

Zweite
vorläufige Abhandlung
von
den wahren Mitteln,
ein hohes Alter
zu erlangen,

von
Herrn David Schulz,
der Arzeneywissenschaft Doctor, der Hebammen-
kunst öffentlichen Lehrer, und Königl.
Director.

Aus dem Schwedischen übersezt
durch
Hn. Joh. Christ. Erich Springer,
vormaligen öffentl. Lehrer der Oekonomie zu Göttingen,
und nunmehrigen Hochgr. Schaumburg-
Lippischen Hofrath, zu Alverdisfen.

£

Vertrag

der

ein

der

der

der

der

der

der

der

der



Zweite
vorläufige Abhandlung
von
den wahren Mitteln,
ein hohes Alter
zu erlangen.

Der meiste Theil der Menschen wird zwar gesund zur Welt gebracht, aber ein desto geringerer Theil gelangt zu dem Ziel, nach welchem er trachtet, ich will sagen, zu einem hohen Alter. Ansteckende Seuchen, denen man nicht entfliehen kann, und ungesfähre Unglücksfälle fressen nur einen geringen Theil; eine viel größere Menge aber wird, sowol in der ersten Jugend, als in den folgenden Altern, durch ein unvernünftiges und unbesonnenes Verhalten gegen den Körper hingerafft.

Unter allen Geschöpfen ist der Mensch am wenigsten geschickt, sich selbst zu pflegen, und seines Leibes zu warten. *)

e 2

Werden

- *) Der Verfasser führt den Menschen durch alle Stufen des Alters bis an das Grab hin, und setzt ihn in eine Lebensordnung, die nur ein Arzt, der so uneigennützig und so patriotisch, wie er denkt, vorschreiben kann. A. d. Uebers.

Werden diese zarte Wesen nicht in ihren ersten Tagen, da sie der Pflege anderer noch überlassen sind, durch die unnatürlichen Künste, deren man sich bedienet, ganz erstickt, so wird doch wenigstens schon der Grund zu ihrer künftigen Schwachheit und zu einem siechen Körper dadurch gelegt.

Sobald die Kinder so weit heranwachsen, daß sie für ihre Leibespflege selber sorgen können, so werden sie durch üble Beyspiele verführet. Oft wird ihr natürliches und ihnen so nütliches Verlangen nach milden und schmackhaften Speisen, und einem ungezwungenen Leben gehindert. Sie wollen wenig und oft essen, spielen sich müde, und schlafen hernach lange.

Ihre zarte und leicht bewegliche Empfindungsnerven, ihre weiche, nachgebende und wachsende Haut, ihre Gefäße, ihre Fibern und Knochen fordern auch eine solche Haushaltung. Aber die Eltern sind aus unzeitiger Selbstflugheit bald hinter den Kindern her, um sie zu einer regelmäßign Lebensart, die ihnen die beste zu seyn dünkt, anzugewöhnen. Was ist's aber auch Wunder, wann sie sich so eifrig bemühen, sie zu eingebildeten Nachahmungen erwachsener Leute anzuführen, da so wenige unter ihnen begreifen, wie unzureichend ihre Erkenntniß bey dieser wichtigen Wahrheit der Erziehung sey.

Unter diesen Umständen erreichen die Kinder kaum das sechste Jahr, da sie schon in ihre Zimmer

mer eingeschlossen, und eigenen Lehrmeistern untergeben werden. Aber leider! werden ihnen dadurch Vermögen und Kräfte, die noch immer erst zunehmen sollten, geraubet, und ihre ganze vorige freudige und biegsame Gemüthsart wird dadurch verändert.

Wären die Eltern oder diejenige, die mit den Kindern umgehen sollen, vollkommnere Muster, so würden wir weder viele Bücher noch weit geholte und tiefsinnige Vorstellungen nöthig haben, um den Verstand und das Herz der Lehrlinge zu bilden.

Ehorheit ist es, wann solche Leute, die sich in Gegenwart der Kinder dem Zorn überlassen, oder sich verstellen, und noch andre Untugenden begehen, doch hernach durch Schläge und Zwang ihre Lehrlinge bessern, oder, eigentlich zu sagen, verlangen wollen, daß sie besser werden sollen, als sie selber sind.

Eltern und Lehrer, welche das rechte Geheimiß wissen, sich in Hochachtung zu setzen, können auch ohne Härte gute Kinder bilden, so wie ein jeder Kluger, der andern vorgefetzt ist, durch die genaue Erfüllung seiner Pflichten, die, welche ihm untergeben sind, nach seinem Vorgang bilden kann.

Unverantwortlich ist es zwar, die Kinder von ihrem Eigensinn und von ihren Untugenden nicht abzuhalten; aber sie werden doch oft am Leibe und am Gemüthe noch unartiger, wenn ihre heftige

Begierde und ihr Wille zu sehr unterdrückt wird. *) Man hat auch unter großen Männern noch keinen gefunden, der nicht heftige Begierden gehabt hätte. Die ältern Zeiten hatten davon viele Muster. Aber in unsern Tagen werden die Menschen nicht von Natur, sondern durch die Auferziehung weichlich, furchtsam, falsch, träge, und so wohlthun sich selbst als ihrem ganzen Geschlechte unnützlich, wo nicht gar schädlich.

Wie leicht sollte es uns nicht fallen, das Herz unserer Kinder kennen zu lernen, wann wir sie nicht zu frühe abschreckten, uns dasselbe, wie es ist, zu zeigen!

Ist ihr Gemüth fehlerhaft, so kann ihnen die Liebe zur Tugend durch keine harte Begegnung bey-

*) Man sieht leicht, daß der Verfasser Eltern und Lehrer von den ohnehin vergeblichen Bemühungen abrathe, den eigenthümlichen Character der Kinder ganz zu unterdrücken und auszurotten. Kein Grundsatz ist bey der Kindererziehung unvernünftiger und allgemeiner, als der: „Man müsse den Kindern ihren eigenen Willen ausschlagen; Kinder müssen keinen Willen haben.“ Vernünftige Kindererzieher müssen die Triebe und Affekten der Kinder, diese wirklichen Triebfedern der Seele, zu ihren Absichten zu nutzen wissen. Sie müssen sie auf gute, edle und große Handlungen lenken, durch tugendhafte Grundsätze sie regieren lehren; mit einem Worte, sie müssen den Willen, anstatt ihn zu unterdrücken, verbessern, und, anstatt Sklaven, freye Wesen bilden. f.

begebracht werden, sondern man wird weiter nichts damit ausrichten, als daß sie ihre Fehler so lange verbergen, als sie unter der Aufsicht anderer stehen.

Ein weiser Anführer hingegen wird die verderbte Neigungen und Irrthümer der Kinder zu seiner Erleichterung aufs Zukünftige nutzen. Er weiß sie zu verbessern, ohne daß die Kinder dessen gewahr werden, und ihre Neigungen und Kräfte nach ihren verschiedenen Graden auszumessen.

Mäßige Bewegung und Uebung ist dem menschlichen Körper und Verstande nützlich, aber zu viel Arbeit und allzuvielles Denken mattet ab.

Eben so verhält sich auch mit dem Vermögen, welches wir das Gedächtniß nennen. Wann der Verstand später kommt, als das Gedächtniß, welches so viele behaupten, so zwingen wir ja die Kinder in das Gedächtniß zu fassen, was sie nicht verstehen. Man findet, daß sie alles begreifen wollen, und ganze Meinungen merken; sie sind aber voll Furcht vor jenen Wörtern und Gedächtnisaufgaben, welche der lohnsüchtige Lehrmeister um seiner eigenen Bequemlichkeit willen vorlegt.

Die meisten Lehrer lassen sich mehr angelegen seyn, aus ihren Untergebenen bloße Büchergelehrte, als verständige und gute Leute zu ziehen. Es schlägt aber auch oft so übel aus, daß, wann die Lehrlinge nicht ganz verwirrt werden, sie wenigstens vor den Büchern den größten Abscheu und Widerwillen

wissen bekommen, welcher sie bisweilen gar nicht, bisweilen erst alsdann verläßt, wann sie bey mehreren Jahren anfangen, wieder Muth und Kräfte zu sammeln, nachdem sie von der Befehlshaberey des Schulmeisters befreyet worden, da sie alsdann durch einen weisern und gründlichern Unterricht in kurzer Zeit zunehmen, und einen großen Theil ihrer vorigen Schulaufgaben vergessen. Mit andern geht dieses etwas langsamer, oder sie überwinden wohl gar nicht mehr die Vorurtheile und Unarten, die ihnen durch die beschwerliche Gesellschaft ihrer Lehrmeister eigen geworden; und öfters hat sich ereignet, daß, wenn man vorhin alte Leute aus ihnen bilden wollen, sie hernach ihre ganze Lebenszeit Kinder geblieben, wenn ihnen zumal zur Unzeit damit geschmeichelt worden, daß die Sachen niemalsen größer wären, als ihre jugendliche Begriffe und Kräfte.

Es ist wahr, viel Verstand, Zeit und Gedult wird erfordert, Kindern eine rechtschaffene Unterweisung und Anführung zu geben. Aber der ist allezeit am ungeschicktesten zu diesem Erziehungs-geschäfte, der gleich oft mit dem Lehrling verdrüsslich ist, und sowol das Feuer als die Sanftmuth verliert.

Ich sollte mich nicht so lange bey diesem Gegenstande aufhalten, welcher eigentlich für den Sittenlehrer gehört, wenn ich nicht überzeugt wäre, daß ein frohes Herz allein ein gutes Geblüt machen, und daß hingegen Furcht, Zwang und Still-sitzen

siken, den Kindern Gesundheit und natürliches Vermögen rauben könne; denn Wachsthum und Kräfte, welche einmal verkürzt und erstickt sind, können in spätern Jahren nicht mehr wieder gegeben werden.

