ter's *), das gelähmte Glied so viel als möglich zu beschäftigen und zu üben, damit die Geistesthätigkeit anhaltend auf den paralysirten Theil gerichtet werde, und dazu beitrage, ihm seine verlorne Action wieder zu verschaffen.

LVIII.

Magerkeit. Entkräftung.

„Zuletzt heilt ihn
Allgegenwärtiger Balsam
Allheilender Natur."

Göthe.

1) Abgemagerte Menschen, Reconvalescenten, durch Blutungen oder anderen Säfteverlust Geschwächte, können durch zweckmäßig diätetische Anordnungen ihr verlorenes Embonpoint und gutes Aussehen wieder erlangen. Es kommt dabei nicht allein auf den häufigen Genuß stark nährender und leicht verdaulicher Nahrungsmittel in passender Verbindung animalischer mit

*) S. J. Clarke Comment. of some of the most important diseases of children. Lond. 1815. P. I. p. 133.

vegetabilischen Stoffen, zumal der Cerealien; sondern auch auf sorgfältige Hautkultur, Ruhe des Körpers und Geistes, nicht minder aber auch auf den täglichen Genuß der freien Luft und mäßige Körperbewegung an.

2) Eine gute Verordnung ist folgende: Du sollst einen Sommer hindurch zwischen 5 und 6 Uhr Morgens aufstehen; ein Glas frisches Wasser trinken; den ganzen Körper mit lauwarmem Wasser waschen und durch starkes Reiben mit mehreren Handtüchern, abtrocknen. Dann in freier Luft eine halbe Stunde lang gehen. Zum Frühstück genieße geröstetes Weizenbrod mit Butter und einem oder mehreren weichgekochten Eyern; trinke dazu heiße Milch, oder Kaffee oder Thee mit Milchrahm; zum Mittagessen trinke eine halbe Flasche starkes Bier und gehe Abends, nach eingenommener nahrhafter Suppe, früh zu Bett.

3) In Paris läßt man abgemagerten Menschen Morgens und Abends Nudeln (vermicelle) mit Milch und viel Zucker dick eingekocht essen.

4) Eine Dame, die sich durch anhaltendes Essigtrinken Blutspeien und Abzehrung zugezogen hatte, ließ P. Frank*) an einer Amme saugen, und zu-

*) Epitome L. VI. P. III. p. 170.

gleich von einer Brühe von alten Hühnern, Schildkröten, Flußkrebsen und Eygelb alle zwei Stunden eine halbe Tasse voll trinken; auch ihr viermal des Tags solche Klystiere setzen, wobei sie sich vollkommen erholte.

5) Eselinnenmilch, mehrere Monate lang, Morgens und Abends zu trinken. Sie wird besonders Menschen die an einer schwachen Brust leiden, Reconvalescenten von Lungenleiden, nervösen Frauen ꝛc. empfohlen, und bewirkt in der That oft kleine Wunder.

6) In Niedersachsen essen abgemagerte Leute Morgens ungesalzenen Roggenbrei mit Milch und trinken Braunschweiger Mumme.

7) In der Lombardei hält man „Polenta", d. h. mit Wasser zu einem steifen Brei gekochtes Maismehl*) in allen Formen genossen, für das nahrhafteste Gericht.

8) Reis mit Wasser gekocht, ohne daß die Körner völlig erweichen, mit frischer Butter vermischt und zu einem Frikasse von Hühnern oder anderem Fleisch gegessen, ist vielleicht die dem Menschen, kaukasischer Rasse, angemessendste Speise, welche Reconvalescenten und magern Leuten besonders empfohlen werden kann. Der „Pilaf" der Türken ist nichts anders.

---

*) S. J. König Geist der Kochkunst. Herausgegeben von C. F. v. Rumohr. 1822. S. 114.

9) Den Arabern im nördlichen Afrika ist „**Kuskusu**“, eine Art Grütze von Weizen *) ihre tägliche nahrhafte Speise.

10) Auf den Sandwich-Inseln mästen sich die Insulaner, zumal aus den höheren Classen, mit „**Poë**“, einem wohlschmeckenden, halbflüssigen Brei der Tarrowurzel, von **Arum macrorhizon**, den sie in unglaublicher Menge essen **).

11) In China und Japan wird eine Art Gelee aus „**Dschinchan**“, einer in Japan bereiteten, durchsichtigen, Makaroni ähnlichen Substanz, welche ein Seetang, **Sphaerococcus cartilagineus variet. setaceus**, liefert, als wohlschmeckende, leicht verdauliche Speise häufig gegessen. Der in neueren Zeiten bekannt gewordene „**Carragahean**“, eine an der Westküste Englands häufig vorkommende Seepflanze, **Sphaerococcus crispus**, enthält wahrscheinlich dieselbe Substanz (Meyen).

12) Das Verfahren, wodurch die mauriſchen Mädchen gemästet werden, denen bekanntlich Fettseyn zur

---

*) Dr. A. v. Schönberg Skizze über Algier, in medizin. Rücksicht. Kopenh. 1837. S. 28.

**) Dr. F. J. F. Meyen Reise um die Erde. 2r Thl. 1835. S. 120.

größten Empfehlung gereicht, besteht darin, daß man sie zwingt, jeden Morgen eine große Portion eines Breyes aus Maismehl zu essen und Kameelsmilch zu trinken *).

13) Im Lande Hadeln essen die Landleute vier bis sechsmal im Tage aus Roggenmehl, Salz und Wasser bereitete Klöße („Klütchen"), bei deren Genuß sie zu kräftigen Menschen heranwachsen.

14) In Meriko trinken viele Menschen kaum ein anderes Getränk als „Pulque", nämlich den in Gährung gesetzten süßen Saft einer wildwachsenden Agave. Dies Getränk riecht sehr übel, wie faulendes Fleisch; wird aber magern Leuten gewöhnlich empfohlen.

---

*) Mungo Park's Reisen im Innern von Afrika 1799. S. 133.

Druck der C. F. Oſiander'ſchen Buchdruckerei.