

Durch vieljährige Erfahrung
bewährte
Gesundheitsregeln

von

Dr. John Fothergill
nach der sechsten englischen Ausgabe.



Das in dieser Ordnung

geordnet

Gelehrten

von

Dr. Johann Gottlieb

aus dem letzten erfindlichen

Handbuch

der

Arten

der

Arten

der

Arten

der

Arten

der

Arten

der

Arten

der

Arten

der

Arten

der

Arten

der

Arten

der

Arten

der



Aus vieljähriger Erfahrung gezogene Regeln,

die

Gesundheit

zu erhalten.

Erster Abschnitt.

Von den verschiedenen 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 betrifft, abhandeln will; so ist es um der Deutlichkeit willen nöthig, vier besondere

*) 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 größtem 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 jetzt vielmehr schwächliche und kränkliche, Strophuslöse 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 meistens 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 größere Uebel verfallen, welche fieberhafte Bewegungen nach sich ziehen, und wichtige Folgen haben können **).

Auf

dem 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 gemeinlich angehäufter scharfer Unreinigkeits

R

nigkeits

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 allmählig 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 Schlags, 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 Sichte oder auch ausbrechende Convulsionen zu wegbringen.

Ann. 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 Eibotter, auch wohl anstatt des Wassers oder der Brühe gute Kuhmilch genommen werden.

Ann. des Uebers.

**) Es wäre nur zu wünschen, daß man in Städten, wo die Kinder ohnehin meistens 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 Gefröse 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 gemeinlich gern so lange aufzuschieben, bis es einige Monate alt, oder der nahe bevorstehende Sommer völlig eingetreten ist, damit nicht die Veränderung ans der Wärme der Feuchtigkeiten, in welchen das Kind im Mutterleibe lag, in Rücksicht auf das äußerst kalte Wasser zu heftig und auffallend seyn

R 2

möge;

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 Vorbaumungsmittel wider die sich allmählig einschleichende sogenannte englische Krankheit oder den Zweiwuchs zu suchen.

Anm. des Uebers.

möge; und um aller möglichen, dem Kinde aus dem täglichen und plößlichen 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 munter 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 Jahreszeit, 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 Weischlafs enthalten, so lange sie das Kind an ihrer Brust stillt, und wenn sie sich schwanger befindet, sogleich vom weitem Stillen vor dießmal gänzlich abstehen. Zarten Kindern muß durchaus kein Wein zu trinken gegeben werden *), weil er sowohl ihren

R 3

Unter-

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 trifassirte Hüner und dergleichen, oder Wildpret geessen, 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 Grundsatz, 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 geben, und zugleich die größte Unruhe zuzogen, denn er ist für noch zarte Kinder ein wahres betäubendes Gift. Ann. des Uebers.

*) In unsern polircirten Städten Teuschlandes haben wir eben von dergleichen verpesteter Luft von todten Thieren, wie die, wovon unser Fryzoo in vorhergehender Abhandlung sagt, daß sie selbst in Madrid 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 dafelbst zubringen sollten, dann würden sie zu einem gesunden Leben, und kraftvollen Alter Hoffnung haben. Ann. des Uebers.

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

Ältern, 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 erweist, 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 Matraße 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 Augenlide erscheint. Hernach aber kann die Wärterin oder Amme, mit dem Aufrechtsetzen des Kindes einen Anfang machen, und ihm allmählig mehr lebhaftere 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 friesehaften und andre Arten von
Aus-

*) Diese Absicht desto besser zu erreichen, können unter des Kindes Betttuch nur doppelte Stücke Flanell gelegt werden: allein die Wärterin muß wenigstens zwei bis drei Stück davon zur Abwechslung 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-

K 5

kel

*) 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 abwechselfelt. 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 meistens, ja man könnte sagen immer, die traurige Folge für die ganze Lebenszeit.

Ann. 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 höchst wichtiger, vortheilhafter Umstand, und von dem gewünschten 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, Ories, 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 Getränk) gegeben wird. Ann. des Uebers.

zweiwüchfigen 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 trumm
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 Ungekaltheiten 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 letztere irgend eine gute Querverhand 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 ausgefüllten Leiberchen oder Schnürbrüsten. 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 zusammengedrückt 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, Rheumatism, 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 Schlasfe: zu viel Ruhe und Schlaf macht sie dümm, 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

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 begähmt werden. Dieß ist ein Geschäft, 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 gegebenen Vorschrift offenbart sich der vortreffliche und dem verewigten Forhergil ganz eigne Char

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 Preismedaille 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 Forhergill war,) die unter der Aufsicht von fünf Schulmeistern und drei Schulmeisterinnen nebst ihrem Oberaufseher standen, auf immer gesüßet 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 Großbritannien. Berl. 1785. S. 335. Eben daselbst heiße es S. 330. „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 Mit-

glier

gend und Kindheit Mäßigkeit, und eine unverleste Constitution herüber gebracht wurde: denn ein Mann, der den vollkommenen Gebrauch seiner Vernunft erlangt hat, wird gewiß, wenn er nicht ganz ohne alles Nachdenken lebt, solchen schädlichen und verderbten Neigungen ist 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 cholertischen 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 sah mehrmals, daß Schulmeister, die nur etwa fünfzig Knaben in ihrer Schule hatten, sich des Rechts, sie straffälliger Handlungen wegen zu bestrafen, begaben, so daß erst zwölf andre Knaben eine Jury vorstellten, und über die Schuldigen urtheilen mußten.

Ann. d. U. verk.

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, ist 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

§ 2

fleisch-

*) Hier wird jedermann ohne besondere 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.

Ann. 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 geschart 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 eurer 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 verfaat hat. Daher entsteht Aergerniß, Verdruß und Trübsinn, Verzagtbeit 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-

angestregtes Studiren, 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 zusehen; 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 Enthalttsamkeit 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 Nachruhe auf eine recht erquickende, sanfte und angenehme

§ 3

Weise

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 eether 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.

Ann. des U.vers.

