



## Regeln

zu Erhaltung der Gesundheit durch  
eine gute Lebens-Art aus unterschiede-  
nen medicinischen Autoribus heraus-  
gezogen, durch Herrn Smith.

**D**öck hat einen kleinen Tractat ge-  
schrieben, den er ein Haus, Arzney-  
Buch nennt, worinnen er beweiset  
p. 39. man würde ihm kaum eine Kranckheit zu  
kennen wissen, die er nicht durch eine anständige  
Lebens-Art zu lindern und zu curiren sich getraute.  
Und in eben dem Tractat zeigt er, daß seiner Mey-  
nung nach, alle zärtliche und fränckliche, alte und  
schwache Personen offters, aber wenig auf ein-  
mahl, essen sollen, aus der Ursache, weil man schwä-  
che und geb: auchte Körper nicht anders als nach u.  
nach wiederherzustellen wüßte, nnd zwar vielmehr  
durch feuchte und flüßige Nahrungs-Mittel, als  
durch starcke und feste, weil eine feuchte und  
flüßige Nahrung viel geschwinder nährt, und viel  
leichter zu verdauen ist.

Wenn man viel ißt, sagt er, und man kommt  
durch das Essen nicht zu Kräfften, so ist das eine  
Anzeigung, daß man zuviel ißt, und je mehr man  
dergleichen Personen mit Nahrungs-Mitteln an-  
füllt, je weniger Nutzen haben sie davon, ja es wird  
wohl noch täglich ärger mit ihnen; denn, wenn  
mann zuviel ißt, so häufft und vermehrt man nur  
die üblen Säffte, womit der Körper schon ange-  
füllt

füllt ist, und mit denen man viel leichter würde zu rechte kommen durch eine Purganz, und mit behöriger Diæt.

Er schreibt aber folgende Diæt vor: Man muß niemahls bey einer Mahlzeit so viel essen, daß man den Appetit gänzlich stille, und man muß allemahl warten, bis sich der Appetit einfindet, und derselbe ist niemahls gut, auffer wenn man sich geschickt befindet, allerhand gewöhnliche Speisen zu essen. Er giebt uns auch den Rath, immer einerley Lebens-Art bezubehalten; denn diejenigen, sagt er, so den Vorwitz und die Veränderung in Speise und Trancck vermeyden, als welche zu nichts dienen, als daß sie zur Wollust reizen, geniessen gemeinlich vollkommner Gesundheit, da hingegen die andern mit grossen Schritten zu ihrem Verderben eylen.

Ein andrer Autor sagt, ein Patiente komme um desto ehender wieder auf, je weniger er zu sich nimmt. Denn man hat Ursache zu sagen: je mehr man den Körper anfüllt, je mehr man ihn ruiniert. (d d d Der Magen ist eigentlich der Ort, wo sich die Kranckheiten anfangen, wenn nun also dieser Theil schwach, und in Unordnung ist, so kan  
die

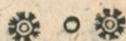
(d d d Das hat schon Hippocrates sehr vernünfftig einzesehen, wenn er Lib. II. Aphor. IX. schreibt: Τὰ μὴ καθαρὰ τῶν σμικρῶν, ἐκόσων ἢ θρεψῆς, μᾶλλον βλάψουσ. Corpora impura q̄i o plus alimenti assumunt, eo pluribus damnis augentur. Die Franzosen sprechen es so aus: Plus vous remplissez le Corps, plus vous le minez.

die Verdauung nicht wohl geschehen, wenn man zu viel ißt, daraus kommen dicke und rohe Säfte, üble Säfte aber machen kein gut Geblüte. Jederman weiß aus Erfahrung, des Morgens, wenn man noch nichts gegessen, befindet man sich hurtig und leichte, so bald man aber, und zwar ein wenig viel gegessen, so ißt man schwer, ungeschickt, und schläfrig. Das beweiset gnungsam, daß starcke Mahlzeiten der Gesundheit schädlich sind; mit einer mittelmäßigen hingegen fährt man fort leichte und wohl aufgeräumt zu seyn, wie zuvor, und weiß die Schwachheit zu erregen, so aus dem Fasten entstehet. Das ist gewiß, ein Mensch, der bloß schlechte Sachen ißt und trinckt, entgeht der Gefahr, seinen Appetit über die natürlichen Nothwendigkeiten zu treiben; da hingegen die Veränderung der Speisen uns immer von neuem anlockt allerley zu essen, bis endlich der Magen ganz voll gefüllt, und eine gute Verdauung zu machen ungeschickt ist; daher entstehen die Cruentären, so eine Ursache sind so vieler Kranckheiten und plöglichen Todes-Fälle.

