

Anhang,  
vom

Wasser-Trincken.

**S**ieichwie die Erfahrung bezeuget, daß die würckliche Kälte, sonderlich wenn sie übermäßig ist, nicht allein unserm ganzen Leibe, sondern auch diesem oder jenem Gliede insonderheit, sonderlich aber der Lunge, dem Gehirne, und den Nerven sehr schädlich sey: also giebt solches auch die Erfahrung von kaltem Getränke. Viele Autores haben anmercket, wie daß ihre viele, wenn sie den Leib erhitzet, oder heffrig bewegt, und alsdenn einen kalten Trunck gethan, entweder plötzlich darauf gestorben, oder in eine Schwindsucht, Zungen-Geschwür, oder dergleichen Kranckheiten gefallen. Andere haben kalt Getränke, den Durst in Fiebern zu löschen, getruncken, und sind plötzlich davon gestorben, oder doch in eine andere schwere und langwierige Kranckheit gefallen. Ja, etliche, so nur den Mund mit kaltem Wasser ausgespület, die Hitze vom Fieber zu lindern, sind in Unsinniakeit gerathen, oder ist ihnen sonst übel bekommen. Gleichfalls bekömmet das kalte Getränke sehr übel den Wassersüchtiaen, Milchsüchtiaen, den mit dem Stein behafteten, wie auch Weibern, so der Mutter-Beschwerung unterworfen, oder

S

die

die ihre monatliche Zeit haben; oder in den Wochen liegen. Etliche haben im Schwitzen unbesonnen kalt Getränke getruncken, und sind darauf in grosse Kranckheiten gefallen. Nun ob gleich der Leib nicht allezeit eine grosse Hitze hat oder schwizet, oder krank, oder sonst schwach ist, wie in den angeführten Exempeln, so kan man doch leichtlich a majori ad minus schliessen, daß auch ausser diesem das kalte Getränke dem Leibe nicht kan zuträglich und dienlich seyn, wie unser Autor droben weitläufftig gezeigt. Dahero man denn liest, wie etliche von einem Truncke kaltes Biers einen Husten oder Heiserkeit, den Schnupffen, Flüsse, Seitenstechen, Colicke und Bauchgrimmen bekommen: wie denn das kalte Getränke viele dergleichen Kranckheiten verursachet, oder doch sonsten den Lebens-Geistern schadet, und das Geblüte und andere Humores oder Leibes-Feuchten stillstehend und dicke macht, und allerhand Verstopfungen im Leibe verursacht. Und ob schon etliche von einer solchen guten und starcken Complexion und Leibes-Beschaffenheit sind, daß gleichwie sie den Schaden nicht sonderlich vermercken, den ihnen die unmäßlich und in grosser Quantität eingenommene Speise verursacht: also auch keine sonderliche Ungelegenheit von kaltem Getränke vermercken, oder es doch, weil sie es von Jugend auf gewohnet, nicht achten; so werden sie es dennoch in ihrem Alter

Alter gewahr, und empfinden alsdenn den Nachtheil und Schaden, den ihre geschwächte Natur davon hat. Weswegen denn unser Autor denen, die Bier trincken, rãth, daß sie es warm trincken.

Weil aber alles fermentirte oder gejohrte Geträncke, so es warm ist, gar leicht seine Spiritus in das Haupt sendet, und es schwer und schläfferig macht, und sonderlich das starcke Bier, so es ziemlich aehopfft und warm ist das Geblüte und andere Humores verunruhiget; so thut man zwar wohl, wenn man bey dem dünnen Biere bleibet, und solches, wenn es sehr frisch oder kalt so viel beym Feuer wärmet, daß es just nur Rut-worm wird, oder daß die Kälte davon weakommet. Allein man thäte, meines Erachtens, weit besser, wenn man sich zu dem Geträncke gewöhnete, dessen man sich im ersten unschuldigen Alter der Welt bedienet, und dessen sich noch heut zu Tage fast 3 Biertheile des menschlichen Geschlechtes bedienen, nemlich zu dem puren Wasser. Man siehet in den Ländern, wo der Wein oder das Bier eingeführet ist, wie sich nicht allein die Soldaten und Bauers-Leute gar wohl darbey befinden, sondern auch, daß sich viele artz Adelige Damen, ja Fürstinnen, ihrer Gesundheit wegen, darzu gewöhnen können; wie denn auch fast alles Frauennimmer in Franckreich, Italien, und Spanien Wasser trinckt. Es giebt auch jeko  
 S 2 unter

unterschiedliche wohlhabende Leute zu London, die sich daran gewöhnen, und kein ander Geträncke als Wasser trincken; und solches nicht ohne Ursache. Denn die Kochung oder Verdauung im Magen erfordert ja eigentlich kein starck Geträncke, sondern nur eine Feuchte, welche die gekayete und in den Magen hinunter geschluckte truckne, dicke und harte Speisen befeuchte und erweiche, damit sie von den salibus digestivis und Dauungs-Säften, mit Behülfe der innerlichen Wärme, desto leichter aufgelöset, gekochet, und in einen Chylum, Brey, oder Schleim verwandelt, und verdauet werden können: welches das pure Wasser weit besser und eher thut, als das fermentirte Geträncke.

