Nützliche

Bemerkungen über die Diät

vom

Dr. John Fothergill

(in dem sechsten Bande seiner medicinischen Bemerkungen und Untersuchungen befindlich.)

Nützliche

Bemerkungen über die Diät,

bei dem ideopatischen fixen

Kopfschmerz.

Ich will nicht blos in Absicht auf die Kur desjenigen Kopfschmerzes, der an sich selbst eine Krankheit ist (Sickhead-ack), gewisse allgemeine Betrachtungen über den diätetischen Theil der Medicin anstellen, und hierbei die nöthigsten Cautelen, gedachtes Uebel zu heilen, anführen*); sondern ich werde auch auf

*) Ganz neuerlichst wurde im Universal-Magazine April 1789 folgendes Recept als ein Präservativmittel wider diesen besondern Kopfschmerz (Sick Head-ack) empfohlen, das wir dem Leser hier mittheilen wollen.

℞. M. Pil. Rufi. ℥j
Pulv. Rhab.
Spec. aromat.
Vitriol. Martis. ana. ʒß
Fiant c. Syrup. commun. q. s.
Pil. No. 36. D. S. drei bis vier Stück alle Abende bei Schlafengehn zu nehmen.

Im Anfall des Uebels sollte eine Unze bitter Purgiersalz in einer Pinte starken Münzenthee aufgelößt und davon alle Stunden eine Tasse voll, bis ein oder zwei Stühle erfolgten, genommen, und wenn auch Brechen erfolgte, fortgesetzt, hernach aber, den Magen wieder zu stärken, etwas rothen Wein mit Muskatnuß oder etwas mit Wasser verdünnter Branntewein getrunken werden. In Constitutionen, wo das Uebel aus Erkältung des Magens und angehäuften Schleime entsteht, könnte diese Kurart Statt finden, nicht aber wo eine besondre Nervenschwäche im Körper überhaupt, oder auch besonders im Magen zum Grunde läge.

Anm. des Uebers.

auf diese, weil sie in vielen andern langwierigen Krankheiten, und zur Erhaltung der Gesundheit überhaupt sehr wichtig sind, mein Augenmerk richten.

Nichts kann für kränkliche und zärtliche Personen beiderlei Geschlechtes von so bedeutender Folge seyn, als die Aufmerksamkeit auf die Menge der Speisen. Es giebt Viele, die so starke Verdauungskräfte zu haben glauben, daß sie in diesem Punkt gar keine Einschränkung machen zu dürfen vermeinen, und sich auch wirklich nie über irgend etwas, weder wegen zu starker, noch zu sehr gemischter Mahlzeiten zu beklagen Ursache haben. Dergleichen Personen stehn von der reichlichsten und am stärksten besetzten Tafel auf, ohne die mindeste Ungelegenheit zu fühlen. Allein so verhält es sich nicht mit allen Andern. Man findet Personen, von welchen einige auf diese, andre auf andre Art über eine unnatürliche Schwere ihres Körpers klagen: und wie oft hören wir nicht über eben so üble Wirkungen, Klagen führen, wovon bald diese bald jene besondre Art von Speisen der Grund seyn soll, da doch vielleicht das Uebelbefinden nur überhaupt mehr von der allzugroßen Menge, als von der widersinnigen Mischung der Mahlzeit entsprungen ist.

Die rechte Mittelstraße in diesem Fall erfordert Aufmerksamkeit, und bei derselben zu bleiben, kostet Standhaftigkeit, da uns denn der Magen selbst, in Ansehung der zuträglichen Menge, eine unveränderliche

liche und sichere Anzeige giebt. Wie viel aber ein jeder bei Tische zu sich nehmen kann, muß jedermann für sich selbst bestimmen, und derjenige, der glücklich genug ist, bei dem ersten Gefühl der Sättigung mit Essen aufzuhören, hat schon einen großen Schritt, in der Kunst der Enthaltsamkeit gethan, indem er sich einem solchen Befehle des Appetites widersetzt; und eben dieser Umstand wird bei den meisten langwierigen Krankheiten als eines der kräftigsten Heilungsmittel zur Wiederherstellung gefunden: so wie er auch in gesunden Tagen als eines der sichersten Verwahrungsmittel wider dieselben anzusehen ist.

Ob dieses nun gleich eine ganz allgemein bekannte Lehre ist; so kann sie dennoch nicht oft genug eingeschärft werden: da das Versehn in dieser Aufmerksamkeit auf die nach Nothdurft für jede Person gehörige Menge der Nahrung, früher oder später, mit den übelsten Folgen begleitet wird. Den starken und dauerhaften Naturen, wiederfahren daher aus diesem Grunde Entzündungskrankheiten, und alle dergleichen Zufälle, die von zu vielen und scharfen Säften zu entstehen pflegen: als Podagra und andre langwierige Uebel mehr.

Den schwachen Körpern werden obige diätetische Fehler zur fruchtbaren Mutter einer zahlreichen Nachkommenschaft von allerlei Beschwerden, die Geist und Körper angreifen; ja es giebt fast keinen nennbaren Zufall, der nicht von diesem Diätfeh-

ler seinen Ursprung, oder ihm doch seine Verstärkung zu danken hätte, bis endlich die Krankheit auch sogar der Enthaltsamkeit selbst und allen Vorschriften des Arztes Troz bietet.

