

U²

2488

Hg. 20.

Daniel Wilhelm Trillers
diätetische
Lebensregeln

oder

Belehrung

wie es anzufangen ein hohes Alter zu erlangen.

In

Dessen Sieben und Achtzigsten Jahre

aufgesetzt.



Frankfurt und Leipzig,
bey Johann Georg Fleischer. 1783.

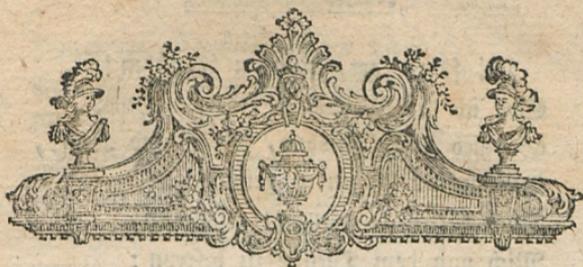
LUCANUS

Lib. IV. Pharsal.

Discite! quam parvo liceat producere vitam,

Et quantum natura petat.





Heut kann ich mit vergnügter Seelen
Nun Drey und achtzig Jahre zählen,
Und in dem langen Lebenslauf,
Steig ich auf Vier und achtzig auf:
Biel größer ist Herr! deine Güte,
Die du bisher an mir gethan;
Als daß sie mein erfreut Gemütthe
Begreifen und verdanken kann.

Was bin ich für ein Nichts gewesen!
Eh du aus Gnaden mich erlesen,
Ein Bürger dieser Welt zu seyn,
Und mich einst dort bey dir zu freun:
Ach! wie viel tausend sind erblicket,
Und in die frühe Gruft gebracht,
Die solch ein Alter nicht erreicht,
Dergleichen mich jetzt glücklich macht.

O! fahre fort, mich zu beschützen!
 Soll ich der Welt noch ferner nützen;
 So gieb mir Weisheit, Muth und Kraft,
 Bey meiner langen Pilgrimschaft:
 Doch hättest du vielleicht beschlossen,
 Mich von dem Dienste zu befreyn:
 So laß bey deinen Reichsgeossen,
 Mich dort ein selig Mitglied seyn.

Viel Freunde wollten mich befragen,
 Ob ich auch etwas beygetragen,
 Weil sich mein Alter so erhöht,
 Daß es auf höchster Staffel steht?
 Nun diesen will ich kurz berichten,
 Wie ich dabey, mich vorgesehn;
 Und was nach Arzt- und Christenpflichten,
 Bisher, von mir, mit Ruß, geschehn.

Gott zwar verlängert unser Leben;
 Allein der Mensch muß auch darneben,
 An seinem Theile, sich bemühn,
 Den Lebensfaden lang zu ziehn.
 Er muß in die Natur nicht stürmen,
 Als wäre sie von Stahl und Stein;
 Vielmehr, mit Sorgfalt, sie beschirmen,
 Und ihr getreuer Beystand seyn.

Der Mensch besteht aus zweyen Stücken,
 Die sich genau zusammen schicken,

Durch ein geheimverknüpftes Band,
 Aus Leib und Seele, wie bekannt:
 Wer alt zu werden, nun gedenket,
 Hat Ursach, daß er sich bemüht,
 Und alle Sorgen dahin lenket,
 Daß jedem Theil sein Recht geschieht.

Was nun zum Ersten, bey dem Leibe,
 Daß er gesund und stark verbleibe,
 Hauptsächlich zu bemerken sey;
 Das bring ich hiermit, treulich bey:
 Man muß ihn, alles kurz zu fassen,
 Beständig, unveränderlich,
 In seiner ersten Ordnung lassen,
 Denn bloß dadurch, erhält er sich.

Wenn Uhren richtig gehen sollen;
 Muß man daran nicht künsteln wollen,
 Sonst stocken sie, und stehen still,
 Und gehn nicht ferner, wie man will.
 Dieß nehme man bey seinem Leibe,
 Um so vielmehr genau in acht,
 Daß er in seiner Gleichheit bleibe,
 Wie die Natur ihn erst gemacht.

Dieß hab ich an mir selbst erfahren;
 Dieß brachte mich zu langen Jahren,
 Nebst Gottes sonderbarer Gunst:
 Als Arzt, gebraucht ich keiner Kunst,

Ein hohes Alter zu erlangen ;
 Allein Gemüthsruh und Diät
 Macht, daß die Uhr stäts richtig gangen,
 Und noch bis dato, richtig geht.

Man hüte sich, will man gedeihen,
 Daher, für allen Arzeneyen,
 Sie schwächen und zerstöhren nur
 Umsonst, die Ordnung der Natur :
 Soll ich nun noch ein Mittel sagen,
 Das sicher, und doch wohlfeil sey ?
 Hier ist es : Bey gesunden Tagen,
 Wird Nichts zur besten Arzeneey.

Wem ist noch bey der Sommerhitze,
 Schon auf den Winter, Pelzwerk nütze ?
 Wer wäscht ein unbesleckt Gewand,
 Und wer holt Spritzen, wo kein Brand ?
 Was braucht man Pulver und Lincuren ?
 Und greift den Leib vergebens an ?
 Wenn man gesund, und keine Spuhren
 Von einer Krankheit, merken kann.

Die Arzeneyen sind nur Waffen,
 Zur Zeit der Noth, sich Rath zu schaffen ;
 Doch wer von keiner Krankheit weiß,
 Verlangt auch nicht der Aerzte Fleiß :
 Dieß hat der Heyland selbst gelehret,
 Der Mund der Wahrheit, wenn er spricht :

Der Arzt mit seiner Kunst gehdret
Für Kranke; doch für Starke nicht.

Wia nun der Unterleib die Pflichten
Nicht täglich, wie er soll, verrichten,
So, daß ein Tag, und mehr, vergeht,
Eh er zum Abtrag fertig steht;
So stürmt ja nicht so fort, mit Pillen
Und Tränken, frech in ihn hinein;
Er wird schon seine Pflicht erfüllen,
Und von sich selbst gehorsam seyn.

Man muß nicht der Natur gebieten,
Noch hitzig in dieselbe wüthen;
Sie ist selbst an Erfindung voll,
Und weiß, was sie verrichten soll:
Sie sucht auf unterschiednen Wegen,
Die theils bekannt, theils unbekannt,
Den Unrath füglich auszufegen,
Der sich in ihren Körper fand.

Die Frühlings- und Verwahrungsseuren
Entkräften öfters die Naturen,
Und bringen schlechten Vorthail ein;
Zumahl, wenn sie zu heftig seyn:
Das Aderlassen und Purgiren
Ist aus Gewohnheit, wie man pflegt,
Nie bey Gesunden, einzuführen,
Weil es die Kräfte niederschlägt.

Man hüte sich für Zeitungs-Mitteln,
 Sie prahlen meist mit großen Titteln,
 Thun wenig, und versprechen viel,
 Und haben bloß Gewinn zum Ziel:
 Sie füllen nur die leeren Beutel
 Der dürftigen Verkäufer, an;
 Hingegen ist die Hoffnung eitel,
 Die sich der Käufer machen kann.

So können sich durch Polychresten,
 Die hungrigen Erfinder mästen,
 Verheiß'n Gold, und geben Blei,
 Durch theatralisch Marktgeschrey:
 Der will ein Wunderpulver preisen,
 Das der Affecten Wuth bezäunt;
 Der Andre rühmt magnetisch Eisen,
 Der Dritte hat sonst was geträumt.

Dies ist auch von den Panaceen
 Der Alchymisten, zu verstehen;
 Kein Mittel ist auf dieser Welt,
 Das diese große Probe hält,
 Und alle Krankheit überwindet,
 Weil die Natur selbst widerspricht;
 Das ganze Werk ist ungegründet,
 Ein Traum, ein Wahn und falsch Gedicht.

Denkt man sein Alter hoch zu bringen,
 So halt man Maas in allen Dingen,

In Essen, Schlafen, liebe, Wein,
 Und Arbeit, muß man mäßig seyn:
 So hat Hippocrates geschrieben,
 Und die Erfahrung macht es wahr;
 Er selbstien sucht es auszuüben,
 Und lebte Hundert und Neun Jahr.

Denn daß die meistens lange leben,
 Die sich der Mäßigung ergeben,
 Hat längst, der weise Lucian
 Durch viel Exempel, dargethan,
 Von Achtzig, Neunzig, hundert Jahren,
 Und höher noch; die allezeit
 Stark und gesund im Alter waren,
 Durch Seelenruh und Mäßigkeit.

Dies Buch empfiehlt ich jungen Leuten,
 Daß sie das Ziel nicht überschreiten,
 Und auch ihr Alter höher steigt,
 Wenn sie zur Mäßigkeit geneigt:
 Auch müssen sie die Lehren fassen,
 Was diese Lebenspflicht betrifft,
 Die uns Plutarchus hinterlassen,
 In mancher schönen Sittenschrift.

Drum ist die Antwort klug gewesen,
 Die von dem Gorgias zu lesen,
 Als er noch munter, stark und leicht,
 Schon hundert und acht Jahr erreicht:



Ich soll euch, sprach er, Nachricht geben,
 Wie ich so alt geworden sey?
 So hört! in meinem ganzen Leben
 War ich bey keiner Gasterey.

Man muß nicht Nacht zum Tage machen,
 Noch, wenn es Schlafenszeit, noch wachen,
 Zumahl, wenn man dabey viel sitzt,
 Und sich durch stark Getränk erhitzt:
 Gewiß, die vielen AbendSchmäuße,
 Die überall, fast allgemein,
 Beschleunigen die letzte Reise,
 Und bringen schlechten Nutzen ein.