Man bemercket überhaupt, die kränckesten und ungesundesten Personen sind diejenigen, die viel delicate Speisen essen, und die nichts als starcke und hitzige Getränke trincken, dahingegen die, so bey ihrem Tische dergleichen delicate Speisen nicht haben, selten krank sind, ausgenommen die, welche ihr unersättlicher Appetit zuviel zu essen anlocket, dergleichen Ausschweifung man auch bey dem aller schlechtesten Tische begehen kan, wenn  
man

man nach des Apostels Ausspruch aus seinem Bauche einen Gott macht. Ob man sich nun wohl auch mit schlechten und gar nicht delicatere Speisen dicke anfüllen kan, so schicken sich doch schlechte Gerüche und ein langes Leben überaus wohl zusammen. Jo. Bill, dessen in der Historie der kalten Bäder p. 408. gedacht wird, giebt davon ein Exempel ab. Er aß weiter nichts als Brod, Käse und Butter, und tranck Moitken oder Wasser, und dennoch lebte er 133. Jahr, und war dabey groß, starck und ansehnlich. Und Jo. Bailes, der sein Alter bis 128. Jahr brachte, aß die meiste Zeit nichts als Brod und Käse, und tranck bloß Wasser, dünne Bier und Milch p. 416. Er hat mehr als 10. mahl ganz Northampton ausserben gesehen, bis auf 3. oder 4. Personen, und er sagte, daß die starcken Geträncke sämtliche Einwohner der Stadt ums Leben gebracht hätten.

D. Pratt giebt den Rath, wenig des Abends zu essen; denn, sagt er, es ist nichts gesunders als ein sparsames und geringes Abend, Essen, es haben unzählich viel Personen davon die Probe gemacht, und alles nur erdenckliche Gute daraus empfunden. Denn wenn der Magen nicht überladen ist, so schläft man weit besser, und wenn man zu Nacht was weniges isst, so beugt man den üblen Feuchtigkeiten vor, so die Flüsse, Sicht, Wassersucht, Schwindel und Mundfäule verursachen. Wenn man wenig des Abends zu sich nimmt, so ist man des Morgens keiner Ungelegenheit unterworfen,



die Verdauung geht gut von statten, und den Verstopffungen kommt man zuvor.

Jedermann weiß, sagt ein anderer Autor, daß die Mäßigkeit oder Diät viele Schwachheiten curirt; denn da der Magen im Stande ist alles wohl zu verdauen, was er in sich nimmt, so wird daraus ein guter Chylus, der geht in die vasa lactea, und so dann ins Geblüte, daß also, wenn dieser Nahrungs-Safft gut præparirt ist, das verderbte Geblüte sich mit der Zeit von selbst reinigen wird, und die Materie, wodurch es verderbt worden, wird mittelst der Transpiration durch die Schweißlöcher herausgetrieben, und kommt an deren Stelle ein neuer viel reinerer Safft. Ich bin überzeugt, daß man hierdurch die Schwindsucht, den Scharbock, und andre anhaltende Kranckheiten wird heilen können. Diese Manier die Kranckheiten durch Mäßigkeit zu handhaben, ist so gar unter gewissen Thieren im Gebrauch, die aus einem Triebe der Natur, wenn sie krank sind, eher nichts essen wollen, bis sie wieder gesund seyn, welches allemahl zu geschehen pflegt, wenn sie zuviel fressen, worinnen ihnen alle diejenigen, so sich an der Schwelgerey ergößen, nachfolgen, ob sie sich gleich einerley Mittel zu curiren nicht bedienen.

