





Die

4.

Gesundheit  
der Menschen,

und von der

Deconomie des Leibes

benderley Geschlechts,

von

Wilhelm Tissot.



---

Strasburg, 1777.





Die Gesundheit der Menschen und  
von der Oeconomie des Leibes bey:  
derley Geschlechts,

von Wilhelm Tissot, 1777.

---

**W**er die Jahre des Greises erreichen will, der muß vor allen Dingen, die zum Leben wesentliche Theile, dergleichen der Kopf, die Brust, und der Untere Leib sind, wohl gebauet haben; alsdann kann man eine gute Gesundheit genießen. Die Leibesbeschaffenheit muß vortreflich seyn, man muß mit großen und starken Knochen versehen, fleischicht, und nicht fett seyn, einen großen Kopf, eine breite Brust, und einen etwas erhabnen Bauch haben. Man muß weder zu viel noch zu wenig essen, wenigstens sich nicht strogend satt essen; der Leib muß täglich offen seyn, nicht zu viel zu Urine gehen, aber desto mehr ausdünsten. Wenn man vom Tische kömmt,

H 2

müssen

müssen die Glieder gelenke, der Leib leicht, und keine Lust zu schlafen da seyn; man muß nicht Schmerzen fühlen, und des Nachts sanft, ruhig, und etwa sieben Stunden lang schlafen. Wer diese Kennzeichen der Gesundheit nicht alle an sich findet, darf deswegen nicht erschrecken, denn es giebt von der besten Gesundheit, bis zur Krankheit, sehr viele Abweichungen, dabey man, in Ansehung seines Temperaments, sich dennoch recht wohl befinden kann. Findet man in seinem Körper die geringsten Unordnungen, so sey man gleich darauf bedacht, denselben zu begegnen, ehe sie oft unheilbare Folgen nach sie ziehet; denn man kann die Krankheiten, so viel ist gewiß, wenn man gleich vorbeugt, weit leichter curiren, als wenn man selbige erst einwurzeln läßt; weil alle Krankheiten mit der Zeit, so ferne man vor dieselben nichts braucht, überhand nehmen. Man kann die Gesundheit viel leichter erhalten, als dieselbe, wenn sie schon verloren gegangen, wieder herstellen. Viele erkennen die Vortreflichkeit der Gesundheit nicht eher, als bis sie die Schrecken der Krankheit erschüttern, darum laßt uns diesen Schrecken vorbeugen, und die Ausschweifungen unterlassen. Die Arzneyen bringen, indem sie eine wirkliche Krankheit vertreiben, den Keim von sehr vielen andern in unser Blut; und unser Körper fühlt daher Unpäßlichkeiten.

Wir Menschen sind aus vier Elementen zusammen gesetzt, und aus derselben Uebereinstimmung

mung entsteht die Gesundheit. Wenn die Schnellkraft der Fäserchen, und die Wirkung der flüssigen Theile, in einer gehörigen Verhältniß, und die Kälte mit der Wärme, die Feuchrigkeit mit der Trockne, in einer übereinstimmenden Verbindung sich befinden, so ist der menschliche Körper gesund. Man zählt vier Haupttemperaturen von der veränderten Mischung dieser vier Haupteigenschaften, nämlich: das Cholerische, man bildet dasselbe warm und trocken, das Sanguinische, warm und feucht, das Melancholische, kalt und trocken, das Phlegmatische Temperament aber, kalt und feucht. Beym cholerischen Temperamente hat die Galle die Oberhand, und eine solche Leibesbeschaffenheit erkennt man an der Härte und Magerkeit des Fleisches, und an den grossen Adern. Der Puls schlägt stark und lebhaft, die Haut ist braun, trocken und rauh, mit schwarzen Haaren besetzt. Cholerische Personen haben gemeinlich viel Verstand; ihr Gemüth ist immer unruhig, sind empfindlich, und eigensinnig, gleich in Zorn gebracht, wollen in ihren Meynungen Recht haben, und weil durch Wortstreit und Zank ihr Blut erhitzt werden kann, so müssen sie überhaupt alles was ihr Blut erhitzt, sorgfältig vermeiden. Eine zu strenge Diät, Fasten, sehr warme Luft, starke in Kopf steigende Weine, langes Wachen, heftige Leidenschaften, sind solchen Personen sehr schädlich, im Sommer müssen sie auf ihre Gesundheit besonders ein wach-

fames Auge haben, und damit sie dieselbe erhalten, kühle anfeuchtende Getränke trinken, und kalte Speisen essen.

Es können auch alle choleriche Personen bey heftigen Bewegungen ihres Körpers schleimichte Nahrungsmittel genießen, doch sollen sie alle heftige Leibesbewegungen zu vermeiden suchen, als zum Exempel: hitziges Tanzen, Laufen, hitziges Kegelschieben u. s. f. Alle starke Speisen, auch hartes Brod sind choleriche Personen dienlich, wenn die Speisen nur so beschaffen sind, daß sie keine Hitze, keine Wallung verursachen; dem ihr hitziger Magen verzehrt leichte Nahrungsmittel geschwind. Wenn sich solche Leute nicht viel Bewegung machen, so können sie mit leichten Speisen ihren Hunger stillen. Schwarzes Wildpret ist ihnen nicht dienlich. Hülsengerichte können ihnen nicht schädlich seyn. Ein reifes Obst, als Vorstdorferaepfel, Pflersich, Erdbeeren, Maulbeeren, und s. f. mäßig genossen, dienen ihnen zur Erfrischung, im heißen Sommer müssen sie viel trinken, Wasser mit Zitronensaft vermischt, zuweilen ein Glas alten Wein mit Wasser vermenget. Sie müssen sich zuweilen eine Abwechslung der Berrichtungen machen, doch sich nicht zu sehr zerstreuen, Lustbarkeiten müssen sie durchaus nicht in Unordnung, noch Ausschweifungen bringen; dieses müssen choleriche Personen durchaus zu vermeiden suchen.

Wey



Bey dem melancholischen Tempera-  
 mente hat die schwarze Galle, das ist, eine  
 grobe und mit vielen irrdenen Theilen angefüllte  
 Feuchtigkeit die Oberhand. Das Blut, weil es  
 sehr dicke ist, und seinen Umlauf im Körper lang-  
 sam verrichtet, macht es denselben zu verdrüssli-  
 chen Ausleerungen, besonders zu der goldnen  
 Ader geneigt. Melancholische Personen kann  
 man an der glänzenden und mit schwarzen Haa-  
 ren besetzten Haut erkennen. Sie haben dicke  
 starke Gefässe, ihre Säfte sind dick, zähe, und  
 klebericht; sie sind mager und trocken, sehen fahl  
 und schwärzlich im Gesichte aus. Ihr Verstand  
 ist durchdringend, zu Betrachtungen, und Nach-  
 denken aufgelegt, sie sind furchtsam und traurig,  
 zum überlegten Zorn, und einer nachtragenden  
 Rache geneigt.

Dergleichen Personen sollen solche Getränke  
 trinken und solche Speisen essen, welche genug  
 Feuchtigkeit in das Blut bringen, welche die  
 allzusehr in einander getriebene und unter einan-  
 der vereinigte Theilchen des Bluts wieder aus  
 einander setzen, und zertheilen. Sie dürfen  
 keine schwer zu verdauende Speisen, als Hasen,  
 Schweinfleisch, zu sehr fettes Fleisch, schwarzes  
 Wildpret, saure und trockne Speisen, auch sehr  
 zarte und oelichte Fische nicht essen. Bey gutem  
 gegärthem Brod, bey frischem Fleische und Ge-  
 flügel, werden sich solche Personen wohl befin-  
 den; aufwechtende Küchenkräuter, auch gelinde  
 Gewürze, an das Fleisch gekocht, es sind ihnen  
 auch

auch schleimichte Dinge, als Honig, Zucker und dergleichen sehr gesund. Sie sollen kühlende Getränke trinken, ein dünnes Bier, ein weißer, leichter und mit vielem Wasser vermischter Wein ist dazu zu nehmen; sie können manchmal des Morgens früh Gerstenwasser, oder Molken trinken. Ihre Leibesbewegung muß mäßig seyn, auch ihr Spaziergehen, und Reiten u. s. f. Müßigang und Umgang mit traurigen Leuten sollen sie meiden, auch nicht zu sehr nachdenken und nicht allzulange studiren, in ihrer Stube soll eine gesunde und frische Luft herrschen, dieses alles wird ihnen sehr dienlich seyn.

Bei dem phlegmatischen Temperamente hat die Feuchtigkeit die Oberherrschaft, diese Feuchtigkeit ist schleimicht, zähe, klebricht und wässericht. Phlegmatische Personen haben eine glatte, glänzende, weiße Haut, mit feinen weißen Haaren besetzt. Ihre fleischichten Theile sind aufgetrieben, fett und weich, ihre Adern sind enge und liegen tief, sie haben gemeinlich, blaue Augen, und der Schleim und die Blähungen beunruhigen sie sehr. Solche Personen sind mehrentheils faul, langsam in ihren Verrichtungen, sind eben nicht sinnreich, und haben gemeinlich wenig Affecten. Phlegmatische Leute dürfen keine kühlende, klebrichte, noch wässrige Nahrungsmittel essen, kein Fleisch von jungen Thieren, keine fetten, oelichten und allzukleinen Fische, auch alle Mehlspeisen die nicht gegähret haben, nicht essen, Sommerfrüchte, kühlende  
Wur:

Wurzeln und Pflanzen, Spinat, Lattuchensalat, und anders mehr fliehen. Insbesondere aber sind ihnen die gekochten Suppen schädlich. Sie sollen sich eines reinen Roggenbrods, das gut gegähret und gut ausgebacken ist, bedienen. Solche Personen die phlegmatischen Temperaments sind, können bey Ende der Tafel ein Glas reinen Wein trinken. Kurz phlegmatische Personen müssen wenig essen und trinken, und sich viel Bewegung machen, damit der zähe Schleim dadurch aufgelöset, und aus dem Leibe fortgeschafft werde. Arbeit, bey welcher Bewegung ist, dient zu ihrer Leibesgesundheit; und ist ihrem Körper dienlich.

Noch ist das sanguinische Temperament zu betrachten übrig. Bey dieser Leibesbeschaffenheit herrscht weder der Schleim noch die Galle, der Umlauf des Bluts geht leicht und gleichförmig von statten. Sanguinische Personen blühen wie die Rosen, sie haben weisse Haut mit braunen Haaren bedeckt. Ihre fleischernen Theile sind weder zu weich noch zu hart, sie haben weisse, blaue, und von dem überflüssigen Blute, sehr ausgedehnte Adern, ihre Glieder sind biegsam und gelenk. Sanguinische Personen sind lebhaft, man kann sie leicht erzürnen, aber man kann sie auch leicht wieder besänftigen. Sie haben mehr Neigungen und Gelüste, als Leidenschaften, sie machen eher Bekanntschaften als Freunde, sie sind deswegen auch gemeiniglich flüchtig, veränderlich und unbeständig. Sind choleriche Personen verständiger, so sind sanguinische

nische Personen dafür in Gesellschaften desto geselliger. Das Wesentliche ihres Gemüthscharakters ist Gütigkeit, Freymüthigkeit, und die Freude.

Speisen die viel oelichte und salzichte Theile bey sich haben, dürfen sanguinische Personen nicht essen, kein schwarzes Wildpret, keine Ragouts, Hasen, noch Schweinefleisch u. s. f. die Endren und die Makarellen ein Seefisch vermeiden, auch sollen sie sich der Pflanzen und der Gewürze enthalten, die ein wesentliches Del, oder ein flüchtiges alcalisches Salz bey sich führen, als Zimmet, Ingwer, Pfeffer, Muscatennuß, Muscatenblüthe, Knoblauch, Zwiebel, Senf, u. s. f. die mehlichte und neue Früchte, das Del und die Butter meiden. Sanguinische Personen sollen ein gut gegährtes und wohl ausgebacknes Brod essen, und das Fleisch solcher Thiere, die von Kräutern und Körnern sich ernähren, als Rindfleisch, Schöpfensfleisch, Kalbfleisch, Geflügel, Vögel und Wildpret, das ein weißes Fleisch hat, als Fasanen, Wachteln, junge wilde Hasen, diese Speisen können sie sich mit Küchenkräutern zubereiten lassen, doch sollen sie diese Nahrungsmittel, besonders das Brodt, und alles dasjenige, was viel Blut macht, sehr mäßig genießen. Sie sollen kein zu sehr großes Vertrauen auf ihre gute Leibesbeschaffenheit setzen, sonst Könnte ihnen dasselbe sehr leicht grausame Krankheiten zu ziehen. Braun Bier, und nährende Getränke, auch der Aepfelmost und Birnmost, sind

sind sanguinischen Personen eben so, wie die abgezognen Wasser schädlich. Ein leichter und alter Wein, mit Wasser vermischt, zuweilen ein Glas voll getrunken, ist ihnen nicht schädlich.

Leute sanguinischen Temperaments, sollen sich eine mäßige Bewegung machen, damit dadurch der Umlauf des Bluts unterhalten wird, z. E. Spazieren gehen, und eine dem Körper wenig angreifende noch entkräftende Arbeit. Wenn es ihnen zu warm ist, sollen sie sich keiner zu kalten Luft aussetzen, damit sie keine Catharre noch Flüsse kriegen. Wenn bey aller gebrauchten Vorsichtigkeit, dennoch sanguinische Personen sich von einem zu sehr groien Ueberflusse des Bluts beschwert befinden, so müssen sie sogleich eine strenge Ordnung im Essen und Trinken halten, lauter Wasser trinken, und sich mehr Bewegung als gewöhnlich machen. Den Ueberfluß des Blutes merken sie daran, wenn sie Schwere in allen Gliedern, Kopfschmerzen, beständige Neigung zum Schlaf, und die Betäubung der Sinnen bemerken.

Es ist sehr schwer das Temperament eines jeden Menschen genau zu bestimmen, denn die Grundtheile, aus deren Zusammensetzung unser Körper besteht, sind allzuoft so mit einander verbunden, daß unterschiedliche derselben zu einer Zeit die Oberherrschaft zu haben scheinen. Man würde oftmals Hauptfehler bey der Bemühung seine Gesundheit zu erhalten machen, wenn man sich dabey an eine Hauptregel und an einerley Diät

Diät allzustrenge halten wollte, man sieht sich oft genöthigt die Lebensart zu verändern, weil man eine Veränderung in den obwaltenden Säf- ten wahrnimmt. Kurz, ein jeder sollte seines Temperaments eigner Arzt seyn. Ein Mensch, der gewisse Jahre erreicht hat, und doch nicht weiß, was ihm nützlich oder schädlich ist, ist sehr weit unter die unvernünftigen Thiere erniedrigt, und hat selbst bey der besten Leibesbeschaffenheit, schlimme, und manchmal die schlimmsten Zufälle zu befürchten.

Unter allen für den Menschen erschaffnen Dingen giebt es keines, das ohne alle Ausnahme stets gut oder stets schädlich wäre, sie sind beydes nur beziehungsweise. Nahrungsmittel, Arzneyen, alles was manchen Personen gesund ist, ist hingegen andern schädlich. Folglich ist es unverständlich gehandelt, ohne vorher angestellte Untersuchung, sogleich die Lebensart, dabey sich ein anderer Mensch wohl befindet, auch anzunehmen. Mancher trinkt Milch, und sie erhält diese Person gesund, weil dieselbe Person reine und von aller Schärfe befreyte Säfte hat; ein anderer will es nachthun, gebraucht eben dieses Mittel, trinkt auch Milch, und fühlt dabey sehr viele Beschwerlichkeiten; kaum hat ein solcher Mensch etliche Tage Milch getrunken, so droht ihm schon ein schleichendes Fieber, und am Ende der Cur sind fast alle seine Eingeweide verstopft. Er erstaunt darüber; weil ihm unbekant ist, daß sich in seinem Magen eine Säure  
bes

befindet, welche die Milch gerinnend macht, und dadurch alle erwähnte Zufälle als natürliche Folgen verursachte. Man lasse einem jeden seine Lebensart loben, so sehr er will; wir wollen immer zuvor unsere Kräfte und unsern Magen prüfen, ehe wir uns zu einer Lebensart entschließen, davon unsre Gesundheit abhängen wird. Mancher macht sich eine starke Bewegung, ein anderer lebt ruhig, mancher hält eine strenge Diät, ein anderer versagt seinem Magen nichts; mancher trinkt lauter Wasser, ein anderer lauter Wein, und dennoch befinden sich alle diese unterschiedliche Personen gesund und wohl auf; eben deswegen muß man sein Temperament nicht aus der Lebensart anderer Leute, sondern aus eigener Erfahrung kennen lernen. Personen, die sehr oft krank sind, sollen immer einerley Arzt brauchen; wenn derselbe nämlich wirklich geschickt ist, die gegenwärtige Beschaffenheit des Körpers ausfindig zu machen, und diejenigen Arzneymittel zu bestimmen, die dem Körper am dienlichsten sind. Ein jeder sieht leicht weswegen? weil der alte Arzt das Temperament des Patienten besser als der neue kennt; folglich muß dieser immer erschrocken und gleichsam blindlings mit dem Kranken umgehen, ehe er durch die Erfahrung dreister gemacht wird.

Man weiß, daß die Luft ein flüssiger, zarter, elastischer, durchsichtiger und schwerer Körper ist. Die Luft bringt durch das Einathmen hauptsächlich in unsern Körper, und vermische  
sich

sich daselbst mit dem Blut und den übrigen Säften, sie circulirt vermittelst ihrer Flüssigkeit mit dem Blut und treibt dessen Kügelchen stehe auseinander, und macht das Blut so vollkommen, das es bis in die kleinsten Restgen der Blutgefäße dringen und bis in die äußerste Theile des Körpers, Wärme, Nahrung und Leben bringen kann. Die Wirkung der Luft in unsern Körper gründet sich auf ihre Schwere, Zartheit Schnellkraft, Flüssigkeit, und auf sehr gewisse Erfahrungen; darwider nichts Erhebliches einzuwenden ist.

Es ist zu merken, daß die Luft, die wir einathmen, nicht einfach; noch vollkommen rein, und von allen fremden Körpern frey ist. Nein, die Luft, die uns umgiebt, und in der wir gleichsam wie mitten in einem unermeßlichen Meere schwimmen, führt beständig fremde wässerichte, irrdene, salzige und schweflichte Theile mit sich, denn die Sonnenstrahlen welche auf die Oberfläche der Erde fallen, ziehen Dünste an sich, deren Eigenschaften, so wie die Derter, aus denen sich die Dünste erheben, unterschiedlich sind; und diese Dünste machen, nachdem sich dieselben mit der Luft vermischt haben, mit ihr einen Körper aus; diese Dünste dringen mit der Luft durch unsre Schweißlöcher, und durch die Lunge in unsern Leib, und verursachen in der Einrichtung desselben mehr oder weniger Unordnung, nachdem sie viele oder wenige schädliche Theile enthalten. Es ist eine vollkommene reine  
Luft,



Luft, nach der jetzigen Beschaffenheit unsers Körpers, und in Ansehung der Gesundheit, einer vermischten Luft nicht vorzuziehen; denn auf hohen Bergen, auf welchen die Luft im höchsten Grade leicht, und fast von allen fremden Theilen, damit sie in den Thälern und auf der Erdofläche gleichsam beschwängert, frey ist, können die Menschen kaum Athem holen, und erstarren vor Kälte.

Wenn Leute, die eine schwache Brust haben, sich auf die Spitzen hoher Berge hinaufwagen wollten, solche Menschen würden sehr unbesonnen handeln, sie würden, ehe sie noch die hohen Bergspitzen erstiegen, ersticken. Eben darum muß die Luft mit Dünsten vermischet seyn, denn dadurch werden ihrer Wirksamkeit und Feinheit Schranken gesetzt. Die Menschen sollen nur diejenigen Dörter vermeiden, wo die Luft gar zu grob, und mit zu sehr vielen wässerichten Dünsten, und schädlichen Dämpfen beladen ist. Wer eine gute Gesundheit genießen will, muß eine reine, heitere und gemäßigte Luft einathmen.

Was ist der Wind anders, als eine mehr oder weniger bewegte Luft. Die Sonnenhitze verdünnert denjenigen Theil der Luft, auf den sie wirkt, macht ihn leichter, vermindert seine Schnellkraft, und verhindert sie dem andern Theile der verdickten Luft zu widerstehen. Weil nun dadurch der wagrechte Stand zwischen den verdünnerten  
und

und verdickten Luftsäulen aufgehoben wird, so müssen die schwächern den stärkern weichen, und es muß die dichte Luft sich sodann bemühen, die verdünnete Luft zu vertreiben, und ihren Platz einzunehmen. Das ist die Ursache der ordentlichen Winde, welche sich, gegen die Zeit, da Tag und Nacht einander gleich sind, einzustellen pflegen. Die Sturm- und unordentlichen Winde hingegen, haben zu ihrer Entstehung verschiedene Ursachen. Die Lage eines Berges, eines Ufers, einer Bucht, eines Waldes; die Verdünnung der Dünste in der Luft, ein plötzlicher Sturm, ein Donnerwetter, und dergleichen mehr, verändern die Winde sehr viel. Der Ost- der Süd- der West- und der Nordwind sind die vier Hauptwinde, und dieselben theilen die Seeleute wieder in 32 Classen, deren Kenntniß denselben sehr nöthig ist. Es giebt auch noch vier Zwischenwinde. Die verschiedene Beschaffenheit derjenigen Theile der Erdfugel, welche die Winde, ehe sie in Europa wehen, durchstreichen, theilen ihnen ganz entgegen gesetzte Eigenschaften mit, aus dieser Ursache sind sie bald kalt oder warm, oder bald trocken oder naß. Der Nordwind ist kalt, weil derselbe sehr viel salpetrische Säure von Mitternacht herbey bringt; der Ostwind hingegen ist trocken, denn er kömmt über die sandigen Flächen Asiens zu uns, der Südwind ist in Europa warm, weil derselbe viele schwefelichte Ausdünstungen von Mitternacht her, bey sich führt; der Westwind ist naß und feucht, weil derselbe

derselbe weil er über das große Weltmeer geht, von einer großen Menge wäſſricher Dünſte, ſo zu reden, geſchwängert wird. Sonſt nennen manche Leute den Oſt, den Morgenwind; den Süd, den Mittagſwind, den Weſt, den Abendſwind, den Nord, den Mitternachtſwind. Der von den baſamiſchen und gewürzhafte[n] Dünſten Aſiens geſchwängerte Oſtwind, macht die Gefäſſe deſ Leibes enger, er erhält die Säfte in ihrem gehörigen Umlauf, er macht den Leib zu ſeinen Verrichtung[n] geſchickt, und unſer Gemüth aufgeweckt und heiter; doch trocknet er ſehr aus. Hingegen iſt der Nordwind, der mit ſalpētriſcher Säure angefüllt iſt, zu kalt, dieſer zieht die Schweißlöcher zu ſehr zuſammen, und hemmt dadurch die unmerkliche Ausdünſtung unſers Leibes. Menſchen von zärllicher Leibesbeſchaffenheit müſſen ſich vor dieſem Winde hüten, und müſſen ſich darwider, ſo viel ſie können, verwahren. Der Südwind der eine große Menge ſchweißlicher Theile bey ſich führt, dehnt die Leibesgefäſſe allzu ſehr aus, er hemmt die Circulation der Säfte, er ſtöhet die Laugung, und macht das Gemüth träge und traurig. Endlich verſtopft der mit vielen wäſſrigen Dünſten beſtandene Weſtwind die Schweißlöcher der Haut, verursacht Flüſſe, Gliederſchmerzen, Catarren, und verursacht ein faules und feiges Gemüth.

Von dem Himmelsſtriche oder Climate wollen wir merken, daß es nur drey Climata, oder Himmelsſtriche giebt, nämlich: ein warmes,  
 B ein

ein gelindes, (gemäßigtes) und ein kaltes Clima. Das warme Clima, begreift denjenigen Strich Landes, den man Zonam corridam (die heiße Zone) oder das hitzige Erdtheil nennt; dasselbe Clima ist zwischen den Sonnenwinde Circul eingeschlossen, und unter diesem Himmelstrich ist die Hitze beständig sehr groß und oft wie glühend und unerträglich, besonders alsdann wenn die Sonne senkrecht über die Scheitel der Völker, welche diese Gegend der Erde bewohnen, zu stehen kommt.

Das gelinde, oder gemäßigte Clima nennt man denjenigen Strich Landes, wo die Hitze weit erträglicher ist, z. E. in Paris, wo die Luft fast alle Vortheile dieses Himmelstriches bey sich führt. Dieses gemäßigte Clima begreift denjenigen Strich Landes, der sich von dem Sonnenwinde = Zirkel (des Krebs) an, bis an die Polus-höhe erstreckt.

Der kalte Himmelstrich befindet sich an den äußersten Enden der Weltkugel, in dem Raum, den ein jeder Polarzirkel enthält. Dieses ist eine sehr traurige Lage der Welt, daselbst läßt sich etliche Monate lang keine Sonne am Himmel sehen, und die mit Schnee bedeckte Erde, das gefrohrne Meer, und die mit salpeterischer Säure schwer beladene Luft, stellen nichts als Furcht, Elend und Mangel den Augen dar; und in dieser Gegend machen die zum Stocken allezeit geneigte Säfte, nur mehr als zu oft dem Leben ein Ende.

Unter

Unter allen Jahreszeiten ist der Frühling die angenehmste. Die Sonne belebt alsdann die Erde, und fängt an dieselbe zu erwärmen, Bäume und Pflanzen beleben aufs neue, und Felder, Wiesen, Gärten, und Wälder besäet gleichsam die Sonne mit glänzenden Blumen. Die Menschen fühlen um die Frühlingszeit in ihren Adern ein neues Feuer, und gleichsam ein lieblicher Balsam fließt in dieselben; alles dieses verbreitet sich bis in die äussersten Gliedmaßen uners Körpers, und bringt daselbst Biegsamkeit, Stärke und Gesundheit zuwege. Selbst das Gemüth der Menschen ist heiterer und aufgeräumter. Die Luft ist im Frühjahr gemäßig, weder Kälte noch Hitze ist im geringsten unerträglich.

Beim Anfange des Frühlings wehet noch oft genug der kalte, rauhe und regnerichte Nord- oder Westwind, wenn sich aber derselbe bald in Morgen wendet, so kann man sich schöne Witterung und gesunde Luft versprechen. Man muß die Winterkleider nur nach und nach ablegen, wäre es auch schon gegen den Maymonat zu, denn manchmal stellt sich noch um diese Zeit eine geschwinde und gefährliche Kälte ein, und dieser schnelle Uebergang der Kälte in die Wärme, und der Wärme in die Kälte, rafft gegen diejenige Zeit des Frühjahrs, da Tag und Nacht gleich sind, sehr viele Menschen dahin. Doch sind der größte Theil, dieser frühzeitige Raub des Todes, wegen ihrer Unvorsichtigkeit, an ihrem Tode selbst schuld.

Die geschwind und plößlich gehemmte unmerkliche Ausdünstung des Leibes verstopft die Schweislöcher der Haut, sie macht, daß die Feuchtigkeiten, die durch die Ausdünstung härten sollen fortgeschafft werden, wieder in das Blut zurück treten, es verderben, und sehr viele Unpäßlichkeiten verursachen, nämlich: Verstopfungen, böse Hälse, Catharre, die Bräune, alle Arten von Flüßen, das Podagra u. s. f.