Daß meist die Großen dieser Erden
 Von manchem Schmerz geplaget werden,
 Und selten, alt, von hinnen gehn;
 läßt sich die Ursach leicht verstehn:
 Sie lieget meist an ihren Köchen;
 Der eine rühret Gift und Stein,
 Der andre Fieber, Seitenstechen,
 Der dritte Schwulst und Schwindsucht ein.

Vergleichen wunderbar Gemische
 Ergöhet zwar, und schmeckt bey Tische;
 Wird aber bald hernach, vergällt,
 Weil es der Magen schwer behält:
 Zumal, wenn man durch starke Weine,
 Noch gleichsam Del ins Feuer gießt;

Dann wird das Uebel allgemeine,
 Daß es nicht leicht zu dämpfen ist.

Zum hohen Gout geschärfte Speisen,
 Wie solche die Franzosen heißen,
 Sind auch nicht für den Körper gut,
 Denn sie entzünden nur das Blut:
 Auch starker Wein aus fremden Ländern,
 Und Weingeist von zu scharfer Kraft,
 Kann die Gesundheit sehr verändern,
 Nach der erhitzten Eigenschaft.

Durch Weingeist, der zu stark gewürzt,
 Ward oft das Leben abgekürzt,
 Wenn man nicht Maaß und Ziel bedacht,
 Und Feuer in das Blut gebracht:
 Er wärmt und stärket zwar den Magen,
 Zumal bey Leuten, die schon alt;
 Doch muß man nie zu weit sich wagen,
 Denn er hat allzuviel Gewalt.

Man kann ihm zwar gewissermaßen,
 Den Namen Lebenswasser lassen;
 Doch es macht hier den Unterscheid
 Gebrauch und Mißbrauch allezeit:
 Denn man hat öfters schon erfahren,
 Daß diese Lebenswasser auch
 Bey Manchem, Todeswasser waren,
 Durch übermäßigen Gebrauch.

Drum muß man sich nicht überladen,
 Damit man den erfolgten Schaden
 Hernachmals, nicht zu spät bereu,
 Wenn die Gefahr schon nah herbey:
 So sparet mancher keine Kosten,
 Daß er fremd stark Getränk erhält,
 Und fährt, wie auf Extraposten,
 Dadurch, geschwinder aus der Welt.

Viel pflegen sich dem Tod zum besten,
 Fast, wie ein Opferrhies, zu mästen,
 Und unterbrechen vor der Zeit,
 Den Lebenslauf, durch Ueppigkeit;
 Ihr später Tisch steht oft voll Braten,
 Pasteten, Kuchenwerk, und Wein;
 Damit sie früh ins Grab gerathen,
 Und bald der Würmer Speise seyn.

Drum hat man fleißig zu ermessen,
 Wir leben nicht, damit wir essen,
 Und überflüssig, Tag und Nacht,
 Ein voller Tisch uns Wollust macht:
 Wir essen vielmehr, daß wir leben,
 Zum Unterhalt, und Dienst der Welt,
 Und unserm Leibe Nahrung geben,
 Damit er seine Kraft erhält.

Soll eine Lampe lange brennen;
 Ist ihr nur mäßig, Del zu gönnen,

Weil sie durch dessen Ueberfluß,
 Sonst allzufrüh, verlöschen muß:
 So ist es fast auf gleiche Weise,
 Mit unserm Leben auch bewandt;
 Reicht man ihm zu viel Trank und Speise,
 Hat dessen Locht bald ausgebrannt.

Ein kluger Mann muß seiner Kehlen
 Nicht dienen; sondern ihr befehlen,
 Will dann der Magen Meister seyn;
 Räum er ihm keine Herrschaft ein:
 Mit Speisen sich zu überladen,
 Zumal, von mancher Art und Kraft,
 Bringt der Gesundheit so viel Schaden,
 Daß oft kein Mittel Rettung schafft.

Auch dieses ist nicht zu vergessen:
 Man hüte sich für Eis im Essen,
 Getränke, Früchten und Confect,
 Weil es oft viel Gefahr erweckt:
 Es kann den Magen heftig schwächen,
 Macht das Geblüte dick und schwer;
 Erregt Schlag, Schwindsucht, Seitenstechen,
 Und ander tödtlichs Uebel mehr.

Viel Braten, Wildpret und Pasteten,
 Sind zur Gesundheit nicht vonnöthen,
 Durch Kost, die einfach, schlecht und leicht,
 Wird dieser Zweck viel eh erreicht;

Jung * zähmes Fleisch, ein gut Gemüse,
 Ein frischer Fisch, Milch, Grütze, Reis,
 Und Obst, das wohl gekocht, und süße,
 Erhalten hier den besten Preis.

Von Zuckerwerk und fetten Kuchen
 Ist auch gar wenig zu versuchen,
 Denn sie verdicken nur das Blut,
 Und sind nicht für den Magen gut:
 Auch alter Speck ist zu vermeiden,
 Und braune Butter taugt nicht viel,
 Denn sie erwecken manches Leiden,
 Und kürzen oft das Lebensziel.

Auch Fische, die im Salz gelegen,
 Und Eßig, sind der Härte wegen,
 Den allerwenigsten gesund:
 Sie reizen anfangs, zwar den Mund;
 Allein sie liegen in dem Magen,
 Hernach, meist, eine lange Zeit,
 Erregen Drücken, Kopfschmerzen,
 Und mancherley Beschwerlichkeit.

Mit Recht auch, werden bey den Kuchen,
 Die Bilz und Schwämme weggestrichen;
 Sie dienen zu der Nahrung nicht,
 Und sind ein zweifelhaft Gericht:
 Denn manche sind so stark vergiftet,
 Und von so böser Eigenschaft,

Daß sie groß Unglück oft gestiftet,
Und viele Menschen hingerafft.

Von Muscheln, die sonst lieblich schmecken,
Entstehen öfters rothe Flecken,
Erbrechen, Angst und Bangigkeit;
Drum merke man den Unterscheid:
Den bleichen, grünlichen und blauen,
Doch diesen letztern sonderlich,
Ist bey der Mahlzeit nicht zu trauen;
Man meide sie, und hüte sich.

Doch können Austern Nutz gewähren;
Allein, man muß sie frisch verzehren,
Und nicht gebraten, fett gemacht,
Noch was die Kochkunst sonst erdacht:
Sie stärken roh, den schlaffen Magen;
Ihr Wasser hat gar oft die Kraft,
Die kalten Fieber zu verjagen,
Wenn sonst kein Mittel Hülfe schafft.

Auf Kupfer, oder Zinn, zu speisen,
Ist aus dem Grund, nicht gut zu heissen,
Weil in dem Zinne nicht nur Bley;
So gar Arsenik oft darbey:
Da beydes nun bekanntermaßen,
Zumal das letzte, schaden kann;
Soll man das Zinn vom Tische lassen,
Und brauch hingegen Porzellan.

Zu Mittag, kann man sattfam essen,
 Und auch des Trunkes nicht vergessen;
 Im Gegentheil, sey bey der Nacht,
 Die Mahlzeit kurz und schmal gemacht:
 Denn man beschwöret sonst den Magen,
 Und bringt sich um die sanfte Ruh,
 Zieht sich auch manche Leibesplagen,
 Aus Mangel der Verdauung zu.

Man trinke mehr, und oft, bey Tische,
 Doch, daß man Wein mit Wasser mische:
 Gut Wasser geht wohl allem Bier,
 An Kraft und Ruh zum Leben, für:
 Es kühlte und reinigt das Geblüte,
 Treibt Harn, und was in Därmen liegt;
 Und macht darneben, das Gemüthe
 leicht, munter, wachsam und vergnügt.

Drum ist gut Wasser zum Getränke,
 Gewiß, ein göttliches Geschenke;
 Das dennoch manche große Stadt,
 Ja selbst Paris, die Welt, nicht hat:
 Dich, Wittenberg, hat Gott hingegen,
 Mit dieser Wohlthat reich begabt;
 Daher dank ihm für solchen Segen,
 Wenn dich gesundes Wasser labt.

Man speise mit vergnügtem Herzen,
 Und lasse Frölichkeit und Scherzen.

Den Speisen Salz und Würze seyn,
 Die ihnen Schmack und Kraft verleihn;
 Wer mit verfinstertem Gesichte,
 Verdruß und Unmuth, Tafel hält;
 Hat auch das lieblichste Gerichte
 Durch seine Schuld, sich selbst vergällt.

Der Eine zankt mit Frau und Kindern,
 Den Zweyten will sonst etwas hindern,
 Der Dritte flucht auf Magd und Knecht,
 Weil die genascht, und der gezecht;
 Der Vierte suchet bey dem Essen,
 Zum Schelten, sonst Gelegenheit;
 Und Jeder hat sichs bezumessen,
 Wenn ihm die Speise nicht gedeiht.

Euch alle, bitt ich, diese lehren
 Zu eurer Warnung, anzuhören:
 Wenn euch etwan der Zorn erhitzt,
 Gleich, wenn ihr schon bey Tische sitzt;
 So stehet auf, mit leerem Magen,
 Denn jeder Bissen wird zum Gift,
 Der euch alsdenn, in wenig Tagen,
 Vielleicht, das Herze tödtlich trifft.

Nach lasset euch bey Furcht und Schrecken
 Nebst Kummer, nicht die Tafel decken,
 Und fastet lieber, Tag und Nacht,
 Bis das Gemüth in Ruh gebracht:

Wenn denn der Hunger sich gefunden;
 So folgt dem Triebe der Natur,
 Denn die Gefahr ist überwunden,
 Durch solche kluge Hungercur.

Bisweilen soll die Küche fasten,
 Das heißt: man laß den Magen fasten,
 Zumal, wenn er nicht wohl verdaut,
 Und ihm vor mancher Speise graut:
 Solch heilsam Fasten anzustellen,
 Dient oft zur besten Arzeney,
 Und macht den Leib von schweren Fällen,
 Die theils schon da; theils künftig, frey.

