

76

U<sup>ö</sup>  
2472



2476.

Xg. 69

# Betrachtungen

über  
einige Materien  
aus der Diät.

Abgefasst

von

Carl Wilhelm Cartheuser,

Der Arzneiwissenschaft Doctor und Practicus  
in Hamburg.



---

Hamburg und Leipzig,  
bei Georg Christ. Grund und Adam Heintr. Hölle.

1756.

KOEN. FRIED.  
UNIVERS.  
ZUHALLE

Denen  
Magnificis,  
Hochedelgebohrnen und Hochgelahrten,  
Hoch- und Wohlweisen  
Herren,  
Herren Bürgermeistern,  
Herren Syndicis,  
Herren Senatoren,  
Herrn Archivario,  
Herrn Protonotario,  
Herren Secretariis  
und  
Herrn Archivario adjuncto  
der  
Kaiserlichen freien Reichsstadt  
Hamburg.

1600

Magnifici

Rechtshochschule und Hochschule  
für Rechtswissenschaften  
der Universität Leipzig

Seiner Bürgermeisterei

Seiner Syndicis

Seiner Rathscherrn

Seiner Archivario

Seiner Protonotario

Seiner Secretaris

1600

Seiner Archivario adjuncto

1600

Rechtshochschule und Hochschule  
für Rechtswissenschaften  
der Universität Leipzig



Magnifici,  
Hoch- und Wohlweise  
Herren,

**E**urer Magnificenzen,  
Hoch- und Wohlweisen  
Herrlichkeiten ruhmvolle  
und verehrungswürdige Bemü-  
hung, die Wohlfahrt und den Flor  
der Republik zur Vollkommenheit  
zu bringen, verbreitet sich auch mit  
einer fruchtbaren Wirkung über die  
Wissenschaften, deren blühende  
Einrichtungen die bündigsten Zeug-  
nisse davon ablegen. Die sonder-  
bare Huld und Gütigkeit, womit  
Eure

Eure Magnificenzen, Hoch-  
und Wohlweise Herrlichkeiten  
alle diejenigen, die sich der Gelehr-  
samkeit gewidmet haben, zu beeh-  
ren pflegen, verursacht zugleich,  
daß jene preiswürdige Bemühung  
von einem gewünschten Erfolge ist,  
Dero Regierung aber einen erha-  
benen Vorzug erlanget.

Sollte ich also wol Vorwürfe  
einer allzu großen Freyheit und eine  
ungeneigte Aufnahme zu besorgen  
haben, daß ich Euren Magnifi-  
cenzen, Hoch- und Wohlwei-  
sen Herrlichkeiten eine Schrift,  
die sowol dem Inhalte und Um-  
fange, als der Ausführung nach  
geringschätzig, und vielleicht weit  
unter Dero Beschäftigungen ernie-  
driget ist, zueigne? Ich glaube  
und hoffe es keinesweges. Die an-  
genehme Vorstellung, daß ich da-  
durch einigermaßen meiner Pflicht,  
die

die ich Denenselben, da ich nunmehr ein Einwohner und Bürger dieser berühmten Stadt geworden, schuldig bin, ein Genüge geleistet habe, stößet mir einen Muth ein, und die Betrachtung Dero Gütigkeit läßt mir wegen einer günstigen Aufnahme nicht den geringsten Zweifel übrig.

Empfangen daher Eure Magnificenzen, Hoch- und Wohlweise Herrlichkeiten diese Probe meiner Hochachtung und Schuldigkeit mit einem Dero Charakter eigenen, das ist, huldreichen Blicke. Würdigen Sie mich Dero höchstschätzbaren Gewogenheit, und seyn Sie zugleich versichert, daß die aufrichtigsten und redlichsten Triebe der Ehrfurcht gegen Dieselben niemals in meiner Brust verlöschen werden. Der unendliche Beherrscher der Welt beschütze und erhalte Dieselben und den Flor dieser Republik bis in die

spätesten Jahre, damit die Glückseligkeit der geehrten Bürgerschaft durch die Dauer Dero Regierung ihren höchsten Gipfel erreichen möge. Dieses wünschet mit der ehrerbietigsten Hochachtung

Eurer Magnificenzen,

Hoch- und Wohlweisen  
Herrlichkeiten

Hamburg,  
Den 15 März, 1756.

gehorsamst- ergebenster Diener,  
Carl Wilhelm Cartheuse

Bor.



## Vorbericht.



ie Gesundheitslehre oder Diät ist ein Theil der Arzeneiwissenschaft, der im gemeinen Leben einen großen und vielfältigen Nutzen nach sich ziehet, und der auch denjenigen Menschen, die nicht unter die Aerzte gehören, wenigstens nach seinen Grundregeln und Hauptstücken, bekannter, als gewöhnlich ist, seyn sollte. Es ist daher eine nicht unnütze Bemühung, wenn ein Arzt sich befeisiget, seinen Mitbürgern etwas aufgeklärtere Begriffe von

## Vorbericht.

den Dingen, durch deren Gebrauch die Gesundheit entweder erhalten und befördert, oder zerstöret wird, auf eine leichte und deutliche Art beizubringen. Dieses ist der Grund gewesen, warum ich gegenwärtige Blätter aufgesetzt und entworfen habe. Die Materien, welche den Inhalt derselben ausmachen, sind weder ganz neu, noch völlig auserlesen. Beides wird inzwischen dem Nutzen derselben nichts benehmen. Man findet zwar in verschiedenen Schriften hin und wieder Anmerkungen, die mit den hier abgehandelten Sachen Aehnlichkeit haben; allein, es liegen selbige darinn insgesamt so zerstreuet herum, daß sich die in der Arzneiwissenschaft Unerfahrenen nicht völlig zurechte finden können, welche überdem weder Gelegenheit haben, dergleichen Bücher zu lesen; noch auch die in der Medicin gewöhnlichen Kunstwörter und Ausdrücke verstehen. Daß aber die allhier befindlichen Materien nicht durchgängig auserlesen sind, hindert dem Nutzen derselben um so viel weniger, je gewisser und ausgemachter es ist, daß die gemeinsten Dinge der Diät eben diejenigen sind, in deren Gebrauch die meisten und wichtigsten Fehler

## Vorbericht.

Fehler begangen werden. Die Art und Weise der Ausführung selbst ist, so viel die Natur der Sachen zugelassen hat, verständlich und so eingerichtet, daß die zur Behauptung der Sätze vorgebrachten Gründe und Erläuterungen für den größesten Theil der Leser, die keine Aerzte sind, hinlänglich seyn werden. Da ich für diese hauptsächlich geschrieben, so habe ich alle gelehrte Pracht der Erklärungen und Beweise, und die oft gelehrt scheinende Dunkelheit der Wörter und Ausdrücke zu vermeiden, und mich vielmehr einer ungekünstelten und deutlichen Schreibart zu bedienen gesucht. Der geneigte Leser wird also dieses Werkchen nach der angezeigten Absicht beurtheilen, dessen gutigem Andenken sich empfiehlt

Der Verfasser.

Vor

Verzeichniß  
der Betrachtungen.

- I. Ueber die allzu große Vorsorge, die Gesundheit zu erhalten.
- II. Ueber die Schädlichkeit der schnellen Veränderung einer lange gewohnten Lebensart.
- III. Ueber die Ursachen eines frühzeitigen Alters.
- IV. Ueber den Nutzen und Schaden des freiwilligen Fastens.
- V. Ueber den Nutzen und Schaden der Erfrischungen.
- VI. Ueber die allzu heftigen und übel gewählten Bewegungen des Leibes.



