

sich, welches aber durch ihre natürliche Hitze als bald ausgetrocknet wird, und samt den subtilen davon aufsteigenden Dünsten verzehret, darum sie auch nicht viel Urin lassen.

Bei denen Männern befördert der Trunck die innerliche natürliche Hitze, bei denen Weibern aber die weite, und mannigfaltige hohle Glieder. Die Weiber, wenn sie sich zum Trunck gewöhnen, können über alle massen sauffen, ehe sie voll werden, nur allein daß sie wegen ihrer offenen weiten Gänge der Glieder oft bringeln müssen. Um welches Willen sonder Zweifel das Vollsauffen bei den Weibern eine grössere Schande ist, als bei den Männern. Weil sie auch aus dem Vollsauffen übler stincken, und sich unstätiger halten, als die Männer.

#### Das XV. Capitel.

#### Frühstück und Morgen-Brodt essen, ob es gesund?

Die Natur prüfen, was ihr gesund sey, lehret Sprach, welches ein jeder Mensch bey sich wohl in acht zu nehmen hat. Einer hat sich angezehnet zu frühstück, und wenn er es unterliesse, würde er der Natur Gewalt anthun; Ein anderer hingegen fastet bis zu Mittag, welches ich zwar nicht improbare; Allein allen ist es nicht nütze, absonderlich denen, welche heißhungrige Mägen haben, als da sind die Cholerici, oder die da scharff arbeiten, oder viel studiren müssen.

Und hierinnen muß die Gewohnheit eines jeden, das Alter, die Jahres-Zeit, des Leibes Eigenschafft betrachtet werden. Die Jugend, so wohl auch der Winter,

Winter, und die kalte Landes-Art, erfordern mehr Nahrung des Leibes, daß man mehr essen, und öfters Speise zu sich nehmen müsse, damit nicht die innerliche Hitze, die bey denen jungen Leuten grösser, denn sonst ist, den Leib selbst verzehret, wenn sie nicht Speise zu verzehren hat. Die alten Leute aber können länger nüchtern bleiben, daß sie keinen Hunger fühlen; Aber doch wegen ihrer abgenommenen Kräfte, soll man sie immerdar erquickten und zu vermehren suchen, aber auf einmahl desto weniger.

Darum ist das Frühstück den Alten gut, und allen Leuten die still sitzen, als die da schreiben, studiren, oder sonst in öffentlichen Aemtern sitzen und Sachen zu verhören haben, gut und gesund, nur daß der Magen dadurch nicht beschweret werde. Davor aber soll man sich hüten, daß zum Frühstück kein Wein getruncken werde, weil er früh der Natur sehr zuwider ist, und das Haupt beschweret, die Gedancken verunruhiget und viel Flußse giebt. Wenn man ja etwas gegessen hat, mag man wol ein wenig Bier, oder mit Wasser diluirten Wein trincken; Denn die Natur kan früh Morgens wenig leiden, und will nur, daß der Magen etwas zu arbeiten habe, mit Wenigem erquicket seyn.

Diejenigen, welche bis zur Mittags-Mahlzeit fasten, oft den Hunger übergehen, und alle Lust zur Speise verlihren, weil die natürliche Wärme entweder verlischet oder matt wird; Der Magen auch, und alle Milch-Adern verschrumpffen und sich zuschliessen, daß die Speise bey der Mahlzeit darnach stecken bleibet.

Es

So zeucht auch der Magen in solchen langen Fasten, oft die böse schleimige Unreinigkeit aus allen nah-gelegenen Oertern an sich, dadurch er sich verderbet; Wenn er nun mit Unreinigkeit angefüllet, so bekömmet er Ekel, und kan nichts sonderliches von Speise hinein bringen. Aus dieser Ursache geschichts auch, weil der Magen sehr begierig ist, daß die Leute bey der Mittags-Mahlzeit eher truncken werden, als bey Abend, und das Trincken sehrer schadet. Anderer Ursachen zu geschweigen.

Weil nun das Brodt der Menschen beste und meiste Nahrung ist, dahero auffser diesem alle andere Speisen weder schmecken noch gesund sind. Es finden sich zwar etliche, welche gewiß behaupten wollen, daß zu viel Brodt essen schädlich sey, und so viel Ungelegenheiten erwecke, als der überflüßige Gebrauch des Weins, und zwar, weil es lange in dem Magen bleibe, und sehr stopffete.

Ich aber bin einer ganz andern Opinion, und halte dafür, daß zwar das Brodt nicht einerley sey, jedoch einerley Art habe. Das Weißen-Brodt, wenns wohl zugerichtet und gebacken ist, dienet denen gesunden und starcken Leuten gar wohl, und ist die beste Speise. Man soll zu jeder Speise viel Brodt essen; Wir sehen, daß die, welche viel Fleisch und Fische, aber wenig Brodt essen, matt Fleisch und einen weichen dicken Leib bekommen, darzu bleibet ein stinckender Athem auch nicht außsen; Und soll man absonderlich zu denen Fischen, als welche gerne faulen, das meiste Brodt zu essen. Man sehe an alle Speisen, wie sie stinckend werden, und in dreyen Tagen fast faulen, es sey denn, daß

daß man sie einsalze, oder sonst eine Hülffe thue, es sey nun Fleisch, Eyer, oder sonsten Zugemüse, das Brodt aber verfaulet nicht, wird auch nicht riechend, wenn es alt, so wird es zwar dürr und schimmlich, aber nicht faul.

Derowegen, wer einen gesunden und starcken Leib behalten will, der etwas dauern kan, der esse wohl Brod zu, und dessen desto mehr, wenn er etwas arbeiten soll, oder sich starck bewegen. Hingegen so mögen die Valetudinarii, oder die sonst schwaches Leibes sind, und einen blöden Magen haben, desto weniger Brodt essen, und sich viel mehr mit Suppen und weicher Speise, welche leichtlich durch die Adern gehen, erhalten u. ernährē.

Das XVI. Capitel.

Wachsthum der Menschen, wie dieses geschehe?

Die Mittel-Strasse ist die accurateste Nichtschnur aller Dinge, wo diese fleißig beobachtet wird, da kan nichts anders, denn alles Gutes folgen. Ein Trunck Wein erfreuet des Menschen Herz, aber die Mittel-Strasse überschritten, und sich darinnen übernehmen, machet freche Leute; und durch sein Feuer verzehret er unsere Kräfte; Also verhält sich auch mit der Nahrung und Wachsthum der Menschen, wenn wir in den Schrancken der Mäßigkeit bleiben, weder zu viel essen, noch trincken; so können wir geraume Zeit gesund bleiben, und unser Leben, nach Gottes Willen, hoch bringen. Durch Überfüllung unsers Magens, wird die natürliche Wärme desselben ersticket, und durch allzuviel Feuchtigkeith wird verhindert, daß

heimlich. II. Th.      Ff      der