsamisch, wenn sie anders nur frisch und gut ist; allein sie kann auch dem

offenbar, daß seine Wirkung ebenfalls Gehirn und Nerven angreift. Und wem sollten wohl aus dem Gebrauch des häufigen Schnupftabacks, wenn er mit scharfen Substanzen vermischt ist, entsprungene Nasenpolypen unbekannt seyn? Gewiß kein Umstand zu seiner Empfehlung!

Ich komme wieder zurück auf den Kaffee, und hierbei muß man billig beklagen, daß sich itzt auch durch dieses Getränke, obs gleich bei ihm kaum den Nahmen des Kaffees verdient, der gemeinste Mann und Tagelöhner sammt seiner Familie in der Stadt und auf dem Lande entnervet. Auch viele sich klugdünkende suchen eine Ersparniß bei diesem Getränke durch allerlei Surrogate zu machen, und rösten daher allerlei mehlichte Saamenkörner, auch Eicheln, Möhren und Zichorienwurzeln und setzen es dem Kaffee bei oder völlig an die Seite. Allein allen diesen Substanzen fehlt es an ätherischem Oele und sie sind in nichts mit dem Kaffee, als in der braunen Farbe, zu vergleichen. Doch möchte die Zichorienwurzel, wenn sie gehörig geröstet ist, noch am ersten verdienen, dem Kaffee an die Seite gesetzt zu werden.

Anm. des Uebers.

*) Die Schokolade ist mehr als ein nährendes, und den Geschmack überaus befriedigendes Getränke anzusehen. Den Hauptbestandtheil machen die Cacaobohnen aus, wozu eine beliebige Menge Zucker gesetzt, und mitunter, besonders in Spanien und Italien etwas von Vanille beigemischt wird. Unsre teutsche Schokolade wird sehr häufig, nur aus sehr gemeiner Cacao, oft auch aus ganz gemeinen Zucker, und, um ihr einen angenehmen Geschmack zu geben, aus etwas Zimmt, Kardamomen, bisweilen auch etwas wenigen Würznelken bereitet und dann vom Nichtkenner und Schwelger mehr zur Wollust, als irgend einer andern guten Absicht,

dem Magen sehr beschwerlich werden, wenn die Cacaonüsse zu scharf geröstet sind.

Lauteres Wasser *), wie es aus der Quelle kömmt, ist, nach Hofmanns Beistimmung, das

Absicht, mit Milche oder Wein gekocht, und von Manchen zum Frühstück, auch wohl den Geschlechtstrieb zu erwecken und zu stärken, getrunken. Wie nachtheilig aber dem Jüngling oder sonst einer Blutreichen feurigen Constitution dieses seyn muß, wenn es öfters geschieht, sieht jeder von selbst ein. Indessen kann man aus dem besten Cacao und feinsten Zucker ohne alle Würze eine Schokolade bereiten, welche mit Recht den Nahmen Gesundheits-Schokolade verdient, und den Schwächlichen überhaupt, oder den der von scharfer Lymphe auf der Brust angegriffen ist, oder den Reconvalescenten, als ein vortrefflich nährendes und stärkendes Frühstück, wenn sie mit Wasser oder Milch bereitet, und zu ein paar Tassen früh täglich genossen wird, erwünschte Dienste thut. Ich habe gesehen, daß dieß Getränke, nur ganz verdünnt und aus Wasser gekocht, bei Personen von schwacher Brust nach habituellem Blutspeien, wenn man es Jahre lang, Frühmorgens an Staat Thee oder Kaffee fortsetzte, der guten Erwartung entsprach, und sie wider alle künftige Anfälle ihres Uebels sicherte.
Anm. des Uebers.

*) Das reine Wasser scheint überhaupt der ganzen thierischen Schöpfung ganz unentbehrlich, und am allerzuträglichsten zu seyn. Philosophen, Naturforscher, Dichter und Aerzte haben dasselbe von den ältesten Zeiten her, als das beste Getränke zur Erhaltung der Gesundheit gerühmt; und wohl dem, welcher sich von Jugend auf daran gewöhnt hat: denn dieses natürliche Getränke wird gewiß dem, der es nach Durste trinkt, zu keiner Zeit schaden, es müßte denn mit dem höchsten Grad von Kälte, oder

beste Getränke für jedes Alter und Temperament, welches jedermann in solcher Menge trinken kann, als

oder Wärme, wie mit dem Mißbrauch des Thees oder Kaffees, oder unmittelbar nach einer großen Erhitzung geschehen. Mit herannahenden Jahren, wenn das natürliche Feuer uns verläßt, wird freilich ein mit unter gesetzter Trunk alten teutschen, oder ungarischen Weins der nun sich vermindernden Lebenskraft gut zu Statten kommen, obwohl das Wasser immer die schicklichste Feuchtigkeit ist, welche dem allmäligen Steifwerden der animalischen Fibern, und der Verdickung des Blutes, als dem natürlichen Sterben am längsten vorbeugen kann. Daher das alte verjährte Sprichwort: Vinum lac serum wegen der Geistigkeit des Weins nicht ganz wahr ist. Auf den Ursprung des Wassers kömmt nichts an, wenn es nur vollkommen rein, und frei von allen fremden Theilchen, leicht, hell und durchsichtig, und ohne allen Geschmack ist. Ein jeder Geschmack des Brunnenwassers läßt befürchten, daß es irgends durch bleierne Röhren geleitet sein möchte, und so würd' es mit der Zeit zu allerlei Nervenübeln, besonders zu krampfhaften Koliken, Anlaß geben, wie man besonders in England davon hin und wieder Beispiele hat. Wasser unmittelbar aus der Quelle oder dem Flusse geschöpft, wenn auch die letztre Art, wie etwa das Wasser der Seine in Paris, molkig aussieht, oder Wasser durch hölzerne Röhren geleitet, ist immer das sicherste und beste zum alltäglichen Getränke für den gesunden Menschen: denn es schickt sich für jedwede Constitution und jede Gattung der Speisen bei Tische, und kann auch zu allen Zeiten nach Durste, nur aber mit größter Behutsamkeit auf eine heftige Erhitzung des Körpers, wenn es noch einen großen Grad von Kälte hat, getrunken werden. Noch eine Anmerkung für die Freunde des Wassertrinkens! Man hat öfters auf Empfehlung gewisser Aerzte das Wasser abgekocht, und währendem Kochen gerösteto

als die Stillung des Durstes erfordert. Durch seine Feinheit und Mildigkeit, sagt er, unterhält und befördert es einen freien und gleichmäßigen Umlauf des Blutes und aller daraus abgesonderten Säfte durch alle Arten der Gefäße des Körpers, wovon doch die Verrichtungen der thierischen Funktionen abhängen; daher sind auch die Wassertrinker nicht nur die hurtigsten und thätigsten, sondern auch zugleich die aufgeräumtesten und lebhaftesten unter allen andern Leuten.

Im sanguinischen Temperamente giebt das Wasser, indem es das Blut verdünnt, dem Kreislauf mehr Leichtigkeit und Gleichförmigkeit.

röstete oder ungeröstete Brodrinden, oder absichtlich aus Rockenmehle bereiteten Zwieback (itzt gleichsam zur Mode) hineingebrockt, und das Wasser also zum täglichen Getränke in gesunden Tagen gemacht; ja es auch wohl sehr dienlich in vielerlei Krankheitsanfällen zu finden vermeint. Indessen wird der meiste Theil solcher Liebhaber dieses Brodwassers, wenn er einigermaßen zu Blähungen geneigt ist, ohnfehlbar gefunden haben, daß ihm von diesem Getränke der Leib aufgetrieben, in den Därmen Unruhe erzeugt, wie auch Erschwerung des Stuhls oder gar Verstopfung verursacht wurde. Der Hypochondrist und zu Blähungen und Krämpfen geneigte schwächliche Mensch, meide daher das Brodwasser und trinke das Wasser lieber wies die wohlthätige Natur giebt. Gesundbrunnen von merklichem Geschmack muß man gar nicht zum gewöhnlichen Getränke machen.

Anm. d. Uberf.

Im cholerischen mäßigt es durch seine Kälte, die zu lebhafte Bewegung und zu starke Hitze der Säfte.

Im phlegmatischen löset es die klebrige Beschaffenheit und Zähigkeit der Säfte auf, und zerstört auch die von zu vielen erdigen Theilchen herrührende Dichtheit und Schwere der Feuchtigkeiten im melancholischen Temperamente. Was vorzüglich die verschiednen Lebensperioden, und zwar die Kinder betrift, so ist es in ihrem Alter um so viel zuträglicher, indem es durch Verdünnung, in ihrer Milchdiät vortrefliche Dienste thut *), und der Verdauung dieser zu Schleim geneigten Nahrung sehr zu Statten kömmt; das Wasser dient auch den im jugendlichen und mittlern Alter stehenden Personen, alle scorburische und andre in der Blutmasse befindliche Schärfe aufzulösen und zu mildern, wodurch mancherlei Verstopfungen vorgebeugt wird; und für alte Personen ist das Wasser das beste Getränke, um die steifwer-

*) Es ist nur zu wünschen, daß man nicht auf eine ganz irrige Weise die Roheit und Kälte des Wassers fürchte: denn gerade das Kochen verdirbt das gute Wasser, und seine ihm mitgetheilte Wärme benimmt ihm seine eigenthümliche, nämlich die stärkende Kraft. Und wird nicht leider, bei unsern meisten noch zarten Kindern, durch das abgekochte Wasser, durch Thee und Habergrützschleim, womit man sie Tag und Nacht unterhält, der erste Grund zu einem siechen Leben, vorzüglich zu Zweiwuchs oder der englischen Krankheit, die itzt weit häufiger als sonst im Schwange geht, gelegt?

Anm. des Uebers.

werdenden Fibern in einer gewissen Gefügigkeit und Geschmeidigkeit zu erhalten, und den nun erschwerten Kreislauf der Säfte durch ihre harten und zusammen schrumpfenden Röhren zu erleichtern.

Indessen muß man dieser herrlichen Anpreisung des Wassers ohnerachtet doch wissen, daß gleichwohl jedem empfindlichen und schwächlichen Menschen, der einen schwachen Magen hat, von kalter Constitution, und sonst nicht ans Wasser gewöhnt ist, dasselbe ohne Wein ein sehr übel bekommendes Getränke seyn möchte.

Alles Wasser, das aus Eiß oder Schnee hervorgebracht wird, ist zu jedem Gebrauch untüchtig *):

*) Dieß kann wohl nicht durchaus richtig seyn: denn, wo das Eiß aus reinem Wasser entstanden, oder der Schnee ohne alle fremde Beimischung gesammelt worden, und wieder in Wasser durch atmosphärische Wärme geschmolzen ist, möcht' es doch wohl seine gute Eigenschaft, die es zuvor hatte, behalten haben. Die Meinung von der Erzeugung der Kröpfe aus dem aufgethaueten Eiß- und Schneewasser in der Nachbarschaft der Alpen, ist längst als unrichtig verworfen worden. Indessen will doch mancher Arzt und mancher Schriftsteller (so z. B. der Verfasser der Vorlesungen für die mittlere Jugend, Lübeck 1785. 3. Th. S. 159) kein Wasser, das aus Schnee oder Eiß entsteht, für gesund gelten lassen; ja mancher glaubt dieß ebenfalls vom Meerwasser, falls es auch sein zähes und salziges Harz durchs Frieren verloren hätte. Allein dieß widerspricht gleichwohl den neuesten Erfahrungen des berühmten Weltumseeglers Cook, der das gefrorne Seewasser ganz unschuldig, und der Gesundheit nicht nachtheilig fand. Anm. des Uebers.

denn die leichten und feinen Theilchen des Wassers fliegen durchs Frieren davon, und lassen die gröbern und schwerern zurück. Daher ist auch kein Wasser für gut achten, das nicht leicht, rein und weich ist.

Drittes Kapitel.

Von Bewegung und Ruhe.

Da der menschliche Körper ein solches Gebäude ist, das aus lauter Röhren zusammengesetzt ist, durch welche die Flüßigkeiten sich bewegen, so besteht auch das Leben durch diesen Umlauf der Säfte, und es ist also natürlich, daß zur Gesundheit körperliche Bewegung erfordert wird, weil sie diesen Kreislauf unterstützt.

Wir sehen ja täglich, daß der thätige Mann stärker und gesünder ist, als der, welcher eine sitzende Lebensart führt.

Die durch unmäßige Arbeit und Bewegung veranlaßten Zufälle werden durch Ruhe gehoben, und die, welche von Unthätigkeit und zu vieler Ruhe entstehen, hebt körperliche Bewegung.

Wenn der ganze Körper nicht länger, als gewöhnlich, ausruht; so wird er stärker: eben diese Bemer-

Bemerkung findet auch in Ansehung eines jeden Gliedmaßes des Körpers, Statt. Hingegen, wenn ein Mann nach lange gewohnter Ruhe unmittelbar harte Arbeit verrichten will, so wird er sich ganz sicher schaden. Die Füße werden nach allzulanger Ruhe zu vielem Gehen unfähig; und die andern Gliedmaßen werden durch lange unterlassene Uebung größtentheils zu ihrer Bestimmung untüchtig.

Wer auf einmal aus einer beständig angreifenden Lebensart in einen völlig ruhigen Zustand sich begiebt, muß eine spärliche Diät halten; sonst verfällt er bald in schmerzhafte Umstände, und er leidet von angehäufter Last der Säfte, mancherlei Zufälle.

Das Reiben giebt dem Körper Wärme und Festigkeit, und erhält ihn bei Fleische und gutem Ansehn.

Lautes Lesen und Singen kann erwärmen und einen zu feuchten Körper trockner machen und stärken.

Unter allen Leibesübungen ist das Gehen die beste, indem sie dem ganz gesunden Menschen, am natürlichsten ist.

Alle Bewegungen des Körpers sind vor der Mahlzeit *) am besten, und der Gesundheit am zuträg-

*) Hier ist es nöthig, dem Nichtarzte begreiflich zu machen, daß das aus der Schola Salernitana hergenommene Sprichwort, welches nach dem Essen zu stehn oder tausend Schritte

träglichsten, und am allerbesten bekömmt zu dieser Zeit das Reiten.

Reiten

Schritte zu gehn anräth, post pastum stabis aut passus mille meabis,) einen Commentar braucht, indem man nämlich das Wort nach ja nicht falsch erklären und an Statt so gleich nach, oder unmittelbar auf die Mahlzeit, verstehen darf, weil erst dann, wenn die Verdauung, oder besser und mit den neuesten Physiologen zu reden, die Auflösung der Nahrungsmittel, größtentheils im Magen vorüber ist, mit Nutzen eine den Umständen gemäße Bewegung des Körpers vorgenommen werden kann. Wedel, ein ehemals sehr berühmter Jenaischer Arzt, sagt ohne alle Einschränkung; Post coenam passus mille meare pessimum. Weit richtiger würde man jenes Sprichwort auf die Zeit vor dem Essen anwenden. In den Vormittagsstunden und bei noch nicht angefülltem Magen wird die Bewegung durch Gehn oder Reiten jedermann leicht, und Erhitzung weit eher, als nach Tische, vermieden; auch wird die Blutmasse, so wie die Absondrung aller Säfte, besonders der zur Verdauung gehörigen Feuchtigkeiten, sehr vortheilhaft unterstützt, und alle Fibern und die daraus gebildeten Organe erlangen eine kräftige Stärkung. Der Beweiß, daß man die Bewegung nicht übertrieben hat, äußert sich in einem guten Appetit, und in einer auf die Mahlzeit folgenden leichten Verdauung. Nach der Mahlzeit, zumal wenn sie stark gewesen ist, insbesondere in warmen Sommertagen, setze man sich ruhig hin, und warte einen Viertelstündigen oder längern Schlummer ab; die darauf folgende Munterkeit und Erholung erweist mehr, als alle physiologische Erklärung, daß nach Tische Ruhe, und vor Tische Bewegung zuträglich ist. Nur muß letztre nicht etwa bis zum Erhitzen und Schweiße gehen, und bis ganz nahe an die Tischzeit fortgesetzt, sondern eine gute Zeit zuvor wieder nachgelassen werden. Nicht selten thun sich Personen von vornehmen Stande, und der körperlichen Bewegung Ungewohnte auf dem Lande mit Spazierengehen in den Morgen- und Vormittags-

stunden

Reiten ist überhaupt nach überstandner Krankheit, und im reconvalescirenden Zustande ein sehr gutes Hülfsmittel, die Gesundheit wieder herzustellen, und die Bewegung zu Fuße von vortreflicher Wirkung, dieselbe ununterbrochen zu erhalten.

Ein sehr großes Mittel, Munterkeit des Geistes und Kräfte des Körpers recht lange unverändert zu erhalten, ist unter vielen andern dieses, daß man zu gewissen Dingen oder Verrichtungen auch richtige Stunden halte. Zeitig zu Bette gehn, und recht früh wieder aufstehn *) hat einen ganz vortreflichen Einfluß

stunden bei warmer Luft den größten Schaden, wenn die Spatziergänge zu weit gemacht werden, besonders wenn die Liebhaber solcher weiten Promenaden mit erhitztem Blute und stark ausdünstendem Körper ermüdet zurück kommen, und sich zu bald in frischen Speisesälen in ihren Landhäusern zur Tafel setzen, und dann mit kalten Schalen den Anfang ihrer Mahlzeiten machen. Kurz, die Bewegung unsers Körpers muß immer den Zeiten und vielerlei Umständen gemäß, und nach eines jeden Constitution eingerichtet werden. Der fette, schwerfällige, große Mann muß sich nicht einen leichtfüßigen, hagern Gefährten zu seinen Spaziergängen wählen: sonst wird er immer zurückbleiben, und doch noch äußerst erhitzt und entkräftet werden müssen, wenn er es jenem gleich thun will. Auf dem Lande braucht man eben nicht stets auf den Beinen zu seyn, denn die freie Luft und der heitere Sinn in guter Gesellschaft, giebt uns da schon Stärke und Erholung.

Anm. des Uebers.

*) Wir sind fest durch sehr viele Beispiele überzeugt, daß das frühe Aufstehen die geistige und körperliche Mun-

fluß auf Munterkeit, Kräfte und Gesundheit. Um zehn Uhr Schlafen gehn, und um sechs Uhr aufstehn ist die beste Gewohnheit.

Mäßige

Munterkeit am längsten erhält: denn man hält immer den Mann, der beständig früh aufsteht, auch in dem Alter des Greises, für zehn Jahr jünger, als er wirklich ist. Wer spät aufsteht, sitzt gemeiniglich spät in die Nacht hinein, und der Staats- oder Geschäftsmann, oder der tief nachdenkende Gelehrte entkräftet dadurch seinen Geist und Körper, und beraubt sich der eigentlichen zur Ruhe und Erholung für beide bestimmten Stunden. Die Folgen des nächtlichen Schmausens sind bei aller ihrer Schädlichkeit kaum gefährlicher, weil dieß doch nur selten geschieht: das Aufsitzen mancher in die nächtliche Stille verliebter Gelehrten aber zur schädlichen Gewohnheit wird. Wer überhaupt schon weiß, wie viel Nachtheil aus dem Mangel der körperlichen Bewegung entsteht, wird auch gar leicht einsehen, was für Folgen ein längrer Aufenthalt im dunstigen Bette, der nach durchwachten Nächten unvermeidlich ist, für den Körper in Absicht auf seine Muskelkräfte nach sich ziehen müsse.

Das erweichende Dampfbad der den Körper umgebenden, erwärmten häufigen Betten erschlafft auf das Aeußerste durch eine solche, täglich zu lange gepflogene Morgenruhe alle Fibern, Organe und Nerven, und die vielleicht acht und mehr Stunden mit eigner Ausdünstung angefüllte und wieder eingesogene Luft verdirbt täglich die Blutmasse so, daß sie daher ihren lebhaften Umlauf verliert; die Absondrungen gehen so, wie die nothwendigen Ausführungen, nicht gehörig von Statten, und die Munterkeit des Geistes und die Lebhaftigkeit und Thätigkeit des Körpers verschwinden allmälig, und ein siecher Zustand folgt endlich solchen Langschläfern auf dem Fuße nach. Derjenige, der in seinen jüngern Jahren die ersten Morgenstunden verschläft, wird schwerlich ein hohes Alter bei guter Gesundheit und Munterkeit erlangen.

Anm. des Uebers.

Mäßige Leibesübung giebt dem Körper Stärke und erhöhet die Empfindungen. Diese Arten der Bewegungen sind für jedermann die besten, an die der Körper gewöhnt ist, wobei man aber immer darauf zu sehen hat, daß man sie nach Verhältniß der Stärke oder Schwäche des Körpers einrichte, und weder der Sache zu viel, noch zu wenig thue.

Auch des Geistes Bewegung ist zur Erhaltung der Gesundheit erforderlich *).

Nach beträchtlicher Bewegung des Körpers, zumal wenn man in Schweiß gerathen ist, muß man sich sorgfältig hüten, sich nicht zu erkälten, und dieses kann verhütet werden, wenn man sich mit einem trocknen Tuche recht reiben läßt, und die feuchte Wäsche mit gut vorher durchlüfteter frischer verwechselt.

Unter vielen diätetischen Fehlern ist keiner für größer und nachtheiliger zu achten, als, wenn Leute nach starker Bewegung schwache Getränke, sie mögen seyn, welche sie wollen, ganz kalt trinken, und doch eine

*) Der Mann von phlegmatischem Temperamente sollte dem danken, der ihm bisweilen eine Gemüthsbewegung, ein überhingehendes Aergerniß macht, denn dadurch wird seine Galle ein wenig in ihrer Kraft erhöht, und in Bewegung gesetzt, der Kreislauf der ganzen Blutmasse überhaupt mehr erregt, und der kaltblütige Mensch aus seiner stets schläfrigen Unthätigkeit gerissen.

Anm. des Uebers.

eine große Erhitzung im Körper verspüren *). Wenn das Getränke nur Blutwarm wäre, so würde es den Durst besser löschen und keinen Schaden thun.

Magere Personen werden bald durch allzuviele Bewegung geschwächt und abgezehrt.

Jedermann, der sich stark bewegt hat, muß sich ja nicht sogleich zu Tische setzen, um seine Mahlzeit einzunehmen, sondern zuvor eine Weile ruhen, eh' er zu Mittage, oder Abends speiset.

Die Bewegung hat schon Vieles und insonderheit dieses zu ihrer Empfehlung vor sich, daß man nach der

*) Noch größer und gefährlicher kann der Nachtheil eines kalten Trunkes werden, wenn man bei stark erhitztem Körper sich plötzlich aus der Bewegung in einen kühlen Saal oder in den Luftzug setzt, und dabei sich mit einem kühlenden Trunk gütlich thun will. Ein solches Verfahren kann leicht einen Seitenstich und Ohnmachten und andre gefährliche Folgen nach sich ziehen. Ein paar Bissen Brod mit Salz, die man vor dem Trinken isset, sind immer in dergleichen Umständen ein der Gefahr vorbeugendes Mittel, da indessen das Getränke einigermaßen verschlagen und sich das erhitzte Blut etwas abkühlen kann. Wie oft mag nicht schon durch dieses Versehn auf Bällen nach den durchdringendsten Erhitzungen, bei jungen unbehutsamen Personen beiderlei Geschlechts der Grund zu unheilbaren Brustkrankheiten und Schwindsuchten gelegt worden seyn, wenn sie Eis und Limonade ohne Einschränkung häufig zu sich nahmen?