Ihre geschwächte Nerven machen sie zu giftigen Krankheiten geneigt, ihr saftvoller Körper, welcher immer warm gehalten wird, und nicht genug Bewegung hat, ist Ausschlägen, Geschwüren, Scharbock und Würmern unterworfen, wann zumal die Kinder mit den Eltern von einerley festen, mannichfaltig gemischten und hitzigen Speisen genähret, und zu ihrer Lebensart gezwungen werden. Davon, daß sie zuviel im Zimmer eingekerkert bleiben, werden sie weichlich und sehr empfindlich gegen die Abwechslungen der Luft, und sind deswegen allerhand Erkältungen und Fiebern ausgesetzt. *)

Eine Krankheit, die sie sich in diesen Jahren einmal zugezogen, kann einen solchen Eindruck, und solche Schwachheiten nach sich lassen, die ihr Körper durch die ganze übrige Lebenszeit zu empfinden hat.

Wann der Jüngling die siebente Zahl zweimal überlebt hat, und zwischen dem 14ten und 21sten Jahre steht, so wird er zu neuen Krankheiten

e 5

heiten

*) Die Uebereinstimmung obiger Vorschläge mit den Tissotischen, sehe man S. 385. der folgenden Anleitung, f.

heiten geneigt. Eine vorher unbekannte Wärme, neue Reizungen, und neue Absonderungen fangen nun in seinem Körper an. Sein feuriges Blut bricht oft durch die schwache Gefäße aus, in welchen es eingeschlossen ist, und der Jüngling wird gemeiniglich in allen seinem Vornehmen sich über die Maaße angreifen, so ungewohnt ihm auch Arbeit und Bewegung seyn mag.

Sein Vorgesetzter, der von seinem Amte der Erziehung bald Ehre zu erlangen wünschet, beschäftigt das Nachdenken seines Untergebenen ohne Aufhören.

Man hat ohne Zweifel in neuern Zeiten einige glückliche Beispiele gefunden, daß ein Jüngling zu der Weisheit und Gelehrsamkeit eines alten Mannes gelangen könne. *) Aber! wie wenig Dank ist nicht ein solcher junger Mensch seinem Lehrmeister schuldig, welcher ihm gewisse Wissenschaften um einige Jahre früher beigebracht, dahingegen einen siechen Körper und eine Verführung seines Lebensziels zugezogen hat?

Mit den meisten ereignet sich, daß, wann nach vielem Kopfbrechen, nach vielen durchwachten Nächten, ihre Nerven geschwächt, ihre Säfte verdorben worden, und sie endlich die Gedanken anderer

*) So liest man das Exempel des jungen Baratier in Millers vortreflichen Schilderungen zur Bildung eines edeln Herzens in der Jugend. I. Th. S. 529. f.

berer zu merken und zu begreifen gelernt haben, sie alsdann gemeiniglich auf einmal in ihrem schnellen Laufe stehen bleiben. *)

Sie sind sowol in Ansehung der Schwachheit des Körpers als der Schwachheit des Gemüths mit den Gewächsen zu vergleichen, die im Treibhause aufschießen, und weiter nichts als das Ansehen der äußerlichen Gestalt haben.

Eine Frucht, welche mit Kunst zu einem frühzeitigen Wachsthum getrieben wird, wird selten so gut und kräftig, als jene, welche nach der gesetzmäßigen Ordnung der Natur hervor kömmt.

In diesen angenehmen Jahren des menschlichen Lebens muß die Erziehung sowol in Absicht auf das Gemüth als auf den Körper sehr genau in Obacht genommen werden; denn die Gestalt, welche die Gemüthsart des Jünglings zu der Zeit hat, wenn er aufhört zu wachsen, oder zu gesetzten Jahren kömmt, bleibt ihm gemeiniglich auf seine ganze Lebenszeit. Der Irrthum und die Unordnung in den Begriffen, die er jetzt in Menge angenommen hat, werden allezeit sein späteres Alter begleiten; gleichwie auch seine innerliche und äußerliche Theile des Leibes die Stellung behalten werden, die sie jetzt angenommen haben.

Wird

*) Ein Umstand, der sich ebenfalls bey dem oben gedachten Barattier zugetragen hat: Man sehe ebendasselbst S. 531. f.

Wird sein Geblüt, das Eingeweide, und der Körper überhaupt durch Ueberfluß in Essen und Trinken erhitzt, oder werden die Gefäße durch Arbeit über Vermögen, durch starkes Denken, oder Sättigung gewisser unzeitiger Begierden geschwächt; so setzt er bald genug, oder wenigstens noch vor dem acht und zwanzigsten Jahre sein Leben zu, und verliert es entweder durch heftige, oder auszehrende Krankheiten; oder der unvorsichtige Jüngling muß bey zunehmenden Jahren einen jeden Fehler sehr theuer bezahlen. *)

Wenn das männliche oder mittlere Alter kömmt, welches zur Fortpflanzung des Geschlechtes, zu den Geschäften, und zur Arbeit am fähigsten ist, so wird manchem, bey dem eine so üble Haushaltung vorher gegangen, die dazu nöthige Stärke fehlen, welche in diesen Jahren erwartet werden sollte; oder er kann zum wenigsten nur auf eine ganz kurze Zeit jenen vortheilhaften Zustand der Leibes- und Gemüthskräfte genießen, in welchem sie gegen einander das Gleichgewicht halten.

Hat

*) Die traurigen Folgen solcher Ausschweifungen, die ihrer Natur nach, am meisten schwächen, schildert der unvergleichliche Tissot in seiner Abhandlung von der Onanie, im ganzen ersten Theile. Jeder Jüngling lese sie; er lasse sich durch die heilsame Belehrungen dieses großen Arztes und Menschenfreundes warnen, und vermeide Begierden, die die Seele schänden, das Gewissen quälen, den Leib verheeren, und folglich die heiligsten Pflichten überstern machen. f.

Hat ein Mann sich regelmäßig verhalten, ehe er die Reife seiner gefestern Jahre erlangt, so kann er viele Arbeit ausstehen, ohne von der Last gedrückt zu werden. Er ist aber doch in diesem Alter nicht nur an verschiedenen Theilen des Leibes, insonderheit der Brust, den Entzündungen, sondern auch den stärksten Fiebern ausgesetzt, wann er in die Umstände kömmt sich zu erkälten, oder von seinen Kräften zu viel zu fordern. Das Blut steigt nicht mehr so leicht in die Höhe, zumal bey dem Mangel der Bewegung; er wird aus dieser Ursache von den Beschwerden der guldnenen Ader geplagt.

Hat er sich nun einmal eine chronische oder langwierige Krankheit zugezogen; so wurzelt sie sich immer mehr ein, weil seine feste Theile immer unbeugsamer werden.

Er mag nun in diesen Jahren zusehen, daß nicht durch seine Ordnung im Essen, und durch die übrige Einrichtung seiner Leibespflge die flüssige und feste Theile des Körpers stocken oder erstarren.

Wann endlich das unmerkliche oder uns gleichsam unwissende Alter uns nahe kömmt, und die Tage anfangen einzubrechen, welche nicht angenehm sind, die aber doch jedermann zu erreichen wünscht, so erkalten und vertrocknen unsere bereits weniger bewegliche Säfte, unsere Membranen, Gefäße, Adern, Fleisch und Bein, verlieren ihre ausdehnende Kraft, werden trocken, falten sich zusammen,
wach.

wachsen zusammen, und verhärten sich, sie mögen mit viel oder wenig Fett umgeben seyn. Ein solcher saftloser Körper wird öfters so leicht, daß er im Wasser nicht untersinkt, deswegen viele dergleichen in vorigen Zeiten als Hexen unschuldig verbrannt worden.

Will ein Alter seinen zitternden Gliedern zu viel trauen, und sie mit solchen Arbeiten versuchen, welche seine Brust ermüden, oder überhaupt sich den jungen Leuten gleich stellen, so reicht seine Stärke nicht lange zu, sondern sie wird ihn vielmehr augenblicklich verlassen.

Hat er vorher weislich gearbeitet, so darf und muß er die Früchte von seiner Mühe nun einernnten, und wann er nur der Welt seine gemachte Erfahrungen mittheilt, so ist er ihr weiter nichts schuldig.

Er muß sich nun vor heftiger Lust hüten, weil er bey seiner verminderten Ausdünstung die Krankheiten, welche daraus herfließen, weniger überwinden kann.

Er ist auf gewisse Art gezwungen, erst wieder mit den Kindern gleichsam das Leben anzufangen, doch ohne auf einmal deswegen seine Lebensart zu ändern.

Er sollte alle Jahr weniger, aber oft essen. Er sollte nur solche Speisen wählen, welche sich für seine lose und ausgefallne Zähne, gleichwie für seinen geschwächten Magen schicken. Man pflegt gemeiniglich sehr wärmende und nährrende Speisen
vor.

vorzuschlagen; aber sie müssen doch mit Mäßigkeit genossen werden, weil sie trocknend und mehrertheils mit unsern Säften schwer zu vereinigten sind.

Aus dieser Ursache muß man vorsichtig mit verschiedenen hitzigen Getränken umgehen, ob sie schon von einigen ganz alten Personen unschädlich gebraucht werden.

Für einen alten Mann ist es dienlich, mehr zu schlafen als er in jüngern Jahren geschlafen, wiewol sein ausgetrocknetes Gehirn und viele andere Gebrechlichkeiten und Kümmernisse ihm dieses nicht allezeit zulassen.

Das unangenehme Gefühl von seinem kränklichen Leibeszustand, ist ihm empfindlich, und die Erinnerung von dem Vergnügen der vorigen Zeit, erwecket in ihm Ungebuld und Unlust über die Zeit, die ihm gegenwärtig ist.

Er muß seinen müden Kopf nicht zu sehr bekümmern; denn der wird selten alt, der ein bekümmertes Gemüth hat, und nur demjenigen ist das Alter am Leibe und am Gemüthe erträglich, welcher einen gesitteten und ehrenvollen Wandel geführt, welcher von niemand etwas zu fürchten hat, welcher noch Menschen lieben, über seine Kinder sich freuen kann, und nicht neidisch über die Schätze und Vortheile ist, die er verlassen soll.