Was aber die Aufmerksamkeit bei dieser Art kränklicher Personen *) in ihrer Diät noch mehr nothwendig macht, ist ihr unregelmäßiger Appetit und Hunger selbst: welcher aber nicht für ein Zeichen der Gesundheit, sondern vielmehr nur für einen Beweis von Schärfe der Magensäfte zu halten ist, die sie nöthigen, mehr und öfterer zu essen, als die Natur ihren Bedürfnissen nach eigentlich verlangt. Daher es denn auch kömmt, daß dergleichen Personen oftmals geneigt sind, viel mehr zu essen, als sie verdauen können, und daß sie ihre Speisen mehr verschlingen, als essen; wodurch sich aber ihre Zufälle vermehren, das Uebel einwurzelt, und jeder gute Rath des Arztes unwirksam gemacht wird, so daß sie sich auf diese Weise immerwährende und unheilbare Krankheiten zuziehen. Und wofern diese Kranke irgend gar von der verkehrten Meinung eingenommen seyn sollten, (welches man nur zu oft findet,) daß ihr Uebel gehoben werden würde, wenn sie nur noch mehr essen könnten, so sind sie ohne Rettung verloren.

*) Die nämlich mit dem besondern hartnäckigen Kopfschmerz (Sickhead-ack) geplagt sind.

Anm. des Uebers.

ren. Dieses alles sind nicht Erdichtungen in der Krankengeschichte, sondern nach der Beistimmung eines jeden aufmerksamen Arztes lautere Wahrheiten; und man kann dieselben, auch denen nicht öfters genug vorhalten, welche immer bereit sind, sich ihrem Appetite, oder ihrer Unachtsamkeit bei ihrer Eßlust aufzuopfern.

Frühe Gewöhnung an Selbstbeherrschung, gereicht allen Menschen zum größten Vortheile: und auch sogar diejenigen, welche nach äußerster Ueberladung ohne unmittelbares Gefühl von Beschwerlichkeit oder Uebelbefinden bleiben, werden gewahr werden, daß es zu ihrem Besten gereicht, wenn sie sich vorsichtig und mäßig bei ihren Mahlzeiten verhalten.

Die Gebräuche in Ansehung der Mahlzeiten sind in vielen Ländern ganz unterschieden: in unserm (England) Lande, sind dreierlei Mahlzeiten, (wenn ich so sagen darf,) nämlich: Frühstück, Mittagsessen, und Abendmahlzeit zur Gewohnheit worden. Die Abendmahlzeiten hat man itzt meistentheils abgeschaft, und die außerordentlich großen Traktamente, wie sie bei unsern Vorfahren im Gebrauche waren, ebenfalls mit allem Rechte aufgehoben. Doch giebt es gewisse Personen, die von solcher Leibesbeschaffenheit sind, daß ihnen jene Verändrung nicht eben zuträglich ist.

Indessen können doch zwei sehr mäßige Mahlzeiten in einem gehörigen Zeitraume, weit leichter und mit besserm Wohlbefinden verdauet werden, als eine doppelt so starke, und jene können auch besser mit den Geschäften und Pflichten, in der verschiednen Verfassung unsers Lebens, bestehen.

Ich habe aus Erfahrung bemerkt, wenn Personen gesagt haben, sie hielten keine Abendmahlzeit mehr, daß es besser für diese seyn würde, wenn sie Abends etwas essen wollten, als daß sie die Natur mit einer zu schweren Last auf einmal überladen, welches doch allzeit schädlich seyn muß.

Unser hier zu Lande bei Hohen und Niedern allgemein übliches Frühstück besteht in Thee, Kaffee oder Schokolade: aber ich rede hier vom Allgemeinen, weil es doch mancherlei Ausnahmen giebt; denn Einige erwählen sich aus diesen, Andre aus andern Gründen andre Dinge an die Stelle der gedachten Getränke, nachdem sie ihre Neigung und Meinung verleitet.

Bei den verschiednen Getränken, die man zum Frühstück zu nehmen gewohnt ist, wird auch gemeiniglich, eine gewisse Art Brod *), mit mehr oder weni-

*) Dieß ist feines Weizenbrod, über dem Kohlfeuer geröstet und mit frischer Butter zu wiederholten malen bestrichen, welche von dem warmen Brode eingesogen wird; so ißt man es zum Thee.

Anm. des Uebers.

weniger Butter, um das Frühstück recht vollständig zu machen, gegessen.