So viel kann nun der Hunger nützen,
 Und die Gesundheit unterstützen,
 Wie längst Hippocrates bemerkt,
 Und Hoffmann auch hernach bestärkt:
 Wenn man auf halbverdautes Essen
 Schon wieder frische Speise bringt;
 So läßt sich leicht daher ermessen,
 Wie manches Uebel draus entspringt.

Ein solcher hartbeschwerter Magen
 Kann diese Last nicht wohl ertragen,
 Drum wird kein guter Nahrungsfaß
 Von ihm in das Geblüt geschafft:
 Davon rührt Ekel und Erbrechen,
 Angst, Schwindel, Haupt- und Leibweh her,

Auch Fieber falsches Säitenstechen,
Nebst andern schlimmen Folgen mehr.

Daß alles dieses wohl gegründet,
Und sich in Wahrheit so befindet;
Hat vormals, der Aurelian
Durch sein Exempel, dargethan:
Wenn dieser Kaiser krank gewesen,
Gebraucht' er nicht der Aerzte Fleiß;
Durch Hunger ist er blos genesen,
Wie man aus dem Nopiscus weiß.

Was die Diät für Nutzen bringe,
Wie sie die lebenszeit verlünge;
Stellt jener kränkliche Cornar
Durch sein bekanntes Beyspiel, dar:
Als alle Mittel nun vergebens;
Nahm er nur die Diät in Acht,
Und hat dadurch, sein Ziel des lebens
Auf Fünf und Neunzig Jahr gebracht.

Jedoch die Speisen abzumessen,
Und nach Gewicht und Maas, zu essen,
Nach Vorschrift des Sanctorius,
Ist künstlich; doch zum Ueberfluß:
Ein jeder soll von selbst schon wissen,
Wie viel sein Leib vertragen kann;
Wer sich der Mäßigkeit beflissen,
Hat seiner Pflicht genug gethan.

Drum hat Obicius mit Gründen,
 Die, wie er glaubet, Beyfall finden,
 Der neuen Kunst sich widersetzt,
 Und ihren Werth nicht hochgeschätzt:
 Auch andre mehr sind aufgestanden,
 Die ihren Widerspruch gezeigt,
 Wiewohl Beschützer auch vorhanden,
 Die diesem Einfall noch geneigt.

Mir selbst sind solche sürgekommen,
 Die sich genau in Acht genommen,
 Auch alle Bissen abgezählt,
 Und das Gewichte nie verfehlt:
 Doch war bey allem ihrem Wägen,
 Und allzustrenger Mäßigkeit,
 Das Schicksal ihrem Wunsch entgegen,
 Durch frühverkürzte lebenszeit.

Hippocrates und Celsus waren
 Gewiß auch klug in ihren Jahren,
 Vielleicht gar klüger, als wir heut;
 Und giengen dennoch nicht so weit:
 Sie haben nirgend uns geboten,
 Wenn man noch ihre Schriften liest,
 Daß man nach Quintlein, oder Iohhen,
 Getränk und Speisen ängstlich mißt.

Hingegen wollen sie befehlen,
 Gesunde sollen nicht viel wählen,

Wenn ihnen die Gelegenheit
 Auch mancherley Gerichte beut:
 Dann mögen sie vergnügt verzehren,
 Wozu sie Lust und Hunger treibt,
 Und ihrem Magen nichts verwehren;
 Jedoch, daß er in Schranken bleibt.

Der Mittelweg in allen Dingen,
 Kann Nutzen und Vergnügen bringen,
 Nicht allzuwenig, noch zu viel,
 Dies ist das beste Maas und Ziel:
 Man sucht durch abgewogne Speisen,
 Nebst mancher theuren Arzeney,
 Den Tod zwar von sich abzuweisen,
 Und lockt ihn doch oft so herbey.

Drum soll man diese Sorgen meiden;
 Geh hin, und iß dein Brod mit Freuden,
 Und trinke deinen Wein darzu,
 Mit gutem Muth, in stiller Ruh:
 So hat längst Salomo geschrieben,
 Und Sirach stimmt auch mit ihm ein;
 Bey Tisch soll man sich nicht betrüben,
 Vielmehr vergnügt und fröhlich seyn.

Man muß nicht nach der Mahlzeit schreiben,
 Noch sonst gelehrte Sachen treiben,
 Es hindert die Verdauung sehr,
 Und macht das Haupt auch träg und schwer:

Man such sich mäßig zu bewegen,
In freyer Luft, wenn nicht die Zeit,
Nebst rauher Witterung, entgegen,
Damit die Speise wohl gedeht.

Auch soll man Abends, nicht studiren,
Noch wichtige Betrachtung führen,
Zumal, wenn man vorher gespeist,
Weil es den sanften Schlaf entreißt:
Es stellen die gelesnen Sachen
Im schweren Traum, sich wieder dar;
Daß man hernach, früh, beym Erwachen,
Noch müder ist, als man erst war.

Zu einem wohlbestellten Tische
Gehören auch gesunde Fische,
Von solcher Art sind nun mit Recht,
Forellen, Lachs, Karauschen, Hecht,
Und Zander, Schmerlen, auch zuweilen
Ein Karpfen; doch dem fetten Aal
Kann man kein sicher Lob ertheilen;
Schmeckt er gleich gut, und ziert ein Mahl.

Ein frischer Hering dient imgleichen,
Gesunden Nahrung darzureichen,
Weil er den Magen nicht beschwert,
Und noch die Essenslust vermehrt:
Ja, man hat öfters auch bemerkt,
Daß er durch die geschärfte Kraft,

Die matten Kranken neu gestärket,
Und kalte Fieber fortgeschafft.

Doch Bricken kann ein schwacher Magen
Nicht wohl verdauen, noch vertragen:
Ihr Fleisch ist frisch, schon hart und schwer;
Im Essig aber desto mehr:
Doch die Sardellen sind hingegen
Viel zärtlicher, und mehr bequem,
Den Trieb zum Essen zu erregen,
Auch vom Geschmack sonst angenehm,

An Krebsen ist auch viel zu preisen,
Wie Sachs und Schulze wohl erweisen;
Ihr Fleisch ist zwar fast harter Art;
Doch in den Scheeren weich und zart:
Der Seekrebs läßt sich prächtig schauen,
Wenn er der Fürsten Tafeln ziert;
Alein er ist schwer zu verdauen,
Drum ihm kein grossßes Lob gebührt.

Man hüte sich für fetten Sachen,
Dieweil sie viel Beschwerung machen,
Und der Gesundheit schädlich seyn;
Absonderlich, von Schöps und Schwein,
Auch Gänsen, Enten, und dergleichen:
Denn sie verderben nur das Blut,
Erwecken Blähung, God und Reichen,
Auch öfters Ausschlag und Scorbüt.

Die sich an Gänselebern laben,
 Die groß, und schwer Gewichte haben;
 Vergessen ja nicht Maas und Ziel,
 Und thun der Sache nie zu viel:
 Wie zart und lieblich sie auch schmecken;
 So können sie doch viel Verdruß
 Im Magen und Gedärm erwecken,
 Durch übermäßigen Genuß.

Besonders sollen junge Frauen
 Nicht dieser fetten Speise trauen,
 Daß nicht Erbrechen, Mutterweh
 Und Uebelkeit daher entsteh;
 Wie ich oft dieses wahrgenommen:
 Drum solche Lebern insgemein
 Den Wenigsten nur wohl bekommen;
 Den Meisten aber schädlich seyn.

Geräuchert Fleisch, Fisch, Gänse, Zungen,
 Und was sonst mehr der Rauch durchdrungen,
 Sind dem Geschmack zwar angenehm;
 Doch zum Verdauen unbequem:
 Drum brauch man solche harte Speisen
 Nur sparsam, nie im Ueberfluß;
 Weil sich sonst schlimme Folgen weisen,
 Die man zu spät bereuen muß.

Man meynet zwar, daß in den Schnecken
 Besondre Nahrungskräfte stecken,

Ja, macht sie gar zur Arzeneey,
 Die für die Schwindsucht dienlich sey:
 Allein zu groß ist das Vertrauen,
 Weil die Erfahrung widerspricht:
 Denn sie sind schwerlich zu verdauen,
 Und heilen auch die Schwindsucht nicht.

Obgleich die Eyer besser nähren;
 So können sie doch auch beschweren,
 Ihr Dotter pfleget insgemein
 Nicht Jedermann gesund zu seyn:
 Zumal, wenn in Gedärm und Magen
 Der Galle Zufluß sich vermehrt:
 Auch können Fieber nicht vertragen,
 Daß man mit Eyern Kranke nährt.

Der Spargel auch, wie wohl er schmecket,
 Hat doch viel Unheil oft erwecket;
 Er treibt zu stark auf den Urin,
 Daß auch bisweilen, Blut erschien:
 Auch soll er, wie viel Aerzte glauben,
 Den Frauen zu der Fruchtbarkeit
 Das nöthige Vermögen rauben,
 Daß keine Leibesfrucht gedeht.

Salat, nebst andern sauren Sachen,
 Soll nach dem Sprichwort, lustig machen;
 Wär es nun gleich zum Scherz, erdacht,
 Daß Saures wirklich lustig macht;

So kann es dennoch sonst viel nützen,
 Und zur Gesundheit dienlich seyn,
 Den Leib für Seuchen zu beschützen,
 Und von der Fäulniß zu befreyn.

Bey Pest, und Fiebern böser Arten,
 Kann man vom Sauren Hülff erwarten:
 Denn Essig und Zitronensaft
 Nebst andern, hat die starke Kraft,
 Mit faulen Fiebern scharf zu kämpfen,
 Und ihrer Wuth zu widerstehn,
 Auch böser Dünste Gift zu dämpfen,
 Daß sie nicht ins Geblüt gehn.