Erste



**Erste Betrachtung**  
über die  
allzu große Vorsorge, die Gesundheit  
zu erhalten.



S. I.  
Die Begierde und der Trieb, sein Leben und seine Gesundheit so lange, als möglich, zu erhalten, ist allen Menschen natürlich, und es ist daher eine von den wesentlichsten und allgemeinsten Pflichten, daß man durch eine ordentliche und vernünftige Lebensart und durch dienliche Mittel diesen schätzbaren Endzweck zu erreichen suche. Allein, so nützlich und lobenswürdig eine gehörige und

und den übrigen Umständen des Lebens gemäße Beobachtung selbiger Pflicht ist, eben so schädlich und auch gewissermaßen scheltenswürdig ist es, wenn man darinn ausschweift, und, indem man aus einer übertriebenen Begierde, sein Leben zu verlängern, die heilsamen Mittel auf eine unvernünftige Weise gebrauchet, sich, so zu sagen, unter das Joch einer medicinischen oder diätetischen Sklaverei begiebt. Denn außerdem, daß man sich durch eine gar zu ängstliche Furcht für den Tod und durch eine knechtische Diät bei Leuten, die eine mehrere Urtheilskraft oder Herzhaftigkeit besitzen, lächerlich macht, so erlangt man auch selten die gewünschte Absicht, sondern anstatt, die Gesundheit und das Leben dauerhafter zu machen, ziehet man sich vielmehr allerlei Krankheiten zu, und verkürzet sich sein Leben, das vielleicht bei einer freieren und minder genauen und regelmäßigen Diät weit länger gewähret hätte. Wosfern auch ein solcher zu einer mechanischen Einrichtung der Diät gewöhnter Mensch nicht sogleich unangenehme Wirkungen erfährt, so lebt er doch in einer beständigen Unruhe und Angst, die ihm der geringste widernatürliche und Krankheit-ähnliche Umstand, oder die Vermuthung desselben, oder der ängstlich abgemessene Gebrauch der Lebens- und Arzneymittel verursacht. Er beraubt sich einer gewissen Art der menschlichen Freiheit, und giebt wenigstens Gelegenheit, daß, wenn irgend einmal die zeitlich gewohnte Lebensart überschritten oder verändert wird, mancherlei Krankheiten entstehen. Die Ursachen, welche zu einer solchen übertriebenen Diät Anlaß geben, sind verschieden. Manche Menschen verfallen

aus

aus einer hypochondrischen Einbildung, oder andern widernatürlichen Schwermuth, oder unglücklichen Beschaffenheit ihres Temperaments in vergleichen Bekümmerniß, und diese sind in der That mitleidenswürdig. Bei andern ist eine weichliche und zärtliche Auferziehung Schuld daran. Ich will mich hier nicht in die Untersuchung der Ursachen weitläufig einlassen; allein, ich glaube doch, daß der Ueberfluß an Glücksgütern, mit einem Worte, der Reichtum sehr oft für eine Gelegenheitsursache müsse gehalten werden. Ein Mensch, welcher mit Glücksgütern genugsam versehen ist, und also dasjenige besitzt, was ihm das Leben vergnügt machen kann, geräth leicht auf den Entschluß, (wozu insgemein die zärtliche Auferziehung vieles beiträgt,) sich wider die Feinde, so ihm etwa das Leben zu früh entreißen könnten, zu waffnen, und zum Unglücke bietet ihm der Reichtum dasjenige, wodurch er sich mit diesen in gewissem Verstande schädlichen Waffen versehen kann, dar. Er bemühet sich, nach den genauesten Regeln der Gesundheit zu leben; und da er vermöge seiner Güter im Stande ist, eine seiner Meinung nach zum besten gewählte Diät auszuführen, und alles, was dazu nöthig ist, im Ueberfluß anzuschaffen: so versetzt er sich wider Willen in einen kümmerlichen Zustand, und entzieht sich diejenigen Vortheile und Vergnügungen des Lebens, welche er auf eine andere Art hätte genießen können, und um darentwillen er sein Leben zu erhalten und zu verlängern suchte. Wenn man dieses also betrachtet, so sollte das Bild der Armuth beinahe reizend und glücklich schein. Ein Armer, dem wegen Mangel der Glück:

Glücksgüter das Leben etwas gleichgültiger seyn muß, hat nicht das Vermögen, sich die Lebensart und Diät nach seinem Willen einzurichten. Das bestimmte Maaß der Geschäfte und Arbeiten, wodurch er sich Unterhalt erwirbt, verhindert ihn, an die Gesundheit öfterer zu denken. Er genießet diejenigen Bequemlichkeiten, welche ihm seine Umstände darreichen, mit vergnügtem und ruhigem Gemüthe, und ohne Furcht, daß ihm etwa dieses oder jenes schädlich seyn möchte. Auf solche Art erhält er die Gesundheit, und verlängert das Leben, ohne sich deswegen ängstlich zu bekümmern, und befindet sich also in dem Besitze einer Sache, die ein Reicher bei aller angewandten Vorsorge nicht erlanget.

## §. 2.

Ich habe mich bey diesen allgemeinen und eigentlich nicht hieher gehörigen Dingen etwas aufgehalten, und es ist Zeit, daß ich weiter fortgehe, und die Art und Weise, auf welche man die Vorsorge in Ansehung der Gesundheit zu weit treiben kann, erkläre. Obgleich dieselbe sehr mannichfaltig ist, so läßt sie sich doch süglich auf etliche wenige Hauptpunkte bringen. Man kann nämlich die Mittelstraße in Beobachtung der Diät überschreiten, wenn man Dinge, die, an und vor sich betrachtet, dem Körper heilsam und gesund sind, entweder zu häufig, oder zur un rechten Zeit gebrauchet, oder wenn man gewisse mehr oder weniger schädliche Dinge gar zu ängstlich und sorgfältig vermeidet. Beiderlei Dinge gehören entweder zur eigentlichen Diät, und werden insge-

## über einige Materien aus der Diät. 5

insgemein unter dem Namen der nicht natürlichen Dinge (*rerum non naturalium*) begriffen, als z. E. die Luft, Speisen und Getränke, Schlaf und Wachen, u. s. w. oder sie bestehen in wirklich pharmaceutischen oder chirurgischen Hülfsmitteln. Damit solches deutlicher werde, so will ich einige derselben Arten besonders durchgehen, und den daraus fließenden Schaden gehörig vorzustellen suchen, jedoch ohne mich dabei an eine gar zu strenge Ordnung zu binden.

### §. 3.

Die Verwahrung wider die Luft verdient unstreitig unter diejenigen Arten, wodurch die Mittelstraße in der Diät übertreten werden kann, einen nicht geringen Platz. Es ist die Luft, wenn sie einen gehörigen Grad der Wärme besitzt, eines derjenigen Mittel, die zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit unentbehrlich sind. Niemand wird dieses hofentlich in Zweifel ziehen, der nur einigermaßen überleget, daß durch eine gemäßigte Luft die unmerkliche Ausdünstung durch die Haut, diese zur Gesundheit so nöthige Sache, ungemein befördert werde, und daß dieselbe zu einer natürlichen und harmonischen Zusammenziehung der festen Theile und Bewegung des Bluts sehr vieles beitrage. So heilsam es aber ist, zur Beförderung der Gesundheit nach dem Genuß einer warmen und gemäßigten Luft zu streben, eben so nachtheilig kann es seyn, wenn man sich gar zu sehr daran gewöhnet, und den Körper auf eine ängstliche Art einer etwas rauhern Luft beständig zu entziehen suchet. Ich bedaure in Wahrheit diejeni-

B

gen

gen sehr, welche vermittelst einer zärtlichen Auferziehung von der ersten Kindheit an vor der Berührung der freien Luft, so viel nur möglich, in Acht genommen, und gegen dieselbe gleichsam als gegen einen Gift bewahret worden sind; und ich verdanke es allen Müttern, die theils aus allzu heftiger Liebe, theils aus Unwissenheit diese Art der Sorgfalt zu weit getrieben, und ihre Kinder, in Meinung, ihre Gesundheit dadurch recht sehr zu befördern, selbige vielmehr in einen unvollkommenern Zustand versetzt haben. Das menschliche Leben bietet uns genug Beispiele dieser Gattung dar, und die Erfahrung lehret, wie wankelhaft öfters die Gesundheit solcher Menschen, die in ihrer Jugend einer gar zu zärtlichen Auferziehung unterworfen gewesen sind, beschaffen sey, und wie schlecht die Folgen sind, welche eine übertriebene Vermeidung der freien und zuweilen etwas rauhern Luft nach sich gezogen hat. Der Körper eines in der Jugend so weichlich gewöhnten Menschen ist dadurch so empfindlich geworden, daß eine jede Berührung einer etwas kalten Luft oder unfreundlichen Windes die lebhaftesten Eindrücke zurück läßt. Eine jede rauhe und unbeständige Beschaffenheit der Witterung ist fähig, in ihm unangenehme und schmerzhaftige Empfindungen, ja wol gar ordentliche Krankheiten hervorzubringen. So bald sich die angenehmern und wärmern Jahreszeiten in rauhere und kältere verwandeln, so überfallen ihn beschwerliche Flüsse, die bald diesen, bald jenen Theil des Leibes angreifen. Ein mittelmäßiger Nordwind, der vielleicht manchen andern Menschen nur erfrischt haben würde, erwecket in ihm,