Er wird die Freude und das Muster seines Geschlechts; die jüngern, die er sich verbindlich gemacht, verehren und bedienen ihn mit Lust, und
er

er empfindet in sich selbst niemals den unangenehmen Verlust der wahren Glückseligkeit.

Ein Mann von dreyßig Jahren ist kein weiser Mann, wann er noch nicht gefunden hat, was seinem Leibe gesund ist; denn, wann er einmal in das graue Alter kömmt, so muß er seine vieljährige Erfahrungen schon zu seinem Besten genützt haben.

Das Verhältniß seiner Kräfte muß seiner Arbeit Gränzen setzen können. Die Begierden der Jugend verschwinden von selbst, oder die Natur — ehe ihr Vermögen ganz und gar aufhört — vermindert doch wenigstens den Schaden von der Ausübung derselben.

Alte Leute weichen oft herrschenden ansteckenden Seuchen glücklich aus, und vergessen darüber bald ihre vorige Krankheiten.

Ihre mangelhafte Absonderungen, ihr salziges Blutwasser (Serum), ihre verhärtete Säfte und Fibern, machen sie aber zu andern Beschwerlichkeiten geneigt, zu mancherley Verstopfungen in den Eingeweiden, zu Steinschmerzen, Gliederweh, Engbrüstigkeit, Husten, Ausschlag, Augenflüssen, Schlassheit der Haut, Blusstockungen, kaltem Brand, Schwindel, Ohnmacht, Schlag und gähnen Tod.

Aberlässe und andere dergleichen Hülfsmittel müssen bey den Krankheiten der Alten sehr sparsam gebrauchet werden, weil sie der Körper nicht mehr wohl verträgt. Viele von diesen langwierigen

rigen Gebrechlichkeiten sind unheilbar; einige hingegen dienen wirklich dazu, das Leben der Alten gleichsam aufzuhalten. Wenigstens hat man noch kein Hülfsmittel gefunden, einem Alten die Stärke eines jungen Mannes wieder zu geben. Er empfindet jedoch ihren Verlust nicht so fühlbar, weil seine Kräfte nur allmählich abnehmen, und er endlich, wann das höchste Alter kömmt, wo nicht bey nahe sich selbst, doch zum wenigsten die Welt verläßt, von deren Reizungen und Getümmel er bey seinen geschwächten Sinnen wenig mehr sieht und hört.

Das rechte (oder das äußerste) Alter wird seine letzte natürliche und unvermeidliche Krankheit, wann die Säfte mangeln, und das Kunstgebäude oder die Maschine zu weitem Bewegungen unfähig wird.

Diese verschiedene Alter können nicht nach einer gewissen Zahl von Jahren bestimmt werden, weil ihr zunehmender Bestand und ihre Dauer so ungleich ist, als die Verschiedenheit der Menschen. Mancher wird schon im funfzigsten Jahre von der Bürde des Alters gedrückt, und manche haben im 70sten Jahre ihre männliche Stärke noch nicht verloren.

Unser Leben währet siebenzig Jahr, oder, wenn es hoch kömmt, achtzig. Selten wird die hundertste Zahl voll. Doch werden unter dem geringen Manne, zumal von solchen, die in trockenem hochgelegenen Lande oder Inseln wohnen, Leute gefun-

den, welche die Helffte des zweyten Jahrhunderts überleben; ja, wir haben im Jahre 1762. noch einen unverwerflichen Beweis von einem Manne gehabt, welcher das 185te Jahr erreicht hat.

Wann es zum höchsten Alter kömmt, so ist bekannt, daß die Mannspersonen länger, als das Frauenzimmer, leben können.

Kein Jahr ist von andern, besonders in der Veränderlichkeit oder Gefährlichkeit unterschieden, welche man sich in dem 7. mal siebenden, 7. mal neunten, 9. mal neunten, oder in dem 49sten, 63sten und 81sten, einbildet. *)

Erziehung und Lebensart tragen wohl viel zu der Ungleichheit in dem Alter der Menschen bey. Aber! es kann auch viel der Gesundheit und Stärke ihrer Voreltern zugeschrieben werden.

Manche vornehme adeliche Personen werden gleichsam von Erbkrankheiten geplagt, bis sie sterben; dahingegen der geringe Bauer seinen Nachkommen wenigstens Gesundheit und Stärke mittheilt, wann er nicht im Stande ist, ihnen noch andere Vortheile zu geben.

Wie

*) Die siebende Zahl scheint mit allen dem doch aus dem obigen, dem Herrn Verf. merkwürdig zu seyn. Es ist aber hiebey nicht zu vergessen, daß es unter die Succismos gehöre, von jemand, der 14. 21. oder 28 Jahre alt ist, zu sagen, daß er die siebende Zahl 2. 3. oder 4mal zurück gelegt habe.

A. d. Uebers.

Wir sehen auch genugsam, an unsern nächsten Unverwandten, den Thieren, wie Geschlechter und Arten auf lange Zeit können fortgepflanzt werden.

Nachdem ich nun alle Alter durchgegangen bin, so muß ich jetzt die verschiedenen Gegenstände anführen, welche den verschiedenen Zustand der Gesundheit unterhalten oder zerrütten können.

Derjenige, welcher seine Gesundheit schätzt, wird ganz genau die Menge und Eigenschaft seiner Speisen bestimmen. Man muß trinken und essen, entweder um Durst und Hunger zu stillen, oder um die Kräfte zu ersetzen. Gehet aber jemand weiter als diese Nothdurst des Körpers erfordert, so wird er schwer davon, und die gesündeste Nahrung verlieret ihre gute Eigenschaft, weil ein jeder Körper nur eine gewisse Menge wohl vertragen kann.

Man hat als eine hinlängliche Nahrung für eine völlig erwachsene Person auf 24 Stunden 8 Unzen bis 1 Pfund von Fleisch und Fischwaaren aussetzen wollen, 12 bis 15 Unzen von Brodt und andern Dingen aus dem Gewächsreiche, 2 bis 3 Quartier von Flüssigkeiten und wässerigten Getränken, nebst 1 Quartier Speiswein oder Bier; allein Lebensart und der Bau des Körpers können diese Regeln sehr veränderlich machen. Derjenige, welcher am meisten isst, und die stärkste Speise verzehrt, findet öfters darinnen, wegen der schlechten Daurung, die wenigste Nahrung, und die Fehler der ersten Verdauung, welche im Magen

f 2 und

und in den Gedärmen geschieht, werden selten durch die fernere Zubereitung in den übrigen Eingeweiden und im Geblüte verbessert.

Man will aus der Erfahrung bemerkt haben, daß Freßer nicht so lange aushalten, als starke Trinker; es scheint auch leichter zu seyn, dem Ueberfluß heißiger Getränke abzuhehlen, ob sie schon im Anfange den Körper heftiger angreifen, weil sie mit unsern Säften sich leichter vermischen.

Einige Beispiele dürften wohl von starken Fressern und Trinkern anzuführen seyn, welche ziemlich lange gelebt haben; aber, wie viele sind nicht diesen schädlichen Versuchen untergelegen! Viel mehrere Menschen von schwacher und kleiner Zusammensetzung können dagegen angeführt werden, welche durch eine mäßige Lebensart ein hohes Alter erreicht haben. Die Alten sagen, daß der Körper den Ueberfluß besser als den Mangel vertrage; aber was Trank und Speise betrifft, so ist wohl am rathsamsten, mit beyden aufzuhören, wann sie uns noch wohl schmecken. Der Hunger hingegen trocknet unsre Säfte aus, macht sie scharf, und greift die Nerven an. *)

Ist

*) Diese Schärfe oder das Salz ist zwar allemal in den Säften schon vorhanden. Allein der Mangel flebrichter Säfte, die wir durch die Speisen empfangen sollten, und die fortdauernde Bewegung des Blutes, macht die Salze immer flüchtiger und subtiler, daß sie schärfer in die festen Theile wirken können. Eschirnhäusen hat an sich selbst den

Ist jemand dem Hunger ausgesetzt gewesen so handelt er am vorsichtigsten, wann er denselben ganz langsam zu stillen sucht, und eben so muß man sich auch bey großem Durst verhalten. Für eine Person von mittlern Alter ist es rathsamer, auf 2 bis 3 Mahlzeiten allezeit wenig zu essen, als mit vielem auf einmal den Magen auszuspannen. Doch darf er nicht mit frischer Speise überladen werden, ehe die ältere weggedauet worden.

Demjenigen jedoch, welcher seiner Eßbegierde keine Gränzen setzen kann, dürfte gerathen seyn, lieber eine einzige Mahlzeit zu thun, als auf mehrmal Ueberfluß zu sich zu nehmen.

Wer sich abgewöhnt hat, Abends zu essen, wird sich allezeit übel befinden, wann er hernach von dieser Gewohnheit abweichen will.

Unter den Getränken ist das kalte Wasser für die Menschen, und auch für alle Thiere, das natürlichste. Unter den Wassern ist dasjenige das gesündeste, welches am hellsten ist, weder Geschmack noch Geruch, und von fremden Theilen keine Mischung hat.

Schneewasser auf dem Lande, wie auch Regenwasser, welches nicht von Dächern geronnen ist, hat vor andern diese Eigenschaft, hernach sind die Wasser aus Quellen und Brunnen zwar die
f 3 schmack-

den Versuch gemacht, daß durch langes Fasten so gar der Speichel so scharf werden könne, daß er auch das Zahnfleisch aufrisst. A. d. Uebers.

schmackhaftesten, aber sie sind auch oft mehr oder weniger mit schädlichen Salzen und mineralischen Theilen vermischet. Wasser aus klaren Flüssen von sandigem Grunde und starken Fall sind weniger schädlich, aber Seewasser *) darf nur im Nothfalle gebraucht werden.