Um den Kranckheiten vorzubeugen, so hat man jederzeit gerathen, niemahls eher zu essen, als bis die Speisen, so man bey einer andern Mahlzeit zu sich genommen, verdauet sind, und daß nichts mehr im Magen ist, z. E. niemahls des Abends zu essen



äußerlichen Sinne bleiben in gutem Stande, so wohl als das Gedächtniß, die Geister werden lebhafter, und die Leidenschaften sind viel mäßiger; Mit einem Worte: diejenigen, so wenig essen und trincken, entgehen allerhand Ungelegenheiten, und leben lange.

Man sagt: Zwen Mahlzeiten des Tages sind gnung vor alle und jede Personen, die über 50. Jahr, und von schwacher Constitution sind, und es ist allezeit gut, daß schwache und alte Personen sich, ohne des Abends zu essen, niederlegen, wenn sie sich anders wohl befinden wollen; denn, wenn man des Abends nichts isst, so entlediget sich der Magen bald von sich selbst derer zähen und dicken Feuchtigkeiten, mit denen er angefüllt ist; und dadurch wird der Appetit erneurt, und die Verdauung geht besser von statten. Auffer dem sollen alle diejenigen, so zu Nacht Schweissen geneigt, einen üblen Geschmack im Munde haben, mit Blähungen und unruhigen Träumen geplagt sind, des Abends nicht essen; denn im Schlafe geben sich die Fibern des Magens aus einander, und können sich nicht so starck wieder zusammen ziehen, als bis man erwacht ist, um die Speisen zu zerquetschen, und zu zerreiben, vnd sie dadurch gleichsam zu einem Brei zu machen, der von dar in die Intestina geht, woselbst sich der Nahrungs-Safft absondert, in die vasa lactea geht, und sodenn durch alle Theile ausgebreitet wird.

D. Curtis sagt: Ob zwar diejenigen, so mäßig leben, eine langwierige Arbeit nicht ausstehen können,

nen,

nen, so leben sie doch, wenn die Arbeit ihren Kräfte-  
ten gemäß ist, weit länger, als die, so von starker  
Constitution sind, die da glauben, man müsse viel  
essen, um Kräfte zu kriegen; sie leben auch län-  
ger als diejenigen, so stark sind, und die sich nicht  
nach dem Maas ihrer Stärke bewegen, um den  
Ueberschuß zu verzehren, den die große Menge von  
Speisen verursacht. Es ist also das einzige Mit-  
tel lange zu leben, wenn man sich anders wohl be-  
findet, und sein Brodt nicht mit Arbeit zu suchen  
nöthig hat; daß man bey der Mäßigkeit und  
Mittel-Strasse verbleibe; und diese Mäßig-  
keit bestehet darinn, daß man nicht esse, wenn man  
gleich nach der gewöhnlichen Mode dazu invitirt  
wird, es sey denn, daß der Appetit solches er-  
fordere.

Weiter sollen wir uns auch nicht durch einen  
verderbten Appetit verführen lassen, als wie dieje-  
nigen thun, welche nur bloß aus Wollust essen,  
und nicht um der Nothwendigkeit der Natur Ge-  
nüge zu leisten, und wenn wir essen, so müssen wir  
uns nicht einbilden, je mehr wir essen, je mehr wer-  
den wir Kräfte kriegen, man betrüget sich damit:  
Etwas weniges von Speisen, so wohl verdauet  
sind, giebt dem Körper mehr Kräfte, als eine groß-  
se überflüssige Menge: der größte Theil davon  
muß verderben, und man ist genöthiget zum purgi-  
ren seine Zuflucht zu nehmen, oder die verderbten  
Säfte verursachen gewiß eine Kranckheit, und  
die beste Medicin ist, wie es die Deutschen aus-  
spra-

sprechen, der Hunger, (eee wenn man denselben lange genug beybehält.