so

## über einige Materien aus der Diät. 7

so bald er einen weniger bedeckten Theil des Körpers bestreicht, allerhand krampffartige Zusammenziehungen, Brustbeschwerden, Bauch- oder Kopfschmerzen, und dergleichen. Ja, wenn irgend eine außerordentliche und ungewöhnliche und in Betrachtung der Jahreszeit etwas rauhere Bitterung einfällt, so wird seine Maschine gleich durch die Gewalt eines mehr oder weniger heftigen Fiebers erschüttert. Das, was ich gesagt habe, kann Lucius mit seinem Exempel beweisen. Er ist einer von denenjenigen, welche von der ersten Jugend an die allzu sorgfältige Hand der Mutter allen widrigen Blicken der Jahreszeit und der Bitterung entzogen hat. Er hat in seinen kindlichen Jahren den ganzen Winter hindurch nicht aus der Stube gehen dürfen. Die geringste stürmische Beschaffenheit des Wetters verhinderte ihn, das Haus zu verlassen, oder wosfern solches geschah, so wurde der Leib in Kleidern auf das genaueste verhüllet. Man erlaubte ihm nicht, aus Furcht, daß ihm die aus der Erde aufsteigenden bösen Dünste, wie man vorgab, schädlich seyn könnten, in den ersten Frühlingstagen sich der angenehmen Luft und heilsamen Bewegung des Körpers zu bedienen. Die Ankunft des Herbstes setzte seinen im Sommer angestellten Spaziergängen und seiner freieren Lebensart enge Schranken, und untersagte ihm, diesen vergnügungsvollen Wechsel der Zeit gehörig zu beobachten und zu empfinden, und er genoß nie der, wie man glaubte, ihm ungesunden Abendluft, außer wenn er etwa einmal dem wachsamem Auge der Mutter heimlich und wider ihr Wissen auf eine kurze Zeit entwich. Lucius ist  
B 2 bei

bei erwachsenen Jahren dieser Lebensart, zu der er so früh gewöhnt worden war, gefolget. Er ist fortgefahren, die freie Luft, so bald eine rauhere Witterung einfiel, und so viel die Umstände erlaubten, zu vermeiden, weil dieses, nach den ihm beigebrachten Begriffen, der Gesundheit höchst zuträglich seyn sollte. Allein, was hat diese allzu große Vorsorge, dieses vermeinte Mittel, die Gesundheit gewiß zu erhalten, für eine Wirkung, für einen Nutzen gehabt? Keinen andern, als daß er nunmehr in seinem männlichen Alter im Stande ist, die einfallende Bitterung vier und zwanzig Stunden voraus zu sagen. Anstatt, einer dauerhaften und seiner Absicht gemäßen Gesundheit zu genießen, ist er fast immer mit rheumatischen oder catharrhalschen Zufällen behaftet. Der mürrische Winter läßt ihm seinen Unmuth doppelt empfinden. Die reizende Frühlingszeit vermindert zwar die Beschwerden seines Körpers etwas; aber sie hebt dieselben nicht, sondern der herannahende Herbst erneuert die unangenehmen Empfindungen wiederum, und bedrohet ihn mit einer Menge von neuen Zufällen, welche die von Tage zu Tage sich verschlimmernde Jahreszeit zur Wirklichkeit und zur Reife bringet. So oft er genöthiget ist, sich seiner Verrichtungen wegen bey einer ungestümen Witterung der Luft zu überlassen, so oft vergrößern sich seine Beschwerden, und zuweilen verfällt er in recht starke Krankheiten. Mit einem Worte, Lucius ist in der That beklagenswürdig; aber er ist nicht der einzige, der dieses Mitleiden verdienet. Es sind mehrere, die aus gleichen Ursachen ihm ähnlich sind,  
die

## über einige Materien aus der Diät. 9

die ein ähnliches Schicksal genießen. Sollte aber nicht das Bildniß und der betrübtte Zustand solcher Personen fähig seyn, jeden zu bewegen, daß er seine Kinder in Ansehung der Luft mit weniger Vorsorge erzöge, und gleich von der ersten Jugend an zu einer mehrern Gleichgültigkeit gegen die mannichfaltigen Veränderungen der Jahreszeit gewöhnte? In Wahrheit, es ist um desto rathsamer und sicherer, hierinn die Mittelstraße zu beobachten, je ungewisser es öfters ist, in was für Umstände ein Mensch in Zukunft versetzt werden wird. Denn wosern ein so zärtlich gewöhnter Mensch nachher in eine Lebensart kommt, die der vorigen entgegen gesetzt, und so beschaffen ist, daß er die rauhere Luft zu allen Zeiten nicht vermeiden kann; so ist der Schaden fast unausbleiblich, und er geräth in einen Zustand, der mit dem vorherbeschriebenen mehr oder weniger übereinstimmt. Man kann aber hierzu nicht allein durch eine weichliche Aufzuehung gelangen, sondern man kann auch schon bei erwachsenen Jahren darinn versetzt werden, wenn man sich nämlich einige Zeit hindurch der freien Luft entzieht. Es ist dieses eine Sache, die man unter den Gelehrten am häufigsten bemerkt, die insgemein aus hypochondrischer Furcht alles auf das genaueste zu vermeiden suchen, was ihnen an der Gesundheit etwa Schaden zufügen könnte. Sie meiden aus diesem Grunde, so viel möglich, die freie Luft, und indem sie sich immer mehr und mehr derselben entwöhnen, so gerathen sie endlich in einen dergleichen Zustand, wovon ich zuvor gesagt habe, welches bei ihnen um desto leichter und eher bewerkstelliget werden kann, da ihre

ven und übrigen festen Theile durch anhaltendes Studiren angegriffen und geschwächt worden sind, und folglich weit leichter von den Veränderungen der Luft auf eine empfindliche Art gerühret werden können. Der glänzende Vorzug der Seele, den sie sich durch Fleiß und Nachdenken erworben haben, schwinget dieselben zwar über viele andere Menschen empor; aber er wird bei diesen durch eine dauerhafte und blühende Gesundheit gemeinlich ersetzt. Man trifft unter dem großen Haufen sehr viele an, die süglich als das Gegentheil der vorigen, die entweder vermittelst der zärtlichen Aufzuehung, oder nachher zu einer solchen Leibesbeschaffenheit gekommen sind, betrachtet werden, das ist, die von der ersten Kindheit an etwas hart gewöhnet worden, die von den Abwechslungen der Luft und ihrer Rauigkeit fast gar keine Veränderung bey sich verspüren, und die, wenn nicht die Unmäßigkeit im Essen oder Trinken, oder die Wirkung der Leidenschaften, oder die Last der Arbeiten, oder sonst andere Dinge die Kräfte des Körpers nach und nach zerstörten, oft ein sehr hohes Alter erreichen würden.

## S. 4.

Wenn ich zeither die allzu ängstliche Vermeidung der Luft widerrathen habe, so gehet dieses ebenfalls auf die allzu genaue Bedeckung des Kopfes und übrigen Leibes mit Kleidern. Es ist der Gesundheit überaus zuträglich, daß man jederzeit eine der Bitterung und Jahreszeit gemäße Kleidung erwähle, und den Leib gegen die rauhen Nordwinde, gegen

gegen die kühle Frühlings- und Herbstluft, insonderheit des Abends, und gegen die Strenge des Winters vermittelst warmer Kleidungen gehörig beschütze, und hiedurch die Transpiration in einem, so viel möglich, gleichen Zustande erhalte; allein, man muß sich auch hier in Acht nehmen, daß man, wie sonst gesagt wird, dem Guten nicht zu viel thue. Wenn man den Körper gar zu sehr in warmen Kleidern und Pelzen verhüllet, so wird nicht allein demselben nach und nach eine große Empfindlichkeit gegen die Luft und eine Weichlichkeit zuwege gebracht, welches in der Folge zu allerlei Krankheiten Gelegenheit giebt, sondern man verursacht auch dadurch, daß zu demjenigen Theil des Körpers, welcher vorzüglich warm gehalten wird, die Unreinigkeiten des Bluts stärker hingeföhret, und daselbst abgesetzt werden; daher dieser schwächlich gemachte Theil sehr oft, hauptsächlich bei den Veränderungen der Witterung, oder bei der geringsten Erkältung, mit so genannten Flüssen behaftet ist. Die Erfahrung giebt dem, was ich gesagt habe, genugsamen Beifall, und ich habe selbst einige Personen gekannt, die, ungeachtet sie sich den Kopf zur Winterszeit auf das sorgfältigste in Pelzwerk einzuhüllen pflegten, dennoch zu dieser Jahreszeit, und auch sonst, weil sie sich nämlich schon verwöhnet hatten, mit häufigen Kopfschmerzen, Summsen der Ohren und Schwindel geplagt wurden; nachdem sie aber auf Anrathen das Pelzwerk weglegten, den Kopf auf eine leichtere Art bedeckten, und sich zugleich wiederholter Fußbäder bedienten, allmählich wieder zur Gesundheit gelanget sind.