Die beste Art Wasser, welche von selbst rein ist, bedarf natürlicher Weise nicht durch Aufkochung, Destillirung, oder Abscheidung durch Tuch oder Stein erst rein gemacht zu werden, zumal alle diese Künste dem Wasser entweder einige gute Eigenschaften benehmen oder ihm undienliche und unangenehme geben können.

Mit kaltem Wasser kann sowohl die Gesundheit unterhalten, als auch wieder hergestellt werden, und ist die Sage, daß die Mineralien nur den Namen, das Wasser aber den Nutzen geben, so ganz ungegründet nicht. **)

Viel Getränk von warmen Wasser ist wenigstens einem gesunden Menschen nicht dienlich.

Das

*) Hierunter wird nur das schwedische Seewasser aus den Meerbusen verstanden, welches von dem Wasser der offenbaren See sich gar sehr unterscheidet, und in Schweden insgemein getrunken wird, dahingegen das offenbare Seewasser gar nicht zu trinken ist.

**) Doch wird man schwerlich den Nutzen der mar-
tialischen Gesundbrunnen aus der Kälte des Was-
sers allein erklären können. A. d. Uebers.

Das warme Wasser an sich selbst beschwert die Glieder, macht sie schlaff, erweitert und ermatet den Magen, die Gedärme, die Nerven, die Abern, die Nieren, ja, ich wollte wohl sagen, alle Theile des Körpers auf einmal; und Wind-Kolik, Magenschmerzen, Stein, zitternde Glieder, Schwindel und Herzklopfen werden sichere Folgen davon.

Thee, Coffee und Chokolade, welche mit warmen Wasser zubereitet zu werden pflegen, nehmen keinem von diesem ihre schädliche Wirkung, sondern vermehren sie nur eher.

Theeblätter sind giftig so lange sie frisch sind, und ihnen die flüchtigsten Theile nicht durch Feuer und Zeit genommen werden. *)

Coffee wird durch das Brennen scharfer, und Chokolade ist zu fett und zu würzhast.

Bier, welches von gutem Malz, Hopfen und Wasser bereitet, wohl gekocht, und mäßig gegohren, klar, und weder frisch noch sauer ist, mache für uns das gesündeste Getränk aus. Auch ein schwächeres Getränk kann gleich dem Wasser dazu dienen, die festern Speisen, die wir verzehrt haben, zu verdünnen, und zugleich unsern Körper zu nähren. Aber, wann dieses Getränk vermischt, und zugleich gegohren ist, so fordert die Gewohnheit desto mehr, daß es bey allen Zufällen die

f 4

nehm

*) Mäßig gebraucht wird doch der Thee allezeit die Säure in dem Magen dämpfen. A. D. Ueb.

nehmliche gute Wirkung haben soll, als das Wasser. Ein gutes Bier, mäßig getrunken, stärkt und wärmt unsern Körper, macht ihn auch fett. Aber, wann es im Ueberfluß, insonderheit ohne Bewegung getrunken wird, so hindert es die Dauung, verursacht Schwindel und andere frühere oder spätere Folgen. Unversälschte und unschädliche Weine ganz sparsam getrunken, beleben unsern Körper, aber wann sie gemißbraucht werden, so haben sie mit dem überflüssigen Genuß des Biers gleiche Wirkung, jedoch so, daß die Weine erst unsern Körper mehr erhitzen, hernach aber kühlen und ausmergeln, aus sich selbst Säuer erzeugen, die Nerven angreifen, und Stein, Gicht und Gliederweh verursachen. Wir wissen aus hinlänglicher Erfahrung, daß die Menschen, wann sie mit starkem Bier sich überladen, ihrer Gesundheit von verschiedenen Seiten schaden. Aber, von dem sogenannten Podagra werden sie doch nicht geplagt, und sehr selten vom Stein. Hingegen ist bey einem Volke, welches beständig Wein trinkt, auch der Bauer, seiner starken Arbeiten ohngeachtet, von dieser schmerzhaften Krankheit nicht frey. Daß Wein und starke Getränke, im Ueberflusse genossen, schädlich sind, bedarf keines weitem Beweises; aber sie werden es noch mehr, wann sie mit vielen Speisen, oder diese insonderheit nach vorhergegangener Ausschweifung im Trinken genossen werden. Die genossene Flüssigkeiten führen den rohen unzubereiteten oder sogenannten unge-

ungekochten Milchsaft mit sich in das Blut, welchen hernach die Natur durch andere Wege abzuscheiden öfters nicht vermögend ist. Sowohl Wein als Bier, wohlverstanden von der stärksten Gattung, können beyde mit guten Bestand der Gesundheit allezeit entbehrt werden. Von Weinen ist der rothe gemeiniglich Magenstärkend, der säuerliche weniger hitzig, und hingegen der süße mehr nährend; er greift aber auch zugleich am meisten das Haupt an. Die meisten, insonderheit von den weissen Arten, werden erst durch die Zeit veredelt; aber sie müssen auch alsdenn sparsamer getrunken werden.

Dem menschlichen Geschlechte ist es eine Schande, daß die Brantweine, ohne Rücksicht, woraus sie bereitet worden, sollen unter seine Getränke gerechnet werden. Sie verursachen ein Brennen und eine Mürbigkeit in den festen Theilen, und trocknen die flüssigen aus. Sie reizen und stärken zwar erst die Sinnen, hernach erwärmen sie auch den Magen, schwächen aber alsdann diese Werkstätte unsrer Säfte. Durch ihren fortgesetzten Gebrauch wird man zitternd, kraftlos, und endlich zu allen Sachen ungeschickt, weil man alsdann zu keinem Geschäfte Kräfte genug finden kann. Selten hat jemand, der sich daran gewöhnt hat, durch Vernunft, Verbot, oder gebrauchte Künste, dieses Getränk sich abgewöhnt, durch welches das Land entvölkert, und das Getreide verschwendet wird.

Der Brantwein würde zu einer glücklichen Stunde erfunden worden seyn, wann wir seinen Nutzen nur dahin einschränkten, durch ihn gewissen Arzneymitteln die Kräfte auszuziehen, welche auf eine andre Art nicht können ausgezogen werden. Wird der Brantwein von Getreide oder Trauben, Arack oder Rum mit Wasser verdünnt, so wird er zwar weniger hitzig; er schadet aber doch eben so wohl, wann er im Ueberfluß genossen wird. Die viele Säure, womit diese Getränke insgemein vermischt werden, schwächen auch die Nerven.

Andere gegohrene Getränke von Honig, Früchten, Beeren, und vegetabilischen Säften, sie seyn hitzig oder kühlend, sind nützlich, wann sie wohl zubereitet, und nach ihrer Art mäßig genossen werden.

Was die Lebensordnung im Essen betrifft, so ist unter den Sittenlehrern und Aerzten viel gestritten worden, ob auch Fleisch und Fische dürften zur Speise genossen werden. Ich will nur überhaupt von den Wirkungen solcher Speisen reden, welche aus dem Thierreiche genommen, und in unsern Tagen verzehret werden. Sie sind alle mehr nährend, als die Speisen aus dem Gewächreiche, sie erhitzen aber auch unser Geblüt desto mehr, und machen unsere Sinnen unbändig, so daß die Weltweisen entschuldiget werden können, welche geglaubt haben, die Seelen der Thiere könnten sich mit den Menschen vereinigen. Sie wurden

wurden in dieser Meynung bestärket, wann sie fanden, daß die Menschen durch die Fleischspeisen den wilden Thieren nachgerade ähnlicher wurden. Bey den hitzigen Krankheiten werden wir die bewegenden Wirkungen der Fleischspeisen am deutlichsten gewahr. Zur Winterszeit, wann wir mehr wärmende und dauerhafte Speisen nöthig haben, bekommen sie uns besser als im Sommer. Das Fleisch der alten Thiere ist schwerer zu verdauen, giebt aber auch mehr Stärke als das Fleisch der jüngern. Ihr härteres Fleisch ist nichts anders, als eine mehr zusammen gelaufne Gallerte, und kann auch zuletzt ganz heinartig werden. Ja wir wissen, wie Horn und selbst Beine durch starkes Kochen, insonderheit in zugedeckten Töpfen zu Brey oder Gallerte verwandelt, oder auch zu guten Kräftsuppen verdünnet werden können. Alle zahme Thiere, und diejenigen, welche nur von Gewächsen leben, haben Fleisch von mildem Geschmack, es ist auch mehr kühlend als das wilde, welches hingegen ganz leicht zu verdauen und mürbe ist. Wird das Wildpret gegessen, wann es schon angekommen ist, oder zu faulen anfängt, da es einen sehr veränderten Geschmack annimmt, so erhitze es unser Geblüt. Wilde Thiere, welche vom Raub leben, sind noch hitziger; aber sie werden zu unsern Zeiten von erleuchteten Völkern wenig genossen. Sowohl vierfüßige Thiere als Vögel, je stärker sie sind, oder je längere Zeit sie brauchen auszuwachsen, haben

haben

haben auch ein desto härteres Fleisch. Diejenigen, die ihrer Art nach, sehr fett werden, sind auch am gefährlichsten zu verzehren, zumal jene, welche ihr Fett nicht in Talg, sondern in Speck verwandeln.

Obt können uns auch die Krankheiten der Thiere schaden, wann wir nichts davon gewußt haben. Ferner müssen wir auch nicht erwarten, daß unsere eingesperrte und gemästete Thiere uns eine gesunde, obschon ganz leckere, Speise gewähren.

Alle Insekten und Würmer sind eine mehr unnatürliche Speise. Vermuthlich haben die Menschen sie anfänglich nur aus Hunger angegriffen, und sind hernach aus Wollust darinnen fortgefahren.