Zu warme Semmeln, Brod und Kuchen
 Soll man früh, nüchtern, nicht versuchen;
 Sie stiften Angst und Bangigkeit,
 Sod, Drücken, und sonst manches Leid;
 Auch Fieber sind daher gekommen:
 Der Magen wird dadurch, beschwert,
 Die Lust zum Essen ihm benommen,
 Und die Verdauungskraft gestört.

So kann auch früh, der leere Magen
 Manch rohes Obst nicht wohl vertragen,
 Zumal, das scharfe Säfte hegt;
 Weil es oft Uebelkeit erregt:
 Drum muß man der Gesundheit schonen,
 Die man gar leicht verleben kann:

Man rühre Pflirschen, Birn, Melonen
Und Apricosen früh nicht an.

Besonders der Melonen wegen,
Ist noch die Warnung einzuprägen:
Sie sind zwar vom Geschmack sehr gut,
Und kühlen das erhitzte Blut;
Doch werden sie zu stark genossen,
Ist durch Erkältung der Natur,
Der Leib oft bis zum Tod geflossen,
Wie manchem Kaiser wiederfuhr.

Alein nunmehr genug vom Essen!
Der Trunk ist auch nicht zu vergessen:
Weil wer viel isst, und wenig trinkt,
In manche schwere Krankheit sinkt:
Soll die Verdauung wohl gelingen,
Und guten Nahrungssaft verleihn;
So will hierzu, für allen Dingen,
Ein reichlich Trinken nöthig seyn.

Viel Wasser, wenig Wein darunter,
Macht das Gemüthe frisch und munter,
Und das Geblüte dünn und leicht,
Daß es frey durch die Adern streicht:
Es stärkt, und reizet auch den Magen,
Daß die Verdauung bald geschieht:
Von anderm Vortheil nichts zu sagen,
Den dies Getränke nach sich zieht.

Doch Bier kann denen, die gut leben,
 Gar wenig Nutz und Nahrung geben,
 Weil es mehr der gemeine Mann
 Bey seiner Arbeit, brauchen kann:
 Ist's alt; so macht es Hauptschmerz, Hitze,
 Verstopfung, Angst und Bangigkeit;
 Ist's jung; dann ist es auch nichts nütze,
 Macht Blähung, Leibweh und mehr Leid.

Selbst die Vernunft scheint zu befehlen,
 Nur Wein und Wasser, zu erwählen;
 Weil Gott und die Natur der Welt
 Zum Trinken, beydes zugestellt:
 Doch das gekochte Bier hingegen,
 Hat Menschenkunst und Wiß erdacht;
 Daher fehlt ihm nun das Vermögen,
 Daß es gesunde Körper macht.

Für uns sind dies die besten Weine:
 Vom Nekar, Mosel und dem Rheine;
 Burgunderwein ist auch nicht schlecht;
 Doch man bekommt ihn selten ächt,
 Daher ist er meist, wenig nütze;
 So, wie verfälschter Mallaga:
 Champagner hat viel Kalk und Hitze,
 Und wirkt oft Sicht und Podagra.

Tokayerwein hat grosse Kräfte,
 Stärkt Magen, Haupt, und alle Säfte,

Und giebet auch insonderheit,
 Dem Alter Wärm und Munterkeit:
 Doch ist die Uebermaß zu meiden:
 Sonst zieht er viel Gefahr herbey,
 Denn braucht man ihn nicht recht bescheiden;
 Ist er mehr Gift, als Arzeney.

Dies ist vom Capwein auch zu merken,
 Der kann verletzen, und auch stärken,
 Und Peter Simon, wie er heißt,
 Hat gleichfalls, einen starken Geist:
 Viel andrer Weine zu geschweigen,
 Die Spanien und Welschland trägt,
 Die gut und böse Kräfte zeigen,
 Nach dem man sie zu brauchen pflegt.

Weil nun der Wein das Herz erquicket,
 Doch auch oft den Verstand verrücktet;
 Ist er mit Recht, ein Bittersüß,
 Wie Sappho sonst die Liebe hieß:
 Denn er kann heilen, und verwunden,
 Sowohl betrüben, als erfreun,
 Wie auch den Kranken und Gesunden
 Bald nützlich, und bald schädlich seyn.

Ein Glas, zur Stärkung für den Magen,
 Ein Glas, die Grillen zu verjagen,
 Ein Glas auch, zur Vertraulichkeit;
 Doch selten thu man mehr Bescheid:

Denn fähret man noch fort, zu trinken;
 Pfllegt oft viel Unheil zu entstehn,
 Man sieht denn, die Vernunft versinken
 Und in dem Weinglas untergehn.

Gott selbst und die Natur gebieten,
 Sich für der Trunkenheit zu hüten,
 Die allgemeine Menschenpflicht
 Erlaubet das Berauschen nicht:
 Doch geht hauptsächlich, meines gleichen,
 Die Aerzte, diese Warnung an;
 Weil, wenn sie von der Regel weichen,
 Ihr Amt viel Unglück stiften kann.

Ein Arzt soll es in seinen Sachen,
 So, wie ein guter Priester, machen,
 Der selbst thut, was er andre lehrt,
 Und so, der lehre Kraft bewährt:
 Er muß in seinem ganzen Leben,
 Wenn man zum Trunk, ihm Anlaß giebt,
 Den andern ein Exempel geben,
 Daß er den Wein nur mäßig liebt.

Doch, wenn er selbst den Leib beschweret,
 Die vollen Gläser gerne leeret,
 Und dennoch von der Mäßigkeit
 Bey Kranken und Gesunden, schreyt;
 So wird er keinen Glauben finden,
 Und niemand ihm gehorsam seyn;

Denn in den angeführten Gründen
Stimmt Wort und That nicht überein.

Drum soll er nüchtern und bescheiden,
Insonderheit, den Trunk vermeiden,
Weil Tod und Leben bey ihm steht,
Wenn er sich in dem Rausch vergeht:
Wie leicht kann er denn was verschreiben,
Das seinen Kranken schädlich ist;
Auch sonst die Sachen übertreiben,
Wenn er Gewicht und Maas vergift.

Ein Arzt nun von so seltenen Sitten,
Der hier das Ziel nie überschritten,
Ob sich gleich manche Reizung fand;
Ist mir noch selbst genau bekannt:
Im Feld, bey Höfen, und auf Reisen,
Erschien zwar oft Gelegenheit
Zum Ueberfluß in Trank und Speisen;
Doch er vermied sie jederzeit:

Drum hat ihm Gott ein langes Leben
Und Alter ohne Last, gegeben,
Daß er nunmehr, der Frucht genießt,
Die aus der Mäßigkeit entspringt:
Denn wer in seinen jungen Jahren
Schon lebet, wie ein alter Mann;
Der wird im Alter, noch erfahren,
Daß er als Jüngling, leben kann.

Der Wein heißt sonst die Milch der Alten,
 Die matten Kräfte zu erhalten;
 Doch mancher liebt die Milch zu sehr,
 Bis ihm das schwache Haupt zu schwer:
 Drum ist den Alten zu verbieten,
 Ins Weinglas allzutief zu sehn;
 Damit sie ihren Fall verhüten,
 Und nicht zu plötzlich untergehn.

Man halte Maaf im Wein und Liebe,
 Und dämpfe die zu starken Triebe!
 Wo Eva herrscht und Evius,
 Entsteht viel Elend und Verdruf:
 Zwar Wein und Liebe kann dem Leben
 Lust, Anmuth und Zufriedenheit,
 Doch Unlust auch und Unmuth, geben,
 Ja selbst den Tod, noch vor der Zeit.

Sonst macht man auch am Mayn und Rheine,
 Von Obst und Nespeln, manche Weine,
 Die am Geschmaef dem Rheinwein gleich,
 Und fast, wie er, an Kräften reich:
 Allein, wie lieblich sie auch schmecken;
 So pflegen sie doch insgemein,
 Ein heftig Hauptweh zu erwecken,
 Wenn sie zu stark genossen seyn.

Die

Die reifen sauren Kirschen haben
 Die Kraft, zu kühlen und zu laben,
 Sie dienen dem gesunden Blut,
 Und sind auch für das kranke, gut:
 Der Kirschwein ist auch werth zu achten,
 Der uns erfrischt und erquicket,
 Wenn wir für Durste, fast verschmachten,
 Und uns die Sonnenhitze drückt.

Daß ich auch an den Punsch gedente,
 So ist er ein vermischte Getränke,
 Das stärken soll; doch in der That,
 Mehr schädlich ist; als Nutzen hat:
 Hingegen können Limonaden
 Aus Wasser und Citronensaft,
 Wenn man sie mäßig braucht, nicht schaden,
 Nach ihrer kühlen Eigenschaft.

Will einer bald ins Grab versinken;
 Der darf nur etwas Kaltes trinken,
 Wenn er vorher, sich stark erhitzt,
 Daß er am ganzen Leibe schwitzt:
 Alsdann wird er geschwind verschneiden:
 Doch, wenn er nicht gleich niederfällt;
 Führt ein verzehrend langes Leiden
 Ihn dennoch, schmerzhaft aus der Welt.

Für alle Gifte, die wir kennen,
 Will die Natur uns Mittel gönnen;
 Allein, wen dieses stärkste Gift
 Von einem kalten Trunke, trifft,
 Der laß nur gleich die Hoffnung schwinden,
 Dem nahen Tode zu entgehn;
 Denn keine Mittel sind zu finden,
 Die diesem Gifte widerstehn.

Exempel sind in allen Landen,
 In grosser Menge, längst vorhanden;
 Auch der Zacutus Lusitan
 Nebst andern, führt sie häufig an:
 Ich hab an einem eignen Orte,
 Auch selbst manch Beyspiel angemerkt,
 Was braucht es nun noch vieler Worte?
 Die Wahrheit ist genug bestärkt.