Auf dem Lande kann man im Frühlinge der gesunden Luft genießen. Der Gesang der Vögel, die beblumte Erde, alles belebt die Sinnen aufs neue, und macht das Gehirn heiter und ruhig. Im Frühjahre muß man etwas mehr als im Winter trinken, auch mehr Wasser an den Wein nehmen, denn weil um diese Zeit die Ausdünstung des Leibes immer stärker wird, so könnte sonst das Blut in kurzer Zeit ausgetrocknet, und seiner flüssigen Theile beraubt werden. Auch ist es gefährlich im Märzmonat mit bloßem Kopfe in der Sonne spazieren zu gehen. Die auf den Frost des Winters schnell folgende Hitze löset die Feuchtigkeiten auf, und verursacht widrige Wassergüsse, die Folgen haben können. Das Frühjahre ist auch die eigentliche Zeit zu Lustbarkeiten, und zur ehelichen Liebe. Die Zeit, in der sich die Begierden am stärksten fühlen lassen, und eben darum auch am meisten im Zaum gehalten werden müssen.

Die Hitze des Sommers, verdünnt die Luft, macht die festen Theile schlaff, und brinat die Säfte

Säfte in Bewegung. Die Wirkung der heißen Sonnenstrahlen, und die schweflichten Theile, die von Mittag herkommen, erweitern die Schweißlöcher der Haut, durch welche die äufere Luft, mit allen fremden Theilgen die sie enthält, desto leichter in den Leib dringen kann, und verursachen eine widernatürliche starke Ausdünstung des Körpers, und oft allzubielen Schweiß, dadurch wird die Verdauung gestöhrt, die Wirkung der festen Theile in die flüssigen Theile geschwächt, der Umlauf der Säfte langsamer, der Kopf schwer, der Leib matt, und das Gemüth verdrüßlich gemacht. Die faulen Fieber sind die gewöhnlichen Krankheiten des Sommers.

In Sommertagen muß man sich sehr leicht und in kühle Zeuge kleiden; doch gegen Abend soll man sich allezeit etwas wärmer ankleiden; hauptsächlich in Seehäfen zu Ende des Tages. Es ist auch gefährlich lange Zeit in der Abendluft spazieren zu gehen, noch gefährlicher ist es, wenn man lange in der Abendluft ohne Bewegung sitzt; denn der Abenddust besteht aus kalten Dünsten, der die Schweißlöcher verstopft und viele Krankheiten verursacht.

Man muß merken, daß die Abenddust weit stärker bey klarem Himmel, als bey einem mit Wolken überzogenen ist, weil die Dünste in einer reinen Luft gleichförmig verbreitet sind, anstatt daß die Dünste in einer mit Wolken beladenen Luft gesammlet werden. Dieses ist die Ursache;

warum die Luft schwerer wiegt, wenn sie rein zu seyn scheint; als wenn sie voller Wolken und Nebel ist. Darum ist es nicht recht geredet, wenn man spricht, die Abenddunst fällt; es steigt vielmehr dieselbe von der Erde in die Höhe.

Man muß ferner merken, daß man sich im Sommer die allerwenigste Bewegung machen soll; und dieses muß man hauptsächlich während der großen Sommerhitze beobachten. Der allzuviel Schweiß, und die zu häufige Ausdünstung müssen nothwendig den Leib merklich schwächen, und viele Krankheiten verursachen. Wenn im Sommer die Luft sehr schwül und fast ohne alle Bewegung ist, welches besonders kurz vor einem nahen und bevorstehenden Donnerwetter zu geschehen pflegt, alsdann ist es sehr gesund, wenn man die Hände sich mit Weinessig bestreicht, ihn vor die Nase hält, oder auch die Stube, die man bewohnt, etwas damit besprengt. Man schöpft leichter und lieblicher Athem. Es ist höchst schädlich, wenn man sich, nachdem man sich stark bewegt gehabt, da man noch schwitzt, oder auch nur stark ausdünstet, sich in einem Zimmer, und zumal sitzend aufhält, wo etwa Thüren und Fenster auf beyden einander entgegenstehenden Seiten aufstehen, solche Zugluft ist sehr schädlich; und es ist eine schlimme Gewohnheit die Stuben und Zimmer auf diese Art mit Zugluft abzukühlen; auch solchen Leuten ist solche Zugluft schädlich, die sich keine Bewegung gemacht haben. Solche Abkühlung der Stuben erregt Schnupfen Flüsse,



Flüsse, Catharren, Husten, und andere Krankheiten mehr, und viele traurige Zufälle. Will man keine heißen Stuben und Zimmer im Sommer haben, so muß man Thüren und Fenster aufs beste zu machen, ehe noch die Sonne sehr stark scheint; denn steht alles offen, so läuft man Gefahr, von der Mittagszeitigen Hitze erstickt zu werden, oder von der kalten Luft, die von Mittagernacht daher weht, Schaden an seiner Gesundheit zu leiden. Man kann Fenster und Thüren offen lassen, wenn man seine Stube verläßt, und hingegen dieselben allezeit zuhalten, wenn man zu Hause ist, und sich ohne eine Bewegung zu machen, darinnen befindet. Es ist auch schädlich, wenn man schläft ein Fenster offen stehen zu lassen. Ferner ist es der Gesundheit nachtheilig, und zwar sehr, wenn man beim Aufstehen um frische Luft zu schöpfen, im Hemde ans Fenster geht; die hierdurch gehemmte unmerkliche Ausdünstung des Leibes kann sehr schlimme Krankheiten nach sich ziehen. Auch ist es sehr unüberlegt und unvorsichtig gehandelt, wenn man sich mit erhitztem Leibe auf Marmor, oder Steine niedersetzt. Das Frauenzimmer sollte billig diese Gesundheitsregel, und das besonders zu gewissen Zeiten, wohl in Obacht nehmen, und sich nicht so rasch hin auf kalte Steine mit erhitztem Leibe setzen.

Wenn man sich eine Bewegung gemacht hat, und der Körper schwitzt, muß man sich nicht gleich auf einmal zur Ruhe begeben; nicht also, sondern

dern man muß vielmehr noch etwas langsam spazieren gehen, damit sich die Bewegung des Bluts, und der festen Theile nach und nach wieder setzen möge. So ermuntert man sich nicht zu sehr und verwahrt sich auch für Flüßen, Seitenstechen und andern Krankheiten. Man kann auch nach einer starken Bewegung die Wäße wechseln, und sich mit Flanell reiben lassen, fehlt aber die Besquemlichkeit hierzu, so kann man ein Glas reinen Wein, der aber nicht eiskalt, oder allzufreisch seyn darf, trinken. Was die kalte Bäder anlangt, so können dieselben, wenn man sich derselben im Sommer mit der gehörigen Vorsichtigkeit, das heißt, des Morgens, und Abends vor dem Nachessen, bedient, nicht ungesund seyn. Ein jeder unterriche seinen Körper sehr wohl, ehe er sich badet, und bade sich nicht an solchen Orten, wo er die Tiefe des Wassers nicht genau genug weiß, denn wie viele haben nicht beim Baden, ihr Leben elendiglich geendigt, und sind ertrunken; darum hüte sich ein jeder, und nehme seinen Leib in Obacht; es muß nicht gebadet seyn.

Weil man im Sommer sehr wenig ißt, so muß man mit der größten Behutsamkeit auf die Beschaffenheit der Speisen, welche man ißt, sehn. Man muß im Sommer keine allzufesten Speisen essen, ihre Zubereitung muß nicht mit vielem Gewürz, und andern erhitzend; und im Blute Wallung machenden Dingen, gemacht werden, es ist sehr schädlich. Die Natur zeigt uns

uns im Sommer selbst was wir essen sollen; denn unsere Gärten sind mit kühlenden Kräutern und Salaten, mit auf der Zunge gleichsam zergehenden und wässerichten Früchten angefüllt, dieser müssen wir uns vernünftig und mäßig bedienen, nicht den Bauch damit überladen und unmäßig davon essen; nein, sondern behutsam und mit Mäße; denn die Bewohner der heißesten Länder essen zu Mittage nur eine kleine Mahlzeit, und zwar essen sie lauter leicht zu verdauende, und wenig Nahrung gebende Speisen, des Abends aber essen sie kühlende Früchte. Des Obstes muß man nicht zu viel essen, und besonders der Pflaumen nicht zu viel in den Maagen laden. Im Sommer muß man bey der Mahlzeit trinken; zu Ende der Mahlzeit kann man ein Glas reinen Wein oder mit Wasser vermischt trinken; um dadurch die Hitze, die stets aus den innern Theilen des Leibes, nach dessen Oberfläche verfliehet, gleichsam wieder zurück zu rufen, und den Körper zu stärken.

Ben Tische, während der Mahlzeit, soll man keine kühlende Getränke, als Orgate, des mit dem unreifen Traubensaft, oder auch mit Zitronensaft säuerlich gemachte Wasser, auch kein Selzerwasser mit oder ohne Wein trinken, solche Getränke schwächen den Magen, stöhren die Verdauung, lösen das Blut auf, und verursachen abmattende Schweiß.

Wer sich an die mit Eis überzogenen Früchte und die damit gemachten Sulzen gewöhnt, darf

B 5

davon

davon nicht plötzlich abgehen, dahingegen würden diejenigen Personen, die niemals mit Eis angefrischt getrunken, oder dergleichen Speisen genossen haben, sehr unvernünftig handeln, wenn sie auf einmal davon einen täglichen Gebrauch machen wollten. Wer seine Ordnung im Essen und Trinken verändern will, muß dieses vielmehr nach und nach thun, und sich allgemach an die neue Lebensart, in Absicht auf die Diät gewöhnen. Diese mit Eis angefrischte Speisen und Getränke kühlen überhaupt anfänglich die Theile des Leibes, durch welche sie gehen, in der Folge aber erwärmen und stärken sie den Magen; denn die Säfte gefrieren bloß von dem Salz, und der salpetrischen Säure, weil ihre Spitzen, die Zwischenräume verstopfen, und dadurch ihre Flüssigkeit hemmen. Nun aber erwärmen die salpetrische Säure und das Salz. Diesen Satz vertheidigt die Erfahrung. Man nehme im Winter Schnee, und reibe sich damit die Hände, so wird man einige Augenblicke darnach eine Wärme fühlen, die bis auf einen brennenden Schmerz zunehmen wird, und endlich so sehr, wenn man mit Schnee zu reiben fortführe, daß es kaum auszustehen wäre.

Der Herbst ist die gemäßigste Jahreszeit, und in der nördlichen Gegend von Frankreich ist gemeiniglich schön Herbstwetter, so lange derselbe währet, es wäre denn, daß der Westwind kalten und anhaltenden Regen mit sich brächte, Im Herbst sind die faulenden Krankheiten sehr gemein,

mein, und besonders wenn die Hitze sehr groß ist, und es oft regnet. Im reichen Herbste kann man das beste Essen und Trinken haben, aber es sind auch zu der Zeit die meisten Krankheiten. Zur Herbstzeit giebt es Geflügel, klein Wildpret, Lerchen, u. s. f. die Früchte sind vortreflich, alles ist um diese Zeit zu seiner Reife gelangt, nur unser Magen, es ist zu bedauern, ist durch die glühende Sommerhize geschwächt worden, und kann nicht viel solcher vortreflicher Speisen verdauen, folglich muß man wenig Nahrungsmittel zu der Zeit essen, damit man den Magen nicht strohend überschütte, denn wenn man diese Vorsicht nicht gebraucht, so kann man lange und hartnäckigte Fieber kriegen, welche auch die stärksten Naturen in Unordnung bringen. Auch muß man nicht zu viel Früchte essen, weil sie im Herbst, wegen der Menge des Wassers, damit sie angefüllt sind, leichtlich das Fieber erregen. Im Herbste braucht man auch nicht so viel als im Sommer zu trinken. Ein reines und unverfälschtes Glas Wein ohne Wasser, auf das Obst getrunken, ist dienlich.

Man soll sich zur Herbstzeit keine allzustarke noch heftige Bewegung machen; denn unser Leib ist durch den ganzen Sommer über anhaltenden Sommerschweiß so geschwächt worden, daß er alsdann nicht stark genug ist, große Bemühungen auszustehen.

Man muß sich auch bey der Jagd, welches auch eine Art der Leibesbewegung ist, wohl in Acht

Nacht nehmen. Eine obrigkeitliche Person die stets in Gerichten sitzt, ein Gelehrter, der schon vor Tagesanbruch, gekrümmt auf seinen Büchern liegt, den Kopf zum Nachdenken anstrengt, und mit der Feder in der Hand seine Arbeiten der Welt mittheilt, ein Pächter, der den ganzen Tag rechnet, u. s. f. alle diese Menschen, müssen sehr mäßig jagen, damit sie nicht, anstatt auf dem Lande auszuruhen, sich daselbst eine Menge Krankheiten bey der Jagd zuziehen mögen. Es taugt auch die Herbstzeit nicht zum Studiren, weil die durch die grose Sonnenhitze zerstreuten Lebensgeister sich gemeiniglich alsdann der Einbildungskraft, dem Nachdenken und dem Fleiße entziehen; darum sind auch fast in allen Städten um diese Zeit, die sogenannten Hundstage, wo nicht viel studiret wird, so lange dieselben sind. Man muß auch benzeiten im Herbst nach und nach die Winterkleider wieder hervor suchen, denn die in dieser Jahrszeit sehr oft vorkommende Fieber, werden gemeiniglich von den kühlen Morgen und Abenden, und den Nebeln, welche die unmerkliche Leibesausdünstung unterbrechen, verursacht. Man kann die Fieber vermeiden, wenn man die Fiebrerrinde, es sey nun als einen Bissen, oder mit Wein angegossen, so bald als man einen Eckel merkt, nimmt. Der Wermuthwein ist auch sehr dienlich, um diesen Krankheiten vorzubeugen, die sich leichter abwenden, als curiren lassen.

Num

Nun ist noch die traurigste Jahreszeit der Winter zu betrachten. Die Entfernung der Sonne empfindet die ganze Natur, weil Wärme und Belebung fehlt. Selbst der Mensch fühlt an sich die Strenge des Winters und sitzt, versperret in seiner Stube, gleich einer Pflanze, hinter dem Ofen zu leben. Schnupfen und Husten drohen ihn, und Flüsse bedrohen die Menschen so, daß sie sich kaum getrauen sich der rauhen Luft auszusetzen. Die Kälte zieht ihren Leib zusammen und ein von der Kälte erregtes Zittern droht ihnen mit einer nahen Zernichtung.

Im Winter wehen gemeiniglich der Nord- der Nord- West, und der Nord- Ostwind. Der erste bringt Frost, der zweyte Regen, und der dritte schönes Wetter mit sich. Wenn zuweilen auf einen langen und harten Frost, auf einmal ein warmer Mittags- Thauwind wehet, der ein zu frühzeitiges Aufthauen verursacht, so ist dieses im ganzen Winter die ungesundeste Zeit; weil der geschwinde Uebergang der Kälte in eine so außerordentliche Wärme die Schweißlöcher eröffnet, und eine sehr starke Ausdünstung verursacht, die weil sie nach Ablauf etlicher Tage die Zurückkunft des Nordwinds wieder hemmet, viele Krankheiten hervorbringt.

Im Winter ist der Verstand lebhafter und zum Studieren geschickter, die Haut ist zusammen gezogen, die Gefäße enger, die Säfte zähe, der Umlauf derselben geschwinder, die Wirkung  
der

der festen Theile in die flüßige, und dieser ihre Gegenwirkung in die feste stärker, der Leib bey mehreren Kräften und zur Arbeit geschickter.

Man muß sich im Winter warm halten, und besonders die Füße und Schenkel, damit sich das Blut nach den äußern Theilen hinzieht, und man dasselbe in gehörigem Umlauf erhält; auch müssen die Füße trocken gehalten werden, weil die Nässe derselben Gelegenheit zum Schnupfen giebt, und Dickdornen und Schwülen verursacht. Man muß sich niemals mit kalten Füßen zu Bette legen, denn es unterbricht den Schlaf und stöhet sehr die Verdauung. Will man die Füße hurrig erwärmen, so setze man dieselben in warmes Wasser; ein warmes Bad ist das beste Mittel sich geschwind zu erwärmen. Im Winter muß man den Kopf bedecken und warm halten, die Frauenzimmer sowohl als die Mannspersonen, sonst setzt man sich dem Schnupfen und allen Arten der Flüße aus, man verliert die Zähne, schwächt sich dadurch das Gesicht, man wird taub, und das Gedächtniß wird alle Tage schwächer. Den Frauenzimmern thut die rothe Schminke grossen Schaden an den Augen, weil dieses Pulver durch Verstopfung der Schweisldöcher auf der Haut der Backen, die Ausdünstung der Feuchtigkeiten verhindert, die sich auf die Augenlieder setzen, und oft den Augapfel selbst angreifen.

Es ist auch anzumerken, daß das Feuer im Ofen, dazu man Holz nimmt, das gesunde ist, weil der Gebrauch der Kohluchen, des Torfs und



und der Steinkohlen große Beschwerlichkeiten verursacht. Irrene Defen sind den eisernen Defen vorzuziehen. Die Defen sind vortreflich in den Speißzimmern, es ist gesund, wenn man bey den Gebrauch der Defen, von Zeit zu Zeit, die Luft von aussen durch ein kleines Fenstergen, das oben an der Dille angebracht worden, herein läßt, damit man dadurch die Luft im Zimmer erneure; denn die Defen trocknen die Stubenluft allzusehr aus, man kann aber diesen Fehler der Defen verbessern, wenn man ein Gefäß voll Wasser, das so groß als der obere Theil des Ofens ist darauf setzt. Das Wasser das nachdem ein größeres oder kleineres Feuer im Ofen ist, stärker oder schwächer ausdünstet, wird alsdann dieser zu sehr starken Trockne vorbeugen; damit die Luft im Zimmer nicht allzusehr austrockne. Das Feuer der Steinkohlen, ist sehr schädlich; und besonders in zugemachten Stuben und Zimmern. Auch ist das Feuer von den gebrannten Kohlen schädlich, und das besonders und hauptsächlich, wenn sie in Hölen, die voller Salpeter sind, aufbehalten werden.

Es ist ein Irrthum, daß man denkt, die schweresten Kleider wären die wärmsten Kleider, denn sie beschweren und ermüden den Leib, und machen nicht warm. Der Sammet ist nur dem Ansehen nach warm. Ein weicher wollener Zeug, so man Molleton nennt, mit Seiden gefürttert, dienet sehr zur gesunden Ausdünstung. Alten abgelebten Leuten sind die Pelze dienlich, jungen

jungen Leuten hingegen sind sie schädlich, weil sie eine zu sehr starke Ausdünstung verursachen und sie dadurch entkräften, besonders wenn ihre Westen damit gefüttert sind. So ist es auch mit den kleinen flanellenen Futterhemden beschaffen, welche viele Personen alle Tage auf bloßer Haut tragen. Podagrische und mit Hüftweh beladene Leute, besonders wenn sie fett und sehr stark sind, können solche Flanelhemden tragen, weil selbige die Ausdünstung erregen; hingegen schwächen solche Flanelhemden junge Leute, und schwächliche Personen werden dadurch noch mehr entkräftet. Denn sie trocknen sehr. Wenn man aus der gehemmten Ausdünstung einen Schnupfen, oder sonst einen Fluß vermuthet, kann man sich derselben bedienen, bis die Ausdünstung wieder hergestellt ist, welches gemeinlich in 3. bis 4 Tagen geschieht, alsdann legt man sie wieder bey Seite, damit man nicht zu sehr geschwächt wird, und daß der beständige Gebrauch derselben, ein andermal ihre nützliche Wirkung davon zu verspüren, dieselbe nicht verhindere.

Es ist auch der Gebrauch der Mütze im Winter beschwerlich, denn ob die Mütze gleich die Hände und den Magen warm halten, so macht doch die gezwungne Stellung, mit welcher man sie tragen muß, daß man die Arme und die Schultern näher zusammen bringt, die Brust wird enger, benimmt auch dem Arthemholen die völlige Freyheit, und kann sehr viel Beschwerliches verursachen. Es wird wohl ohnedem nicht  
sehr

sehr gesund seyn, den Magen wärmer, als die andern Theile des Körpers zu halten. Pelzhand-  
schuhe getragen, die wärmen die Hände und wir  
können bequemer gehen; als wenn man die  
Hände in den grossen Muff stecken muß. Wie  
gefährlich ist es doch eine Treppe herunter mit den  
Händen in dem Muffe zu haben zu gehen, oder  
auch auf dem mit Eise bedeckten Pflastersteinen.  
Wer sich im Winter gar zu sehr warm hält,  
der darf sich endlich gar nicht an die kalte Luft  
wagen, so hat er Schnupfen oder Fluß weg,  
daher sterben alsdann so viele Sklaven der Weich-  
lichkeit an Brustcarren, und man erstaunt  
darüber, allein, man sollte wissen, daß der ge-  
ringste Nebel, der Durchgang aus einer Stube  
in die andre, oder über einen Hof, schon zurei-  
chend ist, bey solchen Leuten einen Frost zu erregen.

Im Winter muß man sich alle Stunden des  
schönen Wetters zu Nuze machen, und spazieren  
gehen, man muß sich nach und nach an die Kälte  
gewöhnen. Ist man erst einmal gegen die  
Kälte gehärtet, so trotzt man, so zu reden, un-  
gestraft der Strenge des Winters. Macht man  
sich in dieser strengen und kalten Jahreszeit eine  
Bewegung, so gebrauche man dabey diese Vor-  
sicht, daß wenn man sich erhitzt hat, man sich  
vor einer plötzlichen Erkältung hüte, und sich  
aus der freyen Luft begeben.

Personen, die im kalten Winter zu Fuße,  
oder zu Pferde reisen, sollen wenn sie friert keinen  
C Brant:

Brantwein trinken, weil es vor sie sehr traurige Folgen hat. Der Brantwein verursacht, daß sich die Wärme nach dem Mittelpunkte des Körpers zieht, dahin sich dieselbe ohnedem schon zu sehr gezogen hat, die äußersten Theile des Leibes erstarren sehr geschwind, und zuweilen in einem solchen Grade, daß man dergleichen Leute schon oft plötzlich todt gefunden hat. Leute, die bey hartem Froste zu Pferde reisen, die müssen wenn es sie friert, vom Pferde steigen, und einige Zeit zu Fuße gehen, damit das Blut wieder nach den äußeren Theilen hinzugeleitet, und dessen gesunder Umlauf darinn erhalten wird. Wenn es sehr ans Gesicht, an die Hände, oder Füße friert, der soll sich ja in Acht nehmen, daß er sich nicht auf einmal an den warmen Ofen hinzu mache; denn die Näherung zu einer großen Hitze verursacht an den kalten Gliedern ein schmerzhaftes Beißen, man muß sich nach und nach, und besonders durch eine gelinde Bewegung zu erwärmen suchen. Sollte man ein Glied erfroren haben, so stecke man dasselbe sogleich in Schnee, oder in gestohnes Eiß, und gesetzt, es wäre weder Schnee noch Eiß vorhanden, flugs in ein Gemengsel von Salz, Asche und Wasser gesteckt. ohne diese Vorsicht lauft man Gefahr das erfrorene Glied völlig zu verlieren.

Im Winter ist der Appetit zum Essen größer als im Sommer. Man ißt auch alsdann mehr und auch festere Speisen, doch muß man der Sache im Essen nicht zu viel thun, denn  
weil

weil im Winter nicht viel vom Körper verloren geht, und das Blut gemeiniglich dick und zähe ist, so würde die Unmäßigkeit im Essen gar leicht beschwerliche und bössartige Krankheiten verursachen. Es ist ein Irrthum, wenn man denkt, daß man im Winter lauter Wein und Brantwein trinken dürfe, nein, denn weil die Hitze zur Winterzeit sich in den innern Theilen des Leibes beschlammnet findet, so würde man dadurch Del ins Feuer gießen, man trinke vielmehr statt solcher hitzigen Getränke verdünnende und kühlendere Getränke. Ein wohl mit Wasser vermischter Wein, das Bier, und der Aepfelmohr löschen die Heftigkeit dieses in unsern Eingeweiden verborgenen Feuers; und machen, daß es sich über und durch den ganzen Körper verbreitet. Man kann auch dann und wann ein Glas Wein trinken, damit man dadurch den Magen stärkt, und den Umlauf der Säfte wieder belebt.

Eine gesunde Luft ist zur Erhaltung der Gesundheit unumgänglich nöthig. Unter einer gesunden Luft aber, versteht man eine reine, trockne, gemäßigte, und weder von schädlichen Dünsten, noch von faulenden Ausdünstungen beladene Luft. Die Luft muß erstlich um gesund zu seyn, rein seyn, es dürfen fremde Theilchen in derselben seyn, denn in einer ganz reinen Luft könnten wir nicht einmal leben. Es ist genug, wenn nur die Luft nicht mit Dünsten, mit zu sehr vielen wässrichen oder zu sehr groben Theilchen angefüllt ist, und ihre Schnellkraft bey sich führt. Unter

E 2

der

der trocknen Luft versteht man eine mit einer Menge salziger und balsamischer gutartiger Theilchen, erfüllte Luft; doch darf die Luft wenn sie gesund seyn soll, keine zu grose Menge von der salpetrischen Säure bey sich haben, denn es würde dieselbe, indem sie sich mit dem Blut vermischte, sogleich eine starke Aufwallung verursachen, daraus die Lungensucht, Entzündungen, und die rothe Ruhr entstehen würden. Dergleichen grose Trockne der Luft kann nur phlegmatischen, starken und völligen Personen, und gewissen Leuten, die einen kurzen Arthem haben, wohl bekommen.

Unter einer gemäßigten Luft versteht man diejenige, die weder zu kalt noch zu warm ist. Die grose Kälte verdickt die Luft, macht sie zu schwer und zu sehr elastisch. Die Wirkung einer solchen Luft in unserm Körper besteht alsdann darin, daß sie denselben zusammenzieht, die Schweißlöcher der Haut verstopft, die Säfte verdickt, ja wohl gar gerinnend macht, daher sie alsdann nicht durch die Ausdünstung fortgeschafft werden können, deren Hemmung Catharren, Schnupfen, Seitenstechen, und alle Arten böser Krankheiten veranlasset.

Eine zu sehr grose Hitze eröffnet im Gegentheile, weil sie die Schwere und die Schnellkraft der Luft vermindert, und die Schweißlöcher sehr stark eröffnet; sie veranlaßt eine Verdünnung und Ausdehnung der Säfte, sie macht die Fasern schlapp, und erregt eine so starke und allzu häufige

häufige Ausdünstung, daß die Gesundheit dadurch gestöhrt, und die Kräfte, besonders bey schwächlichen Personen, erschöpft werden. Daraus folgt, daß man im Sommer eine Stube die gegen Morgen, und im Winter eine, die gegen Südost, oder selbst gegen Mittag liegt, wählen müsse.

Eine gesunde Luft muß nicht mit schädlichen Dünsten beladen seyn, denn die zu große Feuchtigkeit der Luft, ist der Gesundheit sehr nachtheilig. Sie hemmt, indem sie die Schweißlöcher verstopft, die unmerkliche Ausdünstung des Leibes. Die angehäuften Feuchtigkeiten treten in das Blut zurück, und setzen sich auf einen Theil des Körpers, und auf diese Art entstehen alle Arten von Flüssen, das Halsweh, die Fieber, der Schnupfen, die Gliederschmerzen, und anders mehr. Die zu sehr große Feuchtigkeit der Luft erkennt man leicht daraus, wenn man in einem Zimmer gewahr wird, daß die Schildereien, und Mahlerereien, an der Decke anlaufen, das Tafelwerk fault, das Brod schimmlicht wird, wenn das Salz und der Zucker schmelzt, und Eisen und Stahl rostig wird; u. s. f. es ist daher nicht gesund, nahe bey einem Morast, an dem Ufer der Teiche, hinter einem Wald, und in einem Hause das nahe am Wasser liegt, zu wohnen; doch ist das Flußwasser, wenn man an selbigen wohnt, nicht so ungesund, als das stehende Wasser, oder die Wasser womit die Gräben angefüllt sind. Wenn man in einer Stube die ge-

gen Abend liegt wohnt, so ist die Masse daselbst unvermeidlich

Wenn die Dünste der Luft mit schädlichen Salzen und Schwefel vermischet sind, so ist es noch weit schlimmer. Ein Zufall der gar nicht ungewöhnlich ist, weil die Feuchtigkeit, indem sie die Salze und den Schwefel auflöst, sie mit sich vereinigt in die Luft bringt. Diese salzichte und schweflichte Theile, es sey nun, daß sie von Mineralien, oder von in der Gierung begriffenen Pflanzen, ihren Ursprung genommen haben, fliegen in der Luft herum, bringen mit derselben in unsern Körper hinein, und äußern daselbst ihre schädliche Wirkungen. Daher kommen die bössartigen und allgemeinen Seuchen, die beständig ganze Landchaften und Kreise betreffen. Man wohne demnach nicht an solchen Orten wo Moräste sind, auch da nicht, wo man Torf, Steinkohlen, viel Schlamm und Moder findet, besonders entferne man sich weit von den Bergwerken, daraus man Quecksilber und Kupfer bekommt.

