

## VII. Regeln zu Erhaltung der Gesundheit, von eben dem Autore. (a)

1. Hüte dich, so viel möglich, daß du keiner Sa-  
che zuviel thust; Denn nichts ist der Natur so  
sehr zuwider, als dieses.

2. Nimm

ney = Mittels gar nicht zu bedienen pflegen? Ich  
bin zu wenig, meine Gedanken hiervon zu eröff-  
nen, eine von den Haupt = Ursachen aber wird sich  
aus folgendem ganz speciellen Casu leicht errathen  
lassen. Ein guter Freund hat einen berühmten  
noch lebenden Medicum, er möchte ihm doch et-  
was verordnen, womit er seinen Magen einmahl  
recht reinigen, und gleichsam ausfegen könnte. Der  
Medicus recommendirt ihm das Seydschüler-  
Wasser; der Patient gebrauchet solches, und be-  
findet sich ungemein wohl darauf. Nach einigen  
Tagen besucht er den Medicum wieder, dancket vor  
das so probat besundne vorgeschlagen Mittel, und  
fragt unter andern: Wie es denn käme, daß er  
nicht alle andre Patienten das Seydschüler-Wasser  
trinken ließe? Ey, antwortete der Medicus, mein  
lieber Herr, das ist nur bloß eine Cur vor mich und  
die Meinen; wenn wir allen Leuten das Wasser  
recommendiren wolten, wie würden wir mit den  
Apothekern zurechte kommen?

- (a) Diese VII. Gesundheits-Regeln sind der Inhalt  
von der Disputation, so der Herr Autor 1713. ge-  
halten, unter dem Titul: Septem Leges sanitatis;  
und ist selbige befindlich in seinen Dissertationibus  
Phyfico-Medicis selectioribus Dec. II. Lugd. B. 1719.  
8. deutsch aber in seiner gründlichen Unterweisung  
p. 93. seqq.

2. Nimm dich wohl in acht, daß du in demjenigen, was du von langer Zeit her gewohnt bist, nicht plötzlich eine Aenderung vornimmst; denn die Gewohnheit ist die andre Natur.
3. Sey allezeit eines fröhlichen und ruhigen Gemüthes; Denn das ist eines von den besten Mitteln seine Gesundheit zu erhalten, und lange zu leben.
4. Suche, so viel möglich, eine reine und temperirte Luft, weil sie zur Stärkung des Leibes und des Gemüthes unerhört viel beyträgt.
5. Bediene dich mit grosser Sorgfalt solcher Nahrungs-Mittel, so unsrer Natur gemäß sind, die sich nemlich leicht verdauen, und in den Nahrungs-Safft verwandeln lassen, und deren Überfluß bald wieder aus dem Körper herausgeht.
6. Betrachte wohl das Gleich-Gewichte zwischen denen Speisen, so du gebrauchest, und zwischen den Kräften deines Leibes, und zwischen der Bewegung, so du mit ihm vornimmst.
7. Wenn du dich recht gesund befinden willst, so nimm dich vor unverständigen Medicis und Marcktschreyern in acht, wie auch vor einer grossen Anzahl Arzneyen, und überhaupt vor allen, was gewaltsamer Weise seine Wirkung thut.