Weise zu genießen *). Ferner müssen dergleichen Personen auch darauf denken, ihren Körper stets reinlich und von allem Schmutze 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 einfundet, und wie lange er sich vergeblich und schendlich 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 Nachtlichte zu schlafen. Von der Verunreinigung der Luft von den in sie zerstreuten Fett, Del oder Wachs-theilchen 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, Feldkummel 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 Weibeshaltung gleicher Wärme, die durch Nachgießen mehrern warmen Wassers bewirkt wird, in einer dazu gehörig eingerichteten Wanne anwendet. Da nun im Bade durch fleißiges Reiben die ganze Oberfläche des Körpers von allem Schmutze gereinigt, die bisher erschwer-

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

4

warm

erschwerte Ausdünstung wieder kräftig befördert, die nun im höhern Alter zur Trockenheit sich neigende Fieber 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 Leibverstopfung und öfters sehr beschwerlichen Urinverhaltung wird ebenfalls durch oftmaliges und anhaltendes Baden gut vorgebeugt, und wenn diese Nebel 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 während dem 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 vorzügliche Wirkung und weit bessern Nutzen, als von allen Purganzen und Klystieren, die doch meistens 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 auflöselichen Mittelsalz anwendete. Es könnte hier noch viel von dem großen diätetischen Nutzen der Bäder überhaupt gesagt werden, wenn es die Grenzen einer Anmerkung verstateten. Ich verweise aber den Leser vorzüglich auf die Bemerkungen und Untersuchungen über den Gebrauch der Dampfbäder bei verschiedenen Völkern insbesondre in Rußland. Memmingen 1789. Wie das kalte Bad dem schwächlichen Kinde höchst nützlich ist: so ist das warme dem
schwarz

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 gemeinlich 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 letztere ihrer allzufrühen Hinfälligkeit vorbeugen. Daß aber lauwarne Bäder nur bei Personen von cholericischem 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 Lavender- oder Rosmaringeist verstärkt wäre, oder mit bloß gewärmten Weine, zu Statt kommen.

Anm. des Uebers.

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

Doktor Welsted empfiehlt kalten 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 abgeschafft werden, und wenn auch diese Veränderung 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 icht vertragen, was ihnen bei vollen Lebenskräften Nachtheil brachte?

§ 5

Dritte

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 ausgeräumt, und bei guter Laune zu erhalten streben. Allein diese reizende Munterkeit ist bei solchen nur möglich, welche ihr vergangnes Leben mit lauter Wohltun 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 gemeinlich 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 Hesen 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 Dämpfungsmittel 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 mittlerem 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 Vereinerung 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 Lebensstage 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 Brusthöhle 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 Gefäßsystem nebst den Nerven und allen Fibern von gehöriger Dichtigkeit 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-

Sünstens, 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 garz vergeblich seyn, die bisher gewohnte und zuträgliche Lebensart beßhalb zu verändern: denn in dergleichen Umständen ist kein anderes Mittel übrig, als sich aus der verderbten ansteckenden Luft in eine solche

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 Jahreszeiten wohl bemerken.

Hippokrates sagt, der lang anhaltende Nord- oder Mitternachtswind giebt dem menschlichen Körper Dichtigkeit, Stärke, Behendigkeit, und eine muntere Farbe; denn dieser Wind befreiet den Dunstkreis von groben Dünsten, und verschafft 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 ziemlich 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 Spaziergänge 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 Harnsirenge.

Der Süd- oder Mittagswind hingegen, sagt unser großer Beobachter, besucht das Gehirn zu sehr, schwächt und erschläft 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 leichter und kühlender 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 wärmer und dicker verwechselt werden.

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

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

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 Jahreszeit nur nicht zu leicht bekleidet und in zu dünnen Schuhen ausgehen.

Der Frühling ist überhaupt die sicherste und gesündeste Jahreszeit, 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) gemeinlich 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 Herbst 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 Ruhe entgegen will.

Anm. des Uebers.

Der Frühling erzeugt Blut, der Sommer Galle, und die andern Jahreszeiten 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 Dünsten 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 Jahreszeit gewöhnlichen häufigen Winde die Luft weniger bewegen, und von ihrer Schädlichkeit befreien.

Kömmt die Temperatur der Luft mit der sonst natürlichen Beschaffenheit der Jahreszeit 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 Jahreszeit ganz widersprechend ist; so folgen auch sehr wichtige hartnäckige Krankheiten.

Plöbliche 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 Schnelkraft der Fibern, welche dann zum lebhaftesten 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 Lustart *) 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 Lustart 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 m e p h i t i s c h e. Diese Gattung ist gerade der Feuerluft, die man auch d e p h l o g i s t i c i r t e nennt, entgegen zu setzen, weil diese letztere 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

sieht 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 Mitternachtswind 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

M 3

sol-

oder mit Dünsten im Schlaf- oder Speisezimmer überladene Luft durch Räucherwerk oder Blumendünste 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 gewissten Kennzeichen verdorbner oder feuchter Luft geben die Wände oder das Tafelwerk in den Stuben durch ihre veränderte Farbe zu erkennen, wie auch das in Kötthen 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 Bett 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 Gräbe von plöthlicher Erhigung 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 begeben. Diejenigen, welche ihre Winterkleider zu

M 4

zeitig

*) Der unbefangene, aufgekklärte, 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.

Ann. des Uebers.

zeitig bei ankommenden Frühling ablegen, und bei herannahenden Herbst zu spät wieder anlegen, erleiden öfters im Sommer Fieber, und im Winter Katarren 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 ansetzen, 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 ist's 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 hängen 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.

M 5

Die

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 Souillon mit ein wenig Weizenbrod, oder lieber in etwas altem Rheinwein mit ein paar Bissen Brod bestehen sollte.

Ann. des Uebers.

Die Luft in einer volkreichen Stadt ist gemeinlich schlimmer, als die auf dem Lande, indem jene von den häufigen Ausdünstungen zahlreicher Einwohner, dicker, und besonders die Eflust 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 plöthlicher sich diese der Kälte der Luft sowohl, als des Bades aussetzen, desto mehr ziehen sie sich Ungemächlichkeit zu.

Ein kühles und angenehmes Lüfchen bringt einem sehr erhitzten Körper mehr Nachtheil, als die allerkälteste Luft oder das kälteste Wasser; denn ersteres verstopft und erschlaft, 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 Getranke.