Die Gelehrten glauben, die bekannte Englische Kranckheit der Kinder komme von dem Versehen der Mütter her, als die ihre Kinder von der Wiegen an gefräßig machen, indem sie solche mit Speisen so lange vollstopffen, bis sie einen Eckel davor haben; denn sie gründen sich auf die falsche Meynung, daß dieses das rechte Mittel sey, wodurch sie wachsen müßten, und zu Kräfften kämen. Das ist ein Fehler, der nicht nur benannte Kranckheit, sondern auch offters gar ein frühzeitiges Absterben verursacht; bey andern giebt es Gelegenheit zu viel nachher folgenden Kranckheiten, womit sie sodenn beschwert werden, wenn sie zu mehreren Jahren kommen. Indem sie aber nicht zufrieden sind, sie mit Speisen zu erfüllen, so bilden sie sich noch ein, obzwar ganz umsonst, sie mit starcken Geträncken zu erwärmen, da doch vor die Gesundheit der Kinder nichts schädlicher ist, als die viele  
mehr

(eee Optimum Cibi condimentum Fames. Der Hunger ist der beste Koch. Wenn es wahr ist, daß nach Anmerkung einer weit gereiseten Feder in Candia ein Kraut wachsen soll, so *άλμος*, Immerfett oder Hungerwehre genant wird, und wenn man nur einen Biß darein thue, daß man sodenn den ganzen Tag frey vorm Hunger sey, so würden die Liebhaber der Botanic sehr wohl thun, und einen unglaublichen Profit daraus ziehen, wenn sie sich den Saamen von diesem Kraute verschreiben, und statt andrer bloß zur Curiosité dienenden Pflanzen in ihre Gärten versehen wolten.

mehr wenig und oft essen, und erfrischende Getränke trincken solten. Manns-Personen solten ein gleiches thun, wenn sie durch ihr hohes Alter wieder in die Kindheit verfallen, nemlich in einen solchen Stand, wo sie sich mit nichts zu helfen wissen; das ist ein Zufall, dem man, so weit es möglich ist, vorbeugen könnte durch eine erfrischende und befeuchtende Lebens-Art, die dem hitzigen, trocknen und ausgemergelten Temperament eines solchen Alters entgegen stehet; denn nichts anders als die Hitze und die Trockenheit verursachen bey alten Leuten die meisten Zufälle, sonderlich aber verdünnen sie die Materie, so die Feuchtigkeiten in den Theilen erhält, und dem Körper eine gute Gesundheit und Geschmeidigkeit verschaffet. Diejenigen, so den Wein eine Milch der Alten (fff nennen, irren gewaltig; denn die Milch erfrischt, und der Wein erhitzt.

D. Pitt,

Es ist Eben der Meynung ist der Autor der menschlichen Klugheit sich und sein Glück empot zu bringen, wenn er p. 240. schreibt: Die Alten nemten den Wein Lac Senum; durch die heutige Praxin aber hat man befunden, daß, wenn sie zuviel davon saugen, er sie zu Kindern macht; und da trifft ein, was der Poët sagt:

Vinum facit vetulas

Leviter salire,

Et ditescit pauperes,

Claudos facit ire,

Mutis dat colloquium

Et surdis audire.

Es wird aber wohl bey den Europäern, und sonder-

D. Pitt, so ehedem Lazareth Medicus zu S. Bartholomæi war, glaubte, durch Mäßigkeit, Ruhe und durchs Wasser Trincken (ggg) würden die meisten Kranckheiten curirt, und nach dem Augen

berlich bey den Deutschen, der Wein immer in seinem Esse bleiben. Merckwürdig ist es, daß sich die Einwohner in den andern Theilen der Welt einbilden, als wenn es nicht möglich wäre, daß ein Europäer ohne Wein leben könnte. Denn so berichtet uns der P. Carrou in seiner Histoire generale de l'Empire du Mogol, so 1708. zu Haag in 12. herauskam, daß ein gewisser Beherrscher desselben grossen Reiches, Namens Akebar, um die Gegend der Residenz Agra einige Weinberge pflanzen lassen, und zwar bloß den Europäern zu Gefallen, die sich da ihres Negotii wegen aufhielten; da denn in dem deswegen herausgegebenen Mandar ausdrücklich enthalten gewesen: Die Europäer würden im Weine, so wie die Fische im Wasser gebohren, u. wer ihnen das Leben nehmen wolte, der dürffte ihnen nur den Wein unter sagen. (ggg) Mit dieser Meynung des Herrn D. Pitts, von dem wir in den Transactionibus Anglicanis eine Observation haben de motu ventriculi peristaltico, trifft beynaher der Inhalt einer kleinen Schrift überein, so 1712. zu Paris in Versen gedruckt wurde, unter dem Titul: Les Preceptes de la santé pour parvenir à une longve vieillesse. Der Inhalt derselben ist im Septembr. de la Clef du Cabinet des Primes desselben Jahres befindlich, und besteht in 3. Puncten, nemlich in der Mäßigkeit, im Gebrauch des Wassers, und keine Medicin zu nehmen, und soll der Autor davon ein 80. jähriger Greiß gewesen seyn. Vid. eines redlichen Ph. Med. æ Theol. St. Betrachtung des Menschen nach Geist, Seel und Leib p. 183.