Es kommt viel darauf an, wie die Kochspeisen zugerichtet werden. Die Säfte und Suppen von denselben sind am gesundesten, wann sie nicht heiß genossen werden, nicht stark sind, und nicht viel Gewürze haben. Hernach ist das gebratene Fleisch das beste, wann es nicht sehr fett oder sehr mager ist, auch nicht verbrannt oder zu sehr ausgetrocknet wird. Einige rohe Völker, von denen man sagt, daß sie zu einem hohen Alter kommen, sind im Stande, alles Fleisch ganz roh, oder doch nur sehr wenig gebraten zu essen, und das Blut so warm davon zu saugen, wie es aus den Adern der Thiere rinnt. Nach diesem gebührt dem eingemachten oder gelinde gekochten Fleisch der nächste Rang; aber das schwerste und undienlichste von

von allen ist das Fleisch, von welchem vorher eine kräftige Suppe abgeseiht worden. Eingesalzen Fleisch oder Speck ist nicht so gesund, und noch ungesunder geräuchert; das Fleisch aber, welches unmerklich schon anfängt zu verderben, und nicht eingesalzen ist, verursacht gar Scharbock und Fieber. Denn da das Salz, wenn es mäßig genossen wird, nur unsern Körper erwärmt, die Fettigkeit dämpft, und mit Wasser vermengt, so hindert es zwar auch die Fäulniß, doch widersteht es nicht völlig der eigentlichen Fäule des Fleisches und dem herben Geschmack des verderbenden Fetts: Dinge, welche öfters unsern Sinnen noch verborgen sind. Je härter ein solches Fleisch ist, desto nöthiger ist es auch, es wohl zu kauen, und langsam zu essen, auch mit genugsamen flüssigen Getränken zu verdünnen, und aufzulösen. Das Blut der Thiere, welches sobald stockt, und mit nichts völlig aufgelöst werden kann, ist eine nicht minder ungesunde und unnatürliche Speise; die Milch der Thiere hingegen, insonderheit die dünneste Art, welche der Frauenmilch am nächsten kommt, ist uns ganz nützlich. Wer diese milde Speise sich nicht abgewöhnen kann, und sie nicht mit einer andern entgegengesetzten Nahrung vermischt, dem bekömmt die Euterwarne Milch, oder auch die kalte, wenn sie durch das Kochen den nemlichen Grad der Wärme erlangt hat, ganz wohl. Die geronnene Milch ist nicht allerdings undienlich für diejenigen, welche sich daran gewöhnt haben.

haben. Butter, welche von dem obersten Theil der Milch zubereitet wird, nähret und erweicht unsern Körper, insonderheit unzerlassen, oder nur ganz gelinde geschmolzen. Schmalz oder verdorbene Butter hingegen, verdirbt den Magen, erhitzt das Geblüt, und macht beyde zur Fäulniß geneigt, obschon nicht so sehr, wie das verdorbene Fett der Thiere. Käse, auch von Milch zubereitet, ist, wenn er einiges Alter hat, eine gute, feste und starke Speise. Frischer Käse hingegen ist weich, und ein sehr alter wird scharf. Eyer von mancherley Vögeln sind nährend, und auch leicht zu verdauen, wann sie frisch sind, und weich gekocht werden. Die meisten Fischarten sind weich, aber zugleich auch sehr schleimig, insonderheit diejenigen, welche keine Schuppen haben. *) Alle Raubfische haben ein härteres Fleisch, zumal diejenigen, welche im salzigen Wasser leben. Die fettern Fischarten greifen den Körper am meisten an. Eingefalzene, getrocknete und geräucherte Fische sind ordentlicher Weise und nach allen Ursachen weniger gesund, als die auf gleiche Art zugerichtete Fleischspeisen.

Aus dem Pflanzenreiche genommene Gerichte verdauen zwar, gegen die allgemeine Lehre hievon, langsamer, als die aus dem Thierreiche. Sie geben hingegen eine mildere Speise, sind keiner stinkenden Fäulniß unterworfen, erhizen das Blut nicht,

*) Als: Aale, Schleyen. A. d. Uebers.

nicht, machen es auch nicht dicke, und verursachen auf solche Art weder Brennen, noch heftige Bewegung in der Lunge oder andern Eingeweiden.

Wir haben aus dem Gewächreiche mancherley Wurzeln und Rüben, Blätter und Kohle, Erbsen und Bohnen, Saamen und Griesse, (große und kleine Saamenkörner,) Mandeln und Kerne, Beeren und Früchte, woraus eine geschickte Hand die schmackhaftesten Speisen bereiten kann.

Man könnte deren im freyen Felde noch viel mehrere sammeln, darunter sich manche vor Unkraut müssen ansehen lassen, anstatt daß sie für die Menschen eine höchst dienliche Speise werden sollten.

Alle Gewächse und Früchte, welche spät reifen, sind gemeiniglich am härtesten zu verdauen. Wir haben aus diesem Reiche der Natur zu wählen von kühlenden und erwärmenden Sachen, von säuerlichen, bittern und herben, von erweichenden und verstopfenden, welche nach Erforderniß der Umstände besonders oder vermischt genommen werden können. Sie verlieren viel von ihrer Eigenschaft durch das Rothen, welches die Aerzte an ihren Arzneymitteln aus dem Gewächreiche genugsam erfahren. *)

Ich

*) Sie verlieren aber auch viel Lust, die in dem rohen Obst dem menschlichen Körper oft so beschwerlich ist. A. d. Uebers.

Ich will nicht darauf bestehen, daß alle Gewächse sollten roh gegessen werden, man möchte mich sonst für einen Sonderling halten; aber wir sehen doch an den Beyspielen der Wilden, die Möglichkeit davon.

Kinder befinden sich von rohen Früchten oder Wurzeln selten übel, aber ältere Leute, welche sich schon ganz davon abgewöhnt, werden gleich nach dem Genuß derselben von der Kolik be-
schwert.

Salate, diese kräftigen Mittel gegen den Scharbock, den wir im Winter uns zuziehen, werden, wenn sie gekocht sind, diese Wirkung nicht mehr haben, und unsere schwächste Beeren werden im heißen Sommer unser Geblüt nicht mehr so gut abkühlen, verdünnen, und vor der Fäulniß bewahren, wann sie gekocht sind.

Der allweise Schöpfer hat uns im Sommer das Gewächsreich zu einer natürlichen Speise gegeben, weil wir, ohne dasselbe, in solcher Zeit oft vergehen würden, aber manche von diesen Geschenken, wo nicht alle, können auch in unserm kalten Norden, von einer verständigen und fleißigen Hauswirthin, den ganzen Winter hindurch, zu unserer Speise und Erquickung aufbewahret werden.

Wir haben aus dem Schooße der Erde Brodt, die vornehmste unter allen Speisen. Dasjenige, welches von Weizen zubereitet wird, nährt am stärksten, verstopft aber auch am meisten. Das
harte

harte Brodt, *) wovon unsere in Gott ruhende Schweden gelebt, hält die Zähne in gutem Stande, und wird, indem es sich mit dem Speichel vermischt, eine abführende und leicht verdauliche Speise.

Bey der Ordnung im Essen muß noch erinnert werden, daß alle Mischung schädlich ist; denn dadurch werden die gesündeste Speisen allemal schlechter als ein sonst weniger nütliches Gericht.

Bey den großen und langen Mahlzeiten, wo mit Freunde einander schaden und ermüden; sollten wir von den mancherley Gerichten und mehrern Arten der Getränke, die dabey herum geken, nur die, welche für unsern Geschmack und für unsre Natur die besten sind, wählen.

Die dienlichste Speise, wann sie einer Person allezeit übel bekömmt, muß nach unserem Bedürfnis, eben deswegen auch für sie schädlich genennet werden.

Es ist auch kein Wunder, daß ein fetter und ein magerer Mensch, ein saftvoller und ein ausgetrockneter, ein fester und ein weicher Körper, ein hitziger und ein kalter, ein starker und ein schwächer

*) Dies sind dünne hartgebackene Kuchen, von reinem Mehl, welche noch heut zu tage in Schweden anstatt des brosamigten Brodts der Deutschen durchgehends gegessen werden. Man trifft daher in ganz Schweden selten ungesunde oder schwarze Zähne an. A. d. Uebers.

cher, wie auch ein solcher, der zu Verstopfungen geneigt ist, und der mit vieler Desinung geplagt ist, von allen diesen Speisen sich nicht gleich gut befinden, wann sie zumal nicht in einerley Gegenden leben.

Die Gewohnheit hat auf die Wirkungen der Speisen großen Einfluß; denn wir finden oft Landleute ausgezehrt und ungesund von gewürzten, starken und müriben Speisen der vornehmen Herrschaften; Einwohner der Städte hingegen, und zärtliche Personen, mit den Speisen der geringen Leute sehr schlecht genährt.

Derjenige, der sich nur an wenig Arten von Gerichten gewöhnt hat, kann nicht alle Mäßigkeit etwas anders, noch weit weniger verschiedene Arten Speisen auf einmal (oder bey einer Mäßigkeit) vertragen.

Vernünftige Aerzte wagen bey gewissen Krankheiten nicht, die angenommene Speisordnung mit einer andern, die regelmässiger wäre, verändern zu lassen. Den Geschmac auf's neue, nachdem die Mäßigkeit vorbei und der Hunger überflüssig gestillt ist, mit einem frischen Auftrag von Speisen, oder mit dem sogenannten Nachtsch zu reizen, kann ein jeder leicht als eine sehr undienliche Sache finden.

Die Zuckerbackwerke, eingemachte Sachen und Früchte, die dabey herumgehen, müssen nothwendig den Magen beschweren, Säure verursachen, und die Daaung der verzehrten Speisen hindern.

Unter

Unter die Dinge, welche von uns verzehrt werden, gehören auch die Arzeneien. Unsere größte Dankbarkeit gegen den Schöpfer der Welt ist viel zu wenig für solche Geschenke, deren wir nicht werth sind; aber leider! werden sie auf eine unverantwortliche Weise gemißbraucht, daß sie mehr zum Verderben als zur Gesundheit ausschlagen.