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 deswegen unter die Nahrungsmittel gezählt werden; wär' es nicht wider den Sprachgebrauch, so müßte Boullion, Chokolade, und Bier süßige 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 betrifft, 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 worden 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 gemeinlich 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, und drittehalb Pinten Wasser trinken. (Man sehe Doktor Will. Stark's klinische und anatomische Bemerkungen nebst diätetischen Versuchen, herausgegeben von Smyth. Breslau und Hirschberg 1789. S. 143.) Neuerlichst hat auch Herr John Hunter in seinem Werke über die venerische Krankheit, (in der Uebersetzung Leipzig 1787. S. 604. ff.) den Zucker sogar in der auf die Salvation folgenden Schwäche als ein sehr gutes nährendes Stärkungsmittel empfohlen; 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 betrifft, so scheint die des Herrn Goffe, weil sie aus lauter Resultaten seiner Versuche besteht, die beste zu seyn.

stände, als andre Nahrungsmittel, die eine weit weniger nährnde Eigenschaft besitzen. Bittere 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. Cenebier hat diese Tabelle verkürzt aufgestellt, (m. f. S. 401 ff. Versuche über das Verdaunungs-geschäfte des Menschen und verschiedner Thierarten vom Abte Spallanzani. Leipzig 1785.). Eine noch anschaulichere Tabelle über die verhältnismäßige Verdaunung der Nahrungsmittel und die Wirkung der Gewürze, wie auch der Getränke, finden wir in Dr. Makitrick Adair's Medical Cautions chiefly for the Consideration of Invalids, Bath. 1787. S. 165.

Ann. des Uebers.

- *) Unbelangend 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 Schleim-auslösende Kraft dieses balsamischen Salzes, des Zuckers, nicht, sonst würden sie bei der Anwendung derselben in katarhalischen Verschleimungen weniger bedenklich seyn.

Ann. 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 Schöpfensfleisch *) bekömmt dem Zärtlichen und Robusten gleichmäßig gut; Rindfleisch **) aber ist schwe-

*) Was das Hammel- oder Schöpfensfleisch betrifft, so muß das Thier für's erste geschnitten, und dann verschiedene 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 Bitterung oder Jahreszeit verschiedene 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.

Ann. des Uebers.

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

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

Fische,

gedachtem Schöpsbraten noch vor, theils wegen der ganz besondern Güte des englischen Rindviehes, und weil sie ihre Ochsen zum Speisen gemeinlich 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 Engländer des Negus, (rother mit Wasser geschwächer, und mit Muskatennuß angemachter Wein,) täglich, ja wohl des letztern schon vor dem Mittagessen, bedient.

Ann. 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 anaemessen 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 erfordere einen Trunk Liqueur, um es recht gut zu verdauen, da es doch weit besser gethan wäre, gar nichts auf dieses gemeinlich 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

herzen

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 Verdauungsfästen 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

Herten Rindfleisch; so delikat es auch für manche Gauen 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.

fen 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 worden, 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 Getrânke, der Liqueurs oder des gemeinen Brandtweins, bekommen ein blasses, stiches, 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 gemeinlich 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 matte Augen, Bitterkeit im Munde, und spüren Kälte in den äußern Gliedmaßen, und in solchem Fall muß ja nicht, in der Absicht, diesen Beschwerden abzuhelpen, oder den Verlust das Mittagessen 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

N 2

seine

Uhr aufsteht, weiß 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 Loaf 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 steht 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 Landsteuten von gutem Stande die hergebrachte Gewohnheit immer am zuträglichsten bleiben wird.

Ann. 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 Ruß 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 tödliche Folgen erregt werden. Man hat oft nichts weiter nöthig, als blos einige Tassen warmen, gut versüßten, und mit etwas Citronensaft 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 verlorenen Ton wieder, und bewahrt für die sonst auf eine Ueberladung mit Speisen und Getränken folgenden unangenehmen Wirkungen auf's Beste, wenn man zumal die folgende Mahlzeit sehr mäßig einrichtet und dabei einige Stück Cardellen 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.

Dies 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 Leibschmerz, 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 bekommt.

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

N 3

erfor-

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

*) 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. Neunzehnteile des gemeinen Volks in Schottland lebt von ungesäuerten Brod und Mehlspeisen, und sind die gesündesten 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.

Maître d'Arts sagt (in dem, in der sieben und zwanzigsten Anmerkung, angezogenen Werke S. 198.) „Es liegt im Schöpsfleisch 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 beikömmet, und auch nur bei dem geringsten Uebermaß eher Schleim, als guten Speisefast gewährt, so ist es sicher, sich dieser Speise zu enthalten, als sich Unverdaulichkeit zuzuziehen.

trift, so kann er süglich 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 isst und trinkt, als seinen Hunger und Durst zu stillen vermag, und dann vom Tische 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-

N 4

tränke 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 weniger 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.

Ann. 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 Arbeitsstische, haben. Gesezt 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, weiß 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 *).

N 5

Guter

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 Winterzeit öfters zu groß, in sehr warmer trockner Sommerszeit hingegen, wo wir weit weniger feste Speisen genießen, zu klein seyn wird,

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 notwendige Stärke seiner Verdauungssäfte in Anschlag bringen, welchen beiden durch Uebermaaß des Getränks noch weit mehr, als durch zu wenig 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 höchstnachteilige 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 allmähligem 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. S. 456.):

„Zum Gesundseyn ist eben nicht ein so
 „strenges Verhältnis 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, Ges
 „schlecht, Temperament, Lebensart, Jahreszeit,
 „Himmelsgegend u. s. w. schickt. Indessen muß
 „jedes merkliche Uebermaaß in dem einen oder andern
 „nachtheilig werden, wenn es den Umständen des
 „ein

„einzelnen Menschen nicht angemessen ist. Zu
 „viele 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 wäs-
 „serige Theil des zu häufigen andern
 „Getränkes nicht fortgeht, schwächen,
 „Kräfte 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 mittelsaßartigen Beschaffenheit haben, und durchaus nicht zu viel wässerige Theile enthalten müssen, weil sonst alle ölige und fettsäure Theile der Nahrungsmittel unaufgelöst 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 Abendtrunk zuzumessen gewohnt waren, immer über mancherley Beschwerden Klage führten, und, meistens theils 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 gegen-
 theils bloß trinkt, wenn ihn dürstet, entgeht den frü-
 hen