Wir sind öfters ausdrücklich gefragt worden, was wir von allen nur gedachten Frühstücksgetränken hielten, vornehmlich wegen ihrer mehrern oder wenigern Zuträglichkeit. Ich glaube die passendeste Antwort würde hierauf diejenige seyn, welche von dem ehemals sehr berühmten Arzte Doktor Mandeville erzählt wird, der, wo ich nicht irre, ein oftmaliger Gast des vorigen Grafen Maklesfield war, und öfters über den Punkt der Diät von diesem Herrn gefragt wurde: „Doktor, ist dieß gesund?“ „Beliebt es Eure Herrlichkeit?“ fragte der Doktor wieder; „ja,“ war die Antwort des Grafen, und der Doktor fragte nochmals: „bekömmt es Eurer Herrlichkeit?“ „ja,“ hieß es: „und warum sollte es Eurer Herrlichkeit also nicht gesund seyn?“ versetzte der Doktor endlich zur Belehrung.

Vielleicht ist diese Abfertigung auch der beste Unterricht, den man geben kann, um den Ungewissen und Lehrbegierigen dadurch von dem Zuvielen, (the too Much) oder der Ueberschreitung des gehörigen Maaßes, abzuhalten.

Da nun aus verschiednen unumstößlichen Beweisen erhellt, daß die in beträchtlicher Menge genossene Butter der Gesundheit ganz nachtheilig

ist *), so hat man sie in vielen Familien abgeschaft: denn so viel ist gewiß, daß sie vielen Personen schwer zu verdauen ist, vornehmlich wenn sie geprägelt, oder auch in Brühen genossen wird. Viele dem Ansehn nach starke und mit guten Verdauungskräften begabte Personen finden sich öfters durch eine zu starke Portion Butter beschwert: und es ist merkwürdig, daß außer derselben nichts den oberwähnten Kopfschmerz geschwinder und zuverläßiger erweckt; ja bisweilen stellt er sich schon in wenig Stunden nach deren Genusse ein. Wenn bei dem Frühstück viel geröstetes Brod und Butter gegessen wird, fängt er sich mit einer besondern Art aufwallender Hitze im Gesichte und Flimmern vor den Augen an: die Gegenstände ändern plötzlich ihre scheinbare Gestalt, sind mit erleuchteten Spitzen und Ecken gleich den Figuren der Festungswerke umgeben: es meldet sich Schwindel, Kopfschmerz, und die Krankheit selbst bricht völlig aus. Ein angewandtes Brechmittel aber, nebst warmen Wasser, kann den Krankheitsstoff am besten aus dem Magen herausschaffen, ihn gleichsam ausspülen, und die Zufälle heben.

Diese Umstände begegnen denjenigen häufig, welche auf die Menge der Butter, die sie beim Frühstück ge-

*) Ganz natürlicher Weise wird den Verdauungssäften auf alle Weise ihre zur Auflösung der Speisen erforderliche Durchdringlichkeit oder Mildigkeit durch die warme Butter genommen.

Anm. des Uebers.

genießen, nicht Achtung geben; und auch wohl öfters in Versuchung gerathen, solche Kuren zu brauchen, zu denen sehr verschiedne und unschickliche Mittel angewandt werden.

Ein jähling anfallender Schwindel, er mag auch entstehn, woher er wolle, entspringt doch, wie ich glaube, öfterer von einem gewissen Fehler des Magens, als von allen andern Ursachen: bei vielen wird er ein hinlänglicher Bewegungsgrund, den Barbier rufen zu lassen, der viel Wissenschaft haben und sehr uneigennützig seyn muß, wenn er nicht so fort geneigt seyn sollte, dem Patienten zur Ader zu lassen, ob dieses gleich, wenn es unter solchen Umständen geschieht, ganz und gar nicht zu billigen ist.

Eine mäßige Menge frische Butter mit Brod, das nur ein wenig oder lieber gar nicht geröstet ist*), und nur so, wie es die Natur giebt, genossen wird, scheint überhaupt nicht ungesund zu seyn: denn es kann mit andern Nahrungsmitteln ein eben so guter und süßer Chylus werden, als vielleicht jede andre Speise.

Was nun den Kaffee betrift, so kann man von ihm fast eben das sagen, was man vom Thee be-

*) Gewiß die Engländer würden dieß gewöhnliche geröstete Brod mit Butter (Toast) nicht so gut verdauen, wenn ihr Magen nicht von dem häufigen starken Getränke immer gestärkt würde.

Anm. des Uebers.

hauptet: sein ihm durch's Kochen mitgetheiltes Feuer, seine Stärke *) und Menge machen dieses Getränke nur ungesund: sonst verhält es sich, gedachte Umstände ausgenommen, gerade umgekehrt **), und er kann eben auch als ein unschuldiges Getränke angesehn werden.

Es giebt ganze Nationen ***), die allermeist von diesem Tranke, wie andre vom Thee, leben, aber weder bei dieser, noch bei jener Art Leuten trift man solche Krankheiten an, die man mit sicherm Rechte gedachten Getränken zuschreiben könnte.

Die Schokolade scheint mehr Aufmerksamkeit zu verdienen; sie ist, wie man weiß, das Produkt eines westindischen Baumes ****), die man mit an-

*) Wir können uns von dem Theetrinken der Engländer keinen Begriff machen, wenn wir nicht wissen, daß sie auf ein Frühstück und in eine Kanne eine ganze Handvoll vom besten Thee nehmen, so daß er eine ganz dunkle und starke Tinktur von herben Geschmack giebt, deshalb auch viel Zucker und gute Milch unentbehrlich ist. Anm. d. Uebers.