Sie sind keine Gerichte, sondern nur mehr oder weniger giftige, reizende oder abmattende Dinge.

Mit Arzeneien können unvidersprechlich gewisse an sich selbst tödliche Krankheiten gehoben, und einige gehindert, hingegen alle übrige weder vertrieben noch abgewendet werden.

Manche kleine Unpäßlichkeiten würde die Natur von selbst am besten wegschaffen können; allein sie wird oft durch künstlich hervorgebrachte Absonderungen geschwächt, und in ihren Wirkungen gehindert; denn man will nicht begreifen, daß der gleichen geringe, sogenannte unschuldige, abführende oder Schweißtreibende Mittel, die ganze Haushaltung des Körpers so verwirren können, daß sie gar nicht mehr zu verbessern steht.

Wie manche langsame oder sogenannte chronische Krankheiten sind nicht durch gute Lebensregeln und Unterlassung der Arzeneien gehoben worden?

Man dürfte sich wirklich nicht wundern, wann ein weiser Regent, welcher für das Leben
g 2 seiner

seiner Unterthanen besser als sie selbstn sorgen wollte, alle Ausübung der Arzeneykunst verbieten, und alle sogenannte Apotheken, der köstlichen Mittel ohngeachtet, die darinnen aufbehalten werden, versperren liesse; *) weil der Nutzen, welchen einige wenige kluge Aerzte damit stiften können, mit dem täglichen Mißbrauch derselben niemalen in ein Verhältniß kömmt.

Jetzt komme ich zu denen Dingen, welche in unsern Körper eingeführt werden, ohne sie einzuschlucken, und zu solchen, welche in unsere Lunge gebracht werden, oder auch durch die Oefnungen und Saugröhren in unsere Haut hineintreten. Die Luft, welche zu unserm Leben nothwendig ist, wird durch die erst angeführte Wege eingefogen, und kann weder durch dichte Wände noch durch unsere Kleider gehindert werden, ihre Eigenschaften mitzutheilen, sondern sie bewegt sich in unserm Körper eben so wol wie in den Wettergläsern, welche wir in unsern Zimmern haben. Eine dicke Luft, Ausdünstungen von unsern Mauern oder Fußböden, auch selbst aus der Erde, oder feuchtem Gras, vermehren unsere Säfte und Schwere eben so, als wann wir uns in laulichem Wasser baden. Eine eingeschlossene, müchelnde, faulende und stinkende Luft, Gestank von verbranntem Fett oder von Kohlen, wie auch der Rauch, insonderheit von schädlichen Mineralien

*) Einen ähnlichen Gedanken hat Tissot in seiner Anleitung S. 625. f.

lien, schwächen und greifen öfters unsere Nerven so heftig an, daß es uns gleich das Leben kosten kann. Durch Gewohnheit kann jedoch der Körper es so weit bringen, zuweilen manche schädliche Dinge zu vertragen. Derjenige, welcher auf dem platten Lande, oder in sumpfigten Orten auferzogen worden, kann dorten seine Gesundheit ziemlich erhalten; aber diejenigen, welche von hochgelegnem Lande kommen, haben in beyden Gegenden keine gesunde Stunde; deswegen ist es kein Wunder, daß sie mehr als andere von dem Heimwehe geplagt werden. Doch können eben diese auf mittelmäsig höhern oder dürrn sandigten Gegenden besser gedeihen, ob ihnen schon im Anfange die Luft zu dünne seyn wird, wann sie nur an der Lunge keinen Fehler haben. Hohe Bergspitzen sind auch noch nicht die dienlichsten bewohnt zu werden, weil man daselbst zu sehr den heftigen Stürmen ausgesetzt ist, und die Luft von den nahen Wolken öfter naß seyn kann als tiefer in den Thälern. Unterirrdische Klüfte haben auch die Eigenschaft, daß sie bey herannahendem nassen Wetter feucht werden. Es trägt zur Gesundheit die Auswahl eines gesunden Wohnplatzes so viel bey, daß mancher eher nicht seine langwierige Kränklichkeit überwunden, als bis er sich von seiner ungesunden Gegend hinwegbegeben hat. Viele sind von langsamten kalten Fiebern nur dadurch befreyt worden, daß sie ihre unterirrdische oder tiefgelegene Wohnung verlassen, und mit einer höhern verwechselt haben.

haben. Die giftige Luft, welche gewissen Gegenden von Indien gemein ist, kann von einigen Einwohnern vertragen werden, den Ausländern aber ist sie gemeiniglich tödtlich. Unter denjenigen, welche in verschiedenen Bergwerken arbeiten, sehen wir Leute, die mancher schädlichen Ausdünstungen gewohnt werden, und eine ganz brennbare Luft athmen können. In den Steinkohlengängen kann die Luft so feuerfahrend seyn, daß sie von der geringsten Flamme gleich kann entzündet werden, deswegen die Arbeiter sich nur müssen an der Hand leiten lassen, oder bey den Funken von Stahl und Flintensteinen arbeiten. Wann die Luft, welche diese Leute an solchen Orten, wo der Schwefeldampf stark ist, in ihre Lunge einathmen, unter der Erde in eine Rindsblase gesammelt wird, so kann sie hernach durch eine Flamme entzündet werden. Damit ist keinesweges gesagt, daß durch die Gewohnheit alle schädliche Dinge können überwunden werden. Nein, sie können nur von stärkern Personen auf eine Zeitlang vertragen werden; aber manche schwächere, hingegen desto würdigere und schätzbarere Personen sehen dabey gleich ihr Leben zu. Die reineste Luft wird ungesund, wann wir sie zu wiederholtenmalen einathmen. Dahero kleine niedrige und zu sehr verschlossene Zimmer so ungesund sind; zumal, wenn sich darinnen die Ausdünstungen mehrerer Personen sammeln. Durch den Athem werden Kieß oder Sand, Staub und mehr andere schädliche Dinge, insonderheit

Derheit von denen eingesogen, welche durch den Mund Athem ziehen. Manche nützliche und schädliche Dinge können durch die Haut eingesogen werden, so wie verschiedene Krankheiten durch selbsteigene und eines andern Ausdünstungen. Man behauptet, daß es einem alten Manne Stärke gebe, die Ausdünstungen der Lunge oder der Haut einer jungen Person an sich zu ziehen; aber eigentlich ist es nur weniger ungesund, als die Ausdünstungen von einem alten oder kränklichen Menschen. Wann ein alter Mensch sich zu einem jungen legt, so hat er nur den Vortheil davon, daß er seinen kalten Körper eher erwärmen kann, wiewol es auch junge Leute giebt, die eben sowol von Natur beständig kalt sind. Wann der Körper leicht die Ausdünstung anzieht, so ist es sehr gesund, alle Morgen und Abend das Hemd zu wechseln, und sich aller möglichen Reinlichkeit zu befleißigen, wie auch den Körper in Sommerlaulichtem Wasser zu baden, oder zu waschen, insonderheit wann dieses an einem hellen und warmen Tage in freyer Luft geschehen kann. Warme und kalte Bäder hingegen gehören zu den künstlichen Hülfsmitteln, welche nur zur Hebung gewisser Krankheiten dienlich seyn können; denn wir wissen, daß Würkungen und Geschmack durch die Haut können beygebracht werden. Wann die unmerkliche Ausdünstung am wenigsten von staten geht, wann die Menschen hungrig, wann sie von Furcht eingenommen, auch wann sie mit allzu

vieler Oefnung oder andern überflüssigen Absonderungen geplagt sind, da geschiehet die Einsaugung durch die Haut am stärksten, und eben daraus folgt auch, daß man davon am leichtesten von Krankheiten angesteckt werden kann. Soll der Mensch gesund seyn; so müssen alle Absonderungen in unserm Körper nicht überflüssig geschehen, noch weniger aber mit beschwerlicher Empfindung des Körpers gehindert werden.

Die unmerkliche oder unsichtbare Ausdünstung durch die Haut und die Lunge, ist eine von den wichtigsten, weil dadurch unser Körper, und insonderheit auch unser Blut besser, als durch irgend eine andere Absonderung, gereinigt und erleichtert wird. Diese Ausdünstung wird nicht allein durch die verschiedenen Bewegungen des Körpers, sondern auch durch ein mäßiges Reiben oder Bürsten der Haut, mit Vortheil vermehrt. Ist sie indessen zu stark, so wird unser Körper davon ausgetrocknet und abgemattet. Von dieser Seite können solche Menschen, welche mit allzu vieler Einbildung geplagt sind, oder, um einer geringen Ursache willen, sich gleich auf das Bett werfen, in ihrem engen Dunstkreis oder Dampfbad mehr abgemattet, und ausgemergelt werden, als die stärksten Arbeiter auf dem Felde, und solchergestalt bekommen sie erst nachhero eine zureichende Ursache, bettlägerig zu werden.