Es kann die Milch in unserm Leben,
 Die alle reibste Nahrung geben,
 Weil sie durch ihre sanfte Kraft,
 Gesund- und Kranken Nutzen schafft:
 Doch die ser laß sie unberühret,
 Wer Ga lle, Säure, Trockenheit,
 Und Hai ptschmerz, oder Fieber spüret,
 Sonst fü hlt er mehr Beschwerlichkeit,

Doch wen die Schwindsucht heimlich plaget,
 Wer über Gliederschmerzen klaget,
 Sicht, Podagra, Verzehrung, Stein,
 Und was dergleichen Uebel seyn;
 Dem kann die Milch am meisten nützen;
 Ja, sie hat auch sogar die Macht,
 Den Körper für Gefahr zu schützen,
 Wenn tödtlich Gift ihm beygebracht.

Die Menschenmilch ist erst zu loben,
 Dann wird die Eselsmilch erhoben,
 Drauf folgt die Kuhmilch, deren Werth
 Ich oben außbereit erklärt:

Die Ziegenmilch hat starke Kräfte,
 Allein sie dient nicht jedermann,
 Weil ihre fett- und dicken Säfte
 Nicht jeder Leib vertragen kann.

Die Buttermilch kann auch imgleichen
 Ihr wohlverdientes Lob erreichen:
 Sie kühl't und reiniget das Blut,
 Nützt wider Ausschlag und Scorbut;
 Bringt aus der Blasen und den Nieren
 Griesß, Harn und Schleim in freyen Lauf,
 Und schließet die verstopften Thüren
 Des Unterleibs, bequemlich auf.

Caffee ist auch nicht zu vergessen,
 Er hilft verdauen, nach dem Essen,
 Auch, nach dem Trunk, zur Nüchternheit,
 Und wirkt des Geistes Munterkeit:
 Er lindert Haupt- und Leibes Schmerzen,
 Treibt Blähung, Wasser, Harn und Stein,
 Und kann sonst, manchem schwachen Herzen
 In vielen Fällen, dienlich seyn.

Doch ist er auch nicht allen nütze;
 Wer also, Trockenheit und Hitze,
 Nebst Bangigkeit und Zittern, spürt;
 Laß den Caffee nur unberührt;
 Doch, weil ich dessen Nutz und Schaden
 Schon gründlich anderswo gezeigt;
 Will ich mich hier, der Müß entladen,
 Daher mein Kiel bedachtsam schweigt.

Man muß des Tags, nicht funfzig Tassen
 Sich, mit Voltairen, reichen lassen;
 Dergleichen Sündfluth von Caffee
 Macht Hitze, Wallung, Angst und Weh:
 Die Nerven haben viel zu leiden,
 Der Schlag selbst kann daher entstehn,
 Drum trink man mäßig und bescheiden,
 So kann man der Gefahr entgehn.

Caffee, aus Gerst, und andern Dingen,
 Kann schlechte Lust und Anmuth bringen,
 Weil er geschwächten Appetit,
 Verdruß, und Blähung nach sich zieht:
 Auch das Filtriren kann nichts nützen,
 Denn der Caffee läßt seine Kraft
 Meist in dem engen Durchgang sitzen,
 Und wird von schwächerer Eigenschaft.

Von Milchcaffee ist noch zu merken,
 Er kann zwar alte Leute stärken,
 Und dient auch denen, die nicht alt,
 Wenn ihr Geblüt zu heftig wallt:
 Allein ist allbereit der Magen
 Von Wein und sauren Speisen voll;
 Kann er die Milch nicht wohl vertragen,
 Daher man sie vermeiden soll.

Vom Thee macht man ein grosses Wesen,
 Wie wir in vielen Schriften lesen;
 Ja, Bontekoe heist gar den Thee
 Die best und größte Panacee:
 Jedoch die Wahrheit zu bekennen,
 So ist dies Urtheil ohne Grund,
 Und mehr ein Vorurtheil zu nennen,
 Nicht allen ist dies Kraut gesund.

Dann Thee, in Uebermaaß genossen,
 Macht träge, schläfrig und verdrossen,
 Schwächt, und greift so den Magen an,
 Daß er nicht leicht verdauen kann:
 Wirkt auch zu stark auf Blas und Nieren;
 Doch wider Schärfe, Sicht, und Stein,
 Will ihm ein würdig Lob gebühren,
 Das soll auch hier bestätigt seyn.

Sonst läßt sich auch manch Uebel stillen,
 Durch Ehrenpreis, Meliß, Camillen,
 Nebst andern guten Kräutern mehr,
 Auch ohne Thee, von China her:
 Sie wachsen frey vor unsern Füßen,
 Umsonst, und ohne Müh und Geld,
 Kann man sie frisch und grün genießen,
 Da man den Thee nur dürr erhält.

Nun etwas von der Chocolate!
 Ob sie mehr nützlich, oder schade,
 Ist größtentheils, noch zweifelhaft:
 Der lobt, der tadelt ihre Kraft:
 Jedoch macht sie oft trockne Hitze,
 Taugt auch für junge Leute nicht,
 Und ist den Schönen wenig nütze,
 Denn sie bringt Flecken ins Gesicht.

Auch kann sie sonst groß Unglück stiften,
 Weil sie am leichtsten zu vergiften,
 Und heimlich zu verfälschen ist,
 Wie man manch traurig Beyspiel liest;
 Auch leider! selbst in unsern Tagen,
 Absondersich, im Welschenland;
 Doch will ich hier von dem nichts sagen,
 Was öffentlich der Welt bekannt.

Den Taback soll man mäßig brauchen,
 Nur früh, und gegen Abend, rauchen;
 Doch vor- und nach der Mahlzeit, nicht,
 Weil er die Dauung unterbricht:
 Wer nun mit Rauchen, alle Stunden,
 Den Mund zur Feuermäuer macht;
 Hat viel Verdruß davon empfunden,
 Und die Gesundheit schlecht bedacht;

Er wird am Ende, Lungen, Magen,
 Haupt, Augen und Geruch beklagen,
 Verzebrung, Schwindsucht, Trockenheit,
 Schlag, Schwindel, Angst und Bangigkeit,
 Sind insgemein, die schönen Früchte,
 Die man davon erwarten kann;
 Wie durch viel klägliche Geschichte,
 So mancher Autor dargethan.

Zwar ließ sich, dem Taback zu Ehren,
 Einst, meine junge Muse hören,
 Und sang ein langes lobgedicht;
 Allein den Mißbrauch lobt' ich nicht:
 Drum hüte man sich, auszuschweifen,
 Und thu der Sache nie zu viel;
 Drey, oder auch vier kleine Pfeifen
 Seyn täglich, das bestimmte Ziel.

Besonders, wird bey Morgenstunden,
 Der Nutzen des Tabacks empfunden,
 Weil er den zähen Schleim verdünnt,
 Daß er leicht aus den Gängen rinnt:
 Auch öffnet er die Unterthüren,
 Und setzt dadurch, den Leib im Stand,
 Den Frühzoll richtig abzuführen,
 Der schon bekant, auch ungenant.

Man soll den Mißbrauch gleichermaßen
 Vom Schnupftaback, auch unterlassen:
 Er dienet der Gesundheit nicht,
 Schwächt den Geruch und das Gesicht;
 Fällt auch sogar in Brust und Magen,
 Und richtet da viel Unheil an;
 Wie ich sonst gründlich fürgetragen,
 Und durch Exempel, dargethan.

Für allem laßt uns nun erwägen,
 Wie viel uns an der Luft gelegen,
 Ja, wie sie unentbehrlich sey,
 Und Allen Lebenskraft verleiht:
 Was steht und geht, was schwimmt und schwebet,
 Was in den Erdengründen schleicht,
 Dies alles wird durch sie, belebet,
 Daß es nicht vor der Zeit, erbleicht.

Sie ist ein Balsam vor das Leben,
 Der ihm stets frische Kräfte geben,
 Erhalten und vermehren kann,
 Und stehet billig oben an:
 Die also sich der Luft entziehen,
 Zumal, bey holder Frühlingszeit,
 Die suchen selbst ihr Glück zu fliehen,
 Das ihnen Gott so reichlich beut.

Drum soll man die Bewegung lieben,
 Und in der freyen Luft sie üben;
 Durch Fahren, Reuten, oder Gehn,
 Kann vor den Leib viel Nuß entstehn;
 Die Glieder werden mehr gestärket,
 Die Nerven besser ausgestreckt,
 Die Lust zum Essen mehr bemerket,
 Und Neigung auch zum Schlaf, erweckt.

Insonderheit, das Wasserfahren
 Dient, die Gesundheit zu bewahren;
 Die frische Luft und kühle Kraft
 Des Wassers, hat die Eigenschaft,
 Den schwachen Körper zu erquickern,
 Daß sich der Trieb zur Speise, mehret;
 Wie diese Wirkung zu erblicken,
 Wenn man zu Schiffe lange fährt.

Man pflegt zwar viel in unsern Tagen,
 Von einer fixen Luft, zu sagen,
 Und legt ihr Wunderkräfte bey,
 Daß sie von größtem Nutzen sey:
 Doch mir ist nichts daran gelegen,
 Ich bleibe bey der alten Luft;
 Und laß die fixe Luft hingegen
 Vielmehr, den Todten, in der Gruft.

Ich lobe nur die Luft alleine,
 Die leichte, helle, kühl und reine,
 Von keinen trüben Dünsten schwer,
 Und von Gestank und Fäulniß leer:
 Von solcher laß ich mich beleben,
 Und zieh sie früh, begierig ein,
 Den Lungen neue Kraft zu geben,
 Und frischen Athem zu verleihn.