Anm. d. Uebers.

der allgemeinen Bemerkung wahrnimmt, wie dasjenige Glied, welches am stärksten bewegt und angestrengt wird, auch an Größe und Stärke vor allen den übrigen, die nicht so häufig bewegt werden, gar merklich zunimmt. Daher haben die Sänftenträger so dicke, starke und muskulöse Schenkel, Seeleute und Matrosen besonders starke Aerme und Hände, Träger außerordentlich starke Schultern und Rücken, weil alle diese Theile häufig und anhaltend angestrengt werden.

Eine mäßige Bewegung verschaft dem ganzen Körper eine mehrere Leichtigkeit und Munterkeit; Muskeln und Bänder werden von aller Unreinigkeit befreiet, und der abgenützte und zur Ausdünstung bestimmte Stoff wird dadurch am besten zu dieser Bestimmung vorbereitet.

Allein heftige und anhaltende Bewegung, sowohl des Körpers als des Gemüths, macht vor der Zeit alt und bringt einen frühen Tod zuwege.

Die Bewegung ist dann am zuträglichsten, wenn in einem Tage, nach einer zweimaligen Verdauung unsrer genossenen Nahrungsmittel, unser Körper vor den nächsten Mahlzeiten beinähe sein gewöhnliches Gewicht wieder bekommen hat.

Reiten befördert die Ausdünstung mehr an dem obern Theile des Körpers, und oberhalb den Lenden, als an den untern Gliedmaßen, und ein sanfter Schritt ist weit zuträglicher, als der heftige Trap.

Indessen kann solchen schwindsüchtigen oder schwächlichen Personen, die durch das Reiten mehr als durch das Fahren in einem bequemen Wagen angegriffen werden, die erstere Art der Motion nicht so wohl bekommen, als die letztere, weil ihre Kräfte gesammelt und vermehrt, nicht aber durch die Bewegung geschwächt und vermindert werden sollen.

Das geschwinde Fahren auf einer holperichten oder schlecht gepflasterten Straße giebt dem Körper unter allen Arten der Bewegungen die stärkste Erschütterung, wodurch nicht allein die Ausdünstung, ehe der Stoff dazu noch gehörig bereitet ist, zu übereilt vor sich geht, sondern auch den festen Theilen und vorzüglich den Nieren, Gewalt angethan wird. Springen oder Voltigiren ist ebenfalls aus den nämlichen Gründen eine nachtheilige Leibesübung.

In einem Tragsessel, oder einer Sänfte von Maulthieren sich tragen oder in einer Barke ein wenig fahren zu lassen, vermehrt die Ausdünstung minder, als das Gehen zu Fuße; jedoch sind dergleichen Arten von Bewegung gleichwohl von sehr gutem Nutzen, wenn sie nur gehörig fortgesetzt werden, denn sie machen doch den Körper zu einer ungehinderten Ausdünstung geneigt.

Das mäßige Tanzen ist eine sehr zuträgliche Bewegung für den Körper *).

Die

*) Nur sollte nicht das heftige, anhaltende, englische Tanzen im Sommer, noch weniger aber das sogenannte Walzen

Die vornehmsten und nützlichsten Arten der körperlichen Bewegungen, die man in Sälen oder geraumigen Zimmern vornehmen kann, sind das Billiard, das Ballspiel, der Federball, das Tanzen, Fechten, und noch andre dergleichen mehr oder weniger körperliche Bewegung verursachende Unterhaltungen; und wenn es an guter Verdauung fehlen will, kann auch eine Art von Erschütterung verursachende Maschine, welche das Reiten nachahmt, gebraucht werden (the chambre horse or tremoussoir.)

Die besten Arten der Bewegung unter freien Himmel sind Spazierengehen, Kegelschieben *), Reiten auf Maschinen, welche durch Räder im Kreise herum bewegt werden **), worunter aber

Walzen Statt finden, weil durch diese Art Tänze die Erhitzung des Blutes auf den äußersten Grad gebracht, und der Körper in strömenden Schweiß gesetzt wird.
Anm. des Uebers.

*) Zu gutem Glück ist diese Unterhaltung und Art der körperlichen Bewegung unter Leuten von Stande heutiges Tages meistentheils abgekommen: denn das Kegelschieben greift den Körper so sehr an, daß manche Personen den folgenden Tag noch davon Ermüdung verspüren. Und zur Erhaltung der Gesundheit müssen die Kräfte nicht über die Gebühr angestrengt, sondern nur mäßig geübt werden.
Anm. des Uebers.

**) Von dieser Art der Bewegung können bisweilen traurige Folgen entstehen, und zum Schwindel geneigte Personen müssen diesem Zeitvertreibe entsagen.
Mir

doch das wirkliche Reiten auf einem sichern Pferde das beste ist.

Es kommen drei Umstände vor, die nothwendig bei der Bewegung des Körpers wohl erwogen werden müssen.

Erst.

Wir sind Fälle vorgekommen, die übel abliefen, indem einer schwindlich ward, von der Maschine herabfiel und den Arm zerbrach, und bei einer andern Gelegenheit aus der nämlichen Ursache ein andrer durch einen Fall sich ziemlich beschädigte. Weit sichrer würde zu dieser Absicht der vor einigen Jahren vom Herrn Gennete, einem berühmten Mechanikus in Paris, erfundne Reitstuhl (Tabouret d'equitation) zu empfehlen seyn. Wenn alle diese Arten der Bewegung unter freien Himmel vorgenommen werden können; so haben sie auch einen wahren Nutzen und Einfluß auf den ganzen Körper, indem doch immer eine reine Luft eingeathmet wird, da hingegen, wenn man sie in Sälen oder großen Zimmern unternimmt, die Atmosphäre durch den aus der Lungen und durch die Haut ausgedunsteten Stoff verdorben und zum Einathmen untüchtig wird. Diesem zufolge ist keine Bewegung für die Erhaltung der Gesundheit zuträglicher, als der Spaziergang, wobei aber nicht Plane zu wichtigen Unternehmungen und Arbeiten gemacht, oder andre ernsthafte und auf gewisse Gegenstände fest geheftete Betrachtungen angestellt werden müssen, wenn anders eine solche Bewegung zur Aufheiterung des Geistes und Stärkung des Körpers gereichen soll. Zufällig aufstoßende Dinge müssen den Stoff zu flüchtigen Betrachtungen geben, und Scherz und Munterkeit muß auf einem Spaziergange die Gesellschaft unterhalten: sonst verliert Geist und Körper an Kräften, die man doch dadurch vermehren wollte.

Anm. des Uebers.

Erstlich, welches die beste Art der Bewegung ist?

Zweitens: Zu welcher Zeit dieselbe mit dem besten Erfolg unternommen werden kann? und

Drittens, in welcher Maaße oder in welchem Grade man dieselbe am schicklichsten und mit Nutzen anwenden kann?

Was den ersten Punkt betrift, da sich zwar verschiedne Bewegungsarten für die unterschiednen Constitutionen schicken möchten, je nachdem sie von zärtlicher oder robuster Beschaffenheit sind; so ist doch überhaupt diese Art die beste, an welche man gewohnt ist, welche man immer der Constitution zuträglich befunden hat, und welche zugleich bei ihrer Anwendung auch eine angenehme Unterhaltung und Gemüthsergötzlichkeit abgiebt.

In Ansehung des andern Punkts, wo von der rechten Zeit für die Bewegung die Frage ist, muß man überhaupt dieselbe nie zu einer andern Zeit, als wenn der Magen leer ist, anstellen. Einige können sie zwar bei völliger Nüchternheit nicht vertragen, denen aber muß man lieber zuvor ein leichtes Frühstück zu genießen anrathen, oder sie müßten die Bewegung gegen Abend, nach gut verdaueter Mittagsmahlzeit vornehmen; niemand aber, dem es nicht

sein Beruf oder die höchste Noth gebietet, muß gleich nach dem Essen sich Bewegung machen *).

Endlich den dritten Punkt noch zu bemerken: so ist das Maaß oder der schickliche Grad der Bewegung für jede Person nach ihrer stärkern oder schwächern Constitution genau zu bestimmen; denn, wenn man bei der Bewegung zu schwitzen anfängt, oder müde oder kurzathmig wird, muß man nachlassen und eine Weile ausruhen, um sich wieder zu erholen, dann aber die Bewegung wieder so lange als man es auf diese Art mit Gemächlichkeit und Wohlbefinden thun kann, fortsetzen: allein wer so weit in seiner Leibesübung geht, biß er blaß, matt, oder aus Müdigkeit ganz steif wird, der hat die Sache zu seinem größten Nachtheil übertrieben, und muß nicht nur für dießmal die Bewegung sogleich aussetzen, sondern auch den folgenden Tag sie bei weitem nicht so heftig machen.

Kinder und alte Personen haben weit weniger Bewegung nöthig, als die, welche sich in der Blüte ihrer Jahre befinden.

Vier-

*) Diese wichtige Gesundheitsregel für alle mit dem Kopf arbeitende oder sonst einigermaßen zärtliche Personen (die aber aus dem Jünglingsalter sind,) ist von uns bereits oben in einer Anmerkung eingeschärft und ihr physiologischer Grund gezeigt worden. Niemand muß sich von den wenigen, dieser Sache Widersprechenden irre machen lassen; so sagt z. B. Mackenzie ausdrücklich: „der Mensch soll nach dem Mittagsessen nicht schlafen.“ Anm. des Uebers.

Viertes Kapitel.

Vom Schlafe und Wachen.

Wenn man in einem von diesen beiden Stücken die gehörigen Grenzen überschreitet, so thut man der Gesundheit Schaden. Unmäßiges Wachen verhindert die Verdauung der genossenen Nahrungsmittel, und verursacht auch rohe Säfte, Entkräftung und Fieber. Zu viel Schlaf erschlafft den Körper, macht ihn phlegmatisch und unthätig, nimmt den Kopf ein, schwächt das Gedächtniß und den Verstand, und verursacht ein solches Ansehn, als wenn ein Mensch äußerst von Strapazen mitgenommen wäre *).

*) Von dem Nachtheile, die Frühstunden im Bette, und wenn auch wachend, zuzubringen, ist bereits in der Anmerkung S. 211. gehandelt worden. Unten in einer Anmerkung haben wir ein auffallendes Beispiel dieser Art angeführt. Weit größer würde der Schade seyn, wenn der Schlaf, als eine gänzliche Ruhe für Geist und Körper, und alle Muskeln (bis aufs Herz, Lungen, Gefäßesystem, und die peristaltische Bewegung der eigentlichen Verdauungsorgane) über die gebührende Zeit tagtäglich fortgesetzt würde. Der Phlegmatische würde vor allen Andern in einen kakochymischen Zustand, und der Sanguinische in eine noch größre Vollblütigkeit verfallen; nur dem Cholerischen würde der allzulange Schlaf noch am längsten ungestraft hingehen; bei dem Melancholischen aber müßten sich nothwendig, bei seinem trägen Blutumlauf, alle Absondrungen sehr vermindern, und die Ausführungen, besonders die Leibesöfnung, sehr erschwert werden. Und findet man denn nicht häufig, daß alle Langschläfer über Hartleibigkeit und Verstopfung klagen?

Bei

Im Schlafe muß der Körper allzeit gut mit einer Bettdecke bedeckt, das Schlafgemach aber geräumig und luftig seyn.

Hat

Bei dieser Gelegenheit wird es schicklich seyn, die Art und Beschaffenheit des Lagers der Betten zu zeigen, welche zur Vermeidung des der Gesundheit so sehr nachtheiligen Fehlers, des zu langen Schlafens und Aufenthalts im Bette, nebst verschiednen andern Nebenumständen, den größten Anlaß giebt. Vorzüglich rührt die Gewohnheit des zu langen Schlafens, oder auch nur des bis über den der Gesundheit zuträglichen Termin fortgesetzten Aufenthaltes im Bette daher, daß erstlich manche Personen gleich von der Kindheit an auf zu vielen Betten von der allerweichesten Art, von Pflaumfedern oder Eiderdunen, zu liegen, und dann auch an ein viel zu schweres, und sehr wärmendes Deckbette gewöhnt werden.

Diese Einrichtung trägt schon viel dazu bei, daß Kinder in den ganz ersten Lebensjahren zu keiner Festigkeit ihres Körpers gelangen; ja man kann mit Grunde behaupten, daß selbst die in unsern Tagen und in unserm Klima so gemeine Kinderkrankheit, der Zweiwuchs, durch ein zu weiches und zu warmes Bettlager mächtig befördert wird, indem die Schlaffheit des Körpers und die Neigung zum Schweiße bei dieser ankommenden Krankheit sehr merklich zunimmt, und selbige ihrer Vollkommenheit täglich näher bringt. Der noch in den frühen Jahren stehende Knabe findet, ohne darüber nachzudenken, sein Bette wohlthätig, die angenehme Wärme behagt ihm so, daß er bei dem ersten Erwachen nach einem achtstündigen gesunden Schlafe sein warmes Bette nicht gern verläßt. Der Jüngling fühlt das Wohlbehagen seines angenehmen Dunstbades, das ihm sein weiches Bette giebt, nun schon mit recht gutem Bewußtsein, und mag sich nicht gern aus demselben herausreissen, ob er gleich sieben reichliche Stunden geschlafen und seine Kräfte völlig wieder gesammelt hat; hieraus entsteht allmälig

ein

Hat man Träume des Nachts, welche nur eine Beziehung oder erneuerte Vorstellung der am Tage

ein Hang, sich alle Morgen diese behaagliche Güte zu thun, und auch nach geendigtem Schlafe noch einige Zeit im warmen weichen Bette zuzubringen, und auf diese Art muß endlich, wenn nicht Aufseher oder Erzieher aus Ueberzeugung und gutem Herzen dagegen arbeiten, die größte Anlage zur Weichlichkeit, (man würde in der gemeinen Volkssprache sagen Faulheit,) entstehen. Es würde zu weit führen, wenn man hier darthun wollte, wie unter diesen Umständen gemeiniglich die erste und häufigste Veranlassung zur Onanie zu entstehen pflegt, der allerdings durch frühes Aufstehen nach vollendetem Schlafe gewiß gar kräftig vorgebeugt wird. Diese nun allmälig sich einwurzelnde Gewohnheit des langen Schlafens geht mit dem Jünglingsalter in die männlichen Jahre über, und scheint zur andern Natur zu werden, jedoch immer mit dem merklichen Unterschiede, daß dergleichen Personen nicht leicht eine feste oder starke Constitution erlangen, sondern gewiß meistentheils ein phlegmatisches, schlaffes, und kaltes Temperament, bekommen, das sie zu allen wichtigen Unternehmungen unentschlossen und unfähig macht. Denn mit der Zeit wird ihr Geist gegen alles so gleichgültig, als ihr Körper zu allen gewisse Anstrengung erfordernden Arbeiten untüchtig wird.

Wer also sein Leben recht mit Vergnügen, für sich und andre nützlich anwenden will, sehe bei guter Zeit darauf, daß sein Schlaflager nicht von oben beschriebner Art sey, sondern so bald er's nur irgends erlangen kann, muß er es auf folgende Art sich bereiten lassen. Zum eigentlichen Lager lege man blos eine von Roßhaaren bereitete, wenigstens eine Viertelelle dicke Matratze, (oder mehrere derselben aus Wolle, eben nicht so starke,) übereinander, und im Winter, (im Sommer ists unnöthig,) auf diese ein derbgestopftes Federbette, und schlage dieselbe zu beiden Seiten der Länge nach in ein zum Kopfe ein paar Ellen längeres Betttuch recht glatt

vorgegangenen Handlungen enthalten; so zeigen sie nichts schlimmes, sondern vielmehr einen guten Gesund-

ein: ferner muß in den über dem obern Stücke des Bettes freien Theil des Betttuchs eine mit Pferdehaar im Sommer, (im Winter mit Federn,) derb ausgestopfte Wulst, welche die Breite des Bettes und die Stärke von ohngefähr einer halben Elle hat, eingewickelt, und das auf beiden Seiten zum Kopfe noch übrige Betttuch ebenfalls unter das Deckbette fest untergestopft werden. Will man aber ein mit Stahlfedern bereitetes Ruhebette zum Schlaflager bestimmen, so darf man nur auf dasselbe ein Unterbette und eine Wulst zum Kopfe auf beschriebne Art legen; so ist das Bette zum Frühaufstehen und gesunden Lager am schicklichsten eingerichtet. Zum Bedecken wählt man im Sommer eine mit Baum- oder Schafwolle durchnähete kattunene oder seidene Decke, die allezeit eine halbe Elle über die Füße herab gehen muß, um sie darein zu schlagen, und welche in ein feines leichtes Betttuch eingenähet wird. Im Winter oder in sehr kalten Frühlings- oder Herbstnächten kann die Bedeckung auch wohl aus einem höchst leichten Pflaumfedern- oder Eiderdunen-Bette bestehen. Dieß Lager darf auch nicht sehr abhängig gegen die Füße, sondern muß fast ganz gerad' aus, wie ein Sopha oder Ruhebette gemacht seyn, und die Lage so darauf genommen werden, daß man sich auf eine Seite, (am besten auf die rechte,) meist gerade mit etwas gekrümmten Schenkeln und über einander geschlagenen Armen und mit dem Kopf auf die Wulst legt, und die Füße in die Bettdecke einschlägt. Auf dem Rücken einzuschlafen, muß man sich nie gewöhnen, weil vielerlei Unbequemlichkeiten und leichtlich schwere Träume daraus zu erfolgen pflegen. Die Erfahrung lehrt täglich, daß Gelehrte in diesem Kapitel der Diät am meisten sündigen. Auf einem solchen Lager, nebst den gehörigen Eigenschaften eines Schlafgemachs, wird der Gesunde gewiß nie verschlafen, sondern gemeiniglich nach Verlauf von sechs Stunden, selten später,

sundheitszustand an *), und es erweiset sich hieraus, daß weder eine zu große Ueberladung, welche eine Ausleerung erfordre, noch eine bedeutende Leere in den Gefäßen vorhanden sey, so daß eine Vermehrung des Blutes und aller Säfte nöthig wäre. Allein Träume, die mit den Tages zuvor unternommenen Handlungen im Widerspruch stehen, zeigen eine gewisse körperliche Unordnung an, welche nun wichtiger oder unbedeutender seyn kann, je nachdem die Träume dem Naturell eines Menschen mehr oder weniger entgegen sind. In einem solchen Fall ist es nöthig, die versteckte Unpäßlichkeit zu heben, um einer

ter, gestärkt erwachen, und auch sogleich in voller Munterkeit aufzustehen geneigt, und zu aller Arbeit des Geistes und Körpers geschickt seyn.

Anm. des Uebers.

*) In diesem Stücke wird unser Verfasser von wenig Physiologen Beifall erhalten, und obgleich ein angenehmer Traum, wo der Schlafende, in eine anmuthige Gegend oder vergnügte Unterhaltung mit lieben Freunden, versetzt zu seyn, sehr lebhaft empfindet, (wenn nur die Unterhaltung nicht von solcher verliebten Art ist, daß dabei eine Saamenentschüttung vorgeht, welches auch im männlichen Alter bei guter Kost, feurigem Getränke und langer Enthaltsamkeit nicht sogar selten geschieht, woraus freilich offenbare Entkräftung erfolgen müßte,) eben nicht ein Zeichen gestörter Gesundheit ist; so hat man doch Ursache, den nächtlichen Schlaf, ohne die mindeste Störung durch irgend einen Traum, für den gesündesten anzusehen, und da seinen Gesundheitszustand als den vollkommensten zu betrachten.

Anm. des Uebers.

einer wahren Krankheit zuvor zu kommen. Wenn uns z. B. von Ausleerungen träumt; so ist dieß eine Anzeige von zu großer Anhäufung im Körper, und der Erforderniß schicklicher Ausleerungen durch Brechen, Enthaltsamkeit von Nahrungsmitteln, oder körperlicher Bewegung. Oder wenn im andern Fall jemanden träumt, er äße eine gemeine Kost mit gutem Appetit, so läßt sich daraus schließen, daß eine zu große Leere im Körper vorhanden ist, welche Nahrung bedarf. Schreckhafte Träume zeigen Stockungen im Blute an, welche durch die gehörigen Mittel aus dem Wege geräumt werden müssen. Wer auf diese Winke genau Achtung geben will, wird immer sich einer guten Gesundheit zu erfreuen haben.

Die dem Schlaf bestimmte Länge der Zeit wird gemeiniglich für den Jüngling und Mann auf sechs bis sieben Stunden gesetzt, für das Kind aber und den Greiß bei vorausgesetzter Gesundheit, Munterkeit und völliger Lebenskraft, müssen acht oder neun Stunden bestimmt werden.

Dem Schwächlichen läßt sich keine gewisse Länge der Zeit zu seinem Schlafe festsetzen *), und dieß könnte

*) Stunden, oder ganz genau abgemessene Zeiträume zu dem Schlafe bestimmen wollen, würde eben so viel medicinische Pedanterie der Kunst bei einem gesunden Menschen anzeigen, als, wenn der heilende Arzt die Stückchen Brod, die in die Suppe des Kranken geschnitten werden sollen, nach einer genauen Anzahl angeben, oder, wie viel Schritte der Reconvalescent auf

könnte Regel seyn, daß, je schwächer sich jemand befindet, destomehr er dem Schlafe nachgeben muß, je nachdem er durch denselben gestärkt wird.

Ein mäßiger Schlaf vermehrt die Ausdünstung, befördert die Verdauung, belebt den Körper und macht guten Humeur.

Diejenigen, deren Schlaf durch ganz leichte Ursachen unterbrochen wird, müssen sich warm und ganz ruhig im Bette halten, die Augen schließen, und sich nicht hin und her werfen, oder sich bald auf diese, bald auf die andre Seite legen, so werden solche Personen desto gewisser zu einem gesunden und ruhigern Schlafe gelangen.

Lange in den Tag hinein schlafen, und die angenehmen Morgenstunden im Bette zubringen, und dagegen späte in die Nacht aufbleiben, ist doch immer wider die natürliche Ordnung und für den Körper und die Gesundheit nachtheilig gehandelt. Diejenigen, welche dieß blos, um die Mode mitzumachen, thun, mögen sich auch nicht beklagen, wenn sie nach

auf einmal zu thun hätte, bestimmen wollte. Derjenige gesunde Mensch, der beim ersten Erwachen eine völlige Munterkeit des Geistes und Körpers verspürt, der hat gerade die rechte Zeit des Schlafes getroffen, und die Gewohnheit, dann aufzustehn, wird ihn alle Morgen um die nämliche Zeit erwecken, ihm wohl bekommen, und ihn bis ins hohe Alter munter und gesund erhalten.

Anm. des Uebers.

nach der Mode krank sind, und ihre Constitution dadurch verderben.