Die Ausdünstung kann auch von heftiger Arbeit bey großer Wärme übermäßig vermehrt werden;

den; deswegen die Alten und einige südliche Völker noch die Gewohnheit haben, bey starker Sonnenhitze und warmen Bädern den Leib mit fetten Sachen zu schmieren, und damit sowol die allzu starke Ausdünstung oder den Schweiß zu hindern, als auch sich gegen die Luft zu waffnen. Die unmerkliche Ausdünstung wird durch einen vorhergegangenen starken Schweiß, durch nasse und kalte Luft, durch abwechselnde und ungestüme Witterung, insonderheit aber durch Nord- und Ostwinde gehindert und zurückgehalten. Geschiehet diese Veränderung so, daß eine starke Ausdünstung und insonderheit ein Schweiß vorhergegangen, und von nun an beydes (Ausdünstung und Schweiß) gar ausbleibt; so wird man endlich steif und starr, nimmt stündlich an der Schwere zu, bis man sich nachgerade gar zu Bette legen muß. Bey starken Personen wird die nöthige Ausdünstung von der Kälte nicht gehemmt. Es ist gewiß schwer, sich zu der stärksten Kälte zu gewöhnen, und wir finden doch, daß die Leute, welche nahe an dem Nordpol wohnen, und von sehr mäßiger Nahrung leben, nicht leicht erfrieren; dahingegen diejenigen, welche nahe an Süden wohnen, durch die allzu große Hitze ihr Leben verlieren, insonderheit die, deren Abende und Nächte kalt und feucht sind, wovon die geöffneten Schweißlöcher verschlossen werden. Die insonderheit auf das bloße Haupt fallende Sonnenhitze kann faulende Fieber entzünden, und einen schnellen Tod verursachen.

sachen. Es wäre daher gut, wann unsere Landleute alsdann frühere Feyerstunde machten, und gegen die stärkste Hitze sich verbärgen. Weichliche Menschen, welche sich von Kindheit an zu viel in ihren Zimmern aufgehalten, und deren Haut noch fein und offen ist, haben von der Hitze und Kälte sowol, als von der dumpfigen Bitterung und allen Veränderungen des Wetters die stärkste Empfindung. Schwachen Personen ist es insonderheit dienlich, ihre Kleidertracht nach den Jahreszeiten einzurichten, und die Winter-Kleider nicht zu spät im Herbst, die Sommerkleider aber nicht zu früh anzulegen, ohngeachtet wir finden, daß die Bauern in unsern nördlichen Ländern ohne Schaden ihrer Gesundheit im Sommer und Winter fast keinen Unterschied in Kleidern machen. Man muß selbst leicht finden können, wie schädlich es seyn müßte, in der Winter-Kleidung sich in eine verschlossene und mehr als Sommerwarne Stube zu setzen, und hernach mit den Kleidern sich in die strengste Kälte zu begeben. Vernünftiger ist's, in einer Stube fast allemal so gekleidet zu seyn, wie im Sommer; außerhalb derselben hingegen sich wider die Kälte mit weiten Mänteln zu verwahren, welche allezeit wärmer sind, als enge Kleider. Sollte die Heftigkeit der Kälte das Pelzwerk **nothwendig** machen, so haben wir auch in unsern nördlichen Ländern hierzu ziemlich gute Gelegenheit. Noch ungereimter ist es, zur Nachtzeit in warmen Betten und Zimmern sich

sich mit Mützen und Camisöln zu versehen, hernach aber doch (bey Tage) mit bloßem Haupt, oder auch mit beynahe ganz nackter Brust, sich in die strenge Kälte zu begeben, wann der übrige Körper in den dicksten Pelz eingehüllet ist. Die Erkältung der Brust und Lungen kann bey gesunden Menschen schnell die gefährlichsten Krankheiten verursachen; den Magen aber zu erkälten, ist gewiß auch von keiner geringen Bedeutung. So nöthig es indessen ist, diese edleren Theile in der gehörigen Wärme zu erhalten, so schädlich ist es hingegen mit gefutterten Camisöln, Brustlaken, Halsbändern, Planelleu und doppelten Hemdern seinen Körper zu schwächen. Seine Füße warm und trocken zu erhalten, ist eine gesunde Vorsichtsregel; aber das ist gefährlich, wenn man selbige durch mehr als ein Paar Strümpfe verwahren will. Diejenigen, welche sich einmal in diese schädliche Gewohnheit eingelassen, in den Gedanken ihre Gesundheit wohl damit zu bewahren, werden davon so zärtlich, daß sie im heißen Sommer ihre Winterkleider nicht ablegen, und bey herannahendem Alter sich kaum warm erhalten können. Man muß auch in der Kälte sich nicht so warm ankleiden, daß man davon schwitzt, wenn man jenen gefährlichen Erkältungen und Fiebern entgegen will, welchen die zum Schwitzen sehr geneigte Personen am meisten unterworfen sind.

Eine

Eine gleiche und ordentliche Oeffnung des Leibes trägt auch zur Gesundheit vieles bey.

Eine überflüssige Oeffnung, welche gemeinlich eine Folge von einer schlechten Lebensordnung und Dauung ist, schwächt die Gedärme, und nimmt dem ganzen Körper die Kräfte.

Ist aber die Oeffnung zu selten, so können viel schädliche Dünste in das Blut eingeführet werden, zumal bey Personen, die viel Bewegung haben. Doch starke und rührige Personen, wann sie von Speisen leben, die ihre gehörige Mischung von trockenen und nassen Sachen haben, haben gemeinlich ihren steten täglichen Stuhlgang.

Diejenigen, welche ihre Natur an eine gewisse Stunde gewöhnen, haben selten nöthig, abführende oder stopfende Mittel zu gebrauchen.

Allzu vieles Harnen ermattet die Nieren und Blasen, und vertrocknet das Blut, aber wo es gar unterbleibt, oder auch nur so mangelhaft geschieht, daß bloß die dünnen wässerichten Theile abgeschieden werden, so entstehen die schweresten Folgen davon.

Eine unmäßige Anbetung der Göttin der Liebe ist sehr jungen, gleichwie sehr alten Personen, insonderheit wann sie dabey schwach sind, ganz schädlich; wie dann ihr Körper davon kalt, trocken, matt und zitternd, wie auch verschiedenen Krankheiten der Nerven, als Stein und Gicht, unterworfen wird, deswegen auch die Verschnittenen
von

von beyderley Zufällen niemals geplagt seyn sollen. Ein alter Dichter sagt daher mit vielem Grunde: Der Gott des Weins ist der Vater des Podagra, und die Göttin der Liebe die Stillamme.

Eine mäßige Ausübung der Liebeswerke hingegen belebt den Körper, heilt ihn von hypochondrischen und Milzbeschwerden, wendet auch öfters Fieber ab.

Wann der Körper krank ist, wissen die Aerzte mit vielem Vortheile die gewöhnliche Absonderungen zu vermehren, oder neue zu erwecken; aber nichts dünkt mich thörichter zu seyn, als daß ein vollkommen gesunder Mensch, oder in dessen Körper alles in seiner rechten Ordnung und im Gleichgewicht ist, sich noch mehr wünschen oder es wagen kann, dieses gute Verhältniß zu ändern, in welchem sein Körper sich befindet. Abführende und Schweißtreibende Mittel, auch Aderlässe, deren sich gewisse Leute monatlich oder jährlich bedienen, haben manchen vor der Zeit alt gemacht, oder getödtet.

Weil die Natur leicht zum Bösen oder Guten zu gewöhnen ist, so werden solche Menschen nach Verlauf einiger Jahre von ihr selbst erinnert, mit ihren angenommenen Gewohnheiten fortzufahren, wenn sie anders Krankheiten ausweichen wollen. Aber gemeiniglich geschieht es, daß sie jedesmal schlechtere Säfte, als die sie verloren, wieder bekommen.

bekommen, und sich noch Schwäche der Nerven und Fieber zuziehen.

Manche, welche zu ihrem Vergnügen Brummen trinken, bringen auch damit ihren Körper in Unordnung.

Hieher gehört nicht minder das Tobackrauchen, welches den Speichel entführt, der gar nicht verschwendet werden sollte, weil er nicht nur die Dauung befördert, sondern auch nährt. Außerdem, daß dieses betäubende Kraut unsern Körper vertrocknet und ausmergelt, welches magere Personen am meisten erfahren, so leidet auch das Gedächtniß und insgemein alle Nerven dadurch Schaden. Der Toback verursacht natürlicher Weise Bangigkeit und Milzbeschwerden; aber diejenigen, welche sich einmal an das Rauchen desselben gewöhnet haben, suchen darin ihren einzigen Trost, so wie andere Unglückliche in starken Getränken. Die, welche vom Schlage gerührt worden, haben, wann sie wieder zu rauchen anfangen, neue und tödliche Anfälle von dieser Krankheit bekommen. Anfänger empfinden sonst am deutlichsten die Wirkungen des Tobacks; aber durch die Gewohnheit wird sein giftiges Wesen weniger merklich.

Von der kostbaren Erde *) und den großen Geldsummen, welche jährlich für dieses schädliche Ge-

*) Man hat bemerkt, daß die Tobackspflanzen das Land sehr auszehren.

Gewächs verwüftet und verschwendet werden, und dagegen zum Unterhalte der Menschen angewendet werden könnten, will ich nicht einmal etwas gedenken.

Der Schnupftoback, welcher von diesem Kraute zubereitet wird, hat eine gleiche, wiewol minder fühlbare, Wirkung. Er greift meistens die äußersten Nerven an, welche den Geruch und das Gesicht befördern.

Indessen muß man doch sowol mit dem Rauchen als Schnupfen des Tobacks, wie mit mehr andern übeln Gewohnheiten, nur allmählig aufhören, wenn der Körper durch eine schnelle Veränderung nicht Schaden leiden soll.

Zum Beschlusse will ich noch mit wenigem von der Bewegung und Ruhe etwas sagen, welche beyde für die Menschen so sehr nöthig sind. Die Bewegung des Körpers befördert alle Absonderungen, insonderheit die Ausdünstung.

Ist die Bewegung mäßig, so wird davon der ganze Körper gestärkt; wird aber damit auf einmal zu heftig angefangen, und damit über die Kräfte, bis ein starker Schweiß erfolgt, fortgefahren, so wird derselbe geschwächt. Die Bewegung ist jedermann nützlich, aber Personen von vielen Säften bedürfen ihrer am meisten, ertragen sie auch am besten.