**) Der Thee besitzt allerdings weit weniger Arzneikräfte als der Kaffee. Anm. des Uebers.

***) Bekanntermaßen sind das die Morgenländer, die ihn für stärkend halten, und ihn in der Absicht, wie wir den Wein, trinken. Anm. des Uebers.

****) Nämlich des Kakaobaums, dessen Früchte zuerst geröstet, und dann in eisernen erwärmten Mörsern gestampft werden. Anm. des Uebers.

andern Ingredienzen, durch Mahlen oder Stampfen in einen Teig verwandelt, welche sodann von Leuten jeder Classe als Getränke zur Frühstücksunterhaltung genossen wird. Man hat, wie ich glaube, eben auch nicht bemerkt, daß diejenigen, welche die Schokolade als einen Theil ihrer Nahrung ansehn, gewissen besondern Krankheiten unterworfen wären. Sie kann daher ebenfalls als ein gesundes Frühstück für diejenigen, denen sie gefällt und bekömmt, betrachtet werden. Da sie aber schon an sich selbst von fetter Beschaffenheit ist, so muß wenig oder gar kein Butterbrod dabey gegessen werden; würde sie aber dünner, als gemeiniglich geschieht, und mit einer größern Menge Milch bereitet, so wäre dieß Getränke auch zum allgemeinen Gebrauche weit schicklicher, als es, auf die bisherige Art zugerichtet, seyn kann.

Alle diese Getränke müssen nothwendig oder meistentheils mit Zucker versüßt werden, und vielleicht hängt viel von der Menge desselben ab, daß sie entweder gesund oder ungesund genannt zu werden verdienen. Es ist was gewöhnliches, Leute nach dem Frühstück über Herzdrücken klagen zu hören, welches sie dem Thee oder anderm zum Frühstück genossenen Getränke zuschreiben. Allein die Getränke haben vielleicht keinen, oder nur einen sehr geringen Antheil an diesen Klagen, und an den dazu gegebnen Ursachen: vielmehr entspringen sie von allen gedachten Dingen des Frühstücks, nämlich von dem Brode, der Butter und dem Zucker zusammen genommen,

und

und es ist ein Beweis, daß von einem dieser erwähnten Dinge oder von allen zusammen mehr ist genossen worden, als der Magen verdauen konnte. Diese Umstände, können auch zur wohlgemeinten Warnung vor dem Uebermaaß, auch sogar in unschuldigen Dingen, dienen.

Der Kaffee könnte vielleicht eine Ausnahme von dem, was wir nur itzt eben gesagt haben, machen, nämlich, daß die Getränke an sich selbst wenig oder gar keinen Antheil an Erzeugung der Beängstigung des Herzens hätten: denn nur der süßgemachte Kaffee veranlaßt meistentheils gedachten Zufall, und man thäte also wohl, den Kaffee so wenig, als möglich, zu versüßen *).

Die von unrechtem Verhalten gegen die Dinge unsers Frühstücks entstehenden Wirkungen, kommen in Ansehung unsrer starken Mittagsmahlzeiten in keine sonderliche Betrachtung. Unsre Nachsicht beim Frühstück richtet nur wenig Schaden an; allein die oftmalige Ueberschreitung des rechten Maaßes beim Mit-

*) Dann würde aber dieß Getränke nur eine Arznei, aber nicht mehr für den angenehmen Geschmack seyn: denn der Zucker und die bei uns übliche Beimischung des besten Milchrahms machen den Kaffee erst zum angenehmen Trank, welcher in unsern Tagen dem schönen Geschlecht über alles geht, obgleich gerade für dessen Constitution der größte Nachtheil daraus entsteht, wenn täglich zu viel davon genossen wird.

Anm. des Uebers.

Mittagsessen, ist von weit ernstlichern und üblern Folgen. Man hat insgemein angenommen, daß vielmehr Leute ihre Gesundheit durch starkes Trinken, als unmäßiges Essen zu Grunde richteten. Allein meine Beobachtungen bringen mich auf die Gedanken, das Gegentheil zu glauben. Es ist aber auch heut zu Tage erst erwähnter Fehler überhaupt nur noch dem Pöbel eigen. Indessen, obgleich dieses noch immer von den meisten behauptet wird, so kömmt es mir doch vor, als litten mehrere an ihrer Gesundheit von zu vielem Essen, als von zu starkem Trinken. Doch dieses wollen wir bei andrer Gelegenheit untersuchen, und vielmehr nur itzt einige Betrachtungen über einen die ganze Menschheit interessirenden Gegenstand anstellen.

Ob ich gleich glaube, daß die Stärke unsrer Mahlzeiten ein wichtiger und höchstbetrachtungswürdiger Gegenstand sey, so bin ich doch der Meinung, daß deren Eigenschaft und Einrichtung nicht weniger unsre Aufmerksamkeit verdiene. Ich für meine Person kann mich selbst nicht unter diejenigen zählen, welche von fester und starker Natur sind, vielmehr glaub' ich weit unter die Mittlern von gewöhnlicher Stärke zu gehören. Es war mir also um meiner eigenen Gesundheit willen nöthig, eine gewisse Regelmäßigkeit in der Diät zu beobachten, und auf die Dinge, welche zuträglich oder schädlich wären, Achtung zu geben; doch machte ich mir das zum Gesetze, Andre solche Diät führen zu lassen, wie es ihnen ihre Kräfte und Gewohnheit gestatteten.