Die alte Nachtluft auszuführen,
 Eröffne man gleich früh, die Thüren,
 Und laß die Fenster offen stehn,
 Daß durch sie frische Lüfte gehn,
 Zumal, wo man im Schlaf, gelegen,
 Beym Nachtlicht, oder Lampenschein;
 Dann will, den Seldampf auszufegen,
 Die frische Luft höchst nöthig seyn.

Sie muß also, für allen Dingen,
 Oft, durch die offenen Fenster dringen,
 Und zwar ohn allen Unterscheid
 Der warm und kalten Jahreszeit:
 Dies ist auch dort, nicht zu vergessen,
 Wo, wie gedacht, man Nachtlicht braucht,
 Auch da, wo man gewohnt, zu essen,
 Und endlich, wo man Taback raucht.

Um rein und frische Luft zu schöpfen,
 Sey kein Geruch von Blumentöpfen,
 In dem verschloßnen Schlafgemach,
 Denn es folgt oft groß Elend nach:
 Viel sind erstickt, vom Schlag gerühret,
 Durch Schlassucht, oder sonst, erblaßt;
 Wie ich manch Beyspiel angeführet,
 In einer Schrift, die ich verfaßt.

Man lasse ja sich keine Kohlen
 Zur Schlafzeit, in die Kammer holen,
 Ihr Dampf ist ärger, als ein Gift,
 Der oft das Herze tödtlich trift;
 Wie mancher Kaiser selbst erfahren,
 Manch edler auch, und schlechter Mann;
 Doch ich will die Exempel sparen,
 Die man sonst, häufig lesen kann.

Auch werde keine Spur von Hunden
 Und Katzen, im Gemach gefunden,
 Es läßt ihr Athem insgemein,
 Die Luft nicht rein und lauter seyn:
 Sie können auch wohl plötzlich wüthen,
 Und die verletzten, welche ruhn,
 Drum soll man, Unglück zu verhüten,
 Dergleichen Thiere von sich thun.

Daß man nach langer Tageshitze,
 In kühler, feuchter Nachtluft, sitze,
 Zumal, wenn Thau und Nebel fällt;
 Ist schädlich, und bleib eingestellt!
 Daher entstehn oft Fieber, Flüsse,
 Auch Kopfschmerz, Hals- und Augenweh,
 Daß ich noch die Geschwulst der Füße
 Und mehr, mit Schweigen übergeh.

Der Zugluft such man auszuweichen,
 Daß sie die Glieder nicht bestreichen
 Noch auf den Nacken stoßen kann;
 Sie richtet oft viel Unheil an:
 Die Nerven werden scharf beschweret,
 Daß meist ein strenger Schmerz entsteht,
 Der Jahr und Tag, ja länger, währet,
 Eh' er nach langer Cur, vergeht.

Nicht gleich in ersten Frühlingstagen,
 Muß man schon leichte Kleider tragen,
 Zumal, wenn Wetter, Lust und Wind
 Noch kühle, scharf und stürmisch sind:
 Es werden Fluß- und andre Fieber
 Durch diesen Wechsel, oft erregt;
 Drum rath ich, daß man alsdann lieber
 Noch etwas dicke Kleidung trägt.

Nichts ist für die Gesundheit schlimmer
 Als ein zu stark geheiztes Zimmer,
 Voraus, wenn man beym Ofen sitzt,
 Und durch Getränk sich mehr erhitzt:
 Weil Hauptschmerz, Ohnmacht, Angst und Krüchen
 Nun von der heißen Luft entstehen;
 So säume man nicht, zu entweichen,
 Und in die kühle Luft zu gehn.

Wer in Gemächern schläft und speiset,
 Die erst mit frischem Kalk geweiset,
 Schwebt in Gefahr; weil insgemein
 Geruch und Luft sehr schädlich seyn:
 Es nimmt auch meist, ein kläglich Ende,
 Manch schwerer Zufall folgt daraus,
 Ja, man geht durch die weissen Wände,
 Oft in das schwarze Todtenhaus.

Nun gieb Herr! daß ich wohl bedenke,
 Wie groß und kostbar dies Geschenke,
 Das Du mir an der Luft verleihn,
 So oft die Lungen Athem ziehn:
 Den Schatz, den ich bisher genossen,
 Versage mir auch künftigh, nicht:
 So schreib ich, wenn dies Jahr verflossen
 Ein neues Dank- und Lobgedicht.

Der sanfte Schlaf kann unsrem Leben
 Nach Müh und Arbeit, Stärke geben,
 Und als ein Lebensbalsam seyn,
 Ihm neue Kräfte zu verleihn:
 Allein er schwächt auch unsre Glieder,
 Setzt die Gesundheit in Gefahr,
 Und schlägt die Lebenskräfte nieder,
 Wenn er zu lange Meister war.

Drum kann er heilen und verwunden,
 Nützt so den Kranken; als Gesunden;
 Und schadet dennoch beyden auch,
 Im Mißbrauch nämlich, und Gebrauch:
 Viel Kranke sind dadurch, genesen;
 Jedoch auch mancher hat gefühlt,
 Daß er ein Todeschlaf gewesen,
 Der auf den Untergang gezielt.

Doch weil an einer andern Stelle,
 Der grosse Nutzen klar und helle
 Von mir genug beschrieben ist,
 Den man vom süßen Schlaf genießt;
 Will ich mich hier, nicht mehr bemühen,
 Zumal, da Leser von Verstand
 Die Wahrheit nicht in Zweifel ziehen,
 Die allenthalben, längst bekannt.

Was nun vom Mittagsschlaf der Alten
 Und ob er ihnen nützt, zu halten;
 Sey kürzlich auch allhier gedacht:
 Sie schlafen wenig in der Nacht,
 Drum ist es ihnen wohl zu gönnen,
 Daß sie, wenn sie etwas gespeist,
 Drauf mäßig, Ruhe halten können,
 Denn sie erquicket Leib und Geist.

Hingegen ist von jungen Leuten
 Nicht Ziel und Maas zu überschreiten;
 Der Schlaf zu Mittag schadet mehr,
 Als daß er ihnen dienlich wär:
 Sie werden an den Gliedern träge,
 Sind zum Studiren ungeschickt;
 Der Jugend Kraft, die frisch und rege,
 Wird matt, und endlich unterdrückt.

Will man sich nun zu Bett verfügen,
 So denk man an kein Mißvergnügen.
 Und mach es, wie Ranzovius,
 Der alle Sorgen und Verdruß
 Mit seinen Kleidern, von sich legte,
 Und so erleichtert, durch die Nacht,
 Der ungestörten Ruhe pflegte,
 Bis, daß er früh, vergnügt erwacht.

Hiernächst kann auch der Schlaf im Sigen
 Wie viele pflegen, wenig nützen;
 Da er hingegen, wenn man liegt,
 Den Leib mehr stärket und vergnügt:
 Das Haupt ist auch nicht tief zu senken,
 Voraus, wer kurzen Athem spürt:
 Dies, und noch mehr, muß der bedenken,
 Den die Natur zum Schlafe führet.

Man meynt zwar, bey zu langem Wachen,
 Durch Opium, sich Schlaf zu machen;
 Man macht ihn auch; doch insgemein
 Pfllegt es kein rechter Schlaf zu seyn,
 Der wirklich stärket und erquicket;
 Es ist mehr Unempfindlichkeit,
 Die das Gefühl nur unterdrücket;
 Doch keine wahre Ruh verleiht.

Ich würde Zeit und Müß verlieren,
 Hier viel Exempel anzuführen;
 Zumal, weil anderswo zu sehn,
 Daß es bereits, von mir geschehn:
 Doch stell ich Hallern und Voltairen
 Von neuem, zum Beweise, dar,
 Die alte Wahrheit zu bewähren,
 Daß Opium oft schädlich war.

Mit Mohnsaft, und dergleichen Dingen,
 Gesunden Schlaf herbey zu bringen,
 Vermag kein Arzt, durch seine Cur;
 Denn es wirkt ihn blos die Natur:
 Doch hat er, was den Schlaf verhindert,
 Durch seine Kunst, erst fortgeschafft,
 Daß sich das Wachen drauf vermindert;
 Dann folgt der Schlaf aus eigner Kraft.

So haben sonderlich die Kranken
Ihr Heil dem Schlafe zu verdanken,
Denn, stellt die sanfte Ruh sich ein;
Alsdann wird es bald besser seyn:
Dies könnt ich gründlich nun bestärken;
Doch, wil ich es bereits gethan;
Will ich das nicht zweymal bemerken,
Was man schon einmal lesen kann.

Die Federbetten, die erhitzen,
So, daß die Glieder heftig schwitzen,
Sind schädlich, und daher zu fliehn,
Weil sie viel Unheil nach sich ziehn:
Der Leib wird allzustark beschweret,
Und Trockenheit ins Blut gebracht;
Wie mancher Arzt bereits gelehret,
Und ich auch selbst bekannt gemacht.

Doch, wenn der Leib durch stark Bewegen,
Und sonst erhitzt, daß Schweiß zugegen;
So ist es auch alsdann nicht gut,
Wenn man in kalten Betten ruht:
Nicht jedermann kann sie erleiden,
Weil Fluß und Fieber oft entstehn;
Drum suche man sie zu vermeiden,
Voraus, wenn sich die Jahr erhöhn.



Von Betten wär noch viel zu schreiben;
 Allein, es mag jetzt unterbleiben,
 Zumal, da ich hiervon der Welt
 Ein eigen Werk schon zugestellt.
 Was bey den Betten der Gesunden
 Und Kranken, zu bemerken sey;
 Dies alles wird daselbst gefunden,
 Drum geh ich es allhier, vorbey.