genschein behauptet er solches mit vielem Grunde; denn die Enthaltung von Essen und Trinken giebt dem Magen, als einem solchen Eingeweyde, das den Anfang aller Kranckheiten in sich enthält, Zeit, der Säffte sich zu entledigen, so solche verursachen. Um denselben zu reinigen, so ist gewiß kein besser Mittel, als eine grosse Menge Wasser zu trincken, welches zu gleicher Zeit die Activität des Magens erhält, weil er dadurch, wenn er leer ist, voll gemacht wird; zu der Zeit hat man Ruhe von nöthen, denn da ist der Körper zur Arbeit nicht wohl geschickt, obwohl das bloss schlechte Wasser, welches unungsame Nahrung zum Wachsthum und Unterhalt der Vegetabilien darreicht, auf gewisse Weise fähig ist, den Mangel der Speisen zu ersetzen, wie ich mit dem Exempel von zwey Personen erwiesen, die eine lange Zeit gelebt haben, da sie doch nichts als Wasser getruncken.

Mit einem Worte, das beste Mittel seine Gesundheit wieder zu erlangen, ist wenig zu essen, oder zu warten, bis man Appetit hat, nach dem bekanten Sprichwort: die beste Cur bey den meisten Kranckheiten ist ein gute Diät, wenn man dieselbe lange Zeit wohl in Obacht nimmt. Das ist wenigstens aus gemacht, daß man mit der Enthaltung von Speise und Franck lange ausdauren kan, um viele Kranckheiten mit Beyhülffe des gemeinen Wassers zu curiren.

Ich habe gehört, daß zwey Personen, so mit der Schwindsucht geplagt waren, vollkommen restituir

tuirt sind, indem sie gnungsam warm Wasser getruncken, ohne sich dabey der Speisen gänglich zu enthalten, und ob sie zwar sehr schwach waren, so kamen sie doch binnen 6. Wochen völlig wieder zurechte. Ich kenne noch eine andre Person, die dadurch gesund wurde, daß sie sich eines gewissen Tranc̃es bediente, der aus gleichen Theilen von Milch und Molcken bestund, ohne sich mit andren Dingen zu nähren, nur trug sie Sorge, diesen Tranc̃ etwas mehr als lauchlicht zu trincken; Man hält denselben vor viel kräftiger, als die Esels Milch, deren Krafft bloß in ihrer Flüssigkeit besteht, die weit grösser ist, als bey der andern Milch. (h h h Auffer

(h h h Die Methode allerhand Kranckheiten, vornemlich aber die Sicht, mit Milch zu curiren, ist schon von langen Zeiten her bekannt gewesen. Nun haben zwar viel Medici dieselbe nicht nur vor schädlich, sondern wohl gar vor tödtlich ausgehen wollen, es hat aber bereits unter den alten Cornelius Celsus, und unter den neuern Sachs und Waldschmied das Gegentheil erwiesen. A. 1681. gab D. Jo. George Greisel zu Baugen einen Tractat heraus de cura Lactis in Arthritide. A. 1684. folgte demselben ein gelehrter Franzose Mr. Martin, so bey dem Prinzen von Condé Hof-Apotheker war. Denn da sein Principal von der Sicht sehr incommodirt war, und sich selbst der Milch-Cur bediente, so befand er vor gut, ein kleines Tractätgen in 12. davon heraus zu geben, so er Traité de l'Usage du Lait benannte, worinnen er alle Kranckheiten durchgehelt, bey denen die Milch zu gebrauchen, und zuletzt mit einer notablen Begebenheit beschließt, da nemlich einem Pariser Comœdianten, so lange Zeit an bestigem