Wir sehen ja außser unserm Leibe, wie das Wasser die Salien und gummichten Sachen und Säfte weit besser auflöset, und wie sich das Fleisch und die Fische weit besser in Wasser gar kochen lassen, als in fermentirten liquoribus. Nun haben die meisten Speisen einen gummichten Saft in sich, welchen das Wasser im Magen gleich auflösen kan, der Wein aber, Brantwein, und starck Bier solchen vielmehr härten wird. Zum Exempel, die Fische enthalten in sich einen leimichten oder kleberichten Saft, daraus ichthyocolla, oder der Fischleim, sonst Mundleim genannt, gemacht wird. Wenn man nun die Fische in Wein, oder in Wein  
und

und Wasser kocht, so werden sie harte, und sind nicht so leicht zu verdauen: wenn man sie aber in Wasser kocht, so werden sie weich, und sind leicht zu verdauen; sonderlich wenn man Wasser oder dünne Getränke darauf trinckt. Trincket man aber den Wein oder ander starck Getränke darauf, so wird solche Speise im Magen harte, und wird nicht so bald verdauet.

Man siehet auch in den Extractionibus oder Ausziehung der Tugend und Krafft der Vegetabilien und Kräuter, wie es mit dem lautern Wasser weit besser angehe, als mit fermentirten Liquoribus: wie denn dergleichen Infusa von Kräutern mit warmen Wasser gemacht, und wie ein Thee, Franck bescheiden getruncken, (weil sie temperirt oder gemäßiget sind) mit unsrer Natur weit besser überein kommen, als die entzündenden Essentien und Spiritus, und hitzigen Chymischen Oele der Kräuter; dieweil unsere Principia vitalia oder Lebens-Anfänge durch eine liebliche und gelinde Temperiem oder Mäßigung erhalten werden, und daher temperirte, mäßige, oder gemäßigte Sachen lieben, als welche die Bewegung der Lebens-Geister, des Geblütes, und anderer Humororum in einem Equilibrio oder Gleichgewichte erhalten, damit sie weder zu geschwind noch zu langsam sey: da hingegen hitzige Chymische Sachen das Geblüthe in eine schnelle und unnatürliche Bewegung setzen. Weiter, weil das Wasser nur ein lau-

ter und einfacher Liquor ist, so kan es die dicken und harten Speisen im Magen weit besser auflösen helffen, als das Bier, so schon etwas anders, damit es gekocht worden, in sich aufgelöset, und sich also schon damit gesättiget hat. Und daher kan es auch die dicken, zähen, schleimichten, scharböckischen, scharffen, salzichten, und andere böse Humores, und dergleichen Ursachen der Kranckheiten, weit besser diluiren, flüßig machen, und aus dem Leibe durch den Urin, Stuhl und Schweiß Löcher abführen; und also das übel-dilponirte Geblüte versüßen, temperiren, verbessern, reinigen, verdünnen, und wohl flüßig machen, die Verstopffungen eröffnen, und die Circulation, sammt den andern nöthigen Abscheidungen der Feuchtigkeiten, besser befördern. Daher sich denn etliche durch das bloße Wasser-Trincken vollkommen am Podagra curirt. Andere Personen haben sich dadurch an allerhand Magen-Kranckheiten, langwierigem Husten, Stein-Schmerzen, langwierigen Leibes Hinterhaltungen, Bauchgrimmen, und Mutter Beschwerden curirt. Und scheint, daß, was auch für Nutzen und Effect die Indianer und Japonenser, und andere Asiatische Völcker, wie auch unsere Europäer, von dem bescheidenen mäßigen Gebrauche des warmen Thee-Trankes empfunden, dem warmen Wasser vornehmlich zuzuschreiben sey, weil das Pulver des Thees dergleichen nicht

nicht von sich spühren läßt, sondern nur etliche virtutes adstrictorias zusammenziehende oder stopfende Tugenden hat. Und dienen solche Adstringentia nicht allen: dahero denn auch etliche, nicht ohne Ursache, dem Thee-Trancke das warme Isakulum von Ehrenpreis gemacht vorziehen, als welches weit mehr und grössere Tugenden, als jener, hat, auch niemahls schadet; jener aber den Hypochondriacis oder Milchsüchtigen, und den Hystericis oder Weibs-Personen, so der Mutterbeschwerung unterworfen, schädlich ist, auch zuweilen Paralytica oder Lähmung, Herk-Wehe, Bauch-Wehe, und dergleichen verursacht.