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

Ab-

hen mannichfaltigen Nützlichkeiten des Lebens, und kann ein hohes Alter erreichen: „Corpora sicca durant.“ (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 Verschuldigung frei, weil er dem Magen und dem ganzen Nervensystem Kraft und Stärke giebt; aber eben deswegen schiekt er sich gerade am wenigsten zur langsamen und gehörigen Verdauung der Speisen: denn seine Heftigkeit und Säure vermehren gar nicht die auflösende Kraft der Magensaft, und gemeinlich haben auch die Weintrinker eine schlechtere und langsamere Verdauung, und einen schwächern Appetit, als die, welche nichts als Wasser zu trinken gewohnt sind. Wasser schiekt 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 anderer Wein von einer kräftigen Art. Soll aber ja bei der Mahlzeit Wein getrunken werden, so muß es ein leichter deutscher, eben nicht gar zu alter seyn; oder sollte jemand mehr um seines Gammens 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, allmählig 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 gebräuertes Bier *), das leicht und klar

fremden Weine, wird man in Nichte's diätetischem Werke (S. 203 — 237. der Uebersetzung unter dem Titel: Lebensordnung für Gesunde und Kranke, übersetzt von Dr. Friedr. August Wesber, 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 erkaltet 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 Weisten in ihrer Meinung betragen: denn weil unsre weislich eingerichtete Natur sich an alles, ja wohl an Gifte, gewöhnen kann, ohne sogleich von jedem Versehen 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 Schlafens gehen 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 ürig urtheilen andre von gewissen Gattungen des Getränkes und besonders der Biere; denn weil mancher dreißig bis vierzig Jahre ungestrast sehr reichlich Weißbier trinkt, so schreibt er seine Gesundheit dem Gebrauche dieser Bierart zu, dahin gegen ein Anderer 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 allmählig 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 späteste Alter munter und gesund bleiben will.

Ann. des Uebers.

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

*) Dieses Getränk wird ohne Zweifel in England am allerdüufigsten 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 Bornehmen 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 Råhen, 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 Theerankes wegen des dabei genossenen gerösteren Butterbrodes kein solcher Nachtheil für den Magen erfolgen, als diejenigen bei unserer Methode des Theetrinkens erleiden, wo meistens 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 gånzlich meiden: denn der Magen und die Verdauung würde immer darunter leiden müssen. Auf einem Rausch aber, und nach großer Erhizung oder unmäßiger Anstrengung aller körperlichen Kräfte, kann auch nach dem Sinn unsers Verfassers eine Tasse Thee die zu sehr gespannten Fibern zu ihrer Nachloßung bringen, und das allzuerhizte Blut wieder abkühlen; nur wende man dieses Getränk nebst dem Tabakrauchen nicht an, den Schlaf zu verzagen, um Nächte hindurch mit Arbeiten des Kopfes zuzubringen. Dieser letzte verkehrte Gebrauch des Thees und das unablässige Tabakrauchen hat schon manchen frischen Jüngling im wahren Sinne des Wortes verzehret.

Ann., hñ. 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 Deutschland gebrachte gute Kaffee, der levantische sowohl, als der wahre Mariniische, mancherlei gute Wirkung. Vermöge des ihm beiwohnenden ätherischen Oils ward er von den besten Aerzten, denen die über Schwäche des Magens, schlechte und langsame Verdauung, Blähung und Aufstoßen, oder über Kopfweg, in den ersten Stunden nach genossener Mahlzeit klagten, auch wider Engbrüstigkeit und mancherlei Nervenzufälle ausdrücklich als ein Nervenstärkendes Getränk, 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 anderswärts bereits angezeigt haben. Daß er aber nun seine Heilkraft nicht mehr, wie ehemals, äußert, muß offenbar daran liegen, daß wir jetzt 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 Taae an den meisten Orten Deutschlands trinket, mehr Getränk des Wohlgeschmacks: sonst müßte man ihm weniger Milchrahm und Zucker beimischen; und jetzt dient er dem andern Geschlechte allermeist zur nachmittäglichen Unterhaltung und zum Zeitvertreib, dem Tabackraucher aber Früh und Nachmittags zu einigem Trost, und, wie er irrig glaubet, zum Ersatz für die durch den Taback erregte Art der Salvation. 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 Tabakrauchen (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 Tabackblätter mögen seyn, von was für einer Gattung, aus welchem Lande, oder von welcher Insel sie wollen, so enthalten sie doch allesammt narfortliche 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 Schlaafuß verursachen. Je jünger nun also der Mensch, und je reizbarer dessen Constitution ist: desto nachtheiliger und gefährlicher kann das Tabakrauchen ablaufen: denn ohne Erbrechen geht es ohnehin das erstemal bei sehr wenigen Personen vorüber. Sollte eine solche unangenehme, beschwerliche, und oftmals höchtnachtheilige 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 möchte 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 Greife 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

D

Um-

Umlauf der des feinsten Theils beranbten Säfte, durch die nun vertrocknenden, allermeist allmählig zusammensfallenden 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 Uebersmenge wässeriger 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 Erleichterungsmittels 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 beweist vielmehr, daß ihre Nerven schon widernatürlich abgestumpft sind, aber nicht, daß die flüchtigen, höchstschiefen, aufgelösten, giftartigen Theilchen nicht durch die gerade im Munde am häufigsten befindlichen Sangaderchen in die Blutmasse geführt, und dieselbe allmählig verderben sollten. Auch dieses kann die Zulässigkeit und Unschädlichkeit des Tabackrauchens nicht beweisen, daß andre sagen, sie tranken 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 vorsehliche 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 Tabackrauchern sollte billig jeden blühenden Jüngling davon abschrecken. Man führe nicht Beispiele von dicken, korpulenten oder sehr alten Tabackrauchern zur Vertheidigung dieses Lebentürzenden oder doch die Gesundheit auf gewisse Art verderbens

derbenden Zeitvertreibes an: denn Erstere haben ohnfehlbar recht brav bei ihrem Tabackrauchen getrunken und sich zu Candidaten der künftigen Wasserucht gemacht, und Letztere ihr hohes Alter dem täglich genossenen Gifte, dem Tabackrauche, 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 Verwunderung auch ohne denselben ihren Stuhl früh oder Nachmittags bekommen. Mit wahrem Bedauern sieht man öfters zum Blutspeien geneigte, ja gar schwindelichte Personen, und mit Sichte und Podagra behaftete Kranke Taback rauchen, weil sie sich von dieser tyrannischen Mode nicht losreißen können; was aber dieses einem solchen Körper täglich mitgerheilte feine Gifte für Wirkungen in der Folge hervorbringen müsse, wird hofsentlich 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 Taback schnupfen nicht zulässiger, als das Rauchen, wäre; so muß man darauf antworten, daß, da die narkotischen Theile nicht durchs Verbrennen, wie beim Rauchen, so aufgelöst, und also eben nicht leicht in die Blutmasse geführt werden können, und da auch dasselbe mehr und öfter als Gaslanterie, denn als stetes Geschäft 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 ihr 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 Eichen, Wöhren 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.