Da

Da ich aber den größten Theil meines Lebens unter Schwächlichen und Kränklichen zugebracht habe, so ist es mir leicht, ja nothwendig gewesen, dergleichen Bemerkungen zu machen, welche mich lehrten, was für eine Diät und Lebensart dem größten Theile der Menschen zuträglich sey. Aus dieser Quelle hab ich mich bemüht, Folgen zu ziehn, und dergleichen Personen zum Besten nachstehende Betrachtungen aufzusetzen.

Wenn wir die Geschichte der Menschen vor uns nehmen, die so unterschiedne Gegenden der Erde, so weit wir dieselbe kennen, bewohnen; so werden wir auch finden, daß verschiedne Völker von solchen Arten der Nahrungsmittel leben, die ihrer Beschaffenheit nach gänzlich von einander unterschieden sind, und dennoch genießen sie alle einen gewissen Grad der Gesundheit, welcher ihrem Beruf oder ihrer Lebensart, in den von ihnen bewohnten Ländern angemessen ist. In den Morgenländern und dasigen Gegenden lebt man vorzüglich von Reiß und andern Gewächsen. In vielen Ländern geben blos Fische die allgemeine Nahrung ab: in noch andern hingegen sind gemischte Speisen, theils aus dem Thierreiche, theils aus dem Gewächsreiche gewöhnlich.

Einige Länder haben gar keine gegohrnen Getränke, in andern trinkt man blos gegohrne. Der weise Schöpfer der Natur hat uns so gebauet, und unsre Verdauungswerkzeuge so eingerichtet, daß wir uns nach und nach zu jeder Art von Nahrung gewöhnen kön-

können. Es kann auch ohne Nachtheil geschehen, daß Menschen sich lediglich mit lauter Reiß, lauter Gewächsen, lauter Fleische, oder auch mit Dingen aus dem Pflanzenreiche vermischt, unterhalten. Keine Nahrung ist schädlich; der Mensch kann an alle Kost gewöhnt werden, nur in Ansehung der Menge verhält es sich anders. Die Natur kann allmählig dahin gebracht werden, alles zu bezwingen, und in einen Nahrungssaft zu verwandeln, aber der Menge der Speisen muß sie weichen, und wofern sie nicht hinreichende Kräfte besitzt, folgt Entkräftung, und, wenn sie zu sehr angestrengt wird, der Tod.

Eines der vornehmsten unsrer Lebensmittel ist das Brod, wovon ich hier etwas bemerken muß. Ich will aber nur den einzigen Umstand dabey anzeigen, daß sehr starke Verdauungskräfte erfordert werden, dasselbe gehörig aufzulösen: doch trift dieses nicht bei allen Personen ein; dem schwachen Magen ist eine starke Portion Brod unverdaulich; es entsteht davon Säure *), Beängstigung und Blähung, und es verhindert zugleich die vollkommne Verdauung jeder andern Speise. Diesen Umstand aber muß man nicht einer Verfälschung des Brods, wie man bisweilen ohne Grund annimmt, zuschreiben, ja ich glaube

*) Dazu aber giebt doch nur meistentheils das rockene, zu sehr gesäuerte oder zu wenig ausgebackene Brod Anlaß; das Weizne hingegen verursacht mehr dicken Schleim, wenn es in Uebermenge genossen wird.
Anm. des Uebers.

glaube auch gar nicht, daß das Brod bis auf einen solchen Grad jemals verfälscht werde, als einige befürchten wollen; sondern daß dieses seiner Natur eigen ist, und eine gewisse Stärke der Verdauung erfordert werde, dasselbe recht gut aufzulösen: ja, wofern es nicht gehörig verdauet wird, so geht es hier, wie in vielen andern Fällen in der Welt, daß auch das Beste zum Schlimmsten ausschlägt.

Diesem zu Folge hab' ich mich bemüht, die Nothwendigkeit der genauesten Aufmerksamkeit in diesem Stücke der Diät zu zeigen, und dieselbe recht einzuschärfen, da es zumal diejenigen angeht, die stets über kränkliche Zufälle klagen: diese sollen zwar das Brod nicht gänzlich von ihrer Kost ausschließen, es aber doch nur mit großer Behutsamkeit genießen; sie sollen es als ein solches Nahrungsmittel betrachten, welches sparsam genossen äußerst nothwendig und wohlthätig ist; allein im entgegengesetzten Falle eine reichhaltige Quelle vieler Beschwerlichkeiten abgeben kann, welche aber dennoch wenig Verdacht erwecken, daß sie aus nur eben angezeigten Ursachen entsprungen wären *).

