



2489.

Xg. 53.





2024  
Lyp.

N. 4035



Ludwig Cornaro,

eines ehemaligen Edelmanns zu Padua,

# Vorstellung

von dem

S u b e n

eines

nüchtern und mäßigen Lebens,

aufs neue herausgegeben

von

D. Christian Gotthold Schwenken.

---

Dresden und Leipzig,

bey Friedrich Hefel, 1755.

KOEN. FRIED.  
UNIVERS.  
ZU HALLE



## Vorrede.



Ludwig Cornaro stammet aus einem der vornehmsten Häuser zu Venedig. Seine Familie begieng ein gewisses Versehen, welches niemand so genau wissen kann, und entsazte sich dadurch denjenigen Aemtern, welche die Edlen in der Republik zu bekleiden pflegen. Cornaro stunde es frey, in Venedig zu bleiben. Er wandte sich aber nach Padua, und heyrathete eine von dem Hause Spilena

## Vorrede.

lenberg zu Udina in Triolt, mit der er eine Tochter zeugte, die nach der Zeit einer aus dem reichen Hause Cornaro dell' Episcopia in Cypren zur Ehe nahm. Diese Nachricht hat eine Großentelinn unsers Cornaro, die im Kloster lebte, in einem Briefe, desgleichen de Thou und Teisler von ihm aufgezeichnet.

Cornaro war ein Mann von einem lebhaftem Temperament. Dergleichen Leute pflegen insgemein in der Jugend auszuschweifen. Die Jugend Cornaro war von dieser Art. Man begehet Schwachheiten, wenn die Ehrsucht und Verschwendung, wenn der Zorn und die Hitze des Bluts mit einander streiten. Cornaro erkannte den Fehler seiner Natur, von welchem ihn der Verfall seiner Gesundheit überzeugte. Er fieng an sich zu mäßigen, und durch die Mäßigung seine hitzigen Leidenschaften zu bewältigen, so, daß man  
wenig



## Vorrede.

wenig Exempel findet, wo die Vernunft über die Affecten also gesieget hätte. Cornaro wurde von dem fünf und dreißigsten bis zum vierzigsten Jahre in eine beschwerliche Krankheit gesetzt, die derjenigen nicht unähnlich war, welche man die Gicht mit einem auszehrenden Fieber nennet. Alle Mittel waren vergebens, die Gesundheit wieder herzustellen, bis ihm die Aerzte noch das einzige anriethen, ein mäßiges Leben zu führen. Cornaro folgte diesem Rath, entweder um Lindrung seiner Schmerzen, oder um Erhaltung des Lebens; er wurde hierdurch sein eigener Arzt, und bewies alsdenn mit seinem eignen Exempel, daß die Mäßigkeit vermögend sey, so wohl die Gesundheit zu erhalten, als wieder herzustellen. Seine Lebensart hat er selbst in seinem Buche, Discorsi della Vita sobria, erzählt, und sich als ein Muster gewiesen, wie andere, die ihr Alter und Ge-

## Vorrede.

fundheit erhöhen wollen, leben sollen. Er erhielt sich durch dieses Mittel gesund, und erlangte ein sehr lebhaftes Alter noch über hundert Jahr. Er merkte aus der Natur des Körpers das Ende seines Lebens, und schlief mehr ein, als daß er starb im 1566. Jahr zu Padua.

Das benannte Buch, sonderlich der erste Theil desselben, welchen er in seinem zwey und achtzigsten Jahre geschrieben, ist öfters aufgelegt und übersetzt worden. Lesius, ein Jesuit, hat es seinem Hygiastico in lateinischer Sprache angehängt, Antwerp. 1614. welches der berühmte Berger in Wittenberg an der Diss. de commodis Vitae sobriae, 1705. drucken lassen. Sebast. Hardi gab es in Franz. 1646. heraus, welches 1701. mit Anmerkungen wieder aufgelegt wurde, wie man es auch, als einen Anhang bey folgender Schrift findet: L'art de conserver a la Sante

## Vorrede.

Sante des Princes, etc. Leiden, 1724.  
Herr Ludovici hat es in unsre Sprache,  
Leipzig, 1707. unter dem Titel ge-  
setzet: L. Cornari Consilia und Mit-  
tel über hundert Jahr in vollkom-  
mener Gesundheit zu leben. Es ist  
nicht ohne Ursache geschehen, diese  
Schrift aufs neue durchzusehen, wo  
denn die Schreibart ohne der Sache  
den Verstand zu nehmen, hier und da  
geändert, und das nöthige mit einigen  
Anmerkungen erkläret worden. Cor-  
naro redet aufrichtig, ohne Schmuck  
und deutlich, und man hat die Natur  
des Styls eines so alten Autoris nicht  
verändert. Da diese Schrift eigent-  
lich in vier Tractaten bestehet, so hat  
man sie alle beybehalten, weil sie ein-  
ander selber auslegen. Ich sehe diese  
Schrift \* an, als eine der nöthigsten  
\* 4 Art,

\* Comringius hat in seiner Introd. in art. med. von  
derselben ein solches Urtheil gefället, daß sie schön  
und lesenswürdig sey.

## Vorrede.

Nur, einige in Praß und Schlemmen, oder andere in Siechen liegende Menschen, wo es möglich, zu ermuntern, die Vernunft und die Gesundheit in ihrer Lebensart zu bedenken, iemehr die heutige Welt in Lüsten lebt, welche Leib und Seele zugleich verderben.

Seitdem die Mäßigkeit, als die Mutter aller Tugenden, gleichsam erstorben, hat die Verschwendung, die Wollust, die Weichlichkeit, und die verderbte Eigenliebe eine ganze Welt Siechlinge, unglückseliger und seufzender Menschen gebohren, welche durch die ungemeine Anzahl der Aerzte mehr in Furcht, als Vertrauen gesetzt werden. Ich will nicht erst anführen, daß diese weichliche und sich selbst gelassene Lebensart gar nicht mit dem Christenthum übereinstimmt, als welches die Enthaltung der Lüste, die Verleugnung sein selbst, und die Mäßigkeit ausdrücklich bedinget, weil viele die Ehre nicht

## Vorrede.

nicht haben wollen, wie Christen, oder gar, wie Menschen zu leben, und man mich spöttlich fragen möchte, ob ich wollte theologisch reden? Ich will nur so viel sagen, daß es gemeiniglich zu späte sey, vor dem Krankenbette die Mäßigkeit zu rathen, und daß es einem vernünftigen Menschen überaus wohl anstehe, die Kraft des Lebens ordentlich zu brauchen, aber nicht zu verschwenden, und denjenigen unglückseligen Zustand zu vermeiden, in welchen sich die Verwüster ihres Lebens auf eine unersetzliche Art wenden. Ich habe noch keinen gesehen, der sich durch eine unordentliche und lüsterne Lebensart in einige Glückseligkeit gesetzt, aber, das habe ich gesehen, und sehe es täglich noch, daß entweder ein plötzlicher Tod das Leben vieler jungen Leute verkürzet, daß die meisten krank gehohren, oder in steten Schmerzen und Siechen, und wenn es gut ist, in Neue

## Vorrede.

und Seufzen angetroffen werden. Man halte mir diese Anmerkung zu gute! weil ich glaube, daß es billiger sey, wenn Aerzte die Moral, so es eine ist, als wenn Krankheiten dieselbe lehren, und weil die Tugend sammt der Gesundheit in der Mäßigkeit bestehet.

Von den Lebensarten der Menschen dependiret Tod und Leben. Dieser Satz ist in der Sitten- und Naturlehre des Menschen selbst gegründet, welchen die Erfahrung überall bestätigt. Der Rath der Vernunft und Ordnung ist ein Beschützer des Lebens, und wer mäßig und gelassen gelebet, den hat das Bild des Todes niemals so geschreckt, als denjenigen, der mit seinem Leben selbst, der Bothe seines Todes worden ist. Es ist zwischen Tod und Leben ein besondres Verhältniß, ob sie gleich ihrer Natur nach von einander unterschieden. Wie angenehm wird

## Vorrede.

wird das Leben, und der Tod selbst, wenn dieses Verhältniß unter dem Scepter der Mäßigkeit steht!

Der Arzt ist zu der Gesundheit bestellt, und dieser soll selbst ein lebhaftes Beyspiel der Mäßigkeit geben. Ich weiß nicht, ob alle, die dieses Amt auf sich nehmen, also leben, daß man auf ihr Exempel sicher bauen darf. Ich habe oft gesehen, daß einige allzu scrupulös, andere gar zu ausschweifend in ihrem Leben und in ihrem Rath gewesen. Einige haben die Sache in viele beschwerliche Regeln gesetzt, welche die Mäßigkeit niemals annehmen kann. Andere haben bey der Regel: Den Gesunden ist alles gesund, auch wohl die Mäßigkeit vergessen.

Cornaro hat diese beyden Abwege vermieden \*, und das ist die Ursache, warum

\* Es ist ein Tract. im Franz. von einem Verfasser, der sich nicht genennet, herausgegeben worden, welcher

## Vorrede.

warum ich seine Lebensart liebe, obgleich niemand sich allgemein an das Gesetz binden darf, an welches er sich gebunden hat. Es ist nicht nöthig, Speis und Trank auf eine bestimmte Art abzuwiegen, wenn man nur mäßig lebet, und wenn es am besten schmeckt, den Appetit zähmet. Alle

Men:

welcher L' Anticorvaro genennet wird, Paris, 1702. Man hat darinnen die Regeln und Lebensart des Cornaro auf eine scharfsinnige Art angegriffen, und dadurch nach der recht gelehrten Art bewiesen, daß man aus richtigen Sätzen falsche Schlüsse ziehen kann. Die gemeinsten Waffen der Resutanten sind, Worte verdrehen, Regeln ohne Ausnahme annehmen, und die Wahrheit mit Zweifeln zu bestreiten, welche den Cornaro durch die Erfahrung besser, als vielleicht den gegenseitigen Verfasser vertheidiget. Ein Vernünftiger kann den Cornaro ohne Anmerkungen lesen. Er gehet auf die Hauptsache, ob er gleich in einigen Nebendingen abgeht. Dahero hat der gelehrte D. Kästner in s. Biblioth. med. recht geurtheilet, daß der sonst scharfsinnige Ramazzini in seinen Anmerkungen über dieses Buch, Patav. 1714. dasselbe nicht verwirft, sondern mehr erläutert.



## Vorrede.

Menschen wünschen sich ein langes und gesundes Leben. Die Mäßigkeit ist eine Regel desselben, welche jeder ohne Ausnahme annehmen darf. Darinnen ist alles begriffen, was uns Claudius Deodatus, vor Regeln in seinem Pantheo hygiastico, das Leben auf hundert und zwanzig Jahr zu verlängern, erzählet. Die Mäßigkeit befördert die Kräfte der Seelen, welche durch die Glieder des Leibes ihre Wirkungen zeigen, und insbesondre sinnlich genennet werden. Die Mäßigkeit begleitet diejenige wahre Zufriedenheit, welche immer mit der Gesundheit in Gesellschaft gehet. Es ist daher wohl gethan, wenn Medici von den Regeln der Gesundheit, als von Regeln der Tugend reden. So hat uns der berühmte Cheyne in London, eine Probe davon vorgeleget \*. Ich sollte noch eine Nummer

\* An Essay on Regimen of Diet, with v. Discourses medical, moral, and philosophical, 1740.

## Vorrede.

merkung von denenjenigen hinzusetzen, welche ihre Kunst glücklich preisen, daß sie verschiedene geheime Mittel gefunden, das Leben zu verlängern. Weil aber die Thorheiten der Menschen mit gewissen Vorurtheilen umschlossen, und öfters so fest eingepräget, als einfältig ihre Rathgeber sind, so verdienet es die Mühe nicht, dieselben zu widerlegen. Ich verwerfe den vernünftigen Gebrauch bequemer Arzneymittel gar nicht. Doch habe ich noch keinen gesehen, der ohne die Mäßigkeit das Ziel seines Lebens erweitert, und glaube ganz sicher, daß ich noch keinen sehen werde. Ich stehe aber vor den Credit der Mäßigkeit, die, wenn sie sowohl auf das Gemüth und den Leib bezogen wird, im Stande ist, die Anzahl der Jahre, welche die göttliche Vorsehung sezet, glücklich zu erreichen. Ich mag auch diejenigen Einwürfe, mit welchen Cardanus und andere dem

Corr

## Vorrede.

Cornaro begegnet, nicht beantworten, weil sie sich selbst widerlegen, und weil dieser Rath der Gesundheit allemal stehen bleibet, wenn man ihn nur versteht. Ich will die Wahrheit, welche Cornaro lehret, annoch mit drey merkwürdigen Exempeln bestätigen. Galenus, der berühmte griechische Arzt, war in seiner Jugend den Wollüsten sehr ergeben. Er bekam ihre Früchte zu schmecken, d. i. er sieng an, siech und krank zu werden. Doch änderte dieser kluge Heyde seine Lebensart, und verlängerte sein Leben, daß er nach der Zeit nur einmal ein kleines Fieber erlitten hat. Heinrich Nanzow, ein holsteinischer Ritter, und Dänischer Oberster, hatte eine gewisse Engbrüstigkeit von seinem Vater ererbet. Es war der Mäßigkeit möglich, diese Erbkrankheit zu heben, und ihm ein gesundes Alter zu gönnen, wie er selbst in einer Schrift, de conservanda Valetu-

## Vorrede.

letudine, so er seiner Familie hinterlassen, erzählt. Der ehemalige berühmte Kanzler in England, Beruliam, war schwächlich geboren, und durch vieles Mediciniren bey nahe in alle Entkräftung gesetzt, daß man ihm kaum das vierzehende Jahr zu erreichen gegeben; durch die Mäßigkeit hat er seine Gesundheit und Jahre verbessert, und unter andern Schriften seine Historiam vitae et mortis, die Gesundheit zu befördern, in hohem Alter hinterlassen. Ich wünsche, daß auch gegenwärtige kleine Schrift etwas beitragen, und Vernunft und Tugend unser Leben regieren mögen! Dresden, den 7. Jenner des 1755.

Jahrs.




Ludwig



Ludwig Cornaro  
Erster Discurs,  
Von  
einem nüchtern und mäßigen  
Leben.

---

§. I.  
Die Gewohnheit.

 So gewiß es ist, daß die Gewohnheit sich endlich in die Natur des Menschen verändert\*, und dieselbe zum Guten oder zum Bösen lenket; so gewiß wird

\* Die Gewohnheit ist die andre Natur. Diese Wahrheit läſſet sich so wohl moralisch, als physikalisch

wird man überzeuget, daß die Gewohnheit in vielen andern Dingen selbst die Vernunft beherrschen kann. Wir sehen ja öfters, daß derjenige, der die Gottseligkeit liebet, durch einen bösen Umgang mit andern, auch alle Furcht Gottes verlieret. Wie sich aber eine gute Gewohnheit leicht in eine üble verändert, so kann dargegen oft auch eine böse Gewohnheit durch eine gute überwunden werden. Es kann geschehen, daß der, welcher durch einen gottlosen Umgang verderbet ist, durch den Umgang

kalisch erklären. Es ist bekannt, daß viele sonst schädliche Sachen durch öftern Gebrauch und der Gewohnheit unschädlich werden, wiewohl ich dieses nicht von den üblen Sitten verstanden wissen will. Doch entschuldiget die Gewohnheit diejenigen Fehler ganz und gar nicht, welche durch die Entschuldigung der Natur fortgeführt werden. Die Gewohnheit hat einen großen Einfluß in unser Leben, und was nicht geschwinde schadet, kann doch mit der Zeit schädlich werden. Die Gewohnheit ist wirklich etwas, das widernatürlich ist, und öfters alle gute Bewegungen der Natur stöhret. Viele lassen es sich gefallen, nach der Gewohnheit zu sterben, wenn sie nur nach der Gewohnheit leben. Es sind demnach alle böse Gewohnheiten, die man an sich selbst prüfen muß, nach und nach, und so leichtlich, abzulegen, weil wiederum alle geschwinde Veränderung schädlich ist. Ist die Natur die Ursache, warum diese und jene Bewegungen in dem Körper vor sich gehen; so ist die Gewohnheit diejenige Ursache, warum öfters der Natur entgegen stehende Bewegungen hervor gebracht werden.

gang eines Frommen, wiederum auf den ersten Weg der Tugend kehret. Man siehet demnach, daß die Gewalt der Gewohnheit nicht geringe ist.

§. 2.

### Die Gewohnheit in Italien.

Ich habe bey dieser Betrachtung angemerket, daß die Macht der Gewohnheit ohnlängst, ja zu meiner Zeit, drey Uebel in Italien eingeführet. Das erste ist die Schmeicheley und Verstellung der Hofleute. Das andre, da man nach der Lehre der Lutheraner lebet, welches man ebenfalls mit der Gewohnheit, wiewohl unbillig, zu entschuldigen sucht\*. Das dritte ist ein volles und unmäßiges Leben. Diese drey böse Gewohnheiten, oder vielmehr feindselige Laster des Lebens, haben zu unsrer Zeit die Redlichkeit aus der bürgerlichen Gesellschaft, die Frömmigkeit aus dem Gemüthe, und die Gesundheit aus dem Körper vertrieben. Meine Absicht ist nur von dem letztern zu reden, wo ich zeigen werde,

U 2 daß

\* Der Autor redet nach der Meynung seiner Kirche, denn dieser Vorwurf wird sich aus dem, was Lutherus gelehret, selbst widerlegen. Der Autor lebte zu der Zeit, da das Licht des Evangelii durch Gottes Gnade wiederum ausbrach, welches man mit unrichtigen Beschuldigungen verfolgen wollte. Man wird hier und da finden, wie Cornaro selbst evangelisch geredet.

daß dieses eine schädliche Gewohnheit sey, und ob es möglich, dieselbe abzulegen? Die beyden ersten wird in kurzen ein gelehrter Mann widerlegen, also, daß ich hoffen darf, diese drey Uebel noch vor meinem Tode geändert, und Italien in seinen vorigen Sitten und Gewohnheiten zu sehen.

§. 3.

### Von der Unmäßigkeit.

Wenn ich nun zu der Sache komme, wovon ich reden will, so kann ich die Schwelgerey für nichts anders, als eine sehr schädliche Gewohnheit ansehen, die allem Maas und aller Ordnung widerstehet, und ein nüchtern Leben sehr geringe schätzt. Ob man schon weiß, daß das Schwelgen, oder die Trunkenheit von dem Laster der Unmäßigkeit herrühret, und die Tugend ihr Leben in der Mäßigkeit führet, so hält man nichts weniger die Böllerey für ein freyes Vergnügen, und siehet ein nüchtern Leben sehr verächtlich an, mit dem sich niemand so niederträchtig machen kann. Alles dieses muß von der Gewohnheit entstehen, welche die Sinnen und den Appetit nicht bezähmet, und die Menschen nach und nach von dem guten Wege verleitet, daß sie endlich unvermerkt in unbekannte und gefährliche Krankheiten geführet, ja, daß sie noch vor dem vierzigsten Jahr anfangen alt zu werden.

Vor-



## vom nüchtern u. mäßigen Leben. 5

Vormals war ein nüchtern Leben, ehe es von uns verachtet wurde, der Grund, daß es Leute noch in achtzig Jahren, bey einer glückseligen Gesundheit zeigte.

§. 4.

### Von Gastmahlen.

O verderbtes und unglückliches Italien! wer siehet nicht, daß die Unmäßigkeit jährlich mehr Menschen, als Pest und viele Kriege, dahin reiſet? Was soll man von den übel eingeführten Gastereyen sagen, die nun so all- gemein, als groß und unerträglich sind, daß man kaum Tafeln findet, welche die vielen und mancherley Speisen auf sich nehmen, so, daß immer eine auf die andere gesetzt werden? Wie kann bey solchen Excessen das Leben bestehen, da die besten Lebensmittel durch Ueber- maas recht zu einem Gifte werden? Ich bitte um deswillen, der uns das Leben gönnet, man halte Maas in diesen Dingen, an welchen, wie ich versichert bin, Gott ein gerechtes Wis- fallen haben muß! Man vertreibe doch diese neue Pest, die unsern Vorfahren unbekannt gewesen, damit sie nebst dem Leibe auch nicht die Seele verderbe! Wie durch die Anstalten der Republik gesunde Lebensmittel verschaffet werden, so möchte man Gesetze geben, in dem Gebrauch derselben nach der Mäßigkeit und Gesundheit zu leben.