Ausser der Diet ist eine frische und trockne Luft sehr gut die Gesundheit derer, so sich wohl befinden, zu erhalten; sie vermischet sich mit dem Geblüte, und erhält in demselben so wohl die Bewegung, als in den Geiztern. Das sieht man in den Aldern der Taucher, so unters Wasser fahren, die Können nicht mehr leben, wenn die Luft durch ihren Athem und durch die Hitze, so aus ihrem Körper herausdunstet, erwärmt wird. Man beweist solches auch durch das Experiment des D. Croone; Er nahm ein Huhn, und nachdem er solches fast erstickt hatte, bließ er ihm durch ein Kleines Röhrgen Luft in die Lunge, so gleich kam wieder zu sich selber, ob es wohl einen Augenblick zuvor kein Zeichen des Lebens von sich gegeben hatte.

Hieraus erhellet, daß das Verfahren, so man gemeiniglich bey Patienten gebraucht, sehr schädlich und weit entfernt sey, ihnen einige Hülffe zu  
ver-

tigem Kopff-Weh frantz gelegen, bloß durch den Geruch von warmer Milch 2. ziemlich grosse Würmer aus der Nasen herausgetrieben worden. Am accuratesten aber hat hiervon Jo. Dolæus geschrieben in seinem Tractatu novo de Furia Podagra lacte victa & mitigata. Amstelod. 1705. 12. Die Gelegenheit hierzu gab ihm ein Französischer Ebelmann, welcher in einem Briefe den Bericht gab, daß er bloß durch die Milch von der Sicht befreiet worden, worauf Dolæus zu Cassel Experimente damit anstellte, und endlich durch die Erfahrung völlig überzeugt wurde, daß die Milch-Cur, sonderlich in der Sicht, vortrefliche Wirkung thue.

M

verschaffen, ja daß es vermögende sey, eine Person, die sich wohl auf befindet, frantz zu machen; denn wenn man eine solche Person 2. 3. bis 4. Wochen lang in ein so warm als eine Bad. Stube gemachtes Zimmer einschloße, man ließe dieselbe ins Bette legen, man zöge die Vorhänge vor, verwahrte alle Fenster wohl, und erfüllte die Luft im Zimmer mit dem Geruch von allerhand Arzneyen, nebst einem Nacht-Stuhl, der allein fähig ist, einen Menschen bey dem Eintritt ins Zimmer frantz zu machen, wie würde es wohl mit derselben anssehn? (i i Gewiß, man wird niemehr glauben, daß dieses das rechte Mittel sey, einen Pa-

(iii Der Autor hätte den allgemeinen Schlenbrian, den man mit Patienten vorzunehmen pflegt, nicht nachdrücklicher und lebhafter beschreiben können. Sonderlich ist zu bedauern, daß die meisten Menschen in dem irrigen Wahn stehn, vor einen Patienten könnte das Zimmer nicht warm genug gemacht werden, daher pflegen sie wohl gar das Bette oder den Groß-Vater-Stuhl nahe an den erhitzen Ofen zu setzen, und der Patient, so vorhin von innerlicher Hitze gnungsam geplagt wird, muß noch darzu von äußerlicher Wärme gequält werden. Ein vernünftiger Medicus wird das allemahl widerrathen, und lieber sehen, wenn sich der Patient im Bette warm hält, im Zimmer aber eine temperirte Luft beybehalten wird. Ich kan nicht umhin, eine Anmerkung hinzuzusetzen, so ich im abgewichenen Herbst bey den damahls durch ganz Deutschland grassirenden Catarrhal-Fiebern in Leipzig gemacht, da ich bey meiner angehenden Praxi oblarvirte, daß diejenigen, so sich allzuwarm hielten, und alle Luft ver-