Eine gesunde Luft darf auch keine faule Ausdünstung bey sich führen. Die unmerkliche Bewegung der Theilgen eines Körpers, ist die erste Ursache der Fäulung; diese innerliche Bewegung macht, daß die flüssigen Theile in die festen wirken; die Salze, und die schweflichten Theile, welche die Stärke und Festigkeit dieser festen Theile unterstützen, werden dadurch aufgelöst, fangen an zu gähren, und bringen die Fäulung hervor.



herbor. Die salzicht und schweflichte Theilgen, durch die Wirkung der Gährung sehr stark und fein gemacht, steigen alsdann in die Höhe, sie vermischen sich mit der Luft, und machen rings um die verfaulte Körper herum eine Dunstugel, die sich unmerklicher Weise auch in die Ferne verbreitet. Die von diesen faulenden Theilen gleichsam geschwängerte Luft bringt sie in unsern Leib, und daher entsteht eine sehr große Menge bössartiger Krankheiten; z. E. der Friesel, die Blattern, der englische Schweiß, ja selbst die Pest. Man wohne demnach nicht nahe bey dem Schlachthaus, noch bey einem Spital, noch bey einem Kirchhof, oder auf einem Markte, wo viele abgestandene Fische, oder verfaulte Kräuter liegen. Es soll auch die Wohnung von den Häusern der Weißgerber, der Wollenkämmer, der Abpuffer der todten Thiere, entfernt seyn.

Die gesündeste Wohnung ist diejenige, welche zwischen Morgen und Mittag offen liegt, und eine angenehme Aussicht hat. Auf dem Lande lebt man vortheilhafter als in den großen Städten. Man genüßt einer heitern Luft, einer angenehmen Aussicht, Freiheit und Bequemlichkeiten des Lebens, und dieses trägt zur Gemüthsruhe und zur Gesundheit desselben was bey; da man hingegen in großen Städten eine mit schädlichen Dünsten beladene Luft in sich einathmet, welche die Ausdünstung der Menschen und Thiere verursacht. Diejenigen Zimmer in welchen sich viele Menschen aufhalten, sollen sein

hoch gebauet seyn, denn die Luft, welche durch unsre Zunge gegangen, und mit Theilgen, die beständig aus unserm Leibe durch die unmerkliche Ausdünstung weggehen, beladen ist, verliert ihre Schnellkraft, und geht sehr geschwind in die Fäulniß, wenn sie nicht zum öftern erneuert wird. Die Kirchen sind um der Luft darinn eine gesunde Eigenschaft zu geben so hoch gebauet worden, und nicht nur bloß zur Zierde, eben deswegen haben auch unsre Vorfahren in manchen alten Häusern, ihre Stuben so hoch und geräumig gebauet; da wir hingegen, so zu reden, in kleinen niedrigen Laternen wohnen, wo alle die fremde Theilgen, welche durch die Ausdünstung aus unserm Leibe fortgeschafft worden, durch das Athemholen, und die zurückführende Schweißlöcher, aufs neue wieder in unsern Körper gebracht werden. Wie nützlich wäre es, wenn man den Kuppeln der öffentlichen Gebäude, welche bloß zur Zierde da zu seyn scheinen, Oefnungen machte, und diejenigen, so schon mit Fenstern versehen sind, so einrichtete, daß man selbige leicht eröffnen könnte. Es ist zu verwundern, daß man noch niemals auf die Gedanken gerathen ist, dergleichen Kuppeln auf den Opern- und Komödienhäusern anzubringen, die von allen Seiten so versperrt und zugemacht sind, daß man auch selbst in den kältesten Wintertagen darinn eine außerordentlich heisse, stinkende, faule und folglich eine sehr ungesunde Luft einathmet; eben deswegen war bey den Römern die Schaubühne



Töpfer, u. s. f. soll man in den Vorstädten ihre Werkstätte aufrichten lassen. Die Gottesäcker sollen weit von der Stadt seyn, damit die faulen und schädlichen Dünste, welche stets durch die wieder aufgegrabene Erde von den todtten Körpern ausdünsten; keine ansteckende Krankheit verursachen mögen.

### Von den Nahrungsmitteln der Menschen.

Die Nahrungsmittel sind entweder flüßig, oder feste; und man versteht unter denselben überhaupt alles dasjenige, was im Magen verdaut, in Milchsaft, und in Blut verwandelt wird; und zum Wachsthum und zur Erhaltung des menschlichen Leibes etwas beitragen kann.

Die urältesten Vorfahren, die ersten Bewohner der Erde wußten von keinen andern Speisen, als von Wurzeln, Pflanzen und Früchten. Sie tranken Wasser, und sie hatten als starke, und an Seele und Leib gesunde Leute glückliche und vergnügte Tage dabey, sie lebte lange ohne Gebrechen und Krankheiten, und an ihrem Lebensende wußten sie nichts von dem Schrecken des Todes, denn sie starben alt und lebenssatt.

Nach und nach wich man von diesen natürlichen und ungekünstelten Nahrungsmitteln ab, der eingeführte Gebrauch des Brodes, gewöhnte den Magen stärkere Nahrungsmittel zu verdauen; und bald darauf wurden auch die Milch, der Käse,

se, und der Honig, Gegenstände der Wollust und der Verschwendung.

Erst nach der Sündfluth war es den Menschen erlaubt das Fleisch der Thiere zu essen, man lese nach im 1 Buch Mose im 9ten Kapitel, im 2. und 3. Verse, und es ist wohl zu merken, daß von der Zeit an, da die Menschen stärkere und härtere Speisen zu sich genommen, auch ihr Leben immer kürzer geworden ist. Der Wein und andere gegohrte Getränke, diese ihnen eben sowohl zum Vergnügen, als auch zur Nothwendigkeit, die Kräfte eines geschwächten Magens zu der Verdauung harter Speisen wieder zu stärken, verstattete angenehme Gifte, trugen auch nicht wenig bey, das Ende des Lebens zu beschleunigen. Es erregten auch die unterschiedlichen, aus fremden Ländern eingeführte Zubereitungen der Speisen, weil sie den Gaumen und Magen reizten, die Unmäßigkeit im Essen, und brachten alle diejenigen Uebel hervor, welche dieselbe nach sich zieht. Wer nüchtern und hart lebt, der führt viele andere Menschen, so zu reden, im Triumph.

Die sauern Speisen, dergleichen die Herbstfrüchte, gewisse Pflanzen, z. E. der Sauerampfer, das gekehrte Brod, die Milch, der Eßig, die Zitronen und andere mehr sind; vermehren die Menge des Bluts, verdicken dasselbe und die übrigen Säfte, sie vermindern die Wirkung derselben in ihre Gefäße, sie heben die allzugroße Hitze, und vermindern die Ausdehnung der Säfte.

te. ✻ Doch dieses thut blos die mineralische Säure des Vitriols, des Schwefels u. s. w. Die Früchte enthalten vielmehr eine Art einer natürlichen Seife, welche das Blut verdünnet, und eben dieses thut auch der Essig und Zitronensaft; daher man diese in hitzigen Krankheiten, um die Hitze zu demmen, verordnet, gleichwie man im Gegentheil in denjenigen faulenden Fiebern, in welchen das Blut allzustark aufgelöst wird, den Schwefelgeist mit großem Nutzen verschreibt. — Wenn man die nämlichen Speisen in Ueberflus genüßt, so schwächen, sie die Wirkung des Herzens, und vermindern daher die zum Leben notwendige Wärme gar zu sehr, und verursachen eine Trockne. Die Herbstfrüchte veranlassen Durchfälle, Fieber und Flüsse insbesondere.

Die alcalischen Nahrungsmittel, dergleichen der Kohl, die Zwiebel, der Spargel, der Lauch, und alle die von den Thieren, sie seyn nun vierfüßige Thiere, oder Geflügel, oder Fische, zubereitete Speisen sind; machen eine Gie- rung in den Säften, weil sie sehr viele schwefelichte Theilchen in dieselben bringen; und beugen der widernatürlichen Säure, der im Magen enthaltenen Säfte vor. Ist man davon zu viel, so bringen sie hitzige und faule Fieber hervor.

Die scharfen und gewürzhaften, aromatischen, oder stark gewürzte Speisen, als Brunnenkresse, Thymian, Knoblauch, Senf, Ingwer, Pfeffer, Nelken, Muskatennüsse und Blüthe  
der

der Zimmet und anders mehr, unterhalten und stärken vielmehr, weil sie die festen Theile reizen, die Bewegung der Säfte beschleunigen, die unmerkliche Ausdünstung befördern; hingegen verhindern sie, daß die Lebensbewegungen, die natürlichen Verrichtungen, und die Seelenwirkungen nicht zu schwach von statten gehen. Doch alles sehr mäßig gebraucht; denn der allzustarke Gebrauch derselben stört die Ernährung des Leibes; nimmt den Fäsergen ihre Feuchtigkeit; zehrt den Leib aus; und verursacht schleichende Fieber, die endlich eine Schwindsucht nach sich ziehen.

Die zähen und sulsichte Nahrungsmittel, als z. E. der Reis, die Bohnen, der Weizen, der Haber, und die Fische, besonders die jungen, das Kalbfleisch, das Spanferkel, das Lammfleisch, die Kälberfüße und andere mehr, solche zähe und sulsichte Speisen machen die Säfte dick, und dienen daher dasjenige, was von den flüssigen und festen Theilen verloren gegangen, wieder zu ersetzen; sie unterhalten die Fäserchen biegsam, und mildern die Schärfe der Speise. Der Mißbrauch dieser Speisen vermindert die natürliche Ausleerung, und veranlaßt über das noch viele Krankheiten und Verstopfungen in den zärtesten Leibesgefäßen.

Die wässrichten Speisen, z. E. die von erweichenden Dingen gemachte Getränke, die dünnen Brühen, u. s. f. verdünnern die Säfte, sie machen die Fäserchen der Gefäße schlapp, beför-

dern

bern die Ernährung des Leibes, und die Absonderung der flüssigen Theile. Durch ihren zu sehr oftten Gebrauch wird die zottichte Haut des Magens stumpf gemacht, die Verdauung der Nahrungsmittel unterbrochen, viel zäher Schleim erzeugt, das Nervengebäude geschwächt, ein Zittern der Glieder, und Lähmungen veranlaßt.

Die fetten und ölichten Speisen, als z. E. die Butter, das Del, der Speck, fettes Fleisch, einige Fische, und die mehresten Saamen und Körner sind, die viele ölichte Theilgen, wie z. E. die Mandeln, die welschen und ital. Nüsse, die Haselnüsse, u. s. f. bey sich haben; beugen der zu sehr großen Steife der Fäserchen vor; und unterhalten die gehörige Ineinanderwürfung der festen und flüssigen Theile. Wenn man diese fetten und ölichten Speisen mißbraucht, so wird der Magensaft verderbt, die Dauung gestöhrt, und die Lust zum Essen verloren; es entstehen daher von ihm viele Krankheiten, als Verstopfungen in den kleinen Gefäßen, Magenweh, Entzündungen der Gedärme, und die Ruhr.

Die salzichte Nahrungsmittel, z. E. eingesalznen Rind- und Schweinefleisch, geräucherte Zungen, Cervelatwürste, gesalzne Heeringe, Picklinge, oder geräucherte Heeringe, eingesalzner Stockfisch und dergl. zerrheilen den Schleim, und reizen die Fäserchen auf eine angenehme Art. Ist man aber immer solche Speisen, so erzeugen dieselben eine Schärfe in den Säften, welche



che die festen Theile zerfrisst, und den Scharbock verursacht. Wenn man solche Speisen essen thäte, sollte man nichts als Wasser dazu trinken, um dadurch die salzichten Theilchen unwirksam, und zur Ausleerung desto geschickter zu machen. Wer ist aber geräuchert Fleisch, um Wasser zu trinken?

Nachdem wir die Nahrungsmittel betrachtet, in so fern sie der Gesundheit der Menschen nützlich oder schädlich sind, so betrachten wir in etwas das Pflanzenreich, in demselben finden wir die Wurzeln, die Blätter, die Früchte, und den Saamen. Die Wurzeln sind der unvollkommenste Theil der Pflanzen, es muß auch deswegen erst das Feuer durch das Kochen, dasjenige was die Natur gleichsam nur angefangen hat, bey ihnen vollenden, und die Menschen erhalten dadurch an den mehresten Wurzeln, dergleichen die rothen und gelben Möhren, die Steckrübe, die Zucker- und Scorzonewurzel und andere mehr sind, gesunde Speisen. Ist man aber davon zu viel, so kriegt man Blähungen, und Unverdaulichkeit im Magen.

Doch giebt es auch Wurzeln, die man roh ist, wie zum Exempel die Rettiche, die Radisgen, die Raponzelwurzel, und andere mehr. Die Zwiebel, und der Knoblauch sind nur solchen Menschen dienlich, die schwere Arbeit verrichten.

Obgleich die Blätter, von der Natur besser als die Wurzeln ausgearbeitet werden, so haben  
sie

sie doch auch des Feuers und des Kochens nöthig, wenn sie gesunde Nahrungsmittel werden sollen; als da sind: der Spinat, die Brunnenkresse, der Lactukensalat, der Sauerampfer, Selleri und andere mehr. Der warme Lactukensalat und der Spinat, machen die Fäserchen des Magens schlaff, der Sauerampfer, und alle Kräuter, die viel Säure bey sich haben; die Brunnenkresse, und alle Pflanzen, die eine Menge alkalischer Theile bey sich führen, der Wegwart, und alle andre Kräuter, die bittere Bestandtheilchen haben; ziehen im Gegentheile die Magenfascher zusammen, und stärken dieselben. Die Blätter des Selleri erhizen; der Kohl und Lauch aber ist lange nicht so gesund, als es uns manche Leute bereden wollen.

Man macht aus den mehresten Pflanzen Salat, besonders des Selleris. Salat macht Lust zum Essen, doch muß man einen guten Magen haben, zumal wenn man Salat zur Abendmahlzeit isst. Ob man den Salat gleich mit Baumöl, Eßig und Pfeffer zurechtet, so mögen denselben immer die schwächlichen und klebrichen Magen nicht essen, weil diese Sachen selbst, eben nicht sehr gesund sind. Die aller schlimmsten Salate aber sind diejenigen Salate, die von den Kleinen Kräutern, als von Kerbelkraut, Pimpernell, Portulac, Kaisersalat, indianische Kresse, von kleinen noch grünen Zwiebeln, Meerfenchel, dem Balsamkraut, u. s. ferner gemacht werden. Gekochter Salat ist gesund; gemeini-

gemeinlich wird derselbe von rothen Rüben zubereitet. Salate von gekochten Küchenkräutern sind demohingeachtet nicht mehr gesund, wenn man viel Sardellen, viel Capern, harte Eyer, und dergl. mehr dazu nimmt.

Die Früchte geben den Menschen eine angenehme aber wenig nährnde Nahrung, sie kühlen auf eine angenehme Art; sie müssen aber recht reif seyn, man esse die Früchte lieber gekocht, als roh, damit man sich bey ihrem Gebrauch keiner Gefahr aussetzt. Die gesündesten Sommerfrüchte sind die Kirsche, die Johannisbeere die Erdbeere und andere mehr, die Kirschen aber sind vorzüglich gesund, wenn sie recht reif sind und mäßig genossen werden. Wenn man die Herbstfrüchte im Ueberfluß genüßt, als z. E. die Apricosen, die Pflaumen, und die Weintrauben, so verursachen dieselben langwierige Fieber und die Ruhr. Die Winterfrüchte, z. E. die Aepfel, und vorzüglich die Borstdorferäpfel, und nach diesem die reifen Birnen, sind sehr gesund, wenn man dieselben gekocht ißt. Die Aepfel noch besser als die Birnen. Ist man aber ohne Vorsicht, ohne Wahl, im Ueberfluß Obst, zumal wenn es etwa noch nicht recht reif geworden ist, so verursachen solche Früchte Blähungen und Unverdaulichkeit; schwächen den Magen, und verursachen Fieber.

Die Saamen und alle mehlichte Speisen, als Roggen, Gerste, Reis, Hirse, Erbsen, Bohnen, Linsen, Castanien, Möhren, sind

D

an

an den Pflanzen der beste ausgearbeitete Theil; man kann diese Nahrungsmittel leicht verdauen, und geben einen guten Milchsaft; doch sind sie frisch weit gesünder, als wenn sie lange gelegen haben, weil sie alsdann schwer zu verdauen sind, und Blähungen machen. Man darf davon nicht zu viel essen, sonst blähen sie den Magen auf, und sind schwer zu verdauen. Wer viel solche Zuges müße ißt, der soll keinen Wein dazu trinken, denn der Wein und andere gegohrne Getränke machen dergleichen ungekünstelte Speisen im Magen harte, und machen daß man sie nicht leicht verdauen kann.

Das Brod ist das vornehmste, das allgemeinste, und das wesentlichste Nahrungsmittel. Ein schlecht gegohrnes, schlifficht, fett gebacknes Brod, ein schweres mit steinichten und erdenen Theilen angefülltes Brod zernichtet nach und nach die Gesundheit. Jedermann weiß, daß man das Brod aus Mehl, das mit warmen Wasser angegossen, und gegohren hat, und im Backofen gebacken ist, ißt. Das weiße Brod ist das vorzüglichste aller andern Arten vom Brode. Je mehr das Brod gegohren hat, desto leichter ist es zu verdauen. Die Gährung des Brodes, befördert man durch einen dazu dienlichen Sauerteig. Das Wasser dazu muß in einem gewissen Grade der Wärme seyn, damit es die Theile des Mehls aus einander setzen kann; denn ist das Wasser allzuheiß, so wird das Brod schlifficht,  
ist

ist es allzu kalt, so wird das Brod zu locker, und kann leicht trocken werden.

Das aus dem feinsten Mehle gebackene Brod, ist nicht das gesündeste Brod; denn seine Theilgen hangen zu feste zusammen, das Mittelbrod ist das Brod, so dem neugebacknen Brode vorzuziehen ist. Das frischgebackne Brod ist nicht so gesund, als dasjenige, so schon einen Tag gelegen hat. Das Brod, dazu man Butter, oder Salz nimmt, ist nicht so gesund, als blos trocken Brod, man macht durch solche Zusammensetzungen blos dem Gaumen, auf Unkosten des Magens, ein Vergnügen.

Die Brodrinde hält an, erhitzt, und macht viel Galle, zumal wenn sie stark gebacken und fast verbrannt ist. Die Krumme hingegen kühlt und macht schlapp. Wenn man ein wenig Roggen unter das Weizenmehl vermischt, so macht es das Brod mehr kühlend. Weizenbrod giebt mehr Nahrung als Roggenbrod, und hält den Leib offen. Das schwere und schwarze Roggenbrod ist Leuten die viel sitzen schädlich, und kann denselben Verstopfungen verursachen. Gerstenbrod beschwert den Magen und giebt weniger Nahrung, als das Weizen- und Roggenbrod. Brod von Buchweizen gebacken, nährt den Körper etwas mehr als Roggenbrod, und ist nicht zu schwer. Der allzuhäufige Genuß des Brodes, macht viel Blut, und verursacht schwere Krankheiten, denn die Unverdaulichkeit des Brodes ist sehr gefährlich

D 2

lich. Der Reis ist nach dem Brode die gesündeste Nahrung; und an vielen Orten ist er auch die gewöhnlichste.

Der Honig ist ein Körper, den die Bienen von den Blumen sammeln. Honig aus aromatischen, oder gewürzhaften Blumen ist sehr balsamisch. Der Honig ist allen Temperamenten dienlich, besonders aber schwachen, verschleimten, und mit kurzem Athem behafteten Personen; und man bemerkt besonders im Winter beym Anfange des Schnupfens, des Honigs vortrefliche Wirkungen.

Man hat weissen und gelben Honig, der weisse Honig ist hart, und man giebt ihm als einer Speise den Vorzug. Er ist ein gesundes Nahrungsmittel, kühlt, ist gut vor die Brust, verdünnert den Schleim, befördert den Auswurf, hält den Leib offen, und widersteht dem Gift. Der gelbe Honig führt die Schärfe des Bluts ab, macht offenen Leib, er bringt das Eiter in einem Geschwüre zur Reife, und führt eine auflösende Kraft bey sich; man braucht den gelben Honig mit Nutzen bey den Elystieren.

Oliven machen Appetit und stärken den Magen, doch ist es gefährlich, wenn man zuviel ist, sie sind diejenige Frucht, woraus man das Olivenöl preßt. Pomeranzen sind zweyerley, einige sind bitter, sauer und grünlicht, man nennt sie in Paris Bigarades. Die andern aber sind süsse und gelb von Farbe. Man ist nur die süssen Pome-

Pomeranzen, die bittern Pomeranzen werden entweder eingemacht, oder am Getränke mit Wasser und Zucker vermischet, an den Brühen, und dem Gebratnen gebraucht. Pomeranzensaft von beiden Sorten kühlte, feuchtet an, ist herzkstärkend, mache Apetit, ist ein Mittel vor den Scharbock, und in heißen Tagen bekommt Pomeranzensaft Leuten, die viel Galle haben, wohl. Bitterer Pomeranzensaft mit Wasser und Zucker vermischet, ist ein angenehmer Trank, der bey der Hitze im Fieber sehr dienlich ist. In dessen muß man doch den Pomeranzensaft mäßig und vorsichtig gebrauchen, weil er sonst den Magen und die Brust angreift. Die mit Zucker überzogene Pomeranzenschalen sind vor den Magen dienlich, sie erfrischen das Herz und das Gehirn, sie machen Apetit und setzen die Säfte in Bewegung, sie schicken sich vor Leute, die schwache Magen, und ein melancholisches, oder phlegmatisches Temperament haben. Die Pomeranztblüthe befördert, es sey nun, daß man sie an etwas Gebackenes, an etwas Eingemachtem, oder auch unter und an einem Liqueur gennüßt, die Daurung, erfreut das Herz und das Gehirn, vertreibt die Würmer, und macht, daß sich das Monatliche bey Frauenzimmern einfundet. Ein allzustarker Gebrauch würde Wallung und Hitze verursachen, und die Galle scharf machen.

Zitronen- und Limonensaft widersteht dem Gift. Eben dieser Saft ist auch sehr gut vor

den Nierenstein. Ein Glas Limonade, so man auch mit Zitronensaft machen kann, mit Wasser und Zucker vermischt, trinkt man im Sommer, doch würde es schädlich seyn, wenn man sich dieses Getränkes allzuoft bedienen wollte.

Die Melonen kühlen, feuchten an, stillen den Durst, und machen Lust zum Essen. Jungen Leuten, die einen guten Magen, und ein hitziges und zorniges Temperament haben, sind die Melonen in heißen Tagen dienlich; hingegen sind sie alten, phlegmatischen und melancholischen Leuten, schädlich. Die Melonen verursachen Blähungen, Leibschmerzen, die Ruhr, und das Fieber. Melonen muß man mit Salz und Pfeffer essen und nichts als Wein darauf trinken, damit man ihre üblen Wirkungen vermeide. Weil der Melonensaame ein kühlender Saame ist, so wird er zu den Emulsionen (Kühltränken) genommen.

Der Kürbis ist auch anfeuchtend, kühlend und erweichend, mildert die Schärfe der Brust, und hemmt die zu allzuheftige Bewegung der Säfte. Jungen cholertischen Personen bekommt derselbe bey warmen Tagen sehr wohl. Der Kürbis macht Blähungen und dicke Säfte, alte Leute müssen keinen Kürbis essen, auch Personen eines schwachen, kalten, phlegmatischen Temperaments müssen sich dessen enthalten. Kürbissaamen ist ein kühlender Saamen. Der Potiron ist eine Art grosser runder Kürbis, hat die nämlichen



lichen Eigenschaften und Wirkungen als der ordentliche Kürbis.

Die Trüffel, (eine Art Erdäpfel) verdünnern die Säfte, sie erhitzen, und verursachen Unverdaulichkeit; ihr Mißbrauch ist höchst schädlich,

Die Champignons, (eine Art Erdschwämme) machen Appetit, und erregen den Saamen. Man muß sie sehr mäßig essen, weil ihr schwammichtes Wesen, indem es sich in der Wärme ausdehnt; und auseinander getrieben wird, das Zwerchfell in die Höhe treibt, und die Daung, und das Achemholen verhindert. Wenn man Champignons (Pilze) isst, so muß man nichts, als einen guten unvermischten Wein trinken, damit dessen säuerliche Theilchen diese Art von Schwämmen zertheilen. Es giebt unterschiedliche Arten von Champignons (oder Pilze,) diejenigen Champignons, welche auf den Mistbeeten wachsen, und unten roth sind, sind der Gesundheit am wenigstens nachtheilig, die übrigen Arten sind tödlich, und ein wahres Gift.

Die Köche betrügen sich nur mehr als zu oft in der Wahl der Champignons, oder Schwämme. Es sind viele Personen durch dergleichen Irrthum zu frühzeitig gestorben; und aus der Welt geschafft worden. Wer sollte wohl nach dieser Wahrnehmung Schwämme ohne Zittern essen? — und woben herrscht wohl so eine Verblendung als bey der Gefräßigkeit? — Wer

So unglücklich gewesen ist, und vergiftete Schwämme, oder giftige Champignons gegessen hat, der muß sogleich puren Weinessig einnehmen, und wenn die ersten Zufälle vorbei sind, noch einige Zeit Weinessig mit Wasser vermischt trinken. Der Weinessig zertheilt die schwammichte Substanz der Schwämme, (Pilze) und verschafft eine gewisse Hilfe. Manche kochen die Champignons in Wasser und Essig ehe sie dieselben an die Nasgouts, oder zu den gewürzten Brühen nehmen. Die Morcheln, und die auf dem Moos wachsende kleine Schwämme, so man *Mousserons* nennt, haben mit den guten Champignons fast einerley Beschaffenheit, und auch einerley Wirkung. Die Morcheln sind bey alle dem doch am wenigsten schädlich, weil sie etwas Feuchtigkeiten enthalten.

### Untersuchungen des Thierreichs.

Die vierfüßigen Thiere, das Geflügel und die Fische machen das Thierreich aus. Rinds- und Schöpfensfleisch ist das gesundeste Nahrungsmittel für alle Temperamente, und giebt Kräfte. Doch sollen die Thiere nicht zu alt seyn, weil ihr Fleisch sonst zu hart, und voller irrdenen Theile ist, welche verursachen, daß es den Magen beschwert. Ein jähriges Ziegenfleisch nährt fast eben so gut als das Schöpfensfleisch den Körper. Kälber- und Lämmerfleisch, so junger Thiere  
Fleisch

Fleisch ist, ist nicht so gesund als das Rind- und Schöpffenfleisch. Das Fleisch der Kälber und Lämmer kühlt, feuchtet an, nährt sehr stark, und bekommt cholerischen Personen gut; es ist aber unverdaulich, beschwert den Magen, und eröffnet manchmal den Leib gar zu stark. Kalte und phlegmatische Leute dürfen davon sehr wenig essen, sie thäten am besten, wenn sie gar keins speiseren. Eben dieses muß ich auch von den Schöpfffüßen sagen.