A 3

§. 5.

## §. 5.

## Wie die Unmäßigkeit abzugewöhnen?

Ein ieder kann mäßig leben, wenn er nach Einfalt der Natur, die mit wenigen vergnügt\*, und nach der Regel seiner Vernunft sich gewöhnet, nicht mehr zu essen, als das Leben haben will, und sich feste vorstelllet, daß die Unmäßigkeit mancherley Krankheiten, und den Tod selbst, erregt. Man muß bedenken, daß die Wollust des Gaumens nur einen Augenblick daure, die üblen Folgen aber lange Zeit fortgeföhret werden, welche endlich den Körper zerstöhren, und die Seele selbst in Gefahr setzen. Ich habe gesehen, daß viele von meinen Freunden, die sonst eine gute Gemüths- und Denkungsart hatten, von der Unmäßigkeit, als einer Pest, in der Blüthe ihrer Jahre dahin gerissen worden, da sie sonst, wenn

\* Die Natur ist mit wenigen vergnügt. Hieraus kann man die Natur der Gewohnheit sehen, die im Essen und Trinken oftmals sich einen besondern habitum angewöhnet. Ändert die Gewohnheit die Natur selbst, so müssen auch aus derselben widernatürliche Wirkungen entstehen. Es war eine kluge Rede des Hippocrates: Ich esse, daß ich lebe, ich lebe aber nicht, daß ich essen soll. Alles Ueberflüssige ist der Natur schädlich, obgleich die Gewohnheit etwas nachgeben kann. Man siehet hieraus, daß die Gesundheit und Zufriedenheit in etwas wenigen bestehe.

## vom nüchtern u. mäßigen Leben. 7

wenn sie ihr Leben erhalten, dem Lande eine Zierde, und ein Trost vieler Menschen seyn können. Diesem Unglück künftig vorzubeugen, werde ich in dieser kurzen Ausführung zeigen, daß die Unmäßigkeit, als ein Mißbrauch im Essen und Trinken leichtlich abzuschaffen sey, wenn man sich nur angewöhnet, mäßig zu leben. Ich kann dieses um so viel lieber thun, weil mich verschiedene junge und verständige Leute darum gebeten. Denn sie haben gesehen, daß ihre Aeltern in den besten Jahren gestorben, und ich mich, als ein Greis von ein und achtzig Jahren, noch so gesund und munter befinde, so hat ihr Verlangen, auch dergleichen Alter zu erlangen, mich verbunden, ihnen das Maas meiner Lebensart zu beschreiben. Damit ich nun mein Versprechen erfülle, und zugleich vielen andern, die dieses weiter bedenken wollen, dienen möge, so werde ich die Ursachen anzeigen, welche mich bewogen, die Unmäßigkeit zu ändern, und die Mäßigung in Acht zu nehmen. Ich will dahero meine ganze Lebensart im Essen und Trinken erzehlen, und den ungemeinen Nutzen weisen, den ich an meinem Körper empfunden. Hieraus wird man sehen, daß es eben so schwer nicht sey, das Laster der Unmäßigkeit zu bewältigen; und endlich werde ich den Nutzen eines nüchtern und mäßigen Lebens weiter vorstellen.

§. 6.

Was dem Autori bewogen, ein mäßiges Leben anzustellen?

Ich muß demnach gestehen, daß keine leichten, sondern ziemlich eingewurzelte Krankheiten mich angetrieben, die Unmäßigkeit zu ändern, der ich sehr ergeben war. Diese und meine schlechte Constitution des Körpers, da dem Magen die natürliche Wärme fehlte, haben mich in mehr als eine Krankheit gesetzt. Ich litte Magen- und öfters Seitenschmerzen, wozu sich ein Merkmaal der Sicht, und ein immerwährend schleichendes Fieber, mit stetem Durst, gesellte. Was sollte ich von diesem so schlechten Zustande meines Körpers erwarten? Nichts anders, als daß nach vielen ausgestandenen Schmerzen und Siechen, der Tod das Ende machen würde, da doch mein Leben von seinem natürlichen Ziele so weit entfernt, als es durch die Unmäßigkeit so nahe gebracht war. Als ich nun auf diese Weise von fünf und dreißig bis zum vierzigsten Jahr in steter Unpäßlichkeit lebte, und alle Mittel nur vergeblich angewendet, gaben mir die Medici noch diesen einzigen Rath, der für meinen kranken Körper übrig sey, wenn ich nur denselben wohl anwenden, und in Gelassenheit damit anhalten wolle, nämlich, ein nüchtern, mäßiges und ordentliches Leben anzustellen, welches eine große Gewalt habe, die verlohrene

Ges

## vom nüchtern u. mäßigen Leben. 9

Gesundheit zu ersetzen, und zu stärken, gleichwie ein unordentliches und unmäßiges Leben die Gewalt habe, die Gesundheit gänzlich zu verderben. Dieses hatte ich aus der Erfahrung gelernet. Jenes Leben erhält die Gesundheit auch bey denen, die von schlechter Constitution, und in hohem Alter sind. Dieses aber wirft auch diejenigen nieder, die sonst von dauerhafter Natur sind, und in den besten Jahren stehen, daß sie lange Zeit von heftigen Krankheiten gefoltert werden, welches denn die Vernunft selbst bezeigt, daß aus schädlichen Ursachen, schädliche Wirkungen erfolgen. Oft aber werden die Fehler der Natur durch die Kunst verbessert, wie unfruchtbare Felder durch den Fleiß des Ackerbaues, in guten Stand gesetzt werden. Meine Medici fügten noch dieses bey, wenn ich nicht dieses Mittel in Zeiten brauchen würde, so würde mein Zustand in etlichen Monathen ganz hülflos bestehen, und ich in kurzen die Schuld der Natur bezahlen müssen. Da ich ihre Gründe angehört, und mich vor dergleichen frühzeitigen Tod entsetzte, und dennoch die Macht der Krankheit in mir merkte, wurde ich dadurch fest versichert, daß von der Mäßigkeit und Unmäßigkeit nothwendig entgegenstehende Ursachen entstehen müßten, wie ich schon angemerket. Weil nun die Hoffnung, mein Leben zu fristen, und die kränklichen Zufälle zu überwinden, mir noch einigen Trost und Muth

gab, entschloß ich mich fest, ein sehr ordentliches Leben anzustellen.

§. 7.

### Was der Autor selbst hiervon erfahren?

Ich ließe mich demnach von den Aerzten, in der Diät, oder dem Maas und Weise zu leben, unterrichten\*, und befunde darinnen, daß ich nur solche Speisen und Weine brauchen müßte, womit man die Patienten aufrichtet, ja, daß hierbey eine geringe Quantität zu beobachten sey. Sie hatten mir zwar dieses schon vorher angepriesen; weil mir aber damals gefiel, nach meiner Weise zu leben, und dergleichen Kost mit Ekel und Verdruß zu nehmen, so bediente ich mich solcher Speisen,  
die

\* Wie dieser Unterricht beschaffen sey, und daß er nöthig sey, habe ich einigermaßen gezeigt, in der Vorrede zu dem gesunden Landleben, ob man die Aerzte in gesunden Tagen brauchen könne? Ein jeder besitzet eine eigne Gesundheit; keine Regel in der Diät ist allgemein, ausgenommen die Mäßigkeit. Allerley dienet nicht jedermann, daß doch mancher mit Lust genießet. Was nutzen alle medicinische Vorschriften, wenn man sich nicht bemühet, sein eigener Arzt zu seyn, und wie kann man diese Pflicht anders, als aus dem speciellen Rath eines Medici unterstützen? Siehe meine Vorrede zu Hrn. Hofr. Platners Tractat: Von der Keulichkeit: Von der Pflicht, sein eigener Medicus zu seyn.

## vom nüchtern u. mäßigen Leben. II

Die mit meinem Geschmacke stimmeten, und suchte die innere Hitze mit lauter angenehmen Weinen zu dämpfen, und dieses alles in großem Ueberfluß. Dieses sagte ich aber meinen Medicis nicht, wie es insgemein die Patienten zu machen pflegen. Nachdem ich mir aber vorgesezet, der Mäßigkeit und Vernunft zu folgen, und sahe, daß solches keine unmögliche Sache, sondern die eigentliche und natürliche Pflicht eines Menschen sey, war ich dieser Art und Weise zu leben, also ergeben, daß ich niemals von dem rechten Wege wieder abgerreten. Meine Mühe war nicht vergebens, denn ich konnte in etlichen Tagen eine gute Besserung spüren, und weil ich also continuirte, wurde ich noch vor der Zeit eines Jahres (ob es gleich jemanden schwer zu glauben seyn möchte) von allen meinen Krankheiten gänzlich errettet, und recht von neuem gestärket.

### §. 8.

#### Von der Mäßigkeit.

Ich erlangte demnach meine vorige Gesundheit, und fieng an, die Kraft und Stärke der Mäßigkeit recht zu bedenken, und hieraus diesen Schluß zu machen: Da die Mäßigkeit im Stande gewesen, meine so großen Uebel zu vertreiben, und die Gesundheit wieder herzustellen; so wird sie vielmehr thun können, mir die Gesundheit zu erhalten, meine schlechte Con-  
stitution

stitution zu verbessern, und die Schwachheit meines Magens zu stärken \*. Dahero fieng ich an, fleißig zu erforschen, welche Speisen mir nützlich oder schädlich seyn könnten, und entschloß mich, einen Versuch anzustellen: ob diejenigen Speisen, so mir am besten schmeckten, Nutzen oder Schaden in sich hätten, und ob das Sprüchwort, womit lüsterne Menschen sich zu entschuldigen suchen: Was wohl schmeckt, bekommt am besten \*\*, in der Wahrheit gegründet sey? ich befunde aber

Die-

\* Dieser Schluß ist ganz richtig, wenn alles dieses beobachtet wird, was der Mäßigkeit an die Seite gesetzt ist. Es ist wahr, daß die meisten Krankheiten aus der Diät entstehen, und auch die meisten durch die Diät gehoben werden. Nur ist es billig, der Hand eines geschickten Arztes die Direction, und nöthigen, wenigen und auserlesenen Arzneyen die Kraft zu überlassen, weil ich glaube, daß die Gesundheit eher befördert wird, wenn man die Feinde derselben auf allen Seiten gleichsam offensive und defensive beobachtet.

\*\* Sonst ist diese Regel bey Gesunden ziemlich richtig, leidet aber eine Ausnahme, wie der Autor einen Unterschied unter dem Leben der Kranken setzt. Wer wohl bauet, oder die Speise, die er erwählet, mit Appetit genießet, und wohl verdauet, und seinen Körper nach erhaltner Dauung brauchet, der ist gesund. Wird die Mäßigkeit zum Grund gesetzt, so läßet sich nicht auf den Scheingrund der Wollust schließen; Gleichwie bey dem Sprüchwort: dem Gesunden ist alles gesund, eine mäßige und ordentliche Lebensart die allgemeine Regel bleibet.



Dieses nicht also beschaffen; denn mir schmeckten die starken und angenehmen Weine am besten, desgleichen Melonen, und andere Früchte, roher Sallat, Fische, Schweinefleisch, Hülsen Speisen, allerley Gebäcknes und dergleichen; und dennoch funde ich, daß mir alle diese Dinge schädlich waren. Dahero folgte ich meiner Erfahrung, und setzte diese Speisen, desgleichen starke Weine und kaltes Getränke beyseite; ich bediente mich eines Weins, der meinem Magen zurräglich war, und zwar in einer solchen Quantität, wie er demselben zur Verdauung dienen konnte. Eben dieses that ich mit den Speisen, so wohl ihrer Qualität, oder ihren Eigenschaften, und der Quantität, oder der behörigen Maasse nach; hierbey gewöhnete ich mich, niemals so satt von Fische zu gehen, daß ich nicht noch etwas Speise und Getränke hätte können zu mir nehmen; worinnen ich dem gemeinen Sprüchwort folgte: Wer nach der Gesundheit isset, soll wenig essen\*.

## §. 9.

\* Die Natur nimmt eher mit wenigen vorlieb, als wenn man dieselbe mit Uebermaas belästiget. Wer die Natur kennen will, der muß sehen, wie sie Maas, Zahl, Zeit und Ordnung beobachtet. Wie groß ist die Weißheit unsers Schöpfers! Besehet dasjenige, was man physikalisch die Natur nennet, in motu et materia; so muß man, wenn man der Natur folgen will, das Verhältniß zwischen beyden erkennen. Es ist ein Unterscheid  
zwi

Der Autor erzählet den guten Fortgang seiner Mäßigkeit.

Ein nüchtern und ordentliches Leben hat mich demnach von der Unmäßigkeit abgewöhnet, und erstlich dieses in mir gewirket, wovon ich schon geredet, nämlich, daß ich noch eher, als binnen Jahreszeit von allen denen Nebeln befreyet worden, welche mir so lange beschwerlich, und beynahе unheilbar waren. Weiter, daß ich nicht mehr alle Jahre von einer Krankheit überfallen wurde, wie zuvor, da ich meinen Sinnen und dem Appetit nichts versagte. Von der Zeit an, muß ich sagen, habe ich munter, und bis auf diese Stunde gesund gelebet, weil ich die angenommene Art, mäßig zu leben, nie geändert, welche eine wunderbare Kraft hat, die Nahrung von mäßig genossenen Speisen und Getränken dem Körper

zwischen den Bewegungen in und von dem Körper. Die Natur mäßiget sich selbst, wenn nur die Kräfte derselben durch die Dinge, welche die Natur unterhalten, nicht übertrieben werden. Aus diesen Grundsätzen erhellet die Natur der Mäßigkeit selbst; werden die Handlungen unsers Körpers durch sinnliche, bewegliche und erhaltende Kräfte fortgesetzt, so muß diese Fortsetzung in einer gewissen Ordnung bestehen. Wer seinen Körper kennt, der kennt auch seine Kräfte; Es sind Dinge, welche sonst schädlich gehalten werden, die in weniger Maaße keinen Schaden stiften.

per zu schenken, und das übrige ohne einige Beschwerung zu entfernen, daß die Säfte des Leibes bey ihrer Gesundheit bleiben können.

§. 10.

Wie der Autor sich sonst in seinem Leben verhalten?

Beÿ dieser Lebensart im Essen und Trinken habe ich mich vor andern Dingen gehütet, die da können schädlich werden, als übermäßige Hitze, Kälte, Ermüdung, vieles Wachen, und den Exceß ehelicher Careffen. Meine Wohnung war in gesunde Luft gesetzt, und vor Wind und Sonnenhitze bedeckt. Denn ob gleich die Gesundheit vornehmlich von einem mäßigen Genuß in Essen und Trinken abhaget, so haben dennoch auch die benannten Dinge eine besondre Gewalt über unsern Körper. Dabey habe ich mich, so viel, als möglich, vor Haß, Melancholie, und andern unordentlichen Gemüthsbewegungen in Acht genommen, die einen großen Einfluß in den Körper vor Augen stellen. Jedoch habe ich mich nicht von allen Affekten befreÿen können, daß ich nicht zuweilen dadurch in diesen und jenen Zustand gesetzt worden. Dieses aber hat mir dazu gedienet, daß ich aus der Erfahrung gelernet, wie die Affekten den Leib nicht so sehr alteriren, noch schaden können, wenn nur derselbe durch die Mäßigkeit im Essen und Trin-

ken

ken gesund erhalten wird: ich wollte also die Wahrheit behaupten, daß diejenigen, die in diesen beyden Dingen, so durch den Mund eingehen\*, mäßig leben, von andern Excessen keinen

\* Die Arzneygelehrten zählen sechs Dinge, die die Natur des Menschen unterhalten, und daher nicht natürlich (non naturales) genennet werden, weil sie nicht wesentlich zu der Natur des Menschen gehören. Nach Eintheilung der Alten sind diese 1) die Luft, 2) Essen und Trinken, 3) Arbeit und Ruhe, 4) Schlafen und Wachen, 5) die Erhaltung und Auswürfe gewisser Dinge der Natur, und 6) die Affekten. Boerhaave hat diese Ordnung in vier Classen geändert, da er 1) die Dinge zählet, die in den Körper gehen, 2) diejenigen, welche von dem Körper geschehen, 3) die Dinge, welche der Körper behalten und auswerfen muß, 4) die Dinge, welche von außen dem Körper appliciret werden. Diese Eintheilung gehöret vor Gelehrte. Ich werde eine andre Eintheilung erwählen, die zugleich in einer kleinen Moral bestehet. Die erste Regel gesund zu leben, ist die Gelassenheit, welche die Gemeinschaft der Seele und des Körpers mit einander niemals stöhret, als worinnen das Leben bestehet. 2) Die Mäßigkeit, welche in Erhaltung des Körpers ordentlich fortgeheth, 3) die Arbeitsamkeit, wodurch die Kräfte des Leibes in Vigour erhalten werden. 4) Die Keuschheit, welche der Tugend und der Gesundheit allezeit zur Seite stehet. Cornaro gedenket von dem Excess der eheligen Werke. Die Mäßigkeit setzet eine nöthige Anmerkung hierbey, die ich nicht weiter ausführen will, und welche die Vernunft selbst erklä-

Keinen sonderlichen Schaden gewahr werden. Dieses bestärket Galenus, da er zugestehet, daß alle andere Excesse, viele Sonnenhitze, Kälte, Wind, Arbeit und dergleichen, ihm wenig geschadet, weil er im Essen und Trinken mäßig gewesen, und von dergleichen Ungelegenheiten niemals über einen Tag krank gelegen. Dieses hat mich die Erfahrung gelehret, wie die Wahrheit viele bezeugen werden, die mich kennen. Denn ich habe öfters Kälte, Hitze, und andere dergleichen Beschwerlichkeiten, auch oft nicht geringe Gemüthsbeunruhigungen ausgestanden; aber diese Dinge haben mir wenig geschadet, da sie doch bey andern, die nicht mäßig gelebet, großen Schaden angerichtet. Als mein Bruder, und einige von meiner Familie sahen, daß ich mit etlichen Personen, die etwas zu sagen hatten, in einen wichtigen Proceß gerathen, und daher der Sache auf meiner Seite wenig Gewinn gaben, wurden sie von einer melancholischen Feuchtigkeit, die sich gemeinlich in den Körpern, so unmäßig gepfleget werden, häufig findet, in eine Krankheit gesetzt, die denn gar bald eine Malignität an sich genommen, daß sie vor der Zeit sterben mußten. Ich hingegen, da mir die Sache am meisten zu

B Herz

erkläret. Ein gewisser Medicus machte bey einem Edelmann einmahl von seinem Hengste den artigen Schluß: daß er diesen, weil er ihn liebte, sehr zu schonen pflegte.

Herzen gehen sollen, bin keiner sonderlichen Ungelegenheit gewahr worden, weil das melancholische Wesen niemals bey mir sein Contro gefunden. Ja, um mir einen Muth zu machen, nöthigte ich mich zu glauben, daß die göttliche Vorsehung diesen Streit zugelassen, damit ich sehen möchte, was ein mäßiges Leben in dem Gemüthe so wohl, als in dem Körper ausrichten, und ich endlich doch noch den Proceß gewinnen könne; wie auch bald darauf erfolgte. Doch da ich nach dem Proceß viele Ehre und Vermögen erhalten, und in eine überaus große Freude gesetzt wurde, so habe ich dennoch daraus keinen sonderlichen Schaden an meiner Gesundheit spüren können \*, woraus der Nutzen eines mäßigen Lebens in traurigen und andern Gemüthsbewegungen genugsam erhellet.