Der Schlaf nach dem Mittagsessen kann nur in warmen Ländern gebilligt werden, oder denen gut zusagen, die eine solche Gewohnheit mit der Länge der Zeit sich gleichsam zur andern Natur gemacht haben; oder wo außerordentliche Strappazen, oder eine vorhergegangene schlaflose Nacht den Schlaf nach der Mittagsmahlzeit nothwendig erfordert; in solchem Fall muß der Körper gut bedeckt werden, daß er nicht eine Erkältung erleide.

Zwei Stunden sollten billig zwischen dem geendigten Abendessen, und der Zeit des Schlafengehens verfließen. Eine späte und schwere Abendmahlzeit verhindert öfters den Schlaf, indem dieselbe im Magen unverdauet liegen bleibt, und dadurch die süße Ruhe des Körpers und Geistes, welche doch beide so sehr stärkt, nothwendig unterbrochen werden muß.

Wir können ganz sicher wissen, daß wir genug geschlafen haben, wenn wir nämlich früh beim Erwachen unsern Geist heiter und unsern Körper gestärkt, und zu den gewöhnlichen Arbeiten völlig wieder aufgelegt finden.

Fünftes

Fünftes Kapitel.
Von der Anfüllung und Ausleerung.

Man könnte sagen, die ganze Kunst, die Gesundheit zu erhalten, bestünde blos darin, daß man nur das im Körper Ermangelnde zu ersetzen, und das Ueberflüßige aus ihm fortzuschaffen wisse, damit derselbe immer in seinem natürlichen Zustande erhalten würde; daher denn auch aller Ersatz durch Essen und Trinken, und alle Ausleerungen durch Schweiß und die andern Arten der Abführungen, in solcher Ordnung gehalten werden müßten, daß der Körper durch Anfüllung nicht möge überladen, noch durch Ausleerung abgezehrt werden. Von diesen Beiden ist immer eines des andern Kur: denn jeder Fehler in Ueberfüllung wird durch eine zur rechten Zeit angewandte Ausleerung, und jede unmäßige Ausleerung, wenn sie nicht bis zum größten Exceß getrieben worden ist, durch eine graduelle und in ihrer Art schickliche Anfüllung, in ihren schädlichen Folgen gehindert.

Hat irgend eine Anfüllung sich zu sehr gehäuft, so erfordert dieselbe auch eine besondre und den Aerzten wohl bekannte schickliche Ausleerung. Eine Uebernehmung oder zu starke Anfüllung mit Speisen und Getränken erfordert ein Brechmittel oder eine Vermeidung einiger Mahlzeiten. Zu große Anhäufung des Blutes, verlangt ohnverzügliche Ausleerung desselben.

selben *). Der Anhäufung zu vieler Feuchtigkeiten muß ohne Anstand durch Laxiermittel abgeholfen werden, und die Zurückhaltung irgend einer verdorbnen Feuchtigkeit, welche durch Schweiß, Urin oder die Speicheldrüsen hätte ausgeführt werden sollen, erfordert Mittel, die man aus der Erfahrung, als solche, die dergleichen Ausführungen hervorbringen, kennen gelernt hat.

Wenn diese Vorsichtsregeln vernachläßigt werden, so entstehen Magen- oder Brustbeschwerungen, Schwere des Kopfes, Zerreissung gewisser Blutgefäße oder andre beschwerliche Zufälle.

Eine vollkommen gesunde Person muß nie irgend eine Arznei nehmen, welche die ordentlichen Bewegungen der Natur ohne Noth stören könnte.

Man

*) Indessen ist doch nicht ohne alle Bedenklichkeit bei Anhäufung des Blutes, so lange, als nicht widernatürliche Umstände eintreten, oder Congestionen, Entzündungen, Gefahren von Blutstürzungen und Schlagflüssen drohen, das Aderlassen zu empfehlen; sollte dieß aber der Fall seyn, so gehts über das Gebiete der Diätetik hinaus, und der kluge und erfahrne praktische Arzt muß eine solche Ausleerung nach Beschaffenheit aller Umstände genau bestimmen. Wie oft hier mehr aus Gewohnheit, als nöthiger Vorsicht der menschlichen Natur Gewalt geschieht, und wie sehr ihre Kräfte vor der Zeit erschöpft werden, kann der beobachtende Arzt am besten beurtheilen. Einschränkung im Essen und Trinken, kluge Vermehrung der Bewegung und Verminderung der Ruhe werden oft das Aderlassen unnöthig machen.

Anm. des Uebers.

Man hat bemerkt, daß das Tabackrauchen oder Kauen desselben, wenn es zu bald nach dem Essen geschieht, die Eßlust verderbt, und die Verdauung hindert.

Jungen Personen ist der mäßig offne Leib am zuträglichsten, da im Gegentheil die Alten sich bei etwas anhaltenderm Stuhle besser befinden.

Diejenigen, bei welchen der Urin häufig abgeht, haben desto weniger Stühle.

Wenn es nöthig seyn sollte, bei magern Personen den Körper zu reinigen, nicht eine bedeutende Fettigkeit der Sache widerspricht, und sie das Brechen leicht vertragen, so ist ein Brechmittel am nützlichsten; Dicke und Vollblütige aber, denen das Brechen schwer wird, müssen unterwärts abführende Mittel nehmen.

Ueberhaupt hat man wahrgenommen, daß eines Brechmittels sich die, welchen es bekömmt, mit besserm Erfolge im Sommer *) bedienen können, als im Winter, wo ihnen ein Purgiermittel zuträglicher ist.

Denen,

*) Hierbei wird es immer auf die Eigenschaft und Wirksamkeit sowohl des Brech- als des Purgiermittels ankommen. Im Sommer kann, wenn man den Magen blos reinigen will, und wenn auch einige Stühle bewirkt werden sollen, allerdings eine ganz schwache Auflösung des Brechweinsteins, zum Beispiel, zwei bis drei Gran, in Verbindung mit fünf oder sechs Gran Salmiak oder Salpeter, in einem halben Pfunde Brunnenwasser aufgelößt, halbe Tassenweise alle Stunden,

Denen, die mit kaltem Schleim überladen sind, kann eine mäßige Pflege der Liebe und ein bisweiliger Beischlaf gute Dienste thun, gemeiniglich aber erfolgt Hartleibigkeit darauf.

Sechstes Kapitel.

Von den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen *).

Wer recht fest entschlossen ist, seine Gesundheit zu bewahren, muß sich äußerst angelegen seyn lassen, seine Leidenschaften zu bezwingen und der Vernunft zu unterwerfen. Lebt ein Mensch noch so ordentlich nach

bis Brechen erfolgt, gute Dienste thun, ohne den Körper viel guter Feuchtigkeiten zu berauben. Hingegen würde eine Purganz aus Jalappenharz und einem Quecksilberpräparat, mancher Constitution im Sommer großen Nachtheil verursachen: wie denn überhaupt in gesunden Tagen alles Vomiren und Laxieren, nebst allen übrigen Arten durch Kunst erregter Ausleerungen, gänzlich unterbleiben muß. Am besten aber thut man, einen vernünftigen Arzt darüber zu Rathe zu ziehen; denn niemand muß ohne Noth Arznei brauchen. Anm. d. Uebers.

*) Von ihrem Einfluß auf die Krankheiten des menschlichen Körpers hat der berühmte philosophische Arzt, Doktor Falconer ganz neuerlichst in der Schrift: on the Influence of the Passions up on Diforders of Body gehandelt. Diese Abhandlung ist auch in diesem Jahre zu Leipzig verteutscht herausgekommen. Anm. des Uebers.

nach allen Regeln der Diät, und überläßt er sich doch seinen Leidenschaften ganz unbeschränkt, so wird er sehr bald die guten Wirkungen seines guten Verhaltens in andern Kapiteln der Lebensordnung, vernichten. Heftiger Zorn, (der nur der Dauer nach von der Raserei unterschieden ist,) zieht Herz und Lungen zusammen, und erfüllt den Kopf mit erhitzten Säften; er erzeugt gallichte, entzündliche, fallsuchtähnliche, und bisweilen dem Schlagfluß nicht ungleiche Krankheiten, wenn zumal dieser Gemüthsaffekt hitziger Temperamente sich bemeistert.

Unmäßige Freude verjagt den Schlaf *), ja man hat sogar tödtliche Folgen aus dieser Leidenschaft entstehen sehen. Gemüthsruhe vermindert die allzu lebhafte Bewegung des Herzens und die zu große Spannung aller Fibern.

Furcht und Betrübniß, wenn sie lange dauern, verkündigen Melancholie.

Schrecken, Schaam, Freude und Zorn verleiten zu solchen Handlungen, die mit dieser Gemüths-

*) Vielmehr aber kann dieß heftiger Zorn und Verdruß thun, wenn man in solchem Affekte sich zu Bette legt. Auch angenehme Plane zu vorhabenden Geschäften setzen die Seele in eine solche Bewegung, daß uns der Schlaf fliehen muß.

Anm. des Uebers.

bewegung übereinstimmen. So wird z. B. der Mensch von dem plötzlichen Anblick einer Schlange todtenblaß, und so fangen dem, der auf dem Rande eines tiefen Grabens oder einer beträchtlichen Anhöhe steht, oder daselbst gehen will, die Schenkel an zu zittern.

Gemüthsanstrengung und Nachdenken sind Uebungen für den Geist.

Vergnügen vermehrt die Kräfte des Körpers und Geistes; Betrübniß aber erzeugt gerade entgegengesetzte Wirkungen.

Zorn und Freude vermehren die Ausdünstung; aus Furcht und Betrübniß aber erfolgt Vermindrung derselben; und die andern Leidenschaften haben die nämlichen Wirkungen, so wie sie verhältnißmäßig ihrer Beschaffenheit nach, den eben angezogenen mehr oder weniger ähnlich sind.

Zur Melancholie geneigte und furchtsame Personen sind daher Verstopfungen des Leibes und hypochondrischen Zufällen unterworfen, und es überfallen sie öfters kalte Schweiße: denn nichts stört die freie Ausdünstung mehr, als Furcht und Betrübniß, und nichts kann sie so sehr befördern, als Heiterkeit des Geistes und froher Muth.

Diejenigen Zufälle, die aus Gemüthsbewegungen ihren Ursprung nehmen, sind nicht mit eigentlichen Arzneimitteln zu heben, sondern entgegengesetzte Leidenschaften können sie heilen; ob man zwar schick-

liche

liche Mittel, die Ausdünstung zu befördern, oder dieselbe zu mäßigen, nicht für ganz undienlich halten muß.

Jede heftige Gemüthsbewegung ist immer der Gesundheit nachtheiliger, als eine eben so starke Bewegung des Körpers seyn kann; wiewohl alle und jede Ausschweifung der Natur zuwider und als ihr Feind zu betrachten ist.

Wenn wir eine Abwechselung unserer Leidenschaften erleiden, z. B. bisweilen zornig oder vergnügt, bisweilen furchtsam oder betrübt sind, so entsteht daraus überhaupt eine freiere und gesündere Art der Ausdünstung, als wenn man immer von einerlei Leidenschaft, wenn sie auch an sich noch so heilsam ist, beherrscht wird.

Eine stete Heiterkeit des Geistes, die aus einem guten Gewissen entspringt, und durch Bewußtsein oder Freudigkeit, allzeit rechtschaffen gehandelt zu haben, unterstützt wird, ist für die Erhaltung der Gesundheit unter allen Gemüthsverfassungen die beste.

Aufgeräumter froher Sinn ist vorzüglich von guter Wirkung, wenn wir ihn zu Tische mitbringen, und von gewünschtem Erfolg, wenn wir uns auch in solcher Verfassung schlafen legen: denn Angst und Traurigkeit hindern bekanntermaßen das Gute, welches wir natürlicher Weise durch jene beide Erholungen erlangen sollten.

Nachdem wir nun die sechs nicht natürlichen oder besser, die zum Leben nothwendigen Dinge nebst den für jedermann nöthigen, vorzüglichsten Gesundheitsregeln erwogen haben; so halten wir doch nicht für unnöthig, noch eine wichtige beizufügen welche zwei von den sechs Regeln überhaupt betrift, und zugleich den Einfluß zeigt, welchen sie auf einander in Rücksicht auf die Gesundheit haben.

Diese Regel ist folgenden Inhalts:

Unsre Leibesbewegung muß immer mit unsrer Diät in einem genauen Verhältnisse stehen, und so wieder umgekehrt muß unsre Diät sich wie unsre Leibesübung verhalten *).

Personen, welche mäßige und beständige Bewegung haben, können große Mahlzeiten thun und eine Menge Speisen verdauen, ohne ihrer Gesundheit zu schaden, weil durch ihre Bewegung das, was sich auch Ueberflüßiges anhäufen wollte, wieder fortgeschaft wird; schwächliche Personen aber, die nur leichte und wenige oder gar keine Bewegung haben, können auch nicht ohne den größten Schaden ihrer Gesundheit so große Mahlzeiten thun, weil sie eine solche

*) Wer reichliche und gut nährende Mahlzeiten thut, und viel trinkt, muß sich auch kräftige Motion machen, und umgekehrt, wer nicht viel Bewegung haben kann, muß, um der Gesundheit willen, sein Essen und Trinken sparsamer einrichten.

Anm. des Uebers.

solche Menge Speisen nicht verdauen und aus dem Körper vermöge ihrer schwachen Naturkräfte wieder fortschaffen können; daraus entspringen sodann, wie aus einer Quelle, stets allerlei Unpäßlichkeiten.

Die Alten sahen diese Regel, nämlich die Diät nach Verhältniß der Bewegung einzurichten, in Rücksicht auf die Erhaltung der Gesundheit, als die vornehmste der ganzen Heilkunst an.

Indessen halt' ich doch noch eine Warnung für nöthig. Wenn jemand entweder wegen einer starken Tagereise oder sonst heftigen Leibesbewegung einer unmittelbaren Erholung bedarf; so lasse man ihn nur leichte Kost, die gut zu verdauen ist, und etwas schwaches, warmes Getränke zu sich nehmen: denn harte und schwere Kost und starkes Getränke würden das durch Bewegung erregte Fieber nur noch vermehren, und dadurch eher den Körper und die Lebenskraft schwächen, als stärken.

Ueberdieß muß ich auch noch anmerken, daß es allzeit gefährlich ist, eine lange fortgesetzte und gewohnte Lebensart plötzlich zu ändern, oder von einem Extrem aufs andre zu fallen; vorzüglich wenn es die sechs nothwendigen und zum Leben erforderlichen Dinge betrift, von denen wir bisher gehandelt haben.

Dritter Abschnitt.

Von den verschiednen Temperamenten *): nämlich vom cholerischen, melancholischen, phlegmatischen und sanguinischen; nebst den für jedes schicklichen Gesundheitsregeln.

Der menschliche Körper enthält viererlei Säfte, welche in Rücksicht auf Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit sehr von einander unterschieden

*) Die Temperamente sind ein viel zu reichhaltiger und schwerer Stoff, als daß davon in so engen Grenzen gehörig gehandelt werden könnte; zumal da nicht mehr der Arzt allein, sondern auch der Philosoph diese Materie in sein Gebiete zieht; indessen wird es hoffentlich dem Leser nicht mißfallen, das hier Folgende eingeschaltet zu sehen. In so fern, als das Wort Temperament blos den körperlichen Zustand in Rücksicht auf seine Theile, feste sowohl, als flüßige, organische und unorganische, und die daraus fließenden Verändrungen anzeigt, und man auf keine geistigen Eigenschaften Rücksicht nimmt, kann man es unserm Verfasser sehr wohl hingehen lassen, daß er bei seiner Eintheilung der Temperamente geblieben ist.

Der itzige große Arzneilehrer zu Edinburgh Doktor Cullen hat nur ganz neuerlichst in seinem vortreflichen Werke: Treatise of the Materia medica (in 2 Vol. Edinburgh 1789. 4.) im Vol. I pag. 111. seine Meinung dahin geäußert, daß es bei der Lehre von den

den sind; nämlich Blut, Schleim (Phlegma), gelbe und schwarze Galle; diese verschiednen Feuchtig-

den Temperamenten auf folgende fünferlei Umstände ankomme:

1) müsse man die Beschaffenheit der einfachen festen Theile;

2) Die Beschaffenheit der flüßigen Theile;

3) Das Verhältniß unter den festen und flüßigen Theilen;

4) Die Vertheilung der flüßigen Theile; und

5) Die Beschaffenheit der Nervenkraft betrachten.

Ob er nun gleich diese Umstände bei seiner Temperamentenlehre zum Grunde legt; so sieht man doch nicht undeutlich, daß er der alten Meinung, die sich auch bis itzt noch in vielen Schulen der Medicin erhalten hat, wo man nur zweierlei Temperamente, nämlich das sanguinische (Temperamentum calidum et siccum) und melancholische (Temperamentum frigidum et siccum,) annimmt, beipflichtet. Die andern beiden, das cholerische und phlegmatische, könnten sodann als Nüancen von jenen angesehen werden. Hierbei aber kömmt nichts Geistiges, nichts von Seelenwirkung in Betrachtung: denn dieß gehört eher für den Philosophen und nicht mehr eigentlich für den Physiologen, und dann sollt' es Charakter heißen.

Ueber diese wichtige und verwickelte Lehre giebt uns unter andern Doktor Ernst Platner in seiner neuen Anthropologie den befriedigendsten Aufschluß, worin sehr gründliche und scharfsinnige Untersuchungen angestellt werden.

Hofrath Wrisberg nimmt acht Temperamente an (S. Haller. Prim. Lin. Physiol. §. CLI. in der Anmerkung.) Man könnte diesen noch das dem zärtlichen und vornehmen Frauenzimmer eigne, das neunte, als das reizbare, (Temperamentum nervosum) beifügen.

Doktor Adair behauptet fünferlei Temperamente:

1) Das starke, oder eine feste Natur;

2) Das

keiten werden öfters durch Brechen ausgeworfen und auch durch den Stuhl abgeführt. Die Gesundheit besteht in einer gehörigen Mischung dieser viererlei Feuchtigkeiten, und das Uebermaß von irgend einer dieser Art Feuchtigkeiten erzeugt Krankheit. Auf diese Bemerkung hat man hernach die Lehre von vier Haupt-

2) Das zärtliche oder empfindliche;
3) Das blutreiche;
4) Das schlaffe oder phlegmatische, und
5) Das trockne Temperament. Die weitere Ausführung, sehe man in Dr. Joh. Jacob Makittrik Adairs philosophisch-medicinischem Abriß der Naturgeschichte des Menschen. (Leipzig 1788. S. 262.)

Ein noch neuerer beliebter englischer Schriftsteller will dreierlei Temperamente behaupten:

1) Das starke, welches Kraft, Festigkeit und Stärke in den Muskelfibern anzeigt;
2) Das schwache, wo sich Schwäche, Erschlaffung und Unthätigkeit in den Muskelfibern äußert.
3) Das reizbare, wo eine Anlage zu lebhaften, geschwinden und heftigen Bewegungen vorhanden ist. (Man sehe Essay on the Recovery of the apparently Dead. by Charleskite. Lond. 1788. p. 80.)

Im Grunde wird doch wohl das physische Temperament am schicklichsten auf zweierlei Arten gebracht, nämlich auf das schlaffe, kalte und wässerige, mit dem wir gebohren werden, und das straffe, blutreiche und hitzige, das viele Menschen im Mittelalter erlangen, und welches auch viele, die nach den Vorschriften der Natur leben, in's hohe Alter mit hinüber bringen, und womit sie endlich, (nur mit dem Unterschied, daß sich das Blut und Feuer ziemlich verliert,) ganz späte aus der Welt gehen, und, wie es immer geschehen könnte und sollte, wieder zu leben aufhören.

Anm. d. Uebers.

Haupttemperamenten, nämlich von dem cholerischen, melancholischen, phlegmatischen und sanguinischen, gegründet.

Im cholerischen Temperamente, oder in demjenigen Körper, wo eine überflüßige gelbe Galle angetroffen wird, findet man ein hitziges und dünnes Blut, welches mit großer Schnelligkeit durch seine Kanäle bewegt wird, wobei zugleich eine große Anlage zu Entzündungen und hitzigen Krankheiten vorhanden, und das Gemüthe zu einer Schnelligkeit und Entschlossenheit in allen seinen Entwürfen und Handlungen aufgelegt ist.

Personen von diesem Temperamente müssen alle Gelegenheiten zu Dispüten, starke Getränke, heftige Bewegungen, und mit einem Wort, alle Dinge vermeiden, wodurch sie unmäßig erhitzt werden können.

Im melancholischen Temperamente finden wir, daß eine grobe, erdige, zusammenziehende Feuchtigkeit, welche man schwarze Galle nennt, die Oberhand hat; das Blut ist schwer und dick, und wird ganz langsam durch seine Gefäße bewegt, daher der Körper zu Verstopfungen der Drüsen, und langsamer Bewegung der Lebensgeister, und das Gemüthe zu Furcht und Traurigkeit geneigt gemacht wird.

Solchen Personen können zur Erhaltung ihrer Gesundheit keine bessern Mittel empfohlen werden, als reine Luft, mäßige Bewegung, leichte Kost, ein

wenig,

wenig guter Wein mit Wasser vermischt zum täglichen Getränke, und stets aufgeräumte Gesellschaft.

Im phlegmatischen Temperamente, wo man eine wässerige, zähe, schleimige Feuchtigkeit in Uebermenge antrift, wird das schleimige Blut schläfrig in seinem Kreislaufe bewegt, der Körper zu wässerigen Geschwulsten und wassersüchtigen Umständen geneigt, und der Geist bekömmt eine Anlage zur Stumpfsinnigkeit und Unthätigkeit.

Personen von diesem Temperamente ist eine verdünnende Diät, fleißige Bewegung des Körpers, und eine etwas erwärmende Abführungsarznei zu schicklichen Zeiten nöthig; durch diese Mittel werden üble Krankheiten am sichersten abgehalten werden.

Was nun die Personen von sanguinischem Temperamente betrift, wo kein Ueberfluß von Galle oder Schleim vorhanden ist, so bewegt sich das Blut (den Fall ausgenommen, wo die Gefäße mit Blute, das aus allzureichlicher und nach Hautgout zugerichteter Kost entsteht, überladen, oder zufällig zu sehr ausgeleert sind,) ganz leicht und gleichmäßig durch das ganze Gefäßesystem; woraus denn auch eine gute Gesundheit, Anlage zum hohen Alter, und ein aufgeräumter und wohlwollender Gemüthscharakter zu erfolgen pflegt. Solche Personen müssen ihre vornehmste Sorge seyn lassen, die Ausschweifungen im Essen und Trinken und in der Liebe durch den mäßi-

gen

gen Gebrauch aller zum Leben erforderlichen Dinge, wie überhaupt alle Unmäßigkeit zu vermeiden, denn dadurch kann man die Gesundheit und gute Natur am allermeisten verderben.

Ob nun gleich beim ersten Anblick diese Temperamente nicht sogleich von einander unterschieden werden können; so ist es doch einem bedachtsamen, erfahrnen und in der Heilkunde geübten Arzte, nicht eben so schwer zu entdecken, welches Temperament bei einem Menschen vorzüglich die Oberhand hat, und was in jedem Fall für schickliche Regeln, dieß oder jenes zu thun und vorzüglich zu meiden, angewendet werden müssen.