Die Brühe von der Kalbslunge ist ungesalzen vorzüglich dienlich vor solche Menschen, die eine schwache Brust, oder den Schnupfen haben. Braucht man sie vor den Schnupfen, so darf man dreiste, mit jeder Brühe, ein halb Quint Theriak, besonders wenn man einen verkälteten Magen hat, nehmen. Denn der Theriak ist sehr dienlich, um die unmerkliche Ausdünstung wieder herzustellen, deren Hemmung den Schnupfen verursacht.

Schweinefleisch nährt sehr, und eröffnet den Leib. Man salzt es gemeinlich. Es ist vor junge cholerische hitzige Leute, die einen gefunden Magen, und sich stark bewegen. Es ist diese Speise ein Mittel vor die Landleute, die zur Arbeit und zu Strapazen gewohnt sind. Das beste Schweinefleisch ist dasjenige, das weder zu jung noch zu alt ist. Das Schweinefleisch ist schwer und unverdaulich; es macht dicke zähe Säfte, und verstopft, besonders wenn es eingesalzen und ge-

räuchert ist. Podagrishen und alten Leuten, von einem kalten schwachen, phlegmatischen Temperamente, und solchen, die viel sitzen und faulenzlen, ist es schädlich. Das Fleisch der Spanferkel ist sehr unverdaulich. Leuten, die sich keine Bewegung machen, ist der Speck sehr ungesund; so auch die geräucherten und gefalzenen Zungen die Blut- und Fleischwürste. Das wilde Schweinefleisch ist leichter zu verdauen als das zahme, sonst ist es fast einerley mit dem zahmen Schweine. Hirsch- und Rehbockfleisch ist fast wie Rindfleisch, es ist nahrhaft und leicht zu verdauen; folglich keine ungesunde Speise, es ist ein Fleisch vor choleriche, aber vor keine melancholischen Temperamente. Wenn diese Thiere alt sind, so ist ihr Fleisch schwer zu verdauen, und kann Verstopfungen, die schwarze Galle, und das Fieber verursachen. Hirschkuhfleisch ist nicht so gesund, als das Hirschfleisch, und so verhält es sich auch mit allen andern Thieren, in Ansehung des Männleins und des Weibleins. Damhirschfleisch ist fast des Rehbocks seinem gleich, und hat die nämlichen Eigenschaften, es schmeckt nur nicht so gut. Das Haasenfleisch ist nicht so nahrhaft als das Fleisch des Rehbocks. Junge und fette Haasen sind gut zu essen, auch die man lange im Felde herum gejagt hat, denn durch das Jagen kriegen sie mürber Fleisch; im Winter sind sie zu speisen dienlich, im Sommer nicht. Haasenfleisch ist überhaupt nicht gesund, denn die Haasen sind trockner und melancholischer Natur

tur ihr Fleisch ist dicke und schwer zu verdauen, deswegen sollen auch melancholische Leute, deren Säfte mit irrdenen Theilen angefüllt sind, kein Haasenfleisch essen; jungen vollblütigen Leuten auch fetten Leuten, schaden junge Haasen nicht. Die Caninchen geben eine weit bessere Nahrung; doch müssen selbige weder zu jung noch zu alt seyn, und auf trockenem Boden, wo aromatische Kräuter in Menge wachsen, auferzogen werden. Ist das Caninchen zu jung, so erzeugt es grobe und zähe Säfte, und ist es alt, so ist es schwer zu verdauen.

Das Fleisch der jungen Hühner, der gemästeten Hühner, die Hennen, die Hähne, und die Trutzhähne, und Trutzhühner sind fast von einerley Art. Ihr Fleisch ist gesund, leicht zu verdauen, macht gute Säfte und allen Temperamenten dienlich. Es ist eine leichte Speise und diejenigen, so gerne derbe Nahrungsmittel in ihren Magen verlangen, verdauen solche Speisen sehr leicht. Trutzhühner nähren besser als junge Hühner; und die Hennen schmecken besser als die Hähne. Junge Tauben sind saftig, nahrhaft, und verdaulich; doch sollen melancholische Personen selten Tauben essen, weil sie erhitzen, verstopfen und viel irrdene Theile mittheilen. Junge Enten haben ein saftiges, nahrhaftes Fleisch; wildes Entenfleisch ist dem zahmen Entenfleische vorzuziehen; alt Entenfleisch taugt nichts, es ist schweres und unverdauliches Fleisch; so viele dicke und grobe Säfte erzeugt; es kommt

Kommt schwachen Magen und melancholischen Personen nicht wohl, so ist es auch mit den Wasservögeln, Wasserhuhn, den Schnepfen, den Kriechenten, dem Läuferlein, und andern mehr. Meervögel, als z. E. die Seeenten und dergleichen mehr, sind den Vögeln der Flüsse ähnlich, sie sind aber weit ungesunder, weil sie viel blichte Theile und jähe Fäserchen haben. Das Fleisch des jungen Nebhuhns stärkt und nährt sehr, es vermehrt die Menge der Lebensgeister, und dient den Wiedergenesenden zu einer angenehmen Speise, den phlegmatischen Personen bekommt es am besten. Hingegen das Fleisch alter Nebhühner ist trocken, hart und jäh, und schwer zu verdauen. Fasänfleisch kommt dem jungen Nebhuhn nahe, doch ist es nicht zu nahrhaft. Fetter Wachtelnfleisch ist schwer zu verdauen, weil es zu fett ist, sonst wäre es wie Nebhuhnfleisch anzusehen. Krametsvögel sind gesund, und machen Lust zum Essen, diesen sind die Lerchen ähnlich. Trappen und Feigendrosseln schmecken noch besser als die Lerchen. Das Fleisch aller dieser Vögel ist gesund und delikat, giebt aber wenig Nahrung, und sind Leckerbissen für reiche Leute; und müßiger Personen ihr Knau pelgerichte.

Von Fischen ist zu merken, daß die Bach- oder Flußfische, den Teichfischen vorzuziehen sind, weil diese fast allezeit nach Moder schmecken. Die schönen Barsche, die Forellen, die Lotten, so eine Art Lampreten ist, die man in der Saone und Isere,

Isere, zwo Flüsse in Frankreich, fängt, und die Hechte, (deren Eyer man nicht essen soll, weil dieselben Brechen erregen) schmecken angenehm, und sind leicht zu verdauen, sind gute Nahrungsmittel und allen Temperamenten dienlich. Nur die phlegmatischen Personen sollen keine gewöhnliche Speise aus denselben machen. Die Milchener Karpfen sind eine gesunde und leicht zu verdauende Speise. Barben und Gründlinge sind nicht so gesund, als die erstgedachten Fische, sie sind unverdaulicher und nicht so nahrhaft, erzeugen dicke und schleimichte Säfte, melancholischen und phlegmatischen Personen sind sie nicht dienlich. Aale und Schleihen sind wegen ihrer dichten und zähen Säfte, so sie in Menge bey sich haben, die sie sehr unvertaulich machen, sehr ungesund, sie erzeugen grobe, dicke Säfte, machen Blähungen, und schicken sich nur vor junge hitzige choleriche Personen; und auch diese sollen von diesen Fischen sehr mäßig essen, und darauf ein Glas reinen Wein trinken. Die Krebse geben viel Nahrung, sie stärken, sie reinigen das Blut, treiben zum Urin, und demmen die Säftenschärfe. Wer einen kalten und verdorbenen Magen hat soll keine Krebse essen, denn sie sind etwas schwer zu verdauen; jungen hitzigen cholericen Leuten sind die Krebse dienlicher als alten Personen. Das Fleisch der großen Fische ist am gesundesten, denn es ist dichter als der kleinen Fische, und hat nicht so viel rohe, zähe, und schleimichte Säfte bey sich.

Der

Der Lachs giebt viel Nahrung und stärkt. Man esse mäßig davon, weil er fett, schwer, und verdaulich ist, und Neigung zum Erbrechen macht. Der Stöhr und der Thunfisch ist fast so wie der Lachs beschaffen. Der Alet ist schleimichtter als der Lachs, und folglich nicht so gesund, pblegmatische und melancholische Leute, sollen durchaus daraus keine gewöhnliche Speise machen. Die Lampreten führen alle schlimme Eigenschaften des Hals bey sich.

Unter den Seefischen ist der Zungenfisch, die Königin des Meers, der See Meerbrache, die Plöge, oder Nothfeder, der Seefajan, der frische Stockfisch, der Plattfisch, oder die Schelle, die Sardellen, der Plateis, und die frischen Heeringe sind von allen Seefischen die gesündesten. Diese Seefische schmecken angenehm, sind leicht zu verdauen, und machen gute Säfte. Der Stint oder Spiering giebt wenig Nahrung, sein Fleisch ist leicht zu verdauen, und führt keinen Schleim bey sich. Die Rochen, darunter die gekräuselte die beste ist, der Cabliau, und die Markarelle, sind nicht so gesund, als wie die vorigen, weil sie viel zähe schleimichte Säfte bey sich führen. Je weniger schleimichtes Fleisch ein Fisch hat, desto gesünder ist er.

Die Schildkröten sind nahrhaft, sie bekommen aber nur einem guten Magen wohl. Man macht Brühen davon, die zur Reinigung des Bluts dienen, und schwindfüchtigen Leuten gut sind.



find. Es giebt Schildkröten im süßen Wasser, zu Lande, und im Meere. Sie sind alle von einerley Gattung. Das Fleisch der Muscheln ist zart und delicat, giebt aber wenig Nahrung. Die Muscheln sind cholerischen und hitzigen Personen dienlich. Manchen Leuten machen die Muscheln 24 Stunden Wallung, hauptsächlich alsdann, wenn dieselben kleine Krabben in sich haben, und man dieselbe wegzuschaffen nicht besorgt ist. Die Seemuscheln sind weit besser, als diejenigen so man in Flüssen und Teichen findet. Die sogenannten Salicoques, oder Sees Krebse, die Krabben, und fast alle andre Muscheln und Schnecken sind fast mit dem Flusskrebs von einerley Art, und haben auch die nämliche Wirkung, doch ist der Flusskrebs delicater als die Seekrebse.

Austern sind ein vortreffliches Gericht, sie machen Appetit, sie stärken den Magen, sie treiben zum Urin, eröffnen den Leib, aber sie geben wenig Nahrung weil sie sich im Magen, in Wasser auflösen. Wenn man Austern isst, muß man wenigstens die Hälfte von dem Wasser in welchem die Auster schwimmt, mit genießen, alsdann ist die Auster gesünder. Die Austern verursachen Unverdaulichkeit, wenn man davon zu viel zu sich nimmt, und dabey zu viel Brod isst. Diesen Zufall hebt eine warme Milchsuppe, denn man hat es aus der Erfahrung, daß sich die Austern leicht in der Milch auflösen lassen. Die Seeauster, mit Del und Pfeffer gegessen, schmeckt  
zwar,

zwar, sie ist aber unverdaulicher als die rohen Austern. Die gekochten Austern sind nicht so gesund als die rohen, und bäckt man sie, so werden sie zähe wie Leder, und unverdaulich.

Die eingefalznen Fische haben ein dichtes, hartes und zähes Fleisch, das Salz macht, ohne das Wesen der Fische zu verändern, ihr Fleisch feste, und theilt demselben eine Schärfe mit, welche sie unverdaulich macht; die eingefalzne Fische erzeugen scharfe und prickelnde Säfte, sie erhitzen, erwecken Durst und verursachen ein garstiges Aufstoßen; sie schicken sich nur für Leute, die einen starken Magen haben, und für solche, die sich stark bewegen. Personen, die ein hitziges und cholericisches Temperament haben, sind sie sehr schädlich.

Die besten eingefalznen Fische sind, die Sardelle, die man roh, ohne daß man sie ins Wasser legt, um das Salz heraus zu ziehen, als einen Salat ißt; ferner der Lachs, die Heeringe, der Stockfisch, und die Makarellen, die eben so wenig das allzubiele Einsalzen, als das allzubiele Wässern vertragen wollen. Hierher gehören auch die Picklinge, die man entweder roh oder gekocht ißt. Der Stockfisch ist unter allen eingefalznen Fische der beste, und die Picklinge sind am schädlichsten.

Es giebt Nahrungsmittel die man täglich zur Nahrung braucht, als z. E. die Milch ist leicht zu verdauen, denn Milch giebt viel Nahrung,

rum  
B  
D  
G  
g  
m  
A  
n  
l  
M  
S  
l  
i  
F  
h  
  
als  
ten  
und  
fest  
ihre  
wie  
and  
Leu  
und  
zeit  
sie a  
soda  
ron  
Mil  
werd

rung, sie kühl, sie mildert die Schärfe der  
 Brust, und ist magern Personen dienlich.  
 Die Milch ist ein Gegengift der anftressenden  
 Gifte. Die Milch ist nicht allen Menschen in  
 gleichem Grade gesund, denn manchen Tempera-  
 menten verursacht die Milch ein Spannen und  
 Aufblähung des Magens, die schlimme Folgen  
 nach sich ziehen können; besonders ist Milch me-  
 lancholischen und solchen Leuten schädlich, die den  
 Magen voller Säure haben, denn die geringste  
 Säure macht die Milch gerinnen, und alsdann  
 läßt sich dieselbe nicht mehr verdauen. Die Milch  
 ist auch alten Leuten, und denjenigen, die das  
 Fieber, oder auch solchen, die Verstopfungen  
 haben, nachtheilig.

Es giebt unterschiedliche Arten von Milch,  
 als Kuhmilch, Schaasmilch, Eselsmilch, Stu-  
 tenmilch, Geismilch. Die Kuhmilch ist dick,  
 und fett, zur Nahrung und zur Stärkung der  
 festen Theile geschickt. Es giebt Menschen, die  
 ihre verlohrene Gesundheit durch die Kuhmilch  
 wieder erhalten, daß sie, ausser der Milch, keine  
 andre Nahrungsmittel zu sich nehmen. Manche  
 Leute, nehmen sie blos, Morgens und Abends,  
 und halten dabey leichte und geringe Mittagsmahl-  
 zeit, noch andre von dieser letzten Art, vermischen  
 sie anfänglich mit der Pockenwurzel, (Esquine)  
 sodann mit Gerstenwasser. Man thut wohl da-  
 ron, wenn man ein wenig Zuckerandis an die  
 Milch thut, damit sie desto leichter verdauet  
 werde.

E

Ehe

Ehe man den Anfang mit einer Milchkur macht, muß man eine Purganz nehmen, und es wird sehr dienlich seyn, wenn man dieselbe von Zeit zu Zeit, während der Cur wiederholt, damit man den dopplichten Satz, den sie im Magen u in den Gedärmen macht, daraus fortzuschaffen. Man muß, wenn man nichts als Milch genüßt, auch nichts als Wasser trinken; man soll auch dieses beobachten, wenn man die Milch, auch nur des Morgens und des Abends, nimmt. In diesem letztern Falle darf man keinen Salat, keine Magours, keine rohe Früchte, und nichts Sauerers essen. Die Milch muß von einer solchen Kuh seyn, die bey ihren besten Kräften ist. Manche Leute ziehen eine schwarze Kuh vor. Die Milch muß keinen üblen Geschmack haben, noch verdorben seyn. Wenn man die Güte der Milch erkennen will, so lasse man davon einen Tropfen auf einen Nagel fallen, bleibt die Milch auf dem Nagel stehen, ohne zu zerfließen, so ist dieses ein Beweis, daß alle ihre Theilchen wohl mit einander verbunden, und die Milch gut seyn. Die Sahne, oder der Milchrahm, und der frische Rahmkäs, sind die wesentlichste Theile der Milch, sie haben daher auch fast gleiche Eigenschaften und Beschwerlichkeiten mit ihr. Man muß nicht zu gleicher Zeit Sahne und Salat, oder gewisse saure Früchte essen, denn es ist gefährlich. Die gekochte Sahne ist besser, als die rohe, es wäre denn, daß die Materialien, die man damit vermischt, dergleichen die Chokolade, der

der Cäfee und andere mehr sind, sie allzu erbigend machen.

Die Butter ist der fetteste Theil der Milch, je frischer die Butter ist, desto besser ist dieselbe. Die Butter ist erweichend, lindernd, eröffnet den Leib, ist Personen von einem trocknen Temperament gesund, und bekümmet Leuten die an Verstopfungen kränkten, sehr wohl. Wenn man zu sehr oft Butter isst, so macht dieselbe den Magen schlapp, und schlägt denselben, verursacht ein unangenehmes Aufstossen, und Heben zum Erbrechen. Kinder die viel Butter essen, sind schwach, haben große und geschwollne Bäuche, und kriegen leicht Brüche und Würmer. Man merke dieses wohl. Es schadet die Butter auch dicken Personen. Leute, die viel Galle haben, müssen die Butter sehr mäßig essen, weil dessen ölichte Theile sich leicht entzünden lassen, und zur Galle werden. Die braune Butter, verliert zum Theil ihre guten Eigenschaften, und wird dadurch sehr scharf. Die Butter hemmt die Wirkung der anfressenden Gifte; das Del hat eben diesen Nutzen.

Der Käse ist der größte Theil der Milch. Kuhkäse nährt stark, und ist hart zu verdauen. Schaaflkäse ist nicht so feste, und giebt nicht so viel Nahrung. Der Ziegenkäse ist noch leichter als Schaaflkäse zu verdauen. Wenn der Käse dienlich seyn soll, so muß derselbe weder zu neu, noch zu alt seyn. Wenn der Käse Apetit machen soll, so muß er seinen gehörigen Grad des Alters,

so zu reden, erreicht haben; denn junger Käse läßt sich schwer verdauen, verursacht Blähungen und Verstopfungen; zu alter Käse macht Hitze, erzeugt scharfe Säfte, und verursacht, daß der Leib nicht gehörig offen ist. Wer nach dem Essen am wenigsten Käse isst, den halten die Aerzte für den Klügsten. Leute, die den Stein, oder Gries zu befürchten haben, dürfen keinen Käse essen.

Die Eyer nähren stark, und sind ein schönes Nahrungsmittel, sie versüßen die Feuchtigkeit der Brust, und vermehren den Saamen. Die harten, zu viel gekochten, trocken oder angebrannten Eyer, erhitzen und verstopfen. Die frischen Eyer, und die weichgekochten Eyer sind sehr gesund. Diejenigen Eyer, zu deren Zurichtung wenig Butter und Salz genommen wird, sind die gesündesten. Eyerfuchen ohne Zwiebeln ist nicht schädlich. Wenn man Eyer gegessen hat, muß man auf dieselben trinken.

Alte Eyer sind nicht so dienlich als die frisch gelegten; denn sie erhitzen und erzeugen schlimme Säfte. Wenn die Eyer frisch bleiben sollen, darf man sie nur mit Del, oder mit Firniß etliche mal überstreichen, so kann man dieselben lange Zeit frisch erhalten. Sollen die Eyer nur etliche Tage frisch bleiben, so darf man sie nur in frisches Wasser legen, und dasselbe alle Tage erneuern.

Unter

Unter den Suppen ist die Rindfleischsuppe und Hühnerbrühsuppe mit Brod hineingeschnitten, die gesündeste, wenn man die Vorsicht gebraucht und das Fett von der Brühe wohl abschöpft. Leute eines trocknen und cholericischen Temperaments und die eine zarte Brust haben, ist Suppe am dienlichsten. Eine zu sehr eingekochte Suppe, wo man das Brod zu sehr mit der Brühe kochen läßt, ist nicht dienlich, denn auf diese Art entsteht ein Art von Kleister, die sehr schwer zu verdauen ist, und viel Blähungen, und jähen flebrichten Schleim hervorbringt, die heiße Rindfleischbrühe blos auf das eingeschnittne Brod gegoss'n ist viel gesünder, und schmeckt auch weit besser.

Es ist auch ein Fehler, wenn man die Suppe zu heiß isst; man verbrennt dadurch die zottichte Haut des Magens; weil diese zottichte Haut des Magens dadurch zusammen schrumpft, so verliert sie einen Theil ihrer zusammenziehenden Kraft, und verschafft weniger Magensaft, von dessen Mangel alsdann Unverdaulichkeit, und ein schmerzliches Magenweh entsteht. Eben dieses begegnet auch solchen Leuten, welche so thöricht sind, und die Brühen, den Cassee, den Thee, und alle andere dergleichen Getränke mehr, allzuwarm zu sich nehmen. Personen, denen die Erziehung der Kinder anvertraut ist, sollten vor allen andern sich diese Wahrnehmung wohl merken, und auf die Kinder sehr genau Achtung

tung geben; daß sie die Getränke und Brühen nicht zu heiß in Magen brächten.

Der Reis und die italiänischen Nudeln, so man zuweilen an statt Suppe ißt, sind gesunde und nahrhafte Speisen. Doch muß man nicht zu sehr oft Reis essen, weil er zu schwer, und hart zu verdauen ist, und gar leicht das Blut verdicken, und Verstopfungen veranlassen könnte. Für Leute die viel sitzen und sich keine Bewegung machen, taugt der Reis nicht, sondern für Handwerksleute, Soldaten, Matrosen, für das Landvolk und für die Armen ist der Reis, besonders wenn sie sonst nichts essen, die beste Speise.

### Von der Zurichtung und Wirkung der Speisen.

Das Salz, der Pfeffer, Ingwer, die Nägelein, die Muscatennuß, der Zimmet, der Coriandersaamen, der Senf, der Eßig, und so fort, sind Gewürze, die man an die Speisen nimmt, und zwar die vornehmsten Gewürze. Das Meersalz, desselben man sich in Paris allein an den Speisen bedient, ist wenn man es in einer gewissen Menge, z. E. zu 3. bis 4 Unzen, nimmt, purgirend, reinigend, und trocknend; es macht Lust zum Essen, befördert die Daunung, es verhindert die allzustarke Gährung der Speisen und der Getränke, treibt den Urin, und widersteht der Fäulniß. Doch soll man das Meersalz nicht

zu



zu sehr stark brauchen; denn sonst macht es, als ein sehr trocknendes Mittel, Durst, es trocknet, es verderbt das Blut, es löst auf, und verursacht den Scharbock, welches man wohl merken soll.

Der Zucker verdünnt, dient in Lungen- und Brustbeschwerden, er ist ein auflösendes Mittel, widersteht der Kaulniß, der Zucker erhält und vermehrt die balsamische Theile des Bluts, und trägt vieles zu Verfertigung des Milchsafts im Magen bey. Er bekümmert besonders alten Leuten wohl, und ist auch aufferdem vor den Husten und den Schleim dienlich. Doch darf man auch des Zuckers sich nicht zu sehr bedienen; denn weil der Zucker von Natur brennbar ist, so würde derselbe sodann die Galle entzünden, das Zahnfleisch verderben, und die Nerven angreifen; er ist auch cholericischen und melancholischen Leuten schädlich. Der Zucker dient unvergleichlich die Früchte aufzubehalten.

Der Pfeffer trocknet, erhitzt, treibt die Blähungen, zertheilt, löset auf, und verdünnert die Säfte; er stärkt das Gesicht, die Nerven und das Gehirn. Er ist vor die Kälte dienlich und auch vor die Blähungen, widersteht der Bösartigkeit der Säfte. Der Pfeffer ist alten phlegmatischen, melancholischen, und allen denjenigen Personen dienlich, die zähe und schleimichte Säfte haben. Man kann auch mit Pfeffer das gefallne Zapflein wieder an seine vorige Stelle bringen. Hingegen ist der Pfeffer cholericischen und

hitzigen Temperamenten schädlich, weil er das Blut entzündet, man soll deswegen den Pfeffer, von was vor einem Temperamente man auch sehn mag, mäßig gebrauchen. Der Ingwer nähert sich ziemlich der Natur des Pfeffers, und bringt die nämlichen Wirkungen hervor. Die Muscatennuß ist eben so gewürzhast als die Würznelken, und die Muscatenblume, in welche die Muscatennuß eingewickelt ist, ist noch gewürzhaster und stärker als die Muscatennuß selbst ist. Der Zimmet ist gewürzhast, wenn man denselben sehr mäßig braucht, so stärkt er das Haupt, das Herz, und dient wider die Mutterbeschwerung. Im Ueberfluß gebraucht, hat er mit dem Pfeffer einerley Fehler. Der Coriandersaamen ist nicht so herzkärkend als der Zimmet, hat aber mit demselben fast einerley Natur; und auch die nämlichen Eigenschaften und Fehler.

Der Senf ist ein flüssiger Teig, der aus gestoßnen Senfkörnern besteht, die mit weißem Wein, oder Eßig vermischt sind; der mit weißem Wein gemachte Senf ist der beste Senf; er ist aber weit schärfer, macht bessern Apetit, wenn er mit Weinessig verfertigt wird. Der Senf vertreibt die zähen und überflüssigen Feuchtigkeiten, und hilft zur Verdauung. Senf ist besonders melancholischen, alten, und denjenigen Personen dienlich, welche den Magen voller Schleim haben. Der Senf erhitzt sehr, und macht die Säfte scharf, junge, und solche Personen, die ein cholertisches und hitziges Temperament

ment haben, müssen ihn müßig gehen; denn Senf ist für junge Leute zu hitzig. Der Esig ist ein saurer, durchdringender, flüchtiger, vegetabilischer Saft, den man durch die Gährung aus dem Wein macht. Der Esig hält an, und kühlt, macht Lust zum Essen, befördert die Dausung, und dämpft die von der Galle erregte Hitze, dient wider die böse Luft; junge cholerische Leute können den Esig sicher gebrauchen. Der Esig, besonders in großer Menge genommen, reizt den Magen und die Gedärme sehr stark, und greift die Nerven an. Magere Leute, und diejenigen die eine schwache Brust, oder Husten haben, mühsam Arhem holen, desgleichen alten, und melancholischen Personen muß man den Esig verbieten.

Das gebratene Fleisch, ist das gesündeste, weil dessen Saft und Salze, darinnen bleiben. Das Kalb: Schwein: Hasen: Hünner: und Lämmerfleisch, und alles weiße Fleisch überhaupt, besonders aber die jungen Thiere, muß man stark und lange braten, denn dieses ist das einzige Mittel, ihre schleimichte, und sulzichte Theile zu vertrocknen, und sie dadurch verdaulicher zu machen.

Das Rind: Schöpfen: und Entenfleisch, und anderes Fleisch von dergleichen andern Thieren mehr, will man es recht dienlich braten, so muß man sie gleich anfänglich bey einem großen Feuer braten, damit sogleich die Oberfläche mit einer Bratenrinde überzogen wird, und man dadurch

die Entgehung des Saftes verhindert. Allzufehr darf man solcher Thiere Fleisch nicht braten, weil sie alsdann desto saftiger, mürber, nährender, und leichter zu verdauen sind.

Blut- Brat- und Fleischwürste, und s. f. müssen sehr stark gewürzt werden, denn sonst schmecken dieselben nicht, und sind deswegen sehr ungesund. Man bedient sich auch heut zu Tage in der Küche, der Schinkenessenz; es ist aber nichts hitzigers, schärfers, und der Gesundheit schädlicher in der Welt

Gebacknes Fleisch ist unverdaulich, wird im Magen sauer, und ist schwachen Naturen besonders gefährlich. Die Ragouts, dazu viel Salz, Gewürz, Champignons, Trüffel, und dergleichen genommen werden, machen eine ziemliche Hitze, und bringen viele Krankheiten zuwege. Ich lobbe mir die Ragouts, oder Appetiteessen unserer Vorfahren, welche in fricassirten Hünern, in gedämpften jungen Tauben, und fleingehacktem Fleische bestunden. Das Gebackene, als warme Pasteten und Torten, sie mögen nun von Fleisch, von Sahne, oder Früchten gemacht werden, liegt im Magen und ist schwer zu verdauen, und kann durch das viele bey sich habende Gewürze, Salz, oder Zucker, das nothwendig in großer Menge dazu genommen werden muß, eine Entzündung des Bluts veranlassen.