## §. II.

### Von weiteren Wirkungen einer mäßigen Lebensart.

Ich sage noch weiter, daß auch äußerliche Beschädigungen des Leibes, so bey andern  
als

\* Alle Gemüthsbewegungen, welche aus dem Maas und der Ordnung schreiten, sind gefährlich. Dieses ist so wohl von traurigen, als fröhlichen Affekten zu merken, wie man Exempel findet, daß Leute, aus übermäßiger Freude, plötzlich des Todes gewesen.

als tödtlich scheinen, einem Freunde der Mäßigkeit wenig Schaden zufügen können. Auch dieses habe ich aus der Erfahrung gelernt. Denn da ich im siebenzigsten Jahre einmal Postmäßig fuhr, wurde der Wagen umgeworfen, und ich mit demselben eine gute Weile verkehrt von den raschen Pferden fortgerennet. Ich bekam an dem Kopfe und dem ganzen Leibe verschiedene und gefährliche Wunden, darneben hatte ich einen Arm und einen Schenkel verrenket. Wie ich nach Hause gebracht war, so vermutheten die Medici aus der Gefährlichkeit meiner Wunden, ich würde binnen drey Tagen sterben. Man könne allenfalls noch zwey Mittel, eine Aderlasse, und ein Purgiermittel anwenden, damit der Zufluß der Säfte, eine Entzündung, und ein Fieber (als welches nach ihrer Meynung gewiß erfolgen würde) verhütet werde. Ich hingegen war versichert, daß mein ordentliches Leben, so ich nun viele Jahre geführet, die Säfte meines Leibes so gemäßiget und subtilisiret, daß sie nicht sehr alteriret werden könnten, oder einen starken Zufluß erregen, und schlug daher die vorgeschlagenen Mittel aus, lies mir allein den Arm und den Schenkel einrichten, und alle Glieder mit einem gewissen Del bestreichen. Und so bin ich ohne einige Arzneymittel zu meiner vorigen Gesundheit gekommen, und habe weiter keine Beschwerung oder Veränderung gemerket,

welches die Medici für ein Wunderwerk hielten. Daraus schlußte ich, daß die, so mäßig leben, wenig von andern Zufällen angegriffen werden.

§. 12.

Wie es gefährlich sey, aus der Ordnung einer mäßigen Lebensart zu treten?

Doch hat mich die Erfahrung auch dieses gelehret, daß man die Ordnung und Mäßigkeit zu leben, der man schon lange gewohnt gewesen, niemals ohne Hazard überschreiten dürfe. Vor vier Jahren, da ich acht und siebenzig Jahr alt war, ließ ich mich auf Urtheil der Aerzte, und auf das beständige Bitten meiner Familie, bereden, daß ich mein sonst gewöhnliches Maas zu leben erhöhete. Sie suchten mich durch verschiedene Beweisgründe hierzu zu bewegen: daß man ein hohes Alter nicht mit wenigen Essen und Trinken erhalten könne, und man müsse nicht allein suchen, die Natur mäßig zu conserviren, sondern auch ihre Kräfte stärken, welche doch Essen und Trinken erforderten. Ich wandte hierwider ein, daß die Natur mit wenigen sich begnüge, und ich so viele Jahre mit wenigen bey meiner Gesundheit geblieben; daß diese Gewohnheit nunmehr meine andre Natur sey, und es mit der Vernunft übereinstimme, bey hohen Jahren und schwachen Lebenskräften das Maas  
in



in Essen und Trinken eher zu mindern, als zu verstärken, damit zwischen dem patiente, oder Leidenden, und dem agente, oder Wirkenden, ein rechtes Verhältniß gehalten werde; daß die Kräfte meines Magens immer mehr geschwächer würden. Man müsse hierbey die zwey gewöhnlichen Sprüchwörter der Italianer bedenken: Wer viel essen will, soll wenig essen, weil er nämlich lange lebet, wenn er mäßig lebet. Die andre Gesundheitsregel ist diese: Die Speise, die man übrig läßt, wenn man isset, dienet einem mehr, als die Speise, so man gegessen. Dieses ist so zu verstehen, daß der Schaden von übermäßigen Essen größer sey, als der Nutzen von der Mäßigkeit im Essen. Doch, da alle diese Einwürfe, die ich meinen Freunden machte, gegen ihr ungestümes Anhalten nichts verfangen wollten, ließ ich mir es gefallen, das Gewicht meiner Speise, jedoch nur um vier Loth zu vermehren. Denn, da ich sonst täglich an Brod, Eyerdottern, Fleisch und Suppe genau drey Viertel Pfund zu mir genommen, hab ich dieses um vier Loth, und mein Getranke, welches sonst acht und zwanzig Loth war, bis auf ein Pfund, und also auch um vier Loth, erhöhet\*.

B. 3. Diese

\* Cornaro hat verschwiegen, ob er das bestimmte Maas im Essen und Trinken des Tages nur ein oder zwey mal sich bedienet. Man vermuthet das erste, und es ist das beste, daß er mehr auf

die

Diese überschrittene Ordnung mußte ich nach zehen Tagen also büßen, daß mein sonst fröhliches und muntres Gemüthe ganz melancholisch und cholericisch wurde, so gar, daß mir alles verdrüßlich und zuwider schiene, und ich selbst nicht mit mir eins seyn konnte. Den zwölften Tag wurde ich von Seitenschmerzen überfallen, welche zwey und zwanzig Stunden dauerten, worzu sich ein heftiges Fieber gesellte, welches mich in fünf und dreißig Tagen nicht verlassen, wiewohl es nach dem fünfzehenden Tage immer schwächer wurde. Hiez bey verlohre sich lange Zeit der Schlaf, den ich nicht eine Viertel Stunde genießen konnte, daher denn alle vermutheten, daß ich sterben würde. Nichts destoweniger bin ich durch Gottes Gnade zu meiner Gesundheit pur durch meine Lebensordnung gekommen, ob ich gleich damals acht und siebenzig Jahr alt, der Winter und die Luft sehr kalt, und mein Körper überaus hager war; und bin versichert, daß mit göttlicher Hülfe mich nichts anders, als meine genaue Art und Ordnung zu leben, die ich

die Quantität, als Qualität der Speisen gesehen. Die schädlichen Wirkungen einer geringen überschrittenen Ordnung, sind so wohl von der Gewohnheit, als dem Alter, entstanden, worinnen junge Leute, die mehr Nahrung zu ihrem Wachsthum brauchen, eher eine Freyheit genießen. Der Autor wird in folgenden zeigen, wie es nicht bey allen, sich an diese strenge Ordnung zu binden, nöthig sey.

vom nüchtern u. mäßigen Leben. 23

ich so viele Jahre geführet, vom Tode errettet, da ich diese Zeit über nichts, ohne zuweilen eine kleine Unpäßlichkeit auf ein oder zwey Tage gemerket. Denn meine so lange Jahre geführte Mäßigkeit hat die bösen Feuchtigkeiten unterdrücket, und keine neuen überhand nehmen, noch die guten verderben lassen, wie in den Körpern alter Leute vorgehet, die nicht so strenge nach der Ordnung leben. Es war keine solche Malignität in den Säften meines alten Leibes, aus welchen sonst der Tod zu erfolgen pfeget. Dieser neue Zufall aber, welcher mich durch die Unordnung, die ich erzähler, überfallen, war demnach nicht so mächtig, den Tod zu verursachen, ob er gleich sehr heftig war \*.

B 4

§. 13.

\* Dieser Discurs des Autoris ist sehr merkwürdig, und verdienet, ihn mit einer weitern Erklärung zu erläutern. Der Autor gehet von der Unmäßigkeit, als der meisten Ursache der Krankheiten, auf den Ursprung der meisten Krankheiten selbst, der vornämlich in verderbten Säften des Leibes bestehet, von welchen endlich die festen Theile desselben angegriffen werden. Vielleicht kann diese Unmerkung den zwölften und dreizehenden Sphum erklären, da ich die Theorie hauptsächlich von der Natur unsers Lebens hernehme. 1) Das Leben des Menschen bestehet überhaupt in der Gemeinschaft der Seele mit dem Körper, jedoch muß man hierinnen ein wohlgeordnetes aequilibrium zugesehen. Wird dieses gestörret, so wird das Leben in gradu, oder gar in effectu auf-

## Die Mäßigkeit ist die beste Artzney.

Man kann hieraus sehr deutlich sehen, wie viel eine rechte Ordnung und Unordnung, ich meyne die Mäßigkeit und Unmäßigkeit in der Weise zu leben, vermöge; denn jene hat meine Gesundheit so viele Jahre beschützet, und diese dieselbe in wenig Tagen gestürzet, ob es gleich ein geringer Fehler gewesen zu seyn scheint.

Wenn

aufhören. Wir reden hier insonderheit von dem Leben des Körpers, und müssen 2) annehmen, daß dasselbe und die Kraft des Lebens von dem Druck der Säfte und des Bluts aus dem Mittelpunct des Herzens zu der Oberfläche aller Theile des Leibes entstehe, wie denn alle Feuchtigkeiten, welche dem Körper heilsam sind, wiederum zu ihrer Quelle geführet werden. 3) Dieser Druck und Pressung der Säfte kann so wenig, als die Materie der Säfte selbst bestehen, wenn beyde nicht durch gewisse Lebensmittel vermehret, oder gestärket werden. 4) Die Mäßigkeit erhält die Bewegung beyder Theile in einem Gleichgewicht, da die Unmäßigkeit die Bewegung der flüssigen Theile und des Bluts stöhret, oder gar verkehret. Z. E. wenn ein Mensch zu der Zeit ist, und der Magen dauern muß, da doch die Natur zu der Zeit den Chylum und das Blut ausarbeitet. Hieraus kann man sehen, wie die Lebensart den Körper selbst verändern, die Bewegungen desselben stöhren, oder verstärken, und wie die Unmäßigkeit die Quelle der meisten Krankheiten so gewiß, als die Mäßigkeit ihre beste Artzney sey.

Wenn die Welt in der Ordnung bestehet, und das Leben unsers Körpers durch die Uebereinstimmung und Eintheilung der Säfte und Theile vor sich gehet, so darf man sich nicht wundern, wie man dasselbe durch eine gewisse Regel in der Ordnung erhalte, und durch Unordnung verlege und zerstöhre; die Ordnung lehret alle Künste und Wissenschaften. Sie sieget über Kriegesheere. Sie erhält und befestiget Königreiche, Städte und Familien in guten Vernehmen. Ich schliesse daraus, daß ein ordentliches Leben die gewisse Weise, und der Grund, gesund und lange zu leben, sey, ja die wahre Universalmedicin für die meisten Krankheiten. Niemand kann dieses leugnen, der die Sache aufmerksam ansieht. Dahero ein Medicus seinem Patienten dieses, als die erste Arzney recommendiret, im Essen und Trinken ein gewisses Maas zu observiren. Eben diese Arzney verordnet er ihm, wenn er wieder genesen, seine Gesundheit zu erhalten. Es ist auch kein Zweifel, daß vielen Krankheiten inständige würde vorgebeuet werden, wenn man nur in dieser Art zu leben beständig fortführe, weil man dadurch alle Ursachen der Krankheiten bestreiten, und also weder Aerzte noch Arzneyen brauchen würde. Ja, wenn man nur auf dasjenige achten wollte, worauf man billig achten sollte, so würde ein ieder selbst ein Arzt, und zwar sein bester Medicus seyn. Denn

diese Pflicht kann in der That niemand besser, als ein ieder selbst beobachten. Die Ursache davon ist diese: Ein ieder kann am besten aus vieler Erfahrung auf die Beschaffenheit, und verborgenen Eigenschaften seiner Natur die Anweisung fassen, was für Speisen und Getränke, und was für ein Maas derselben zu seiner Erhaltung nöthig sey. Denn diese Dinge kann man bey andern sehr schwer erkennen, weil man eine lange Erfahrung und sorgfältige Aufmerksamkeit dazu nöthig hat, welche wir bey andern nicht so leicht haben können; insonderheit, da das Temperament und die Beschaffenheit des Leibes sich bey allen Menschen unterscheidet, noch mehr, als sie sich durch ihre Gesichtsbildungen unterscheiden. Wer sollte wohl glauben, daß junger Wein meinem Magen zuträglicher, als der alte sey? daß der Pfeffer mich nicht so sehr, als der Zimmt, erhitze? Welcher Medicus hätte mir diese beyden verborgenen Eigenschaften sagen können, da ich sie kaum durch lange Erfahrung angemerket? Dahero kann keiner des andern vollkommener Medicus seyn. Weil man denn keinen bessern Arzt, als sich selbst, und keine bessere Arzney, als ein mäßiges Leben, hat, so sollte man ja dieses vor allen andern Dingen anstellen.

## Ob man die Aerzte brauchen könne?

Unter dessen will ich nicht leugnen, daß die Aerzte nöthig sind, und daß man sie hoch halten solle, um die Krankheiten zu erkennen und zu heilen, welche bey vielen aus einem unordentlichen Leben entspringen. Denn da ein Freund, der dich in einer Krankheit besucht, und nur mit Worten tröstet, und sein Mitleiden an Tag leget, dir einen angenehmen Dienst bezeuget; wie viel werther sollest du einen Arzt halten, der dich als ein Freund besucht, und mit Arzneymitteln deine Gesundheit verpfleget? Allein, die Gesundheit in Acht zu nehmen, bin ich der Meynung, daß man statt eines Medici mäßig lebe, worinnen, wie die Erfahrung lehret, unsre natürliche und eigentliche Arzney bestehet, auch deswegen, weil ein mäßiges Leben ein sonst übles Temperament des Körpers noch munter erhalten, und dergleichen Personen zu einem hohen Alter, ja bis an und über hundert Jahr bringen kann, daß sie endlich ohne Schmerzen, und ohne einige Unordnung der Säfte, sondern nur allein, weil sich die natürliche Feuchtigkeit verzehret, wie ein Licht ausgehen. Viele haben gemeynet, daß man dieses durch ein Trinkgold, und den Stein der Weisen, oder ihr Elixir, (so viele gesucht, und wenige gefunden haben) ausrichten könne, allein, auch diese werden

werden sehr schlecht mit ihren Dingen bestehen, wenn nicht ein mäßiges Leben voran gehet.

§. 15.

Die Ursachen, warum man insgemein ein mäßiges Leben verachtet?

Es giebt dagegen viele, und wäre zu wünschen, daß es nicht die meisten wären, welche der Wollust und Unmäßigkeit nachgehen, daß sie ihren Appetit auf alle Art zu stillen, und ihre Rehle zu kitzeln suchen, ob sie gleich sehen, daß sie unter einem üblen Joch der Unmäßigkeit gehalten werden. Dennoch ist ihnen die Mäßigkeit ein verächtliches Wesen, und denken sich zu vertheidigen, wenn sie sagen: Es sey besser, nach seinem Appetit, und zehen Jahr weniger leben, als seine Natur beständig zu mäßigen\*. Sie bedenken aber nicht, wie viel einem Menschen an zehen Jahren seines Lebens gelegen sey, und zwar eines gesunden Lebens, welches in dem besten Alter steher,

\* Bey uns Deutschen hat man ein ähnliches Sprichwort: Ich esse, was ich will, und leide, was ich soll, oder, ich trinke meinen Wein, und leide meine Pein. Dieses scheineth sehr vernünftig zu seyn, wenn man die Verunft selber in Sachen der Gesundheit und des Lebens, die zugleich das Gewissen betreffen, nicht achtet. Sonst heißt es! Alles, was ein Mensch hat, giebt er für sein Leben.



steher, wo die Vernunft und Weisheit, und alle Tugenden insonderheit, zu ihrer vollkommenen Stärke gelangen werden, welche sich nur in diesem Alter finden kann. Vieles andere zu geschweigen. Sind nicht fast alle die Klügsten und besten Bücher, die wir haben, von ihren Autoribus in ihren besten Alter, und in denjenigen zehen Jahren, welche diese Menschen, um der Wollust ihrer Kehle nicht achten, geschrieben?

§. 16.

### Der Autor beantwortet einige Einwürfe.

Diese Sklaven ihrer Sinnen sagen weiter: es sey schwer, ein ordentliches Leben zu führen, und fast gar nicht zu halten. Hierauf antworte ich: daß es Galenus gethan, und vor die beste Arzney angepriesen. Haben nicht Plato, Sokrates, Cicero, und viele andere, unter den Alten, mäßig gelebet? und weiß man nicht zu unsern Zeiten von dem Pabst Paulo III. und dem Cardinal Bembo, auch unsern Herzogen, Lando und Donato, und vielen andern von niedrigen Stande, in der Stadt und auf dem Lande, die lange gelebet, weil sie mäßig gelebet? wie es denn vor Zeiten ihrer viele gethan, und viele es noch thun. Es ist ja keine Sache, die nicht ein jeder thun könne; zumal, da man darzu nicht eben

eben viele oder auserlesene Dinge nöthig hat, sondern bloß und allein, daß man anfangs, sich nach und nach dazu zu gewöhnen. Es machet auch der Sache kein Hinderniß, wenn Plato sagt, daß nämlich diejenigen, welche in einem öffentlichen oder obrigkeitlichen Amte stehen, kein ordentliches Leben führen können, weil sie oft Hitze und Kälte, Wind, Regen, Schnee, und verschiedene Fatiquen ausstehen, welche zu einem ordentlichen Leben nicht gehören. Denn ich antworthe, daß dergleichen Ungelegenheiten, wie ich vorher gedacht, von keiner großen Wichtigkeit sind, wenn man nur im Essen und Trinken mäßig lebet, welches dergleichen Personen leicht, und ihnen insonderheit nützlich seyn kann, damit das Gemüth in allen vorkommenden Berrichtungen desto aufgeweckter werde.

## §. 17.

## Wie der Autor einem andern Einwurfe begegnet.

Einige wenden dieses ein: Wer sich gewöhnet, ordentlich zu leben, so, daß er immer fast Patientenspeise, und solche in einem wenigen Maasse brauchet, was will er in Krankheiten nehmen? was für eine Diät will er alsdenn halten, da er dieselbe schon in gesunden Tagen gehalten? Ich antworthe hierauf erstlich: Die Natur, welche sich bemühet, so viel ihr möglich,

lich, den Menschen zu erhalten, zeigt uns, wie wir uns in Krankheiten verhalten; nimmt sie nicht den Appetit plötzlich hinweg, daß man nur wenig essen soll, weil sie mit wenigen versgüget seyn kann? Dahero ein Patient, der zuvor ordentlich oder unordentlich gelebet, in Krankheiten keine andere Speisen erwählen muß, als die eine Arzney mit abgeben, und in einem weit geringern Maaße, als da er gesund gelebet; denn wenn er bey seinem gewöhnlichen Maaße bleiben wollte, würde er seine Natur, die schon von der Krankheit entkräftet und beschweret ist, noch mehr beschweren. Ich gebe aber zum andern auf den obigen Einwurf eine noch nachdrücklichere Antwort, und behaupte, daß derjenige, der mäßig lebet, wenig, oder nicht lange, oder gar nicht von Krankheiten wird überfallen werden, weil diese Art zu leben die Ursachen der Krankheiten zum voraus hebet, und wo die Ursache weggenommen ist, da wird auch die Wirkung davon, nämlich die Krankheit, nicht bestehen.

§. 18.