Ann. 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.

lautes Wasser *), wie es aus der Quelle kömmt, ist, nach Hofmanns Bestimmung, das
 D 3 beste

Abficht, mit Milche oder Wein gekocht, und von Manchen zum Frühstück, auch wohl den Geschlechts- trieb zu erwecken und zu stärken, getrunken. Wie nachtheilig aber dem Jüngling oder sonst einer Bluts reichen feurigen Constitution dieses seyn muß, wenn es öfters geschieht, sieht jeder von selbst ein. Indes- sen kann man aus dem besten Cacao und feinsten Zu- cker ohne alle Würze eine Schokolade bereiten, welche mit Recht den Namen Gesundheits-Schokol- ade verdient, und den Schwächlichen überhaupt, oder den der von scharfer Lymphe auf der Brust ange- griffen ist, oder den Reconvalescenten, als ein vor- trefflich 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 Blutspieen, wenn man es Jahre lang, Frühmorgens an Statt 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, Natur- forscher, Dichter und Aerzte haben dasselbe von den ältesten Zeiten her, als das beste Getränke zur Er- haltung 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

ober 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 unzer gekelter Trunk alten teutschen, oder ungarischen Weins der nun sich verminderten Lebenskraft gut zu Stratten kommen, obwohl das Wasser immer die schicklichste Feuchtigkeit ist, welche dem allmätigen Ersticken der animalischen Fibern, und der Verdickung des Blutes, als dem natürlichen Sterben am längsten vorbeugen kann. Daher das alte verjährte Sprichwort: *Vinum lac ferum* 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 irgend 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 letztere 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 Wasserrinkens! Man hat öfters auf Empfehlung gewisser Aerzte das Wasser abgekocht, und währenddem Kochen ges

als die Stillung des Durstes erfordert. Durch seine Feinheit und Milbigkeit, 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 Berrichtungen 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.

§ 4

Im

röstete oder ungeröstete Brodrinden, oder absichtlich aus Rockenmehle bereiteten Zwieback (igt 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, werde 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. Uebers.

Im cholertischen mäßigt es durch seine Kälte, die zu lebhaftest 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 Dichtigkeit und Schwere der Feuchtigkeiten im melancholischen Temperamente. Was vorzüglich die verschiedenen Lebensperioden, und zwar die Kinder betrifft, 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 Statte kömmt; das Wasser dient auch den im jugendlichen und mittlern Alter stehenden Personen, alle scorbutische 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 steif-

wer:

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

Anm. des Uebers.

werdenden Fibern in einer gewissen Befügigkeit und Geschmeidigkeit zu erhalten, und den nun erschwereten 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 Getränk seyn möchte.

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

D 5

denn

*) 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, mücht' 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. Als dieß widerspricht gleichwohl den neuesten Erfahrungen des berühmten Weltumseglers Cook, der das gefrorne Seewasser ganz unschuldig, und der Gesundheit nicht nachtheilig fand. Ann. des Neders.

22

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 Bemerk-

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 schmerzhafteste 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 zuträglich-

*) 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 bekömmet zu dieser Zeit das Reiten.

Reiten

Schritte zu gehn anrath, post primum 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 Sehn oder Reiten jedermann leicht, und Erhizung weit eher, als nach Tische, vermieden; auch wird die Blutmasse, so wie die Absonderung aller Säfte, besonders der zur Verdauung gehörigen Feuchtigkeiten, sehr vortheilhaft unterstützt, und alle Fibern und die daraus gebildeten Organe erlangen eine kräftige Stärkung. Der Weise weiß, 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, ins besondere in warmen Sommertagen, setze man sich ruhig hin, und warte einen Viertelstündigen oder längern Schummer 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 Erhizen und Schweiß 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 Vormittagsstunden

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 Spaziergänge 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 Speisefesseln 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, hageren 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
Muns

Auß 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, sät gemeinlich 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 längerer 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 umgebenen, erwärmten häufigen Betten erschläft auf das Außerste durch eine solche, täglich zu lange gepflogene Morgenruhe alle Fibern, Organe und Nerven, und die vielleicht acht und mehr Stunden mit eigener Ausdünstung angefüllte und wieder eingefogene Luft verdirbt täglich die Blutmasse so, daß sie daher ihren lebhaftesten Umlauf verliert; die Absondnungen gehen so, wie die nothwendigen Ausführungen, nicht gehörig von Statten, und die Munterkeit des Geistes und die Lebhaftigkeit und Thätigkeit des Körpers verschwinden allmählig, 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 erhöht 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 überhingendes Aergerniß macht, denn das durch 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.

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 allzuvielle 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 in dessen das Getränke einigermaßen verschlagen und sich das erhitzte Blut etwas abkühlen kann. Wie oft mag nicht schon durch dieses Versehen auf Vällen nach den durchdringendsten Erhitzungen, bei jungen unehelichen Personen beiderlei Geschlechts der Grund zu unheilbaren Brustkrankheiten und Schwindfuchern 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 Sänstenträger so dicke, starke und muskulöse Schenkel, Seeleute und Matrosen besonders starke Arme und Hände, Träger außerordentlich starke Schultern und Rücken, weil alle diese Theile häufig und anhaltend angestrengt werden.

Eine mäßige Bewegung verschafft 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 beinahe 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 Tritt.

P

Indessen

Indessen kann solchen schwindstüchtigen 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 geräumigen 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 tremouffoir.)

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

P 2

doch

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 meistens abgetommen: 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 Zeitvertreiber entsagen.

Wir

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 anderer durch einen Fall sich ziemlich beschädigte. Weit sicherer würde zu dieser Absicht der vor einigen Jahren vom Herrn *Genne*, einem berühmten Mechanikus in Paris, erfundene Reitsstuhl (*Tabouret d'equitation*) zu empfehlen seyn. Wenn alle diese Arten der Bewegung unter freiem 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 ernsthaftere und auf gewisse Gegenstände feste gehofte 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 Eherz und Munterkeit muß auf einem Spaziergange die Gesellschaft unterhalten: sonst verliert Geist und Körper an Kräften, die man doch dadurch vermehren wollte.

Ann. 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 betrifft, 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 zu-
träglich befunden hat, und welche zugleich bei ihrer Anwendung auch eine angenehme Unterhaltung und Gemüthsergöhllichkeit 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 verdauneter 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.

Bier-

*) 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. *W. A. Lenz* ausdrücklich: „der Mensch soll nach dem Mittagsessen nicht schlafen.“ *Ann. des Uebers.*

Viertes Kapitel.

Vom Schläfe 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 erschläft 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 *).