Zweiffels ohne ist es eine von den vornehmsten Ursachen gewesen, warum die Patriarchen und Alt. Väter in den ersten Zeiten der Welt so lange gelebt, weil sie nicht allein insgemein nur schlechte Speise genossen, so nur die Hungerigen anlocket, und selbige dahero nicht in so grosser Quantität eingenommen, wie man heut zu Tage die leckerhafften, niedlichen, anlockenden, und reizenden Speisen in grossem Ueberflusse genießet: sondern auch weil sie pur Wasser zu ihrem täglichen und gewöhnlichen Trancke, mäßig getruncken, als welches nicht so angenehm, reizend, und appetitlich ist, wie unser fermentirt Getrâncke, damit die Bollüstigen ihren Magen pflegen gern zu beladen. Dahero denn etliche Autores das Wasser-Trincken,

nebst d; Mäßigkeit und Keuschheit, nicht ohne Ursache zur Verlängerung des Lebens recommendiren; und beweiset solches Cardanus lib. de Aqu. mit zwey Exempeln, erstlich eines Indianers, so Wasser getruncken, und bis 300 Jahre gelebt, (wie denn die Indianer in West. Indien, so nur Wasser trincken, sehr lange leben) und denn mit dem Exempel eines Spaniers, der über 100 Jahr gelebet und nichts als Wasser getruncken. Man siehet auch hin und wieder an dergleichen Leuten, die da Wasser trincken, daß sie wohl verdauen, einen guten Appetit haben, frisch und gesund, und zu allen Verrichtungen des Gemüths und Leibes geschickt sind, auch viel, und zwar die gesundesten Kinder zeugen, und lange leben, wofern sie keusch, und in andern Stücken der Diät sich in acht nehmen. Also schreibt man von Andrea Tiracuell., daß er nichts als Wasser getruncken, fünff und vierzig Kinder gezeuget, sehr alt worden, allezeit eines ruhigen Gemüthes gewesen, und nicht leichtlich vom Zorn oder einiger andern hefftigen Gemüths-Bewegung übereilet worden. Wie denn dergleichen Nüchternheit gar viel zu einem tugendsamen Leben beuträget; da hingegen die Unmäßigkeit die Bollustigen zu allerhand Untugenden reizet, treibet und verleitet; und hilfft all ihr Beten nichts wider dergleichen Reizungen und Neigungen des Gemüths und Leibes, die sie selbst in ihrem Leibe

vers

verursachen: So haben sie auch keine Ursache, zu hoffen, daß ihnen GOTT außerordentlich, wider den Lauf ihrer Natur, ihr Leben verlängern werde, wenn sie es selbst muthwillig durch ihre Wollust und Unmäßigkeit verkürzen.

Die sonderlichste Objection wider das Wasser Trinken wird seyn, daß das frische und kalte Wasser, in einem kalten Lande, und sonderlich in kaltem Wetter, denen, die einer kalten und feuchten Complexion, oder sonst von einer zarten Leibes Constitution, und des Bieres von Jugend auf gewohnet sind, sehr schädlich sey, den Magen, die Brust, und das Haupt verkälte, und allerhand Verstopffungen und Blehungen im Leibe verursache. Nun muß ich aus eigener Erfahrung aestehe, daß das frische und kalte Wasser, im Sommer und warmen Wetter, den Magen und Kopff verkälte, gern lang im Leibe bleibe, und nicht bald durchgehe, die Poren des Magens verstopffe, und viele andere dergleichen Verstopffungen und Ungelegenheiten, wie ander kalt Getrânck, ja wohl noch mehr, wenn es sehr frisch und kalt ist, verursache. Allein, solches geschiehet wegen seiner Rohigkeit und Kälte: und kan man dieses alles verhüten, wenn man ihm diese Rohigkeit und Kälte durch das Kochen benimmt, und es wieder verkühlet läßt, und also corrigirt trincket: da es denn nicht verkälten, auch nicht so lange im Leibe bleiben, noch andere Ungelegen-

S s

heit

heit verursachen, sondern die Verstopffungen eröffnen, und die Ursachen vieler Kranckheiten mit sich ausführen wird. Will man es appetitlicher haben, kan man es über geröstetem Brode verkühlen lassen: oder man kan es über Zimmt und Wacholderbeeren kochen lassen: oder davon mit Eichorien-Wurzel, oder dergleichen dlenlichen Wurzel, eine Pilsan, oder mit irgend einem Kraute ein Isafum machen. Oder man kan, wie etliche Fürstinnen und Adelige Damen thun, etwas Gerste, und irgend eine Wurzel, drinne kochen lassen. Wer aber keine Gelegenheit dazü hat, und doch seine Gesundheit und Leben liebet, der kan, an statt des Wassers, Milch, Weß trincken, oder sich mit Schiff-Biere, oder Kobent vergnügen, so fast nur ein gekocht Wasser ist, nur daß man ihm in kaltem Wetter, oder wenn solch Bier sehr frisch oder kalt ist, zuvor beym Feuer die Kälte benehme. Schwache und alte Leute können, wie die alten Griechen und Römer thaten, bey erheischender Noth, etwas Wein unter ihr Wasser mischen, oder können das lautere Wasser zuweilen etwas warm trincken.

Hiermit schliesse, und wünsche, daß diese meine wohlgemeynte Erinnerungen mit redlichem Gemüthe wohl aufgenommen werden, und viele Früchte schaffen mögen.

Lin