### Bewegungsgründe zur Mäßigkeit.

Weil demnach ein ordentliches Leben mit der Gesundheit, der Tugend, der Ehre, und der Religion in Gesellschaft gehet, so verdienet dasselbe wohl, von allen Menschen geführt zu werden, zumal, da es etwas leichtes ist, und  
die

die Natur des Menschen erhebet. Es wird ja niemand, der mäßig lebet, gezwungen, so wenig Speise und Trank zu nehmen, wie ich nehme. Es wird niemand verbothen, Obst, Fische, und andere dergleichen Dinge zu essen, die ich nicht esse\*. Ich esse wenig, weil mein schwacher Magen mit wenigen zufrieden ist. Ich enthalte mich des Obstes, der Fische, und dergleichen Speisen, weil sie mir nicht bekommen. Diejenigen aber, welche finden, daß ihnen diese Sachen zuträglich sind, können, ja, sollen sie eher genießen, als daß sie ihnen verbothen seyn sollten. Jedoch muß ein ieder mit Vorsichtigkeit leben, daß er nicht mehr, auch

von

\* Es sind zwey Hauptregeln in der Lebensart, die, wenn man von der Gesundheit redet, die Diät genennet wird, unter welcher man das gute Verhalten eines Menschen zu seinem Leben versteht. Eine Regel ist allgemein, und die bestehet in der Mäßigkeit: Die andre Regel ist von einem jeden insbesondrer nach seinem Temperament in Acht zu nehmen. Man soll nach der Natur seines Leibes leben. Hier wird keinen Ausschweifungen das Wort geredet, die mehr in einem verderbten Zustande des Gemüths bestehen. Wer also nach seinem Temperamente lebet, der wird mäßig leben, wie das Wort Temperamentum und Temperantia einerley derivation zu haben scheint. Wer mäßig lebet, der lebet desto länger. Der berühmte Italiäner Sanctorius, giebt in seiner Medicina Itatica diese Gesundheitsregel: Wer da weiß, wie viel Speise ihm täglich zuträglich sey, der wird wissen, nach der Tugend und Gesundheit alt zu werden.

von der gesündesten Speise und den Getränken nehme, als sein Magen leicht und wohl verdauen kann. Derjenige, der alles vertragen kann, hat daher nur die Regel der Quantität in Acht zu nehmen, und nicht so wohl auf die Beschaffenheit der Speisen und Getränke zu sehen, welches ja sehr leicht ist.

§. 19.

Daß die meisten bey ihrer Unmäßigkeit ungesund leben.

Es darf niemand hierbey einwenden, daß man doch viele finde, welche, ob sie sich gleich an keine Ordnung in der Lebensart binden, dennoch bis an ihren Tod gesund leben \*.

Denn

\* Alle Regeln haben eine Ausnahme, sonderlich die Regeln der Gesundheit. Celsus, ein alter berühmter Arzt bey den Römern, gab diese Regel: Ein gesunder Mensch, der leben kann, wie er will, braucht nach keinen Gesetzen der Gesundheit zu leben. Allein, ich finde in dieser Regel dieses römischen Arztes eine Nebenart versteckt, die einen solchen gesunden Menschen erkläret, da er unter dieser Freiheit zu leben, eine gewisse Ordnung verstehet, die bey Veränderung der Lebensart bestehen kann. Ein gesunder Mensch, der sich regieret, hat die Macht, bald so, bald anders, zu leben. Die Krankheit aber und das Alter, welches selbst eine Krankheit ist, schreiben gewisse Gesetze vor, nach welchen man leben muß. Bey jenen ist diese Ausnahme der bekann-

ten

C

Denn dieses ist eine ungewisse und gefährliche Sache, welche sich durch einen Zufall manchmal zutragen kann, es ist aber hieraus kein gewisser Schluß auf ein unordentliches Leben abzufassen. Es ist der Klugheit nicht gemäß, sich so vieler und großer Gefahr auszusetzen, weil man hoffet, es werde wohl glücklich abgehen, da dieses doch gar wenigen begegnet. Ein Mann, der so wohl ein hohes Alter, als eine böse Leibesconstitution hat, und doch dabey ordentlich lebet, ist seines Lebens mehr versichert, als der stärkste Jüngling, der ohne einige Ordnung dahingeht. Doch kann derjenige, der ein gesundes Temperament besizet, durch eine gute Lebensordnung sein Leben weit höher erhöhen, als einer, der bey einem üblen Temperament lebet. Und es kann auch geschehen, daß zuweilen ein Mensch von dauerhafter Leibesbeschaffenheit, auch ohne dergleichen Ordnung, viele Jahre frisch und gesund leben, und endlich in hohen Alter, bloß, weil die Natur aufhöret, sterben kann, wie es Thomas Contareno, einem Procuratori zu Venedig, und Antonio Capodivacca, einem Edelmann zu Padua geschehen; aber man wird finden, daß dergleichen kaum einem unter hundert

ten Regel: *medice viuere est pessime viuere*. Bey diesen ist das *medice viuere*, *optime viuere*, in Acht zu nehmen. Es ist der Vernunft gemäß, mehr nach der Ausnahme einer Regel, als nach der Regel selbst zu leben.

## vom nüchtern u. mäßigen Leben. 35

dert tausenden begegnet. Was dahero andere betrifft, wenn es einige unter ihnen giebt, die sich wünschen, gesund und lange zu leben, und ohne Schmerzen, mit völliger Ruhe, von der Natur selbst aufgelöset zu werden, die müssen nothwendig ordentlich leben. Auf diese Art, und auf keine andre, kann man die Früchte eines solchen Lebens genießen, die gewiß an der Zahl sehr viel, und dem Nutzen nach hoch zu schätzen sind.

§. 20.

### Von dem Nutzen eines mäßigen Lebens.

Die Mäßigkeit, als die Gesundheit im Leben, verschaffet erstlich, daß die Säfte des Leibes rein und süß erhalten werden, dahero keine Dünste des Magens den Kopf einnehmen; und dahero folget, daß das Gehirn bey einem, der mäßig lebet, so rein und helle, wie ein Spiegel bleibet, welches die Munterkeit der Seele in allen Dingen zeigt, die daher die irdischen Dinge weit freyer, und mit größter Lust und Vergnügung betrachten kann, da sie von dieser Betrachtung zu der Hoheit der göttlichen Dinge steigt, wo sie das erkennt, was sie sonst nimmermehr also erkennen können, nämlich, wie groß die Macht, Weisheit und Güte Gottes sey! Sie wendet dadurch ihr Auge herunter zu der Natur der irdischen

Dinge, die sie, als göttliche Werke erkennet. Sie siehet und fühlet gleichsam mit Händen, was sie sonst in den Jahren, da das Gehirn nicht so gereiniget war, niemals sehen und erreichen können. Sie wird alsdenn das schändliche Laster gewahr, welches diejenigen bewältiget, die ihre menschliche Neigungen und Begierden nicht bewältigen. Sie erkennet diejenige dreyfache Begierde, nämlich Fleischelust, Augenlust, und hoffärtiges Leben, die uns von Jugend auf verfolget, und bey alten Leuten, die unmaßig leben, nur pfleget stärker zu werden. Derjenige aber, der sich durch eine lange Gewohnheit gewöhnet, den sinnlichen Begierden den Dienst aufzusagen, und der Leitung seiner Vernunft nachzugehen, wird gar leicht dieses dreyfache Laster mäßigen und dämpfen. Wenn er alsdenn siehet, daß sein Ende kommen ist, und daß er bald in den Staub werde versetzet werden, woraus sein Körper bestehet, so ist er unbetrübt; denn weil er durch die göttliche Gnade das Laster gehasset, und der Tugend nachgefolget, so hoffet er, durch das Verdienst unsers Erlösers in seiner Gnade zu sterben, und in jenes selige Leben aufgenommen zu werden. Hiebey siehet er, daß er dasjenige Alter erreicht, welches sehr wenige erreichen, und daß der Tod nicht mit Gewalt, und unversehens mit heftigen Schmerzen, sondern mit leisen Schritten eilet, bloß und allein, weil sich die natürliche Feuchtigkeit,



tigkeit, gleich eines Oeles in der Lampe, allgemach verzehret\*, daher es kommt, daß er sanft, und ohne Schmerzen, aus diesem irdischen und vergänglichem Leben, in den Himmel und in die Ewigkeit ingehet. O wie ist die Jugend der Mäßigkeit etwas heiliges und seliges, welche billig alle Menschen suchen sollten! wie unglücklich aber und abscheulich ist dagegen ein unmäßiges Leben, welches das menschliche Geschlecht verkehret! Nenne ich ein mäßiges, nüchtern und ordentliches Leben, so nenne ich ein Wort voller Schönheit und Annehmlichkeit; gleichwie hingegen die Unmäßigkeit, Schwelgererey, und ein unmordentliches

C 3 Leben,

\* Ich muß hier eine Anmerkung beysetzen, an die ich nie ohne Entsetzen gedente. Die meisten Menschen sterben vor der Zeit, ehe sie der Natur den Tod schuldig sind. Die wenigsten sterben demnach auf eine natürliche Weise. Es ist nicht ausgemacht, ob die Anzahl der Sünden, die man in seinem Leben begangen, vor Gott wichtiger, als diejenige Sünde sey, die man in dem Tode selbst, mit dem Tode eines verkürzten Lebens begehret? Wer die heil. Schrift und reine Vernunft kennt, und die Folgen siehet, welche bey den meisten, und in ansehnlichen Familien entstehen, der darf diese Anmerkung vor keinen seichten Gedanken annehmen. Es ist wahr, die göttliche Vorsehung hat nicht alle zu einem hohen Alter bestimmt. Es ist aber auch richtig, daß die Menschen viele Zufälle, die sie sich selbst erwecken, für eine höhere Vorsehung annehmen. Leben und Tod sind zwey Dinge, welche wir uns allezeit vor Augen stellen sollen.

Leben allen Abscheu ausdrücket. Man vermerket zwischen diesen und jenen Worten eben dergleichen Unterscheid, als in dem Ausdruck Satan und Engel.

## §. 21.

### Von der Belustigung eines hohen und gesunden Alters.

Ich habe bishero erklärt, welche Ursachen mich bewogen, die Unmäßigkeit zu verlassen, und mich der Mäßigkeit zu ergeben; was für ein Maas ich in dieser Sache erwählet, und was für angenehme Folgen daraus entsanden, wie ich daher einen vielfältigen Nutzen, den sie ihren Nachfolgern schenket, erhalten.

Es haben aber einige, die sich ihren Sinnen ergeben, und dem Rath der Vernunft nicht nachgehen, hiebey eingewendet; man habe nicht Ursache, sich ein langes Leben zu wünschen, weil man dasselbe nach dem fünf und sechzigsten Jahre mehr einen langsamen Tod, als ein muntres Leben nennen könnte, und daß es nach dem siebenzigsten Jahre nichts anders, als Schwachheit, Verdruß und Elend sey. Allein, daß diese Leute gar sehr fehlen, kann mich anjest die eigne Erfahrung zum Zeugen stellen, indem ich die Ergötzungen und Lustbarkeiten erzähle, die mir mein Alter von drey und achtzig Jahren noch gönnet, und welche so beschaffen sind, daß man

## vom nüchtern u. mäßigen Leben. 39

man mich überall glücklich nennet. Ich lebe stets gesund, und bin so munter, daß ich mich gar leicht von der Erde auf ein Pferd schwingen, hohe Treppen und hohe Hügel zu Fuße steigen kann. Reiter bin ich allezeit ausgeräumt, fröhlich und vergnügt; ich habe aller Gemüthsunruhe und allen beschwerlichen Gedanken gute Nacht gegeben; an deren Statt hat ein freudiges und stilles Wesen mein Herz belebet. Ich lebe nicht mit Verdruß, sondern suche das Ende meiner Tage mit Vergnügen. Ofters habe ich Gelegenheit, mit vortrefflichen Leuten zu reden, die andern an Verstand, Gelehrsamkeit, an Sitten und Tugenden nichts nachgeben. Und wenn mir es an solchen Personen fehlet, so suche ich mit Lesen guter Bücher und Schreiben, mein Wissen zu vermehren, welches aber dahin gehet, wie ich andern möge nützlich und behülflich werden, so viel, als in meinem Vermögen stehet. Alles dieses thue ich nach meiner Bequemlichkeit, und zu bequemer Zeit, in meinem eignen Hause, welches nicht nur in der schönsten Gegend dieser gelehrten Stadt Padua stehet, sondern auch an Schönheit und Bequemlichkeit wenigen, die in diesem Seculo erbauet sind, wird etwas nachgeben, und habe dasselbe nach der Baukunst so wohl, als nach der Gesundheit einrichten lassen, daß es wider Hitze und Kälte stehet.

Dabey habe ich verschiedene Gärten, welche fließende Bäche auf den Seiten bewässern, worinnen man viele Lust genießen kann. Etliche Monathe habe ich auch jährlich mein Vergnügen auf einem Hügel des Euganischen Gebirges, wo ich Brunnen, Gärten, und eine bequeme Wohnung anlegen lassen. Ich habe auch noch einen Meyerhof in der Ebene, welcher sehr schön ist, weil viele Wege so eingerichtet sind, daß sie mitten in demselben auf einen weiten Platz zusammen gehen, und in der Mitte dieses Platzes ist eine nette Kirche, nach Beschaffenheit des Orts, aufgerichtet. Durch diesen weiten Platz fließet der Fluß Brente, auf dessen beyden Seiten große Felder in schönster Fruchtbarkeit anliegen, die viele kleine Wohnhäuser auszieren. Ehemals war es ein sumpfigter und ungesunder Ort, der mehr für das Vieh, als einigen Menschen bequem zu seyn schiene; aber ich habe das Wasser ab- leiten, das Erdreich trocken, und dadurch die Luft reinigen lassen, dahero sich etliche Leute dahin begeben, und mit gutem Vortheil an- bauen werden. Auf diese Art ist der Ort in denjenigen Stand, darinnen man ihn ihö sie- het, gesetzt, und immer mit Einwohnern vermehret worden; so, daß ich in Wahrheit sa- gen kann, ich habe Gott einen Tempel und Altar aufgerichtet, und auch Seelen zugefüh- ret, die ihn anbeten und verehren, welches mir, so oft ich daran gedenke, eine ungemeyne Freude macht.

macht. Ich reise auch jährlich in die umliegende Städte, so wohl zum Besuch meiner guten Freunde, als auch mich mit den besten Künstlern in der Baukunst, Malererey, Bildhauerkunst, Musik, und dem Feldbau zu besprechen, deren iso eine große Menge sind. Ich betrachte ihre Arbeiten, und halte sie gegen die Werke der Alten, woraus ich allezeit etwas angenehmes und nütliches lerne. Ich beseh die vornehmsten Gebäude, Palläste, Gärten und Antiquitäten, öffentliche Orter, Kirchen und Festungen, und übergehe nichts, woran ich nicht etwas lernen, oder mich vergnügen könne. Nicht weniger genieße ich etwas Ergötzendes bey der Hin- und Herreise, an der Schönheit und Lage der Orter, deren einige in der Ebene, andere auf erhabenen Hügeln, oder nahe an einem Flusse und Wasser liegen, oder mit Gärten, Statuen und andernzierden umgeben sind. Noch wird diese sinnliche Lust bey mir im geringsten nicht gemindert, weil alle meine Sinnen sich bey vollkommenen Kräften befinden; dieses zeigt insonderheit der Geschmack, so, daß ich überall eine schlechte Speise mit mehrern Appetit genieße, als vormals alle Delicatessen, da ich meinen Sinnen und der Unmäßigkeit ergeben war. Ich habe keine Ungelegenheit von Veränderung der Betten, ich genieße den Schlaf und die Ruhe aller Orten, und mir träumet niemals etwas fürchterlich \*.

E 5

Mein

\* Was Cornaro bisher von seiner veränderten und angeze

Mein Vergnügen und meine Freude unterhält insonderheit dieses, daß ich sehe, wie meine dem gemeinen Wesen so nützlich angewandte Mühe einen glücklichen Ausgang gewonnen, wodurch so viele Stücken ungebauten Land auf mein Angeben und Rath in den besten Flor gesetzt wurden. Ich war einer von denen, die zur vornehmsten Aufsicht dieses Werks bestimmt waren, und blieb zwey ganzer Monate in der Sommerhitze an diesen sumpftichten Orten, woraus ich dennoch keinen Schaden und Nachtheil empfunden. So groß ist die Kraft und Gewalt der Mäßigkeit, die mich allezeit und an allen Orten beschützt. Wir machen uns noch weiter Hoffnung zu sehen, daß man einen andern und sehr wichtigen Anschlag ausführen werde, unsern Arm des Meeres, als die große und wunderbare Schanze unsers werthen Vaterlandes zu erhalten; das Projekt ist von mir, ohne mich zu rühmen,

ge

angenehmen Lebensart erzählet, ist zwar nicht vor einen jeden, weil wenige so glücklich sind, daß sie in ihrer Freyheit leben. Aber, was machte ihm das Leben angenehm, als die Gesundheit, deren er sich durch die Mäßigkeit beziehet? Wer in der Welt vergnügt leben will, muß seine Gesundheit beschützen. Sonst hat ein ieder noch die Gewalt, den Mangel dieser Güter, die Corনার besaß, durch andere zu ersetzen. Die Luft ist frey, und niemanden untersagt, und man kann ohne ein Rittergut zuweilen das gesunde Land leben genießen.

gemacht, und öfters mündlich, auch schriftlich, der Republik vorgeleget worden.

Dieses sind die Belustigungen, dieses ist der Trost meines hohen Alters. Ein solches Alter verdienet ohnstreitig den Vorzug vor der Jugend und dem Alter eines andern, weil es durch die Gnade Gottes und der Mäßigkeit von den unruhigen Bewegungen des Gemüths, und Leibesbeschwerden befreyet ist, und demnach wenig oder nichts von derjenigen Last empfindet, unter welcher unzählige junge und alte schwache Leute elendiglich seuffzen.

Man kann auch die Beschaffenheit meines Gemüths- und Leibeszustandes daraus erkennen, weil ich in diesem drey und achtzigsten Jahre meines Alters eine Comödie verfertiget, die mit Scherzreden und lustigen Einfällen angefüllet ist, welche der Ehrbarkeit nicht zu nahe treten; dergleichen sonst die Jugend zu erdichten pflaget, weil es mit der Lust und Veränderung am meisten überein kommt; wie dagegen eine Tragödie besser einem hohen Alter ansehet, weil darinne die Ernsthaftigkeit lebet, die nur traurige Begebenheiten erzählet. Wird nur ein gewisser griechischer Poet gelobet, daß er im drey und siebenzigsten Jahre eine Tragödie verfertiget, und hat man daher auf seinen gesunden Verstand und muntern

Wiß

Wiß geurtheilet; warum sollte man mir dieses Urtheil nicht auch zuschreiben, da ich, um zehn Jahr älter, eine Comödie heraus gab?

Und daß meine Lust im Alter vollkommen werde, so sehe ich in der Nachfolge meiner Nachkommen, daß ich auf gewisse Art besträn- dig lebe. Denn ich finde zu Hause elf Kin- deskinder von einen Aeltern, die alle frisch und gesund, und so viel man vermüthet, zum Studiren und guten Sitten geneigt und auf- gelegt sind. Ich ergöze mich an ihren Sin- gen und sitzamen Wesen, und weil ich ist eine solche helle Stimme habe, als ich niemals zu- vor haben können, so pflege ich oft selber mit zu singen.