P 4

Im

*) 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 katochymischen Zustand, und der Sanguinische in eine noch größere Vollblütigkeit verfallen; nur dem Cholericen würde der allzulange Schlaf noch am längsten ungestraft hingehen; bei dem Melancholischen aber müßten sich nothwendig, bei seinem trägen Blutumlauf, alle Absondnungen sehr vermindern, und die Ausführungen, besonders die Leibesöffnung, 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 lustig 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 Aufenthaltes in Bette, nebst verschiedenen andern Nebenumständen, den größten Anlaß giebt. Vorzüglich rührt die Gewohnheit des zu langen Schlafens, oder auch nur des bis über den der Gesundheit zurächtlichen Termin fortgesetzten Aufenthaltes im Bette daher, daß erstlich manche Personen gleich von der Kindheit an auf zu vielen Betten von der allerweichesten Art, von Pflaumsfedern 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 achtfündigen gesunden Schlafe sein warmes Bette nicht gern verläßt. Der Jüngling fühlt das Wohlbehagen seines angenehmen Dufstbades, 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 allmählig
ein

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

P 5

vor-

ein Hang, sich alle Morgen diese behagliche Güte zu thun, und auch nach geendigtem Schläfe noch einige Zeit im warmen weichen Betts zuzubringen, und auf diese Art muß endlich, wenn nicht Aufsäher oder Erziehler 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 gemeinlich die erste und häufigste Veranlassung zur Onanie zu entstehen pflegt, der allerdings durch frühes Aufstehen nach vollendetem Schläfe gewiß gar kräftig vorgebeugt wird. Diese nun allmählig 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 meistens 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 irgend erlangen kann, muß er es auf folgende Art sich bereiten lassen. Zum eigentlichen Lager lege man bloß eine von Koffhaaren bereitete, wenigstens eine Viertelelle dicke Matrasse, (oder mehrere derselben aus Wolle, eben nicht so starke,) übereinander, und im Winter, (im Sommer ist's unnöthig,) auf diese ein verbgestopftes Federbette, und schlafe dieselbe zu beiden Seiten der Länge nach in ein zum Kopfe ein paar Ellen längeres Bettuch recht glatte
ein r

ein r

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

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 durchnähere Lattunene 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 Pflaumsfedern- 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 gemeinlich nach Verlauf von sechs Stunden, selten später,

sundheitszustand an *), und es erweist sich hieraus, daß weder eine zu große Ueberladung, welche eine Ausleerung erfordere, 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.

Ann. 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 verlierten Art ist, daß dabei eine Saamenentschüttung vorgeht, welches auch im männlichen Alter bei guter Kost, feurigem Getränke und langer Enthaltbarkeit 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.

Ann. 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 gemeinlich für den Jüngling und Mann auf sechs bis sieben Stunden gesetzt, für das Kind aber und den Greis 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 geschritten 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 Schläfe 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 ruhigeren Schläfe 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 bloß, 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 Mittagessen 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 Mittag Mahlzeit 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 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 verdorbenen 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 Brustbeschwerden, 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 erfahrene 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 Rauchen desselben, wenn es zu bald nach dem Essen geschieht, die Eflust verderbt, und die Verdauung hindert.

Jungen Personen ist der mäßig offene 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 bestem 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 bloß 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 Brunnenvasser aufgelöst, halbe Tassenweise alle Stunden,

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

Sechstes Kapitel.

Von den Leidenschaften und Gemüths- bewegungen *).

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 Lariieren, 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. Ann. 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 Disorders of Body* gehandelt. Diese Abhandlung ist auch in diesem Jahre zu Leipzig verteutscht herausgekommen. Ann. 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. Hektiger Zorn, (der nur der Vater 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 lebhaftre 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-
A 2 bewe-

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

Bewegung übereinstimmen. So wird z. B. der Mensch von dem plötzlichen Anblick einer Schlange todt-
blaß, 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 Ue-
bungen für den Geist.

Vergnügen vermehrt die Kräfte des Körpers
und Geistes; Betrübniß aber erzeugt gerade entgegen-
gesetzte Wirkungen.

Zorn und Freude vermehren die Ausdünstung;
aus Furcht und Betrübniß aber erfolgt Verminderung
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 Perso-
nen sind daher Verstopfungen des Leibes und hypo-
chondrischen Zufällen unterworfen, und es überfallen
sie öfters kalte Schweiß: 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 Gemüthsbewegun-
gen ihren Ursprung nehmen, sind nicht mit eigentli-
chen Arzneimitteln zu heben, sondern entgegengesetzte
Leidenschaften können sie heilen; ob man zwar schick-
liche

siche 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 betrifft, 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 fortgeschafft 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 nährnde 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.

Ann. 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 betrifft, von denen wir bisher gehandelt haben.

Dritter Abschnitt.

Von den verschiedenen Temperamenten *):
 nämlich vom cholерischen, 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 bloß den körperlichen Zustand in Rücksicht auf seine Theile, feste sowohl, als flüssige, organische und unorganische, und die daraus stießenden Veränderungen 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 letzte große Arzneylehrer zu Edinburgh Doktor Cullen hat nur ganz neuerlichst in seinem vorrestlichen 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 verschiedenen Feuchtig-

2 5

keiten

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 jetzt 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 cholericische und phlegmatische, könnten sodann als Nuancen von jenen angesehen werden. Hierbei aber kommt 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 Plarner 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 nennt, 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 erzeuge 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 Wakis's philosphisch. medicinischem Abriss der Naturgeschichte des Menschen. (Leipzig 1788. S. 262.)

Ein noch neuerer beliebter englischer Schriftsteller will dreierlei Temperamente behaupten:

- 1) Das starke, welches Kräfte, 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 geboren 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 and 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 cholertischen, melancholischen, phlegmatischen und sanguinischen, gegründet.

Im cholertischen 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 Disputen, 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 vermischet zum täglichen Getränke, und stets ausgeräumte Gesellschaft.

Im phlegmatischen Temperamente, wo man eine wässerige, zähe, schleimige Feuchtigkeit in Uebermenge antrifft, wird das schleimige Blut schläfrig in seinem Kreislaufe bewegt, der Körper zu wässerigen Geschwulsten und wasserfüchtigen Umständen geneigt, und der Geist bekömmt eine Anlage zur Stumpf sinnigkeit 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 betrifft, 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 Rost 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 ausgeräumter 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 mäßigen

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 Temperaturemente nicht sogleich von einander unterschieden werden können; so ist es doch einem bedachtsamen, erfahrenen 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 gemeinlich 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 Arzte 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, beföhmt 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 gemeinlich 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.