Die gewöhnlichsten Merkmale des hitzigen und trocknen Temperamentes sind die aufgeschwollenen und strotzenden Blutadern, der starke Puls, eine weite Brust und breite Schultern, ein muskulöser, gutgebauter Körper und starke Glieder, schwarzes, dichtes, krausigtes Haar, und eine braune, rauhe, stark mit Haaren bewachsene Haut.

Hingegen giebt weiche, glatte, weiße Haut, helles Haar, enge Brust, kleine Gefäße, ein zärtlicher Körper, der gemeiniglich dabei dick ist, nebst schwachen, übelgebildeten Gliedern, wie auch der kraftlose Puls, ein kaltes und feuchtes Temperament hinlänglich zu erkennen.

Die besten, sowohl alten als neuern Aerzte haben das trockne Temperament verworfen, indem es

an

an sich selbst als das hohe Alter betrachtet werden müsse *), und ihren Beifall dem feuchten gegeben, weil dies das geschickteste sey, zu einem hohen Alter zu gelangen, und weil Gesundheit des Körpers und Munterkeit des Geistes dabei am längsten bestehen könnten.

Denen, die ein trocknes Temperament haben, bekömmt ein warmes Bad und eine sanfte Bewegung überaus wohl, und diejenige Kost, welche milde, gute Säfte erzeugt, die zu keiner Schärfe geneigt sind, ist für dieselben die beste. Zu ihrem Hauptgetränke müssen sie Wasser wählen, und vor dem Zorn sich sorgfältig in Acht nehmen, auch dem allzustrengen und anhaltenden Nachdenken und Studieren sich nicht ergeben, und auf alle Weise die brennende Sonnenhitze vermeiden. Da die Hitze des Temperaments gemeiniglich von einer überflüßigen Galle herkömmt, so muß man Achtung geben, ob etwa diese hitzige Feuchtigkeit durch den Stuhl abzugehen geneigt ist: geschieht dieses, so dürfen wir nicht ängst-

*) Natürlicher Weise muß man befürchten, daß das Leben bei einem sehr trocknen Temperamente früher aufhöre, als bei einer saftreichen Constitution, weil der natürliche Tod in einer Vertrocknung der feinsten Kanälchen und in einem völligen Stillstande, der in denselben fließenden Feuchtigkeiten besteht; diese Vertrocknung und dieser Stillstand kann freilich noch eher erfolgen, wenn schon weit vor den Jahren des hohen Alters ein sehr trocknes Temperament vorhanden ist.

Anm. des Uebers.

ängstlich sorgen, denn die Natur wird sie schon durch diesen Weg abführen: sollte sich aber die Galle durch Würgen und Brechen aufwärts bewegen, so muß dieselbe durch ein gelindes Brechmittel fortgeschaft werden.

Ein feuchtes Temperament wird der Kindheit für unzuträglich geachtet, in den folgenden Jahren aber wird es das gesundeste unter allen übrigen Temperamenten, die irgend das rechte Maaß übersteigen. Diejenigen also, welchen die Gesundheit der ihnen anvertrauten Freunde am Herzen liegt, sollten dieselben immer vor solchen Dingen, die den Körper zu sehr trocknen und abzehren, warnen, und von deren Anwendung abhalten; doch aber ohne in den höchstwidrigen oder ganz gegenseitigen Zustand zu gerathen; und diesen mittlern Stand kann man am besten durch eine kluge Anwendung der Leibesübung und des Badens, wie auch durch gehörige und in den rechten Grenzen zu haltende Ausleerungen, und vorzüglich durch eine nahrhafte Kost, welche immer die guten Säfte wieder ersetzt, imgleichen durch mäßigen Gebrauch eines Gläschen alten Weines, erreichen.

Aus allem dem nun, was wir bisher von den Temperamenten gesagt haben, folgt ganz offenbar, daß sich gewiß kein Universalmittel wider alle Krankheiten denken läßt; denn sollte dies auch dem hitzigen Temperamente zusagen, so würd' es doch im kalten üble Wirkung thun. Und eben so wenig kann

man

man irgend ein besondres Nahrungsmittel oder eine gewisse Art von Medicin bestimmen, welche dieser oder jener Person gut behagen müßte, bevor man nicht genau mit ihrem besondern Temperamente bekannt ist; und folglich ist es auch ungereimt, ohne eine solche vorherige Kenntniß zu haben, irgend jemanden eine gewisse Lebensordnung zu empfehlen, oder ein Arzneimittel zu verordnen.

Vierter Abschnitt.

Von dem Kreislauf des Blutes.

Der weise Schöpfer und Baumeister unsers Körpers hat, um des ordentlichen Kreislaufs des Blutes willen, das Herz mit vier unterschiednen muskulösen Hölen versehn; nämlich mit einem Herzohr und einer Herzkammer auf der rechten und mit einem Herzohr und einer Herzkammer auf der linken Seite. Durch diese vier zu ihren besondern Verrichtungen künstlich und ganz besonders eingerichtete Hölen macht das Blut seinen Kreislauf auf folgende Weise.

Zuerst wird es aus den Blutadern von dem rechten Herzohr aufgenommen, welches, indem es sich zusammenzieht, das Blut in die rechte oder vordere

Herz-

Herzkammer, die sich eben zu dieser Zeit erweitert, ergießt. In dem Augenblicke, als nun diese Herzkammer erfüllt ist, zieht sie sich auch mit großer Gewalt zusammen, und treibt das Blut mit Gewalt in die Lungenschlagadern: diese leert das Blut, da sie es durch die Lungen treibt und wieder durch die Lungenblutadern zurück schickt, in das linke Herzohr aus, und bringt es von da in die linke oder hintere Herzkammer.

Sehr merkwürdig ist es, daß hier ein doppelter Kreislauf vorgeht, einer aus der rechten Herzkammer durch die Lungen nach dem linken Herzohr, um den Speisesaft in Blut zu verwandeln, und es endlich zu unsrer Ernährung zu bereiten; und ein andrer aus der linken oder hintern Herzkammer durch den ganzen Körper, der nach dem rechten Herzohr geht, und dazu dient, daß die nährende Substanz jedem Theile des Körpers zugeführt, und noch mancher nützliche Endzweck erreicht wird.

Von den vier muskulösen Hölen, werden die zwei Herzohren im nämlichen Augenblick zusammen gezogen, indem sich die beiden Herzkammern erweitern, und diese letztern hingegen ziehen sich gewaltsam in eben dem Zeitpunkte zusammen, da jene, die Herzohren, sich erweitern.

Mit den Pulsadern ist es eben so beschaffen: denn diese wechseln in ihrem Schlage oder in ihrer Zusammenziehung mit den beiden Herzhölen ab;

nämlich wenn die Herzhölen zusammengezogen werden; so erweitern sich die Arterien oder Schlagadern: und indem sich die Arterien zusammenziehen, werden die Herzhölen erweitert.

Die Nerven tragen eben sowohl zu dieser Kreisbewegung des Blutes das Ihrige bei, als die Schlag- und Saugadern.

Wir haben also eine stets sich bewegende Maschine oder das Perpetuum mobile, nach dessen Erfindung einige Physiker und Mathematiker längst vergeblich sich bestrebt haben, welches aber keine, als nur die höchste Weisheit und Allmacht unsers Schöpfers, hervorbringen konnte; und vielleicht erfordert auch diese fortdauernde Bewegung noch itzt die nämliche allmächtige Hand, welche ihr zuerst ihren Anfang gab. Das Gehirn schickt die in ihm abgesonderten Lebensgeister zu dem Herzen, um ihm seine lebhafte Bewegung zu geben. Und das Herz treibt zu gleicher Zeit das Blut ins Gehirn, um es mit neuem Stoff zu Lebensgeistern zu versehen; hierdurch nun unterstützen diese Organe, der Kopf und das Herz, einander jeden Augenblick und auf eine fortgesetzte Weise.

Die zusammenziehende Wirkung des Herzens vertheilt das Blut und die sämmtlichen zum Leben erforderlichen Säfte in den ganzen Körper durch die Arterien, und ersetzt die jedem Organe durch deren thätige Wirkung abgegangenen Theilchen, und giebt ihm neue Stärke; die ganze übrige Masse der

Säfte

Säfte fließt wieder rückwärts durch das System der Blutgefäße in das Herz, und setzt es ohne Unterbrechung stets in Stand, diese abwechselnde Bewegung während der ganzen Lebenszeit zu unterhalten.

Nachdem wir den Kreislauf des Blutes bisher kürzlich beschrieben haben, wollen wir nun noch sehen, wie wichtig und nützlich diese Kreisbewegung der Säfte, für die ganze thierische Einrichtung ist.

Wenn einmal dieser Umlauf des Blutes gehörig und ordentlich von Statten geht, so bleibt auch der Mensch gesund; weicht er aber von seiner Ordnung ab, so verschlimmert sich auch der Gesundheitszustand mit dieser Unordnung zugleich, und wenn er gänzlich aufhört, so hört der Mensch auch auf, zu leben.

Wenn nur ein einzelnes Glied des freien Umlaufs des Blutes beraubt wird, so stirbt es sogleich ab, und geht in kalten Brand über.

Vermittelst dieser Kreisbewegung der Säfte geht jede natürliche Absondrung ganz nach bestimmten Gesetzen vor sich, die Ausdünstung wird befördert, alle Unreinigkeiten werden aus dem Körper fortgeschaft, und viele Unpäßlichkeiten blos vermittelst derselben, ohne alle andre Hülfe gehoben.

Wenn dieser kreisförmige Umtrieb der Blutmasse natürlicher Weise geschwind und lebhaft vor sich geht, so entsteht ein diesem Körper eignes hitziges Temperament; im umgekehrten Fall aber bei langsamen

Kreislauf muß nothwendig das Temperament kalt seyn. Wenn die ursprünglichen Fibern der festen Theile, welche die Kreisbewegung der Säfte eben befördern müssen, fest und dicht sind, so ist auch die Constitution des ganzen Körpers stark *); fehlt es aber den ersten oder zartesten Fibern an gedachten Eigenschaften, nämlich an Spannung und Festigkeit, und sind sie im Gegentheil mehr schlaff und zart, so muß auch diesem zufolge die Constitution schwach und hinfällig seyn **). Nimmt man wahr, daß Galle oder kalter Schleim in den Säften die Oberhand hat, so kömmt gleichfalls das Temperament mit diesem Uebermaaß dieser oder der andern Feuchtigkeit überein, und wird sodann melancholisch oder phlegmatisch genannt.

Auf diese Weise nun, nämlich von der verschiednen Geschwindigkeit des Kreislaufs, von der verschiednen Stärke der Urfibern, und von der unterschiednen Mischung der Säfte in jedem einzelnen Menschen, entsteht diejenige besondre Einrichtung (Dispo-

*) Diese Constitution eben nennt, wie wir oben sagten, Dr. Adair das starke Temperament oder eine feste Natur, die Cullen mit Recht von der Beschaffenheit des Nervensystems herleitet. Materia medica p. 105.

Anm. des Uebers.

**) Und diese körperliche Beschaffenheit konnte man im Gegensatz mit Rechte das schlaffe Temperament nennen. Anm. des Uebers.

(Disposition), welche eben die Ursache ist, daß gewisse Dinge Einigen schaden, und Andern nützlich sind; und daß die nämliche Person zu einer Zeit gewisse Dinge zuträglich findet, welche sie sonst nicht hatte vertragen können *).

Eine gemäßigte und ruhige Blutbewegung wird zu Beherrschung unsrer Leidenschaften nothwendig erfordert, und diese gestattet uns auch den wahren und richtigen Gebrauch der Vernunft.

Die tägliche Erfahrung lehrt uns, daß der Einfluß der Seele auf unsern Körper in Rücksicht auf die Gesundheit höchstwichtig sey; aber nicht minder beträchtlich sey auch der Einfluß der körperlichen Eigenschaften auf das Gemüthe, in Ansehung seiner Fähigkeiten. Plötzliches Schrecken hat gewisse Men-

*) Die meisten mit den allmäligen körperlichen Veränderungen unbekannten Personen wollen daher in gesunden Tagen oft nicht einräumen, daß sie sich mit einer oder der andern Art von Speisen oder Getränken diese oder jene Unpäßlichkeit zugezogen haben, weil sie sonst dergleichen Speise sehr gut haben vertragen können. Und man muß viel Vertrauen bei Manchen haben, solche Ungläubige vor mancherlei diätetischen Fehlern zu bewahren: denn, ob sie gleich sehen, daß endlich ihre Uhr, bei der sorgfältigsten Bewahrung vor aller Verletzung, in ihrem richtigen Gange fehlt, so wollen sie doch nicht glauben, daß ihre Organe bei der nachläßigsten Behandlung oder den ihnen oft zugefügten Gewaltthätigkeiten, fehlerhaft werden, und nicht immerfort gleiche Dienste thun können.
Anm. des Uebers.

schen getödtet, und andre wahnsinnig gemacht. Zorn und Traurigkeit thut der Gesundheit Schaden, da hingegen Heiterkeit und Zufriedenheit dieselbe befestigt; und Entzündung und andre Zufälle des Gehirns, heben den richtigen Gebrauch unsrer Vernunft auf.

Viele Gründe veranlassen uns zu glauben, daß die Nerven zur Empfindung und Bewegung der Muskeln und andrer Theile unsers Körpers dienen; und daß vermittelst dieser zweierlei Verrichtungen die Seele ihre Unterhaltung (correspondence) mit den äußern Gegenständen fortsetzt. Wir nehmen auch an, daß die Nerven Lebensgeister, die im Gehirn abgesondert werden, empfangen, und daß das Gehirn stets von dem Herzen mit Blut versehn wird. Aus diesem allen aber erhellt so viel, daß der Kreislauf sanft und ordentlich vor sich gehen muß, um zu verhüten, daß die Gemüthsbewegungen nicht ungestüm und anhaltend werden, und es ergiebt sich auch zugleich daraus, daß dieser Umlauf des Blutes der Ursprung dieser vernünftigen wechselseitigen Verbindung und Uebereinstimmung ist, welche, wie wir sehen, zwischen der menschlichen Seele und dem Körper unveränderlich Statt hat.

Fünfter

Fünfter Abschnitt.
Von der Ausdünstung.

Im jugendlichen Alter geht die Ausdünstung weit reichlicher vor sich, als bei bejahrten Personen; und die Menge des auf diesem Wege abgehenden Stoffs ist auch nach dem Unterschiede der Constitution, der Lebensart, des Himmelsstrichs und der Witterung verschieden. Man behauptet, daß wir während dem Wachen stärker ausdünsten als des Nachts im gesunden Schlafe. Indessen muß man doch die nächtliche Ausdünstung für die zuträglichste halten, weil ein gesunder Schlaf überhaupt stärkend ist, und folglich auch die Kräfte und Lebensgeister vermehrt.

Nach einem gesunden Schlafe fühlt man sich leichter, sowohl von dem Zuwachs der Kräfte des Körpers, als auch wegen der Menge des aus demselben fortgeschaften Stoffs; und je reiner die Ausdünstung ist, desto gesunder ist sie auch zu achten.

Die vorzüglichsten die Ausdünstung hindernden Ursachen bestehen in kalter, feuchter Luft, harter, zäher, unverdaulicher Kost, unrechter Anwendung der Bewegung, in Schmerzen, Fasten, unruhigen, schlaflosen Nächten, und zu starken Ausleerungen: ein verändertes, fremdes Bette vermindert bisweilen die Ausdünstung; wer also seine Ausdünstung nicht unterbrechen oder merklich stören will, muß alle die gedachten Dinge vermeiden.

Die Mittel aber, die Ausdünstung zu befördern, sind folgende: ein mäßiges Glas guter alter Wein *), ein mit ins Bette genommener froher Muth, ein ruhiges stilles Verhalten, und eine ganz unbewegliche Lage in demselben, so daß man nicht stets die Decke bald auf diese, bald auf jene Seite zieht, oder sich hin und her wirft. Auch das Gähnen und Ausdehnen nach dem Schlaf gehört zu den Befördrungsmitteln der Ausdünstung; und in Ansehung der zu dieser Absicht unternommenen Bewegung ist keine für den Körper zuträglicher, als das Spatzierengehen. Wenn die Ausdünstung am Tage nicht gehörig von Statten geht, so thut die Leibesübung die beste Wirkung.

Man muß hierbei bemerken, daß die Ausdünstung mehr im Schlafe durch eine kalte und feuchte Mittagsluft zurückgehalten wird, als wenn wir wachen, durch irgend eine strenge Kälte geschieht.

Die

*) Ein mäßiges Glas guter Wein besitzt zweierlei heilsame Eigenschaften, die Ausdünstung zu vermehren; nämlich die Unterstützung des Verdauungsgeschäftes, und die Befördrung des Schlafes; es ist bei zu vollem Magen eben so schwer und unmöglich, gut auszudünsten, als bei ganz leerem: und so wird man auch schwerlich des Nachts in Ausdünstung gerathen, wenn man nicht bald in Schlaf kommen kann, kalte Füße mit ins Bette bringt, sich im Bette herumwirft, oder die Luft im Schlafzimmer zu warm findet, die Decke wegwirft, und sich dann erkältet; und überdieß ist bekannt, daß die den Schlaf störenden Zufälle auch die Ausdünstung verhindern.

Anm. des Uebers.

Die Art der Nahrungsmittel, welche am wenigsten den Magen beschweren, und man gar nicht nach deren Genusse fühlt, giebt die beste Nahrung, und die freieste Ausdünstung.

Geschieht die Ausdünstung im Schlafe reichlich, und wird sie durch die Bettdecken fortzugehen verhindert, so theilen krankhafte Personen öfters ihre Zufälle dadurch den Gesunden mit, welche mit ihnen in Einem Bette schlafen; und selbst der gesunde Mensch kann einen andern Gesunden mit jeden bösen Säften, die irgend in ihm liegen, anstecken.

Die Ausdünstung wird im Winter in stark geheizten Zimmern eben so reichlich, als im Sommer von der Sonne, unterhalten.

Personen von starker Constitution dünsten in den Sommertagen und in den Winternächten am stärksten aus; und eine zurückgehaltene Ausdünstung, welche den Körper im Sommer zu einem bösartigen Fieber geneigt macht, ist dagegen im Winter weit weniger schädlich, weil in dieser letztern Zeit der Ausdünstungsstoff nicht so scharf ist, als in den heißen Sommertagen.

In kalter, reiner und sonst gesunder Luft wird die Ausdünstung zwar gehindert, allein die Fibern werden dabei gestärkt, und der zurückgehaltene Schweiß verursacht weder Gefahr noch Beschwerden; wenn hingegen

die Ausdünstung von einer feuchten, unreinen Luft verhindert wird; so verlieren die Fibern von ihrer Stärke, an Statt daran zuzunehmen, und die zurückgebliebne Materie zieht beschwerliche und schlimme Folgen nach sich.

Sechster Abschnitt.

Gesundheitsregeln für den gesunden und starken Menschen.

Personen von gesunder und dauerhafter Constitution sollen vorzüglich die zwei folgenden Regeln beobachten:

Sie müssen erstlich keine allzugenaue und einförmige Diät halten, sondern vielmehr mit ihrer Lebensart immer abwechseln; bisweilen sich auf dem Lande, bisweilen auch in der Stadt aufhalten; zuweilen etwas mehr essen und trinken, und zuweilen etwas weniger, als sie sonst gewohnt sind, zu sich nehmen, doch aber gleichwohl nicht die Grenzen der Mäßigkeit überschreiten; alles, was dem Gesunden vorkömmt, wenn es nur nicht offenbar schädlich ist, muß er ohne Bedenken essen, es sey auch von noch so gemeiner Art; zu einer gewisser Zeit kann er sich viel, und ein andermal wenig Bewegung machen; kurz, er muß zu einer verschiednen Lebensart, in die er gerathen,

then, und die ihm die Vorsehung bestimmen möchte, immer bereit und geneigt seyn *).

Die zweite Regel für Gesunde muß diese seyn: in den muntern und frohen Tagen des Lebens ihrer Jugend sich zu hüten, durch irgend eine oder die andre Art der Ausschweifung, die Lebhaftigkeit und Stärke ihrer Constitution zu vernichten, die ihnen doch in den spätern Zeiten bei den unvermeidlichen Schwachheiten des Alters zur Unterstützung dienen könnte.

Verliebte Unterhaltungen mit dem andern Geschlechte müssen weder mit zu vieler Ausgelassenheit gepflogen, noch auch mit allzugroßer Bedenklichkeit vermieden werden. Nichts desto weniger aber muß gleichwohl die oftmalige Liebespflege nach Verhältniß der Kräfte und Jahre des Menschen beurtheilt wer-

*) Es ist eine ausgemachte Wahrheit, daß sich ein gesunder Mensch nicht an eine gar zu strenge und genaue Diät, noch an eine allzueinförmige Lebensart binden sollte, weil sonst in dem Fall, wo ihn irgends unvermeidliche Umstände nöthigten, (welches doch nicht sogar selten geschieht,) seine gewohnte Lebensordnung zu ändern, ein plötzlicher Uebergang zu einer neuen Lebensart gefährliche Folgen haben möchte.

Man handelt also am klügsten, seine Lebensordnung öfters in gesunden Tagen zu ändern, damit gar keine zufällige Verändrung in derselben schaden kann. Kurz, man lebe nicht allzueinförmig.

Anm. des Uebers.

werden: denn derjenige Beischlaf, welchen kein Schmerz oder keine Niedergeschlagenheit begleitet, zieht auch keinen Nachtheil nach sich.

Siebenter Abschnitt.

Regeln für schwächliche und zärtliche Personen.

Personen von einer weichlichen und zärtlichen Leibesconstitution, (und zu dieser Classe könnte man vornehmlich den größten Theil der Städter, und beinahe alle Gelehrte rechnen,) sollten darauf bedacht seyn, durch ihre Mäßigkeit, Ordnung und Sorgfalt in ihrem diätetischen Verhalten das zu ersetzen, was ihnen stets durch natürliche Schwäche, sitzende Lebensart, Beruf und Studieren verloren geht; und in der That sehen wir oft, daß Personen von einer schwachen Constitution, welche sogleich durch jede Ausschweifung verletzt werden, und folglich genöthigt sind, auf ihre Gesundheit genau Achtung zu geben, zufriedner und länger leben, als die, welche von starker Constitution sind, indem die letztern alle Regeln und Lebensordnung, die Gesundheit zu erhalten, leichtsinniger Weise verachten.

Eine zärtliche und schwächliche Person sollte, wo möglich, ein hell und angenehm gelegnes Haus bewohnen,

wohnen, das im Sommer luftig, und im Winter der Sonne gut ausgesetzt ist. Auch muß der Schwächliche die Mittagshitze, so wie die Morgen- und kalte Abendluft, wie denn auch alle Arten der Dünste, meiden. Der zu sehr der Lektüre und dem Nachdenken ergebene Mann muß nicht sogleich nach der Mahlzeit seine gelehrten Arbeiten wieder vornehmen; und auch der Geschäftsführer und Staatsmann, muß sich gewisse Stunden für die Erhaltung seiner Gesundheit vorbehalten, und sich alle Tage vor Tische einer schicklichen Leibesübung bedienen; z. B. er kann laut lesen, oder eine Art von leichtem Ballspiel unternehmen, oder spatzieren gehen, doch muß er niemals die Bewegung weiter treiben, als bis er sich gut erwärmt, und nur in ganz gelinden Schweiß gesetzt oder ein wenig ermüdet findet; dieß aber ist die Grenze, die er nicht überschreiten muß.