## §. 22.

### Von der Glückseligkeit eines hohen und mäßigen Alters.

Alles dieses, was ich bisher gesagt, dienet zum Beweis, daß mein Leben in diesem hohen Alter nicht erstorben, traurig und verdrüßlich, sondern noch lebhaft, frölich und angenehm sey. Und wenn ich die Wahl haben sollte, würde ich mein Alter und meinen Leibeszu- stand nicht mit der Jugend vertauschen, die ihren lüsternen Begierden nachgeheth, wenn sie auch noch von einem sehr guten Temperament, und dauerhaften Natur seyn sollte; weil sie täglich



täglich tausenderley fränklichen und tödtlichen Zufällen unterworfen ist, wie die tägliche Erfahrung lehret, welche sich bey mir in meiner Jugend selbst geäußert. Ich weiß, wie dieses Alter unbedachtsam und muthig ist, weil es viel Feuer belebet, und es sich allezeit und in allen Dingen aus einer starken Einbildung erhebet, da einestheils noch die Erfahrung fehlet, und hingegen die Meynung unterhalten wird, daß die Gesundheit zu allen Dingen in gnugsamer Stärke bestehet. Daher sind dergleichen Leute in allerley Gefahr verwegen, und brauchen die Vernunft nicht, als welche unter der Herrschaft ihrer Lüste und Begierden stehet. Sie haben einen elenden Begriff, wie sie selbst nicht wahrnehmen, daß sie auf diese Art vielen Krankheiten, und öfters einem frühzeitigen Tode zur Beute stehen, da jenes Uebel schmerzhaft, und dieses beynahe entseßlich ist. Denn der Tod erscheinet allen denen in einem fürchterlichen Anblicke, die in den Fesseln der sinnlichen Lüste leben, und es deucht jungen Leuten erschrecklich, vor der Zeit aufhören zu leben. Wie sollte das Bild des Todes anders, als denen entseßlich seyn, die ihr Leben, wie der ersteren ihres gemeinlich beschaffen ist, als eine unzählliche Rechnung der Sünden ansehen, und die Rache der göttlichen Gerechtigkeit sehen, die in der Ewigkeit auf sie wartet?

Ich

Ich hingegen bin von diesen beyden Uebeln befreuet. Mich schrecket keine Furcht einer Krankheit, weil ich versichert bin, daß die Ursachen, woher die Krankheiten entstehen, durch ein nüchtern und mäßiges Leben, welches das beste Präservativ ist, gehoben werden. Ich empfinde vors andre, kein ängstliches und furchtsames Schrecken vor dem Tode selbst, weil mich die Gewohnheit so vieler Jahre selbst die Vernunft zu kennen gelehret. Es kommt mir dahero sehr thöricht vor, dasjenige zu fürchten, dem man nicht entgehet; destomehr hoffe ich, daß ich durch die Gnade Jesu Christi bey meiner Veränderung des Lebens ungewöhnlichen Trost erhalten werde. Ferner ist mein Ende noch nicht an sein Ziel gesetzt; denn ich weiß, (doch will ich ohngefähre Zufälle ausnehmen) daß ich auf keine andre Art sterben werde, als bis sich die Natur selbst aufhebet, weil ich durch die Ordnung meines Lebens dem Tode alle andere Wege vertreten. Dieses ist die glücklichste Art zu sterben, die man sich wünschen mag, wenn die Natur sich gleichsam auflöset, und selbst zu leben aufhöret\*.

Denn,

\* Der Autor redet von dem natürlichen Tode, welcher, wie gedacht, wenigen Sterblichen begegnet. Da derselbe die Mäßigkeit zum Grunde setzt, natürlich zu leben, so hat man diese wohl billig, wenn man also glücklich sterben will, in Acht zu nehmen. Natürlich sterben ist so viel, wenn die

Denn, wie sie das Band unsers Lebens verknüpfet, so gehet sie auch den Weg, dasselbe zu entwickeln, und zwar, daß es auf eine langsame, sanfte und leichte Art geschehen kann. Ein solcher Tod kommt nur nach einer langen Zeit des Alters, und einer ausnehmenden Schwachheit der Lebenskräfte, weil die Menschen nach und nach, und in langer Zeit in einen solchen Zustand versetzt werden, daß sie nicht mehr gehen, sehen, hören, und stehen, auch ihren Verstand mit vieler Mühe zu brauchen vermögen. Von dergleichen Beschwerlichkeiten bin ich, wie ich sehe, durch Gottes Gnade noch weit entfernt, und glaube, daß die Seele, welche mit meinem Körper in der vollkommensten Uebereinstimmung stehet, und so wohl die Säfte des Leibes, als die Kräfte der Vernunft und Sinnen belebet, ihre Wohnung noch nicht so bald verlassen, und daß dieses erst in vielen Jahren wird geschehen. Es scheint daher, mir einen gewissen Schluß zu machen, daß ich noch viele Jahre gesund leben\*, und die Schönheiten der Welt genießen

die Kräfte des Lebens nach und nach aufhören. Wider das natürliche Ziel in Staub verwandelt werden, ist, wenn unordentliche Bewegungen in dem Körper die Natur selbst zerstören. Man bedenke, wenn man vernünftig leben will, das Ende seines Lebens!

\* Der Autor hat in seiner vernünftigen Muthmaßung nicht geirret, denn er hat nicht nur in seinem

niesen werde, (und meine Hoffnung verspricht mir durch die Gnade Gottes auch die Fortsetzung dieses Lebens in der zukünftigen Welt,) dieses alles geschiehet durch ein tugendhaftes, heiliges und mäßiges Leben, dem ich mich völlig ergeben, und dadurch ein Freund der Vernunft, hingegen ein Feind der Sinnlichkeit und Affecten geworden bin. Diese Glückseligkeit kann ein ieder gar leicht erhalten, der da lebet, wie ein vernünftiger Mensch leben soll.

§. 23.

### Das Lob der Mäßigkeit, und die Ermahnung des Autoris.

Und so ist denn nichts mehr übrig, nachdem die Mäßigkeit so glücklich, ein Wort voller Annehmlichkeit, so leicht zu besitzen, und ein gewisser Schatz der Gesundheit ist, daß ich alle diejenigen, die verständig seyn wollen, noch herzlich ermahne und bitte, diesem Reichthum des Lebens mit aller Mühe nachzustreben, und denselben zu bewahren. Und wie er alle andere

nem fünf und neunzigsten Jahr, da er noch gesund und munter war, einen andern Tractat an die Geistlichen geschrieben, der hier im zweyten Discurs folget, sondern er ist auch, wo ich nicht irre, im hundert und zweyten Jahre seines Alters, ohne Beschwerlichkeiten, mehr in einem Schlaf aus der Welt gegangen.

## vom nüchtern u. mäßigen Leben. 49

dere Schätze der Welt übertrifft, weil ein langes und gesundes Leben davon abhänget, so ist derselbe wohl werth, daß ihn alle verehren, suchen, und stets besitzen mögen.

Die Mäßigkeit ist ein schätzbares und heiliges Kleinod vor allen Schätzen der Erde. Sie ist Gott angenehm, eine Freundin der Natur, eine Schwester der Tugend, eine Gesellinn des Lebens. Sie pranget mit einer Bescheidenheit, mit einer Schönheit, und gewissen Adel, sie lebet mit wenigen vergnügt und ordentlich, nachdem sie unter verschiedenen Verrichtungen stehet. Aus der Mäßigkeit entspringen, wie aus einer guten Wurzel, verschiedene Zweige, Leben, Gesundheit, Munterkeit, Fleiß und Ehre, die bey einem Gemüthe von guter Art und Sitten gefunden werden. Sie hat die Gewogenheit der göttlichen und weltlichen Gesetze. Sie vertreibt, wie die Sonne, den Nebel, alle Laster, die insgemein in Uebermaas, in Schwelgen und Prahsen bestehen; sie vertreibt die Folgen dieser Laster, alle überflüssige Feuchtigkeiten, deren üble Beschaffenheit, und schädliche Dünste im Körper, Fieber, Schmerzen, Traurigkeit und die Gefahr des Todes selbst. Edle Gemüther werden durch ihre Schönheit an sie gezogen, ein angenehmes und langes Leben zu erhalten, da ihre Versicherung dessen nie fehlet. Ihre Einfalt reizet einen jeden, daß sie ihren

D Sieg

Sieg mit wenig Mühe erhalten. Die Mäßigkeit verspricht weiter, nicht nur über das Leben eines Reichen, sondern auch eines Armen, zu wachen, nicht allein das Leben eines Mannes, sondern auch einer Frauen, das Leben eines Alten, so wohl, als eines Jünglings zu beschützen. Sie lehret den Reichen Bescheidenheit, den Armen Sparsamkeit, einem Mann die Wohlstandigkeit, einer Frau Schamhaftigkeit, dem Alten wie er sich vor dem Tode schützen, und dem Jünglinge wie er eine beständige Hoffnung seines Lebens fassen soll. Die Mäßigkeit reiniget die Sinnen, und macht den Körper geschickt, daß der Verstand lebhaft, das Gemüth munter, das Gedächniß gut, die Bewegung leicht, und alles wohl von statten gehet. Die Seele, welche gleichsam eine irdische Last beschweret, erhält dadurch den größten Theil ihrer Freyheit. Das Blut wird begeistert, und in seinem Circel nicht gestöhret; das Feuer der Natur wird weder übertrieben, noch gedämpft, und zuletzt wird die angenehme Uebereinstimmung der Kräfte der Seelen und des Leibes in der schönsten Ordnung erhalten.

### Beschluß.

O sollte die Mäßigkeit nicht etwas heiliges und unschuldiges seyn, welche einzig und allein die Natur stärket, und das menschliche Leben

Leben versorget? Sollte dieselbe nicht die wahre Arznei des Gemüthes so wohl, als des Leibes seyn? wie sollten derselben die Menschen ihr wahres Lob zueignen, und sie mit der größten Begierde und Behendigkeit ergreifen, weil sie ihnen das Mittel darreicht, das größte Gut dieses Lebens, nämlich das Leben und die Gesundheit zu bewahren?

Ich könnte hier noch viele andere Dinge von dem Lobe der Mäßigkeit schreiben; allein, ich werde ihr Lobredner nicht seyn, und endige diesen Discurs, damit ich auch hierinnen die Maasse halten möge. Das übrige werde ich bis bey anderer Gelegenheit verspahren.



\*\*\*\*\*

Ludwig Cornaro  
Zweiter Discurs,

Von

der Art und Weise, eine ungesunde  
Leibesconstitution zu ver-  
bessern.

**N**achdem sich unterschiedene Personen, deren schwache Leibesbeschaffenheit eine große Vorsichtigkeit erfordert, durch dasjenige sehr wohl befunden, was ich von einem nüchtern und mäßigen Leben aufgeschrieben; da sie auch den Nutzen meines Raths und Vorschlags erfahren, und ihre Dankbarkeit gegen mich darüber bezeuget haben; so hat mich dieses alles ermuntert, wiederum die Feder anzusetzen, und diejenigen, welche durch ein schwelgerhaftes und unordentliches Leben noch keine Beschwerlichkeit leiden, zu überzeugen, daß sie gar sehr irren, wenn sie sich auf die Stärke ihrer Leibesconstitution verlassen.

Es



Es mag auch mit einer solchen Natur beschaffen seyn, wie es immer wolle, so wird doch dieselbe nicht länger, als bis zu einer gewissen Anzahl der Jahre dauern können. Dergleichen Leute erreichen insgemein kaum das sechzigste Jahr, da sie nicht auf einmal von vielen Krankheiten überfallen werden. Einige leiden an der Gicht, Wassersucht, oder aller Arten der Flußkrankheiten. Andere sind der Colick, der Steinbeschwerung, oder dem goldenen Uterfluß ausgesetzt, und kurz zu sagen: eine vielfältige Menge von Krankheiten bestürmet ihr Leben, welches nicht geschehen würde, wenn sie nur in ihrer Jugend vorsichtig und mäßig gelebet. Wenn einige ja in dem achtzigsten Jahre sterben, so sind sie voller Gebrechen, und hätten wohl das hundertste Jahr frisch und gesund erreichen können, wenn sie diejenige Bahn betreten, welche die Natur allen Menschen entdecket.

Es ist sehr wahrscheinlich, daß diese allgemeine Mutter wünschet, alle ihre Kinder zum wenigsten ein Seculum, oder hundert Jahr lang, zu sehen \*; und weil viele unter ihnen

D 3

dieses

\* Diese Muthmaßung des Autoris, die er wahrscheinlich nennet, kann keinen gewissen Grund in der Sache selbst finden. Der Autor machet aus einem besondern Satze einen allgemeinen Schluß, der sich zwar erklären, aber von der Natur der Mensch

dieses Ziel erreicht haben, warum sollte dieses nicht auch andern mit gleichem Rechte wiederfahren? ich will zwar nicht leugnen, daß wir gewissermaßen unter dem Einfluß der Sternen, nach der Zeit unserer Geburth, stehen. Ihre guten oder bösen Aspecten stärken oder schwächen die Triebe unsers Lebens. Doch, da der Mensch Verstand und Vernunft besitzt, so muß er durch ein geschicktes Betragen dasjenige, was ihm zum Nachtheil gereicht, verbessern. Er kann sein Leben durch die Mäßigkeit höher setzen, als wenn er noch so stark und lebhaft geböhren wäre. Die Vorsichtigkeit verhütet die bösen Wirkungen der Sternen, und verbessert dieselben; sie können wohl einige Neigung in uns erwecken, und zu ertlichen Dingen reizen, aber sie zwingen uns nicht, und wir können ihnen widerstehen. In diesem Verstande kann ein weiser Mann auch über die Sternen herrschen.

Ich bin mit vieler Galle geböhren, und folglich sehr zum Zorn geneigt; vor diesen wurde ich aus der geringsten Ursache entrüstet; ich war gegen einen ieden verdrüsslich, und ließ einen

Menschen und der Welt selbst widerlegen läßt. Was er von dem Einflusse der Sternen redet, muß man ihm nach damaliger Zeit zu gute halten. Dieses ist eine Sache, die wenige annehmen, und die es annehmen, sind mit aller Mühe von der Unrichtigkeit derselben nicht zu bereden.

einen gewissen Eigensinn und Widerwillen blicken, daß viele ehrliche Leute deswegen meinen Umgang meiden. Ich habe verspühret, was für einen Schaden ich mir selbst zugefüget, und erkennen lernen, daß der Zorn unter die rechten und unsinnigen Thorheiten gehöre; wie er unsern Verstand aus der Ordnung setze, daß wir uns selbst vergessen; und der einzige Unterschied zwischen einem zornigen Menschen und einem tollen Narren darinnen bestehe, daß dieser seinen Verstand ganz und gar verlohren, jener ihn aber nur zuweilen verlieret. Das mäßige Leben hat mich von dieser Thorheit befreuet, ich bin durch dessen Beystand also gelassen und sanftmüthig worden, und habe diese Gemüthsneigung so beimestert, daß man nicht mehr gewahr wird, wie sie mir angebohren worden.

Dieses ist eben die Weise, durch die Vernunft und ein ordentliches Leben, eine böse Beschaffenheit des Leibes zu verbessern, und ohngeacht ihrer Schwäche, lange und sehr gesund zu leben. Ich würde nicht vierzig Jahr überschritten haben, wenn ich allen meinen Neigungen gefolget hätte, und nun bin ich bis auf sechs und achtzig. Wenn die langen und gefährlichen Krankheiten, die ich in meiner Jugend ausgestanden, nicht sehr viel von der Kraft des Lebens verzehret hätten, deren Verlust nicht wieder zu ersetzen, so würde ich ver-

sichert seyn, ein völliges Seculum zu übertreffen; allein, wie ich mir dieses nicht zu hoffen verspreche, so deucht mich doch schon dieses etwas großes zu seyn, daß ich sechs und vierzig Jahr länger gelebet, als ich Ursache zu hoffen hatte, und daß in meinem hohen Alter mein Temperament annoch in seiner Vollkommenheit stehet, da nicht nur meine Zähne, Stimme, mein Gedächtniß und Gemüth so beschaffen sind, wie sie in meiner besten Jugend gewesen, sondern auch mein Verstand nichts von seiner Stärke und Kraft eingebüset.

Ich habe mich selbst beredet, daß dieses von der Verminderung meiner Speise herrühre, die ich solchermaßen eingeführet, wie meine Jahre zunehmen. Die Erfahrung, die wir haben, daß Kinder weit mehr bedürfen, und öfterer über Hunger klagen, als erwachsene Leute, sollte uns zu verstehen geben, daß wir in einem hohen Alter wenigere Nahrung bedürfen, als zu dem Anfange des Lebens. Ein abgelebter Mann kann nicht viel essen, weil er sehr wenig verdauet. Etwas weniges vergnüget ihn, und es kann ihn ein Eyerdotter sättigen. Auf diese Weise werde ich mich verhalten, wenn ich noch älter werde, da ich hoffe, wenn ich dieses thue, ohne einige Beschwerde oder Gewalt aus der Welt zu gehen, und zweifle nicht, daß diejenigen, die mir hierinnen nachfolgen, eben so sanft ihren Geist auf-

von Verbesser. unges. Leibesconst. 57

aufgeben werden, weil wir alle von einer Art und aus einerley Materie bestehen.

Da derowegen dem Menschen auf der Erde nichts nützlicher ist, als lange zu leben; so ist er verbunden, so viel ihm möglich, seine Gesundheit in Acht zu nehmen, und dieses kann sonst auf keine Art, als allein durch die Mäßigkeit geschehen. Ich gestehe es, daß es Leute giebt, die, ob sie gleich viel essen und trinken, deswegen doch bis auf hundert Jahr leben. Ihr Exempel ist eine Ursache, daß sich andere schmeicheln, es auch so weit zu bringen, ob sie sich gleich in keinem Stücke mäßigen. Es zeigen aber zwey Ursachen den Berrug in dieser Sache selbst an; die erste ist, daß man kaum unter tausenden einen einzigen von dergleichen Dauer seiner Kräfte findet. Die andre ist, weil insgemein Krankheiten das Leben solcher Menschen zu Ende bringen, die im Sterben sehr viel ausstehen müssen, welches aber denen nicht begegnet wird, die meinem Beyspiele folgen. Man vermeynet nicht einmal das fünfzigste Jahr zu erreichen, weil man sich eines mäßigen und ordentlichen Lebens nun nicht unterstehen dürfte, welches doch gar nicht unmöglich ist, weil ich ja so lebe, und viele andere auch also gelebet, und viele ein solches Leben noch zu dieser Zeit fortsetzen. Man ist unvermerkt sein eigener Mörder, weil man nicht glauben kann, daß ein verständiger Mensch

D 5

Mensch ohngeachtet der betrüglichen Reizungen der Wollust, die Vollbringung dessen, was ihm die Vernunft befiehlt, nicht schwer und beschwerlich achten müsse.

Die Vernunft, wenn man sie höret, wird uns zeigen, daß eine gute Diät, zu Verlängerung des Lebens, erfordert werde, und daß diese in zwey Stücken bestehe, nämlich in der Qualität, oder Beschaffenheit, und in der Quantität und Maaße der Speisen. Die Qualität bestehet in Vermeidung alles desjenigen, was der Magen nicht verträget, und die Quantität in dem rechten Maaß und Gebrauch, als unser Magen gemächlich verdauet. Die eigne Erfahrung muß uns hierinnen die Regel vorschreiben, wenn wir zu unserm vierzigsten, fünfzigsten, oder weiter zu dem sechzigsten Jahre kommen sind. Diejenigen, welche es thun, was sie wissen, das ihnen nützlich und heilsam sey, und welche ein nüchtern und mäßiges Leben führen, die erhalten ihre Säfte in einem vollkommenen Maaße, und benehmen ihnen die Gelegenheit, sich zu verschlimmern, ohngeacht, daß sie Hitze und Kälte ausstehen, oder sich ermüden und wachen müssen, sie müßten denn hierinnen aus allem Maaße schreiten. Weil sich nun die Sache also verhält, ist man denn nicht verbunden mäßig zu leben? und kann man sich denn auch nicht der Furcht befreyen, als ob man von der geringsten

sten üblen Beschaffenheit der Luft, und von weniger Ermüdung niederliegen müßte, indem uns diese krank machen, wenn in uns auch die geringste Neigung dazu nicht wäre?

Es ist zwar andern, daß auch die allermäßigsten Menschen zuweilen Schaden leiden, wenn sie irgend genöthiget werden, von der Ordnung ihrer Lebensart abzuweichen; allein, sie haben diesen Vortheil, und können versichert seyn, daß ihr Ungemach nicht über zwey oder drey Tage währet, und es kaum möglich ist, von einem Fieber überfallen zu werden. Die Mattigkeit und Erschöpfung der Kräfte, können in kurzer Zeit durch Ruhe und gute Nahrung wieder ersetzt werden; die böse Art der Sterne kann die üblen Säfte nicht beunruhigen und bewegen, wenn keine gefunden werden. Die Krankheiten, so von Excessen herrühren, haben eine innerliche Ursache, und können viel Böses nach sich ziehen; diejenigen aber, die einen andern Ursprung haben, als den Einfluß der Sterne, und die uns von außen begegnen, können in uns keinen großen Zustand erregen.