Man unterlaß nicht, alle Morgen,
 Das Kämmen fleißig zu besorgen;
 Hierdurch wird dieser Zweck erzielt,
 Daß man nicht leichtlich Hauptweh fühlt,
 Noch über Schwindel Klage führet:
 Melanchthon hat zu seiner Zeit,
 Vom Kämmen, diesen Nutz verspüret,
 Und blieb von Kopfschmerz ganz befreyt.

Ich hab in meinen langen Jahren,
 Dies selbst an meinem Haupt erfahren;
 Laß ich es gleich nie müßig ruhn;
 Pfllegt es mir doch nicht weh zu thun:
 Auch ist die bange Schwindelplage
 Mir, Gott sey Dank! noch unbekannt;
 Denn mit dem Anbruch, von dem Tage,
 Ist auch der Kamm gleich bey der Hand.

Wie sonst die Kranken und Gesunden
 Vom Kämmen grossen Nutz empfunden,
 Hat Cälius Aurelian
 Nebst andern, gründlich dargethan:
 Doch, weil ich dieses auszuführen,
 Mir einen andern Ort erkieset;
 Will ich hier, weiter nichts berühren,
 Als was kurz angezeigt ist.

Das Waschen ist nicht zu vergessen,
 Des Morgens früh, und nach dem Essen,
 Wird solches bey Gesicht und Hand,
 Mit grossem Nutzen angewandt;
 Dieweil es reinigt, stärkt und kühlet:
 Der Mund sey auch zu gleicher Zeit,
 Mit frischem Wasser ausgespühlet,
 Zum Dienst und Zweck der Reinigkeit.

Die Zähne rein und weiß zu machen,
 Gebrauche man nicht scharfer Sachen,
 Sie schaden ihnen allzusehr,
 Dem Zahnfleisch aber desto mehr:
 So ist das Stochern in den Zähnen
 Auch schädlich, und geziemt sich nicht,
 Drum muß man es sich abaewöhnen,
 Zumal, wenn man mit andern spricht.

Man soll, voraus in Sommertagen,
 Auch öfters frische Wäsche tragen;
 Hingegen, wenn man sich erhitzt,
 So, daß man auch schon wirklich schwitzt,
 Ist sie nicht kalt, an Leib zu bringen;
 Sonst bleibt die Regel allgemein:
 Die Reinlichkeit in allen Dingen,
 Kann der Gesundheit dienlich seyn.

Der Hals ist nicht zu fest zu binden,
 Weil sich die Augen leicht entzündet,
 So, daß das Blut, das aufwärts dringt,
 Den engen Weg gar schwer vollbringt;
 Daher die Adern heftig schlagen,
 In Ohren gleichsam Glocken gehn,
 Auch Hauptweh, Schwindel, andre Plagen,
 Ja Schlag und Tod, daher entstehn.

Die Schuh sind auch nicht zu vergessen;
 Die allzunnapp und kurz gemessen,
 Leg man ja nicht den Füßen an;
 Weil es viel Unglück stiften kann:
 Die Zehen werden scharf gedrückt,
 Entzündet, mit Geschwulst beschwert,
 Daß man wohl gar den Brand erblicket,
 Den kaum der Aerzte Kunst verwehrt.

Auch Bäder soll man fleißig brauchen,
 Doch, daß sie nicht zu hitzig rauchen;
 Man glaubt nicht, wie ein heilsam Bad
 Oft mancher Krankheit Einhalt that:
 Hier können Perser, Saracenen,
 Und andre Völker Zeugen seyn;
 Weil sie sich jung, ans Bad gewöhnen,
 Sind sie meist frey von Gicht und Stein.

Das Fußbad, nebst dem Gliederreiben,
 Muß auch nicht gänzlich unterbleiben,
 Denn es erleichtert Haupt und Brust,
 Und macht zum sanften Schläfe lust:
 Es kann die schwachen Glieder stärken,
 Erwärmet, lindert und zertheilt,
 Und läßt sonst, noch mehr Kräfte merken,
 Wodurch es manche Krankheit heilt.

Der Unterleib darf nicht erkalten,
 Und ist beständig warm zu halten;
 Des Oberleibes Wohlergehn
 Muß durch den Unterleib bestehn:
 Stets starre, kalt und feuchte Flüße
 Erwecken endlich nach und nach,
 Beklemmung, Kopfweh, Schwindel, Flüße,
 Und noch viel andres Ungemach.

Daher hört man fast alle Tage,
 Des meisten Frauenzimmers Klage,
 Daß Krampf, Brust = Haupt = und Magenweh,
 Nebst andern Uebeln mehr, entsteh:
 Ihr Unterleib ist bloß und offen,
 Stets der Erkältung ausgesetzt;
 Drum wird der Oberleib getroffen,
 Und durch der Füße Frost, verletzt.

Gemächer, die von vielen Jahren,
 Vor frischer Luft, verschlossen waren,
 Nehm Niemand gleich zur Wohnung, ein,
 Dieweil sie sehr gefährlich seyn:
 Die sich darinnen finden lassen,
 Hat oft ein langer Schmerz gequält,
 Ja, manche mußten gar erblassen,
 Als sie ein schneller Tod entseelt.

Es können auch die alten Schriften
 Und Bücher grosses Unglück stiften,
 Wenn Staub und Moder sie bedeckt,
 Der schädlichen Geruch erweckt:
 Drauf folgen oft viel schlimme Seuchen,
 Als Schwindel, Kopf = und Augenweh,
 Angst, Husten, Schnupfen, Schwindsucht, Reichen,
 Und mehr noch, das ich übergeh.

Das sogenannte Parfumiren
 Ist auch nicht sicher einzuführen,
 Es greift Gehirn und Nerven an,
 Daß Schlag und Ohnmacht folgen kann;
 Auch sind die starken Oltäten,
 Nebst Ambra, Moschus und Zibeth,
 Zumal, bey Frauen, nicht vonnöthen,
 Weil Mutterschmerz daher entsteht.

Die Sonne bringt zwar Nuß und Freude,
 Jedoch auch manches herbe leiden,
 Sobald ihr Strahl zu heftig glüht,
 Wie man in Frankreich deutlich sieht:
 Wenn er das Haupt zu scharf berührt,
 Wird Schwindel, Schmerz, Angst, Raserey,
 Schlag, Ohnmacht, Nervenweh verspüret,
 Und endlich, eilt der Tod herbey.

Doch ist gemäßig, ihre Hitze
 Auch noch, bey mancher Krankheit nütze;
 Gicht, Lähmung, Wind- und Wassersucht
 Treibt sie oft wirksam, in die Flucht;
 Wie dann insonderheit, die Alten,
 Im Griechen- und Lateinerland,
 Viel auf die Sonnencur gehalten,
 Wie noch aus Schriften wohl bekannt.

Mit allen Präservationen

Ist auch der Körper zu verschonen,
 Sie helfen nichts, und stören nur
 Umsonst, die Ordnung der Natur:
 Man sucht der Feuersbrunst zu wehren,
 Die doch nicht da, noch wirklich brennt;
 Und will den Staub von Kleidern kehren,
 Wo man doch keinen Staub erkennt.

Durch Pillen, Pulver, Trank und Säfte

Schwächt ein Gesunder seine Kräfte,
 Weil solche Mittel nur allein
 Im Nothfall, Kranken dienlich seyn:
 Wer nun mit vielen Arzeneyen
 Den Leib zur Apotheke macht;
 Der muß hernach, zu spät bereuen,
 Daß er zu früh, sich umgebracht.

Diät, Diät, für allen Dingen,

Kann hier, weit größern Nutzen bringen,
 Daß man, nächst Gott, gesund und leicht,
 Des Alters höchstes Ziel erreicht;
 Gleichwie ich oben, schon erwiesen:
 Doch dieser Sache höchster Werth,
 Den man noch nie genug gepriesen,
 Verdient, daß man ihn oft erklärt.

Dies hat Antiochus erfahren,
 Ein grosser Arzt, von hohen Jahren,
 Auch Telephus hat so bezückt,
 Einhundert und mehr Jahr, erblickt:
 Wie dies Galenus angemerket,
 Der von sich selbst zugleich erzählt,
 Daß ihn blos die Diät gestärket,
 Da ihn sonst mancher Schmerz gequält.

Ja Plato, dieses Haupt der Weisen,
 Ist billig auch alhier zu preisen,
 Weil seine Kost und Lebensart
 Nach Maass und Ziel, zum Sprüchwort ward:
 Am Tage selbst, da er geboren,
 Und an das Licht gekommen war,
 Hat er das Lebenslicht verlohren,
 Am Alter ein und achtzig Jahr.

Petrarcha blieb im ganzen Leben
 Der Mäßigkeit genau ergeben;
 Die Mäßigkeit war gering und klein,
 Der Trank viel Wasser, wenig Wein:
 Er ließ sich nicht zu Gaste bitten,
 Gebrauchte nie der Aerzte Fleiß,
 Und ward durch diese weisen Sitten,
 Ein alter, stets gesunder Greiß.

So mußte Lansius imgleichen,
 Ein hohes Alter zu erreichen,
 Weil er den Leib nie überfüllt,
 Und aus dem Brunn den Durst gestillt;
 Huet ist auch hieher zu zählen,
 Der die Diät genau bedacht,
 Und seine Zeit mit froher Seelen,
 Auf ein und neunzig Jahr gebracht.

Auch der berühmte Fontenelle
 Verdient hier würdig eine Stelle;
 Als ich ihn sah zum erstenmal,
 War achtzig schon der Jahre Zahl:
 Er sprach: ich brauch seit vierzig Jahren,
 Nicht Aderlaß, noch Arzeney;
 Und hab aus dem Erfolg, erfahren,
 Daß die Diät weit besser sey.