Große Mahlzeiten bekommen einem Schwächlichen allzeit übel. Eingemachte Früchte und andre Delikatessen sind aus zweierlei Ursachen gefährlich: erstlich, weil sie anreizen mehr zu essen, als geschehen sollte, und hernach, weil diese Dinge schwer zu verdauen sind.

Gelehrte oder Studierende sollten hauptsächlich darauf sehen, daß sie, jemehr sie von ihren Arbeiten bei irgend einer Gelegenheit ermüdet worden sind, desto mehr sich hinterher der Mäßigkeit in ihrer Diät befleißigten; und ja nicht zu solcher Zeit harte

oder

oder schwer zu verdauende Speisen genössen, oder nur im geringsten mehr Wein tränken, als so viel zu ihrer Stärkung und Erholung nöthig ist.

Achter Abschnitt.

Vom Baden.

Man muß sich nicht zu rasch, und ohne gute Belehrung und erforderliche Vorsicht des Badens bedienen; ob gleich die alte Gewohnheit der Juden und Römer dasselbe nicht nur zur Kur wider verschiedne Zufälle, sondern auch zur Reinlichkeit und zum Vergnügen eingeführt hatte.

Das Baden ist auch in unsern Tagen bei verschiednen Nationen üblich, vorzüglich bei den Aegyptiern, wo sich das Frauenzimmer mit vielem Aufwande und vielen Kosten der Bäder bedient, um sich fett und dicke, und eine glatte weiche Haut zu machen, und die Mannspersonen suchen sich dadurch Abkühlung und Gesundheit zu verschaffen.

Jeder Arzt muß wissen, was für Schaden durch das zu unrechter Zeit angewendete Baden verursacht wird.

Ein

Ein Bad von frischem Wasser *) giebt dem Körper Feuchtigkeit und Abkühlung: allein wenn man Salzwasser zum Bade nimmt; so verursacht es Hitze und Trockenheit. Ein heißes Bad zehrt ab, und erkältet, wenn es nüchtern gebraucht wird; es wärmt aber und befeuchtet, wenn man es nach den Mahlzeiten anwendet. Ein laues Bad ist in vielen krankhaften Fällen zuträglich: es schaft Erleichterung im Seiten- Brust- und Rückenschmerz, es vermindert das schwere Athmen, befördert den Auswurf und den Urin, erleichtert auch die Schwere im Kopfe, und hebt die Müdigkeit; allein ein Bad in allen Stücken gut einzurichten und gehörigen Gebrauch davon zu machen, erfordert viel Geschicklichkeit und eine genaue Sorgfalt.

Der Weg in das Bad muß ja nicht von dem Orte des Aufenthaltes entfernt, und die Stufen in dasselbe hinab, und heraus zu steigen, müssen immer ganz flach und höchst bequem seyn.

Im

*) Man muß sich wundern, daß bei alle den modereichen Erfindungen unsrer Zeit nicht auch die Mode des kalten Badens stärker in Gang kömmt: denn diese würde manches blasse schwächliche Mädchen, das bereits im jugendlichen Alter zu Krämpfen geneigt ist, so wie viele unsrer empfindlichen und schwächlichen jungen Gelehrten, kräftig in ihrem Nervensystem stärken. Glück genug, daß doch die zärtlichen Mütter itzt so viel Muth haben, die schwächlichen Kinder im kalten Wasser zu baden, und sie noch dadurch öfters dem Zweiwuchse zu entreissen.

Anm. des Uevers.

Im Bade muß man sich ganz ruhig und still halten, und sich von dazu bestellten Personen reiben und abwaschen lassen.

Es ist zu bedauern, daß man in wenig Häusern die zum rechten nützlichen Baden gehörigen Einrichtungen antrift, und wo diese fehlen, thut das Baden mehr Schaden, als es Nutzen stiftet.

Ueberhaupt müssen alle die, welche leicht aus der Nase bluten, oder sehr schwach, oder mit Uebelkeiten behaftet sind, sich des Badens enthalten; auch die, welche zu häufige Stühle oder Hartleibigkeit erleiden, wofern die letztern nicht vorher Abführungsmittel genommen haben.

Neunter Abschnitt.

Vom Beischlafe.

Nichts erschöpft und entkräftet den menschlichen Körper mehr, oder beschleinigt das hinfällige hohe Alter geschwinder, als der allzufrühe Beischlaf *); und

*) Aus eben diesem Grunde kann nicht Aufmerksamkeit genug angewendet werden, bei jungen Mannspersonen, die noch kaum in die Jünglingsjahre getreten sind, das so verderbliche und Geist und Körper angreifende Laster, die Selbstbefleckung, auf das sorgfältigste zu verhüten. Ob die in unsern Tagen so häufig über diese jugendliche geheime Vergehung der Welt mitgetheilten Schriften das Uebel vermindern werden,

und eben daher werden die Teutschen vom Tacitus so sehr gerühmt, daß sie nicht eher, als bis sie zu völligen Kräften oder einer recht männlichen Stärke gelangt waren, geheirathet hätten.

Allein Mannspersonen von beträchtlich hohem Alter verlieren durch die Liebespflege vollends ihr noch übriges Feuer, ihre Munterkeit und ihre Kräfte.

Die Ausschweifung in dieser Art ist im Sommer noch weit nachtheiliger, als im Winter, weil in jener Jahrszeit die Verdauung schwächer ist, und folglich die Erholung nicht so bald wieder zu erfolgen pflegt, und da die Ausdünstung im Sommer reichlicher von Statten geht, so wird auch jede Unterdrückung derselben sehr merklich und bald gefühlt.

Liebesexceß schwächt den Magen, vermindert das natürliche Feuer und hemmt die Ausdünstung; woraus sodann Unverdaulichkeit, Blähungen, Herzklopfen, Nierengrieß, Katarrh und Gedächtnißschwäche entstehen.

Außer der Schwäche, welche hierbei der Magen leidet, verdirbt auch diese Ausschweifung die Augen am

werden, scheint einigermaßen zweifelhaft zu seyn: denn es wäre noch zu untersuchen, ob dieses Laster in vorigen Zeiten, da wir noch nicht so viel davon geschrieben hatten, oder itzt, da wir immer weitläufige Abhandlungen von Zeit zu Zeit über diesen Gegenstand bekommen, häufiger begangen worden seyn mag. Frühzeitige Lektüre zur Wollust reizender Romane, hat ohnfehlbar großen Antheil daran.

Anm. des Uebers.

am meisten, so daß solche alte Venusbrüder gar leicht den schwarzen Staar bekommen.

Beide Arten der Uebertreibung in diesem Stücke, sowohl die allzugroße Enthaltsamkeit von der reellen Liebespflege, als auch ihre zu häufige Ausübung, sind der Gesundheit nachtheilig, indem die Ausdünstung dadurch verhindert wird; jedoch erfolgt dieses noch mehr auf den Exceß.

Es kann eine Mannsperson am besten daraus schließen, daß ihr die verliebten Umarmungen nichts geschadet haben, wenn nach dem darauf genossenen Schlafe weder Müdigkeit, noch Entkräftung verspürt wird, und das Athmen frei und leicht von Statten geht, und der Urin auch seine gesunde Farbe und Consistenz zeigt, und überhaupt der Mann an seiner Munterkeit und seinen Kräften sonst gar nichts verloren hat.

Zehnter Abschnitt.

Von der körperlichen Constitution.

Bei Ertheilung diätetischer Vorschriften ist es der Absicht sehr gemäß, vor allen Dingen die besondre Natur und Beschaffenheit eines jeden genau zu erwägen, wenn die gegebnen Gesundheitsregeln befolgt

folgt werden sollen: denn bei Einigen findet man die Constitution des Körpers zu fett, bei Andern zu mager; bei Einigen zu feucht, bei Andern zu trocken; bei Einigen zu dicht und fest, bei Andern zu locker und schlaff. Allen diesen widernatürlichen Abweichungen nun soll, so viel es immer möglich ist, abgeholfen, und jedem aus einer solchen fehlerhaften Leibesbeschaffenheit herkommenden krankhaften Zufalle, der die Gesundheit in Gefahr setzt, auf eine sanfte Art allmälig abgeholfen werden.

Der von Natur allzu Magere, muß sich durch sehr sanfte Bewegung und lange dazwischen gepflogene Ruhe, durch ein weiches Bette, langen Schlaf, Gemüthsruhe, fette Fleischspeisen, und oftmalige so reichliche Mahlzeiten, als er nur verdauen kann, wobei der Leib nicht zu häufig, sondern lieber etwas sparsamer offen seyn darf, korpulent zu machen suchen.

Der allzufette Mensch aber mag darauf bedacht seyn, sich fleißig eines warmen Bades, starker Bewegung, eines harten Bettes, wenigen Schlafs, schicklicher Ausleerungen, saurer Speisen und Getränke, und täglich nur Einer Mahlzeit zu bedienen *).

*) Galen erzählt einen Fall, wo er eine überaus fette Mannsperson von ihrer Ungestaltheit und Beschwerde dadurch befreite, daß er derselben verordnete, alle Morgen so lange zu laufen, bis ein strömender Schweiß über den Körper durchgebrochen war; sodann war dieser Mensch stark frottirt und in ein warmes Bad gesetzt worden; nach diesem Bade ließ er ihn ein kleines

Die zu warme Leibesconstitution wird am vortheilhaftesten durch Wasser und andre saure Getränke abgekühlt; und die zu kalte durch den fleißigen Gebrauch der Fleischbürste, gesalzenes Fleisch und guten Wein am besten erwärmt.

Was den Hang zu allzugroßer Trockenheit des Körpers betrift, so müssen die Leibesbewegungen sehr gemäßigt, und die Mahlzeiten nahrhafter eingerichtet, und muß auch mehr, als gewöhnlich, getrunken werden; ebenfalls wird dazu das kalte Bad, und die, nach der Vormittags unternommenen Leibesübung noch vor der Mahlzeit gepflogene Ruhe sehr viel beitragen.

Ein

kleines Frühstück nehmen, und sich nochmals ins warme Bad setzen. Einige Stunden hernach hatte er ihm zwar eine volle Mahlzeit, aber nur von Dingen, die wenig nährend waren, zugestanden; und ihm endlich vollends den Tag über einige ihm gewohnte Arbeiten zu verrichten aufgegeben. Einen gar zu magern Menschen aber fett zu machen, giebt Galen folgende drei diätetische Regeln:

1) Er muß lauter solche Kost genießen, die milde Säfte und gute Nahrung giebt.

2) Er muß sich nur gelinde Bewegung machen, die den nahrhaften Theilchen eine gewisse Festigkeit giebt.

3) Er muß Hitze, Strappaze und alle Anstrengung seiner Kräfte vermeiden, wodurch die angelegten nahrhaften Theilchen wieder aus dem Körper fortgejagt werden könnten. Fettes Fleisch wird immer zum Fettwerden das Seinige beitragen, wenn es nur gehörig verdauet wird; soll' aber die Verdauung nicht gut bestellt seyn, so wird es zuverläßig nichts helfen. Anm. d. Uebers.

Ein zu schlaffer und lockerer Körper kann mehr dicht und fest gemacht werden, wenn die gewöhnliche Leibesübung vermehrt oder verstärkt; ferner, wenn an Statt sonst zweimal gethaner Mahlzeiten täglich nur Eine genossen wird, und wenn ein solcher Mensch weniger, als bisher, und nicht zwischen, sondern erst nach dem Essen trinket, und sich unmittelbar nach der Mahlzeit einige Zeit ruhig hinsetzet.

Wer aber über eine allzustraffe Constitution zu klagen Ursache hat, muß mehr, als er sonst gewohnt war, und reichlich bei den Mahlzeiten trinken, und sich bald nach dem Essen Bewegung machen *).

*) Wider diese beiden widernatürlichen körperlichen Beschaffenheiten, woraus doch endlich so mancherlei unvermeidliche Krankheiten fließen, ist es dennoch schwer, solche Mittel zu finden, die völlig dem Wunsche entsprächen; jedoch ist so viel gewiß, daß kräftige und einigermaßer angreifende körperliche Bewegung, besonders in den Morgenstunden, damit die Ausdünstung dadurch recht kräftig vermehrt werde, und spärliche Kost nebst sauren Getränke, dem Fettwerden am kräftigsten widerstehen, weil von einer stärkern oder schwächern Ausdünstung die fette und magere Constitution meistentheils abhängt. Sollt' es sich ereignen, daß ein allzukorpulenter Mann so unglücklich wäre, in Sorgen der Nahrung zu gerathen, so könnt' er leicht das Glück haben, seine beschwerliche Fettigkeit zu verlieren, ohne das geringste Mittel dagegen anzuwenden.

Der von Natur Magere aber, wird immer seltner zu einer beliebigen Fettigkeit gelangen, wenn er gleich noch so glücklich, ruhig, und sorgenfrei bei der besten Tafel lebt, und auf dem weichsten Lager von Eiterdunen schläft, weil die Grundanlage seines Körpers in einer zu straffen Fiber besteht, welche ohne Zweifel

Eilfter Abschnitt.

Von den, der natürlichen Constitution eignen Zufällen verschiedner Theile des Körpers.

Diejenigen, welche wegen ihrer Constitution zu häufige Stühle haben, müssen sich des Ballspiels mit dem Raquet bedienen *), und sich solche Bewegungen machen, die den Stamm des Körpers vornehmlich erschüttern. Sie müssen die Mannigfaltigkeit der Speisen bei einer und eben derselben Mahlzeit vermeiden, und sich gar nicht viel mit Suppen und grünen Gemüsen abgeben, noch schwache süße Weine trinken; dergleichen Personen thun auch wohl, wenn

Zweifel die meiste Hinderniß zum Fettwerden in den Weg legt; man sieht daher mitunter Leute aus der niedrigsten Menschenklasse, ja wohl Bettler, die bei der elendesten Kost und auf dem härtesten Lager, aber ohne Sorge, sanft ruhen, und ganz wohl bei Leibe sind. Die natürliche Anlage thut hier das Meiste und die Kunst vermag diese nicht immer aufzuheben.

Anm. des Uebers.

*) Zu dieser Absicht möchte auch wohl der zärtlichsten Person das Ballspiel mit dem Raquet zu wenig Bewegung für den Stamm des Körpers geben; der große Ball, der mit Luft aufgeblasene Ballon, eine Uebung im Fechten, und (wo es nicht ein Bruch oder eine allzuschwache Brust verbietet,) selbst im Voltigiren müßte nothwendig dem ganzen Körper und auch vorzüglich den Därmen eine heilsame Erschütterung verursachen, und die tonische Kraft derselben vermehren.

Anm. des Uebers.

wenn sie nach genossenem Mahl eine gute Zeit ruhig zubringen.

Der Kolik unterworfene Personen müssen nichts essen oder trinken, was kalt, oder was ihnen irgend nach ihrer Erfahrung Blähung zu machen geneigt ist.

Ein schwacher Magen verräth sich durch ein blasses Ansehn, durch Magerkeit, Drücken in der Herzgrube, öfteres Brechen, und einen gewissen Kopfschmerz, der sich nur äussert, wenn der Magen noch nüchtern ist. Dergleichen schwächliche Personen müssen stets leicht zu verdauende Speisen essen, und wenn sie es vertragen können, die herbern Arten von Weine kalt trinken; und insonderheit sich solcher Bewegungen bedienen, die dem Stamme des Körpers eine Erschütterung geben.

Welche an Händen und Füßen von der Gicht Anfälle erleiden, müssen in den Zwischenzeiten derselben sich so viel Bewegungen, als ihnen immer möglich ist, machen, um diese von der Krankheit angegriffenen Theile zu stärken, und ihnen eine gewisse Festigkeit zu geben; während der Anfälle aber ist ihnen die Ruhe sehr nöthig.

Gichtischen Personen ist der Beischlaf sehr nachtheilig und ihr großer Feind.

Bei jeder habituellen Unpäßlichkeit oder kränklichen Beschaffenheit ist auf Beförderung der guten

Verdauung zu sehen: allein bei gichtischen Umständen ist dieselbe unumgänglich nothwendig gut zu erhalten.

Wer zu vielen Kopfschmerzen aus Schwäche geneigt ist, muß den Kopf alle Morgen mit kaltem Wasser recht reichlich waschen und ganz damit begiessen, seinen Magen schonen, nur leicht verdauliche Speisen essen, und mit Wasser vermischten Wein zu seinem gewöhnlichen Getränke machen, und, im Fall sich der Zustand des Kopfes irgends einmal verschlimmerte, sich blos zum Wasser halten, und auch von dem allein kann er Erleichterung erlangen.

Ein schwacher Kopf kann nicht viel Schreiben, Lesen, heftiges Sprechen, oder tiefes Nachdenken, zu irgend einer Zeit vertragen, am allerwenigsten aber nach den Mahlzeiten.

Man kann noch beiläufig dieß als ein Zeichen guter Gesundheit bei einer Person ansehen, wenn dieselbe eine Anhöhe mit aller Leichtigkeit und Vergnügen steigen kann.

Zwölfter

Zwölfter Abschnitt.

Von unversehenen Zufällen.

Wenn jemand seinen Aufenthalt verändern, und sich in eine ungesunde Gegend begeben muß, so wird dieß immer am besten zu Anfang des Winters geschehen.

Es ist allzeit unklug gehandelt, sich je an ein ganz müssiges Leben zu gewöhnen, weil der Mensch doch wohl in die Nothwendigkeit versetzt werden könnte zu arbeiten.

Nichts kann dem schwitzenden Arbeiter gefährlicher seyn, als kaltes Wasser zu trinken; und so ist dieß Getränke dem von einer Reise ermüdeten Menschen ebenfalls undienlich, wenn er gleich zu schwitzen aufgehört hat.

Ermüdung wird öfters durch Veränderung der Arbeit gehoben; und derjenige, welcher durch eine ungewohnte Arbeit angegriffen oder ermüdet wird, erholt sich durch die, an welche er gewohnt ist.

Diejenigen, welche sehr ermüdet sind, sollten, wo möglich, in ihrem eignen Bette schlafen: denn in einem fremden erholen sie sich nicht allzeit so gut.

Dreizehnter Abschnitt.

Regeln für Personen, die nicht Herren von ihrer Zeit sind.

Galen giebt den Staatsmännern und Gelehrten, welchen die Geschäfte ihre Zeit zu sehr wegnehmen, folgende drei Regeln:

Die Erste: dergleichen Personen sollen nach einem außerordentlichen Geschäfte, oder nach angestrengtem Nachdenken, spärlicher leben, als sie sonst gewohnt waren, und er beweißt dieß mit seiner eignen Erfahrung, indem er, wenn er jemals mit Geschäften sehr überhäuft oder sehr ermüdet gewesen wäre, sich der einfachsten Kost, die er nur gekannt, und gemeiniglich blos des eitlen Brods bedient hätte; und ob dieser große Arzt seine strenge Enthaltsamkeit gleich nicht jedermann als eine unfehlbare Regel vorschreibt; so besteht er doch darauf, daß Personen, die sich sehr ermüdet oder durch Arbeit entkräftet hätten, sich einer einfachen und ganz leicht zu verdauenden Kost bedienen sollten.

Die zweite Regel besteht blos darin: Geschäftsmänner und Gelehrte sollten ihre Kost ganz schlecht und einfach einrichten, und nur solche Speisen wählen, die leicht zu verdauen sind.

Und die dritte Regel enthält den wohlmeinenden Rath, daß sich solche Männer, die unablässig mit Geschäften oder gelehrten Arbeiten überhäuft

sind,

sind, gleichwohl täglich eine gewisse Zeit zur körperlichen Bewegung, (ihr Amt möchte seyn, was für eines es wollte,) aussetzen, oder, wenn dieß ganz unmöglich wäre, bisweilen, um einer Vollblütigkeit vorzubeugen, ein wenig Blut lassen, und dann und wann ein gelindes Abführungsmittel nehmen sollten, damit der Darmkanal von den etwanigen, aus Unverdaulichkeit angesammelten Unreinigkeiten befreiet würde, weil sonst ohne diese Vorsicht nothwendig schlimme Zufälle entstehen müßten.

Nächte mit Studieren zu durchwachen heißt der Natur widerstreben, und durch ihr entgegengesetzte Bewegungen, wird der Körper sowohl, als die Seele, um Kräfte und Munterkeit gebracht.

Allen, die ihr Geschick an eine sitzende oder unthätige Lebensart gebunden hat, ist es zuträglich, gelegenheitlich gewisse Feiertage oder andre Zeiten der Muße darzu zu bestimmen, an welchen sie ihren Unterleib von verdorbnen Feuchtigkeiten und versetzten Unreinigkeiten durch ein sanftes Purgiermittel befreien.

Allein ob nun dieß zwar eine unschätzbare Lektion ist, so trift man doch nicht selten unter dieser Gattung von Männern eine so große Unenthaltsamkeit an, daß sie gerade das Gegentheil thun, und, an Statt ihre von Geschäften freien Tage, ihrem schwachen Gesundheitszustande aufzuhelfen, anzuwenden, dieselben vielmehr dazu bestimmen, ihren Appetit zum größten Ueber-

maß

maß zu stillen, und sich dann, wenn sie recht regelmäßig und spärlich leben sollten, dem ungewohntesten Schmaußen überlassen. Und müssen dann bei solchem widrigen Verhalten sich nicht schlimme Säfte häufen, welche über lang oder kurz in Rheumatismen, Nieren- oder Blasenstein, und vielerlei andere, das ganze Leben hindurch dauernde Krankheiten ausbrechen? *)

Vierzehn-

*) Hierbei kann ich ein sehr nachahmenswürdiges Beispiel anzuführen nicht unterlassen. Ein korpulenter vornehmer Mann, der einen sehr wichtigen Posten bekleidet, und in vorigen Jahren bisweilen von anhaltendem katarrhalischen Husten ziemlich geplagt, und mancherlei andern Unpäßlichkeiten öfters ausgesetzt war, ist itzt bei seiner so wichtigen, als häufigen Arbeit weit gesünder und muntrer, als sonst; höchst wahrscheinlich aus diesem Grunde, weil er die erste beste Gelegenheit ergreift, wo seine Amtsgeschäfte nur irgends ihm verstatten, sich eine recht kräftige und heilsame erschütternde Bewegung in freier Luft, und seinem Geiste eine angenehme Erholung zu verschaffen, indem er eine Reise nach Maaßgabe seiner Zeit, von zwanzig, dreißig und mehr Meilen in angenehmer Gesellschaft ohne alle Rücksicht auf Jahreszeit oder Witterung unternimmt. Und könnte wohl je ein Geschäftsmann seine Muße besser anwenden, und seiner Gesundheit auch bei den häufigsten Geschäften und Nachdenken fordernden Arbeiten besser, als auf diese Art pflegen?