Es giebt wohl einige Prasser, die da sagen dürfen, daß ihnen alles, was sie genießen, so wenig Schaden bringet, daß sie nicht einmal die Lage des Magens beschweret. Allein, ich darf ihnen frey heraus sagen, daß sie nicht die  
Wahr-

Wahrheit bekennen, und dieses unsrer Natur gar nicht gemäß sey. Es ist unmöglich, daß irgend ein Wesen so vollkommen sey, und Hitze oder Kälte, Trockne oder Feuchte, ohne Nachtheil vertragen sollte; die verschiedenen Speisen, so man genießet, als welche solche Eigenschaften haben, da sich eine von der andern unterscheidet, können einen eben nicht alle wohl bekommen. Diese Leute können nicht leugnen, daß sie zuweilen kränklich, und wenn sie nicht mit einem ganz verderbten Magen geplaget sind, so haben sie doch zuweilen Hauptschmerzen, schwere Träume, Fieber, und dergleichen, davon sie vermittelst guter Diät wieder genesen, und durch Arzneymitteln, die ihnen die bösen und überflüssigen Feuchtigkeiten ausleeren. So daß es gewiß ist, daß ihre Krankheiten von allzugroßem Ueberfluß der Nahrung entstehen, oder auch wohl vom Gebrauch solcher Speisen, die mit ihrer Natur nicht überein kommen.

Die meisten betagten Leute wollen sich damit ausreden, da sie sagen, sie müßten viel und öfters essen, daß ihre natürliche Wärme erhalten werde, die mit ihren Jahren abzunehmen pfleget; und daß sie, den Appetit zu erwecken, Leckerbißgen, und Speisen von einem scharfen Geschmack, ja alles, was ihnen in den Sinn kommt, essen müßten, da sie sonst ohne diese Folge und Vollbringung ihrer Lustern



sternen Begierden bald sterben würden. Ich sage weiter, daß die Natur mit alten Leuten es also verordnet, daß sie von weniger Speise und Nahrung leben können, da ihr Magen keine große Quantität verdauen kann; und daß sie sich nicht zu befürchten haben, von wenigen Essen zu sterben, weil, wenn es sich zu trägt, daß sie krank werden, sie insonderheit genöthiget werden, ihre Zuflucht zur Diät zu nehmen, welche ihnen auch die Medici vor allen andern Dingen anbefehlen; und weil endlich dieses Mittel die Kraft hat, uns aus den Armen des Todes zu reißen, daß man unrecht thut, wenn man nicht glauben will, man könne nicht lange leben, ohne krank zu werden, wenn man sich gewöhne, nur so viel zu essen, als wenn man krank ist.

Andere wollen lieber zwey oder drey mal des Jahres etwas von ihrer Gicht oder Podagra, vom Hüftweh, und andern ihren gewöhnlichen Krankheiten ausstehen, als sich stets quälen, ihre Lüste und Begierden zu bezähmen, indem sie sich bereden, daß alsdenn die Diät ein gewisses Hülfsmittel in ihren Krankheiten seyn werde. Wöchten sie aber nur von mir lernen, daß nach eben dem Maaße, wie das Alter zunimmt, also auch die natürliche Wärme abnehme; und daß, wenn eine gute Diät, als ein rechtes Mittel zur Verhütung der Krankheiten verachtet, und  
 nur

nur als ein Arzneymittel angesehen wird, sie nicht allezeit einerley Kraft und Vermögen haben könne, die Cruditäten zu verdauen, und die vielfältige Unordnung, welche aus dem Ueberfluß der Säfte entstehet, wieder in rechte Ordnung zu setzen\*: Ja endlich, daß sie Gefahr laufen, in ihrer Hoffnung betrogen zu werden, und die bösen Früchte ihrer Unmäßigkeit zu schmecken.

Anderer aber reden auf diese Art vernünftig, wenn sie sagen, es sey besser, seine Zeit fröhlich im Saufe zuzubringen, und etliche Jahr weniger zu leben. Es ist kein Wunder, daß dergleichen Thoren das Leben so gering ansehen; denn die Welt verlieret nicht viel an ihnen, wenn sie daraus gehen. Aber ein großer Verlust ist es, wenn weise, tugendsame und verständige Männer dem Tode zur Beute werden. Ist einer von diesen ein Cardinal, so kann er in seinem hohen Alter wohl noch Papst werden.

\* Cornaro bestätiget hier das selbst, was ich oben in dem 8 Spho, durch die erste Anmerkung erklärt. Es giebt Leute, die in Sachen der Gesundheit auf zweyen Abwegen irre gehen. Einige denken, daß die Diät alles ausreicht, da sie doch mehr präservative dienen; andere sind gar zu sehr an das Mediciniren gebunden. Ein jedes hat seine Zeit und seinen Unterscheid. Die in der Arzneykunst auf allgemeine Sätze und Schlüsse gehen, die fehlen.

werden; ist er in seinem Vaterlande bey großem Ansehen, so kann er mit der Zeit wohl einen Regenten abgeben; ist er gelehrt, oder in irgend einer Kunst erfahren, so kann er noch weiter excelliren, und als eine Zierde des Landes mit Bewunderung und Ehre angesehen werden.

Es giebt noch andere, die bey guter Zeit ihr Alter fühlen, und obgleich ihr Magen täglich mehr zu einer guten Daurung schwächer wird, so wollen sie deswegen doch nichts von der Quantität und dem Ueberfluß der Speisen mindern. Sie vermindern nur allein die Anzahl ihrer Mahlzeiten; und weil sie ihren Magen beschweret finden, wenn sie des Tages zwey oder drey mal essen, so glauben sie, daß sie sehr sorgfältig vor ihre Gesundheit sind, wenn sie des Tages nur eine gute Mahlzeit genießen; damit, wie sie sagen, das Intervallum von der einen Ersättigung bis zur andern, die Verdaurung der Speisen desto leichter und bequemer befördere, die sie sonst bey zwey Mahlzeiten würden genommen haben, so daß sie so viel bey der einen Mahlzeit essen, bis ihr Magen von der übernommenen Speise niedersinket, und die übrige Nahrung in böse Gäfte verändert, welche denn Krankheiten, und den Tod selbst, verursachen. Ich habe niemals jemand, der es also gemacht, lange leben sehen. Die Menschen würden gewiß ihr Leben höher  
brin

bringen, wenn sie die Quantität ihrer gewöhnlichen Speise und Nahrung minderten, nach der Maasse, wie sie in ihren weitem Jahren zunehmen, und wenn sie weniger, und eher öfterer zu essen pfliegen.

Einige glauben, daß die Mäßigkeit die Gesundheit zwar erhalten, aber auf keine Weise das Leben verlängern könne. Man hat aber dennoch Leute in den vorigen Zeiten gesehen, die dasselbe durch dieses Mittel verlängert. Man siehet auch wohl heutiges Tages einige derselben, wie ich denn selbst zu einem Beispiel in diesem Falle dienen kann. Jedoch, weil man nicht sagen kann, daß die Mäßigkeit unsere Tage verkürze, wie es diejenigen Uebel thun, die durch den Ueberfluß der Säfte erwecket werden, so hat man eben keinen großen Verstand nöthig, zu begreifen, daß zu einem langen Leben weit besser sey, gesund, als krank zu leben, und daß disfalls die Nüchternheit und Mäßigkeit weit mehr zur Dauer des Lebens beytrage, als der Ueberfluß der Speisen.

Wollüstige Leute mögen sagen, was sie wollen, so ist die Mäßigkeit dem Menschen von einem überaus wichtigen Nutzen. Er hat derselben seine Erhaltung zuzuschreiben. Sie treibet aus seinen Gedanken die traurige Einbildung des Todes. Er wird durch ihren Bey-

Bestand klug, und gelanget zu einem Alter, in welchem ihm Vernunft und Erfahrung die Waffen darreichen, womit er sich von der Tyranny der Affecten und unrichtigen Neigungen befreyen kann, die sonst Zeitlebens in seinem Herzen, auf eine grausame Weise, die Herrschaft führen würden. Sehet die Heiligkeit und Güte der Mäßigkeit! wie bin ich ihr verpflichtet, daß ich noch das Licht sehe, das angenehme und reizende Licht, wenn man nur nach deinem Gesetze lebet, und damit in Beständigkeit fortfähret.

Als ich meinen Sinnen nichts zu versagen pflegte, hatte ich keine so reine Vergnügungen, wie ich iso genieße. Sie waren so unbeständig, und mit Mühe und Verdruß vermischet, daß mir die Wollust beynabe mehr Bitterkeit erweckte. Ist nun mein Leben nicht glücklich? welches neben den Gütern, die es mir als einem alten Manne gönnet, meinen Magen in einem so vollkommenen Zustande erhält, daß er mehr Geschmack und Vergnügen in einem Stück trockenen Brode findet, als dergleichen wollüstige Menschen in den auserlesensten Delicateffen. Die Lust, die uns dieses Leben zu dem Brodte giebt, ist der Billigkeit und Vernunft gemäß, weil es die Speise ist, die einem Menschen am besten dienet. Wenn er Hunger und einen guten Appetit fühlet. Das nuchterne und mäßige Leben wird nie ohne einen

Ⓒ

sol

solchen Appetit gefunden, so daß, wenn ich wenig esse, mein Magen desto öfterer zu diesem Manna getrieben wird, welches ich denn zuweilen mit solchem Vergnügen esse, daß ich denken würde, ich sündigte wider die Mäßigkeit, wenn ich nicht wüßte, daß man, um zu leben, essen müsse; und daß keine natürlichere noch einfältigere Speise zu finden sey.

Die Natur, die Mutter des menschlichen Geschlechts, die sich die Erhaltung unsers Wesens so sehr angelegen seyn läßet, und einem alten Mann die Bequemlichkeit schafft, daß er mit weniger Nahrung sein Leben erhalten kann, giebt ihm zu verstehen, daß, da er in der vollen Stärke seines Lebens zwey Mahlzeiten genießen konnte, er nun dieselben in viere eintheilen müsse, daß sein Magen desto weniger Mühe zur Verdauung haben möge; ich kann ihre Weisheit und Vorsicht nicht genug bewundern; ich folge ihrem Rath, und lebe gar wohl dabey.

Die Lebenskräfte werden durch die Speise, die ich genieße, nicht unterdrückt, sondern von derselben alleine ersetzt und unterhalten. Ich befinde mich allezeit in einer gleichen Gesundheit: Ich bin allezeit frölich, und zwar mehr nach, als vor dem Essen. Ich bin gewohnt, zu schreiben und zu studiren, so bald ich von der Tafel aufgestanden, und habe nicht  
befun-

befunden, daß mir dergleichen Geschäfte gleich nach dem Essen übel bekommen. Ich kann meine Sachen allezeit in Obacht nehmen, zu was für einer Zeit des Tages es auch sey, und bin niemals träge und schläfrig, wie viele andere Leute, weil die wenige Nahrung, die ich genieße, nicht vermögend ist, einige Dünste aus dem Magen in dem Haupt zu erwecken, die denn mein Gehirn beschweren, und zu seiner Berrichtung träge machen könnten.

Ich will hier durchgehends meine Speisen vorsehen. Ich esse Brod, Suppe, frische Eyer, Kalbfleisch, Fleisch von jungen Ziegen, oder Böckgen, Schöpfenfleisch, Rebhüner, junge Hüner und Tauben; von den Meerfischen, Goldforelle, und von den Flußfischen einen Hecht. Alle diese Speisen dienen alten Leuten, und wenn sie klug sind, können sie gar wohl dabey bleiben, und dürfen sich nach feinen andern umsehen.

Ein dürstiger alter Mann, der kein Vermögen hat, dergleichen Kost zu erwählen, kann mit Brod, Suppe und Eyern seine Nahrung nehmen. Es ist niemand, wie arm er auch sey, der sich diese Speise nicht anschaffen möge; es müßten denn vollkommene Bettler seyn, die nur von Almosen leben, von denen wir hier nicht reden; denn, daß es vielen in ihrem Alter elend gehet, ist die Ursache, weil sie in

der Jugend träge und müßig gewesen. Diese sind glückseliger, wenn sie todt sind, als wenn sie leben, da sie nur die Welt beschweren. Allein die Armen, die vor sich nichts anders haben können, als Brod, Suppe und Eyer, müssen davon nicht viel auf einmal nehmen, und, was die Quantität ihrer Speise anbelanget, sich nach einem solchen Maaße richten, daß sie nicht eher sterben können, bis sich das Band der Natur von selbst auflöset. Denn, man muß sich nicht einbilden, daß das gewaltsame Sterben allein durch Wunden verursacht werde; die Fieber und viele andere Krankheiten, wovon man den Geist aufgibt, sind zugleich daran Ursache, weil sie von gewissen Feuchtigkeiten entzündet werden, wider welche die Natur nicht streiten würde, wenn sie blos natürlich wären.

Was für ein großer Unterschied ist zwischen einem mäßigen und unordentlichen Leben! der Exceß und die Unmäßigkeit, beschleunigen die letzte Stunde unsers Lebens; die Ordnung und Mäßigkeit aber halten und schieben sie auf, und lassen uns eine vollkommene Gesundheit zu Theile werden. O wie vieler Freunde und Anverwandten hat mich schon das wollüstige Leben beraubet, welche noch am Leben seyn würden, wenn sie mir Glauben bengemessen hätten. Allein, mich hat es nicht unterdrücken können, wie es vielen andern begegnen müssen.

sen.



fen. Denn, weil ich stark genug gewesen, dessen Reizungen zu widerstehen, so lebe ich noch, und bin zu einem ansehnlichen und hohen Alter gelanget.

Wenn ich diesem greulichen Ursprunge des Verderbens nicht entflohen wäre, so würde ich nicht das Vergnügen haben können, eilf Kindeskinder, die alle artig und wohlgestaltet sind, zu sehen, noch auch die Verbesserung meiner Häuser und Gärten mit Lust zu genießen. Es hat Zeit dazu gehört, und dennoch habe ich solches, und vieles dergleichen, so Zeit erfordert, ausgehalten und überstanden. Aber du, o grausame Schlemmerey! schneidest gar oft deinen Sklaven den Lebensfaden ab, ehe sie einmal vollendet hatten, was sie angefangen. Sie dürfen nichts unternehmen, was lange Zeit erfordert, und wenn sie ja so glücklich sind, das Ende ihrer Arbeit zu sehen, so haben sie dennoch nicht lange den Genuß davon. Damit man dich aber so kennen möge, wie du in Wahrheit bist, so sage ich, du bestehest in einem Gift, welcher den Menschen auf eine gefährliche Art tödtet; und weil ich verlange, daß der ganze Theil der Menschen, dich als einen Greuel verabscheuen mögen, so ist auch mein Wunsch und Verlangen, daß meine eilf Kindeskinder dir den Krieg ankündigen, meinem Exempel nachfolgen, dem menschlichen Geschlecht zum Vorbild dienen, und dasselbe

von der Betrüglichkeit deiner Begierden, und der Nutzbarkeit eines mäßigen und ordentlichen Lebens überzeugen sollen.

Ich kann nicht begreifen, wie eine Menge verständiger Leute sich nicht bezwingen können, ihren unersättlichen Appetit und Eßlust zu mäßigen; wenn sie zu ihren funfzigsten oder sechzigsten Jahre gekommen, oder wenn sie wenigstens die vielfältigen Schwachheiten ihres Alters merken, so können sie sich davon durch eine gute Diät befreyen \*; allein, dieselben werden unheilbar, wenn sie diese nicht in Acht nehmen. Ich verwundere mich gar nicht so sehr, daß junge Leute wegen ihrer vielen Zerstreuungen sich nicht hierzu bequemen; sie sind noch nicht geschickt genug, denen sinnlichen Reizungen zu widerstehen. Allein, wenn einer das funfzigste Jahr erreicht, so muß man ja billig nach der Vernunft leben, die uns denn zeigen wird, so wir ihren Rath hören, daß die Lüste und Begierden ohne einig Maas und Richtschnur zu vollbringen, das rechte Mittel sey, krank zu werden, und jung aus der Welt

\* Dieses ist eine merkwürdige Wahrheit, welche der Autor, als ein Mann von hohen Jahren, und einer langen Erfahrung redet. Was etwa sonst dazu gehöret, habe ich in dem Tr. dem gesunden Landleben, von der Diät alter Personen, angeführet.

Welt zu gehen. Ja, wenn nur die Ergözung des Geschmacks lange währete; allein, sie hat kaum ihren Anfang genommen, da sie gleich wieder vergehet, und iemehr man davon geniezet, ie weniger man empfindet; aber die Krankheiten, in die sie uns stürzet, bleiben bey uns, bis ins Grab. Kann derowegen ein mäßiger Mensch nicht wohl zufrieden seyn, wenn er an der Tafel sisset, daß er versichere seyn kann, von dem, was er genossen, keinen Schaden zu überkommen, so oft er die Mahlzeit verlässet?

Ich habe dies folgende zu meinem Tractat noch beyfügen wollen. Es ist kurz, und begreiffet noch einige andere Beweise der Sache in sich. Ich wünsche, daß viele die Curiosität haben mögen, eines und das andre zu lesen, und sich beydes zu Nutzen zu machen.



\* \* \* \* \*

Ludwig Cornaro  
Dritter Discurs,

in einem Brief

an den Herrn Barbaro,

Patriarchen zu Aquileja,

Von den Mitteln ein gesundes und  
glückseliges Alter zu erhalten.

**M**an muß gestehen, daß der Geist und Verstand des Menschen eines von den größten Werken des Schöpfers sey, der darinnen gleichsam sein Kunst- und Meisterstück abgelegt. Wie vortrefflich ist es nicht, daß man durch Briefe mit guten Freunden und in der Ferne sprechen kann, und wie wunderbar ist die Natur unserer Seele, einander mit den Augen des Verstandes zu sehen, wie ich iho meinen Ehrwürdigen Herrn sehe? Diese Sprache will ich nun erwählen, und mit demselben von vielen angenehmen und nützlichen Dingen reden. Es wird zwar dies  
ses

## wie ein gesundes Alter zu erhalten. 73

ses in keiner neuen Materie bestehen, doch habe ich gegen denselben noch niemals in meinem ein und neunzigsten Jahre davon geredet. Es ist etwas, das einem Wunder ähnlich ist, was ich mit demselben rede, nämlich, daß die Kräfte meiner Gesundheit noch im besten Vigeur stehen, und, statt, daß sie sollten mit den Jahren abnehmen, sie sich eher vermehren, wenn ich das Maas meines betagten Alters ansehe. Hierüber haben sich alle, die mich kennen, verwundern müssen, und da ich gar wohl weiß, woher dieses Glück in meinem Alter gekommen, kann ich die Ursache desselben überall nicht verbergen. Ich thue mein Bestes, alle Menschen zu überzeugen, daß ein Mann nach dem achtzigsten Jahre, noch auf der Erde glücklich leben kann, und daß man diesen Endzweck ohne die Enthaltung und Mäßigkeit nicht erreicher, welches die zwey Tugenden sind, die Gott angenehm, die alle sinnliche Wollust vertreiben, und uns, als Freunde des Lebens und Erhaltung begleiten.