So mußte Holberg viele Plagen
 An seinem schwachen Leibe tragen,
 Allein durch die Enthaltbarkeit,
 Hat er sich meist davon befreyt:
 Ein Fieber, das seit langen Zeiten,
 Sich widerspenstig ihm erwies,
 Wußt er durch Hunger, zu bestreiten,
 Daß es ihn endlich doch verließ.

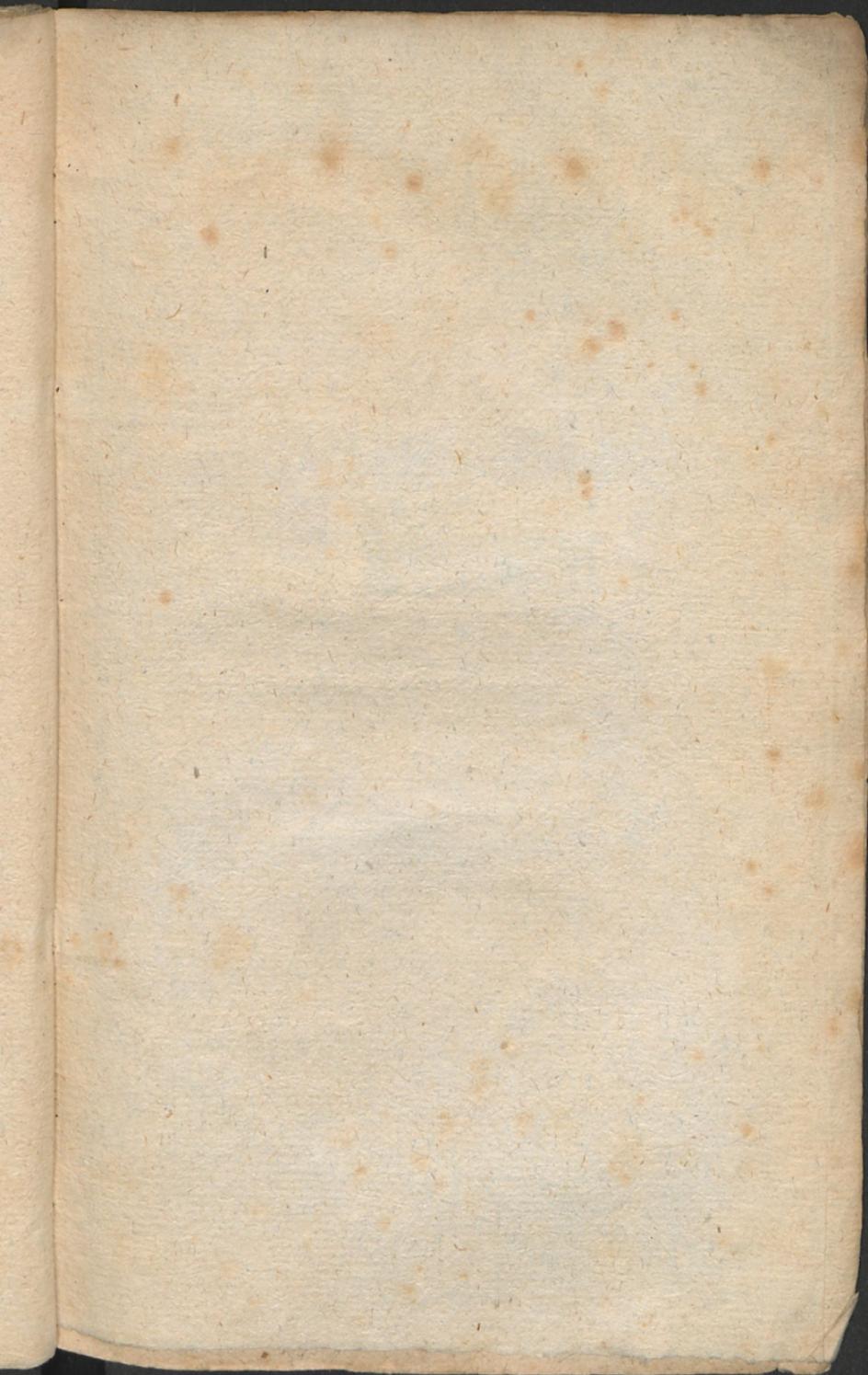
Wenn ich zum Schluß nicht eilen müßte;
 Sollt hier noch eine lange Liste
 Von solchen alten Leuten sehn,
 Die nichts in der Diät versehn,
 Vielmehr der Ordnung nachgekommen;
 Und wenn sich Leidenschaft empört,
 Das Gleichgewicht in Acht genommen,
 Daß sie bald wieder aufgehört.

Man hat auf diese beyden Stücken,
 Gemüth und Leib, genau zu blicken,
 Weil sie des weisen Schöpfers Hand
 Zusammen, allzufest verband:
 Den Leib muß man nur mäßig speisen,
 Damit er gleiche Kraft behält;
 Und das Gemüth zur Ruh verweisen,
 Auf daß es nicht in Unruh fällt.

Die dieses nun zu Herzen fassen,
 Die können spät die Welt verlassen,
 Gebrauchen auch der Aerzte nicht,
 Noch einen andern Unterricht:
 Sie müssen diese beyden Sachen,
 Gemüthsrüh nämlich, und Diät,
 Zur täglichen Gewohnheit machen,
 So wird ihr Lebensziel erhöht.

Dieß schrieb ich zwar bey muntern Kräften;
Doch unter mancherley Geschäften,
Dieweil man mir das Rectorat
Zum sechstenmal, vertrauet hat:
Herr! hilf, daß ich es wohl verwalte,
Und auf der ungewissen See,
Das Steuerruder doch so halte,
Damit das Schiff gerade geh.





Ue 2488

S

ULB Halle

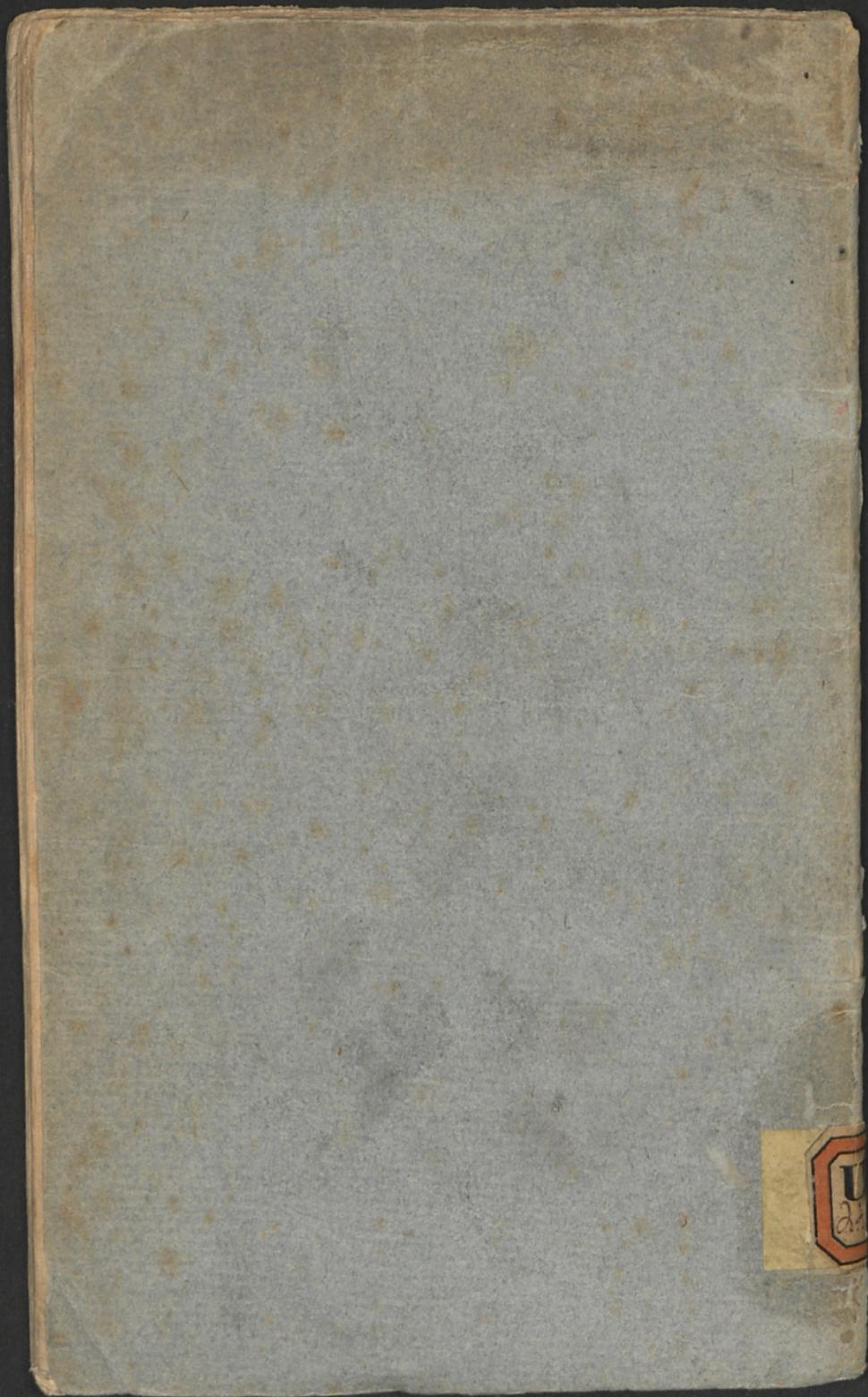
3

004 304 144



NR







Daniel Wilhelm Trillers
diätetische
Lebensregeln
oder
Belehrung

wie es anzufangen ein hohes Alter zu erlangen.
In
Dessen Sieben und Achtzigsten Jahre
aufgesetzt.



Frankfurt und Leipzig,
bey Johann Georg Fleischer. 1783.