Ein eben so auffallendes Beispiel vom Gegentheil sah ich bei einem andern Gelehrten, der, vermöge seines Amtes, auch seine täglichen Arbeiten hatte, die vorkommenden freien Tage, und auch die wohl zu erlangenden längern Intervallen seiner Muße aber gar nicht auf die Besorgung seiner schwachen Gesundheit verwendete, sondern entweder immer fortarbeitete, oder meistentheils regelmäßig wöchentlich einmal, ja bisweilen

Vierzehnter Abschnitt.

Von den Mitteln, annähernde Krankheiten abzuhalten.

Wenn wir merken, daß sich Krankheiten anmelden wollen, so müssen wir dieselben abzuhalten, so bald

len auch zweimal, einer Gesellschaft zum Spiele und einem Abendschmause beiwohnte, wo er wieder fünf bis sechs Stunden zu sitzen genöthigt, und weit mehr, als ihm, der ohnehin schwache Verdauungskräfte hatte, zu essen dienlich war, veranlaßt wurde. Darüber freute sich dieser halb kacheltische Mann, und glaubte recht gesund zu seyn, und weislich zu handeln, wenn er sich wöchentlich solche Arten des Vergnügens machte, und wollte nicht glauben, daß dadurch dem Körper noch mehr geschadet würde, als wenn er ebenfalls diese Tage bei seiner gewöhnlichen, leichten, einfachen Kost immerfort gearbeitet, und nur seine Verdauungsorgane mehr geschont hätte.

Freilich darf ich nicht anzuführen unterlassen, daß dieser sonst würdige Gelehrte, auch schon in seinen frühern Jahren sich das zu viele Schlafen, und das zu lange Verweilen im Bette in den Morgenstunden, und den zu reichlichen Genuß warmer sowohl, als kalter, ob zwar nicht geistiger Getränke, und häufiges Tobackrauchen angewöhnt hatte. Er hatte dabei die irrige Meinung so Mancher, daß, weil einige funfzig Jahre so übel und böse bei dieser so fehlerhaften Lebensart hingegangen wären, sie auch völlig die ihm angemessene sey. Allein die Hindansetzung der freundschaftlichen und diätetischen Rathschläge mußte er endlich, als ein halb Wind- und Wassersüchtiger, mit einem vierteljährigen Lager, ohne Rettung, eh' er noch ein Greis ward, mit dem Leben bezahlen. Gewiß hätte er, wie sich höchst wahrscheinlich schließen läßt, wenn er, wie der vorher erwähnte, eben so beschäftigte Mann, die meisten

bald es uns nur immer möglich ist, ihre Ursachen fortzuschaffen suchen *). Der Mensch scheint sich zwischen

sten möglichen freien Zeiten auf einer Reise zugebracht und dabei sonst keine besondern diätetischen Fehler begangen hätte, auch noch manches Jahr gelebt.
Anm. des Uebers.

*) Hier ist der rechte Ort, denjenigen Fehler zu rügen, welcher von sehr vielen Vornehmen und nach dem Tone der Welt lebenden, oder auch manchen mehr in der Einbildung kranken Herrn und Damen begangen wird, nämlich der Gebrauch einer Frühlings- oder Herbst- oder wie viele medicinischen Klüglinge es weislich zu nennen pflegen, einer Vorbauungskur. Meistentheils findet man, daß sich die Liebhaber solcher Kuren erst eine Krankheit vorstellen, in welche sie verfallen möchten, und gewisse Ursachen in ihren Körper zu den künftigen Uebeln (denn öfters ist noch keines vorhanden,) annehmen, die sie mit einer Brunnenkur oder mit ausgepreßten Kräutersäften, oder mit Molken und dergleichen fortschaffen wollen. Zur Vorbereitung läßt der am Blute vielleicht arme Mann oder die schwächliche Dame Ader, und purgirt bei ohnehin schlaffen und geschwächten Verdauungsorganen mit einer Flasche Bitterwasser oder dergleichen Salze, um vollends die wenige noch rückständige Kraft zu vernichten. Wenn die vermeintlichen dringenden Amtsgeschäfte vorüber sind, oder die Dame mit allen Hausgeschäften zu Stande ist, bezieht man, ohne Rücksicht des Wetters, öfters eine feucht und kalt gelegene Gartenwohnung, und fängt die Kur an, geht dabei, wie man glaubt, daß es sich gehört, in feuchter Thauluft, oder bei regenhafter Witterung auf dem kalten Erdboden spatzieren, bis Katarrh, Schnupfen, Fieber, Durchfall oder Rheumatismen die Kur unterbrechen, und man nun wirklich krank ist, da man es vorher nur in der Einbildung war. Und so geht es mit vielen Frühlings- oder Vorbauungskuren, die ohne Beistand eines erfahrnen und wohl

schen Krankheit und Gesundheit mitten inne zu befinden, wenn er nur eine leichte Unpäßlichkeit fühlt, die ihn, weder sich zu Bette zu legen, noch das Zimmer zu hüten, zwingt; z. B. einen unbedeutenden Kopfschmerz, Mangel an Eßlust, ungewohnte Müdigkeit, Schwere im Körper oder Verdrossenheit: indessen ists Pflicht für den klugen Mann, auch diese Kleinigkeiten von Verschlimmerung abzuhalten, indem er die Neigung im Körper zu denselben ohne Verzug hebt.

Wenn z. B. eine solche Unpäßlichkeit von einer zu großen Anfüllung entstünde, so müßte dieselbe durch

wohlmeinenden Arztes unternommen werden. Wie oft sieht man nicht eine Person Molken trinken, die ein Stahlwasser brauchen sollte, und umgekehrt einen feurigen Mann, der in allen seinen Organen, Gefässen und Nerven die größte Spannung und auch in seinem Magen zu viel tonische Kraft hat, Pyrmonter trinken, dem schlechtes Brunnenwasser oder Molken, um seine zu große Spannkraft und sein Feuer zu mindern, am dienlichsten zur Vorbauungskur wären. Ohne Ursache mediciniren, heißt sich das Leben verkürzen, und je öfter dieses geschieht, desto größer ist die moralische Sünde. Alle wahre Arzneimittel sind unsrer Natur fremd; sie schaft sie aus dem Körper wieder fort; haben sie nun keinen Krankheitsstoff, oder solche Veränderung in demselben gefunden, in die sie wirken konnten; so haben sie der Natur Gewalt gethan, und die Gesundheit entweder unmittelbar, oder für die Zukunft eher gestört, als gesichert. Wer gesund ist, muß durchaus nicht mediciniren.

Anm. des Uebers.

durch Enthaltung von Nahrungsmitteln gemindert werden, oder wenn die Enthaltsamkeit nicht hinreichend wäre, müßte man durch Blutlassen, Purgieren oder Schwitzen seinen Endzweck zu erreichen suchen.

Entstünde die Unpäßlichkeit aus angesammelten Unreinigkeiten im Darmkanale, oder aus gestörter Verdauung, so wird dieselbe von der Verschlimmerung dadurch abgehalten, daß man sich warm, enthaltsam und einige Tage ruhig hält, und den Magen zu stärken ein wenig guten Wein trinket*); und überhaupt müssen wir die ausgebrochne leichte Unpäßlichkeit durch diejenige Methode zu heben suchen, durch welche wir den Wirkungen abhelfen, indem wir der Ursache, woraus sie entstand, entgegen arbeiten: oder mit andern Worten: dicke Säfte müssen verdünnet, scharfe und überflüßige verbessert, und aus dem Körper fortgeschaft, und rohe Säfte gekocht werden. Zusammenziehungen muß man nachlassen, und Verstopfungen öfnen.

Wenn ein angehender Schnupfen oder Husten mit einem ausbrechenden Fieber drohet; so muß man den

*) Und hierbei würde um so viel zuträglicher seyn, wenn man einige Sardellen mit etwas wenigem gerösteten Weizenbrods an Statt der gewöhnlichen Mahlzeit essen und daneben das bestimmte Gläschen alten guten Rheinwein trinken wollte; die Verdauungssäfte würden dadurch in ihrer auflösenden Kraft wie der Magen selbst gestärkt werden.

Anm. des Uebers.

den Husten stillen, und dem Fieber zuvor kommen, indem man sich des Gebrauchs der freien Luft und der Bewegung bedient, und eine kühlende Tisane zum ordinairen Getränke wählt, (die man aus abgekochter Gerste mit Korinthen und etwas Süßholzwurzel bereitet,) und sich der Fleischkost und starker geistiger Getränke enthält.

Boerhave empfiehlt zur Verhütung annähernder Krankheiten die hier beigesetzten drei diätetische Regeln:

Erstlich, so bald wir aus gewissen Zufällen eine sich annähernde Krankheit besorgen, müssen wir derselben dadurch zuvorkommen, daß wir der Ursache, welche sie leicht hervorbringen könnte, uns widersetzen, und diese Methode besteht in der Anwendung folgender Mittel: nämlich zuvörderst müssen wir uns der gewöhnlichen Kost enthalten, ruhig bleiben und verschiednemal etwas warmes Wasser trinken. Hernach sollen wir uns eine gelinde Bewegung machen, und sie so lange fortsetzen, bis ein gelinder Schweiß ausbrechen will; hierauf aber sollte man sich sogleich in ein ausgewärmtes Bette legen, darin eine starke Ausdünstung abwarten, und so lange als man für gut fände, schlafen: denn so viel ist wohl bekannt, daß auf solche Art die Gefäße erschlafft, dicke Säfte verdünnt, und die schädlichen aus dem Körper fortgeschaft werden. Nach dieser Methode wird der bevorstehenden Krankheit vorgebeugt, indem wir ihre Ursachen heben.

Zweitens: überhaupt gegen drohende Krankheitszufälle sich zu verwahren kann man keine bessere und sichrere Methode wählen, als die Unterhaltung einer freien und reichlichen Ausdünstung, welche man dadurch erlangt, daß man die Winterkleidung nicht vor dem Eintritt eines warmen Mays ablegt, und noch vor einem kalten November sich derselben wieder bedient.

Zum Dritten: soll im Sommer unsre Kost aus Speisen von leichter, weicher, versüßender und kühlender Art bestehen, das Getränke kühlend, und unsre Bewegung nur ganz von sanfter Art seyn. Im Winter hingegen müssen wir festere Speisen, die mehr trocken, schmackhaft, gesalzen und gewürzt sind, genießen, ein wenig guten Wein zur Erwärmung trinken, und uns stärkere Bewegung machen. Im Frühling und Herbste müssen Speisen und Getränke nebst der körperlichen Bewegung gleichsam das Mittel zwischen denen halten, deren wir uns im Sommer und Winter bedienen, doch aber mehr oder weniger stark seyn, je nachdem eine von gedachten Jahrszeiten mehr Wärme oder Kälte mit sich führt.

Wir können uns nicht enthalten, hier noch eine ganz leichte und einfache Methode vorzuschlagen, bevorstehende Unpäßlichkeiten abzuhalten, welche wir öfters mit gutem Erfolge angewendet haben; nämlich, wenn sich jemand übel befindet, soll er sich gleich zu Bette legen, und zwei bis drei Tage liegen bleiben,

ben, bis sich die Unpäßlichkeit wieder verloren hat, und während der Zeit sich blos zu seiner Nahrung mit Habergrützschleim oder Panada, und zum Getränk mit Wasser oder schwachen warmen Negus, oder weißen Weinmolken unterhalten; der Habergrützschleim oder die Panade kann auch nach Bedürfniß stärker oder schwächer bereitet werden.

Wo diese Methode sich mit dem Magen verträgt, und nur die Zeit dazu angewendet werden kann, wird man sie wohlthätiger finden, als man sich nur immer vorstellen mag.

Funfzehnter Abschnitt.

Verschiedne aus dem Plutarch entlehnte scharfsinnige Bemerkungen: oder Lebensregeln *).

In Rücksicht auf die Gesundheit, ist dieß eine Bemerkung von gewisser Wichtigkeit, (ob sie gleich bisweilen von den Aerzten vernachläßigt wird,) daß die Kälte der äußern Gliedmaßen, welche die natür-

*) Diese Plutarchische Lebensordnung ist in der Form eines Briefs in der beliebten Wochenschrift des scharfsinnigen Doktor Unzers: der Arzt (im 5ten Th. S. 127.) überaus artig vorgetragen.
Anm. des Uebers.

liche Hitze einwärts treibt, Hang zu einem Fieber zeigt, und daß wir daher unsre äußern Gliedmaßen gegen die Kälte, zu der Zeit wo wir uns keine Bewegung machen, gut verwahren müssen, um die Wärme wieder herauszulocken *).

Eine

*) Wenn nun diese vom Plutarch gemachte Bemerkung in Griechenland in der Anwendung nützlich war: um wie vielmehr muß sie es nicht in unserm weit kältern Klima seyn? und man könnte mit Grunde behaupten, daß Personen, deren Schenkel und Füße meistentheils kalt sind, keine recht gute Gesundheit genießen. Wenn aber Personen von empfindlicher Constitution auf der bloßen Haut wollene Strümpfe und Unterhosen trügen, so würden sie durch die beisammengehaltene Wärme einen lebhaften Kreislauf des Blutes in den äußern Theilen erhalten, und dadurch manchen Schmerz, manche Unpäßlichkeit und manche Hinfälligkeit vermeiden, welcher sie ohne diese Vorsicht nicht entgehen können.

Gemeiniglich verachten die meisten kränklichen Personen den guten Rath, auf der bloßen Haut wollene Unterkleider zu tragen, indem sie sich ein unausstehliches Reiben davon vorstellen, welches aber überhaupt nicht so groß ist, als sie glauben und nicht über einen oder den andern Tag empfunden wird. Und sollte wohl der dadurch erlangte Vortheil, in Absicht auf die guten Folgen für eine dauerhaftere Gesundheit, mit der überhingehenden Beschwerlichkeit, ein wollenes Kamisol, dergleichen Beinkleider oder Strümpfe auf bloßer Haut zu tragen, in Vergleichung kommen? Alte, sehr hartnäckige Gichtflüsse sind durch dieses Mittel bisweilen, wenn man es ununterbrochen und lange genug fortsetzt, gehoben und mancher vielleicht wichtigen Krankheit durch stetige, gute, reichliche Ausdünstung, welche die wollene Kleidung auf der bloßen Haut treflich unterhält, vorgebeugt worden. Wer schwitzend in seine kühle Wohnung tritt, wird, wenn

Eine andre gute Bemerkung ist diese, daß wir in gesunden Tagen bisweilen auch eine ganz einfache, unschmackhafte Krankenkost uns sollen gefallen lassen, an die wir uns dann in kranken Umständen ganz allein halten müssen, damit wir nicht, wenn die Nothwendigkeit erfordert, uns derselben zu bedienen, gleich unartigen Kindern uns vor dem Anblicke solcher Dinge entsetzen, und ihrem Gebrauche widerstehen; und aus eben diesem Grunde müssen wir bisweilen Wasser trinken, wenn wir gleich Wein haben könnten, weil es in gewissen Krankheiten zuträglich ist, blos Wasser zu trinken; kurz, uns so gewöhnen, nur immer das allein hoch zu schätzen, was sich mit der Gesundheit verträgt und ihr zu Statten kömmt; wir sollen nicht glauben, daß es nun um uns geschehen sey, wenn uns eine simple und rohe Kost vorgesetzt wird. Jener Weise unter den Alten sagte ganz recht: erwähle nur die Lebensart, welche die vernünftigste ist, die Gewohnheit wird sie mit der Zeit dir auch geläufig machen.

wenn er ein wollenes Kamisol auf der bloßen Haut trägt, oder in der ersten halben Stunde ein dergleichen Kleidungsstück anzieht, keine Gefahr laufen, Schnupfen, Katarrh, oder Flüsse zu bekommen; und Kindern, die am Zweiwuchse krank sind, wird täglich ein frisches mit Bernstein durchräuchertes, angezogenes Flanellhemdchen nebst übriger schicklicher Diät und kalten Bädern die allervortreflichsten Dienste thun

Anm. des Uebers.

Eine dritte Bemerkung ist folgende: Hagere Personen sind gemeiniglich die gesundesten; daher sollen wir eben nicht unsern Appetit mit Delikatessen, oder den nahrhaftesten Speisen stillen, wenn wir sie uns auch gleich leicht erzeugen können, weil wir dick und fett zu werden fürchten müssen.

Ferner sollen wir uns auch vor solchen Speisen in Acht nehmen, die uns ohne Hunger zum Essen reizen, und vor solchen Getränken hüten, die ohne Durst zum Trinken einladen. Es ist zwar wohl wahr, daß wir im nötbigen Fall zu unsrer Nahrung oder Gesundheit dergleichen Nahrungsmittel genießen dürfen: allein wir müssen uns nur recht sorgfältig vorsehen, daß wir uns nicht von den Delikatessen so weit hinreissen lassen, den Magen damit zu überladen.

Diejenigen begehen eine überaus große Thorheit, welche aus bloßer Eitelkeit sich bei der Tafel reicher Leute mit Leckerbißchen überschütten, um nur vorzüglich bei ihren Bekannten rühmen zu können, daß sie mit sehr vielen seltnen Dingen wären bewirthet worden; da es doch hingegen ihnen mehr zur Ehre gereichte, wenn sie sagen könnten, sie wären so viel Herr über sich, alle die genannten Delikatessen und Seltenheiten unangerührt zu lassen.

Wer ein wahres Gefühl für's Vergnügen hat, sollte eben um des Vergnügens willen mäßig leben, weil ohne Mäßigkeit keine Gesundheit Statt finden, und

und ohne diese auch gar kein Vergnügen genossen werden kann. Wie hoch sind wohl die größten Delikatessen gegen einen kranken Magen anzuschlagen? ist nicht eine unverdorbne Eßlust so gut, als die allervortreflichste Zurichtung einer Speise selbst zu achten?

Sind gleich große Ermüdung, Hitze und Kälte für Fieber erweckende Dinge zu halten, so können wir doch so viel wahrnehmen, daß diese äußerliche Ursachen selten solche Krankheiten verursachen, wenn sie Personen anfallen, die frei von jeder Anhäufung der Säfte sind. Es ist hier diejenige Ueberladung zu verstehen, welche den Körper in hartnäckige Krankheiten stürzt; eben wie ein stinkender Sumpf, der, wenn er durch äußerliche Ursachen bewegt wird, die Luft und alles, was ihm nahe kömmt, zu verderben pflegt.

Hippokrates sagt: „Eine von freien Stücken sich einfindende Schwere und Müdigkeit des Körpers, verkündigt eine annähernde Krankheit.“ Und wo soll diese Schwere anders herkommen, als von einer Anhäufung der Säfte, welche auf die Nerven drückt?

Es ist daher ganz widersinnig, wenn einige, um diese Müdigkeit zu heben, nun destomehr essen und trinken wollen, da doch im Gegentheil die eigentliche Kur dieses Zustandes auf Enthaltsamkeit und Bewegung ankömmt.

Obgleich die Wollust als eine Zerstörerinn des wahren Vergnügens angesehen werden könnte; so ist deshalb gleichwohl nicht eine ganz übermäßig skrupulöse und äußerst strenge Enthaltsamkeit von dieser Verrichtung zu empfehlen; denn dadurch würde der Körper vielen Gefahren von Krankheiten ausgesetzt, der Geist niedergeschlagen, und der Mensch überhaupt zur Arbeit sowohl als zum Vergnügen unaufgelegt; er wird furchtsam, argwöhnisch, und alle Welt eines bösen Anschlages wider ihn in Verdachte haben, wodurch er verhindert wird, irgend eine Handlung mit rechter Entschlossenheit und dem gehörigen Muthe zu unternehmen *).

Wir müssen auch' in diesem Stücke die Mittelstraße zwischen den zwei Auswegen zu nehmen suchen, und, gleich klugen Schiffern, weder unsre Segel bei gutem Wetter zu sehr einziehen, noch bei einem Sturme zu weit ausspannen.

Und

*) Hierunter will der Verfasser eine Art von traurigem Wahnsinn verstanden wissen, der aus Ueberhäufung der Saamenfeuchtigkeiten entstehen soll: allein die Natur nimmt gemeiniglich den Ausweg, durch nächtliche Pollutionen sich von dem Ueberfluß des Saamens zu entschütten, und also möchte wohl schwerlich daher eine solche Schwermuth erfolgen. Indessen können wohl sehr wollüstige Personen, wenn sie wirklich großen Ueberfluß an Saamen haben, und ihre Begierden zu stillen nicht Gelegenheit hatten, in eine verliebte Wuth gerathen. Bei dem andern Geschlechte pflegt dieser Zufall eben nicht selten sich zu ereignen.

Anm. des Uebers.

Und gleich wie wir eine Mäßigung in Speise und Trank in Bewegung und Vergnügen beobachten müssen: so müssen wir auch in unserm Schlafe das Mittel halten, und ihn weder zu lang ausdehnen, noch zu sehr abkürzen; und sogar unsre Träume müssen natürlich und nur flüchtig seyn, denn wenn sie ganz mit unserm Temperament streiten und fürchterlich sind, so müssen wir auf eine Ueberladung, oder auf eine üble Mischung der Säfte unsers Körpers schließen. Und eben so ist es beschaffen, wenn sich eine ganz von freien Stücken entstandne Furcht, Traurigkeit, oder ein Verdruß unsrer bemeistert: dann ist es mehr, als wahrscheinlich, daß sich ein gewisser böser Dunst aus unserm kranken Körper mit unsern Lebensgeistern vermischt, und sie in Unordnung bringt *).

Es würde in Rücksicht auf die Erhaltung unsrer Gesundheit immer ein wichtiger Umstand seyn, wenn wir unsre Freunde in irgend einer Krankheit besuchten, daß wir, ohne den Schein von Neugier oder Affectation einer medicinischen Gelehrsamkeit, theilnehmend nachforschten: ob Ermüdung, Enthaltsamkeit, oder Ueberfüllung ihre Krankheit veranlaßt hätte; damit wir selbst auf solche Art die Nothwendigkeit

*) Niedergeschlagenheit, Traurigkeit mit Beängstigung und Mattigkeit verbunden, sind sichre Kennzeichen, daß eine gefährliche Krankheit auf dem Wege und der gute Rath eines Arztes höchstnöthig ist.

Anm. des Uebers.

der Enthaltsamkeit von Andern lernen, und um so viel mehr uns hüten möchten, diejenigen Ausschweifungen zu begehen, welche die Ursache von den krankhaften Umständen unsrer Freunde waren.

Man hat drei Dinge als solche, die vorzüglich der Gesundheit zuträglich zu seyn scheinen, anzusehen; nämlich: die Bewegung des Körpers, die Mäßigkeit und eine vollkommne Bekanntschaft mit unsrer Natur.