Ich will demnach meinem Ehrwürdigen Herrn erzählen, wie vor wenig Tagen mich einige Gelehrte von unserer Akademie zu Padua, Medici und Philosophen, besuchet, um zu erfahren, wie ich mich in meiner Lebensart verhalte, weil sie gehöret, daß ich noch so stark, frisch und gesund sey, und alle meine äußerliche Sinnen noch lebhaft gefunden werden,

daß mein Gedächtniß, mein Herz, Verstand, Stimme, und meine Zähne sich noch eben so wohl befinden, wie sie in meiner Jugend gewesen, daß ich sieben oder acht Stunden des Tages schreibe und die übrige Zeit mit Spazierengehen zubringe, oder solche Divertissements anstelle, die mit dem Charakter eines ehrbaren Mannes bestehen können, ja, daß ich auch bey der Musik meine Stimme nehmen könne. Wie würden Sie, mein Herr! die Stimme bewundern, die, wie ein David auf seiner Harfe, die Wunder Gottes erhebet? wie würde demselben die schöne Harmonie, die aus meiner innersten Brust klinget, ihre Sinnen durchdringen?

Diese Herren haben sich vornehmlich darüber gewundert, daß ich noch mit so leichter Mühe von denjenigen Sachen schreiben könnte, welche ein tiefes Denken haben wollten; die mich aber kaum ermüden, sondern mehr ergötzen können. Sie, mein Herr, können sicher glauben, wenn ich heute die Feder ergreife, um die Ehre zu haben, an demselben zu schreiben, daß ich daraus ein weit größeres Vergnügen, als aus dem Studiren erhalte.

Diese gelehrten Leute ließen sich gegen mir vernehmen, man müsse mich nicht als einen alten Mann ansehen, weil alle meine Verrichtungen den Beschäftigungen junger Leute, und  
in

wie ein gesundes Alter zu erhalten. 75

in keinem Stück den mühsamen Handlungen der Alten gleich wären, welche nach ihrem fünfzigsten Jahre nicht viel ausrichten, sondern immer siech und krank, und daher matt und schwach, ja mit rechter Quaal leben. Und so man ja einige finde, die noch nicht in der größten Schwachheit stehen, so findet man doch, daß die Kraft ihrer Sinnen ziemlich vergehet, ihnen das Gesicht und Gehör ableget, Füße und Hände zittern; sie können nicht mehr gehen, noch das geringste vornehmen, und wenn auch einige nicht so viel Ungemach und Noth ausstehen, so wird doch ihr Gedächtniß schwach, der Verstand stumpf, und das Herz ohnmächtig: Mit einem Wort, sie haben einen solchen vollkommenen Genuß des Lebens nicht, wie mir begegnet.

Worüber sie sich am meisten verwunderten, ist eine Sache, die auch in der That verwundernswürdig ist, nämlich, daß ich alle Jahre den ganzen Monath Julius und Augustus wegen einer unüberwindlichen Antipathie, keinen Wein, er sey wie er wolle, trinken kann. Der Wein ist mir zu der Zeit so zuwider, daß ich sterben würde, wenn ich ihn mit Gewalt trinken müßte, weil ihn weder mein Magen noch Geschmack vertragen kann; so daß es scheinen sollte, da der Wein der alten Leute Milch ist, ich würde mein Leben ohne dieses Hülfsmittel nicht weit bringen. Weil denn mein Magen  
also

also dieser Hülfe beraubet ist, die ihm doch nothwendig dienen muß, seine Wärme zu erhalten, so kann ich nur sehr wenig essen, und dieses verursachet mir um die Mitte des Augustmonaths eine solche Schwachheit und Ermattung, welche die besten Gelees und Stärkungen nicht heben können. Jedemnoch ist diese Mattigkeit auch nicht mit dem geringsten Schmerz, oder einigem andern Uebel verknüpfet. Unsere Gelehrten urtheilten, daß, wofern der neue Wein, welcher meiner Gesundheit zu Anfang des Septembers auf einmal zu statten käme, zu der Zeit noch nicht vorhanden wäre, ich unmöglich würde länger leben können. Sie wurden nicht weniger in Erstaunen gesetzt, da sie hörten, daß mir der neue Wein in drey oder vier Tagen die Kräfte wieder gäbe, deren mich der alte beraubet hätte: Welches sie denn selbst vor etlichen Tagen, als Zeugen, mit angesehen, indem sie mich in diesem zwiefachen unterschiedenen Zustande gefunden, da sie es außerdem nicht geglaubet hätten. Verschiedene Medici haben mir schon vor zehn Jahren gesagt, daß es mir nicht möglich seyn würde, mit diesem degout zwey oder drey Jahr mein Leben hinzubringen, und demnoch habe ich in diesem Jahre keine so große Ermattung befunden, und bin noch eher, als in vorigen Jahren zu meiner Gesundheit gekommen.

Diese



wie ein gesundes Alter zu erhalten. 77

Diese Art eines Wunders, nebst so viel Gnadengaben und Wohlthaten, die Gott mir zufließen läſſet, haben diese Gelehrten verpſich- tet, zu ſagen, daß ich in meiner Geburt ein ſon- derbares Vorrecht, entweder von der Natur, oder von dem Himmel haben müſte, und diese ihre Meynung zu befestigen, haben sie alle Beredsamkeit, und Beweise der Gelehrsamkeit angewendet. Man muß gestehen, wie mein Ehrwürdiger Herr mir gar leicht Beyfall geben, daß die Wohlredenheit bey dem menschlichen Verstande viel vermöge, weil man ihn vielmals dadurch beredet, zu glauben, daß etwas dieses oder jenes ist, das es doch nicht ist; und daß dagegen Dinge nichts wären, die doch wirklich in einem Wesen bestehen. Ich habe denenselben in Ansehung ihres gelehrten Discurses mit Vergnügen zugehört; allein, was mich vornehmlich und am meisten vergnüg- te, war die Betrachtung, daß die Jahre und Erfahrung einen Mann weit gelehrter machen, als alle Schulen und Lehrer. Dieses sind die zwey ohnfehlbaren Wege, wodurch man Wissenschaft erhalten kann, und diese waren es auch, die mir den Irrthum dieser Herren deutlich entdeckten.

Damit ich denenselben also die wahre Na- tur dieser Sache erklären konnte, so zeigte ich ihnen, wie sie aus falschen Gründen disputiret, und dasjenige, was sie an mir gefunden, in  
feiner

keiner besondern, sondern einer allgemeinen Gnade bestünde, die allen Menschen zugehörete, und deren auch ein ieder könne theilhaftig werden; daß ich nur ein Mensch wäre, wie alle andere Sterblichen, daß wir alle bey unserm Wesen auch die Beurtheilungskraft, den Verstand und die Vernunft empfangen, und einerley Kräfte der Seele überkommen hätten\*; weil es dem Willen unsers Schöpfers gemäß, daß uns diese Vorrechte vor andern Thieren zustehen, die mit uns nichts gemein haben, als den Gebrauch der Sinnen. Ferner: daß uns Gott die Vernunft und Urtheilungskraft gegeben, unser Leben zu bewahren, so daß dieses eine Gnade, die uns unmittelbar von Gott, und nicht von der Natur oder Einfluß der Sternen wiederfähret; daß der Mensch, wenn er jung, mehr fleischlich als vernünftig, und daher nach aller seiner Lust und Vergnügen lebet; daß, wenn er nun im vierzigsten oder

\* Cornaro redet hier allgemein von dem Leben der Menschen, welches man doch ohne Unterscheidung nicht kann antiehmien. Wesen und Leben sind zwey verschiedene Dinge. Alle Menschen haben einerley Wesen, aber das Leben ist bey jedem unterschieden. Die Verbindung der Seele mit dem Körper, ist bey allen gleich; aber die Kräfte dieser Verbindung sind bey jedem verschieden. Das Leben ist eine Wirkung seines Wesens; aber die Art dieser Wirkung wird in dem Worte Natur bestimmt, die jedem individuo eigen bleibet.

wie ein gesundes Alter zu erhalten. 79

oder funfzigsten Jahre stehet, er alsdenn wissen sollte, er sey schon zu der Hälfte seines Lebens gelanget, und dieses vornehmlich wegen der Hauptursache einer guten Constitution, die ihn so weit bringen können; nun aber andere sich der Lauf seiner Jahre, er gehe hinabwärts zum Tode, der die Beschwerlichkeiten des Alters zu seinen Vorbothen erwählet; daß solches Alter von der Jugend, wie ein mäßiges Leben von einem unmäßigen unterschieden sey; daß es deswegen nöthig sey, seine Lebensart zu ändern, weil man nicht mehr in der Jugend stehet, vornehmlich in der Quantität und Qualität der Speisen, von welchen unsere Gesundheit und ein langes Leben eigentlich erhalten werden. Daß endlich, woserne wir in dem ersten Theil unsers Lebens ganz thierisch gelebet, in dem andern vernünftig und ordentlich leben, indem die Ordnung zur Erhaltung aller Dinge unumgänglich nöthig ist, sonderlich, was des Menschen Leben betrifft, wie man denn solches aus den Beschwerden erfahret, welche die Excesse erregen, und aus der Gesundheit derer, die hingegen mäßig und ordentlich leben. Ja, es ist unmöglich, wie mein Ehrw. Herr selbst einsehen, daß diejenigen, welche auf solche Weise ihren Geschmack und ihre Lust vergnügen, ihr Temperament nicht entkräften sollten. Damit ich aber mein eigen Temperament in demjenigen Zustande, worinnen es war, erhalten möchte, so habe  
ich

ich mich gänzlich, da ich zu reifen Jahren gekommen, der Mäßigkeit ergeben. Nun ist es andern, ich habe dieses nicht ohne Mühe gethan, und dem Wohlleben seinen Dienst aufgesaget. Ich habe angefangen, den Himmel um seine Hülfe anzustehen, und meine Gedanken fest darauf zu setzen, daß, wie mühsam auch ein Vornehmen sey, man dasselbe wohl standhaft zu Ende bringen könne, wenn man nur die Hindernisse bestreitet, die sich dawider stellen. Also habe ich meine böse Gewohnheit überwunden, und eine gute angenommen, so daß meine Lebensart weit strenger und gemäßiger gewöhnet ist, als mein Temperament verdorben war, da ich dieselbe angefangen.

Wie diese Gelehrten nun meine Ursachen und Gründe angehört, wurden sie genöthiget, mir das Recht derselben zuzustehen. Der, welcher an Jahren der jüngste war, wendete mir ein: es könne diese Gnade allen Menschen gemein seyn, allein, daß sie doch selten ihre Wirkungen in ihnen zeigte; ich aber hätte daneben eine sonderbare Gnade nöthig gehabt, daß ich überwunden, und die Delicatesse und Gewohnheit eines ungeordneten und lustbaren Lebens beherrschet, folglich eine ganz unterschiedene Lebensart angefangen hätte; es schiene ihm dieses nicht unmöglich zu seyn, weil ich dazzu gelanget, aber dennoch müßte es ihm höchst mühsam und beschwerlich vor-

fom

## wie ein gesundes Alter zu erhalten. 81

kommen. Ich antwortete ihm hierauf so viel, es stehe nicht wohl an, einiges Vorhaben zu unterlassen, wegen der Beschwerlichkeiten, so sich dabey finden, und iemehr man derselben findet, desto größer ist die Ehre, sie zu überwinden. Es sey der Wille unsers Schöpfers, ein ieder solle nach einem langen Leben streben, als welches die Bestimmung des Menschen sey, in seinem Alter, frey von den bitteren Früchten, welche aus den sinnlichen Lüsten kommen, zu leben, und der reinen Vernunft nachzugehen, so daß er alsdenn allen Lastern entflohen, und nicht mehr unter einer satanischen Regierung stehe, sondern in einem bessern Stande sey, nach seiner Seligkeit zu leben. Es habe ja Gott, dessen Güte unendlich ist, gewollt, daß derjenige, der seinen natürlichen Lauf vollendet, sein Leben ohne einige Pein, durch eine bloße Entbindung und Auflösung des Bandes, welches die Natur hält, enden solle, und welches allein ein natürlicher Tod kann genennet werden, da ein ieder anderer Tod, den man sich selbst durch Uebermaaß oder Excesse erregt, gewaltsam vor sich gehet. Es sey eigentlich der Wille des Höchsten, daß der Mensch durch einen solchen sanften Tod in ein herrliches und ewiges Leben gehe, gleichwie ich meinen Tod ansehe, wohin meine ganze Rechnung gehet. Ich hoffe zu sterben, sagte ich zu demselben, wenn ich werde geschäftig seyn, das Lob meines Schöpfers zu verherlichen.

F

chen. Die traurige Betrachtung, daß man einmal zu leben aufhören muß, kann mich in keine Betrübniß setzen, ob ich gleich leicht begreife, daß diese bestimmte Stunde von meinem hohen Alter nicht weit seyn könne, und daß ich zu keinen andern Ende gebohren bin, als zu sterben, und daß unendlich Millionen Menschen, die weit jünger, als ich, sind, das Grab gefunden. Ich habe nicht mehr ein Entsetzen in mir, wegen der Furcht vor der Hölle, weil ich ein Christ bin, und meine Hoffnung auf die Gnade und das blutige Verdienst meines Erlösers stelle. Endlich freue ich mich auf ein solch herrliches Leben, welches nach einem so glückseligen Tode angehet. Auf alles dieses antwortete mir der benannte junge Gelehrte nichts weiter, als daß sein Vorhaben sey, ein mäßiges Leben anzufangen, damit er glücklich leben und sterben möge; und daß, da er bisher gewünschet, lange Zeit jung zu bleiben, er von izt an wünschen möchte, bald alt zu werden, die Vergnügungen eines solchen herrlichen Alters zu genießen.

Die Begierde, so ich gehabt, meinen Ehrwürdigen Herrn, als eine Person, um die ich mir stets zu seyn wünsche, so lange zu unterhalten, hat die Feder zu dem langen Brief geführt, und verbindet mich, ehe ich schließe, noch eine kleine Anmerkung beyzusetzen:

Einige

## wie ein gesundes Alter zu erhalten. 83

Einige Menschen, die eher als Thiere leben, und die Wollust als den Trieb ihres Lebens ansehen, haben eingewendet, daß ich mir viele Mühe gemacht eine Schrift von der Mäßigkeit herauszugeben, und viele Zeit verderbet, die Menschen in einer unmöglichen Sache zu bereden. Meine Vorschläge und gegebener Rath würde eben so wenig Nutzen schaffen, als die Gesetze, welche Plato seiner Republik vorgeschrieben hätte; deren Vollziehung mit dormaligen Beschwerlichkeiten verknüpft gewesen, daß er niemals nur einen dazu verpflichten können, sich denenselben zu unterwerfen; eben also werde es mit demjenigen hergehen, was ich geschrieben hätte.

Mir scheint aber dieses Gleichniß hierzu ziemlich gebrechlich zu seyn; weil ich selbst dasjenige schon viele Jahre bewerkstelliget, was ich iho davon schriftlich aufgesetzt, und ich würde es auch nicht geschrieben haben, wenn mich nicht meine eigne Erfahrung überzeuget hätte, daß die Ausübung meiner Sätze nicht unmöglich sey; ja, daß sie mit dem wahren Nutzen und der Vernunft übereinstimme, und dieses ist die Ursache, welche mich bewogen, dieselben öffentlich ans Licht zu stellen; ich habe dadurch Gelegenheit gegeben, daß viele dieselben in Acht nehmen, und gesund dabey leben; so, daß des Plato Gesetze mit meinen

Vorschlägen keine Gleichheit haben werden. Solche Leute aber, die ihrer Wollust nichts versagen, haben nicht nöthig, mir ihren Beyfall zu geben. Doch kann ich ohne Mitleiden nicht an dieselben denken, ob sie gleich wegen ihres üppigen und unordentlichen Lebens verdienen, in ihren alten Tagen unaufhörlich gepeiniget zu werden, und ewige Bußopfer ihrer Affecten und Lüste abzugeben.





\*\*\*\*\*

Ludwig Cornaro  
Vierter Discurs,

Von

dem Leben und Tode des Menschen,  
welchen er in einem Tractat an die  
Geistlichen aufgesetzt.

---

**D**amit ich weiter derjenigen Verbindlich-  
keit nachkomme, die unter uns seyn  
soll: Seyd niemand nichts schuldig,  
denn daß ihr euch unter einander lieber,  
und keinen Augenblick von der Lust verliere,  
die ich mit dem Leben selbst genieße, so will  
ich noch einmal die Feder ansetzen, und dieje-  
nigen, die es nicht wissen, berichten, was des-  
sen nicht unbewust ist, die mich kennen und  
sehen. Das, was ich sagen werde, scheint  
bey dem ersten Anblick gleichsam unmöglich  
zu seyn, oder es ist sehr schwer, sich davon ei-  
nen rechten Begriff zu machen; jedoch wird  
nichts bessers, als dieses, mit der Wahrheit  
bestehen. Es ist eine Sache, die sehr vielen  
bekannt ist, und verdienet wohl, daß sie von

den Nachkommen bewundert werde. Ich bin nun in mein fünf und neunzigstes Jahr getreten, und lebe noch frisch und gesund, fröhlich und so vergnügt, als ob ich nur fünf und zwanzig Jahr alt wäre.

Würde ich nicht sehr undankbar seyn, wenn ich aufhörete, die göttliche Güte zu preisen, die mir alle Gnade erwiesen, und noch erweiset? Andere haben kaum ihr sechzigstes Jahr erreicht, so sind sie mit Krankheiten und Schwachheiten umgeben; so, daß sie stets traurig und siech sind, und schon mit einem Fuße im Grabe stehen; sie erzittern und erbeben Tag und Nacht für Furcht, daß die letzte Stunde kommen werde. Sie beschweren sich stets mit diesen schwermüthigen Gedanken, und können sich derselben kaum ohne Angst erwehren. Gott sey Dank! von solcher Beunruhigung und Schrecken bin ich befreuet. Mich dünkt, ich müsse mich noch nicht vor der Zeit, dieser vergänglichlichen Furcht ergeben; dieses will ich in der Fortsetzung meines Tractats zeigen, und die Gewißheit entdecken, wie ich mir getraue, noch über hundert Jahr alt zu werden. Um einer Ordnung in der Sache, wovon ich rede, nachzugehen, will ich von der Geburth des Menschen anfangen, und mit seinem Tode beschließen.

Einige

Einige Leiber der Menschen haben eine solche üble Geburth erlitten, daß sie nur wenig Tage oder Monathe leben. Man kann nicht wissen, ob man dieses der üblen Leibesbeschaffenheit der Aeltern, oder dem Einflusse des Himmels, oder einer Schwäche der Natur zuschreiben müsse, die zu diesem Gebrechen von irgend einer unvermutheten Ursache Anlaß geben. Denn es ist nicht wahrscheinlich, daß die Natur, die eine gemeine Mutter aller Menschen ist, nur einige unter ihren Kindern lieben, und andere hassen sollte.

Weil wir denn die wahre Ursache eines solchen kurzen Lebens nicht wissen können, so ist es nicht nöthig, mit Räthseln und Denken die Zeit zu verderben. Es ist uns genung zu wissen, daß es einige Leiber giebt, die beynahe noch vor ihrer Geburth sterben.

Anderer werden gesund und wohl gestaltet, aber mit einer schwachen Natur geboren, und man findet unter denen einige, die bis zehen, zwanzig, dreißig, oder auch vierzig Jahr leben, aber zu keinem hohen Alter gelangen können.