Leute die viel sitzen, sich nicht viel bewegen, und die so einen schwachen Magen haben, sollen  
feine

Feine kalten Pasteten nicht Schinken, nicht geräucherter Zungen, nicht Cervelat- noch Knackwürste essen, denn sie sind denselben sehr schädlich. Auch sind die Beyessen, welche den Appetit aufs neue reizen sollen, obgleich schon der Magen angefüllt ist, schädlich, die sonst an und vor sich gesund sind, als gewisse Schleime, die Eyer, die Küchenkräuter. Die Beyessen, als z. E. die in der Pfanne gebackenen Pasteten, sind schon ihrer Natur nach schädlich. Salat ist überhaupt ziemlich schädlich, besonders des Nachts ist er schwer zu verdauen. Die rohen Früchte, die unterschiedlichen Käse, das Zuckergebackne, als Zuckerbrot, Makronen, müssen als Nachtisch sehr mäßig genossen werden, zärtliche Personen enthalten sich desselben, und nehmen lieber mit etwas eingemachten Früchten vorlieb.

Ein in Wasser gesottener Fisch kann nicht ungesund seyn, Aale und Brücken, die eine scharfe und kräftige Brühe erfordern, halte ich für die ungesundesten Fische, Leute die einen schwachen Magen haben, und sich wenig bewegen sollen keine solchen Fische essen. Auf dem Roste gebratene Fische sind gesund. Die mehlichten Hülsengerichte, an die man nicht allzuviel Salz, Gewürz, oder Butter nimmt, sind für uns angenehm und leicht zu verdauende Speisen. Weich gesottene Eyer und Milchspeisen sind sehr gesund. Daß unsere Vorfahren ihre Speisen stärker salzten, kam daher, weil sie dieselben nicht so sehr würzten, sie lebten auch länger, und waren von allen

allen den Beschwerlichkeiten frey, die uns schon von Jugend auf quälen.

Wer gesund leben will, der muß die Speisen im Munde recht zerkauen, und nicht ganz oder halb zerkauet in Magen schlucken, denn die Verdauung der Speisen fängt im Munde an, und wird im Magen vollendet. Aus schlecht zerkaueten Speisen, wird ein untauglicher Magensaft verfertigt, und dadurch wird Magenweh, Blähungen, zäher Schleim, und alle die traurigen Folgen dieser Kränklichkeiten verursacht. Zu einer gesunden Verdauung gehört die Hitze des Magens, die Zerreibung der Speisen im Magen, und endlich die Wirkung des Magensafts. Eine jede von diesen dreyen Ursachen trägt das ihrige zu einer gesunden Verdauung mit bey, denn die Hitze des Magens verursacht nicht allein die Verdauung; ich berufe mich hierbey auf die Fische, welche ohne eine merkliche Hitze dennoch verdauen; es ist auch das Zerreiben der Speisen im Magen auch hierzu nicht zureichend, weil viele Thiere harte Steine und Metall verdauen, welche die Magenwände nicht zermalmen können. Endlich so ist, noch die Frage: ob der Magensaft, wenn er die einzige Ursache der Verdauung wäre, auch in fette und ölichte Speisen wirken würde? — Wie gesagt, auch die Zerkauung der Speisen im Munde trägt das ihrige zu einer gesunden Verdauung bey. Es werden auch die allerkältesten Speisen in dem Munde erwärmt, von den Zähnen zermalmt, und vermittelst einer Menge Speis

Speichel, welche der Menge der Speisen fast gleich kömmt, in einen Brey verwandelt. Diejenigen Speisen und Nahrungsmittel, die gleichsam so hart und so jähe wie Leder sind, als z. E. gewisses Fleisch von Thieren, gesalzne Fische, alt gebacknes Brod, und die noch ganz mehlichten Hülsenfrüchte davon man Mittagessen zu richtet, als da sind Erbsen, Linsen, Bohnen und dergleichen mehr, solche Speisen muß man wohl mit den Zähnen zerkauen, ehe man sie hinter isst. Wer einen schwachen Magen hat, muß besonders dieses wohl merken; auch solche Leute, die sich nicht viel Bewegung machen.

Es ist ein großer Fehler, wenn man ohne Noth und nur blos aus Angewohnheit beständig ausspuckt, man muß den Speichel nicht unnöthig wegsputzen, denn der Speichel ist ein seifenartiger, wirksamer, verdünnrender, und auflösender Saft, welcher, indem sich derselbe mit den Speisen vermischt, den Anfang macht, sie in eine weiche, balsamische, und milchartige Materie zu verändern, die, ehe sie in das Blut kommt, um dasselbe zu erfrischen, zu erneuern, und die übrigen Anzeigen des Lebens und der Ernährung zu erfüllen, im Magen nur noch mehr bearbeitet und vollkommen darzu gemacht werden darf. Wer also ohne Noth den Speichel stets wegsputzt, der verliert nach und nach die Lust zum Essen, wird mager, und zieht sich viele Krankheiten zu. Schleim der aus dem Magen und von der Brust kommt soll man wegsputzen, aber den reinen Speichel

Speichel muß man behalten, und ihn hinunter schlucken. Man sehe nur einen Kranken an, dem es an Speichel fehlt, alsdann ist ein solcher Patient, den erschrecklichsten Zufällen ausgesetzt.

Wenn man lange nichts gegessen hat, so wird der Speichel scharf, und eben dieses ereignet sich auch mit dem Magensaft. Wenn dieses geschieht, so verzehrt sich der Speichel von selbst, und man wundert sich, daß man nichts essen kann; da man doch nur zu wohl fühlt, daß man Essen nöthig hätte. Es entsteht nur daher, daß alsdann nicht Speichel genug da ist, um die Speisen damit gleichsam einzuwickeln, und schlupfrig zu machen. Es würde auch in diesem Fall, höchst gefährlich seyn, wenn man sich, viel zu essen, zwingen wollte. Man muß vielmehr nur wenig und solche Speisen essen, die sich leicht verschlucken lassen, z. E. Suppen, Reis, und so ferner, und zum öftern muß man dergleichen Nahrungsmittel essen, aber allezeit wenig auf einmal zu sich nehmen, damit nach und nach der abgehende Speichel, und Magensaft wieder ersetzt werden mögen; denn die Schärfe des Magensafts verursacht eigentlich die angenehme Empfindung, welche man beim Hunger im Magen empfindet, denn da dieser Saft alsdann keine Nahrungsmittel vor sich findet in welche er, vermittelst seiner sauern Spitzen, wirken könnte; so wendet er alsdann seine Stacheln, so zu reden, gegen dieses Eingeweide. Leute, welche  
die



die Zähne verloren haben, müssen lauter solche Speisen genüssen, welche sich leicht im Munde zerreiben lassen, und diese zerriebenen Nahrungsmittel, ehe sie solche hinunter schlucken, oft im Munde umkehren.

### Untersuchung des Getränkes.

Das beste auflösende Mittel ist das Wasser, es schmelzt, vermittelst dieser Kraft, die Salze im Blut, die ohne dasselbe nicht bewegt werden können. Das Wasser verschafft dem Leibe alle seine flüchtige Theile, es ist auch das vornehmste Stück der Nahrungsmittel, so wie es auch dazu dient, daß die Speisen desto leichter genossen werden können. Das Wasser kühlt, feuchtet an, befördert die Daaung, das Wasser erweicht die grobe, an den festen Theilen anhangende Materie, wäscht sie ab, und führt die tartarischen Salze, die es unterwegs antrifft, mit sich weg. Obgleich das Wasser jedem Alter und Temperament bekommt, so haben es indessen cholertische und melancholische Personen, und zwar in grössrer Menge, nöthiger, als phlegmatische und sanguinische Leute.

Es ist nicht gesund zu viel Wasser zu trinken, denn sonst beschwert und schwächt es die Eingeweide, und besonders den Magen, und erzeugt viele Krankheiten. Es ist daher eine sehr schlimme Gewohnheit, wenn man, und zwar besonders

ders über Eisch, allzubiel Wasser trinkt. Allzu-  
kaltes Wasser ist vermindgend, die Säfte gerin-  
nend zu machen, und ihren Lauf zu hemmen.  
Es ist daher sehr gefährlich, kaltes Wasser zu  
trinken, und das besonders nach einer gemachten  
Bewegung, und wenn der Leib erhitzt ist. Es ent-  
stehen hieraus sehr oft das Seitenstechen, die Brust-  
catarrhen, die Fieber und andere Krankheiten mehr.  
Es kann auch das Wasser durch die unterschiedlichen  
fremden Körperchen, welche es enthalten kann, sehr  
viele Krankheiten verursachen; es ist daher un-  
vorsichtig gehandelt, wenn man allzurobes Was-  
ser aus Schöpfbrunnen, von gewissen Quellen,  
schlammichten oder mit Torf besetzten Flüssen,  
aus Teichen, oder Pfützen, besonders aus sol-  
chen trinkt, in welchen die Kröten, und andere  
Thiere, ihren Laich, und Eier abgelegt haben.

Das beste Wasser für die Gesundheit ist das-  
jenige, welches leicht, rein, und helle ist, und  
weder Geruch, noch Geschmack, noch eine Har-  
be hat. Das beste Wasser, wenn man es in  
ein Glas schüttet, macht Perlen; es kocht nicht  
nur geschwind, sondern wird auch, wenn man  
es vom Feuer nimmt, eben so geschwind wieder  
kalt; läßt man das beste Wasser in einem reinen  
Gefäße einige Zeit lang stehen, so macht es kei-  
nen Bodensatz, tropfet man ein aufgelöstes al-  
kalisches Salz, oder auch eine Solution des  
Silbers hinein, so wird es dadurch weder weiß  
noch trübe; und man findet auch davon keine  
Beschwerung im Magen.

Man

Man findet aber diese gute Eigenschaften bey demjenigen Wasser, welches geschwind heiß wird, in welchem die Hülfengerichte leicht und bald kochen, das sich mit der Seife leicht vereinigt, und alsdann sehr schaumicht wird. Sieht man sich genöthigt, ein Wasser zu trinken, welches nicht alle diese Eigenschaften hat, so muß man solches, ehe man es trinkt, zuvor kochen und an die Luft setzen. Die besten und gesundesten Wasser zum trinken sind das Quell- oder Brunnenswasser. Man hat vor allen Dingen, in Absicht auf die Gesundheit, darauf zu sehen, daß man ein gesundes Wasser trinke; und man wird diese Vorsicht niemals bedauern.

Der Wein ist von allen gegohrnen Getränken das beste, angenehmste, und gesundeste Getränke, wenn derselbe sehr mäßig getrunken wird; denn der Wein, wenn man ihn mäßig trinkt, ersetzt die Lebensgeister, reinigt das Blut, befördert den Umlauf der Säfte, und die unmerkliche Ausdünstung des Leibes, und belebt alle Berrichtungen desselben, auch so gar die Seelenswirkungen. Der Wein macht die Menschen lustig, und frey im Umgange, und ist auch, so zu reden, die Milch abgelebter Personen, Er bekommt zwar allen Temperamenten wohl; dennoch aber phlegmatischen Naturen weit besser, als cholerischen Personen. Trinkt man zu viel Wein, so erhitze er gewaltig, und verderbt die Säfte, verwirret die Gedanken, stöhrt die Dauerung,

ung, berauscht, und verursacht viel verdrüßliche Krankheiten.

Der Neckarwein, wenn er seiner Natur nach nicht stark ist, kann bey Tische mäßig getrunken werden, wenn derselbe rein gelassen wird, und nicht durch öfteres Schwefeln und Vermischung mit Brantwein zwar stärker und hochfärbiger, aber auch zugleich dadurch zu einem Kopfreisser, und dem Magen höchst schädlichen Wein gemacht würde; man thut daher am besten, im Fall, daß man ihn nicht selbst aus dem Lande kommen lassen kann, wenn man denselben mit Wasser vermischt trinkt.

Der rothe alte Tyroler ist ein starker und feuriger Wein, und man kann von ihm, insbesondere wenn derselbe in Menge und ohne Wasser getrunken wird, mit Gewißheit behaupten, daß er ein dickes Blut macht, stark in Kopf steigt, einen sehr hartnäckigen Nausch, Kopfschmerzen und Nasenbluten erzeuge, und zum Schlag, zur Verstopfung des Leibes, und anderer nöthigen Ausführungen des Körpers Gelegenheit gebe. Dahero sich Leute von trockner Natur, und diejenigen, die zur Hartleibigkeit, Kopfschmerzen, und Nasenbluten geneigt sind, bestmöglichst davor hüten, oder sie wenigstens nicht ohne Wasser trinken sollen. Hingegen dienen diese Weine allen aufgedunsten und schwachen Personen, wie auch denen, die oft zu Stuhle gehen müssen, vortreflich. Ich rathe hierzu vorzüglich einen guten rothen Brixywein.

Der

Der süsse Tyrolerwein, er sey nun roth, oder weiß, ist, da er noch sehr jung weggetrunken werden muß, und stark kühlte, für unsre Mägen, die desselben nicht wie das Landvolk gewohnt sind, mehr schädlich als nützlich. Eine sehr üble in manchen Städten herrschende Gewohnheit, kann ich hier nicht ungeahndet lassen, zu Folge der, auch zum Theil sonst vernünftige Frauen, ihren Kindern z. E. in Augsburg, an gewissen Tagen im Schießgraben, auf dem Bach, und in andern Wirthshäusern mehr, diesen süßen und jungen Wein, unter dem schönen Namen des Huderla: Bluats zu trinken geben, und bamit es ihm ja nicht an schlimmen Wirkungen fehlen möge, dieselbe dabey nach Herzenslust gebratene Würste von Schweinen essen lassen. Was ist es Wunder, wenn hierauf bey diesen armen unschuldigen Kindern Erbrechen, Unverdaulichkeit, schmerzliches Leibgrimmen und Durchfälle erfolgen.

Der Würzburger und Werthheimer Wein sind beyde gesunde und liebliche Weine, nur mit diesem Unterschied, daß der erstere stärker und feuriger, und daher zum Tischwein ohne Wasser, wenigstens von cholerischen Personen, nicht getrunken werden soll; da hingegen im Gegentheil der Werthheimer Wein leichter, dünner, und nicht so hitzig, und eben daher für dergleichen Personen weit dienlicher ist.

Die Murggrästerweine sind überhaupt gesund, angenehm und lieblich; will man sich

darunter einen guten Zischtrunk erwählen, so wähle man den Durlacherwein, denn dieser bleibt, unter allen Marggräfler Weinen am kürzesten beim Menschen liegen, und geht gar bald und leicht wieder durch den Urin ab.

Der Moslerwein ist noch besser, denn es ist ein dünner, reiner, klarer Wein, der schön schmeckt, und dem Magen wohl bekommt. Der Dusemunder Wein, der zu Belg und zu Zeltlingen, werden für die besten Arten dieses Weins gehalten, und sind allen denjenigen Personen, die mit Gries und Steinschmerzen behaftet sind, ein wahres Verwahrungsmittel, weil sie durch ihre starke, auf den Urin treibende Kraft, wie man bemerkt hat, die kalkigten Unreinigkeiten, als die materialische Ursache dieser Krankheit, aus dem Leibe fortschaffen. In Augsburg wo man fast alle Tage braun Bier trinkt, hält man den Mosler- und sodann den Neckarwein am gesundesten.

Die Elsässerweine, sind wenn sie noch jung sind, rechte Kopf- und Hirnbrecher, und geben wegen dem vielen kalkichten Wasser, das sie bey sich führen, zum Gries, Stein, Podagra, und andern Gliederschmerzen Anlaß. Man soll sie erstlich alsdann trinken, wenn sie sechs Jahre lang gelegen haben, denn alsdann sind sie liebliche, starke Weine, die sehr oft vor Rheinwein verkauft werden.

An

An manchen Orten und in manchen Städten kennt man den Capwein, den Canariensect, den Vino del Cypro, die griechischen Weine, die spanischen Weine, ferner den Zockayer, den Bacheracher-Rhein- und den Steinwein u. d. von hier zu reden zu weitläufig ist. Glückselig ist derjenige, dem seine Umstände vergönnet, als sein eigener Herr, mit einem zufriednen Gemüthe, in der Gesellschaft einer liebenswerthen Gattinn, alle Tage sein Gläsgen Neckar, und dann und wann Mosler-Rheinwein und Burgunder mäßig zu trinken. Die übrigen kostbaren Weine können nur grundreiche und vornehme Leute trinken, ein Glück für dieselben, wenn sie die kostbaren Weine sehr mäßig und nur gleichsam als eine Medicin zuweilen trinken, damit nicht dieser Vers an sie in Erfüllung gehe: die grossentheils, damit sie desto eher sterben, der Neid, der Koch, und fremder Wein verderben. — Alter Wein ist dem neuen Weine vorzuziehen; das Weinstein Salz, das er alle Jahre absetzt, vermindert dessen Säure.

Der Burgunderwein, ist unter allen Weinen der beste, und zur Erhaltung der Gesundheit am dienlichsten. Der Champagner Wein macht zwar dem Burgunder, und eben nicht ohne Ursache, den Vorzug streitig, weil er weit wirksamer und flüchtiger ist. Der weisse Champagner Wein ist sehr angenehm, der keine Perlen wirft, ist dem schauenden vorzuziehen. In unsern Zeiten liebt, ausser dem Frauenzimmer und den Kindern,

niemand mehr den Gescht. Ueberhaupt steigen alle Perlenwerfende und gährende Getränke, als junger Champagnerwein, der Apfelmost und dergleichen Bier stark in Kopf, sie machen Blähungen, hemmen die Verdauung der Speisen, verursachen ein Aufstoßen derselben, und schwächen die Nerven.

Der Orleanerwein ist viel kälter, auch nicht so flüchtig als die beyden erstgedachten Weine, er ist auch ausserdem schwer, und Leuten, die einen kalten verschleimten Magen haben, schädlich. Die Weine, welche von Bourbeaux kommen, nehmen den Kopf ein, sind stark und schwer; wenn solche Weine lange liegen, so verlieren sie einen Theil ihres Weinsteihs, und lassen sich sodann leichter verdauen. Der Gasconische Claretwein ist angenehm und gesund. Der Rheinwein ist kalt und schwer, und taugt am besten vor hitzige und vollblütige Personen. Ueberhaupt haben die weissen Weine etwas angenehmes bey sich, das die rothen Weine nicht haben. Gleich wie sie aber auch mehr Säure bey sich führen, so reizen und kitzeln dieselben auch stärker, als die letzteren, und können dadurch besonders der Brust schaden.

Alle diejenigen Weine, welche süsse, angenehme und ölichte Bestandtheilchen, so wie die ungarischen, die spanischen Weine, der cyprische Wein, der Canariensect und der Frontignac, und andere mehr bey sich haben, nähren sehr stark,



stark, sie versüßen die Säfte, wenn, und so lange man sie blos als eine Herzstärkung vernünftig gebraucht. Die besten Weine von dieser Art sind der Mlikant, und der von Roda kommende Wein; da aber alle diese Weine nicht so spirituos, als der Burgunder- und Champagnerwein sind, so stöhren sie auch, wenn man sie nur etwas häufig trinkt, die Daunung, und bringen den Kopf in Unordnung; sie sind gut für trockne Naturen, allen andern Naturen bekommen sie nicht wohl. Es ist sehr zu bedauern, daß die Weinverfälschung in der Welt zu viel überhand genommen hat.

Vom Apfelmost ist zu merken, daß derselbe ein gesundes, der Brust dienliches, kühlend- und nahrhaftes Getränk und eine Herzstärkung ist, auch scorbutischen und melancholischen Leuten dienlich. Der Apfelmost berauscht zwar, wenn man zu viel davon trinkt, nicht so geschwinde als der Wein; aber der Nausch währt lang, und kann grosse Unordnung in der thierischen Einrichtung des Körpers verursachen. Junger und süßer Apfelmost erregt den Durchfall und die Ruhr; man nehme sich damit in Acht. Es läßt sich auch der süße Apfelmost nicht so lange, als der etwas reizende und scharfe aufheben, er ist aber sehr nahrhaft, und bekommt kalten und trocknen Naturen. Der etwas säuerliche Apfelmost kühlt, und ist Personen, die einen hitzigen Magen haben, dienlich. Der süße und dabey etwas scharfe Apfelmost, kann leicht Verstopfungen

veranlassen. Der allerbeste Apfelmost ist der, welcher aus herben Nespeln gemacht wird; und besonders alsdann, wenn man ihn einige Zeit hat liegen lassen. Birnmost nennt man denjenigen Most, der aus Birnen gemacht wird. Birnmost ist leichter als Apfelmost, und geht auch geschwinder mit dem Urine fort, allein er giebt weniger Nahrung, er ist Personen, die vom Stein, oder Gries bedroht werden, höchst schädlich.

### Vom Biere.

Das Bier das aus Gerste, oder Weizen, und aus Hopfenblüthe gemacht wird, ist ein weinigttes Getränke. Ein gut beschaffnes Bier, das ist, ein nicht zu neu, auch nicht zu altes, klares, und nicht zu dickes Bier, als z. E. das Pariserbier ist, nährt, macht fett, kühl, erhält den Leib offen, es reinigt die Abführungsgänge und das Blut, und treibt auf den Urin. Es schickt sich für alle Temperamente, das phlegmatische ansgenommen. Das Doppelbier, das eine sehr dunkle Farbe hat, und sehr dick ist, nährt weit stärker, als das leichtere und dünnere und bekommt daher magern Personen. Das Bitterbier ist gut in den Krankheiten der Milz und der Leber. Allzujunges Bier macht Blähungen, ein Brennen des Urins, und eine gewisse kalte Pisse, welche frenlich Personen, die nicht wissen, was sie aus diesem nicht lang anhalten

haltendem Uebel machen sollen, erschrecken kann. Ein Gläsgen Branntwein ohne Wasser hebt dasselbe augenblicklich.

Das Bier berauscht, und der Bierrausch vergeht langsam; und ist wenigstens eben so schädlich, als ein Rausch von Apfelmost. Das Bier macht schleimichte Säfte; deswegen sehen wir, daß diejenigen Völker, die tagtäglich Bier trinken, viel Thee und Branntwein zu sich nehmen, und Taback rauchen, um dadurch den zähen Schleim, der die innern Theile des Körpers belästigt, fortzuschaffen. Man lese nach des Doctor Bienville kürzlich herausgegebenes Buch, welches betitelt ist: Der Familienarzt, und der Arzt der Gelehrten 2c. und man wird daraus sehr viel nütliches lernen können.

### Vom Meth.

Der Meth besteht aus Wasser und Honig, und man nennt denselben, nachdem er gegohren hat, Weinmeth. Einige Personen nehmen auch eine gewisse Menge Branntwein oder weissen Wein darzu, wodurch er sehr stark wird. Der Meth kommt den süßen Weinen, deren man sich bloß zur Schleckeren bedient, ziemlich bey. Er stärkt den Magen, und das Herz, er belebt die Lebensgeister, befördert die Ausdünstung des Leibes, er lindert die Schärfe der Brust, und macht offenen Leib, auch ist er solchen Personen die mit

Engbrüstigkeit und der Schwindsucht behaftet sind, dienlich. Der gewöhnliche Meth, der nicht gegohren hat, ist der gesundeste, er muß aber dennoch nicht gar zu jung seyn, sonst würde derselbe den Magen beschweren, und Ekel und Erbrechen verursachen. Der weinigte Meth berauscht, wenn man zuviel davon trinkt, dieses Getränk bekommt bloß kalten Temperamenten. Bey der hitzigen Krankheit würde er sehr schädlich seyn.

### Vom Cafee.

Der Cafee ist ein Getränk, das aus gerösteten und gemahlten Cafeebohnen zubereitet wird. Vor diesem brannte man die Cafeebohnen sehr stark, es gieng dadurch sehr viel von seinem Del und Geschmack verloren, und der Cafee wurde dadurch scharf. In unsern Tagen folgt man dieser schlechten Zubereitungsart nicht mehr, man läßt den Cafee auch nicht mehr so lange, wie vor diesem, kochen, und das mit Recht.

Der beste Cafee ist der, welcher hübschgrün ist, manche ziehen den surinamischen dem levantischen Cafee vor, weil er nicht so lange unter Wegs wie der levantische ist, und eben deswegen sehen auch die Levantebohnen gelber. Je frischer der Cafee ist, desto grüner sind die Bohnen. Wenn die Bohnen trocken, voll, etwas schwer sind, und nicht auf dem Wasser schwimmen,

men, so sind sie vom besten Caeſee. Wenn endlich die Caeſeebohnen nach dem Röſten ſtark bleiben, angenehm und lieblich riechen und ſchmecken.

Wenn der Caeſee ächt iſt, wohl zubereitet wird, und zur rechten Zeit getrunken wird, alsdann vertreibt der Caeſee die Kopffſchmerzen, ſtärkt den Magen, beſchleunigt die Verdauung, verdünnert das Blut, er löſt die zähen Säfte auf, und treibt auf den Urin, und bey manchen macht der Caeſee offenen Leib. Er hilft vor einen ſchwachen Magen, vor den Eckel, der von einem Ueberfluß von Feuchtigkeiten herrührt, vor die Windkolic und vor die Verſtopfung der monatlichen Zeit. Fette, oder auch phlegmatiſche Perſonen dürfen dann und wann gar wohl Caeſee trinken, und endlich iſt er auch alsdann dienlich, wenn man zu viel Wein getrunken hat.

Man muß die Caeſeebohnen lieber zu wenig als zu viel brennen, denn wenn man dieſelben zu viel brennt, ſo bleibt nichts als eine unnütze Erde und ein unangenehmes Del zurück. Den gemahlten Caeſee läßt man nicht beym Feuer kochen, ſondern, nachdem man bloß heißes Waſſer darauf gegoffen, läßt man denſelben auf einem gelinden Kohlfener in einem irdenen Topf, wie den Thee, ſieden. Man nimmt ein Lorch gebrannten Caeſee, auf drey Dresdner Caeſeeſaſſen, deren man höchſtens dreye auf einmal trinken darf. Trinkt man den Caeſee mit Sahne, ſo wird er dadurch aus einem verdünnenden Mittel  
ein

ein sehr stark mästender Frank, und darf daher von ausgezehreten und hagera Leuten mäsig von fetten Personen aber niemals getrunken werden. Mit Milch mag der Casée immer Morgens früh, oder Vormittags von denjenigen, welche die Milch vertragen können, und um diese Zeit keine Beschwerlichkeit vom Casée empfinden, getrunken werden. Dieses aber geht nach Eische durchaus nicht an, denn alsdann muß der Casée pur getrunken werden, weil man bey der Mahlzeit nicht nur Wein, sondern auch gemeiniglich saure Sachen genüßt. Die bequemste Zeit den Casée zu trinken ist des Nachmittags zwo bis drey Stunden nach der Mahlzeit; denn alsdann ist die Verdauung wo nicht ganz, doch meistens vorbey, welche durch einen frühzeitigen Gebrauch des Casées nothwendig unterbrochen wird. Man trinke des Morgens Thee, und um die angefetzte Stunde des Nachmittags Casée, so werden nicht nur die von der Abendmahlzeit des vorigen Tages im Magen zurückgebliebene Ueberbleibsel abgspült, sondern auch die von dem Mittagessen nach geschehener Daaung vorhandne Unreinigkeiten desto besser und eher durch den Stuhlgang fortgeschafft werden.

Ben allen diesen guten Eigenschaften aber ist dennoch der tägliche Gebrauch des Casées schädlich; weil er sehr hitzig und scharf ist, die schwefelichten Theilchen des Bluts entwickelt, und die Lebensgeister in großer Menge zerstreut. Er ist auch melancholischen, hypochondrischen, cholerschen,

ſchen, zornigen, hagern, ausgezehrt, und beſonders ſolchen Perſonen, die ſehr bewegliche Nerven haben, durchaus ſchädlich. Endlich, ſo hemmt der Cäfee auch den Schlaf, es wäre denn, daß man ſich, durch den täglichen Gebrauch deſſelben, daran gewöhnt hätte.