Was die Bewegung des Körpers solcher Personen, die vom Studieren Profession machen, betrift, so muß man sich wundern, was für Vortheil sie aus dem täglich unternommenen lauten Lesen ziehen können; wir müssen uns daher diese Art der Bewegung oder so zu nennende Leibesübung recht geläufig und eigen machen. Was das Fahren in einer bequemen Chaise ist, wenn man es mit andern Leibesübungen vergleicht, ist das laute Lesen, verglichen mit dem Gespräche, oder der Unterhaltung mit guten Freunden. Die Stimme bewegt sich ganz sanft bei den Gedanken des Andern, und gleitet unvermerkt dahin, ohne die Heftigkeit, welche gemeiniglich mit Streitigkeiten vergesellschaftet ist. Indessen, obgleich das laute Lesen für eine sehr gesunde Bewegung zu halten ist; so kann doch eine dabei gebrauchte heftige Anstrengung, die bis zum Schreien geht, sich gefährlich erweisen, wie dieß oftmals durch Beispiele, wo gewisse Blutgefäße zersprungen waren, bemerkt worden ist. Man muß aber dabei sorgfältig darauf

sehen.

ehen, daß diese Bewegung des lauten Lesens, oder eine jede andre Art der Leibesbewegung, nicht unmittelbar nach einer Anfüllung oder Ermüdung vorgenommen werde: denn ein solcher Fehler ist manchmal für viele unglücklich abgelaufen.

Müssiggang und Faulheit sind zu allen Zeiten als eine reiche Quelle von Krankheiten angesehen worden; und derjenige, welcher sich durch Unthätigkeit Gesundheit zu verschaffen sucht, gleicht dem, der immer schweigt, und dadurch seine Stimme zu verbessern hoft. Ueberdieß wird das wahre Ziel der Gesundheit, welches die Thätigkeit ist, ganz durch die Faulheit verfehlt: zu was dient dem seine Gesundheit, der nie etwas thut, was ihm, oder seinen Freunden Nutzen schaft?

Einige haben nach dem Abendessen das Spazierengehen empfohlen; Andre aber, die sich einbildeten, die Bewegung störe die Verdauung, hielten die Ruhe für zuträglicher. Die vernünftigen Absichten von Beiden können erlangt werden, wenn man zwar dem Körper Ruhe giebt, unsern Geist aber mit aufgeräumter Unterhaltung beschäftigt, welche weder durch allzugenaue Aufmerksamkeit die Lebensgeister ermüdet, noch sonst Unannehmlichkeiten von irgend einer Art verursacht. Wenn man nämlich z. B. aus der Naturlehre, Geschichte, Dichtkunst, oder andern angenehmen Theilen der Wissenschaften, allerlei Fragen aufwirft, und sich darüber bespricht, welches

ches Einige für das rechte Desert der Gelehrten halten.

Das andre der Gesundheit so höchst zuträgliche Stück ist die Mäßigkeit im Essen und Trinken, wie auch in allen andern Befriedigungen unsrer sinnlichen Neigungen. Es wäre besser, daß wir uns gleich von Jugend auf weniger an Fleischkost gewöhnten*): denn sie ist schwer, und nicht immer so ganz leicht zu verdauen. Die Natur selbst scheint die Absicht gehabt zu haben, daß wir uns derselben nur mäßig bedienen sollen, indem sie einen solchen Ueberfluß von mannichfaltigen Nahrungsmitteln des Pflanzenreichs zu unsrer Erhaltung aus der Erde hat hervorwachsen lassen; wovon viele genossen werden, wie sie uns die Natur liefert, ohne alle Bereitung, andre aber auf tausenderlei Art zugerichtet und noch schmackhafter gemacht werden können.

Die edelste unter allen Feuchtigkeiten ist der Wein: er ist das nützlichste Getränke und die wohlschmeckendste Arznei, und von allen Delikatessen die ange-

*) Indessen muß doch das Fleisch den meisten Stoff zu unsrer Ernährung und Stärkung hergeben. Eine Verbindung der Fleischkost mit grünen oder mancherlei trocknen Gemüsen und Früchten, wird freilich immer für die gesündeste zu achten seyn. Denn das Erstere gewährt Gallert, die wahren zur Ernährung erforderlichen Theilchen, und aus den andern kommen zuckerartige Theilchen, und in den letztern liegt die farina Alibilis, die Haller mit allem Rechte angenommen hat. Anm. des Uebers.

angenehmste für unsern Magen; indessen, wenn wir schmachtenden Durst erleiden, von Geschäften ganz ermüdet, oder von angestrengtem Nachdenken an Kräften erschöpft, oder mit einer Fieberhitze geplagt sind, wird blos ein Glas warmes Wasser allein, oder nur mit ein wenig Wein vermischt, uns mehr stärken, als der ungemischte Wein für sich thun kann, welcher, vermöge seiner natürlichen Wirksamkeit und Hitze machenden Eigenschaft, unsre krankhafte Verfassung noch mehr erregen würde, da wir sie doch im Gegentheil durch die lindernde und kühlende Wirkung des Wassers vielmehr besänftigen sollten *).

Der dritte zur Erhaltung der Gesundheit so sehr nöthige Umstand ist dieser, daß wir doch eine solche Kenntniß von unsrer Constitution haben, genau zu wissen, was uns vollkommen zuträglich oder unsrer Natur zuwider ist. Es wird erzählt, daß der Kaiser Tiberius gesagt habe, es sey für jeden Menschen, der über sechzig Jahre alt wäre, beschämend, wenn er sich vom Arzte den Puls fühlen ließe; diesen Ausdruck könnte man für wunderlich und spöttisch hal-

*) Hierin wird man aber gewiß keinen Fehler begehn, wenn man an Statt des bloßen warmen Wassers, ein paar Tassen recht feinen Thee, mit etwas Citronsaft und hinlänglicher Menge von Zucker und ein wenig guten säuerlichen Wein vermischt, trinken will. Dieß Getränke ist angenehm, löscht den Durst, befördert die Ausdünstung, lindert die trockne Hitze, und hebt zugleich die Anlage zur Stockung der Säfte, welche insgemein den ersten Anlaß zu wichtigen Fieberkrankheiten macht.

Anm. des Uebers.

halten; aber so viel möchte man immer von jedermann verlangen, daß er einige Kenntniß von seinem Pulse haben sollte, weil sich darin öfters eine große Abweichung findet; es sollte auch jedermann mit seinem Temperamente, wenigstens in Rücksicht auf Hitze oder Kälte, genau bekannt seyn, und aus Erfahrung gelernt haben, was ihm gut zusagte, oder nicht.

Viele wissen nur ihrem Koche die Anweisung zu geben, wie er ihre Speisen bereiten soll, aber darum bekümmern sie sich wenig, ob ihnen dieses oder jenes Gericht bekommen möchte, oder nicht; und wenn nur ihr Geschmack befriedigt ist, so ist von den Folgen in Rücksicht auf die Gesundheit weiter gar keine Frage.

Allein dieß sind nicht Vorschriften, die uns eine gesunde Vernunft an die Hand giebt, vorzüglich wenn wir auf die Wichtigkeit der Gesundheit unser Augenmerk richten, und dabei nur bedenken wollen, wie leicht wir zur Kenntniß unsrer Constitution durch eine geringe Aufmerksamkeit und Sorgfalt gelangen können.

Nützliche

Nützliche

Bemerkungen über die Diät

vom

Dr. John Fothergill

(in dem sechsten Bande seiner medicinischen Bemerkungen und Untersuchungen befindlich.)

Nützliche

Bemerkungen über die Diät,

bei dem ideopatischen fixen

Kopfschmerz.

Ich will nicht blos in Absicht auf die Kur desjenigen Kopfschmerzes, der an sich selbst eine Krankheit ist (Sickhead-ack), gewisse allgemeine Betrachtungen über den diätetischen Theil der Medicin anstellen, und hierbei die nöthigsten Cautelen, gedachtes Uebel zu heilen, anführen*); sondern ich werde auch auf

*) Ganz neuerlichst wurde im Universal-Magazine April 1789 folgendes Recept als ein Präservativmittel wider diesen besondern Kopfschmerz (Sick Head-ack) empfohlen, das wir dem Leser hier mittheilen wollen.

℞. M. Pil. Rufi. ℥j
Pulv. Rhab.
Spec. aromat.
Vitriol. Martis. ana. ʒß
Fiant c. Syrup. commun. q. s.
Pil. No. 36. D. S. drei bis vier Stück alle Abende bei Schlafengehn zu nehmen.

Im Anfall des Uebels sollte eine Unze bitter Purgiersalz in einer Pinte starken Münzenthee aufgelößt und davon alle Stunden eine Tasse voll, bis ein oder zwei Stühle erfolgten, genommen, und wenn auch Brechen erfolgte, fortgesetzt, hernach aber, den Magen wieder zu stärken, etwas rothen Wein mit Muskatnuß oder etwas mit Wasser verdünnter Branntewein getrunken werden. In Constitutionen, wo das Uebel aus Erkältung des Magens und angehäuften Schleime entsteht, könnte diese Kurart Statt finden, nicht aber wo eine besondre Nervenschwäche im Körper überhaupt, oder auch besonders im Magen zum Grunde läge.

Anm. des Uebers.

auf diese, weil sie in vielen andern langwierigen Krankheiten, und zur Erhaltung der Gesundheit überhaupt sehr wichtig sind, mein Augenmerk richten.

Nichts kann für kränkliche und zärtliche Personen beiderlei Geschlechtes von so bedeutender Folge seyn, als die Aufmerksamkeit auf die Menge der Speisen. Es giebt Viele, die so starke Verdauungskräfte zu haben glauben, daß sie in diesem Punkt gar keine Einschränkung machen zu dürfen vermeinen, und sich auch wirklich nie über irgend etwas, weder wegen zu starker, noch zu sehr gemischter Mahlzeiten zu beklagen Ursache haben. Dergleichen Personen stehn von der reichlichsten und am stärksten besetzten Tafel auf, ohne die mindeste Ungelegenheit zu fühlen. Allein so verhält es sich nicht mit allen Andern. Man findet Personen, von welchen einige auf diese, andre auf andre Art über eine unnatürliche Schwere ihres Körpers klagen: und wie oft hören wir nicht über eben so üble Wirkungen, Klagen führen, wovon bald diese bald jene besondre Art von Speisen der Grund seyn soll, da doch vielleicht das Uebelbefinden nur überhaupt mehr von der allzugroßen Menge, als von der widersinnigen Mischung der Mahlzeit entsprungen ist.

Die rechte Mittelstraße in diesem Fall erfordert Aufmerksamkeit, und bei derselben zu bleiben, kostet Standhaftigkeit, da uns denn der Magen selbst, in Ansehung der zuträglichen Menge, eine unveränderliche

liche und sichere Anzeige giebt. Wie viel aber ein jeder bei Tische zu sich nehmen kann, muß jedermann für sich selbst bestimmen, und derjenige, der glücklich genug ist, bei dem ersten Gefühl der Sättigung mit Essen aufzuhören, hat schon einen großen Schritt, in der Kunst der Enthaltsamkeit gethan, indem er sich einem solchen Befehle des Appetites widersetzt; und eben dieser Umstand wird bei den meisten langwierigen Krankheiten als eines der kräftigsten Heilungsmittel zur Wiederherstellung gefunden: so wie er auch in gesunden Tagen als eines der sichersten Verwahrungsmittel wider dieselben anzusehen ist.

Ob dieses nun gleich eine ganz allgemein bekannte Lehre ist; so kann sie dennoch nicht oft genug eingeschärft werden: da das Versehn in dieser Aufmerksamkeit auf die nach Nothdurft für jede Person gehörige Menge der Nahrung, früher oder später, mit den übelsten Folgen begleitet wird. Den starken und dauerhaften Naturen, wiederfahren daher aus diesem Grunde Entzündungskrankheiten, und alle dergleichen Zufälle, die von zu vielen und scharfen Säften zu entstehen pflegen: als Podagra und andre langwierige Uebel mehr.

Den schwachen Körpern werden obige diätetische Fehler zur fruchtbaren Mutter einer zahlreichen Nachkommenschaft von allerlei Beschwerden, die Geist und Körper angreifen; ja es giebt fast keinen nennbaren Zufall, der nicht von diesem Diätfeh-

ler seinen Ursprung, oder ihm doch seine Verstärkung zu danken hätte, bis endlich die Krankheit auch sogar der Enthaltsamkeit selbst und allen Vorschriften des Arztes Troz bietet.

Was aber die Aufmerksamkeit bei dieser Art kränklicher Personen *) in ihrer Diät noch mehr nothwendig macht, ist ihr unregelmäßiger Appetit und Hunger selbst: welcher aber nicht für ein Zeichen der Gesundheit, sondern vielmehr nur für einen Beweis von Schärfe der Magensäfte zu halten ist, die sie nöthigen, mehr und öfterer zu essen, als die Natur ihren Bedürfnissen nach eigentlich verlangt. Daher es denn auch kömmt, daß dergleichen Personen oftmals geneigt sind, viel mehr zu essen, als sie verdauen können, und daß sie ihre Speisen mehr verschlingen, als essen; wodurch sich aber ihre Zufälle vermehren, das Uebel einwurzelt, und jeder gute Rath des Arztes unwirksam gemacht wird, so daß sie sich auf diese Weise immerwährende und unheilbare Krankheiten zuziehen. Und wofern diese Kranke irgend gar von der verkehrten Meinung eingenommen seyn sollten, (welches man nur zu oft findet,) daß ihr Uebel gehoben werden würde, wenn sie nur noch mehr essen könnten, so sind sie ohne Rettung verloren.

*) Die nämlich mit dem besondern hartnäckigen Kopfschmerz (Sickhead-ack) geplagt sind.

Anm. des Uebers.

ren. Dieses alles sind nicht Erdichtungen in der Krankengeschichte, sondern nach der Beistimmung eines jeden aufmerksamen Arztes lautere Wahrheiten; und man kann dieselben, auch denen nicht öfters genug vorhalten, welche immer bereit sind, sich ihrem Appetite, oder ihrer Unachtsamkeit bei ihrer Eßlust aufzuopfern.

Frühe Gewöhnung an Selbstbeherrschung, gereicht allen Menschen zum größten Vortheile: und auch sogar diejenigen, welche nach äußerster Ueberladung ohne unmittelbares Gefühl von Beschwerlichkeit oder Uebelbefinden bleiben, werden gewahr werden, daß es zu ihrem Besten gereicht, wenn sie sich vorsichtig und mäßig bei ihren Mahlzeiten verhalten.

Die Gebräuche in Ansehung der Mahlzeiten sind in vielen Ländern ganz unterschieden: in unserm (England) Lande, sind dreierlei Mahlzeiten, (wenn ich so sagen darf,) nämlich: Frühstück, Mittagsessen, und Abendmahlzeit zur Gewohnheit worden. Die Abendmahlzeiten hat man itzt meistentheils abgeschaft, und die außerordentlich großen Traktamente, wie sie bei unsern Vorfahren im Gebrauche waren, ebenfalls mit allem Rechte aufgehoben. Doch giebt es gewisse Personen, die von solcher Leibesbeschaffenheit sind, daß ihnen jene Verändrung nicht eben zuträglich ist.

Indessen können doch zwei sehr mäßige Mahlzeiten in einem gehörigen Zeitraume, weit leichter und mit besserm Wohlbefinden verdauet werden, als eine doppelt so starke, und jene können auch besser mit den Geschäften und Pflichten, in der verschiednen Verfassung unsers Lebens, bestehen.

Ich habe aus Erfahrung bemerkt, wenn Personen gesagt haben, sie hielten keine Abendmahlzeit mehr, daß es besser für diese seyn würde, wenn sie Abends etwas essen wollten, als daß sie die Natur mit einer zu schweren Last auf einmal überladen, welches doch allzeit schädlich seyn muß.

Unser hier zu Lande bei Hohen und Niedern allgemein übliches Frühstück besteht in Thee, Kaffee oder Schokolade: aber ich rede hier vom Allgemeinen, weil es doch mancherlei Ausnahmen giebt; denn Einige erwählen sich aus diesen, Andre aus andern Gründen andre Dinge an die Stelle der gedachten Getränke, nachdem sie ihre Neigung und Meinung verleitet.

Bei den verschiednen Getränken, die man zum Frühstück zu nehmen gewohnt ist, wird auch gemeiniglich, eine gewisse Art Brod *), mit mehr oder weni-

*) Dieß ist feines Weizenbrod, über dem Kohlfeuer geröstet und mit frischer Butter zu wiederholten malen bestrichen, welche von dem warmen Brode eingesogen wird; so ißt man es zum Thee.

Anm. des Uebers.

weniger Butter, um das Frühstück recht vollständig zu machen, gegessen.

Wir sind öfters ausdrücklich gefragt worden, was wir von allen nur gedachten Frühstücksgetränken hielten, vornehmlich wegen ihrer mehrern oder wenigern Zuträglichkeit. Ich glaube die passendeste Antwort würde hierauf diejenige seyn, welche von dem ehemals sehr berühmten Arzte Doktor Mandeville erzählt wird, der, wo ich nicht irre, ein oftmaliger Gast des vorigen Grafen Maklesfield war, und öfters über den Punkt der Diät von diesem Herrn gefragt wurde: „Doktor, ist dieß gesund?“ „Beliebt es Eure Herrlichkeit?“ fragte der Doktor wieder; „ja,“ war die Antwort des Grafen, und der Doktor fragte nochmals: „bekömmt es Eurer Herrlichkeit?“ „ja,“ hieß es: „und warum sollte es Eurer Herrlichkeit also nicht gesund seyn?“ versetzte der Doktor endlich zur Belehrung.

Vielleicht ist diese Abfertigung auch der beste Unterricht, den man geben kann, um den Ungewissen und Lehrbegierigen dadurch von dem Zuvielen, (the too Much) oder der Ueberschreitung des gehörigen Maaßes, abzuhalten.

Da nun aus verschiednen unumstößlichen Beweisen erhellt, daß die in beträchtlicher Menge genossene Butter der Gesundheit ganz nachtheilig

ist *), so hat man sie in vielen Familien abgeschaft: denn so viel ist gewiß, daß sie vielen Personen schwer zu verdauen ist, vornehmlich wenn sie geprägelt, oder auch in Brühen genossen wird. Viele dem Ansehn nach starke und mit guten Verdauungskräften begabte Personen finden sich öfters durch eine zu starke Portion Butter beschwert: und es ist merkwürdig, daß außer derselben nichts den oberwähnten Kopfschmerz geschwinder und zuverläßiger erweckt; ja bisweilen stellt er sich schon in wenig Stunden nach deren Genusse ein. Wenn bei dem Frühstück viel geröstetes Brod und Butter gegessen wird, fängt er sich mit einer besondern Art aufwallender Hitze im Gesichte und Flimmern vor den Augen an: die Gegenstände ändern plötzlich ihre scheinbare Gestalt, sind mit erleuchteten Spitzen und Ecken gleich den Figuren der Festungswerke umgeben: es meldet sich Schwindel, Kopfschmerz, und die Krankheit selbst bricht völlig aus. Ein angewandtes Brechmittel aber, nebst warmen Wasser, kann den Krankheitsstoff am besten aus dem Magen herausschaffen, ihn gleichsam ausspülen, und die Zufälle heben.

Diese Umstände begegnen denjenigen häufig, welche auf die Menge der Butter, die sie beim Frühstück ge-

*) Ganz natürlicher Weise wird den Verdauungssäften auf alle Weise ihre zur Auflösung der Speisen erforderliche Durchdringlichkeit oder Mildigkeit durch die warme Butter genommen.

Anm. des Uebers.

genießen, nicht Achtung geben; und auch wohl öfters in Versuchung gerathen, solche Kuren zu brauchen, zu denen sehr verschiedne und unschickliche Mittel angewandt werden.

Ein jähling anfallender Schwindel, er mag auch entstehn, woher er wolle, entspringt doch, wie ich glaube, öfterer von einem gewissen Fehler des Magens, als von allen andern Ursachen: bei vielen wird er ein hinlänglicher Bewegungsgrund, den Barbier rufen zu lassen, der viel Wissenschaft haben und sehr uneigennützig seyn muß, wenn er nicht so fort geneigt seyn sollte, dem Patienten zur Ader zu lassen, ob dieses gleich, wenn es unter solchen Umständen geschieht, ganz und gar nicht zu billigen ist.

Eine mäßige Menge frische Butter mit Brod, das nur ein wenig oder lieber gar nicht geröstet ist*), und nur so, wie es die Natur giebt, genossen wird, scheint überhaupt nicht ungesund zu seyn: denn es kann mit andern Nahrungsmitteln ein eben so guter und süßer Chylus werden, als vielleicht jede andre Speise.

Was nun den Kaffee betrift, so kann man von ihm fast eben das sagen, was man vom Thee be-

*) Gewiß die Engländer würden dieß gewöhnliche geröstete Brod mit Butter (Toast) nicht so gut verdauen, wenn ihr Magen nicht von dem häufigen starken Getränke immer gestärkt würde.

Anm. des Uebers.

hauptet: sein ihm durch's Kochen mitgetheiltes Feuer, seine Stärke *) und Menge machen dieses Getränke nur ungesund: sonst verhält es sich, gedachte Umstände ausgenommen, gerade umgekehrt **), und er kann eben auch als ein unschuldiges Getränke angesehn werden.

Es giebt ganze Nationen ***), die allermeist von diesem Tranke, wie andre vom Thee, leben, aber weder bei dieser, noch bei jener Art Leuten trift man solche Krankheiten an, die man mit sicherm Rechte gedachten Getränken zuschreiben könnte.

Die Schokolade scheint mehr Aufmerksamkeit zu verdienen; sie ist, wie man weiß, das Produkt eines westindischen Baumes ****), die man mit an-

*) Wir können uns von dem Theetrinken der Engländer keinen Begriff machen, wenn wir nicht wissen, daß sie auf ein Frühstück und in eine Kanne eine ganze Handvoll vom besten Thee nehmen, so daß er eine ganz dunkle und starke Tinktur von herben Geschmack giebt, deshalb auch viel Zucker und gute Milch unentbehrlich ist. Anm. d. Uebers.

**) Der Thee besitzt allerdings weit weniger Arzneikräfte als der Kaffee. Anm. des Uebers.

***) Bekanntermaßen sind das die Morgenländer, die ihn für stärkend halten, und ihn in der Absicht, wie wir den Wein, trinken. Anm. des Uebers.

****) Nämlich des Kakaobaums, dessen Früchte zuerst geröstet, und dann in eisernen erwärmten Mörsern gestampft werden. Anm. des Uebers.

andern Ingredienzen, durch Mahlen oder Stampfen in einen Teig verwandelt, welche sodann von Leuten jeder Classe als Getränke zur Frühstücksunterhaltung genossen wird. Man hat, wie ich glaube, eben auch nicht bemerkt, daß diejenigen, welche die Schokolade als einen Theil ihrer Nahrung ansehn, gewissen besondern Krankheiten unterworfen wären. Sie kann daher ebenfalls als ein gesundes Frühstück für diejenigen, denen sie gefällt und bekömmt, betrachtet werden. Da sie aber schon an sich selbst von fetter Beschaffenheit ist, so muß wenig oder gar kein Butterbrod dabey gegessen werden; würde sie aber dünner, als gemeiniglich geschieht, und mit einer größern Menge Milch bereitet, so wäre dieß Getränke auch zum allgemeinen Gebrauche weit schicklicher, als es, auf die bisherige Art zugerichtet, seyn kann.