Die Nerven, oder die in- und auswendige Sinnen zu ermüden; mit Nachdenken zu arbeiten; von heftiger Freude, Liebe, Begierde, Ehrgeiz,

geiz, Sorge, Angst, Schrecken, Verzweiflung oder Furcht sich hinreißen zu lassen, dies alles bringt den Umlauf des Geblüts in Unordnung und trocknet den Körper aus, ohne daß seine Haushaltung davon einen Nutzen hat. Leichtsinrige und unempfindliche, muntere und phlegmatische, schnelle und langsame Menschen leiden indessen von der Bewegung ihres Gemüths auf eine ungleiche Art. Von dem Gebrauche des Nachdenkens kann der Verstand verlohren werden, und einen denkenden Menschen von diesem Gebrauche abhalten wollen, wäre doch so viel, als ihm das Leben nehmen. Arbeitet man mäßig mit seinem Verstande, auch sich selbst zum Vergnügen, so kann man sagen, daß der ganze Körper so viel dabey gewinne, als bey einer andern Ruhe des Gemüths. Doch ist nicht zu aller Zeit die Bemühung des Körpers und der Sinnen gleich nützlich und schädlich. Mehrentheils ist sie nach der Mahlzeit ungesund, und ermüdet die Sinnen und den Körper. Dieser, wann er mit einer wichtigen Verrichtung beschäftigt ist, muß in seiner Haushaltung nicht gestöret, oder der Nerven fast zu weniger nöthigen Gegenständen verschwendet werden. Nach dem Essen, wie die Alten gesagt, zu stehen, oder tausend Schritte zu gehen, ist schon fast zu viel Bewegung. Gut ist, wenn man vor dem Essen seine vornehmsten Geschäfte verrichten, und den Nachmittag mehr zu seiner Ruhe anwenden kann. Zur Erreichung einer solchen

solchen Absicht ist in einigen Ländern im Gebrauch, die Vormittagszeit bis 3 oder 4 Uhr zu verlängern, und man weiß schon durch ein gutes Frühstück dem Hunger zu begegnen. Mancher treuer Arbeiter, oder Landmann, hat durch starke Arbeit nach der Mahlzeit, wann sie zumal in der Sonnenhitze geschiehet, seiner Gesundheit Schaden gethan, oder sein Leben zugesetzt. Ein solcher thäte besser, gleich einigen südlichen Völkern, zu Mittage wenig, und zu Abend etwas reichlicher zu essen, ohngeachtet ich sonst die starken Abendmahlzeiten nicht billige, weil sie den Schlaf unruhig, und den Kopf dick machen. Schwachen und alten Personen, welche mehr als einer wachenden Ruhe bedürfen, ist der Mittagsschlaf dienlich. Alle lebende Geschöpfe ruhen, und manche schlafen auch nach genossener Speise. Wann der sogenannte Chylus oder Nahrungsast in das Blut steigt, so ist wieder die Bewegung des Körpers höchst nöthig, damit gesunde Säfte davon bereitet, oder die undienlichen durch die Ausdünstung abgeführt werden. Die harte, oder auch öfters zur Fäulniß geneigte Speisen, welche der Arbeitsmann verzehret, werden solchergestalt durch die Bewegung ihm gesund, ohne daß daraus Scharbock oder bössartige Fieber entstehen. Wann auch von demjenigen, was den Vornehmern Stein- und Gliederschmerzen verursacht, in ihren Nieren und Gliedern sich etwas ansetzen wollte, so wird es durch die Arbeit wieder abgeschieden.

h

Die

Die gleiche Bewegung des Landmanns in einer reinen Luft, mit Mäßigkeit getrieben, gewährt ihm ein längeres Leben, als den Einwohnern der Städte.

Eine Anzahl Volks, so fruchtbar dasselbe auch wäre, wird in einer großen Stadt sich niemals in seiner ersten Anzahl erhalten, wann dieselbe nicht täglich von dem Lande und auswärtigen Dörtern ersetzt wird, dahingegen die Anzahl dererjenigen, welche von großen Städten abziehen, ganz geringe ist. Diejenigen, welche an viele Bewegung und Geschäfte gewöhnt sind, haben von dem Stillstehen und Ruhen die merklichste Empfindung. Alle Bewegung ist nicht gleich nützlich; diejenige, welche mit Ermüdung und mit Beschwerde der Brust geschieht, ist nicht so gesund. Vergan gehen, laut lesen oder singen, ermüdet die Lunge und den Magen; doch, wann es mit genügsamer Mäßigkeit geschieht, so werden die nemlichen Theile davon gestärkt. Diejenigen, welche sich nur um ihrer Gesundheit willen Bewegung machen wollen, können wählen, zu gehen, zu fahren, und insonderheit zu reiten; aber solche Mittel, welche den ganzen Körper, auch ohne heftiges laufen, in Bewegung setzen, sind allezeit weniger dienlich. Im Sommer können wir unsere Bewegung in freyer Luft anstellen, und im Winter desto mehr im Zimmer. Wir können von einer Art Arbeit müde werden, und doch das Vermögen behalten, eine andere zu verrichten, welche nicht
sowol

sowol zur Veränderung des Gemüths, als zur Abwechselung der Muskeln und Sehnen gereicht, die noch nicht müde, schwach und ausgetrocknet worden.

Der Körper leidet eben sowol Schaden, wann er zu lange oder zu oft in einerley Stellung gehalten wird, deswegen auch gewisse Handwerker und stillsitzende Personen meistens gewissen Krankheiten unterworfen sind.

Wann ein gewisser Theil des Körpers mäßig bewegt wird, so wird derselbe auch verhältnißweise stärker als die andern.

Durch Faulheit sind schon mehrere umgekommen, als durch Arbeit; doch ist nichts natürlicher als zu ruhen, wenn man müde geworden ist. Man muß dabey eine Stellung nehmen, in welcher wir die Müdigkeit am wenigsten empfinden, damit aber nach Gefallen umwechseln.

Lange auf einer Seite zu sitzen ist auch eine Bemühung, denn gewisse Muskeln sind alsdenn dabey beschäftigt.

Einen sehr ermatteten Körper mit Speise und Trank erquickern, ist auch dienlich; allein, es muß nicht im Schweisse und auch nicht gleich nach einer verrichteten Arbeit geschehen. Das beste ist, eine dünne und geschwind nährenden Speise,*) mit sparsamen und verschlagenem Getränk, ohngeachtet

h 2

man

*) Eyerdotter, in Wasser eingerührt, wird diese Absicht am geschwindesten erreichen. A. d. Uebers.

man mehr Annehmlichkeit von dem kalten Getränk empfindet; ich weiß aber wohl, daß die Natur nicht allwissend ist, wie viele unrichtig behauptet haben.

Wann Kopf und Sinnen gearbeitet haben, so ist die Ruhe ihnen eben so dienlich, als dem übrigen durch die Arbeit ermüdeten Körper.

Nun können wir aber wachend die nöthigen Kräfte nicht herbeibringen; diese können also nur durch einen zur rechten Zeit unternommenen, vollkommenen, und ruhigen Schlaf wieder gewonnen werden.

Der bescheidene, mäßige, gesunde und vergnügte Arbeiter, kann die Süßigkeit davon auf seinem harten Bette am besten schmecken; aber den Verlust desselben empfinden die faulen und diejenigen, welche in ihren körperlichen und sinnlichen Begierden unbändig genug sind, desto schmerzlicher, ohngeachtet sie mehr edle Zeit auf ihrem Bette verderben, als jener.

Alle Bewegung, welche vom Willen abhängt, stehet still, wann wir schlafen; es sammelt sich ein neuer Vorrath von Lebensgeistern und nöthigen Säften, das Blut wird abgeföhlt, und man erwacht wieder als ein neuer Mensch. Opfert man aber dem Schlaf mehr als 7. oder acht Stunden auf; so wird hingegen der Körper von der vielen Ausdünstung abgemattet, deswegen denn ein guter Schlaf mäßig seyn muß.

Alle

Alle Dinge, auch die besten, müssen mäßig seyn, und es wäre nur zu wünschen, daß uns von dieser Wahrheit mehr als die bloßen Worte übrig wären.

Ich schließe hiemit meine Abhandlung, worin ich wenig neues oder ungewöhnliches habe vortragen können. Ich habe besonders eine Materie gewählt, die den meisten Menschen begreiflich ist, und mit Vergnügen habe ich es unternommen, auf eine etwas weitläufigere Art meine Mitbürger zur Pflege ihrer Gesundheit zu ermuntern.

Die Geheimnisse, das Leben der Menschen zu verlängern, oder zu dem rechten Alter zu gelangen, werden nur in wohlgewählten Lebens- und Gesundheitsregeln, und nicht in den Apotheken gefunden.

Diejenigen, welche die Gesetze der Lebensordnung so sehr gemißbraucht haben, daß sie davon weichlich und ungeschäftig geworden, würden besser gethan haben, wann sie ohne Regeln gelebt hätten.

Aber in unsern Tagen, da die Wissenschaften sich so allgemein ausbreiten, wäre es zu wünschen, daß sich mehrere um die rechte Kenntniß ihres Körpers, und der Dinge, die ihm gesund sind, bemüheten.

Wie oft würden sie nicht durch eine solche Kenntniß schmerzhaften, und unheilbaren Krankheiten entfliehen, und den Händen eines noch unerfahrenen und unwissenden Arztes ausweichen können.

Die Thiere weichen nicht gerne von den Gesetzen und den Trieben der Natur, und sind dabei

gesunder, als wir; aber die Menschen sind in diesem Stücke, wie in vielen andern Dingen, durch unnatürliche Künste von einer Zeit zur andern so verwirrt worden, daß sie meistens nicht anders, als mit vieler Mühe, die Wege zu der lautern und gesunden Einsicht auffuchen können.

Alle Vorschläge zur Verbesserung des gemeinen Wohlstandes, werden vielleicht vergeblich seyn, so lange es uns an den nothwendigsten Mitteln, sie auszuführen, fehlt, nemlich an Menschen.

Die Hülfsmittel, einen übrig gebliebenen kleinen Haufen zu bewahren, werden auch alsdenn am wichtigsten, wenn der Mangel des Volks am stärksten ist.

Jede weise Regierung wird dem Volkman- gel unter ihren Mitbürgern auch in andern Wegen auf alle mögliche Weise zu begegnen suchen; und weil in keinem Staate zu viele Menschen seyn können, die Beförderung der Erhaltung und Vermehrung der Menschen ihr Hauptaugenmerk seyn lassen.