Es giebt aber einige, die mit einer starken Leibesbeschaffenheit auf die Welt kommen, und dahero alt werden; aber alsdenn sind sie krank und siechen, wie ich schon gezeiget habe; sie sind aber selbst die Urheber aller ihrer Krankheiten und Zufälle, welche sie leiden, weil sie ihrer guten Natur mehr zugetrauet, als sie aus-

zuhalten im Stande gewesen; diese Leute wol-  
 len ihre Lebensart gar nicht ändern, und ma-  
 chen keinen Unterschied zwischen ihrem Alter  
 und der Jugend, eben, als ob sie in ihrem acht-  
 zigsten Jahre solche Stärke des Leibes, wie vor-  
 mals in der Blüthe ihres Lebens besäßen; so  
 daß, weil sie ihre Art zu leben gar nicht bessern,  
 sie daher auch nicht ihr Alter bedenken, und wie  
 die Natur des Körpers immer schwächer wer-  
 de, daß dem Magen täglich etwas von seiner  
 Wärme entgehe, und daß sie deswegen mehr  
 auf die Qualität oder Beschaffenheit der Spei-  
 sen, sehen, als sich mit deren Ueberfluß belästi-  
 gen sollten. Sie glauben, weil der Mensch in  
 seinem Alter die Kräfte allmählich verliere, so  
 müsse er auch dieselben durch ein starkes und  
 großes Nutriment wieder ersetzen und conser-  
 viren; sie bilden sich ein, daß das Leben durch  
 vieles Essen erhalten werde, aber sie betrügen  
 sich selbst; denn weil die natürliche Wärme  
 fehlet, so wird dieselbe durch die Menge der  
 Speisen noch mehr geschwächt; die Vorsich-  
 tigkeit aber verlanget, daß man diese Wärme  
 nicht übertreiben solle, als was sie austrichten,  
 und ungezwungen bezwingen kann. Es ist ganz  
 gewiß, daß die bösen Feuchtigkeiten von nichts,  
 als einer schlechten Daurung entstehen, und daß  
 der Appetit nicht recht beschaffen ist, wenn man  
 den Magen mit neuen Speisen belästet, ehe die-  
 jenigen, die man bey der vorigen Mahlzeit ge-  
 nossen, kaum aus dem Magen in weitere We-  
 ge gehen.

34

## vom Leben u. Tode des Menschen. 89

Ich kann derhalben nicht zu oft wiederholen, daß, wenn die natürliche Wärme anfängt abzunehmen, es nöthig ist, wenn man will gesund leben, den Ueberfluß der Speisen und Getränke zu mäßigen, weil die Natur gar wenig bedarf, das Leben des Menschen, und sonderlich der Alten zu erhalten.

Dessen ohngeachtet siehet man, wie alte Leute, anstatt, daß sie also leben sollten, nach ihrer Gewohnheit leben. Wenn sie sich beyzeiten etwas abgebrochen hätten, so würden sie zum wenigsten die Jahre erreicht haben, darinnen ich nunmehr stehe, und eben ein solch langes Leben, wie das meinige, genießen, weil sie mit einer guten Leibesbeschaffenheit gebohren worden. Ich sage, zum wenigsten, denn sie würden auch wohl hundert und zwanzig Jahre erreichen können, wie viele andere so weit gekommen, die mäßig gelebet, und die wir entweder selbst kennen, oder von ihnen aus der Historie hören. Ich setze aber allezeit voraus, daß sie von einer solchen guten Natur, wie diese gewesen, seyn müssen. Wenn ich ein so starkes Temperament gehabt, würde ich gar nicht zweifeln, ein dergleichen Alter zu erreichen, weil ich aber von Natur schwächlich gebohren bin, so habe ich keine Hoffnung, daß ich viel länger, als mein Seculum, oder hundert Jahr, leben werde; und alle diejenigen, die keine stärkere Natur, wie ich, haben, können durch dergleichen mäßiges Leben, wie meines ist, einerley Lauf mit mir endigen.

Es scheint uns nichts angenehmers zu seyn, als die Versicherung, daß wir lange leben werden, weil alle andere Menschen, die von den Gesetzen und Regeln der Mäßigkeit abgehen, auch nicht vollkommen versichert sind, den folgenden Tag zu überleben. Die Erwartung eines langen Lebens gründet sich auf natürliche Schlüsse, die ohnfehlbar bestehen. Es ist nicht möglich, daß einer, der ein nüchtern und mäßiges Leben führet, krank werde, oder eines natürlichen Todes sterbe, ehe die Natur selbst die Zeit dazu ersehen. Er kann, sage ich, vor dieser Zeit nicht sterben, weil ein nüchtern Leben die Sammlung, ja selbst die Ursachen, woher die Krankheiten entstehen, verhindert. Krankheiten können nicht ohne diese, oder jene Ursache entstehen, und wenn keine böse Ursachen vorhanden sind, da werden auch keine schädlichen Wirkungen, noch ein gewaltsamer Tod erfolgen können. Man muß derowegen nicht zweifeln, daß ein ordentliches Leben die traurige Stunde des Todes weiter hinaus setzet, weil es die Kraft in sich hat, die Säfte in einem vollkommenen Maas zu erhalten, welche hingegen Praß und Trunkenheit verderben, vermengen, verändern, und in eine solche Bewegung setzen, aus welcher catarrhalische, fieberhafte, und allerhand tödtliche Uebel weiter entspringen.

Man hat sich dennoch aber nicht einzubilden, obgleich die Mäßigkeit, die uns vor tausend Uebel

## vom Leben u. Tode des Menschen. 91

Uebel befreuet, dasjenige wieder ersehen kann, was die Exceſſe verderbet, daß ſie die Macht habe, uns unſterblich zu machen. Es iſt unmöglich, daß die Zeit, die alle Dinge verzehret, nicht auch die Leiber, ob ſie gleich die beſte Beſchaffenheit haben, auflöſen und zerſtöhren ſollte: Was einen Anfang gehabt, muß nothwendig auch ein Ende haben: allein, der Menſch muß ſein Leben durch einen natürlichen Tod endigen, das iſt, ohne einige Schmerzen, gleich wie man mich wird ſterben ſehen, wenn ſich mein Lebenslicht verzehret.

Ich finde die Kraft des Lebens in mir noch ſo vollkommen, daß ich ſicher denke, mein Ende ſey noch etwas entfernt, und ich urtheile, daß ich mich hierinnen nicht betrüge, weil ich fröhlich und geſund bin, und mir alles, was ich eſſe, wohlſchmecket, weil ich ruhig ſchlafe, und endlich alle meine Sinnen noch nicht abnehmen. Mein Gemüth iſt allezeit munter, mein Gedächtniß glücklich, mein Verſtand geſund, das Herz lebhaft, und meine Stimme ſo rein, als ſie jemals geweſen, ob ſie gleich eines von den Werkzeugen iſt, die am erſten abnehmen; ſo daß ich alle Morgen meinen Gottesdienſt abſinge, welches die Bruſt nicht ermüdet. Diefes geſchiehet mit größerm Vergnügen, als es in meiner Jugend geſchehen.

Alles dieſes ſind unfehlbare Beweiſthümer und Merkmaale, daß ich noch lange zu leben habe; und daß ich im übrigen nach dieſen Grün-

den

den mein Leben, wie es Gott gefällt, beschließen werde. Und was für Freude meynet ihr wohl, muß ich daran haben, daß mich alles dieses Glück, wornach man auf der Erden wünschen sollte, umgeben, seitdem mein Alter mich von der Sklaverey der unrichtigen Gemüthsneigungen befreyer?

Ein vernünftiges und ordentliches Alter hält dieselben in Saum, rottet ihre Wurzeln aus, und hindert ihre schädlichen Früchte. Es verändert die Gedanken in weit andere, als diejenigen haben, welche diese Sache in ihrer Jugend nicht recht angesehen.

Da ich nun nicht mehr so fest an die Sinnen gebunden bin, so betrübe ich mich auch niemals bey der Betrachtung, daß meine Seele mit der Zeit den Körper verlassen werde; ich werde nicht mehr von einigem Misvergnügen entrüster, noch von einigen Begierden gepeiniget, und betrübe mich auch nicht über das, was ich doch entbehren muß. Der Tod meiner Anverwandten und Freunde, machet mir kein andres Trauren, als welches aus einer natürlichen Bewegung entstehet, die man nicht abwenden kann; aber doch nicht lange währet.

Vielweniger nehme ich den Verlust meiner zeitlichen Güter zu Herzen, welches sehr viele in Bewundrung gesetzt. Diese Glückseligkeit begegnet nur denen, welche durch die Mäßigkeit alt werden; dagegen ist sie von denenjenigen entfernt, die eine starke Leibesbeschaffenheit haben,



haben, und die Unmäßigkeit bis in ein hohes Alter vertragen. Jene haben schon in der Welt einen Vorschmack des Paradieses, da hingegen die andern keine Ergözung genießen können, ohne dieselbe doppelt und mit allerhand Beschwörung zu bezahlen. Wer möchte sich nicht glücklich schätzen, wenn er in meinem Alter kein, auch nicht das geringste Ungemach fühlete? Ein Glück, dessen auch die Jugend selten in ihrer besten Blüthe theilhaftig wird. Es sind deren viele, die tausenderley Beschwerlichkeiten ausgesetzt sind, wovon ich auf einmal frey bleibe; hingegen empfinde ich tausenderley Vergnügen, so beydes rein und ruhig bleibet.

Das erste ist, daß ich meinem Vaterlande Dienste leiste. O wie kann diese Ergözung meiner unschuldigen Ehrsucht gefallen! wenn ich bedenke, wie ich meinen Landsleuten nützliche Mittel verschaffet, ihre Stadt und ihren Hafen zu verstärken, daß diese Werke noch viele Secula bleiben werden. Sie haben an der Vermehrung dieser freyen Republik Benedig Antheil, und sind in gewisser Maasse eine Ursache, daß die Stadt berühmt, reich und unvergleichlich werden, ja, sich den hohen Namen einer Königin des Meeres erwerben und erhalten wird.

Weiter habe ich das Vergnügen, daß ich ihren Einwohnern gewiesen, das, was zum Unterhalt des Lebens nöthig ist, allezeit in Ueberfluß zu haben; wie sie das ungebaute und dürre Land

Land fruchtbar machen, wie sie Moräfte und stehende Wässer austrocknen, und die trocknen Felder wässern sollen, welches alles in keiner kurzen Zeit geschehen können.

Daß ich es kurz sage, ich habe die Macht, den Reichthum und die Schönheit meiner Geburtsstadt, mehr, als sie zuvor war, befördert, und die dasige Luft durch die Reinigkeit verbessert. Alles dieses gereicher zu der Ehre meines Namens, und hindert mich nichts, daß ich nicht die Ehre, die ich verdienet, annehmen sollte.

Das unbeständige Glück, welches mich in meiner Jugend großer Güter beraubet, habe ich durch meinen Fleiß ersetzen lernen, so daß ich ohne Nachtheil einiger Person, und ohne andere Beschwerde, als nur mein Wort zu geben, die Revenüen verdoppelt habe, und meinen Erben mit der Zeit eben so viel Güter hinterlassen werde, als jemals mein Erbgut gewesen.

Eines von den Vergnügen, welches mich mehr, als alles das andere beweger, ist dieses, daß dasjenige, was ich von der Mäßigkeit geschrieben, vielen Menschen scheint nutzbar zu werden, welche öffentlich ihre Verbindlichkeit dafür bezeuget. Viele haben aus fremden Ländern an mich geschrieben, daß sie nächst Gott mir für die Erhaltung ihres Lebens danken wollten.

Ich ergöße mich noch an etwas, welches mich sehr betrüben würde, wenn ich es entbehren

## vom Leben u. Tode des Menschen. 95

ren sollte, nämlich, daß ich mit eigener Hand, alles, was nöthig ist, aufschreiben kann, es mag meine Gebäude, oder die Haußgeschäfte betreffen.

Ferner, genieße ich aus dem öftern Umgange mit gelehrten Leuten das Vergnügen, täglich etwas neues zu lernen. Es ist eine wunderbare Sache, daß ich in einem so hohen Alter mit einer ungemeinen Fertigkeit noch etwas lernen, und die größten und schweresten Wissenschaften begreifen kann.

Doch ist dasjenige, welches die Ursache ist, mich für einen der glücklichsten Menschen zu schätzen, dieses, daß ich in gewissem Verstande ein zwiefaches Leben genieße. Das eine ist irdisch, in Ansehung der zeitlichen und leiblichen Güter; das andre göttlich und himmlisch, in Ansehung der Seelenvergnügungen, welche in Wahrheit sehr lieblich und reizend sind, wenn sie auf vernünftige Gründe, und einer moralischen Versicherung derjenigen unendlichen Güter gegründet werden, die uns die Güte Gottes in Christo zubereitet.

So genieße ich denn vollkommen dieses sterbliche Leben. Ich bin allen Dank der Mäßigkeit schuldig, als welche Gott angenehm ist, weil sie die Tugenden führet, und alle Laster verjaget. Und von nun an habe ich gleichsam schon mein Theil an dem ewigen Leben, indem ich so oft an die Glückseligkeit denke, welche dasselbst bereitet ist, daß fast keine andere Dinge  
mein

mein Gemüth beschäftigen können. Ich halte den Tod für den nothwendigen Durchgang zum Himmel, und bin mit einer solchen Freude eingenommen, über die herrliche Erhöhung, welche meine Seele mit Sehnsucht erwartet, daß ich mich bald nicht mehr herunterlassen kann, den vielfältigen Nutzen und Genuß zu betrachten, womit sich am meisten weltliche Menschen beschäftigen.

Der Mangel der Ergötzlichkeiten kann mir nicht die geringste Unruhe erwecken, dagegen machet mir der Verlust derselben eine Freude, weil es der Anfang eines unendlichen und glückseligen Lebens werden soll. Wer sollte deswegen wohl in seinem Herzen traurig werden, der an meiner Stelle wäre? unterdessen ist auch niemand, der nicht eben dasselbe Glück zu hoffen hätte, wenn er nur wollte, wie ich, leben. Ich bin weder ein Engel, noch ein Heiliger, sondern nur ein Mensch und ein Diener Gottes, dem ein ordentliches Leben so angenehm, daß er es schon in dieser Welt beseliget, wenn es einige in Acht nehmen.

Wenn diejenigen, so sich in Klöster begeben, ein geistliches Leben in Buße, Gebet und Betrachtung anzustellen, zu allen andern Tugenden auch diese Vorsichtigkeit führeten, daß sie sich einen Theil von ihren Speisen abbrechen, würden sie mehrere Verdienste haben, und ehrwürdiger werden. Man würde sie wegen der vielen Strengheiten und des Kasteyens

freyens als Heilige ansehen, und ihnen die Ehre, wie den alten Patriarchen und Einsiedlern erzeigen, die beständig ein nüchtern und mäßiges Leben geführt, und daher ein hohes Alter erreicht. Sie würden vielleicht in ihrem hundert und zwanzigsten Jahre viele Gnade erhalten, mit Wunder etwas auszurichten, daß sie aus Mangel der Vollkommenheit, die sich erst in solchem hohen Alter zeigt, nicht thun können. Und nebst diesem Vorrecht, welches bey nahe ein unfehlbares Zeichen der Vorhersehung ist, würden sie allezeit bey guter Gesundheit bleiben; allein, man findet dieses eben so selten bey den frömmesten unter dergleichen alten Leuten, als bey den meisten unter den Weltlichweisen.

Viele unter den frommen Mönchen glauben, daß ihnen Gott die Unpäßlichkeiten in ihrem Alter deswegen zuschicke, damit sie für die Sünden ihrer Jugend leiden. Nach meinem Erachten scheint mir dieses irrig zu seyn. Ich kann nicht glauben, daß Gott, der den Menschen liebet, daran einen Gefallen haben sollte, wenn der Mensch leidet. Unsere Schmerzen und Krankheiten sind Werke der Sünde und des Teufels. Sie gehören Gott nicht an, der unser Vater und Schöpfer ist. Sein Wille zielt auf nichts anders, als auf die zeitliche und ewige Glückseligkeit des Menschen.

ſchen. Seine Befehle erfordern nichts anders. Und die Mäßigkeit würde alsdenn keine Tugend ſeyn, wenn der vortheilige Nutzen, den ſie uns verſchaffet, indem ſie wider die Krankheiten ſtreitet, dem Abſehen Gottes entgegen wäre, und diejenigen Abſichten beleidigte, die mit uns im hohen Alter ſollen vorgehen? Endlich, wenn alle wahre Fromme und Geiſtliche der Mäßigkeit ergeben wären, ſo würde die Chriſtenheit aus lauter Heiligen beſtehen, gleichwie in der Kirche zu den erſten Zeiten, und ſich die Zahl derſelben vermehren, weil ſo mehr Chriſten, als damals, gefunden werden. Wie viele ehrwürdige Geiſtliche würden nicht durch ihr Predigen und gutes Exempel andere erbauen? wie viele Gnade würde durch ihre Vorbitte den Sündern zu Theil werden? wie vielerley Segen würde die Erde in großen Ueberfluß bereichern?

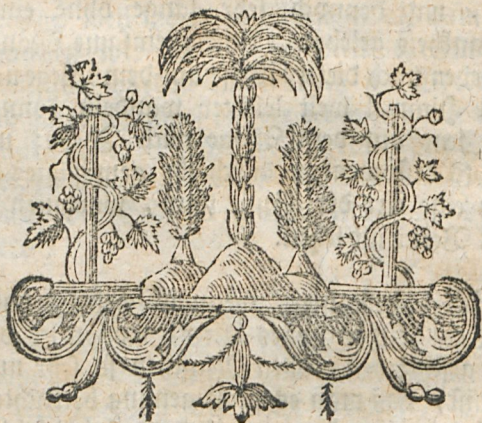
Dieſe guten Mönche hätten ſich ja nicht zu befürchten, daß ſie ihre Regel übertreten, wenn ſie nach meiner Vorſchrift leben. Es iſt kein Orden, der nicht erlaubte, Brod, Wein und Eyer zu genießen, ja, einige dürfen Fleiſch eſſen. Daneben trägt man auch Zugerüß, Sallat, Obſt, und unterſchiedliches Gebäcknes auf, ſo oftmalſ manchen Magen verderbet, und weil man ihnen dieſe Spei-

## vom Leben u. Tode des Menschen. 99

Speisen vorsezet, so würden sie sich vielleicht befürchten, wider ihre Regel zu leben, wenn sie dieselben nicht essen dürften. Allein, sie würden dennoch vorsichtiger handeln, wenn sie das dreißigste Jahr erreicht, daß sie dergleichen Speise meideten, und sich mit Brod, Wein, Suppe und Eyern, begnügten, welches die beste Nahrung für zarte Personen ist, und ihnen angenehmer seyn könnte, als die Speisen der Altväter in den Eünden, die nichts, als nur Wasser getrunken, und wildes Obst, rohe Kräuter und Wurzeln gegessen, und dennoch sehr lange ohne einige Krankheit gelebet. Unsere einsame Mönche würden nach dieser Weise auf dem Wege nach den Himmel weit leichter wandeln können, als jene auf dem Wege nach Thebe; und nichts destoweniger durch ihr gemäßigtes Leben eine Art der Buße thun, worinnen sie viel Verdienst sehen.

Ich schließe hier, wenn ich gesaget habe, daß ein solches hohes Alter, wovon ich bisher geschrieben, allen Menschen so sehr nutzbar ist, daß man es nicht genung betrachten, noch begreifen kann. Und weil ich solches alles aus eigener Erfahrung habe, und an mir befinde, so hätte ich die Liebe eines Christen verlezet, wenn ich die Nähe gescheuet hätte, dem menschlichen Geschlecht zum Be-

sten anzuzeigen, wie man sein Leben verlängern könne. Ich habe keinen andern Bewegungsgrund, wenn ich ihnen diese Mittel vorschreibe, als sie zu Uebung einer Tugend zu verpflichten, welche sie, wie mich, eben zu einem glückseligen Alter bringen wird, wo ich ihnen denn ein langes Leben anwünsche, damit sie Gott dienen, und die Herrlichkeit erlangen, die er vor seine Auserwählten in der Ewigkeit aufbehalten.





26 2642

S

ULB Halle

3

004 995 139



Handwritten scribble or signature in the bottom right corner of the page.







Ludwig Cornaro,  
eines ehemaligen Edelmanns zu Padua,

# Vorstellung

von dem

Schwenken

eines

nüchtern und mäßigen Lebens,

aufs neue herausgegeben

von

D. Christian Gotthold Schwenken.

Dresden und Leipzig,

bey Friedrich Hekel, 1755.