Man laſſe daher die leere Einbildung immer fahren, daß der Cäfee denen mit einer beſtändigen Neigung zum Schlaf geplagten, der Schlafſucht, und andern ihr ähnlichen Krankheiten unterworfenen Perſonen in der That eben ſo geſund ſey, als man uns deſſen bereden will. Es iſt allerdings wahr, daß der Cäfee das Blut ſtark antreibt, und die Lebensgeiſter in Bewegung ſetzt. Allein was folgt auf eine ſo heftige Bewegung? das Blut, und die verdünnete und ſchaumende Säfte gerinnen, nachdem die Wirkung des Cäfees vorbei iſt, ſie werden dadurch deſto dicker, und bringen alſo die Gefahr, die man abwenden wollen, nur deſto näher herbei. Man ſchlage eine Zeitlang Milchrahm, ſo wird dadurch ein dichter Körper der Butter entſtehen; man thue eben das mit dem Blut, ſo wird es gähren, ſchäumen, und ein dichter Klumpen daraus werden, der dadurch, daß er die zarten Gefäße verſtopft, tauſend Krankheiten verurſachen kann. Die Erfahrung bekräftigt zum Unglück nur allzuſehr dieſe Meinung. Niemals hat es ſo viele Schlagflüſſe gegeben, als ſeit der Zeit, da man ſich des Cäfees bedient.

Man

Man sollte billig diesen Caeetrank, als ein notwendiges Hülfsmittel vor die Unverdaulichkeit, vor den schweren Kopf, und andere Uebel mehr, betrachten; und den Caeef, so bald als er die erwartete Hülfse geleistet, wieder aussetzen. Man würde weit besser thun, wenn man sich in allen Stücken der Mäßigung befeiffen wollte, so würde man nicht nöthig haben, alle Tage ein Mittel vor die Unmäßigkeit zu gebrauchen. Man verbessert den Caeef, vermittelst Milch, oder Sahne, und Zucker. Auf diese Art wird der Caeef vom Frauenzimmer, dem er nicht so schädlich als den Mannspersonen ist, statt des Frühstücks eingenommen.

### Vom Thee.

Es ist bekannt, daß der Thee zertheilt, verdünnert, den Urin treibt, eröffnet, wäscht das Blut ab, hält an, vertreibt das Kopfweg, hebt die Verstopfungen der Eingeweide, befördert die Dauung, und lindert den Magenkrampf. Der Thee ist fetten und verschleimten Personen, auch solchen Leuten die viel fettes Bier und Butter genießen dienlich. Der Thee reizt und trocknet die Brust, deswegen müssen magre und solche Personen, die eine zarte Brust haben, sich des Thees enthalten. Er ist auch den Weintrinkern eben so wenig gesund; auffer diesem, so verursacht auch der Thee Ohnmachten, und ein Gliederzittern.

Ueber-



Ueberhaupt sind die vielen warmen wässrigen Getränke, und auch selbst der Thee, wenn man sich derselben ohne Noth bedient, schädlich; weil sie den Magen schlappmachen, und endlich mit der Zeit Unverdaulichkeit, Blähungen und Schleim veranlassen. Wird der Thee mit Milch vermischt, so reizt er weniger. Es sind zwei Sortungen Thee; den Thee Bou (Boj) und den grünen Thee. Ich ziehe den letztern nach dem Kaiserthee, den man unverfälscht kaum bekommen kann, dem erstern vor.

Der wahre Kaiserthee ist unmöglich, und zwar um den Preis, darum man denselben verkauft, in Deutschland zu haben, da dieser Kaiserthee nur vor den chinesischen Hof gesammelt wird, und selbst in China das Pfund hundert Thaler kostet. Der Theebou, der wegen seiner den Magen stärkenden Kraft, vor allen andern warmen wässrigen Getränken gerühmt, und uns von den Holländern überschickt wird, ist größtentheils nichts anders als die *Thea fusca*, *Bohea dicta*, der gewöhnliche, das ist die aller schlechteste und gemeinste Art des Theebou, und was den grünen Thee anbetrifft, so würde ich hier gar wohl mit dem *ordinaire groone Thé*, wie ich ihn in Leyden getrunken habe, vorlieb nehmen. Warum trinken wir nicht lieber, statt dergleichen chinesischem Stroh, einen Thee von unsern frischen wohlriechenden Kräutern. Die Chineser selbst müssen davon sehr viel halten, denn  
 sie

sie trinken, wenn sie sich was zu gut thun wollen unsere Salbey statt des Thees.

### Von der Chocolate.

Die Cacaobohnen sind das Vornehmste bey der Chocolate; diese Bohnen vermischt man gemeinlich mit allerley Gewürze, mehrentheils wird die Vanille dazu genommen. Die Chocolate wird mit Milch, und auch blos mit Wasser zubereitet; auch mit Sahne. Die Chocolate befördert die Verdauung, giebt viel Nahrung, verfüßt die scharfe Feuchtigkeiten auf der Brust, macht die Lebensgeister rege, reizt zur Liebe, widersteht der Säulniß der Säfte, und ist, besonders im Winter, alten und phlegmatischen Personen dienlich.

Man soll sich der Chocolate nicht allzuoft bedienen, denn sie macht, indem sie stärkt, den Körper erhitze, und das um so viel mehr, wenn zu dessen Zubereitung viel scharfes Gewürz, als Muscatenblüthe, Vanille, und andere mehr genommen werden. Die Chocolate ist jungen Leuten, und hitzigen und cholерischen Temperamenten durchaus schädlich. Die sogenannte Gesundheitschocolate hat zwar keinen so starken und angenehmen Geruch, als die erstere, sie ist aber auch dem Körper nicht so schädlich.

Von

## Von starken abgezogenen Wassern.

Die gemeinen abgezogenen Wasser werden von gewissen Früchten, Blumen, Korn, Beeren und Körner, auf welche man Branntwein gießt, und mit Zucker lieblich macht, zubereitet; und man schwächt sogar zum öftern die Stärke des Branntweins dadurch, daß man weissen Wein, oder auch blos Wasser, daran schüttet.

Die abgezogenen Wasser werden aus den nämlichen Materialien, nachdem man sie in Wein, Branntwein, und andern dergleichen Feuchtigkeiten mehr, hat weichen und gähren lassen, und herübergezogen, zubereitet. Das Danzigerwasser, dieses so starke Getränk, wird blos aus Haber, den man im Wasser hat weichen und gähren lassen, verfertigt.

Dergleichen Getränke sind überhaupt lauter schleichende Gifte, welche die Gesundheit allmählig schwächen. Solche Getränke erregen in unserm Eingeweide und Gefässen ein Feuer, welches die Werkzeuge des Lebens vertrocknet, und die Triebfedern, die unsern Körper bewegen, zernichtet. Diejenigen, welche der gemeine Mann trinkt, sind, da sie nicht so stark sind, am wenigsten schädlich. Junge Leute und Personen von sanguinischem, cholericischem und melancholischem Temperament, sollen sich dergleichen Getränks enthalten. Es sind auch die abgezogenen Wasser ferner, Vormittags nüchtern getrunken,  
 G  
 weit

weit schädlicher, als nach dem Essen; weil sie in einem leeren Magen weit stärker, als in einem mit Speisen angefüllten Magen wirken.

Man muß dergleichen starke Getränke bloß als eine Arznei betrachten, deren man sich als eine Medicin bey gewissen Umständen bedienen kann, niemals aber dieselben alle Tage, noch allzuoft, oder in Menge trinken. Als eine Arznei getrunken, sind sie dienlich vor die Blähungen, und das Bauchgrimmen, welches von Verkältung entsteht; sie beleben gleichsam phlegmatische Personen, und sind auch, wenn man sie nur dann und wann trinkt, denjenigen gesund, die so wie die Niederländer, alle Tage Bier trinken, und fette Speisen essen. Ich erinnere aber noch einmal, daß man die gebrannten Wasser bloß als eine Medicin gebrauchen soll, und dieselben niemals allzuoft, oder in Menge trinken; weil selbige sonst als lauter schleichende Gifte, die Gesundheit nach und nach schwächen.

Von den kühlenden Getränken, dergleichen die Limonade, Orgate, und die mit Zucker eingekochten Säfte der Zitronen, der unreifen Trauben, und der Johannisbeeren sind. Solche Getränke vergnügen im Sommer mehr den Gaumen, als daß sie etwas zur Gesundheit beitragen sollten. Dergleichen Getränke kühlen sehr stark, und hemmen eben dadurch die angefangne Verdauung der Speisen, sie verderben den Magen, und machen einen unangenehmen, und oft gefährlichen Schweiß. Es ist daher die

die Gewohnheit, sie über Tisch ohne Noth zu trinken, eine böse Gewohnheit. Diese kühlenden Getränke sind kalten und langsam verdauenden Mägen, so wie auch phlegmatischen und melancholischen Personen schädlich. Der Punsch, oder sogenannte Punsch, der bey den Engländern stark getrunken wird, ist nichts anders, als eine Limonade, darzu Branntwein, oder Arac, oder auch weisser Wein gegossen wird. Es ist dieser Arac ein starker Branntwein, der aus Reis gemacht wird, und dessen man sich zu Siam stark bedient. Es ist dieser Arac von demjenigen abgezognem Wasser, das man in Indien aus dem Palmbaum verfertigt, und auch Arac genannt wird, verschieden. Der Punsch schwächt, wenn man denselben bey dem Essen gebraucht, die Dauerung, der Punsch erhitzt, berauscht, bringt den Magen und das Gehirn in Unordnung, und trocknet. Der Punsch trägt auch sehr viel zur Verbreitung desjenigen Uebels in England mit hen, welches die Einwohner Englands Consumption nennen. Wir Deutschen nennen sie die Schwindtsucht, es drückt aber, da der höchste Grad dieser Krankheit in einem wirklichen Geschwür in der Lunge besteht, der Name Lungensucht die Natur derselben weit besser aus.

### Von der Diät.

Die Mäßigkeit im Essen und Trinken ist besonders zur Erhaltung der Gesundheit nöthig.

Unser Leib braucht wenig Nahrung zur Erhaltung seiner Kräfte, daß man erstaunen muß, wenn man sieht, daß sich Menschen so viele Mühe geben, durch unterschiedliche Zubereitungen und Bräuen angenehme Gifte ausfändig zu machen, welche sie reizen, den Magen mit Speisen zu überladen. Zwölf Unzen feste Speisen, und eben so viel Wasser waren zureichend den Einsiedlern des Alterthums, bis in die spätesten Jahre, bey gesundem Leib das Leben zuerhalten.

Wie viel man täglich essen soll, davon kann man keine allgemeine Regel geben. Die Menge, in der die Speisen genossen werden, muß nothwendig nach der Verschiedenheit des Temperaments, des Alters, des Clima, der Jahreszeit, dem Geschlechte, und dem Stand, in welchem man lebt, auch bey unterschiedlichen Personen unterschiedlich seyn. Jeder Mensch muß selbst hierüber seine Kräfte prüfen, und die Menge der Speisen darnach vernünftig einrichten; es muß die Erfahrung, ohne Widerrede, in diesem Stück den Ausschlag geben. Wenn nach Tische der Kopf heiter, der Körper gelenk, das Gemüthe munter und zum Denken aufgelegt, so kann man daraus den sichern Schluß machen, man habe nicht zu viel gegessen. Bemerket man hingegen, daß der Leib nach dem Essen schwer, und das Gemüth zum Nachdenken unfähig ist, melden sich saure, garstige, oder auch wie faule Eyer stinkende Nülpfe; spürt man, daß der Ma-  
gen

gen geschwollen und angefüllt ist, bekommt man Uebelkeiten, muß man sich erbrechen, oftmals gähnen; empfindet man im Gesicht eine stiegende Hitze, zeigt sich daselbst, oder auch auf der Brust, ein Schweiß, ist die Zunge mit Schleim überzogen, stinkt man aus dem Munde, und hat man endlich nach Tische einen schweren Kopf, und ein Verlangen auszuspucken, und zwar besonders alsdann, wenn man in der Nacht erwacht; so sind dieses ganz untrügliche Zeichen, daß man entweder zu viel gegessen, oder getrunken habe. In diesen Umständen soll man die Menge der Speisen nach und nach so lange vermindern, bis man keine von diesen Zufällen weiter an sich verspürt. Sollte der Magen so sehr überladen worden seyn, daß es einem fast davon übel würde, so soll man alebald lauliche Wasser, dünnen Thee oder einen Trank von Camillen und Cardubenedictenkraut trinken, um so bald als möglich sich zu erbrechen, und dadurch den Magen auszuleeren. Man soll überhaupt noch mit etwas Appetit vom Essen aufstehen. Dieses ist eine Gesundheitsregel für alle Menschen.

Lebhafte Personen, die eine starke Natur haben, sollen, soviel als immer möglich ist, keine genaue Diät halten, und das besonders, wenn sie sich viel Bewegung machen und gesund sind. Sie sollen vielmehr warm, kalt, fett oder auch mager essen; und ohne Unterschied Wein, Wasser, Aepfel- oder Birnmost, und Bier trinken, jedoch in keinem derselben zu viel thun. Leute

die viel zu essen gewohnt sind, müssen sich das viele Essen nach und nach abgewöhnen, sie mögen es nun aus Vorsicht, aus Belieben, oder aus Noth dazu gedrungen thun. Eine gar zu schnelle Verminderung der Speisen könnte ihnen gar leicht gefährlich seyn.

Schwache und zärtliche Personen müssen nur wenig Speise zu sich nehmen. Sanguinische und Choleriche Personen müssen mehr, als phlegmatische und melancholische Leute trinken. Kinder müssen zum oftern essen. Kindern muß man keinen Wein, keine gegohrne, oder spirituose Getränke, auch keinen Cassee trinken lassen; wenn man ihre Natur nicht verderben, und ihr Wachsthum nicht hemmen will. Aelttern sollen dieses wohl merken.

Die Frauenzimmer müssen weniger als die Mannspersonen essen. Junge Leute die noch wachsen, müssen auch mehr als ausgewachsene Personen essen. Personen, die nicht mehr wachsen, sollen nicht mehr essen, als was zur Ersetzung desjenigen, das durch die unmerkliche Ausdünstung und andre Wege verloren gegangen, erfordert wird. Alte Leute müssen wenig speisen, und lauter leicht zu verdauende Speisen essen.

In warmen Ländern muß man wenig und in kalten Ländern mehr essen, und festere Speisen genießen. In den Landen wo ein sehr heißes Clima ist, z. E. in Indien, dem mittäglichen America, und andrer Orten mehr, würde  
das



das Rindfleisch eine zu starke Speise seyn. An solchen Orten ist man zu Mittage Federvieh, Schöpfensfleisch, und Wildpret, des Abends nimmt man mit Früchten und Erfrischungen vorlieb. Aus eben dieser Ursache soll man im Winter mehr als im Sommer essen.

Die Gelehrten, die Künstler, die sich nicht viel Bewegung machen, Frauenzimmer, und müßige Leute, sollen wenig essen, und dicke, zähe und gesalzne Speisen vermeiden. Acht Unzen Fleischspeisen, 12 bis 15 Unzen Brod, und Zugemüse von Wurzeln und Küchenkräutern, ein Seidel Wein mit Wasser vermischt, sind für Personen, die sich nicht viel Bewegung machen, auf einen Tag zureichend. Hingegen dürfen solche Leute, die sich starke Bewegung machen, als gewisse Künstler, Handwerksleute, Landvolk, Reisende, Soldaten, ihrem Aperite folgen, doch auch in allem Maaße halten.

Es ist gesünder des Tags mehr als einmal zu essen. Wenn man täglich nur einmal ißt, so überladet man den Magen, die Verdauung geht schwer von statten, und es wird bloß ein ungesunder Nahrungsaft verfertigt, und Blähungen nebst zähen Schleim erzeugt, davon in der Folge Verstopfungen und viele andere Kraukheiten entstehen. Man thut wohl, wenn man frühstückt. Eine Brodrinde nebst ein Glas Wasser und Wein kann den Mannspersonen zum Morgenbrode dienen. Die Frauenspersonen trinken des Morgens keinen Wein, sondern sie

wissen sich des Schadens am Caffee mit Milch zu erholen. Ein weiser Mann nimmit des Mittags mit einer Suppe, einem Stück Rindfleisch, einem Stück Schöpfenbraten, etwas von gebratenen Geflügel, und etwas gekochte gesunde Aepfel vorlieb. Wenn man des Abends sanfte schlafen will, darf man nur etwas Braten, etwas Beyessen, ein bißgen Obst und nur selten Salat essen, und nach Tische noch etwa eine Stunde lang ein angenehmes Gespräch führen. Es ist weit gesünder, wenn man bey dem Essen langsam und wenig auf einmal trinkt, als wenn man den Magen durch Ausdringung großer Gläser bey Tische schnell überschwemmt. Es schadet dieses dem Magen, und dergleichen große Züge löschen keinen Durst. Es ist dienlich wenn man zu gewissen Stunden isst. Niemals soll man etwas essen, wenn man fühlt, daß der Magen voll ist; und wenn man manchmal eine Mahlzeit übergeht, so werden dadurch die folgenden Mahlzeiten gesünder. Man muß die allzugroße Verschiedenheit der Speisen bey einer Mahlzeit vermeiden, denn wie ist es möglich, daß der Magen verschiedene Speisen verdaue, welche zwar an sich selbst nicht schädlich sind, deren Vermischung aber eine heftige Gährung, Blähungen und Schleim hervorbringt. Ein solcher Mensch der vielerley Speisen bey einer Mahlzeit in den Magen hineinsack, beklagt sich mit Unrecht über einen schlechten Magen; warum überladet man den Magen mit allerhand Arten von Liqueurs, davon viele Unord-

Unordnung im Magen verursacht wird. Die Schwelgeren raft mehr Menschen weg, als der Krieg verzehret.

### Vom Schlaf, vom Wachen, und von der Bewegung.

Es ist bekannt, daß der Schlaf in einem Stillstand der Seelenwirkungen besteht, und der willführlichen Bewegungen, dadurch die dazu gehörige Werkzeuge auf das neue zu ihren Verrichtungen geschickt gemacht werden, und dasjenige, was wachend verloren gegangen, wieder durch die Ruhe ersetzt wird. Der Zustand des Wachens nützt unsern Leib stark ab, sowohl durch eigene Bewegungen, als auch durch das Reiben der äußern Körper so uns umgeben, wodurch eine Menge Bestandtheile des Leibs losgemacht, welche auf keine Art und Weise, als nur durch einen sanften und ruhigen Schlaf wieder ersetzt werden können, daraus sieht man, wie nothwendig uns alle Tage der Schlaf ist.

Ein allzulanges Wachen erhitzt und erschöpft die Kräfte, und vertrocknet den Leib; es hemmt die unmerkliche Ausdünstung, und verursacht alle diejenigen Krankheiten; welche darauf folgen, als Fieber, Flüsse, das Podagra, die Wassersucht, und andre mehr; das allzulange Wachen macht, daß man vor der Zeit alt wird, und alle

die Gebrechlichkeiten des Alters empfindet, und den wirklichen Tod beschleunigt.

Ein sanfter, ruhiger Schlaf, der dem Alter dem Temperamente, und der Jahreszeit gemäß ist, wenn man sich desselben zu den gehörigen Stunden bedient, macht die Gliedmaßen gelenk, verstärkt die unmerkliche Ausdünstung, benimmt dem Leibe die Müdigkeit, erfrischt das Gemüth; ersetzt die den Tag über verlohrene Kräfte, und dient endlich auch darzu, daß während demselben der aus den Speisen im Magen und in den Gedärmen verfertigte Saft in den Gefäßen zertheilt, und der daraus bereitete Nahrungsaft durch den ganzen Leib verbreitet, und an die festen Theile desselben gehörig angelegt werde. Ein allzulanger Schlaf hingegen macht den Leib träge und schwach, vermindert auch durch die allzustarke Ausdünstung des Leibes die Kräfte desselben, anstatt daß er dieselben vermehren sollte. Personen, die eine schwache und empfindliche Brust haben, ist ein allzulanger Schlaf höchst schädlich, er schwächt auch das Gedächtniß und benebelt den Verstand, und dieses rührt daher, weil während dem Schlaf wenig Lebensgeister, das ist, wenig von derjenigen wunderbaren Feuchtigkeit, welche in die Muskeln fließt, und durch ihren Einfluß die Lebens- und willkührliche Bewegungen hervorbringt, verfertigt werden.

Von dem übermäßigen Schlafe wird die Haut während dem Schlafe schlaff, die Schweißlöcher werden daher erweitert, und die Ausdünstung geht

geht stärker als in dem Leibe eines wachenden und dabey ruhenden Menschen von statten. Da nun die unmerkliche Ausdünstung, diejenige Art der Ausführungen ist, durch welche das allerflüchtigste und subtilste aus dem Leibe geschafft wird; so entziehet ein übermäßiger Schlaf den Säften ihre subtilsten und flüchtigsten Theile. Keiner von diesen ist subtiler als der Nervensaft, derowegen geht durch unmäßiges Schlafen der Nervensaft verloren, der Nervensaft wird zu den Empfindungen und den Vorstellungen der Einbildungskraft erfordert. Wenn man demnach zu viel schläft, so werden die Vorstellungen der Sinnen u. der Einbildungskraft schlecht, und von einer geringen Lebhaftigkeit seyn. Ohne Einbildungskraft ist weder Wiß noch Gedächtniß; ohne Gedächtniß kein Vermögen, den Zusammenhang der Wahrheiten einzusehen, und ohne diese Einsicht kein Verstand. Derowegen werden alle Kräfte des Denkungsvermögens durch übermäßiges Schlafen geschwächt, das heißt mit einem Worte: zu viel schlafen macht dumm.

Der Tag ist zum wachen, und die Nacht zum schlafen gemacht, die Sonne zieht den Tag über die Erddünste und andre schädliche Ausdünstungen und Ausdämpfungen in die Höhe, und die Luft wird dadurch gereinigt und desto gesunder. Zur Nachtszeit erheben sich diese Dünste nicht von der Erde, weil sie durch ihre eigne Schwere alsdann herunter fallen; daher denn auch die Luft, besonders im Sommer, um die Zeit, da die Abendluft fällt, nicht so gesund,

gesund, als den Tag über ist, und blos die angenehme Wärme der Betten verhindert, daß wir ihre schädlichen Wirkungen in unsern Körpern nicht empfinden. Um zehn Uhr sollte man Abends eigentlich zu Bette gehen und früh zwischen fünf und sechs Uhr wieder aufstehen, um seine tägliche Verrichtungen zu besorgen. In den stillen Morgenstunden ist der Verstand weit lebhafter und stärker, zu richtigen und glänzenden Gedanken geschickter. Nach der Abendmahlzeit muß man noch anderthalbe Stunde warten, ehe man zu Bette geht. Thut man dieses nicht, so vermischen sich, weil die erste Verdauung noch nicht gehörig von statten gegangen, die rohe und zähe Säfte der Speisen mit dem wahren Nahrungsaft, gehen mit ihm in das Blut über, und legen solche rohe und zähe Feuchtheiten an die festen Theile an, welche fähig sind, die Verrichtungen des Körpers in Unordnung zu bringen.

Leute, die eine schwache Natur haben, sollen nur wenig des Abends essen, sonst haben sie keinen ruhigen und angenehmen Schlaf, denn ein mit Speisen angefüllter Magen verdaut schwer, er muß eine starke Gährung selbst sodann aushalten, dadurch der ganze Körper in Unordnung geräth; der Schlaf entfernt sich von der Unmäßigkeit, man hat schwere Träume, widrige Schweisse, man empfindet beim Aufwachen eine Säure, einen verdorbenen Mund, man hat einen schweren Kopf, und man ist matter und ermüdeter als man vor dem Schlafen gehen war.

Wer

Wer die Süßigkeit eines gefunden Schlafes genüssen will, der muß die Gemüthsruhe kennen. Die heftigen Leidenschaften als Ehrgeiz, Geiz, die Liebe, zumal wenn sie von der Eifersucht begleitet wird, bringen alle innerliche Kräfte und Triebfedern des Leibes in Unordnung; sie erhitzen die Sinnen, und erhalten unser ganzes Wesen in einer Art von gichterischer Bewegung, woben man nicht erquickend und ruhig schlafen kann.

Das Nachstudieren ist den Gelehrten sehr schädlich; weil der Verstand nach einem mäßigen Schlaf zur Arbeit und zum Nachdenken weit geschickter, als nach den Ermüdungen des Tages ist. In den heißen Ländern, als z. E. in Indien, America, in Italien, Spanien und Portugall; Weil dort die Hitze außerordentlich groß ist, die Sonnenstrahlen die Menschen sehr abmatten, so ist vielleicht der Schlaf nach Tische nöthig und nützlich. In solchen Ländern hingegen, welche gemäßigt und kalt sind, ist es ungesund, sich den Mittagschlaf anzugewöhnen; weil er die Verdauung der Speisen hemmt, den Körper schwer, und den Verstand dumm macht; zuweilen kann man deswegen die folgende Nacht nicht wohl schlafen.

Die Dauer des Schlafens dependirt von dem Alter, dem Temperament, und der Jahreszeit. Erwachsene Personen können mit sechs bis sieben Stunden Schlaf zufrieden seyn; junge Leute aber sollen sieben Stunden schlafen. Frauenzimmer,  
Kinder

Kinder und schwächliche Personen sollen 9. bis 10 Stunden schlafen. Wenn alte Leute nur 6 Stunden wohl schlafen, können sie damit zufrieden seyn, und sind dabey gemeiniglich gesund. Im Winter schläft man mehr, im Sommer aber angenehmer. Wenn man nicht mehr schlafen kann, thut man am besten, daß man gleich die Federn verläßt; und nicht wie manche Frauenzimmer 12 Stunden in den Armen der Faulheit ausruht.

Die beste Art sich schlafen zu legen, besteht darinn, daß man sich auf die rechte Seite legt, und den Leib der Länge nach ausstreckt. Doch man folge hierinn seiner Empfindung, diese ist besser als alle Vernunftschlüsse. Recht gesunde Leute schlafen auf der einen Seite so sanft als auf der andern. In dieser Lage haben alle feste Theile, eine gute Stellung; das Blut, und die übrigen Säfte, können ungehindert sich bis in die äußerste Gliedmaßen des Leibes verbreiten, weil alsdann die Spitze des Herzens gegen die rechte Seite der Lunge hängt, und dadurch die größte Freyheit, sich zusammen zu ziehen, und wieder zu erweitern erhält.

Personen welche fett, oder verschleimt, alle diejenigen, die mit kurzem Athem, oder mit Engbrüstigkeit behaftet sind, alle diese Leute sollen sich niemals auf den Rücken legen, weil in dieser Lage das Athemholen verhindert wird. Diejenigen, die vom Gries, oder vom Stein bedroht werden, oder Nierenschmerzen fühlen, sollen



sollen sich fast völlig auf den Bauch legen; weil in dieser Lage die Nieren nicht so sehr erhitzt werden, der Urin wird auch leichter abgefondert, und weit weniger Gas davon in der Blase abgesetzt. Ferner hüte man sich wohl, daß man sich nicht in ein Bette lege, das unten höher als beim Kopfe ist. In dieser Lage steigt das Blut in den Kopf, und verursacht viele üble Zufälle. Es ist vielmehr sehr dienlich, wenn man mit den Kopfe höher als mit dem übrigen Leibe liegt, man athmet alsdann weit leichter, und es geht der Umlauf des Bluts gehörig von statten. Man muß sich im Bette fein zudecken, damit man sich dadurch eine gesunde Ausdünstung zuwege bringe. Liegt man im Bette blos, so setzt man sich der Gefahr aus, grausame Gliederschmerzen, und das auch mitten im Sommer, zu bekommen. Eine mäßige Ausdünstung ist gesund, ein erzwungener Schweiß schwächt, so wie eine allzulang anhaltende Ausdünstung, sehr stark den Körper. Ein allzuweiches Bette ist ungesund, zumal im Sommer, man schwitzt zu sehr darinnen.