Meis

Patienten gesund zu machen, der einer frischen Luft und eines bessern Geruches zur Lebhaftigkeit seines Geblütes von nöthen hat, da nichts bessers ist, als eine frische, freye und gemäßigete Luft, um den Körper zu stärken, Appetit zu machen, die Verdauung zu befördern, und denen Geistern eine lebhaftte Geschicklichkeit zu geben. Der gleichen Vortheil sollte man allen Patienten zu verschaffen suchen, die Kindbetherinnen und die, so an Blattern liegen, ausgenommen, denn eine frische Luft kan allen andern Patienten nicht schädlich seyn, wenn sie nur in Bette wohl zugeeckt, oder, da sie auf einem Stuhle sitzen, wohl verwahrt sind. (k k k) Vor

meideten, meist kräncker wurden, ja wohl gar starben, die aber, so sich nur Brust und Schenckel wohl verwahrten, und doch dabey ausgiengen, viel ehender dabon befreyt wurden.

(k k k) Der Autor redet hier mehr, als er verantworten kan, wenn er spricht: Eine frische Luft sey allen andern Patienten nicht schädlich, und davon nur die Sechswöchnerinnen und Blattern ausnimmt. Es giebt aber noch mehrere Kranckheiten, bey denen, so lange sie würcklich dauern, alle äuffre Luft vermieden werden muß, z. E. in petechiis oder Fleck Fiebern. Riedling erzehlt zwar in seinen *Lineis Medicis* 1695. fin. XXIV. daß ein gewisser Hauptmann, so mit diesem malo behaffet gewesen, eine weite Reise dabey vorgenommen, und glücklich durchgekommen. Wer aber solches imitiren wolte, möchte immer den Sarg hinter sich lassen heiführen. Von der Dysenterie ist bekannt, daß die geringste Luft dem Patienten nicht nur schädlich, sondern wohl gar tödlich ausfallen

Vor einigen Jahren fiel einer von meinen Nachbahren in ein hefftiges Fieber, seine Frau beredte ihm, daß er sich ins Bette legte, wie ich von seiner Kranckheit Nachricht bekam, gieng ich, ihn zu besuchen, ich fand die Fenster feste zu, die Vorhänge vorm Bette vorgezogen, das Zimmer ziemlich warm, und der Patient beklagte sich über Mangel gnungamer Luft: ich machte die Vorhänge des Bettes auf, ließ ihn wohl zudecken, und öffnete endlich auch die Fenster, daß der Wind durchs Zimmer streichen konte; kurze Zeit darauf sagte er zu mir, er dürffte nun nicht mehr so schwer Athem hohlen, ich rieth ihm, Wasser zu trincken, er thats, und fand sich sehr erquickt darauf, und nachdem ich Abschied von ihm genommen hatte, foderte er noch einmahl Wasser; wie er noch das Glas in der Hand hatte, trat der Apotheker, den seine Frau indessen hohlen lassen, ins Zimmer; Als derselbe sahe, daß der Patient Wasser trunck, sagte er zu ihm, wosern er noch mehr trinckte, so würde er bald des Todes seyn, aber an statt, daß er das Glas sollte wegsetzen, tranc er deraus in seiner Gegenwart; worauf der Apotheker davon gieng, und sagte: Er wolte nun nichts mehr mit ihm zu thun haben; unter dessen stund der Patient noch denselben Abend auf, gieng aus, und war des Fiebers loß. Das ist ein Exempel unter unzehlig vielen andern, die ich

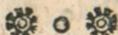
---

fallen kan. Conf. M. Maubec Traité de la Dysenterie Paris 1718. 12.

ich anführen könnte, von den guten Würckungen, so eine frische Luft bey einem Patienten thun kan, der sich in seinem Bette warm hält; denn auf solche Art wird sein Körper innerlich erfrischt, und er kan mit mehrerer Freyheit Athem hohlen vermittelst der frischen Luft, die in seine Lunge tritt, und das Geblüte temperiret.

