

wiederholer / und wie man pflegt zu sagen / daß aller guten Dinge drey seyn müssen ; also pflegt man auch das Purgiren zu dreien unterschiedlichen malen bey der Saurbrunnen. Zur vorzunehmen/nemlich im Anfang / Mittel und Ende der Cur / und allemal denselbigen Tag/daran man purgiret/mit dem Saurwasser Trinken zu feyren.

Das XIX. Capitel.

Von gebührender Diät und Lebens- Ordnung / so in der Saurbrunnen- Cur zu halten.

Wie überaus viel an guter Diät gelegen sey / erfahren täglich alle Patienten / so wol in der Leib- als Wund- Arzney ; denn ob schon bey denselbigen sehr gute und erfahrene Medici und Wund- Aerzte allen möglichen Fleiß brauchen/ wollen doch weder die kräftigste Arzneyen / noch herrliche Pflaster ihre gewöhnliche gute Wirkungen verrichten / wosern nicht auch dabey die gebührende Diät genau und wol gehalten wird ; ja was reden wir viel von Krancken / da wir täglich die Allergesundesten durch böse Diät und schädliche Excessen sehen tödlich erfrancken / und bey tausenden vor ihrem Ziel in bester Blüt dahin sterben ; den daß das höchste Gut/der allweise Schöpffer/so Unzahlbaren solte ihr Ziel gesetzt haben / sich franck und todt zu sauffen / huren/rasen / für gallbitterer Bosheit darmgichtig / contract / krumm und lahm zu werden / und damit das Leben abzukürzen / oder durch andere Laster mit vollem lauff dem Tode zu zueilen / ist wider alle Warnunge / und die schändeste Gotteslästerung solches zu gedencen/viel weniger zu statuiren/sondern die

die thörichte Menschen lassen sich den Teuffel und ihre eigene böse Luste zu viel verführen / sind ihren Aeltern/nemlich der heilsamen Lehre der Schul- und Kirchenlehre / wie auch der Medicorum treuer münd- und schriftlichen Fürlegung einer guten Diät ungehorsam/und erwählen also für das Leben den Tod.

Wie nun bey andern Maniren des Curirens ohn eine gute Diät nichts auszurichten ist / also will auch dieselbe bey der Saurbrunnen-Cur gebühlich gehalten und in Acht genommen seyn. Was aber eigentlich die Diät sey / und wie solche in Gesund- und Kranckheit angestellt werden müsse / haben wir umständlich in unserm Diät-Buch / so mit bey dem ersten Tomo der Land-Apothecken in der zweyten / aber nicht der ersten Edition gedruckt worden/beschrieben und erkläret/dahin wir uns beziehen/und hier nur einen kurzen Inhalt derer zur Saurwasser-Cur dienlichen Speise-Trancs-und Lebens-Ordnung vorhalten wollen.

Verreßend die Speise und Victualien / so ist davon nicht nöthig viel Weitläufigkeit zu machen/angesehen an denen Orten/wo berühmte Saurbrunnen sind / die Wirthe und Einwohner schon von langer Zeit her informirt sind/was ihren ankommenden Brunn-Gästen am dienlichsten ist / und pflegen sich mit Zurichtung der Speisen darnach zu richten/wiewol doch nicht alle darauf sehen / was denselbigen / sondern vielmehr was ihnen selber am nützlichsten ist / daß sie nemlich ihren Vorrath für gute Zählung mögen anbringen / es mag im übrigen wol oder übel bekommen / wenn es wolle / und thut man also wol / daß man selber bedacht sey seine Bedencklichkeit zu beobachten. So dienet demnach bey dieser Cur