## §. 5.

Ich wende mich von der Lust zu den Speisen, bei deren Wahl und Gebrauch man nicht weniger die Vorsorge zu weit treiben, und der Gesundheit mehr schaden, als nutzen kann. Es wird meine Anmerkung vornehmlich den Gebrauch der stark nährenden Speisen betreffen. Da wir in der Absicht Speisen zu uns nehmen, um unsern Hunger zu stillen, und das natürliche Maaß des Bluts, welches durch mancherlei Absonderungen anderer Säfte und Ausdünstungen beständig vermindert wird, zu ersetzen, auch den Körper mit nährenden Theilen und gesunden Säften gehörig anzufüllen, und, mit einem Worte, unsere Maschine zu erhalten und zu erweitern; so siehet ein jeder leicht ein, daß dieser Endzweck am besten erreicht, und die Erhaltung des Körpers und der Gesundheit ungemein befördert werde, wenn man sich häufig solcher Speisen bedienet, die viele nährende, das ist, gallrichte oder mucilagindöse Theile, oder eine fette und ölichte Substanz in Menge bei sich haben, und folglich geschickt sind, mit Hülfe einer regelmäßigen Verdauung, das Blut merklich zu vermehren, und eine größere Menge von nährenden Materien in den Körper hineinzubringen. Aber, da auch bekannt ist, daß eine Speise, je mehr sie von Theilen, die in einen Milchsaft und in Blut verwandelt werden können, in sich enthält, um desto weniger von groben und zur Materie des Stuhlganges geschickte Partikelchen zurück lassen, und daß also hiedurch der Stuhlgang, ein überaus nöthiger Auswurf des Körpers, nothwendiger Weise vermindert werden

werden müsse; und da es bekannt ist, was für Unordnungen in der ganzen Maschine eine stärkere Verminderung desselben nach sich ziehen könne, so glaube ich mit Recht, daß es der Gesundheit sehr zuträglich sey, wenn man sich der stark nährenden Speisen im rechten Maaß bedienet, und die gröbern und härtern Nahrungsmittel, welche weniger Säfte und mehrere auszuwerfende Materien geben, nicht allzu ängstlich vermeidet, sondern vielmehr beiderlei Gattungen von Speisen auf eine geschickte Art mit einander zu verbinden sucht. Daß die gar zu strenge Enthaltbarkeit von groben und harten Speisen und der ununterbrochene Gebrauch nährenden Dinge wirklich langwierige und hartnäckige Verstopfungen des Leibes verursachen könne, wird durch genug Exempel bewiesen. Es können aber aus einer solchen Diät noch zwei andere Unbequemlichkeiten entstehen. Man ziehet sich vors erste dadurch einen Ueberfluß des Bluts oder die so genannte Plethoram zu, welche zwar, an sich betrachtet, noch keine wirkliche Krankheit zu nennen ist, aber doch sehr leicht vermittelt heftiger und gewaltfamer Bewegungen des Körpers und durch Unterlassung des Aderlassens schädlich werden, und verschiedene üble Krankheiten hervorbringen kann. Vors zweite wird dadurch der Magen nach und nach weichlich gemacht, und, so zu sagen, seines Amtes, in die Speisen lebhaft zu wirken, mehr oder weniger beraubt; daher denn allerlei unangenehme Folgen, als unvollkommene Verdauung, Beängstigungen des Magens, Blähungen, u. s. w. entstehen. Es halten zwar viele dafür, daß man diesem letzten

Uebel eben dadurch vorbauen könne, wenn man sich so viel, als möglich, vor dem Gebrauch gröberer und härterer Speisen, als wodurch der Magen notwendig geschwächt, und zu sehr angegriffen würde, in Acht nähme; allein, es ist nur eine Einbildung, ein Vorurtheil: denn die Erfahrung lehret, daß man sich bei einer solchen Lebensart, indem man dem gefürchteten Uebel vorzukommen sucht, wirklich in dasselbige stürzt. Diejenigen Fälle aber, wo der Gebrauch harter Speisen schädlich ist, sind nur bei denenjenigen richtig, die durch eine lange Verwöhnung dieser Art den Magen geschwächt, und zur Verdauung gröberer Nahrungsmittel untüchtig gemacht haben. Es ist also am besten, daß man sich von Jugend auf gewöhne, die harten Speisen eben sowol, als weichere und nahrhaftere, zu vertragen. Man genieße zuweilen geräucherte Speisen, Hülsenfrüchte und gröbere Küchenkräuter, und setze den häufigen Gebrauch nahrhafter Suppen und Brühen, jungen Fleisches, u. d. gl. etwas bei Seite; so wird man diejenigen Unbequemlichkeiten, deren ich vorher gedacht habe, nicht leicht erfahren. Das Exempel der gemeinen Leute bestätigt dieses, die, weil sie sich ihrer Umstände wegen mehr an grobe, als zarte und nahrhafte, Speisen halten müssen, weit seltener mit Verstopfung des Leibes beschweret sind, noch auch von übler Verdauung etwas wissen, und also in diesem Stücke für glücklicher, als viele unter den Reichen und Vornehmen, zu halten sind.

## S. 6.

Unter diejenigen Dinge, bei deren Gebrauch man nicht eine gar zu ängstliche Sorge tragen soll, zähle ich auch mit Recht das Trinken nach gewissen Speisen. Es werden viele Menschen in ihrer Jugend abgehalten, auf verschiedene genossene Speisen, wozu insonderheit allerhand Früchte, Küchenkräuter, und überhaupt alle aus dem Pflanzenreiche genomene Nahrungsmittel gehören, gegohrne Getränke, vornehmlich aber Bier zu trinken. Allein, ich glaube, daß es nicht gut sey, hierinn allzu strenge zu verfahren. Wosern der Magen nicht schon von Jugend auf so schwach und zärtlich ist, daß er dergleichen an und vor sich nicht vertragen kann; so gewöhne man sich bei Zeiten an, auf alle Arten von Speisen zu trinken. Es ist solches ein überaus großer Vortheil, der uns in unserm Leben für allerhand Zufälle des Körpers bewahret, indem zuweilen, man mag sich übrigens dafür so viel, als nur immer möglich, hüten, das Trinken auf gewisse Speisen in der Gesellschaft mit Menschen nicht vermieden werden kann. Die Bervöhnung in diesem Stücke macht das Leben in der That recht verdrießlich. Denn ein einziger Trunk, den man etwa einmal auf Speisen solcher Art zu sich nimmt, ist vermögend, schmerzhaftte Krankheiten, insonderheit aber empfindliche Magen- und Bauchschmerzen, Coliken, und dergleichen zu verursachen. Es wird selbiger Zustand häufig bei Leuten, die eine zärtliche Auferziehung gehabt haben, bemerkt, da hingegen unter dem gemeinen Volke, wo man sich von der ersten Jugend an auch hierinn an keine

keine diätetische Regeln bindet, dergleichen Personen sehr rar sind.

## §. 7.

Gleichwie man durch Vermeidung gewisser zur Diät gehörigen Mittel sich, so zu sagen, wider Willen größern, oder geringern Schaden zufügen kann, eben so giebt es auch verschiedene ihrer Natur nach sehr heilsame Dinge, die, wenn man in deren Gebrauch aus recht guter Absicht, nämlich die Gesundheit zu befördern, das Maaß überschreitet, gerade das Gegentheil verursachen, das ist, der Gesundheit nachtheilig werden. Der Schlaf, dieses angenehme und erquickende Geschenk der Natur, verdienet allhier die vornehmste Stelle. Ein mäßiger und ruhiger Schlaf ersetzt die Menge des Nervensaftes, der während des Wachens auf mancherlei Art verschwendet worden ist. Er giebt den Werkzeugen der Empfindung und Bewegung und allen Gliedern die verlohrenen Kräfte wieder, und macht den Körper zu seinen Handlungen aufs neue geschickt. Ein allzu langer und unmäßiger Schlaf bringt einigermaßen, wie die Erfahrung satzsam bestätigt, das Gegentheil zuwege. Er macht die Werkzeuge der Empfindung und Bewegung stumpf, und die festen Theile überhaupt schlaff; er vermindert auf diese Art die Lebhaftigkeit der Zusammenziehungen; er verursacht nach und nach in allen Gliedern eine Trägheit; er wird, mit einem Worte, anstatt, daß ein mäßiger Schlaf eines der vornehmsten Mittel zur Erhaltung der Gesundheit und des Lebens ist, vielmehr schädlich, und leget

den

den ersten Grund zu verschiedenen Krankheiten, die hauptsächlich von der verminderten Spannungskraft der festen Theile abhängen. Man muß inzwischen dasjenige, was ich von der Schädlichkeit eines unmäßigen Schlafes gesagt habe, nicht ohne Einschränkung annehmen, sondern wenn man den Nutzen oder Schaden gehörig bestimmen will, die Leibesbeschaffenheit und das Temperament eines Menschen in Erwägung ziehen. Einem solchen, dessen Körper vermöge seiner Natur und stark gespannten und steifen Fasern zusammengesetzt ist, und dessen Blut sehr schnell bewegt wird, wie man z. E. bei Personen von cholertischen Temperamenten bemerket, kann ein etwas längerer Schlaf durchaus nicht schädlich seyn, sondern er muß vielmehr überaus heilsame Folgen haben, weil auf diese Weise das gar sehr aufgespannte Gewebe der festen Theile lockerer gemacht, und der geschwinde Umlauf des Bluts zum großen Vortheil der Gesundheit etwas gemäßiget wird. Hingegen bei Personen, die ein Temperament haben, das sehr vieles von dem so genannten Phlegmatischen in seiner Mischung hat, ist ein unmäßiger Schlaf um desto schädlicher, und der Erfolg der vorhin angeführten Effecte um desto gewisser und merklicher, je lockerer und schlaffer das Gewebe ihrer festen Theile, je stumpfer ihre Sinnen und Bewegungswerkzeuge, und je langsamer die Bewegungen der Säfte schon von Natur sind. Einem von solchem Temperamente ist ein kürzerer Schlaf und mehreres Wachen überaus dienlich. Wir sehen indessen, daß Leute von dergleichen Leibes-

besbeschaffenheit in Ansehung der Uumäßigkeit im Schlafen am meisten ausschweisen.