Ich will noch hinzusetzen, wenn ich sage, daß man das Geblüte erfrischen und reinigen müsse, so verstehe ich dadurch, daß man nicht nur eine mäßige Diæt beobachten, sondern auch fast nichts essen soll als erfrischende Sachen, z. E. Gerste, Reis, Habergrüze, Aepffel, ja auch Milch, welche mit Haber vermengt denen Einwohnern in den Schottischen Gebürgen zur Haupt-Nahrung dient, als welche alle starck und lebhaft sind, und viel Kinder haben, wie D. Cheyne sagt in seinem Tractat von der Sicht p. 103. Edit. 4. Daraus ist zu erkennen, daß Milch und Haber eine vortreffliche Nahrung abgeben, welche das Geblüte in gutem Zustande erhalten; und daß bey diesen zwey Speisen die Menschen wohl bestehen könnten, ohne Rinds-Schweine- oder ander Fleisch zu essen, noch andre so schwer zu verdauende Nahrung zu gebrauchen, und weiter nichts als Wasser zu trincken, eben wie die Gebürg-Inwohner in Schottland zu thun gewohnt sind.

D. Cheyne p. 103. giebt uns ein Exempel von den guten Würckungen des Wassers und der Milch. Ein gewisser Doctor war schon lange Zeit her mit der schweren Noth geplagt, nach und



nach wurde er gewahr, je mäßiger seine Mahlzeiten waren, je leidlicher war sein Zufall. Endlich entschlug er sich aller Arten von Getränken, und trancf nichts als Wasser, und er bemerkte, daß sein Zufall immer schwächer, und die gute Zeit immer länger wurde. Wie er nun sahe, daß seine Krankheit dadurch ins Abnehmen gerieth, weil er ihr die Ursache oder den Zunder benahm, so faste er den Schluß, bloß von Erd-Gewächsen sich zu nähren, und nichts als Wasser zu trincken, wodurch endlich seine Krankheit gänzlich gehoben worden, dergestalt, daß er niemahls wieder einen Anfall davon bekommen. Wie er aber sahe, daß ihm dergleichen Gerüche Blähungen verursachten, gewöhnte er sich zur Milch, und trancf davon des Morgens ein halb Maaß, zu Mittage ein ganzes, und bey dem Abend-Essen wieder ein halbes, als dabey weder Fische, noch Fleisch, noch Brodt, und trancf kein einzig starck Getränck, sondern bloß Wasser und Milch. Auf solche Weise lebte er 14. Jahr ohne die geringste Ungelegenheit, immer starck und lebhaft, zuletzt aber starb er am Seiten-Stecken. Hierdurch wird bestätigt, was D. Cook sagt, wenn er behauptet, daß man alle Krankheiten mit einer gemäßigten und erfrischen- den Diæt curiren könne.

Mit einem Worte: die Mäßigkeit und die Diæt, oder Enthaltung von Fleisch und delicaten Speisen, haben einem starcken Temperament niemahls einiges Ubel verursacht; und ohne die Diæt können schwache und kränckliche Personen nicht lange

lange bestehen; denn je mehr sie essen und trinken, je schwächer werden sie; wenn also gleiche starke Temperamente die Mäßigkeit verabsäumen, so besteht doch der Trost schwacher, Francker und hinfälliger Personen ganz und gar in genauere Beobachtung dieser Lebens-Art. Es ist nichts leichters, als dieselbe, wenn man sich nur einmahl dran gewöhnt hat, ja man ist im Stande, seinen unmäßigen Appetit zu dämpfen, und zwar mit weit mehrern Vergnügen, als man vorher empfunden an einer Sache, die den Rahmen einer guten Nahrung und eines guten Franckes kaum verdient, denn nichts ist gut, was der Gesundheit schädlich ist. Es geschieht so nur aus Gewohnheit, daß die Menschen zum Fressen und Sauffen so geneigt sind, und eine entgegen gesetzte Gewohnheit würde ihnen eben so viel Abscheu davor beybringen, als sie vorher Begierde darnach gehabt.

Ich wundre mich demnach nicht wenig, daß reiche Leute sich keine Mühe geben darzu zu gelangen. Denn was ist das nicht vor ein fataler Irrthum der Menschen, bloß deswegen zu essen, um die Gesundheit zu ruiniren, da hingegen die Mäßigkeit sie in den Stand setzen würde, nach ihrem Gefallen zu leben, und ihres Reichthums viele Jahre durch zu genießen! Diese allein nebst dem Wasser kan machen, daß wir ein hohes Alter erreichen; die Krafft aber hat sie nicht, alte Leute wieder jung zu machen.