In

*) Nichts ist schwerer, als die mit der Natur des Menschen, und besonders mit dem Verdauungsgeschäfte Unbekannten zu bereden, daß sie sich mit ihrem täglichen Brode vielerlei Unpäßlichkeiten, und mit der Zeit die größten Beschwerden zuziehen, weil jedermann glaubt, das Brod wäre die gesundeste Speise für alle Menschen, wobei aber diese Nichtärzte die Beschaffenheit

In unserm Lande (England) macht das Fleisch, von einer oder der andren Gattung den vornehmsten Theil unsrer Nahrung aus; daß aber einige Arten vom Fleische leichter, als andre, zu verdauen sind, wird jedermann von selbst einsehen, wie wohl ich fast glaube, daß alles Fleisch, das man einmal zu Speisen eingeführt hat, auch so zugerichtet werden kann, daß es wohl bekömmt, und ohne große Beschwerlichkeit verdauet werden könnte, wenn wir nur mehr auf die Menge und rechte Maaß, als auf die Beschaffenheit des Fleisches sehen wollten *). Wenigstens trift dieß mit meiner eigenen Erfahrung überein. Wenn z. B. jemand eben so viel Schöpsenfleisch, gesalzenes Rindfleisch oder Speck essen wollte, als er gewohnt wäre von Fischen oder Hünern zu thun, so würde es fühlbar werden, und mancherlei Beschwerlichkeit nicht außenbleiben.

Was den Pudding bei einer Englischen Mahlzeit betrift, so erfordert diese Speise eine besondre Betrachtung. Es scheint freilich eine sehr widersinnige

heit und Menge des Brodes, wie auch die Zeit, in welcher es genossen wird, und die Verdauungskräfte gehörig zu prüfen vergessen, und solches zu thun auch nicht immer die erforderliche Einsicht haben. Die meisten Personen glauben, man könne bei keiner Mahlzeit zu viel Brod essen, welches aber doch ein ganz falscher Grundsatz ist. Anm. des Uebers.

*) Ohne Zweifel ißt der Engländer das meiste Fleisch und das wenigste Gemüse, und trinkt das stärkste Getränke. Anm. des Uebers.

nige und unschickliche Beendigung der Mahlzeit zu seyn, wenn man nach einer reichlichen Menge von Fleischspeisen sehr süßen Pudding *), Confekt, oder gar Früchte essen will, zumal wenn der Pudding gebacken ist: denn nur ein wenig Butter, die über dem Feuer eine gute Weile geprögelt wird, kann zu vielen Beschwerden Anlaß geben.

Nunmehro muß ich auch noch von derjenigen Kost reden, die uns das Gewächsreich giebt. Man könnte dieß zur Hauptregel machen, daß sich ein jeder zu seiner Kost von dergleichen Dingen dasjenige erwählen solle, was ihm nach seiner Leibesbeschaffenheit oder nach seinen Verdauungskräften am besten bekäme.

Dieses Kapitel werde ich nur mit einer kurzen Warnung zu begleiten nöthig haben.

Diejenigen, welche ihrer Gesundheit auch bei der Mahlzeit einige Aufmerksamkeit schuldig zu seyn glauben, müssen nur darauf sehn, daß die Menge Brod, Fleischspeisen, Pudding und Gemüse nicht so viel ausmache,

*) Hier ein Kochrecept zum Pudding zu geben, wäre wohl der unrechte Ort; allein so viel ist nur zu merken, daß diese Speise aus feinem Weizenmehl, vieler Butter oder Rindstalg, Eiern und Zucker, auch mit etwas Franzbrandtewein bereitet, und durch ein dreistündiges Kochen zugerichtet, oder an Statt des Kochens mit Butter gebacken wird. Wer sieht aber nicht ein, daß diese Speise einen englischen Magen erfordert, wenn sie, (wie der Engländer thut,) öfters gegessen werden soll?

Anm. des Uebers.

mache, daß jede von den genossenen Speisen, eine Mahlzeit vor sich allein abgeben könnte, und sie nicht gleichsam alles wie belastende Substanzen in den Magen hinunter werfen: sondern sie müssen sorgfältig Acht haben, daß alles zusammen das erträgliche Gewicht für den Magen nicht übersteige, oder das erste Gefühl der Sättigung unterdrücke.

In Ansehung der Früchte befürchte ich, daß dieses eine sehr nachtheilige Gewohnheit ist, wenn man dergleichen unmittelbar auf eine reichliche Mahlzeit genießt, wie insgemein zu geschehen pflegt. Es giebt gewisse Personen, die glücklich genug sind, nicht die mindeste Beschwerung zu empfinden, wenn sie auch gleich eine noch so große Menge davon genießen: allein dieß ist weder jedermanns Sache, noch können es die Meisten vertragen, und von dem größten Theile möchte ich doch gern den Beifall meiner Behauptung erlangen.