Die Bewegung ist zur Erhaltung der Gesundheit sehr nöthig; und dieses wissen wir überzeugender als unsere Vorfahren, weil denselben der Umlauf des Bluts unbekannt war; und doch machten sich dieselben sorgfältig Bewegung; denn die vortrefflichen Wirkungen der Bewegung sind unzählbar. Die vorsichtige Bewegung zertheilt und verdünnert das Blut, beschleunigt seine Bewegung, und bringt es zur Vollkommenheit; die  
Bewe-

Bewegung eröffnet die Gefäße, erleichtert den Umlauf der Säfte, und verhindert dadurch derselben Verichleimung und Verstopfung, welche, weil sie in den Haargefäßen stocken bleiben, Verstopfungen, den Scorbut, und die Hypochondrie erregen. Zudem befördert auch die Bewegung die gesunde Ausdünstung, sie unterhält die Geschwindigkeit und die Schnellkraft der Mäuselien, und stellt dadurch die Uebereinstimmung der festen und flüssigen Theile wieder her, sie erregt die Lebensgeister, und macht, daß sie desto kräftiger und stärker wirken. Die Bewegung ist besonders phlegmatischen und melancholischen Personen unumgänglich nöthig; und ich behaupte, daß eine, den Kräften der Person, die sie macht, gemäße Bewegung, einen großen Theil der langwierigen Krankheiten heben, und um so viel eher ihnen vorbeugen könne.

So gesund aber auch immer die Bewegung ist, so soll man sich dennoch derselben vorsichtig bedienen, denn eine jede Ausdünstung, die eine Müdigkeit und heftigen Schweiß verursacht, schwächt die Näsergen, anstatt dieselben zu stärken, sie beraubt dem Leibe seiner Säfte, und erschöpft denselben. Man muß sich nicht gleich nach dem Essen eine Bewegung machen, denn weil um diese Zeit der Magen voll ist, so macht die Bewegung, daß der noch nicht gehörig verfertigte Speisensaft in das Blut übergeht, die Absonderungen zu frühzeitig erfolgen, und die guten Säfte aus dem Körper weggehen.

Wenn

Wenn man nach der gemachten Bewegung schwitzt, so soll man sich durchaus nicht dadurch, daß man an der Luft stille sitzen bleibt, allzukaltes, oder mit Eis frischgemachtes Wasser, oder sonst ein kühlendes Getränke, dergleichen die Limonade, Orgate und andere mehr sind, zu sich nimmt, erkälten. Man würde dadurch Gefahr laufen, die unmerkliche Ausdünstung auf einmal zu hemmen; in welchem Falle die Säfte, dadurch, daß sie in das Blut zurück treten, Flüsse, Catarrhe und andre Krankheiten mehr verursachen würden. Man soll vielmehr alsdann, in einem vor dem Zugang der Luft wohlverwahrten Zimmer, noch einige Zeit auf und abgehen; oder sich ans Feuer setzen, oder ein gutes Glas von einem unvermischten und nicht zu sehr kalten Wein trinken; und man würde desto sicherer gehen, wenn man sich mit einem trocknen, warmen Luche reiben liesse, und neue Wäsche anziehen wollte. Vor dem Essen kann man sich eine mäßige Bewegung machen.

Man hat bemerkt, daß bey einem gesunden Menschen von acht Theilen Speise, welche derselbe in 24 Stunden zu sich genommen hat, fünf Theile wieder durch die Ausdünstung des Körpers weggehen, und nun kann man leicht beurtheilen, was für grausamen Schaden dieselbe im Körper verursachen müsse, wenn sie plötzlich und auf einmal gehemmt wird. Es entstehen auch in der That daher fast alle Krankheiten, und besonders die Catarrhen, Flüsse, Gliederschmerzen,

Schmerzen, das Seitenstechen, die bössartigen Fieber und andere Krankheiten mehr.

Nichts ist geschickter, nichts ist dienlicher, diese zur Gesundheit unentbehrliche Ausdünstung gehörig zu unterhalten, als die Bewegung des Leibes; weil durch dieselbe die Wirkung der festen in die enthaltne flüssige Theile verstärkt, der Umlauf des Bluts beschleunigt, und dieses, sich der salzichten, rohen und verdorbnen Theilchen, die es bey sich führt, durch diesen Weg zu entledigen, in Stand gesetzt wird. Es ist ein Unterschied unter der unmerklichen Ausdünstung und unter dem Schweiß, denn unter der unmerklichen Ausdünstung versteht man denjenigen leichten und unsichtbaren Dunst, vermittelt dessen, die rohe und grobe Theilgen, welche mit dem Milchsaft ins Blut übergehen, aus dem Leibe fortgeschafft werden. Der Schweiß hingegen, ist ein merklicher Dampf, der aus den Endungen der ausdünstenden Gefäßen der Haut, und ihren Schweißlöchern, unter der Gestalt kleiner Tropfen Wasser, zum Vorschein kömmt, und den Leib und die Hemden nezt. Der Schweiß raubt dem Blute seine flüssigsten Theile, und trocknet es aus, schwächt den Körper, und erschöpft denselben; da hingegen die unmerkliche Ausdünstung wenn sie nicht allzustark von starren geht, allezeit gesund, und daher auch ihre Hemmung allezeit schädlich ist.

Es sind verschiedene Leibesbewegungen, z. E. Neuten, welches viele Wirkungen in Körper

thut,

thut, und viel zur Beschleunigung des Umlaufs des Bluts, dessen Verdünnung, zur Eröffnung der Gefäße, und zu dem gehörigen Fortgang einer gesunden Ausdünstung beiträgt. Diese mäßige Bewegung zu Pferde erhält die Gesundheit, stärkt schwache und zärtliche Personen, beugt der Schwindlicht vor, und heilt die Stiche in der Brust, die Mutterbeschwerung, und Hypochondrie. Doch rather man das Reuten, diese Art der Bewegung hauptsächlich solchen Personen, die von Unverdaulichkeit und Blähungen Beschwerden haben, und eben daher den Hypochondristen, weil dadurch der Unterleib erschütteret, der Abgang der Blähungen befördert, das Gemüth aufgemuntert, und die Herzhaftigkeit vermehrt wird, woran es ihnen so sehr zu fehlen pflegt. Wer zu schwach sich befindet, die starke Bewegung des Trabs, oder des Gallops zu ertragen, der muß einen Schritt reuten, und nicht eher trottire, als bis er sich stark genug zu seyn hält dessen starke Erschütterung auszuhalten zu können. Es ist auch nicht zureichend, nur dann und wann diese Art der Bewegung zu machen. Soll das Reuten zu Pferde diese Wirkung haben, welche man davon erwartet, so muß man alle Tage, etwa drey Stunden vor Tische dazu widmen.

Man hat andre Bewegungen, als z. E. das Ballspiel, das Ballon schlagen, ein nicht übertriebnes Jagen, das Kegelschieben, das Billard, und andre Spiele mehr, dabey man sich eine

Bewegung machen kann, und der Gesundheit, mäßig gebraucht, zuträglich sind. Das Tanzen hat, ausser den Vortheilen der Leibesbewegung auch noch den Nutzen, daß der Leib dabey eine geschickte Stellung bekommt, die Schultern unterwärts und zurück gezogen werden, und die Brust dadurch freyer und weiter gemacht wird. Doch muß das Tanzen mäßig und ohne große Leibeserhitzungen geschehen, weil es sonst sehr schädlich wird. Man hüte sich auch, nicht gleich nach der Erhitzung vom Tanze zu trinken, weil man sich dadurch sonst die Schwindsucht und andere schlimme Zufälle zuziehen könnte. Die Gärtnereyen, und das Drechseln sind auch gesunde Leibesbewegungen. Wer sich stark bewegt muß durchaus die Halsbinde und die Strumpfbänder nicht zu sehr feste binden, denn sonst würde der Umlauf des Bluts durch die Bewegung beschleunigt, und lebhaft und großer Menge nach dem Kopfe und zu den Beinen getrieben, weil es die zusammengedrückte Adern nicht weit genug vorfände, um in der gehörigen Menge durch dieselben, nach dem Herzen wieder zurück zu kehren; in denselben stocken bleiben, und dadurch viel Unordnung im Leibe anrichten. Es ist zu allen Zeiten ungesund sich die Halsbinde, oder Halskrause, und die Strumpfbänder zu feste zu binden. Kutschenfahren, oder sich in einer Sänfte tragen lassen, sind sehr sanfte Bewegungen, welche sich für schwächliche Personen, und Frauenzimmer schicken; die leichteste und gesunde Bewegung

wegung aber ist das Spazierengehen. Müßige Leute können sich auch zur Bewegung ihr Holz selbst sägen, und die Frauenzimmer können täglich etwas spazieren gehen, damit die aufsteigende Dünste und Mutterbeschwerden verschwinden, welche die Trägheit bald wieder zurücktuft.

Weil nun die Bewegung des Körpers so vortheffliche Dienste leistet, so soll sich ein jeder Mensch derjenigen Art der Leibesbewegung zu Nutzen machen, welche sich am besten für seine Natur, Alter, Kräfte, Stand und Glücksumstände schickt. Greise dürfen sich nicht so viel Bewegung als junge Leute machen. Starke Personen sollen sich mehr als schwächliche Personen bewegen; dergleichen die Frauenzimmer und die Kinder sind. Glückselig ist hierinn das Landvolk, dem ihre Lebensart eine stete Bewegung verschafft. In mitternächtlichen und kalten Ländern ist die Bewegung sehr nöthig, um die daselbst, durch die Nässe und Kälte verschlossene Schweißlöcher zu eröffnen, und die dadurch nur allzuoft gehemmte Ausdünstung wieder in Gang zu bringen. Man kann das Reiben an statt der Bewegung sich bedienen, die Vorfahren gebrauchten das Reiben weit stärker als wir. Leute die viel sitzen können sich dieses dienlichen Mittels bedienen, um den Mangel der Bewegungen dadurch zu ersetzen. Durch das Reiben werden die Schweißlöcher der Haut eröffnet, die Verstopfung in den äußersten Enden der Gefäße gehoben, die Bewegung des

Bluts befördert, die Ausdünstung des Leibes erleichtert, kurz, es hat dasselbe fast einerley Wirkung mit der allergesundesten Bewegung. Das Reiben ist ganz besonders in den Klüssen und Gliederschmerzen dienlich. Das öftere Reiben hinter den Ohren, wenn selbiges bey dem Anfange der Taubheit ist vorgenommen worden, hat dieselbe zuweilen geheilt. Das Reiben besteht darin, daß man sich entweder den ganzen Leib, oder nur gewisse Theile desselben, alle Tage früh Morgens oder Abends eine gewisse Zeit, z. E. eine halbe Stunde lang, vor einem guten Feuer, mit warmen Tüchern, oder auch mit englischem Flanell, oder auch mit einer groben Bürste reiben läßt. Das Spaziergehen muß in einer reinen Luft, dabey man sich etwas Bewegung macht, geschehen.

### Von den Ausführungen und Absonderungen.

Der Mensch ist nur alsdann gesund, wenn alle Absonderungen und Ausführungen des Körpers gehörig von statten gehen, und die Speisen, welche wir zu uns nehmen, gehen nicht ganz, sondern erst nach einer gehörigen Verdauung in das Blut. Der gröbste und irrdene Theil der Speisen steigt, nachdem derselbe die verschiedenen Krümmungen der Gedärme durchwandert, und aller Milchsaft, welchen er bey sich führt, da-

selbst



selbst ausgefogen worden, in den Mastdarm hinab, und wird, durch die gewöhnliche Oeffnung des Leibes, aus dem Leibe fortgeschafft. Es bleibt auch selbst nicht einmal derjenige Theil der Speisfen, der unter der Gestalt des Milchsafts ins Blut kömmt, völlig im Leibe. Es werden vielmehr die gröbsten, und am wenigsten verdauete Theile desselben, in den Nieren von ihm abgetrennt, von diesen in die Urinblase gebracht und mit dem Urine abgeführt. Indem hierauf der Milchsaft durch die Speicheldrüsen, durch die Schleimdrüsen der Nase, und durch die Augendrüsen fließt, so werden auch in diesen eine Menge wässeriger schleimichter Feuchtigkeiten abgetrennt, welche hernach durch den Mund, durch die Nase, und die Augen ihren Ausgang nehmen. Es geschieht ferner in den Geburtsheilen eine sehr nöthige Absonderung, und auch diese sind noch nicht der Ort, durch welchen der schlechteste Theil eines guten Milchsafts aus dem Körper geschafft werden soll. Das Blut wird erst durch die unmerkliche Ausdünstung von allen rohen und schleimichten Theilen, wodurch seine natürliche gute Beschaffenheit verderbt werden würde, völlig gereinigt. Man sieht hieraus, was der Nahrungsaft dessen sich die Natur zur Bildung und Ernährung des Körpers bedient, für ein ausgearbeiteter reiner Saft seyn müsse.

Bei einem gesunden Menschen müssen die Excrementen weder zu hart, noch auch zu weich seyn, und die Gestalt der Gedärme haben, durch  
wel:

welche sie gehen. Wer einen allzuharten und wenigen Stuhlgang hat, dieses begegnet solchen Leuten ben denen die wurmformige Bewegung der Gedärme sehr schwach ist, solche Menschen müssen lauter leicht zu verdauende Speisen essen, und darauf von einem erquickendem Getränke hinlänglich trinken. Leute hingegen, deren Stuhlgang allzuweich ist, sind gemeinlich solche Personen, die allzunahrhafte Speisen, und noch über das in allzugroßer Menge, genüssen. Der damit überladene Magen, erzeugt bloß einen schlecht verdauten Milchsaft, und zwar in so großer Menge, daß er nicht alle von den Milchgefäßen aufgenommen werden kann; daraus denn notwendig derjenige Theil des Milchsafts, der, weil er nicht in die Milchgefäße eindringen kann, mit den Excrementen in die dicken Gedärme gehen muß, daselbst liegen, und geht in Gährung, wird sauer, und macht Blähungen, Leibschmerzen, und die Hypochondrie, und da auch selbst derjenige Theil des Milchsafts, der ins Blut geht, alsdann schlecht verdauet, und daher zähe und nicht gehörig bearbeitet ist, so müssen auch hieraus allerley Unordnungen, darunter die gehemmte Ausdünstung, deren Folgen allezeit gefährlich sind, die vornehmste ist, im Körper entstehen.

Ein Mensch, der sich den Magen überschützt hat, mag Thee, oder laulich Wasser trinken. Das beste Mittel, einen durch allzuvieles Essen geschwächten Magen wieder gut zu machen, ist die

die Beobachtung einer genauen Diät, das heißt, man muß alsdann einige Tage lang wenig, und nur lauter leichte verdauliche Speisen essen, und für allen Dingen sich eine Bewegung machen.

Wie viele Krankheiten ziehen nicht unvernünftige Säugammen ihren Säuglingen durch allzuofte Darreichung der Brüste zu? Es geschieht dieses, wenn man sie reden hört, um die Kinder zu stillen. Die allzustarke Nahrung der Ammenbrüste verursacht den Säuglingen Bauchgrimmen, Durchfälle, Verängstigungen und Sichter; es verdoppelt ihre Schmerzen, macht ihnen Unruhe und Geschrey. Will man solche Schmerzen der Kinder curiren, so muß man sie einsaugende Pulver aus Krebsaugen, Muscheln, Corallen und anderm mehr nehmen lassen, damit die saure Schärfe, in ihrem mit Milch überladenen Magen, dadurch gehoben werde.

Man findet in unsern Tagen Menschen, die hypochondrisch, auch solche, die mit der Mutterbeschwerung behaftet sind, die sich über Kopfschmerz, niedergeschlagenes Gemüth, über Ohnmachten, und andre Kränklichkeiten und Zufälle mehr beklagen, und aller dieser Zufälle ohngeachtet den Magen mit saftigen Speisen, starkem Getränke, und damit es ihnen nicht schlimm, oder übel werde, auch wohl gar mit den sogenannten stärkenden Magen- und Herzwassern überfüllen. Möchten doch alle dergleichen kränkliche Personen merken, daß sie durch dergleichen hitzige Getränke ihr Uebel ärger machen, weil diese hitzige

H 5 Dinge

Dinge im Körper eine Gährung erregen, auf welche Blähungen und Winde erfolgen, welche sodann verursachen, daß das Blut in allzugroßer Menge nach dem Gehirn getrieben wird. Solche Personen muß man zu einer guten Ordnung im Essen und Trinken zurück kehren lassen, man muß denselben gelinde Nahrungsmittel und keine erhitze Getränke geben; sie müssen sich öfters eine nützliche Bewegung machen, und ihren Leib bürsten, auf eine solche Art wird ihr Magen, und ihre Gedärme gar bald, die verlohrene Kräfte wieder erhalten.

An der Farbe der natürlichen Auswürfe sieht man leicht, was es mit der im Leibe die Oberhand habenden Galle für eine Beschaffenheit habe, ob sie gelb, grün, schwarz, oder verschleimt sey. Man braucht auf die Excremente eben nicht sehr Achtung zu geben, es wäre denn, daß man eine beträchtliche Unordnung im Leibe bemerkte, denn alsdann ist diese Aufmerksamkeit sehr und allerdings nöthig, damit man noch bey Zeiten den schlimmen Folgen davon durch ein dienliches Verhalten vorbeugen könne. Auffer diesem aber soll ein gesunder Mensch mäßig und nüchtern leben, übrigens die Natur schalten und walten lassen. Bey gesunden Tagen ist es schwer, die Beschaffenheit der Säfte im Leibe, aus den Farben der natürlichen Auswürfe, so man die Excremente nennt, zu erkennen. Dann, z. E. wenn man grün Kraut gegessen hat, so sind dieselben, auch noch etliche Tage hernach, grün, wie sehr wür-  
de

de sich demnach ein solcher irren, welcher dabey denken wollte, daß man eine grüne Galle im Körper hätte. Menschen, die alle Tage einmal richtig offnen Leib haben, befinden sich gesund, und man kann von solchen behaupten, daß sich dieselben in der Diät ordentlich aufführen, weder zu viel noch zu wenig von Nahrungsmitteln zu sich nehmen, und daß sie sich gehörige Bewegung machen. Weil aber junge Leute mehr als die erwachsenen und alten Personen essen, so haben dieselben auch mehr und öfters offnen Leib. Wenn man etwa zween Tage keinen offnen Leib gehabt hat, kann man von Sennblättern etliche Tassen wie Thee gekocht trinken, dessentwegen aber nicht sogleich unruhig seyn, und das um so viel weniger, wenn man ein schlechter Esser, dabey trockner Natur ist, und sich wenig Bewegung macht.

Diejenigen Menschen, die von Nerven- oder andern langwierigen Krankheiten genesen wollen, die müssen mäßig leben, und sich viel Bewegung machen; allein eben diese Lebensart macht, daß sie manchmal in zween bis drey Tagen keinen offnen Leib haben. Vergleichnen Krankheiten entstehen gemeinlich von der Erschlaffung der Fasern, und man muß notwendig dieser ihren Zusammenhang vermehren, und sie dadurch stärker machen, damit sie auf das neue eben so stark wie in gesunden Tagen, die enthaltene flüssige Theile würfen, wenn man dergleichen Uebel aus dem Grunde heilen will. Dieses aber kann bey einem allzuoffnem Leibe nicht geschehen.

Ohne

Ohne Noth, sich oft ein Clystier setzen lassen, ist eine üble Gewohnheit, man gewöhnt sich zu sehr daran, und kann manchmal nicht ohne clystieren mehr zu Stuhle gehen. Wenn man demnach, im Fall, daß man nicht offenen Leib hätte, so thut man besser, daß man eine gute Diät hält und lauter anfeuchtende Speisen und Getränke zu sich nimmt. Man kann auch Senesblätter, wie Thee gekocht, für den verstopften Leib trinken; vier, fünf, sechs Tassen voll.

Noch eine Ausführung der Excrementen geschieht durch den Urin. Der Harn eines gesunden Menschen, der sich gehörig bewegt, bey Tische sich zu mäßigen weiß, und eine gute Natur hat, ist Zitronenfärbig, und hat einen leichten Satz, der von der Mitte des Uringlases, bis auf den Boden geht; und dergleichen Urin ist ein Kennzeichen einer gesunden Verdauung.

In der Steinkolik, und wenn ein Stein vorhanden, ist der Urin braun, milchicht, mit Blut, Eiter, Sand und kleinen Fäserchen vermischt. Ein Trank von den obersten Herzgen oder Blätchen des Glaskrauts (Parietaria) und dem Leinfaamen, welche man in ein Säckgen von Leinwand thut, und mit warmen Wasser angießt, heilt diese Art von Leibschmerzen, und verschafft denjenigen, die Steinschmerzen haben, Linderung.

Beym manchen Leuten geht beym Stuhlgange manchmal eine weiße, durchsichtige und zähe Materie mit fort, und mit dem Urine manchmal

mal ein milchigter und flebrichter Saß. Man irrt sich, wenn man sich einbildete, daß alle dergleichen Menschen Nierengeschwäre hätten. Denn diese weiße Materie, welche zuweilen mit den natürlichen Auswürfen weggeht, ist oft nichts anders, als ein Theil des Milchsafts, welcher von den Milchgefäßen nicht hat können aufgenommen werden; oft kömmt auch der milchichte Saß des Urins, blos von erschlappten Drüsen der Harnblase und des Uringanges her, aus denen er in Menge herfür fließt. Dergleichen Beschwerlichkeiten heilt man auf eben die Art wie die Nervenkrankheiten, durch eine gute Diät, oder Lebensordnung, einige anhaltende Mittel, und durch eine gehörige und dienliche Bewegung.

Im Winter urinirt man mehr, als im Sommer, weil man im Winter nicht so sehr ausdünstet. Es ist auch zur Sommerszeit der Urin schwerer und viel gelber, als im Winter. Im Sommer giert der Urin bald, wird trübe und riecht; und der zurückgebliebne Bodensatz des Urins ist eine so würksame Hefe, daß dieser Bodensatz selbst das gemeine Wasser in wenig Tagen zur Fäulniß bringen würde. Leute, die Spargel gegessen haben, geben einen stinkenden Urin von sich, weil die Spargelpflanze den Urin sehr stark treibt, und die Salze des Urins in großer Menge entwickelt, deswegen alle diejenigen, die mit Steinkolik, oder mit Nierenkrankheiten behaftet sind, keinen Spargel niemals essen sollen.

B. 7

Von Personen, die peruvianischen Balsam, Terbinthin, oder sonst einigtes Arzneyharz eingenommen, oder auch nur den Dampf des angezünderten Terbinthins eingeathmet haben, ist der Urin von einem angenehmen Geruche, und riecht wie Veilchen. Wenn man Rhabarbar eingenommen hat, so sieht der Urin Safrangelb, und färbt die Leinwand. Man soll niemals den Stuhlgang, noch die Blähungen, noch den Urin zurückhalten, sondern der Natur darinn den freyen Lauf lassen.

#### Von der unmerklichen Ausdünstung.

Es ist gewiß, daß die unmerkliche Ausdünstung eine der wichtigsten Ausführungen des menschlichen Körpers ist, denn diese gehemmte Ausdünstung ist fast die Ursache aller Krankheiten. Die unmerkliche Ausdünstung kann aber eben sowohl durch die Kälte und Nässe, als auch durch ein unmäßiges Leben verstopft werden; die Folgen von dem unmäßigen Leben sind davon desto schlimmer und gefährlicher. Dann wenn die zähen und groben Säfte, welche durch die Ausführung aus dem Körper fortgeschafft werden müssen, bis zu der Haut nicht durchdringen können, so häufen sie sich unmerklich, sie werden verdickt, sie treten in das Blut zurück und verderben dasselbe, sie hemmen die übrigen Absonderungen des Körpers und bringen dadurch die ganze Einrichtung des



des Leibes in Unordnung. Dieses ist die wahre Quelle, aus welcher die Fieber, Catharren, Flüsse, die Schwindsucht, die Verstopfungen der Eingeweide, Entzündungen, Gliederschmerzen, und die Sicht entspringen. Es ist unüberlegt gedacht, wenn man einen Schnupfen oder Catharr für eine Kleinigkeit achtet. Wie oft sind nicht Geschwäre in der Lunge und hartnäckigte Brustflüsse, auf einen nicht recht abgewarteten Catharr erfolgt!

So bald man also einen Schnupfen, oder Catharr an sich bemerkt, soll man sogleich einen Scrupel von dem Krebschalenpulver einnehmen, und ein Glas laulichtes Getränke mit Syrop de Capillaire, und zehen Tropfen Hirschhorngeist darauf trinken, um die Ausdünstung wieder in Gang zu bringen, und eben dieses thut auch der Theriak. Husier man, so soll man Früh und Abends eine ungesalzne Brühe von einer Kalbslunge trinken, und lauter gelinde, und leicht zu verdauende Speisen essen. Man muß zugleich alle Kälte vermeiden, und sich besonders die Füße und die Beine reiben lassen, denn dieses ist gemeiniglich der Ort, woran man sich gemeiniglich zu erst erkältet. Man kann auch etliche Tage, ein von englischem Flanell gemachtes Leibgen tragen; und endlich so muß man auch den Kopf wohl bedecken, und den Hals, und die Schultern verwahren, auch etliche Tage im Bette wohl zugedeckt bleiben. Wenn man nach einem gehabten Catharr stark zu schwitzen anfängt, so muß man alsdann war-  
me

me Kleider tragen, und sich mäßig bewegen. Die Blähungen, diese jetzige so gemeine Plage, entstehen eben auch von der unterdrückten Ausdünstung und der schlechten Verdauung der Speisen. Man mache, daß diese Ausdünstung und die Verdauung wieder gehörig von statten gehe, so wird man auch keine Blähungen mehr haben. Der Schweiß ist eine gezwungene und merkliche Ausdünstung und entsteht von einer Erschlaffung der Näserchen, öftern Gebrauch spiritusser und hitziger Getränke und des Caffees, von starken Bewegungen, wiederholten Wachen, von der Hitze der Luft, und heftigen Gemüthsbewegungen. Der Schweiß erschöpft und schwächt den Leib; will man haben daß der Schweiß nachlasse, so muß man alles dasjenige, was ihn veranlassen kann, vermeiden, und sich eines kühlenden Getränks bedienen.

Leute, die stark an den Händen, unter den Armen, oder auch an den Füßen schwitzen, handeln sehr unvernünftig, und setzen sich einer großen Gefahr aus, wenn sie diese bey ihnen zur Gewohnheit gediehenen Ausführungen, so beschwerlich und unangenehm sie auch sind, zu stopfen trachten. Die Feuchtigkeiten, welche durch diese Wege fortgehen, würden alsdann in das Blut zurück treten, dasselbe verderben, und sehr gefährliche Krankheiten erregen.

Von

## Von den Absonderungen, welche im Munde vorgehen.

Es wird auch im Munde, und das besonders im Winter, wenn man einen Catharr hat, eine sehr häufige Absonderung bemerkt. Es besteht dieselbe in einer schleimichten und zähen Feuchtigkeit, welche aus den Drüsen des Mundes, des Halses, des Schlundes und des Magens herbeifließt. Man muß aber unter dieser Feuchtigkeit und der Lympher einen grossen Unterschied machen. Die Lympher ist der allerkostbarste Theil des Blutes, welche aus dem Munde, den Gaumen und den Schlund anzufeuchten und zu erfrischen, aus ihren Drüsen quillt, und zugleich auch bey der Verdauung der Speisen vieles mit beynrät. Der dicke Speichel, das ist die zähe Feuchtigkeit davon hier geredet wird, dieser besteht hingegen in einer verdorbnen, scharf und klebricht gewordenen Lympher, dergleichen schlimme Eigenschaften, diese letztere fast allezeit nach einer gehemmten Ausdünstung des Leibes, an sich zu nehmen pflegt. Damit man nun diesen unangenehmen und beschwerlichen Ausfluß stopfe, ist es zureichend, daß man durch eine gute Lebensordnung und die gehörige Bewegung die Ausdünstung wieder in Gang zu bringen suche.