§. 8.

Bei dieser Gelegenheit will ich die Frage, ob der Mittagschlaf gesund oder ungesund sey, mit wenigem berühren. Ich glaube, daß diese Frage, überhaupt genommen, mit Recht bejahet werden könne, und daß der Schlaf nach dem Mittagessen eine gute Wirkung auf die Gesundheit habe. Die Beispiele vieler Menschen behaupten dieses, und die Wahrnehmung, daß die meisten unvernünftigen Thiere nach zu sich genommener Speise sich zum Schlaf niederlegen und ausruhen, scheinete meiner Meinung nicht ungünstig zu seyn, indem, wie bekannt ist, die unvernünftigen Thiere ihre natürlichen Handlungen nach einem von dem weisen Schöpfer ihnen eingepflanzten Triebe, den man insgemein *Instinctum naturale* nennet, einrichten, welcher, da sie sonst kein anderes Mittel haben, das, was ihnen nützlich oder schädlich ist, zu beurtheilen, nothwendiger Weise heilsam seyn, und zur Erhaltung ihres Lebens abzielen muß. Allein, auch außerdem giebt mir die Vernunft und die Einrichtung des Körpers genugsame Gründe an die Hand, meine Meinung zu vertheidigen. Man weiß, daß die Verdauung der Speisen größtentheils auf eine lebhafteste Zusammenziehung des Magens, oder auf die so genannte peristaltische oder wurmförmige Bewegung desselben ankomme, und daß, je lebhafter diese ist, um desto geschwinder und vollkommener die Verdauung von statten gehe. Man weiß ferner,

daß

daß die Bewegung des Magens ursprünglich und hauptsächlich von dem Einflusse des Nervensaftes in die nervigten Zweiglein, womit seine Häute durchflochten sind, herrühre, und daß folglich diese Bewegung desto mehr befördert werde, je häufiger dieser subtile und geistige Saft einfließet. Da nun, so lange der Schlaf währet, diejenige Menge des Nervensaftes, die bei dem Wachen durch Gedanken und durch den Gebrauch der äußern Sinne würde verzehret worden seyn, zurück behalten, und durch neue Abscheidungen vermehret wird; so ist sehr wahrscheinlich, daß, weil ohnedem der Zusammenhang der Nerven des Kopfes und Magens sehr genau ist, eine mehrere Quantität dieser zarten Feuchtigkeit in die Häute des Magens eindringet, wodurch desselben Zusammenziehung lebhafter gemacht, und die Auflösung der Speisen besser bewerkstelliget wird. Auf diese Art würde sich die Zuträglichkeit und der Nutzen des Mittagsschlafes erweisen lassen. Ich will indessen nicht einem jedweden die Beobachtung der Mittagsruhe anpreisen. Einem, der von trockener, magerer und cholischer Leibesbeschaffenheit ist, und einem solchen, der vermöge seiner Lebensart sich viele Bewegungen machen muß, glaube ich, dieselbe mit gutem Gewissen anrathen zu können. Ein Melancholicus und Phlegmaticus aber, und ein solcher, der einer ruhigen, müßigen und mit wenig Bewegungen des Körpers vergesellschafteten Lebensart genießet, wird sich meines Erachtens des Mittagsschlafes enthalten müssen. Einem Sanguineo halte ich ihn gleichfalls nicht für sehr dienlich, indem dadurch der Grund zur Fettigkeit

keit

keit des Leibes geleet wird, welche, auf eine genaue Art betrachtet, nicht eben eine große Glückseligkeit zu nennen ist. Ueberhaupt kommt es in Ansehung des Mittagschlafes auf eine gewisse natürliche Beschaffenheit und auf die Gewohnheit an. Mancher hält täglich eine Stunde lang oder noch darüber Mittagsruhe, und befindet sich recht wohl darauf. Andere hingegen können nach gehaltener Mahlzeit, wenn sie es auch öfters versuchen, entweder gar nicht einschlafen, oder wenn sie in den Schlaf kommen, so sind sie nach dem Erwachen träge, düster und verdrießlich, und empfinden Kopfschmerzen oder Schwindel. Erstere thun nicht unrecht, wenn sie, wofern es die übrigen Umstände erlauben, in ihrer Gewohnheit fortfahren; letztere aber werden am besten handeln, wenn sie die weiteren Versuche unterlassen.

## §. 9.

Ich habe mich bis hieher mit Dingen, die im eigentlichen Verstande zur Diät gehören, beschäftigt; allein, ich will auch ein paar Worte von solchen hinzufügen, die man unter die pharmaceutischen oder chirurgischen Hülfsmittel rechnet, als deren unmäßiger oder unzeitiger Gebrauch aus übertriebener Vorsorge für die Gesundheit ebenfalls sehr oft Schaden verursacht. Die Laxier- und Purgiermittel müssen allhier zuerst in Betrachtung gezogen werden. Es sind einige Leute gewohnt, auch zu solchen Zeiten, wenn sie gar nicht krank sind, alle vierzehn oder wol gar alle acht Tage etwas Abfüh-

Absführendes einzunehmen, in Meinung, daß sie sich dadurch vor vielen Krankheiten bewahren, und ihren Körper rein erhalten. Es ist dieses zwar an und vor sich richtig; aber es müssen die Laxiermittel nicht zu oft, sondern sparsamer, und bei Gesunden etwa alle Vierteljahre gebraucht werden: denn der übermäßige Gebrauch derselben vermindert nach und nach den Tonum des Magens und der Gedärme, zerrüttet allmählich ihre zottichte Haut, oder Tunicam villosam, und indem sich die Natur, damit ich also rede, an diese Hülfsmittel gewöhnt, so ist hernachmals die Wirkung derselben in Krankheiten, wo ihr Gebrauch sehr nöthig ist, und sehr große Dienste zu leisten pflegt, träge und mehr oder wenig unzulänglich. Eben so verhält es sich auch mit dem Aderlassen, wenn sich einige Personen zu sehr daran gewöhnen, es geschehe nun solches an dem Fuße oder auf dem Arm. Der öftern Relaxation und der häufigen Verminderung des Bluts zu geschweigen, so wird auch dadurch eine gewisse mechanische Nothwendigkeit, das Aderlassen an dem einen oder andern Theile oft zu wiederholen, verursache, weil nämlich der Zufluß des Geblüts dahin stärker ist, und es sind daher dergleichen Personen gezwungen, die Zeit, da sie zur Ader zu lassen gewohnt sind, auf das genaueste zu beobachten, wosern sie sich nicht gefährlichen Krankheiten aussetzen wollen. Der allzu häufige Gebrauch der erweichenden Clystiere ist ebenfalls sehr schädlich, man mag sich derselben aus einer Ursache, was es nur für eine seyn mag, bedienen. Die Gedärme werden dadurch nach und nach so erweicht

C  
und

und geschwächet, daß man ihnen die verlohrene Elasticität durch keine stärkende Mittel völlig wiedergeben kann, sondern vielmehr, vornehmlich bei herannahendem Alter, langwierige und abmattende Bauchflüsse, oder auch wol im Gegentheile hartnäckige Verstopfungen des Stuhlganges, und andere verdrießliche Zufälle entstehen. Gleichergestalt ist der gar zu öftere Gebrauch von blutreinigenden Medicamenten, sonderlich von denen, die durch den Urin am meisten wirken, nicht ohne üble Folgen. Die Natur gewöhnet sich, die Unreinigkeiten des Bluts stärker und häufiger zu den Urinwegen zu führen; und weil hernachmals durch die öftere Anreizung der Elater der Nieren und der Blase allmählich vermindert und geschwächet wird, so bleibt eine Menge von diesen theils scharfen, theils schleimichten und groben Unreinigkeiten in selbigen Theilen, die außer den Stand gesetzt sind, besagte Materien gehörig loszustossen und fortzuschaffen, zurück, woraus nachher schlimme Krankheiten entstehen können. Es kann hauptsächlich Gelegenheit zur Ischurie und andern Verstopfungen oder Verhaltungen des Urins gegeben werden, und es sind mir selbst Fälle bekannt, wo der erste Grund zu einer unheilbaren Ischurie auf solche Art geleyet worden ist. Ich glaube auch, daß der häufige Gebrauch diuretischer oder urintreibender Mittel vieles zur Erzeugung des Nieren- oder Blasensteines beitragen könne, insonderheit, wenn die Unreinigkeiten, welche aus dem Blute dahin gebracht werden, von sehr zäher Natur sind. Außer den bisher angeführten Medicamenten giebt es noch mehrere, die von ei-