Der Schöpfer hat uns die Früchte zum Nutzen und zur Erquickung gegeben, und auch zugleich unsre Gesundheit zu verbessern, aber keinesweges, dieselbe damit zu Grunde zu richten. Es scheint, als ob der Vormittag die schicklichste unter allen Zeiten sey, wo man Früchte essen könnte, wenn man sie nicht als eine besondre Mahlzeit speisen will. Diese Gewohnheit ist an vielen Orten sehr üblich, ja sie scheint auch für die Gesundheit am besten gewählt zu seyn. Dieser und noch ein andrer Gebrauch ist, so viel mir bewußt, in Frankreich ganz gewöhnlich, und ich wollte

mich freuen, wenn er in England ebenfalls allgemeiner eingeführt würde: denn bisher haben ihn nur einige Familien sich seit einiger Zeit eigen gemacht. Es ist nämlich die löbliche Gewohnheit, während der Mahlzeit nur so viel zu trinken *), als nothwendig und der Gesundheit zuträglich, oder einer gemäßigten Neigung angemessen ist, sodann aber die Bouteille gänzlich bei Seite zu setzen.

Hier scheint es nicht unschicklich zu seyn, über die verschiednen Arten geistiger Getränke, vornehmlich in Absicht auf ihre verschiednen Eigenschaften und Wirkungen, meine Meinung zu sagen.

Je weniger man sich an die Menge gegohrner Getränke gewöhnt, je besser thut man.

Alle Arten geistiger Getränke müssen, so viel nur immer möglich ist, wenn sie auch noch so schwach oder verdünnt sind, vermieden werden.

Wer ein mildes, gut gebrauetes Bier mit Wohlbefinden trinken kann, der behalte es zu seinem gewöhnlichen Getränke bei.

Wem

*) Im praktischen und gesellschaftlichen Leben sieht man häufig, wie mehr durch das zu viele, als durch das zu wenige Trinken in der Diät, zumal bei Tische, gesündigt wird. Das Vorurtheil ist alt, und wird schwer auszurotten. Spallanzani und sein Commentator Senebier haben dieses sehr gut gezeigt. S. dessen Versuche über das Verdauungsgeschäfte, teutsch. Leipz. 1785. S. 362.
Anm. des Uebers.

Wem hingegen Wasser wohl bekömmt, und vor andern Getränken besser dünkt, der muß es ebenfalls beibehalten.

In wiefern aber der Wein dienlich sey, muß meistentheils die Erfahrung entscheiden; je weniger Ausschweifung in demselben begangen wird, desto mehr kann man Rechnung auf Gesundheit und langes Leben machen.

Punsch ist bei vielen Personen ein Lieblingsgetränke: in sofern er schwach gemacht wird, scheint er denen, welche von hitziger, gallenreicher Natur sind, sie mögen dieselbe ursprünglich von Jugend an, oder durch den langen Aufenthalt in hitzigen Ländern bekommen haben, kein ungesundes Getränke zu seyn*).

Was nun von der Diät in Ansehung der Speisen überhaupt, bisher hat können gesagt werden, das läßt sich auch auf die Getränke anwenden. Es ist auch hier nur die Menge und das Uebermaaß, und nicht die Natur oder Beschaffenheit des Getränkes, welches am meisten schädlich ist: daher können auch Jünglinge nicht sorgfältig genug auf ihrer Hut seyn, den ersten Versuchungen zu geistigen Getränken zu widerstehen.

Nun giebt es außer dem gedachten Frühstück, und Mittagsessen, noch eine Veranlassung zu trinken und zu essen, welche Nachmittags üblich, und die seit der Einführung des Thee's gleichsam zu einer Nothwendigkeit des Lebens geworden, ja in allen Familien so regelmäßig, als die andern Mahlzeiten, eingeführt ist.

Es wird also dem Leser hoffentlich nicht unangenehm seyn, wenn ich hier nochmals einige Betrachtungen über den Gebrauch des Thee's und Kaffee's

*) In solchem Fall aber müßte der Punsch nicht zu viel Arrack oder dergleichen höchstgeistigen Zusatz, sondern mehr Zitronsäure, bekommen.

Anm. des Uebers.

anstelle, den man gewöhnlich nach Tische trinkt. So viel wir aus der Zeit nach dem Mittagsessen, und aus andern Umständen urtheilen können, dauert die Verdauung etliche Stunden. Indem aber dieses Geschäfte der Natur verrichtet wird, erfordert es Zeit und Arbeit der Natur, und zwar, mehr oder weniger, nach Verhältniß der Menge genoßner Nahrungsmittel, und der Stärke der Verdauungskräfte. Viel Nahrung in einem schwachen Magen braucht auch längere Zeit zur Verdauung, als eine kleine Mahlzeit.

Immittelst nun diejenige Kraft, die wir Natur nennen, dieses Geschäfte verrichtet, wird für sie schon wieder ein neues veranlaßt, welches, ob gleich nicht so groß, dennoch die Menge der im Magen befindlichen Substanzen vermehrt, und da alles mit dem Chylus, der eben itzt bereitet wird, zusammen vereinigt werden muß, so ist es als eine neu hinzugekommne Masse anzusehn. Dem Starken kann dieses ganz unbedeutend scheinen, weil er nichts empfindet: allein mit dem Kränklichen verhält es sich ganz anders, indem ihm dieser Umstand von nicht geringer Wichtigkeit ist.