Ann. 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 fortgeschafft werden.

Ein feuchtes Temperament wird der Kindheit für unzuträglich geachtet, in den folgenden Jahren aber wird es das gesündeste 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 versehen; 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 Speisefast in Blut zu verwandeln, und es endlich zu unsrer Ernährung zu bereiten; und ein anderer aus der linken oder hintern Herzkammer durch den ganzen Körper, der nach dem rechten Herzohr geht, und dazu dient, daß die nährnde Substanz jedem Theile des Körpers zugeführt, und noch mancher nützliche Endzweck erreicht wird.

Von den vier muskulösen Hölen, werden die zwei Herzohren im nämlichen Augenblicke 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;

A

näm-

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 ist die nämliche allmächtige Hand, welche ihr zuerst ihren Anfang gab. Das Gehirn schickt die in ihm abgesonderten Lebensgeister zu dem Herzen, um ihm seine lebhafteste 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 sämtlichen 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.

Vermittelt diese Kreisbewegung der Säfte geht jede natürliche Absonderung ganz nach bestimmten Gesetzen vor sich, die Ausdünstung wird befördert, alle Unreinigkeiten werden aus dem Körper fortgeschafft, und viele Unpäßlichkeiten bloß vermittelt derselben; ohne alle andre Hilfe 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 Gegentheile 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 verschiedenen Geschwindigkeit des Kreislaufs, von der verschiedenen Stärke der Ursibern, 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 Rechte 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-

R 3

schen

*) Die meisten mit den allmätigen körperlichen Verändrungen unbekanntten 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.

Ann. 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 anderer 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 versehen 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 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 Bathen 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 fortgeschafften 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 Beförderungsmitteln der Ausdünstung; und in Ansehung der zu dieser Absicht unternommenen Bewegung ist keine für den Körper zuträglicher, als das Spazierengehen. 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 Mittagluft 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 Beförderung 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 erkälter; und überdies ist bekannt, daß die den Schlaf störenden Zufälle auch die Ausdünstung verhindern.

Ann. des Ueberf.

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 bössartigen 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,

Gesundheitsregeln für starke Menschen. 267

then, und die ihm die Vorsehung bestimmen möchte, immer bereit und geneigt seyn *).

Die zweite Regel für Gesunde muß diese seyn: in den munteren 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.

Berliebte 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 irgend unversmeidliche Umstände nöthigten, (welches doch nicht so gar 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 Veränderung in derselben Schaden kann. Kurz, man lebe nicht allzueinförmig.

Ann. 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 bei nahe 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 Studiren verloren geht; und in der That sehen wir oft, daß Personen von einer schwachen Constitution, welche sogleich durch jede Ausschweifung verlest 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 angenehmes gelegnes Haus bewohnen,

wohnen, das im Sommer lustig, und im Winter der Sonne gut ausgesetzt ist. Auch muß der Schwächliche die Mittagshize, 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 spazieren 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 genossen, oder nur im geringsten mehr Wein tranken, 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 verschiedene Zufälle, sondern auch zur Keinlichkeit und zum Vergnügen eingeführt hatte.

Das Baden ist auch in unsern Tagen bei verschiedenen 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 beseuchtet, wenn man es nach den Mahlzeiten anwendet. Ein laues Bad ist in vielen krankhaften Fällen zuträglich: es schafft Erleichterung im Seitenbrust- 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 modesreichen 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 ihr so viel Muth haben, die schwächlichen Kinder im kalten Wasser zu baden, und sie noch dadurch öfters dem Zweiwuchse zu entreißen.

Anm. des Uebers.

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 antrifft, 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, wosfern die letztern nicht vorher Abführungsmittel genommen haben.

Neunter Abschnitt.

Vom Beischlafe.

Nichts erschöpft und entkräftet den menschlichen Körper mehr, oder beschleunigt 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 Deutschen 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 Jahreszeit 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.

Liebeseccess schwächt den Magen, vermindert das natürliche Feuer und hemmt die Ausdünstung; woraus sodann Unverdaulichkeit, Blähungen, Herz-Klopfen, Nierengrieff, 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 ist, 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 Enthalttsamkeit 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 Schläfe 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 besondere Natur und Beschaffenheit eines jeden genau zu erwägen, wenn die gegebenen 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 allmählig 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, corpulent zu machen suchen.

Der allzufette Mensch aber mag darauf bedacht seyn, sich fleißig eines warmen Bades, starker Bewegung, eines harten Bettes, wenigen Schlags, schicklicher Ausleerungen, saurer Speisen und Getränke, und täglich nur Einer Mahlzeit zu bedienen *).

S 2

Die

*) Galen erzählt einen Fall, wo er eine überaus fette Mannsperson von ihrer Ungestaltlichkeit 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 betrifft, so müssen die Leibesbewegungen sehr gemäßiget, 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 mageren Menschen aber fett zu machen, giebt *Salen* 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. Fetttes Fleisch wird immer zum Fettwerden das Seinige beitragen, wenn es nur gehörig verdauet wird; sollt' aber die Verdauung nicht gut bestellt seyn, so wird es zuverlässig nichts helfen.

Ann. 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 trinlet, 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 *).

S 3

Fifste r

*) 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 eizigermaßen angreifende körperliche Bewegung, besonders in den Morgenstunden, damit die Ausdünstung dadurch recht kräftig vermehrt werde, und spärliche Kost nebst sauren Getränken, dem Fettwerden am kräftigsten widerstehen, weil von einer stärkern oder schwächeren 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 kömmt er leicht das Glück haben, seine beschwerliche Fettigkeit zu verlieren, ohne das geringste Mittel dagegen anzuwenden.

Der von Natur Magere aber, wird immer seltener 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 Faser besteht, welche ohne Zweifel

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 leat; 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 Vallon, eine Uebung im Fachen, 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 unterworfenen 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 fränklichen Beschaffenheit ist auf Beförderung der guten

Verdauung zu sehen: allein bei gichtischen Umständen ist dieselbe unumgänglich notwendig 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 Abschnitt.

Von unversehnen 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 Getränk dem von einer Reise ermüdeten Menschen ebenfalls undienstlich, 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 beweiset 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 eiteln Brods bedient hätte; und ob dieser große Arzt seine strenge Enthalttsamkeit 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,

Regeln für Personen, die nicht Herren ic. 283

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 befreit würde, weil sonst ohne diese Vorsicht nothwendig schlimme Zufälle entstehen müßten.