ehen

ehender nicht einige Speise/oder Nahr-Trancē zu sich zu nehmen/ es seyen denn vorher etliche Stunden nach gänglicher eingetrunkenen Portion des Saurwassers verlauffen / und das Saurwasser meistens wo nicht aus der Blasen/dennoch aus dem Magen wieder ausgeführt; denn wenn es nur aus dem Magen ist/hat es nichts zu bedeuten / wenn es schon noch unterwegs zum Ausgange der letzten Emundorien ist: denn es alsdenn die Dauung im Magen nicht hindern kan/sondern man mag ohne Sorge eine halbe Stunde nach zehen Uhren zur Mittags-Mahlzeit schreiten/ und diejenige Speisen so wol nähren / und leichtverdaulich sind/genieffen/als da sind junges Kind-Hammel-Kalb-und Lammfleisch / Hühner und Capaunen / mehr gesotten als gebraten; doch ist das noch gar junge und phlegmatische Lamm-wie auch das all zu fette Hammelfleisch besser safftig gebraten; denn also wird das übrige Phlegma corrigiret / und triefe durch das Braten das flüssigste Fett heraus; item Reh/ Schneppen / Lerchen / frische weichgesottene Eyer/ item zu weilen/aber doch seltener/der gesunden Gattungen Fische / als da sind Hechte / Forellen / frischer Salmen/ Grundeln/ Bersch/ Kres / aufgedörrete gekochte Zwetschgen / Kirschen / Aepffel / und Birnschnitz / (welche allesamt durchs Aufdörren von ihrem Phlegmate corrigirt werden; aber frisch/sonderlich roh/schädlich sind) wol gekochte Ruben / Spinat / Wiltten und junger Köhl sind zwar blästig / werden aber durch Benehmung des übrigen Phlegmatis corrigiret/ wie davon in gedachtem Diät-Buch Bericht geschēh; auch sind gelbe und rote Rubē/Pastinachen und Hagenbutteln zur Speise bequem / item gescheletere Gerste / Haber und wenig gekochte enthäfftere

D

Erbsen/

Erbsen / aber unentbalger sind solche zu blästig und grob / Hirsen und Reißbrey mit Milch gekocht / oder mit Fleischbrühe / sind denen die ihrer gewohnt / auch eine unschädliche Speise / item Erbs und Welscher Bonen Schoten / Körnel / Mangold / Wegwarten / Lattich / Endivien / Saurampffer / Petersilgen ; zu vermeiden aber sind alle harte / und auliche / eingesaltene / geräucherte / truckene / hartgewürzte / stopffende / grobe / kalte / scharffe / schleimige / feiste / und Milch Speisen / als Linsen / Bohnen / Saurkraut / altes Rindfleisch / Schweinen und Ferklein Fleisch / Spect / Schincken / Wildpret / Gänse / Enten / Schwannen und Drappen Fleisch ; item Aehle / Karpffen / Käß / Stockfisch / Thierfüße / Kutteln / Knackwürste / Zwiebeln / Knoblauch / Kettich / Senff / Cucumern / harte Eyer / Nüsse / frisches Obs / Trauben / Pfersing / Platteisen / Pickling / Bolch und dergleichen / wie auch gebackene / geprägelte / ungesäurte Sacchen und Zeigwerck / sonderlich aber reimer sich der Essig gar nicht zum Saurwasser / sondern greiffet das Milch an / und bringt Schaden. Zum Tisch Getränck dienet ein lufftiger weißer Wein / aber kein Bier ; ist der Wein allein zu starck / oder löschet den Durst nicht gnugsam / kan er wol mit Saurwasser temperirt werden ; denn solche Zumischung der Daurung gar nicht hinderlich / wie etliche besorgen / und daher den Wein unvermischt zu trincken rathen : ist aber falsch / denn der gewaltige Appetit / so auf das Saurwasser folgt / gnugsam anzeigt / daß das Saurwasser den Magen und dessen dauende Krafft stärken müsse / und kan demnach dem Wein keine andere mittheilen / weder es selbst hat. Solcher hefftiger Appetit aber muß nicht eben also fort allerdings ersticket

tiget werden / sonst beschwehret man den Magen / daß er das Eingenommene durch Erbrechen wieder austossset / und ist derowegen besser daß man mit gutem Appetit aufhöre zu essen. Nach dem Mittagsmahl ist dienlich mit angenehmen Gesprächen und allerley Spielen die Zeit hinzubringen / aber nicht um Geld zu spielen / weil die Jenigen / so etwas viel verlieren / nicht wol lassen können sich zu entrüsten / und damit die gute Würckung der Cur zu hindern / oder gar zu verderben ; ja wol mit Fluchen und Gottslästerung heraus zu brechen und damit Gottes Straffe und Beraubung seines Segens zur Cur ihm und andern auf den Hals zu laden. Der MittagsSchlaff ist zu vermeiden / (es wäre denn Sach / daß man die vorherige Nacht nichts geschlafen hätte / und also solchen Abgang durch den TagsSchlaff ersetzen müßte /) weil er nicht allein ein flüssig schorbockisch Geblüt zu machen pflegt / ausgenommen wo die LandsArt und alte Gewonheit es mit sich bringet / Nachmittage zu schlaffen / sondern auch man gemeinlich auf den TagsSchlaff wol dreymal so lang in nächstfolgender Nacht wachen muß / welches der Cur nachtheilig seyn würde. Soll man also bey der Cur sich munter den Tag über halten / damit man durch die Nacht desto ruhiger schlaffen möge / und zu solchem Ende sich des Abends bey rechter Zeit zur Ruhe legen / und mit spatem Wachen / Sorgen und Grillenfängerey seine eigene Ruh nicht verstören / vielweniger mit später Heimkunft / vielem Auf- und Ablaffen / nächlichem Hin- und Hergehen / Poltern / Plaudern / oder anderem Getöse seine Nachbarn an ihrer Ruh und Schlaff verstören : sinremal die Christliche liebe und Willigkeit erheischet / dasjenige was man selber von