Viele haben geglaubt, der Thee befördre die Verdauung, weil durch die vermehrte Masse im Magen, auch der Reiz desselben vermehrt würde: es ist auch nicht zu leugnen, daß der Magen und Zwölffingerdarm dadurch gereizt, und die in der Verdauung sich befindende Nahrung geschwinder hindurch geführt wird, als wohl sonst geschehn möchte; vielleicht aber auch eher, als der Chylus noch völlig zubereitet ist. — Ferner mag auch wohl das Theegetränke dazu dienen, die Blähungen, und den Nahrungssaft weiter zu befördern. Dieß wäre nun von dieser Sache meine Meinung, und ich gebe zu, daß Schwächliche Thee oder Kaffee trinken mögen, nur aber sollen sie dieß Getränke mit großer Mäßigkeit genießen, und besonders den

Kaffee

Kaffee nicht mit Zucker versüßen, und dabei so wenig, als möglich, essen: denn alles süße Backwerk, Konfekt und Kuchen von jeder Art, (besonders, der mit einer gewissen Menge Butter gebacken ist,) hindert die Verdauung mehr, als daß sie dadurch befördert werden sollte. Die einzige rechte Zeit, Thee oder Kaffee, oder ander dergleichen Getränke mit Sicherheit und Nutzen für die Gesundheit zu trinken, ist unmittelbar nach dem Mittagsessen; es wird wenigstens weit besser gethan seyn, als bei der Bouteille sitzen zu bleiben *). Diese Gewohnheit ist eben auch eine von der Art, die vielleicht mit größerm Vortheile von uns könnte angenommen werden, als viele andre Moden, die wir von unsern Nachbarn **) bekommen.

Da nun von einer gehörig vollendeten Verdauung unsre Gesundheit, und die Hoffnung eines langen Lebens abhängt, so sollten wir auch mit größter Sorgfalt dahin sehn, alles, was dieselbe stören kann, zu vermeiden.

Ich habe in diesen Bemerkungen aus gutem Grunde Abendmahlzeiten empfohlen: weil ich glaube, daß die Natur dasjenige auf zweimal leichter ausrichten kann, was ihr auf einmal zu thun, lästig werden, und wobei sie eine nicht geringe Beschwerlichkeit empfinden würde. Ich habe oft Gelegenheit gehabt, zu bemerken, daß selbst die starken Naturen, von allen gefährlichen Wirkungen großer Mahlzeiten nicht ganz frei sind. Es entspringen auch vielleicht mehr Schlagflüsse aus dieser einzigen Ursache, als aus allen andern zusammen genommen. Wenn Personen von zwei mäßigen Mahlzeiten an Einem Tage keine Beschwerlichkeit fühlen, noch auch von einer doppelt so starken, die

*) Der Engländer hat darin die besondre Gewohnheit, erst dann, wenn er seine Mahlzeit noch mit ein Stück Käse beschlossen hat, recht geflissentlich hinterher tüchtig Wein, oder starkes Bier zu trinken. Anm. des Ueb.

**) Nämlich den Franzosen. Anm. des Ueb.

die aber doch dabey die Absicht der Natur, die Gesundheit zu unterhalten, nicht hindert, so lasse man sie dabey. Die Erfahrung, wenn man genau auf sie Achtung giebt, ist der sicherste und ganz gewiß der beste Wegweiser. Aus einer oder der andern Ursache scheinen die Abendmahlzeiten immer mehr und mehr abzukommen, da es doch überhaupt besser wäre, wenn man sich an dieselben wiederum gewöhnen und sie auf einen gewissen Fuß beibehalten wollte. Denn diejenigen, welche sich bei dem Mittagsessen nur ein wenig selbst beherrschen können, haben keine neue Versuchung, wegen des Zuträglichen, bei einer zweiten Mahlzeit auszustehen. Leuten von Genie und vornehmlich Personen, die Geschäfte zu besorgen haben, welche Geistesanstrengung erfordern, kann der Vorschlag, die Mahlzeiten zu theilen, und die hier angegebne diätetische Einrichtung am allerzuträglichsten seyn, vorzüglich aber denenjenigen, deren Geschäfte eine ganz vollkommne Anwendung aller Seelenkräfte erfordern. Alle besondern Umstände, die zu dieser Materie gehören, ganz genau abzuhandeln, würde der Raum nicht gestatten. Dieß will ich nur noch anführen: daß jede Mahlzeit, je kleiner sie in Ansehung ihrer Menge, und je leichter in Rücksicht auf ihre Beschaffenheit ist, desto schicklicher sie auch für nur eben erwähnte Personen geachtet werden muß. Viele Personen können weder flüßige, noch andre leichte Speisen zur Abendmahlzeit vertragen. Ja sogar der Raum, den diese Dinge im Magen einnehmen, und das unbedeutende Gewicht, das sie haben, beschwert solche Leute so sehr, als nur irgend etwas anders thun kann. Brod, Habergrütze, Panada und dergl. ähnliche Speisen sind diesen Schwächlichen selten zuträglich, und scheinen ihnen vielmehr übel zu bekommen, weil sie Blähungen und Magendrücken verursachen.