nigen

nigen Leuten aus übertriebener Sorge, die Gesundheit zu erhalten, häufiger, als gut ist, gebraucht werden, aus deren Zahl ich an diesem Orte nur allein der Gedächtniß-stärkenden Mittel Erwähnung thun will. Man findet zuweilen Gelehrte, die auf das äußerste besorgt sind, ihr Gedächtniß nicht allein zu erhalten, sondern auch mehr und mehr zu stärken, und sich, um diesen Endzweck zu erlangen, roborirender Medicamente, zu denen in solcher Absicht vornehmlich die so genannte *Confectio anacardina* gehöret, etwas zu häufig bedienen. Ob nun wol durch dieses Mittel der begehrte Zweck nicht selten erreicht wird, so ist doch hierbei eine große Mäßigkeit und Behutsamkeit nöthig. Denn es ist zu befürchten, daß, wosfern die Nerven durch den unmäßigen Gebrauch solcher Mittel allzu sehr angegriffen worden sind, dieselben bei heranrückendem Alter, wenn die Lebenskräfte, so zu sagen, verschwinden, ihres Toni gänzlich beraubt werden, und sich das Gedächtniß auf einmal verlieret. Es fehlt wirklich nicht an Beispielen dieser Art, und ich erinnere mich bei dieser Gelegenheit eines gewissen Schulmannes, der durch den beständig fortgesetzten Gebrauch Gedächtniß-stärkender Mittel ein in der That großes Gedächtniß erlangt hatte; allein, ehe er noch das sechszigste Jahr erreichte, sein Gedächtniß dermaßen verlor, daß er sich fast auf die gemeinsten Dinge nicht besinnen konnte, und von den Angehörigen wie ein Kind gehalten werden mußte.

## §. 10.

So viel habe ich gegenwärtig von dieser Materie sagen wollen, ob ich gleich vollkommen versichert bin, daß noch viele Dinge sind, in deren Gebrauch die Menschen aus einer zu weit getriebenen Sorge, gesund zu bleiben, Fehler zu begehen, und sich zu schaden pflegen. Ich schliesse meine kurze Abhandlung mit der Ermahnung des Celsus\*, welcher schreibt: Ein gesunder Mensch, der sich wohl befindet, und sein eigener Herr ist, muß sich an keine Gesetze binden. = = = Es muß derselbe eine abwechselnde Lebensart führen: bald auf dem Lande, bald in der Stadt, und öfters auf dem Felde seyn. Er muß zu Schiffe fahren, auf die Jagd gehen, zuweilen ruhen, und sich oft Leibesbewegungen machen. Denn die Faulheit macht den Körper stumpf, die Arbeit aber stark. Jene beschleuniget das Alter, diese aber verlängert die Jugend.

\* De Medicin. Lib. I. Cap. I. *Sanus homo, qui et bene valet, et suae spontis est, nullis obligare se legibus debet. - - - Hunc oportet, varium habere vitae genus: modo ruri esse, modo in urbe, saepiusque in agro: navigare, venari, quiescere interdum, sed frequenter se exercere. Siquidem ignavia corpus hebetat, labor firmat. Illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam reddit.*



\* \* \* \* \*

## Zwote Betrachtung

über die

Schädlichkeit der schnellen Veränderung einer lange gewohnten Lebensart.

§. 1.

**W**ie groß die Gewalt der Gewohnheit, so wie in allen übrigen Dingen, also auch besonders in der Diät sey, und was für Schaden es nach sich ziehen könne, wenn man eine Lebensart, zu der man sich seit langer Zeit gewöhnet hat, gar zu schnell und plöglich verändert, ist eine Sache, die nicht allein den Arzeneigelehrten, sondern auch denenjenigen, die sich nicht mit dieser Wissenschaft beschäftigen, auch so gar dem gemeinen Volke sattfam bekannt ist. Die Macht der Gewohnheit erstrecket sich so weit, daß Dinge, die, an und vor sich betrachtet, mehr oder weniger schädlich sind, durch den öftern und wiederholten Gebrauch nach und nach unschädlich, ja wol gar zur Gesundheit einigermaßen nothwendig werden, also, daß sich selbige nicht ohne Nachtheil der Gesundheit auf einmal abschaffen lassen; daher es der Vernunft und Erfahrung gemäß ist, daß, wenn man sich eine lange gewohnte Sache abgewöhnen will, solches am besten und sichersten allmählich

Ⓒ 3

und

und durch den stufenweise verminderten Gebrauch derselben bewerkstelliget werde. Ich will mich in der gegenwärtigen Abhandlung nicht weitläufig in diese Materie, oder in die Art und Weise, wie die Gewohnheit ihre Wirkung hierinn überhaupt ausübt, einlassen, sondern ich werde nur den Satz, daß es nämlich der Gesundheit gar nicht zuträglich sey, wenn man eine seit vieler Zeit gewohnte Lebensart gar zu plötzlich verändert, mit einigen Beispielen zu erläutern suchen.

## §. 2.

Es muß hieher billig der Rauchtoback sowol, als der Schnupftoback gezogen werden. Der Gebrauch beider Dinge ist, wie bekannt, so gewöhnlich worden, daß sich viele Personen derselben nicht als Medicamente, wie es eigentlich seyn sollte, sondern beinahe als Nahrungsmittel bedienen. Man findet nichts destoweniger zuweilen Tobacksraucher, die aus gewissen Ursachen sich des Tobackrauchens entwohnen wollen. Sie schaffen daher solches plötzlich ab, aber insgemein mit schlimmem Erfolge: Denn die Erfahrung lehret, daß diese gar zu schnelle und gänzliche Abgewöhnung allerhand Beschwerlichkeiten verursache. Es kann auch, wenn wir die Beschaffenheit der Sache betrachten, nichts anders daraus folgen. Der stimulirende Tobackrauch vermehret den Zufluß des Speichels, und verursachet zugleich, daß sich die Unreinigkeiten des Bluts häufiger in den Speicheldrüsen sammeln, und dafelbst absondern, wo sie hernach mit dem Speichel, insonderheit unter dem Tobackrauchen, ausgeworfen

fen werden. Wenn nun jemand das Tobackrauchen auf einmal unterläßt, so wird nicht allein der Auswurf der zufließenden Unreinigkeiten dadurch plötzlich gehindert, sondern es geräth auch die Absonderung derselben in Unordnung. Es ist daher kein Wunder, daß sich die unreinen und schleimicht-scharfen Materien an nahe gelegenen Orten festsetzen, und daß dergleichen Leute eine anhaltende Heiserkeit, Entzündung des Halses, Zahnweh, oder Geschwulst der Speicheldrüsen bekommen. Andere ziehen sich dadurch eine Verstopfung des Leibes, oder wenigstens Unordnungen im Stuhlgange zu, indem ihr Magen und Gedärme gewohnt gewesen sind, von den emphyrematischen Theilchen des Tobacks, die mit dem in den Magen herunterfließenden Speichel vermischet waren, zur lebhaftern Bewegung und leichtern Auswerfung der Excrementen angereizet zu werden. Diese Zufälle lassen sich öfters durch eine oder etliche Pfeifen Toback wiederum heben, und sie würden gewiß ausgeblieben seyn, wenn man sich das Tobackrauchen allmählich und durch eine tägliche Abkürzung einer oder mehrerer Pfeifen abgewöhnet hätte. Eben so verhält es sich auch mit dem Schnupftoback. Wer sich gewöhnet hat, die Schleimdrüsen seiner Nasenhaut durch den öftern Gebrauch des Schnupftobacks zu einer häufigern Abscheidung des Nasenschleims oder Muci zu irritiren, und sich nachher den Schnupftoback abzugewöhnen vornimmt, der richtet solches nach und nach ins Werk, damit er nicht mit beschwerlicher Verstopfung der Nase, Kopfschmerzen, Schwindel, Schnupfen, oder andern Krankheiten, die von dem

verhinderten Ausfluß eines unreinen Muci und der aus ihrer Ordnung gebrachten Abscheidung desselben entstehen, geplaget werde.