Alle diese Getränke müssen nothwendig oder meistentheils mit Zucker versüßt werden, und vielleicht hängt viel von der Menge desselben ab, daß sie entweder gesund oder ungesund genannt zu werden verdienen. Es ist was gewöhnliches, Leute nach dem Frühstück über Herzdrücken klagen zu hören, welches sie dem Thee oder anderm zum Frühstück genossenen Getränke zuschreiben. Allein die Getränke haben vielleicht keinen, oder nur einen sehr geringen Antheil an diesen Klagen, und an den dazu gegebnen Ursachen: vielmehr entspringen sie von allen gedachten Dingen des Frühstücks, nämlich von dem Brode, der Butter und dem Zucker zusammen genommen,

und

und es ist ein Beweis, daß von einem dieser erwähnten Dinge oder von allen zusammen mehr ist genossen worden, als der Magen verdauen konnte. Diese Umstände, können auch zur wohlgemeinten Warnung vor dem Uebermaaß, auch sogar in unschuldigen Dingen, dienen.

Der Kaffee könnte vielleicht eine Ausnahme von dem, was wir nur itzt eben gesagt haben, machen, nämlich, daß die Getränke an sich selbst wenig oder gar keinen Antheil an Erzeugung der Beängstigung des Herzens hätten: denn nur der süßgemachte Kaffee veranlaßt meistentheils gedachten Zufall, und man thäte also wohl, den Kaffee so wenig, als möglich, zu versüßen *).

Die von unrechtem Verhalten gegen die Dinge unsers Frühstücks entstehenden Wirkungen, kommen in Ansehung unsrer starken Mittagsmahlzeiten in keine sonderliche Betrachtung. Unsre Nachsicht beim Frühstück richtet nur wenig Schaden an; allein die oftmalige Ueberschreitung des rechten Maaßes beim Mit-

*) Dann würde aber dieß Getränke nur eine Arznei, aber nicht mehr für den angenehmen Geschmack seyn: denn der Zucker und die bei uns übliche Beimischung des besten Milchrahms machen den Kaffee erst zum angenehmen Trank, welcher in unsern Tagen dem schönen Geschlecht über alles geht, obgleich gerade für dessen Constitution der größte Nachtheil daraus entsteht, wenn täglich zu viel davon genossen wird.

Anm. des Uebers.

Mittagsessen, ist von weit ernstlichern und üblern Folgen. Man hat insgemein angenommen, daß vielmehr Leute ihre Gesundheit durch starkes Trinken, als unmäßiges Essen zu Grunde richteten. Allein meine Beobachtungen bringen mich auf die Gedanken, das Gegentheil zu glauben. Es ist aber auch heut zu Tage erst erwähnter Fehler überhaupt nur noch dem Pöbel eigen. Indessen, obgleich dieses noch immer von den meisten behauptet wird, so kömmt es mir doch vor, als litten mehrere an ihrer Gesundheit von zu vielem Essen, als von zu starkem Trinken. Doch dieses wollen wir bei andrer Gelegenheit untersuchen, und vielmehr nur itzt einige Betrachtungen über einen die ganze Menschheit interessirenden Gegenstand anstellen.

Ob ich gleich glaube, daß die Stärke unsrer Mahlzeiten ein wichtiger und höchstbetrachtungswürdiger Gegenstand sey, so bin ich doch der Meinung, daß deren Eigenschaft und Einrichtung nicht weniger unsre Aufmerksamkeit verdiene. Ich für meine Person kann mich selbst nicht unter diejenigen zählen, welche von fester und starker Natur sind, vielmehr glaub' ich weit unter die Mittlern von gewöhnlicher Stärke zu gehören. Es war mir also um meiner eigenen Gesundheit willen nöthig, eine gewisse Regelmäßigkeit in der Diät zu beobachten, und auf die Dinge, welche zuträglich oder schädlich wären, Achtung zu geben; doch machte ich mir das zum Gesetze, Andre solche Diät führen zu lassen, wie es ihnen ihre Kräfte und Gewohnheit gestatteten.

Da

Da ich aber den größten Theil meines Lebens unter Schwächlichen und Kränklichen zugebracht habe, so ist es mir leicht, ja nothwendig gewesen, dergleichen Bemerkungen zu machen, welche mich lehrten, was für eine Diät und Lebensart dem größten Theile der Menschen zuträglich sey. Aus dieser Quelle hab ich mich bemüht, Folgen zu ziehn, und dergleichen Personen zum Besten nachstehende Betrachtungen aufzusetzen.

Wenn wir die Geschichte der Menschen vor uns nehmen, die so unterschiedne Gegenden der Erde, so weit wir dieselbe kennen, bewohnen; so werden wir auch finden, daß verschiedne Völker von solchen Arten der Nahrungsmittel leben, die ihrer Beschaffenheit nach gänzlich von einander unterschieden sind, und dennoch genießen sie alle einen gewissen Grad der Gesundheit, welcher ihrem Beruf oder ihrer Lebensart, in den von ihnen bewohnten Ländern angemessen ist. In den Morgenländern und dasigen Gegenden lebt man vorzüglich von Reiß und andern Gewächsen. In vielen Ländern geben blos Fische die allgemeine Nahrung ab: in noch andern hingegen sind gemischte Speisen, theils aus dem Thierreiche, theils aus dem Gewächsreiche gewöhnlich.

Einige Länder haben gar keine gegohrnen Getränke, in andern trinkt man blos gegohrne. Der weise Schöpfer der Natur hat uns so gebauet, und unsre Verdauungswerkzeuge so eingerichtet, daß wir uns nach und nach zu jeder Art von Nahrung gewöhnen kön-

können. Es kann auch ohne Nachtheil geschehen, daß Menschen sich lediglich mit lauter Reiß, lauter Gewächsen, lauter Fleische, oder auch mit Dingen aus dem Pflanzenreiche vermischt, unterhalten. Keine Nahrung ist schädlich; der Mensch kann an alle Kost gewöhnt werden, nur in Ansehung der Menge verhält es sich anders. Die Natur kann allmählig dahin gebracht werden, alles zu bezwingen, und in einen Nahrungssaft zu verwandeln, aber der Menge der Speisen muß sie weichen, und wofern sie nicht hinreichende Kräfte besitzt, folgt Entkräftung, und, wenn sie zu sehr angestrengt wird, der Tod.

Eines der vornehmsten unsrer Lebensmittel ist das Brod, wovon ich hier etwas bemerken muß. Ich will aber nur den einzigen Umstand dabey anzeigen, daß sehr starke Verdauungskräfte erfordert werden, dasselbe gehörig aufzulösen: doch trift dieses nicht bei allen Personen ein; dem schwachen Magen ist eine starke Portion Brod unverdaulich; es entsteht davon Säure *), Beängstigung und Blähung, und es verhindert zugleich die vollkommne Verdauung jeder andern Speise. Diesen Umstand aber muß man nicht einer Verfälschung des Brods, wie man bisweilen ohne Grund annimmt, zuschreiben, ja ich glaube

*) Dazu aber giebt doch nur meistentheils das rockene, zu sehr gesäuerte oder zu wenig ausgebackene Brod Anlaß; das Weizne hingegen verursacht mehr dicken Schleim, wenn es in Uebermenge genossen wird.
Anm. des Uebers.

glaube auch gar nicht, daß das Brod bis auf einen solchen Grad jemals verfälscht werde, als einige befürchten wollen; sondern daß dieses seiner Natur eigen ist, und eine gewisse Stärke der Verdauung erfordert werde, dasselbe recht gut aufzulösen: ja, wofern es nicht gehörig verdauet wird, so geht es hier, wie in vielen andern Fällen in der Welt, daß auch das Beste zum Schlimmsten ausschlägt.

Diesem zu Folge hab' ich mich bemüht, die Nothwendigkeit der genauesten Aufmerksamkeit in diesem Stücke der Diät zu zeigen, und dieselbe recht einzuschärfen, da es zumal diejenigen angeht, die stets über kränkliche Zufälle klagen: diese sollen zwar das Brod nicht gänzlich von ihrer Kost ausschließen, es aber doch nur mit großer Behutsamkeit genießen; sie sollen es als ein solches Nahrungsmittel betrachten, welches sparsam genossen äußerst nothwendig und wohlthätig ist; allein im entgegengesetzten Falle eine reichhaltige Quelle vieler Beschwerlichkeiten abgeben kann, welche aber dennoch wenig Verdacht erwecken, daß sie aus nur eben angezeigten Ursachen entsprungen wären *).

In

*) Nichts ist schwerer, als die mit der Natur des Menschen, und besonders mit dem Verdauungsgeschäfte Unbekannten zu bereden, daß sie sich mit ihrem täglichen Brode vielerlei Unpäßlichkeiten, und mit der Zeit die größten Beschwerden zuziehen, weil jedermann glaubt, das Brod wäre die gesundeste Speise für alle Menschen, wobei aber diese Nichtärzte die Beschaffenheit

In unserm Lande (England) macht das Fleisch, von einer oder der andren Gattung den vornehmsten Theil unsrer Nahrung aus; daß aber einige Arten vom Fleische leichter, als andre, zu verdauen sind, wird jedermann von selbst einsehen, wie wohl ich fast glaube, daß alles Fleisch, das man einmal zu Speisen eingeführt hat, auch so zugerichtet werden kann, daß es wohl bekömmt, und ohne große Beschwerlichkeit verdauet werden könnte, wenn wir nur mehr auf die Menge und rechte Maaß, als auf die Beschaffenheit des Fleisches sehen wollten *). Wenigstens trift dieß mit meiner eigenen Erfahrung überein. Wenn z. B. jemand eben so viel Schöpsenfleisch, gesalzenes Rindfleisch oder Speck essen wollte, als er gewohnt wäre von Fischen oder Hünern zu thun, so würde es fühlbar werden, und mancherlei Beschwerlichkeit nicht außenbleiben.

Was den Pudding bei einer Englischen Mahlzeit betrift, so erfordert diese Speise eine besondre Betrachtung. Es scheint freilich eine sehr widersinnige

heit und Menge des Brodes, wie auch die Zeit, in welcher es genossen wird, und die Verdauungskräfte gehörig zu prüfen vergessen, und solches zu thun auch nicht immer die erforderliche Einsicht haben. Die meisten Personen glauben, man könne bei keiner Mahlzeit zu viel Brod essen, welches aber doch ein ganz falscher Grundsatz ist. Anm. des Uebers.

*) Ohne Zweifel ißt der Engländer das meiste Fleisch und das wenigste Gemüse, und trinkt das stärkste Getränke. Anm. des Uebers.

nige und unschickliche Beendigung der Mahlzeit zu seyn, wenn man nach einer reichlichen Menge von Fleischspeisen sehr süßen Pudding *), Confekt, oder gar Früchte essen will, zumal wenn der Pudding gebacken ist: denn nur ein wenig Butter, die über dem Feuer eine gute Weile geprögelt wird, kann zu vielen Beschwerden Anlaß geben.

Nunmehro muß ich auch noch von derjenigen Kost reden, die uns das Gewächsreich giebt. Man könnte dieß zur Hauptregel machen, daß sich ein jeder zu seiner Kost von dergleichen Dingen dasjenige erwählen solle, was ihm nach seiner Leibesbeschaffenheit oder nach seinen Verdauungskräften am besten bekäme.

Dieses Kapitel werde ich nur mit einer kurzen Warnung zu begleiten nöthig haben.

Diejenigen, welche ihrer Gesundheit auch bei der Mahlzeit einige Aufmerksamkeit schuldig zu seyn glauben, müssen nur darauf sehn, daß die Menge Brod, Fleischspeisen, Pudding und Gemüse nicht so viel ausmache,

*) Hier ein Kochrecept zum Pudding zu geben, wäre wohl der unrechte Ort; allein so viel ist nur zu merken, daß diese Speise aus feinem Weizenmehl, vieler Butter oder Rindstalg, Eiern und Zucker, auch mit etwas Franzbrandtewein bereitet, und durch ein dreistündiges Kochen zugerichtet, oder an Statt des Kochens mit Butter gebacken wird. Wer sieht aber nicht ein, daß diese Speise einen englischen Magen erfordert, wenn sie, (wie der Engländer thut,) öfters gegessen werden soll?

Anm. des Uebers.

mache, daß jede von den genossenen Speisen, eine Mahlzeit vor sich allein abgeben könnte, und sie nicht gleichsam alles wie belastende Substanzen in den Magen hinunter werfen: sondern sie müssen sorgfältig Acht haben, daß alles zusammen das erträgliche Gewicht für den Magen nicht übersteige, oder das erste Gefühl der Sättigung unterdrücke.

In Ansehung der Früchte befürchte ich, daß dieses eine sehr nachtheilige Gewohnheit ist, wenn man dergleichen unmittelbar auf eine reichliche Mahlzeit genießt, wie insgemein zu geschehen pflegt. Es giebt gewisse Personen, die glücklich genug sind, nicht die mindeste Beschwerung zu empfinden, wenn sie auch gleich eine noch so große Menge davon genießen: allein dieß ist weder jedermanns Sache, noch können es die Meisten vertragen, und von dem größten Theile möchte ich doch gern den Beifall meiner Behauptung erlangen.

Der Schöpfer hat uns die Früchte zum Nutzen und zur Erquickung gegeben, und auch zugleich unsre Gesundheit zu verbessern, aber keinesweges, dieselbe damit zu Grunde zu richten. Es scheint, als ob der Vormittag die schicklichste unter allen Zeiten sey, wo man Früchte essen könnte, wenn man sie nicht als eine besondre Mahlzeit speisen will. Diese Gewohnheit ist an vielen Orten sehr üblich, ja sie scheint auch für die Gesundheit am besten gewählt zu seyn. Dieser und noch ein andrer Gebrauch ist, so viel mir bewußt, in Frankreich ganz gewöhnlich, und ich wollte

mich freuen, wenn er in England ebenfalls allgemeiner eingeführt würde: denn bisher haben ihn nur einige Familien sich seit einiger Zeit eigen gemacht. Es ist nämlich die löbliche Gewohnheit, während der Mahlzeit nur so viel zu trinken *), als nothwendig und der Gesundheit zuträglich, oder einer gemäßigten Neigung angemessen ist, sodann aber die Bouteille gänzlich bei Seite zu setzen.

Hier scheint es nicht unschicklich zu seyn, über die verschiednen Arten geistiger Getränke, vornehmlich in Absicht auf ihre verschiednen Eigenschaften und Wirkungen, meine Meinung zu sagen.

Je weniger man sich an die Menge gegohrner Getränke gewöhnt, je besser thut man.

Alle Arten geistiger Getränke müssen, so viel nur immer möglich ist, wenn sie auch noch so schwach oder verdünnt sind, vermieden werden.

Wer ein mildes, gut gebrauetes Bier mit Wohlbefinden trinken kann, der behalte es zu seinem gewöhnlichen Getränke bei.

Wem

*) Im praktischen und gesellschaftlichen Leben sieht man häufig, wie mehr durch das zu viele, als durch das zu wenige Trinken in der Diät, zumal bei Tische, gesündigt wird. Das Vorurtheil ist alt, und wird schwer auszurotten. Spallanzani und sein Commentator Senebier haben dieses sehr gut gezeigt. S. dessen Versuche über das Verdauungsgeschäfte, teutsch. Leipz. 1785. S. 362.
Anm. des Uebers.

Wem hingegen Wasser wohl bekömmt, und vor andern Getränken besser dünkt, der muß es ebenfalls beibehalten.

In wiefern aber der Wein dienlich sey, muß meistentheils die Erfahrung entscheiden; je weniger Ausschweifung in demselben begangen wird, desto mehr kann man Rechnung auf Gesundheit und langes Leben machen.

Punsch ist bei vielen Personen ein Lieblingsgetränke: in sofern er schwach gemacht wird, scheint er denen, welche von hitziger, gallenreicher Natur sind, sie mögen dieselbe ursprünglich von Jugend an, oder durch den langen Aufenthalt in hitzigen Ländern bekommen haben, kein ungesundes Getränke zu seyn*).

Was nun von der Diät in Ansehung der Speisen überhaupt, bisher hat können gesagt werden, das läßt sich auch auf die Getränke anwenden. Es ist auch hier nur die Menge und das Uebermaaß, und nicht die Natur oder Beschaffenheit des Getränkes, welches am meisten schädlich ist: daher können auch Jünglinge nicht sorgfältig genug auf ihrer Hut seyn, den ersten Versuchungen zu geistigen Getränken zu widerstehen.

Nun giebt es außer dem gedachten Frühstück, und Mittagsessen, noch eine Veranlassung zu trinken und zu essen, welche Nachmittags üblich, und die seit der Einführung des Thee's gleichsam zu einer Nothwendigkeit des Lebens geworden, ja in allen Familien so regelmäßig, als die andern Mahlzeiten, eingeführt ist.

Es wird also dem Leser hoffentlich nicht unangenehm seyn, wenn ich hier nochmals einige Betrachtungen über den Gebrauch des Thee's und Kaffee's

*) In solchem Fall aber müßte der Punsch nicht zu viel Arrack oder dergleichen höchstgeistigen Zusatz, sondern mehr Zitronsäure, bekommen.

Anm. des Uebers.

anstelle, den man gewöhnlich nach Tische trinkt. So viel wir aus der Zeit nach dem Mittagsessen, und aus andern Umständen urtheilen können, dauert die Verdauung etliche Stunden. Indem aber dieses Geschäfte der Natur verrichtet wird, erfordert es Zeit und Arbeit der Natur, und zwar, mehr oder weniger, nach Verhältniß der Menge genoßner Nahrungsmittel, und der Stärke der Verdauungskräfte. Viel Nahrung in einem schwachen Magen braucht auch längere Zeit zur Verdauung, als eine kleine Mahlzeit.

Immittelst nun diejenige Kraft, die wir Natur nennen, dieses Geschäfte verrichtet, wird für sie schon wieder ein neues veranlaßt, welches, ob gleich nicht so groß, dennoch die Menge der im Magen befindlichen Substanzen vermehrt, und da alles mit dem Chylus, der eben itzt bereitet wird, zusammen vereinigt werden muß, so ist es als eine neu hinzugekommne Masse anzusehn. Dem Starken kann dieses ganz unbedeutend scheinen, weil er nichts empfindet: allein mit dem Kränklichen verhält es sich ganz anders, indem ihm dieser Umstand von nicht geringer Wichtigkeit ist.

Viele haben geglaubt, der Thee befördre die Verdauung, weil durch die vermehrte Masse im Magen, auch der Reiz desselben vermehrt würde: es ist auch nicht zu leugnen, daß der Magen und Zwölffingerdarm dadurch gereizt, und die in der Verdauung sich befindende Nahrung geschwinder hindurch geführt wird, als wohl sonst geschehn möchte; vielleicht aber auch eher, als der Chylus noch völlig zubereitet ist. — Ferner mag auch wohl das Theegetränke dazu dienen, die Blähungen, und den Nahrungssaft weiter zu befördern. Dieß wäre nun von dieser Sache meine Meinung, und ich gebe zu, daß Schwächliche Thee oder Kaffee trinken mögen, nur aber sollen sie dieß Getränke mit großer Mäßigkeit genießen, und besonders den

Kaffee

Kaffee nicht mit Zucker versüßen, und dabei so wenig, als möglich, essen: denn alles süße Backwerk, Konfekt und Kuchen von jeder Art, (besonders, der mit einer gewissen Menge Butter gebacken ist,) hindert die Verdauung mehr, als daß sie dadurch befördert werden sollte. Die einzige rechte Zeit, Thee oder Kaffee, oder ander dergleichen Getränke mit Sicherheit und Nutzen für die Gesundheit zu trinken, ist unmittelbar nach dem Mittagsessen; es wird wenigstens weit besser gethan seyn, als bei der Bouteille sitzen zu bleiben *). Diese Gewohnheit ist eben auch eine von der Art, die vielleicht mit größerm Vortheile von uns könnte angenommen werden, als viele andre Moden, die wir von unsern Nachbarn **) bekommen.

Da nun von einer gehörig vollendeten Verdauung unsre Gesundheit, und die Hoffnung eines langen Lebens abhängt, so sollten wir auch mit größter Sorgfalt dahin sehn, alles, was dieselbe stören kann, zu vermeiden.

Ich habe in diesen Bemerkungen aus gutem Grunde Abendmahlzeiten empfohlen: weil ich glaube, daß die Natur dasjenige auf zweimal leichter ausrichten kann, was ihr auf einmal zu thun, lästig werden, und wobei sie eine nicht geringe Beschwerlichkeit empfinden würde. Ich habe oft Gelegenheit gehabt, zu bemerken, daß selbst die starken Naturen, von allen gefährlichen Wirkungen großer Mahlzeiten nicht ganz frei sind. Es entspringen auch vielleicht mehr Schlagflüsse aus dieser einzigen Ursache, als aus allen andern zusammen genommen. Wenn Personen von zwei mäßigen Mahlzeiten an Einem Tage keine Beschwerlichkeit fühlen, noch auch von einer doppelt so starken, die

*) Der Engländer hat darin die besondre Gewohnheit, erst dann, wenn er seine Mahlzeit noch mit ein Stück Käse beschlossen hat, recht geflissentlich hinterher tüchtig Wein, oder starkes Bier zu trinken. Anm. des Ueb.

**) Nämlich den Franzosen. Anm. des Ueb.

die aber doch dabey die Absicht der Natur, die Gesundheit zu unterhalten, nicht hindert, so lasse man sie dabey. Die Erfahrung, wenn man genau auf sie Achtung giebt, ist der sicherste und ganz gewiß der beste Wegweiser. Aus einer oder der andern Ursache scheinen die Abendmahlzeiten immer mehr und mehr abzukommen, da es doch überhaupt besser wäre, wenn man sich an dieselben wiederum gewöhnen und sie auf einen gewissen Fuß beibehalten wollte. Denn diejenigen, welche sich bei dem Mittagsessen nur ein wenig selbst beherrschen können, haben keine neue Versuchung, wegen des Zuträglichen, bei einer zweiten Mahlzeit auszustehen. Leuten von Genie und vornehmlich Personen, die Geschäfte zu besorgen haben, welche Geistesanstrengung erfordern, kann der Vorschlag, die Mahlzeiten zu theilen, und die hier angegebne diätetische Einrichtung am allerzuträglichsten seyn, vorzüglich aber denenjenigen, deren Geschäfte eine ganz vollkommne Anwendung aller Seelenkräfte erfordern. Alle besondern Umstände, die zu dieser Materie gehören, ganz genau abzuhandeln, würde der Raum nicht gestatten. Dieß will ich nur noch anführen: daß jede Mahlzeit, je kleiner sie in Ansehung ihrer Menge, und je leichter in Rücksicht auf ihre Beschaffenheit ist, desto schicklicher sie auch für nur eben erwähnte Personen geachtet werden muß. Viele Personen können weder flüßige, noch andre leichte Speisen zur Abendmahlzeit vertragen. Ja sogar der Raum, den diese Dinge im Magen einnehmen, und das unbedeutende Gewicht, das sie haben, beschwert solche Leute so sehr, als nur irgend etwas anders thun kann. Brod, Habergrütze, Panada und dergl. ähnliche Speisen sind diesen Schwächlichen selten zuträglich, und scheinen ihnen vielmehr übel zu bekommen, weil sie Blähungen und Magendrücken verursachen.