Den scharfen und zähen Speichel, der in den Mund kommt, muß man ausspucken, zumal zu der Zeit, wenn man einen Brustcatharr hat, denn es ist eine schlimme Gewohnheit, da nicht zu spucken, man soll sich aber wohl in Obacht nehmen, die Lympher

3

aus

auszuwerfen. Es ist daher eine sehr schlimme Gewohnheit, wenn man, ohne feuchter Natur, und voller Schleim zu seyn, Taback kauet oder rauchet, und auch alsdann thut man nicht recht, wenn man eine Gewohnheit daraus macht. Eine trockne Diät, oder Ordnung im Essen und Trinken, ist in diesem Falle weit dienlicher, als ein dergleichen Mittel, welches macht, daß die Säfte durch einen Weg ausgeführt werden, den die Natur nicht für sie bestimmt hat.

Eben diese Absonderung nennt man auch Schleim, wenn dieselbe von einer Erschlaffung der Fäsergen, oder von einem feuchten Temperament entsteht, zur Gewohnheit geworden, und nicht so zähe ist, als sie bey denen mit einem Brustcatarrhen behafteten Personen zu seyn pflegt. Wenn sich dieser Schleim durch eine trockne Diät und durch die mäßige Bewegung nicht abführen läßt, so muß man es sich gefallen lassen, diese Absonderung Zeitlebens zu behalten. Insbesondere soll man auch alsdann alles, was sehr stark kühl und anfeuchtet, vermeiden.

#### Von der Absonderung der Feuchtigkeit durch die Nase.

Wenn die Ausdünstung des Leibes gehemmt ist, so verursacht dieses eben sowohl als eine Schwachheit der Nerven, daß in den Drüsen der Nase, eine scharfe und zähe Feuchtigkeit abgesondert, und durch die Nase ausgeführt wird, und diese Feuchtigkeit geht, bey einem starken Kopfs

Kopfcatarren, am häufigsten weg. Das sicherste Mittel, dergleichen unangenehmes stetes Tröpfeln der Nase los zu werden, besteht, wenn es nicht von einer Schwachheit der Nerven herkömmt, in der Bemühung, die unmerkliche Ausdünstung des Körpers wieder herzustellen.

Menschen, welche viele Feuchtigkeiten im Kopfe haben, und bey denen folglich dergleichen Absonderung beständig geschieht, sollen mit aller Sorgfalt den Kopf, den Hals, und die Schultern warm halten. Wenn sie dieses nicht thun, so ist das geringste kalte Lüftgen, oder Windgen schon zureichend, ihnen den Schnupfen, Flüsse an den Augen und Ohren, Zahnschmerzen, einen bösen Hals und viele andere Ungelegenheiten zu verursachen. Menschen die von hitziger und trockener Natur sind, die wissen nichts von dergleichen Absonderung, ausser wenn sie den Schnupfen haben, der ihnen aber nur selten zustößt; auch bemerkt man, daß sich dergleichen Leute fast gar nicht schneuzen.

### Vom Taback.

Von demselben ist zu bemerken, daß derselbe im Jahr 1626. zuerst nach Frankreich kam, und daß das Pfund Taback um die damalige Zeit 10 Franken kostete. Der Taback davon man Schnupftaback zubereitet, ist eine scharfe und stachelichte Pflanze, welche, wenn sie zu Pulver gemacht wird, die aeußersten Spitzen der Käsegen in der Nase reizt, und einen Ausfluß durch

die Nase erweckt; dieses ist die Ursache, warum Leute, die viel Taback schnupfen, sich oft und viel sneuzen. Personen die feuchter Natur und verschleimt sind, ist das ofte Sneuzen eben nicht schädlich, aber Leute von einem trocknen, hisigen, und cholericen Temperament ziehen sich leicht eine oder die andere Unpäßlichkeit durch das ofte Sneuzen zu. Der Taback ist trocken, cholericen und hisigen Leuten sehr schädlich. Er trocknet das Gehirn, verdirbt den Geruch, er erhitze und stört den Schlaf, er bezauscht, die Fähigkeiten des Verstandes werden vom Taback geschwächt, das Gedächtniß zernichtet, Dünste und Schwindel im Kopfe verursacht, bringt ein schwaches Gesicht, und bereitet der Schlassucht und dem Schlagfluß, gleichsam den Weg.

Wer sich aber an den Toback einmal gewöhnt hat, darf sich denselben nicht auf einmal, sondern nur nach und nach abgewöhnen. Man thut besser, wenn man sich den Taback im Sommer abgewöhnt, weil zu dieser Zeit die Feuchtigkeiten durch die unmerkliche Ausdünstung sehr leicht verfliegen. Aelteren thäten wohl, wenn sie sich bemühten, daß sich ihre Kinder diese wenigstens unnütze, oft schädliche, und beschwerliche Gewohnheit nicht angewöhnten. Der Spaniolschnupftaback ist, weil er sehr fein, nur desto schädlicher.

Die Absonderung der Thränen, wird von der Aufschwellung der Thränenrüsen und der Schlappheit der zarten Haargefäße welche sich in denselben endigen, verursacht.

Zum

Vom rechtmäßigen Coitu ist zu bemerken, daß derselbe den Kopf erleichtert, ein gewisses muntres Wesen verschafft, und auch den Magen stärkt, (welches aber manche vor eine neue Entdeckung halten;) wenn man dabey klüglich und mäßig sich verhält, begehrt man aber dabey Ausschweifungen, so geräth durch die dabey sich ereignente zu sehr große Verschwendung der Lebensgeister, die ganze Einrichtung des Körpers deswegen in Unordnung, der Kopf wird geschwächt, die Leibeskräfte erschöpft, und die Verdauung der Speisen unterbrochen. Beym Coitu muß man hauptsächlich auf das Alter, die Kräfte und das Temperament sehen. Junge Leute, die, ehe sie ausgewachsen sind, an den Coitum denken, bleiben gemeiniglich klein, schwach, nicht zu ernsthaften Berrichtungen geschickt, mit hysterischen und hypochondrischen Zufällen behaftet. In Frankreich heißt es Vapeurs, Dünste, und man nennt die hysterisch und hypochondrischen Krankheiten deswegen so, weil man da denkt, daß alle ihre Zufälle aus Dünsten entstünden, welche aus den Gedärmen und der Mutter in den Kopf stiegen. (Solche junge Leute werden auch frühzeitig alt, wenn sie nicht gar unterwegs bleiben. Es ist dennoch eine sehr schädliche Gewohnheit, wenn man seine Kinder zu sehr jung verheirathet; denn sie entkräften sich, ehe sie noch in das mannbare Alter kommen, und dieses verursacht, daß sie keine Kinder zeugen können, oder wenn sie auch welche erzeugen, dieselben gemeiniglich und mehrertheils lauter schwache, schlecht gebildete und

J 3

schwer

schwer zu erziehende Kinder sind; denn wie ist es möglich, daß ein zu sehr junger Mensch u. ein zu sehr junges Mädchen, deren Temperamente noch nicht ganz gebildet sind, ihren Kindern eine starke u. lebhaftige Natur mittheilen sollten! manche sagen, es geschehe nur deswegen, u. bloß in der Absicht, die großen Familien zu erhalten, daß man die Kinder solcher Familien so frühzeitig verhehelichte. Dieses aber ist in der That, gerade das Mittel, sie in wenigen Geschlechtern, erlöschen zu sehen.

Beim männlichen Geschlecht ist das Alter vom 25 bis 30sten Jahre das rechte Alter zum Heirathen, denn in diesem Alter hat man alle seine Kräfte beisammen, und beim weiblichem Geschlechte ist es das Alter vom 20. bis aufs 25. Jahr. Alte Leute müssen nicht mehr an den Benschlaf denken, denn es ist vorbei. Der Gebrauch des ehelichen Lebens ist besonders pflegmatischen Personen zuträglich; hitzige und cholerische Personen, sollen sich dabey weit mehr in Obacht nehmen. Eben dieses sollen auch diejenigen beobachten, u. sich beim Benschlaf sehr behutsam aufführen, und in Obacht nehmen, die eine schwache Brust haben. Denn es ist die gefährlichste Klippe für diejenigen, so wohl von Mannspersonen als von Frauenzimmern, die mit Brustbeschwerden behaftet sind. Es ist weit besser, den Benschlaf zu vermeiden, als wenn man sich dadurch zu Schanden macht; und sich verderbt. Möchten doch neuangehende Eheleute, die nicht mehr jung sind, diesen heilsamen Rath sich merken, und sich zu Nutze machen! Es ist über



überhaupt zu merken, daß der Coitus alsdann allezeit gesund ist, wenn man nach demselben keine Schmerzen, und keine Entkräftung empfindet. Ein vernünftiger und zärtlicher Ehemann muß wissen, daß er sich sein Vergnügen verdoppelt, wenn er dasselbe sparsam erhält. Dann der lateinische Dichter singt dort, man merke es wohl: Munter kömmt die Liebesgöttinn, traurig geht sie wieder fort. Doch genug.

### Von der Reinlichkeit.

Ich werde viel mit wenigem davon sagen; nämlich: man halte seinen Leib, seine Zimmer, seine Speisen und auch seine Gesellschaften rein. Man halte sich besonders selbst reinlich; vornehmlich muß man die Füße sehr reinlich halten, weil der geringste Schmutz die Ausdünstung hemmt und Anlaß zu Hüneraugen und andern eben so schmerzhaften als beschwerlichen Geschwulsten Anlaß giebt. Das einzige Mittel, dergleichen Auswachsungen vorzubeugen, besteht darinn, daß man sich oft die Füße mit laulichem Wasser wäscht. Will man wohlriechend seyn, so bestreiche man sich mit Lavendelwasser; denn dieses ist nicht so stark riechend, und angenehm; zumal, da sehr vielen Personen die sehr stark riechenden Sachen zur Last fallen, in Kopf steigen, sie betäuben, und sogar Uebelkeiten verursachen können.

Es ist auch zur Reinlichkeit unumgänglich nöthig, und zwar öfters, wo nicht alle Tage, sich auszukämmen, denn sonst tritt die, durch

den mit der Pomade und dem Schweiß zusamen gepappten Puder, verhinderte Ausdünstung auf die nächsten Leibestheile zurück, und erregt Flüsse, böse Hälse, Ohrenweh, Augenschmerzen, u. s. w. Ein junger Mensch starb an einem Halsgeschwür, das er sich durch seine Vernachlässigung der Reinlichkeit zugezogen hatte. Dieser Jüngling hatte sich schon sehr lange nicht mehr von Grund aus die Haare ausgekämmt, daß daher auf seinem Kopfe ein solcher Schorf, oder Fest entstanden war, welchen man auf keine Weise wegbringen konnte, als man denselben scheeren wollte; die unter demselben liegende Theile waren in der That schon in Fäulniß gegangen, und ein Theil von dieser garstigen Gauche hatte sich in den Hals gesetzt, und der Mensch mußte an den Geschwären, welche siedaselbst gemacht hatte, sterben.

Die vornehmen Frauenzimmer mögen dieses auch sehr wohl merken, welche eine schlimme Manier haben, daß sie um die Frisur ihrer Haare ganze Wochen lang zu erhalten, sich nicht recht auskämmen lassen, dieses verursacht ihnen sehr oft ein halbseitiges Kopfweh, Flüsse, Augen- und Ohrenschmerzen, und dergleichen mehr.

Leute, die Paruken tragen, müssen sich öfters den Kopf scheeren, und mit Leinwand, oder Flanel reiben, oder mit einer starken Bürste bürsteln lassen. Will man die goldne Ader vermeiden, so bediene man sich niemals, wenn man auf den Abtritt geht, eines alten geschriebenen, und besonders keines gedruckten Papiers, sondern nehme grau Böschpapier. Man verhüte so viel man kann

Kann, daß man in keinem feuchten Zimmer, oder Kammer schlafe, auch in keiner, in welcher ein übler Geruch ist. Man hüte sich, daß man des Abends kein Wasser auf die Dielen der Schlafkammer gieße, und verhüte, daß es nicht darinn rauche, Man bewohne auch nie keine Stube, noch Zimmer, welches erst kürzlich angestrichen, gemahlt, lackirt, oder geweißet worden ist; auch Sorge man dafür, daß der Abtritt so weit, als es nur möglich ist, von den Wohnzimmern entfernt sey. Es ist auch zu bemerken, daß die Hunde, die Katzen, und die Vögel eine Stube sehr übelriechend machen, darum muß auch alles sehr reinlich, in Absicht auf diese Thiere, gehalten werden.

Bei Tische soll man munter und aufgeräumt seyn, denn dieses befördert eine gesunde Verdauung. Die Küche muß nothwendig reinlich gehalten werden. Man muß keinen Unflath, kein faulendes Kraut, noch übergebliebenes Fleisch und Fische duften; auch die Fliegen, so viel möglich, aus der Küche jagen. Die Köche und Köchinnen sollen sich reinlich halten. Man soll kein kupfernes Geschirr in der Küche zur Zubereitung der Speisen brauchen, denn es ist ein schädliches Metall in den Küchen; man bediene sich der irdenen Köpfe zum Kochen, weil diese unschädlich und rein sind. Die Schöpf- und andere grosse Löffel, an welchen sich natürlicher Weise, der Grünspan anhängen muß, sollen von kalt geschlagenem Eisen, und die Spicknadeln von polirtem Stahl seyn. Die silbernen Salzstöcke; sind nicht so reinlich, als man es sich einbildet;

der Zusatz vom Kupfer schlägt dabey vor, und kann leicht Schaden verursachen; denn ob man gleich diese Salzmösten mit Bley ausfüttert, so kann man auch dadurch nicht allen üblen Folgen vorbeugen, denn das Salz löset die arsenikanische Theilchen, welche das Bley bey sich führt, auf, und kann in unserm Leibe grose Unordnung anrichten, die, ob man sie gleich anfänglich nicht merkt, dennoch mit der Zeit traurige Folgen haben können. Man bediene sich der Salzmösten so von Crystall sind, die sehen schön aus, und man hat nichts widriges dabey zu besorgen. Leute, die sich in Kleidung und beyhm Essen nicht reinlich halten, die meide man, auch diejenigen, die sonst eine eckelhafte Beschwerlichkeit an sich haben; denn man kann bey der Wahl seiner Freunde nicht behutsam genug seyn. Man trinke nicht aus andrer Leute Gläser. Wenn man einen nicht sehr genau kennt, so küsse man ihn nicht auf den Mund: Ist man auf Reisen, so führe man sein eigen Bettzeug bey sich, finden sich aber dennoch gewisse Insekten, so gebrauchte man ungarisches Wasser darwider. Endlich muß man diejenigen Personen wohl kennen, mit denen man in einem Bette schlafen soll. Es ist besser, eine Nacht im Lehnstuhl schlafen, als sich Beschwerlichkeiten viel leicht durch die Mittheilung des Schweißes einer fremden, oft Lungensüchtigen, mit Ausschlag, Krätze, und Geschwären behafteten Person, zuzuziehen.

Es sind noch etliche Anmerkungen übrig. Die erste ist diese: Menschen die bey gesunden Tagen dennoch Arzney brauchen, die machen sich dadurch

durch selbst krank. Die zwote Anmerkung heist: Die Lecker- und Näscheren, nebst der Verkünstelung der Speisen sind zu allen Zeiten die Ursachen gewesen, aus welchen die mehresten Krankheiten, welche die Menschen betreffen, größtentheils entstanden sind. Unsere Vorfahren lebten mäßig, und sie waren gesund und stark, denn man weiß, daß auch in Frankreich die Arzneykunst im Jahr 1150 unter Ludwigs des 7ten Regierung erst ist eingeführt worden.

Ist es wohl in unsern Tagen ein Wunder, daß die Krankheiten so schwer zu kuriren sind, und daß die Arzneykunst sich mit den stärksten Arzneyen bewaffnen muß, um die hartnäckigen Krankheiten zu besiegen, welche die Schlachtopfer des Wohllebens in Menge anfallen? Nein, denn die Speisen, welche man gemeiniglich auf wohl bestellte Tafeln setzt, und die Gewürze, damit man sie zubereitet, und besonders diejenigen Gewürze, welche man aus den heißen Ländern zu uns bringt, führen allzubiel scharfe Salze, flüchtige Geister, und schädliches Del bey sich, als daß sie nicht unsre Säfte entzünden und unsre feste Theile vertrocknen sollten. Man sieht sich deswegen genöthiget und gezwungen auch fremde Arzneyen, chimische Mittel, und Metallen zu gebrauchen, welche eben so grausam und gefährl. als die Krankheiten selbst sind, um den dadurch im Körper angerichteten Schaden wieder gut zu machen.

Überhaupt merke man sich dieses, daß die Arzneymittel, wenn man sie ausser dem Nothfall zu sich nimmt, gemeiniglich viele Unordnung im Leibe

Leibe anrichten, sie treten so, wie zum Exempel die Galle, in das Blut zurück, schwächen den Magen, stören den Umlauf des Bluts und die unmerkliche Ausdünstung, und die Natur wird von solchem unnötigen Gebrauch der Arzneyen verderbt. Das Aderlassen ohne Noth, und ohne den Körper darzu vorzubereiten, schwächt die Natur, u. hemmt die Dauung durch den großen Verlust der Lebensgeister, den solch unnötiges Aderlassen verursacht; und kann folglich zu sehr vielen Krankheiten Gelegenheit geben. Man halte lieber eine genaue Diät, diese vermindert die Menge des Bluts.

Man kann es sich kaum einbilden, wie nachtheilig es sey, wenn man zur Ader läßt, ohne daß man sich vorher, mittelst einer guten Diät, dazu vorbereitet, besonders wenn man gerne viel isst. Der mit Speisen angefüllte Magen, hört, in dem Augenblicke, da man zur Ader läßt, plötzlich auf, in dieselbe zu wirken. Und es entstehen daher nicht nur allein beschwerliche Engbrüstigkeiten, sondern auch oft eine tödliche Schlassucht; und dennoch lassen die Europäer u. die Franzosen zum öftesten zur Ader. Man esse weniger als gewöhnlich, und man wird hierdurch die Menge des Bluts nach und nach vermindern; anstatt daß eine sogleich wirkende Aderlaß, eine plötzliche und große Veränderung im Körper macht, die oft sehr traurige Folgen für unsern Leib nach sich ziehen kann. Man trinke mehr Wasser als Wein, durch dieses leichte Mittel wird das Blut abgepült und verdünnt und demselben seine natürliche Flüssigkeit verschafft werden.

Es wird ferner, eine gehörige Bewegung zu Beschleunigung des Umlaufs der Säfte sehr vieles beytragen; eine Bewegung, die am geschicktesten ist, die zähen Theilchen des Bluts, welche die Gefäße verstopfen, vermittelst der unmerklichen Ausdünstung, aus dem Leibe fortzuschaffen. Man kann auch eben den Nutzen, den wir von der Bewegung erhalten, einigermaßen durch das Reiben mit trockenem Flanell beym Feuer verschaffen.

Wer sich aber an das Aderlassen gewöhnt hat, darf dasselbe nicht auf einmal einstellen. Man muß in diesem Stücke klüglich verfahren, und jedes Aderlassen nach und nach länger verschieben; es gehört gewiß viel Zeit und Vernunft darzu, bis man es so weit bringt, daß die Säfte wieder ihren ordentlichen Lauf nehmen, nachdem man denselben einen andern Weg eröffnet hat. Die Alten ließen gar nicht, oder doch sehr selten zur Ader; den Nothfall ausgenommen. Man versichert, daß die Menschen es zuerst von dem Meerpferde, welches man Hippopotamus nennt, gelernt haben. Das Meerpferd reibt sich, wenn es zu viel Blut hat, an einem spizigen Rohr, und läßt sich auf diese Art selbst zur Ader, und legt und wälzt sich, um die Ader wieder zu verstopfen, im Schlamm. Die Chineser lassen nicht zur Ader, auch die gegen Mitternacht gelegene Americaner nicht, sondern schwitzen wenn sie krank sind.

Von den Purganzen ist noch anzumerken, daß man solche scharfe, saure, oder oeliche Dinge, daraus dergleichen Arzneyen zusammen gesetzt sind, nicht unbedachtam und blos aus Gewohnheit

wohnheit einnehmen muß, weil die Purganzen, ohne Noth eingenommen, den Magen verderben. Eine Purganz ist in Ansehung des Magens, und wenn es auch der beste Magen ist, allzeit eine mit Gewalt erzwungene Unverdaulichkeit, die demselben viel zu schaffen machen, und den Magen sehr schwächen kann, eine zur Unzeit und ohne gehörige Vorbereitung eingenommene Purganz kann den Magen auf lange Zeit verderben, und viele Mißdauung veranlassen, davon die Folgen oft von der größten Wichtigkeit sind.

Alle abführende Mittel stöhren, wenn sie ohne Noth genommen werden, die Einrichtung des Körpers, sie hemmen die übrigen Absonderungen, und besonders die unmerkliche Ausdünstung, die unter allen Abführungen, die hauptsächlichste und stärkste ist. Es erfordert Zeit, um die, durch den unvernünftigen Gebrauch, einer Arznei, unterbrochene Ordnung wieder herzustellen, manchmal geschieht es sogar, daß die dadurch bewegte Säfte sich entzündend, und wahrhafte und tödtliche Krankheiten erregen. Es ist weit vernünftiger, und auch der Natur gemäßer, wenn man, so bald als man verspüret, daß der Magen mit Speisen, oder auch mit Feuchtigkeiten zu sehr beladen, eine genaue Ordnung im Essen und Trinken beobachtet, so man eine strenge Diät nennt, lauter leichte und erweichende Speisen genüßt, lauter Wasser trinkt, und sich dabei eine gesunde Bewegung macht. Man muß auch nichts von den Quacksalbern, noch von den Marktschreibern einnehmen, nichts von ihren Pillen, nichts von ihrem besonderm und unfehlbarem Salze.

Wöchten



Möchten doch auch alle diejenigen, die die Brunnen- oder Milchkur gebrauchen wollen, sich derselben niemals bedienen, ohne vorher einen geschickten Arzt der ihre Natur kennt, zu Rath zu ziehen. Es giebt ganz und gar keine gleichgültige Arzneyen, selbst diejenigen sind es nicht, welche die aller unschuldigste und allernatürlichste Arzneyen zu seyn scheinen. Man thut weit besser, wenn man gar keine Arzney gebraucht, als wenn man damit auch nur die geringste Ausschweifung begeht.

Das Elystieren übergehe mit Stillschweigen, denn es gehört mit unter die widernatürliche Hülfsmittel. Herodot, Gallien und Plinius erzählen uns, daß die Aegyptier sich des Elystiers zuerst bedient, und daß es die Aegyptier von einem Vogel der Ibis hieß, und sich, um eine desto leichtere Fassung zu kriegen, selbst zu elystieren pflegte, gelernt hätten. Neuere Schriftsteller aber schreiben die Entdeckung dieses Mittels den Wahrnehmungen zu, die man an den Störchen vermuthet hat. Die Chineser nennen das Elystier: das Mittel der Barbarn.

Leute, die sich auch bey gesunden Tagen elystieren lassen, dieselben kann man in drey Classen eintheilen. Die ersten lassen sich aus Unmäßigkeit elystieren, damit sie desto mehr essen können. Was für eine Sittenverderbniß ist dieses! die zwote Classe bedient sich der Elystiere blos in der Absicht, um eine frische Farbe zu bekommen. Die dritten aber schreiten nur alsdann zu diesem Mittel, wenn sie denken, daß sie sich erhitzt haben, oder verstopftes Leibes sind. Aber solche Leute thäten vernünftiger, wenn sie

sie sich gelinder, anfeuchtender, kühler Speisen und Getränke bedienen, welche den verstopften Leib öffnen; anstatt daß sie sich an den Gebrauch des Elysters gewöhnen, ein Mittel, welches nur auf einige Augenblicke Linderung schafft, die Ursache der Krankheit selbst aber nicht hebt.

Endlich findet man solche Menschen, die sehr begierig sind fett zu werden, gerade, als wenn man nicht gesund seyn könnte, wenn man mager ist. Solche Leute irren sehr grob, wenn sie den Magen mit einer Menge saftiger Speisen überladen, ohne erst zu warten bis er verdauet hat. Was geschieht? der Magen kann keinen guten Nahrungsaft verfertigen, und aus Mangel einer guten Nahrungsmilch werden sie elend. Es giebt aber auch im Gegentheil solche Menschen, die sich grämen, wenn sie fett werden, besonders unter den Frauenzimmern. Manche enthalten sich, um nicht fett zu werden, der allerndthigsten Speisen, und sehen alsdann wie illuminirte Squelette aus, da indessen andere, zu allem, was sie essen, eine Menge Eßig, nehmen, und sich dadurch den Magen im höchsten Grade verderben. Manch junges Mägdchen ist alsdann nicht vermögend mehr einen Flügel von einem jungen Hühnchen zu verdauen, und ist doch dabei dicke. Darum unterlasse man solche Kunstgriffe, welche der Gesundheit des Leibes schädlich sind. Wird man den Regeln, welche dieses Buch den Lesern giebt, vernünftig folgen, so wird man in der Welt viele Jahre, nächst Gottes Willen, leben können; und alsdann alt und lebensfatt das Ende erreichen.

---





AB 39  $\frac{21}{K,5}$

ULB Halle

3

001 922 963

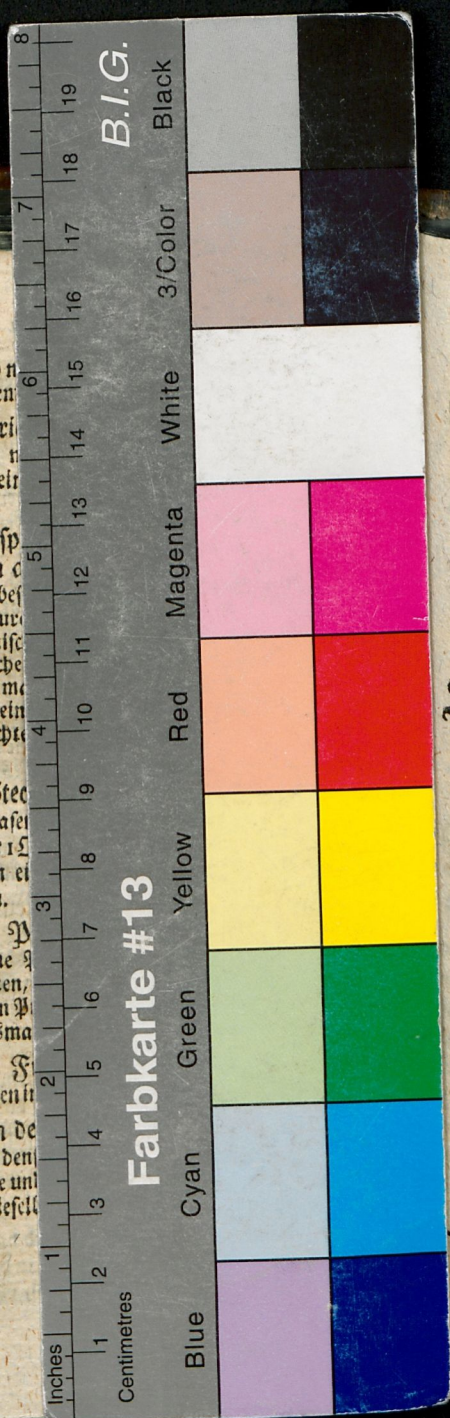




39 21  
8,5







Die 4.  
**Gesundheit**  
der Menschen,  
und von der  
**Oeconomie des Leibes**  
benderley Geschlechts,  
von  
Wilhelm Tissot.



Strasburg, 1777.