## §. 3.

Die schnelle Veränderung einer solchen Diät, wo man sich zum Gebrauch des Weines oder anderer geistigen Getränke, insonderheit des Branntweines gewöhnet, es geschehe nun solche Veränderung aus freiem Willen, oder aus Noth, ist gleichgestalt mit mancherlei Nachtheil verbunden, und also hieher zu ziehen. Die spirituösen Getränke, wenn selbige mäßig und vernünftig gebraucht werden, ermuntern das Gemüth, befördern den Umlauf des Bluts und die unmerkliche heilsame Ausdünstung durch die Haut, und erhalten den Appetit, indem sie die Kraft und Wärme des Magens vermehren, und die Verdauung der Speisen erleichtern, in einem lebhaften Zustande. Bei der geschwinden Enthaltung von ihrem Gebrauch werden diese in Ansehung der Gesundheit so nöthigen Vortheile verringert, und man kann daher leicht erachten, daß solches unmöglich gute Folgen verursachen könne, sondern hauptsächlich bei Personen von etwas zärtlicher und empfindlicher Natur zu allerhand Krankheiten Gelegenheit geben müsse. Wie ängstlich und beschwerlich es sey, wenn der Gebrauch des Weins plötzlich und ganz und gar entzogen wird, werden diejenigen im Stande seyn, zu beschreiben, die vorher in guten Umständen befindlich, und einer niedlichen Lebensart gewöhnt gewesen, hernach aber auf einmal in Armutz verfallen

len

len sind, oder auch diejenigen, die in Weinländern gebohren, und daselbst von Jugend auf erzogen worden, nachher aber sich in so genannte Bierländer haben begeben müssen, wo der Zustand ihres Vermögens nicht zugelassen hat, den Wein gehörig anzuschaffen. Es ist daher vielen von dieser Art nicht eben so gar übel zu halten, wenn sie sich aus Mangel des Weins, wie oft geschiehet, den Branntwein angewöhnen, wosern nur darinn die Mäßigkeit genau beobachtet wird. Mit der Enthaltung dieses letztern Getränks muß man ebenfalls behutsam verfahren: denn es würde bei einem zum Branntwein gewöhnten gemeinen Manne, oder bei einem Menschen von solcher Nation, die den Branntwein sehr liebt, z. E. einem Pohlen oder Russen, in Absicht auf die Gesundheit nicht gleichgültig seyn, wenn man ihm auf einmal denselben entziehen wollte. Es hat mit den spirituosn Getränken bei den Europäern fast eine gleiche Verwandniß, wie mit dem Opio bei den Persianern und andern morgenländischen Völkern. Dieses narcotische, sinnlos und stumpf machende, und den Europäern so schädliche Mittel wird bei den orientalischen Nationen durch die lange Gewohnheit nicht allein weniger schädlich, so daß sie eine Menge davon, die einem andern das Leben rauben würde, ohne merklichen Nachtheil zu sich nehmen können, sondern es wird auch, nach dem Zeugnisse verschiedener Reisebeschreiber, so nothwendig, daß die schnelle und gänzliche Enthaltbarkeit von demselben bei einem Persianer z. E. recht üble Folgen nach sich ziehen würde.

S. 4.

Wir sehen die Macht der Gewohnheit und den Schaden einer schnellen Veränderung derselben auch bei gewissen Speisen, insbesondere bei den harten und groben, d. i. schwerer zu verdauenden und weniger Nahrungsfaß gebenden, und bei den weichen und zarten, d. i. leicht verdaulichen und mehr Nahrung gebenden Speisen. Wer zarter und weicher Speisen gewohnt ist, plötzlich aber seine vorige Diät verändert, und sich harter und grober Nahrungsmittel bedient, wird sich bei seiner Veränderung ziemlich schlecht befinden. Sein Magen wird nicht im Stande seyn, die gedachten Nahrungsmittel gehörig zu verdauen. Es werden Cruditäten zurück bleiben, und es wird sich nach und nach eine Schwäche des Magens, indem die Kraft desselben in Bearbeitung solcher ungewohnten Speisen verschwendet wird, einfinden, so, daß hernach allerhand aus einem geschwächten Magen und schlechten Verdauung herrührende Uebel, als Beängstigungen des Magens, Verminderung oder Verlierung des Appetits, Blähungen, Bauchschmerzen, ja wol gar kalte Fieber, zum Vorschein kommen. Ein anderer, der sich auf einmal von einer gröbren Diät zu einer weichlichen wendet, wird zwar nicht die gemeldeten, aber doch andere Beschwerlichkeiten zu erwarten haben. Eine hartnäckige Verstopfung des Leibes ist eine von den ersten Folgen, und die weichern Speisen werden seinem Magen ungewohnte Empfindungen, dem Blute aber eine ganz andere Beschaffenheit zuwege bringen. Ein zu Suppen, Mehlspeisen und andern leicht verdaulichen Dingen gewöhn-

gewöhnter Schwabe, welcher auf einmal eine Diät, dergleichen in Pommern oder Westphalen üblich ist, zu ergreifen genöthiget ist, und ein zu geräuchereten Speisen, grobem Brodt, und überhaupt zu schweren Nahrungsmitteln von Jugend auf gewöhnter Pommer oder Westphälinger, der auf schwäbische Art leben muß, werden gewiß mit ihrer Veränderung nicht sonderlich zufrieden seyn. Wosern man also nicht sowol aus Nothwendigkeit, als vielmehr aus andern Ursachen und Bewegungsgründen die zeitler gewohnten Speisen verändern will, so ist es rathsam, dieselben nicht auf einmal gänzlich abzuschaffen, sondern mit denjenigen, die man sich anzugewöhnen vornimmt, so lange zu verbinden, bis man diese letztern gehörig verragen kann.

§. 5.

Einen ähnlichen Effect der Gewöhnheit bemercket man auch in Ansehung der Bewegung des Leibes, bei Leuten nämlich, die entweder ein ruhiges Leben führen, und viel stille sitzen, oder die eine etwas unruhige Lebensart haben, und sich viele Bewegung des Körpers machen. Wenn die erstern aus ihrer bisherigen Lebensart plötzlich in eine andere kommen, welche mit mehrern Leibesbewegungen verknüpft ist, so erfolgt sehr oft eine Verminderung der Kräfte, die mehr oder weniger stark und anhaltend ist. Wenn die letztern aber sich auf einmal zu vielem Sitzen gewöhnen müssen, so verringert sich gemeinlich der Appetit; das Blut wird dick, und es entstehen daraus hin und wieder Stockungen desselben, und Verstopfungen in diesem oder jenem Theile

Theile des Körpers, die sich am besten durch Bewegungen wiederum zertheilen lassen.

## §. 6.

Dasjenige, wovon ich zeither geredet habe, erläutert und beweiset mit einem sehr deutlichen Beispiele das so genannte Heimweh oder die Nostalgia der Schweizer, von welcher Krankheit, außer andern Arzneigelehrten, insonderheit die beiden berühmten Männer, Scheuchzer \* und Zwinger \*\*, vollständige und genaue Nachricht gegeben haben. Diese besondere Krankheit, welche die Schweizer, nachdem sie sich aus ihrem Vaterlande in eine fremde Gegend begeben haben, zu überfallen pflegt, und welche vornehmlich in einer starken Melancholie und heftigen Sehnsucht nach Hause, womit sehr oft ein anhaltendes Fieber, verlohrender Appetit und andere üble Zufälle vergesellschaftet sind, bestehet, zeuget auf eine vorzügliche Art von der Kraft der langen Gewohnheit und der schnellen Veränderung derselben. Es ist hieran nicht allein die veränderte Luft Schuld, sondern man muß, wo nicht das meiste, doch sehr vieles zur Entstehung dieser Krankheit der geschwinden Veränderung ihrer vorigen Speisen und Getränke, imgleichen der vorigen Gesellschaft und des Umganges, den sie mit ihren Eltern,

\* S. den Commentar, Bonon. Tom. I. pag. 307. seq. imgleichen desselben Verfassers Beschreibung der Naturgeschichte des Schweizerlandes, im ersten Theil, Num. 15.

\*\* S. dessen Fascic. Diss. Med. Select. Diss. 3.

Eltern, Anverwandten oder guten Freunden hatten, und dessen Veraubung die nächste Gelegenheit zur Schwermuth giebt, zuschreiben. Besagte Veränderungen zusammen genommen verursachen diese beschwerliche Krankheit, die selten durch andere Mittel, als nur durch die Zurückkehrung ins Vaterland, völlig gehoben wird, und die auch, wenn Leute schon viele Jahre hindurch außerhalb der Schweiz gelebt, und die Heftigkeit des Heimwehes das erstemal überstanden und besieget haben, bei irgend einer Gelegenheit ihre Wirkungen wiederum ausübet. Man erkennet hieraus, daß nicht nur die geschwinde Veränderung der vorigen und seit langer Zeit gewohnten Lebensart einen großen und widrigen Einfluß in die Gesundheit habe, sondern daß auch in gewissen Fällen die Macht der Gewohnheit so stark und gleichsam tyrannisch sey, daß selbige niemals aufhört, so bald gelegene Umstände zugegen sind, sich auf eine nachtheilige Art wirksam zu bezeigen. Es ist daher nöthig, in Veränderung und Abschaffung einer eingewurzelten Lebensart und Diät sehr behutsam zu verfahren, und selbige, wofern sie schon gar zu natürlich geworden, und keine dringende und wichtige Ursachen zur Veränderung zwingen, lieber beizubehalten.





möge diätetischer Fehler ein hohes Alter erreichen, um desto häufiger sind die Beispiele derer, die vor der Zeit, d. i. ehe es noch die Jahre mit sich bringen, und wol zuweilen schon in der Jugend, die Gestalt des Alters an sich nehmen, oder, wie man sich im gemeinen Leben ausdrückt, zu altern anfangen, und etliche oder alle Beschwerlichkeiten des Alters in einem höhern oder geringern Grade empfinden müssen. Solche Personen sind außer allem Streit sehr mitleidenswürdig, vornehmlich, wenn eine angebohrne und bloß natürliche Schwäche des Körpers Schuld daran ist. Am öftersten aber findet man in der Lebensart solcher Personen die Ursachen davon, die ich allhier mit wenigem anführen werde.