Nächte mit Studiren 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, gelegentlich gewisse Feiertage oder andre Zeiten der Muße darzu zu bestimmen, an welchen sie ihren Unterleib von verdorbnen Feuchtigkeiten und verfesten Unreinigkeiten durch ein sanftes Purgiermittel befreien.

Allein ob nun dieß zwar eine unschätzbare Lektion ist, so trifft man doch nicht selten unter dieser Gattung von Männern eine so große Unenthaltbarkeit 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 Uebermaß

maß

maß zu stillen, und sich dann, wenn sie recht regelmäsig und spärlich leben sollten, dem ungewohntesten Schmaußen überlassen. Und müssen dann bei solchem widrigen Verhalten sich nicht schlimme Säste häufen, welche über lang oder kurz in Rheumatismen, Nieren- oder Blasenstein, und vielerlei andere, das ganze Leben hindurch dauernde Krankheiten, ausbreiten? *)

Vierzehn-

*) Hierbei kann ich ein sehr nachahmenswürdiges Beispiel anzuführen nicht unterlassen. Ein corpulenter vornehmer Mann, der einen sehr wichtigen Posten bekleidet, und in vorigen Jahren bisweilen von anhaltendem katarthalschen Husten ziemlich geplagt, und mancherlei andern Unpäßlichkeiten öfters ausgesetzt war, ist jetzt bei seiner so wichtigen, als häufigen Arbeit weit gesünder und munterer, als sonst; höchst wahrscheinlich aus diesem Grunde, weil er die erste beste Gelegenheit ergreift, wo seine Amtsgeschäfte nur irgend 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 Waasgabe seiner Zeit, von zwanzig, dreißig und mehr Meilen in angenehmer Gesellschaft ohne alle Rücksicht auf Jahreszeit oder Bitterung 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 ersetzenden längern Intervallen seiner Muße aber gar nicht auf die Besorgung seiner schwachen Gesundheit verwendete, sondern entweder immer fortarbeitete, oder meistens 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

sen 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 kachektische 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 Lage 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 fünfzig Jahre so übel und böse bei dieser so fehlerhaften Lebensart hingegangen wären, sie auch völlig die ihm angemessene sey. Allein die Hindansehung 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 meis-

sten

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 zurügen, 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 weißlich 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 Nostren 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 Amtgeschäfte 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 kalt 7 Erdboden spazieren, 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 erfahrenen und wohl

sehen 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 ist's 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 entsünde, so müßte dieselbe durch

wohlmeinenden Arztes unternommen werden. Wie oft sieht man nicht eine Person Wolken trinken, die ein Strahlwasser 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, Pormonter trinken, dem schlechtes Brunnenwasser oder Wolken, um seine zu große Spannkrast 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 unserer 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 unmitttelbar, oder für die Zukunft eher gestört, als gesichert. Wer gesund ist, muß durchaus nicht mediciniren.

Ann. des Uebers.

durch Enthaltung von Nahrungsmitteln gemindert werden, oder wenn die Enthaltbarkeit 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, enthaltbar 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 fortgeschafft, 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 Lissane zum ordinairn 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 beigesezten drei diätetische Regeln:

Erstlich, so bald wir aus gewissen Zufällen eine sich annähernde Krankheit besorgen, müssen wir derselben dadurch zuvor kommen, daß wir der Ursache, welche sie leicht hervorbringen könnte, uns widersehen, 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 fortgeschafft 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 Herbst 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 Jahreszeiten 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 Habergrüßschleim oder Panada, und zum Getränk mit Wasser oder schwachen warmen Negus, oder weißen Weinmolken unterhalten; der Habergrüßschleim oder die Panada kann auch nach Bedürfniß stärker oder schwächer bereitet werden.

Wo diese Methode sich mit dem Magen ver- trägt; 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 Lebens- regeln *).

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-
2 2
liche

*) Diese Plutarchische Lebensordnung ist in der Form eines Briefs in der beliebten Wochenschrift des scharfsinnigen Doktor Unzers: der Arzt (im 1ten 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 meistens 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 beifam: mengehaltene 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.

Gemeinlich 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 trefflich unterhält, vorgebeugt worden. Wer schweigend 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 franken 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 vorgefetzt 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.

§ 3

Eine

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 Zweiwuche krank sind, wird täglich ein frisches mit Bernstein durchröchertes, angezogenes Flanelhemdchen nebst übertrager schicklicher Diät und kalten Bädern die allervortreflichsten Dienste thun

Ann. 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 nöthigen 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 seltenen 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 unverdorbn Eßlust so gut, als die allervortrefflichste 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 sinkender 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 Enthaltbarkeit 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 Enthalttsamkeit 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 Muth zu unternehmen *).

Wir müssen auch in diesem Stücke die Mittelstraße zwischen den zwei Auswegen zu nehmen suchen, und, gleich klugen Schiffen, 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.

Ann. des Uebers.

Und gleich wie wir eine Mäßigung in Speise und Trank in Bewegung und Vergnügen beobachten müssen; so müssen wir auch in unserm Schläfe 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 bemisstert: 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, Enthaltbarkeit, oder Ueberfüllung ihre Krankheit veranlaßt hätte; damit wir selbst auf solche Art die Nothwendigkeit

§ 5

der

*) Niedergeschlagenheit, Traurigkeit mit Beängstigung und Mattigkeit verbunden, sind sichere 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 Bekannſchaft mit unſrer Natur.

Was die Bewegung des Körpers ſolcher Perſonen, die vom Studiren Profession machen, betrifft, 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 ſorgſältig darauf ſehen.

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 schafft?

Einige haben nach dem Abendessen das Spazierengehen empfohlen; Andre aber, die sich einbilden, 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

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 hervordringen 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 Getränk und die wohl-
schmeckendste 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 Halker mit allem Rechte angenommen hat. Ann. des Uebers.

angenehmste für unsern Magen; indessen, wenn wir schwächenden Durst erleiden, von Geschäften ganz ermüdet, oder von angestrengtem Nachdenken an Kräften erschöpft, oder mit einer Fieberhitze geplagt sind, wird bloß 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 wunderbarlich 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 Getränk 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.

halten; aber so viel möchte man immer von jedem
mann verlangen, daß er einige Kenntniß von seinem
Pulse haben sollte, weil sich darin öfters eine große
Abweichung findet; es sollte auch jedermann mit sei-
nem 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.