D ij

ändern

andern nicht gern hätte / auch andern hinwieder nicht zu thun; welches aber theils leichtfertige Leute/sonderlich geile Weibspersonen/ nicht achten / sondern offte nicht aus Mangel der Gesundheit / sondern aus Geilfichtigkeit sich bey berühmten Saurbrunnen und Bädern mit einfinden / um allerhand Gattung ihres gleichen daselbst anzutreffen / und mit ihnen leichtfertige Gemeinschaft zu machen / welchen zu gefallen sie sich aufs leichtfertigste ausbuchen / solche mit unverschämten Geberden sie an sich zu locken / mit denen sie hernach nächtliche Conversation / Spiel / Tänze und Uppigkeit treiben / und andere an ihrer Ruh verstören; ja sind offte denen rechten Patienten an ihrer Cure sehr ver hinderlich und schädlich / in dem sie mit Einnehmung der bequemsten Zimmer ihnen vorkommen/ vertheuren mit Auffassung der besten Wilslein die Victualien/ richten andere Leute aus / damit man an andere und nicht an sie zu denken Ursach haben möge / treiben ungeschueet und mit grosser Aergerniß allerley Leichtfertigkeit und Wutwillen; wäre ihnen aber besser/ daß sie in dem Ursprung aller Saurbrunnen/nemlich im tiefesten Meer mit einem Mühlstein am Halse versenckt lägen / so dörfsten sie noch manche je mehr und mehr anstellende Aergerniß nicht verantworten.

Im übrigen muß man auch sein Gemüt in Ruh und Sanfftemut halten/und sich fleissig für Zorn/ Unmut / zuruckdenckender Hausforgen und anderer Gemüts-Verunruhigung hüten/sein Zimmer reinlich halten/ und die Anstalt machen / daß weder die kalte Nachtlufft noch Monschein einem bey nächtlichem Schlaf das Haupt berühren mögen / denn das Hirn dadurch sehr geschwächt / und zu gefährlichen Hauptkranckheiten disponirt wird.

So.

Sothanige gute Diet muß nicht nur die ganze Cur hindurch / sondern auch noch eine geraume Zeit nach Vollendung derselben beobachtet werden / weil das Saurwasser auch eine merckliche Nachwirkung bisweilen über lang noch zu bringen pflegt / sonderlich so in der Heimreise vom Brunnen die Tagreisen beschleuniger / und dadurch der Leib etwas viel in Bewegung gesetzt wird ; derhalben auch alsdenn am sichersten auch einen gemächlichen Abzug zu halten / und mit übereilten Tagreisen zu keiner Perturbation des Leibs Ursach oder Anlaß zu geben.

Das XX. Capitel.

Von denen Zufällen so bisweilen zeitwährender Saurwasser Cur sich ereignen / als da sind Kopffweh / Magenschmerz / melancholische Schwehrmüdigkeit / Schneiden des Harns und im After / des Stuhlgangs und Urins Verstopfung / Krümmen oder Colic, Würgen und Erbrechen / Durchbruch des Leibs / Monatszeit / Guldenerfluß / Schläferigkeit / Haupt- und Brustcatarren / Fieber / Rohelauf / Grind / und dergleichen.

Es pflegen die getrunckene Saurbrunnen zum Löfftern in währendem Cur-Trincken einen oder den andern gedachter Zufälle zu erregen / und zwar nach unserer Meinung aus mehr als einerley Ursachen ; weil die Temperamente ungleich sind : denn gleichwie / wenn einem phlegmatischen und cholertischen Menschen der Kopff wehe thut / die Ursachen

D iij

solches