



Wenn die Stille und die Ergözzungen des Landlebens für eine Erquickung des hohen Alters gehalten, und von demselben gesucht wurden; so sind sie auch denen zu empfehlen, welche eine sieche und kränkliche Leibesbeschaffenheit haben, und es scheint ein gewisser geheimer Zug der Natur zu sein, sich in diesen Umständen auf das Land zu begeben. Nicht allein diejenigen, welche unter Wollüsten und Schwelgereien die Ge-

Sundh
fungen
feurige
sondern
einen gar
schärfen
Brantheit
he auf
Dieh Gern
ei den
Zerhöre
Northe
ist zu u
zur Unn
lichtern
leibes die
dem stillen
wid. H
genröße
einer glü
durch kein
Verdrüss
ist unser
samen Ade
in Sorge



gesundheit zerstöret, und die schmerzhaften Wirkungen einer unmaßigen Liebe, und eines zu feurigen Weines in lahmen Füßen fühlen; sondern auch diejenigen, welche sich durch einen gar zu heftigen Fleiß in würdigen Geschäften geschwächet haben, pflegen für ihre Krankheiten wenigstens einige ruhige Monathe auf dem Sommerhause zuzubringen. Diese Gewohnheit zeigt, daß der Aufenthalt auf dem Lande für die Wiederherstellung und Befestigung der Gesundheit nicht ganz ohne Vortheil sein müsse. Das städtische Leben ist zu unruhig, und ausser den Versuchungen zur Unmäßigkeit, hat es zu viele Unbequemlichkeiten, als daß wir für die Schwäche des Leibes die Sorge tragen könnten, die uns in dem stillen Schoße des Landes verstattet wird. Hier leben wir, von der ersten Morgenröthe an bis auf den späten Abend, in einer glüklichen Freiheit uns selber, die uns durch keine Beschwerden, und durch keine Verdrüsslichkeiten geraubet wird. Hier wallet unser sanft erwärmtes Geblüt so ruhig in seinen Adern fort, als unser Herz, von keinen Sorgen gefesselt, von keinen tiefsinnigen



Betrachtungen aufgehalten, von keinem Vorwurfe verfolgt, von keiner trüben Leidenschaft verfinstert, in den stillen Empfindungen einer immer gleichen Zufriedenheit dahinfließet. Hier wählen wir bald diese, bald eine andere Ergözzung, und eine beständige Bewegung erhält die Munterkeit in unsern Gliedern. Hier athmen wir eine reine, und mit stärkendem Balsam angefüllte Luft, steigen in das erfrischende Bad, trinken die Quelle der Gesundheit unter den segnenden Einflüssen des Himmels, und wandeln überall unter den Freuden der schönen Natur, die, indem sie den Geist in einem belebten Vergnügen erhält, zugleich auf unsern Körper wirkt. Wie oft sehen wir nicht, daß diejenigen, welche kränkend auf das Land flüchteten, mit gestärkten Kräften in die Stadt zurückkehren, und auf ihren Wangen die erweckte Farbe der Gesundheit mit sich bringen? Wie mancher würdiger Bürger der Welt, dessen Tage als eben so viele kostbare Schätze anzusehen waren, hat seine Jahre und das Glück seiner Nebenmenschen verlängert, indem er unter dem ruhigen Genuße des Landlebens wieder neue

Erfrischung
es, daß
res Leben
möglich
beizzen,
Alter des
ohne sich
machen,
fügen, w
Wachst
in der
und d
dig g
sonder
samkeit
der Sitt
mehr der
starke Gl
Hut w
von fan
len zu
keine G
schmause
Geiste de
mit schwe



Erfrischungen geschöpft? Und woher kommt es, daß diejenigen, welche die meiste Zeit ihres Lebens auf dem Lande zubringen, gemeinlich eine dauerhafte Stärke des Leibes besitzen, und ihre Jahre bis in das graue Alter des Greisen hinaufführen? Man darf, ohne sich eines Vorurtheils verdächtig zu machen, dieses zur vornehmsten Ursache anführen, weil man sich auf dem Lande der Weichlichkeit und Unmäßigkeit weniger, als in der Stadt durch den Eigensin der Mode und die thörigte Nachahmung fast nothwendig geworden zu sein scheint, zu ergeben, sondern die Kräfte des Leibes durch Arbeit-samkeit und Bewegung zu erhalten, und in der Sättigung der natürlichen Bedürfnisse mehr der edlen Einfalt zu folgen pfeget, die starke Glieder und ein frisches Alter macht. Hier auf dem Lande sind keine Tafeln, die von starkgewürzten, aus allen vier Welttheilen zusammengebrachten Speisen dampfen, keine Gesellschaften, die halbe Tage lang schmausen, ihren Geist von dem noch stärkern Geiste der Weine überschwemmen lassen, und mit schwerem Haupte, unsichern Füßen, und



verdorbenen Säften aufstehen. Ein reinlich
 gedeckter Tisch in einer grünen Laube oder
 unter einem schattigten Baume, oder eine
 freie Rasenbank besetzt mit einigen schmack-
 haften Schüsseln, die uns der Garten, der
 Teich und der Wald liefern, vermischet mit
 Speisen von süßer Milch, und mit jungem
 Obst, und Becher mit kühlendem Wasser,
 und mäßige Flaschen mit ungefärbtem Wein,
 laden uns am Mittage ein; Hunger und
 Frölichkeit und Scherze setzen sich mit uns
 nieder, und ein frohes Concert der Vögel,
 unter welchem das Glas den Mäusen, der
 Frühling und der Freundschaft zur Ehre er-
 klinget, begleitet die Mahlzeit. Vergnügter,
 wie Könige, stehen wir von dem ländlichen
 Tische auf; kein Gesicht glühet von unmäßi-
 gem Trank, kein Magen arbeitet unter der
 Ueberlast der Speise, oder den Wirkungen
 ihrer gekünstelten Zubereitung. Am Abend
 legen wir uns zum Schlase nieder, wenn er
 uns rufet. Kein nächtliches Gepränge weist
 die kommende Ruhe zurück; kein erhitztes
 Geblüt unterbricht sie, keine fremde Schwär-
 merei von aussen, kein geheimer Kummer in



der Brust, keine Furcht eines Unglückes, keine Furie der Eifersucht und des Ehrgeizes. Unter einem sichern und ungestörten Schlummer eilen die erquickenden Stunden der Nacht vorüber, bis uns die Morgenröthe wieder wecket, und wir bald in einem vergnügten Spaziergange, bald in einer andern Art der Wirksamkeit, unsern Körper in muntern Bewegungen zu üben anfangen, und ihn, unter stärkenden Geschäften, und mäßigen Ergötzungen, zur Ruhe auf den Abend wieder vorbereiten.