§. 2.

Eine der vornehmsten und gewöhnlichsten Ursachen des frühzeitigen Alters ist der Gram, dessen Wirksamkeit in diesem Stücke aus gemeinen Erfahrungen bekannt ist, die zu dem wahren Sprichworte, daß Gram vor der Zeit graue Haare mache, Gelegenheit gegeben haben. Wenn wir die Art und Weise, mit welcher Gram und Sorgen die Gesundheit zerstören, und die physikalische Beschaffenheit des Alters betrachten; so ist sehr leicht einzusehen, wie gewiß dieses durch jene beschleuniget werden könne. Der Gram unterdrückt und vermindert die Lebhaftigkeit der Bewegung des Bluts; er verzehret den Nervenfaß, und macht dessen Einfluß in die Nerven, als worauf sich ursprünglich alle Bewegungen unserer Maschine gründen, träge;

er

er heraubt die festen Theile ihres Toni, und macht ihr Gewebe schlaff; er verringert den Appetit, und verursacht dadurch, daß die Gesundheit des Körpers durch eine gehörige Menge nährenden und erquickender Säfte, die bei dergleichen Personen um desto nöthiger sind, nicht gestärket und unterstützt wird. Die innere Beschaffenheit und physikalischen Ursachen des Alters bestehen hauptsächlich in einem Mangel des Nervensaftes und anderer zum Leben erforderlichen Feuchtigkeiten, in einem langsamen und matten Umlauf des Bluts, in einer Schwäche und Relaxation der fleischichten und weichern Theile und verminderten Zusammenziehung derselben, in einer Rigidität der härtern und knochichten Theile, und, welches von den drey vorhergehenden Dingen abhängt, in einem Mangel der natürlichen Wärme. Wer wird, wenn man dieses zusammenhält, nicht ohne Schwierigkeit zugeben, daß Gram und Sorgen die wirksamsten Ursachen eines früh anbrechenden Alters, ja wol gar die erste Stufe desselben sind? Die tägliche Erfahrung bestärket den gewissen Erfolg mehr, als zu sehr, und der Anblick vieler Leute, die durch allerhand Unglücksfälle um das Ihrige gekommen, und in große Armuth verfallen sind, oder einen wichtigen Verlust an ihrer Ehre erlitten haben, oder deren Umstände überhaupt so beschaffen sind, daß sie nothwendiger Weise viel Gram und Misvergnügen erwecken müssen, wird den betrübten Effect deutlich zu erkennen geben. Es kommt jedoch bei dieser Sache sehr vieles auf die Größe und Dauer des Grams, und auf die Beschaffenheit des Temperaments an. Denn es ist gewiß,

gewiß, daß ein nicht lange anhaltender Gram bei weitem nicht die Gewalt in Absicht auf das Abzehren der Kräfte und der Leibesgestalt, und, mit einem Worte, auf das Alter habe, die wir bei einem lange dauernden Gram und einem höhern Grade desselben bemerken. Es ist gleichergestalt nicht zu leugnen, und der Erfahrung völlig gemäß, daß ein Sanguineus und ein solcher Mensch, der wegen seines Temperaments ausgeräumt, munter und so geartet ist, daß er sich eine Sache, wie man zu reden pflegt, nicht sehr zu Gemüthe ziehet, diejenigen Folgen nicht so nachdrücklich empfindet, oder zu erwarten hat, die Bekümmerniß und Sorgen bei einem andern, der melancholischer, nachdenklicher und niedergeschlagener Natur ist, hervorbringen, indem bei jenem die Eindrücke nicht so tief, als bei diesem, sind, und die traurigen Vorstellungen weit eher verschwinden.

S. 3.

Mit dem Gram und den Sorgen stimmt in Ansehung der Wirkung das allzu starke und anhaltende Studiren überein, welches sehr oft die Ursache ist, daß Gelehrte, die in diesem Stücke Ausschweifungen begehen, vor der Zeit altern. Einmäßiges, unterbrochenes und zur rechten Zeit angestelltes Studiren, insonderheit, wenn man nicht immer bei einerlei Gegenständen und einerlei Wissenschaft stehen bleibt, sondern hierinn eine geschickte Abwechselung beobachtet, ist dem Körper keinesweges schädlich. Ein unmäßiges und ununterbrochenes Studiren hingegen, wenn es vornehmlich zur

D

unrech-

unrechten Zeit, z. E. gleich nach dem Essen und die Nacht hindurch, mit Entziehung des Schlafes, geschieht, und wenn man sich an einem einzigen, und noch dazu ernsthaften und tief sinnigen Studio, so zu sagen, gefesselt hat, bringet dem Körper und der Gesundheit nicht weniger Nachtheil, als der Gram, zuwege. Durch übertriebene und anhaltende Meditationen wird die subtile und spirituose Feuchtigkeit der Nerven mehr, als durch irgend einen andern Fehler in der Diät, verringert und verschwendet; und was kann wol hierauf natürlicher Weise anders, als eine Schwäche der Nerven, ein schlaffes Wesen aller festen Theile, eine Trägheit ihrer Zusammenziehungen, ein matter Umlauf der circulirenden Säfte, eine Stockung derselben hin und wieder, erfolgen? Diese Uebel werden um desto leichter und geschwinder zur Wirklichkeit gebracht, wenn einige Gelehrte durch das starke Nachstudiren sich den Schlaf entziehen, und hiedurch die gehörige und zureichende Abscheidung des Nervensaftes, den sie doch in so hohem Grade und fast ohne Unterlaß verringern, und der hauptsächlich während des Schlafes aus dem Blute abgefordert werden muß, verhindern, und in Unordnung bringen; imgleichen, wenn andere bald nach dem Essen wiederum studiren, und, indem sie auf solche Art die Verdauung unterdrücken, rohe, unausgearbeitete, zähe, und, mit einem Worte, ungesunde Säfte ins Blut hineinschwenmen. Hierzu kommt noch, daß mit dem allzu eifrigen Studiren sehr vieles Sitzen, und also ein Mangel der Bewegungen des Leibes verbunden ist, welcher nothwendig-

über einige Materien aus der Diät. 39

wendiger Weise ein dickes Geblüt verursacht, und zu Stockungen desselben desto eher Gelegenheit giebt. Was ist denn also Wunder, wenn das schleichende Alter sich frühzeitig herannähert, und wenn unter der Anzahl der Gelehrten viele dergleichen Exempel angetroffen werden? Die Vernunft erfordert es allerdings, daß man im Studiren nicht zu weit gehe, und die Erfahrung bekräftiget, daß man mehr ausrichte, wenn man seine Erkenntniß nach und nach zur Vollkommenheit zu bringen suchet, als wenn man auf einmal die Schätze der Weisheit, so zu reden, verschlingen will. Was hilft es zuletzt, wenn man den Verstand noch so sehr erleuchtet, dabei aber seine Gesundheit so zerrütet hat, daß man entweder gar aus dem Stand gesezet wird, dem gemeinen Wesen mit seiner erlangten Wissenschaft zu nützen, oder demselben doch wenigstens zu früh entrißen wird, da man ihm sonst noch lange hätte dienen können? Was hilft es dem grundgelehrten Cleander, den man seinem Ansehen nach über sechzig Jahre schätzen sollte, daß er sich in der Jugend zu sehr mit Studiren angegriffen, und nun wegen beständiger Krankheiten seine Geschäfte nicht gehörig verwalten kann? Sollte es nicht dem jungen Sabius vergeben werden, daß er gegen die Bücher und Lehrstunden einen so großen Ekel und Widerwillen hat? Nein. Dieser ist scheltenswürdig; aber auch jener ist nicht nachzuahmen, indem er das Maas im Studiren nicht beobachtet hat, welches von allen Gelehrten eben somol, als in den übrigen Stücken der Diät, beobachtet werden muß.

## §. 4.

Unter die Ursachen eines frühzeitigen Alters gehöret auch mit allem Rechte die Ausschweifung in der venerischen Lust, insonderheit, wenn sie noch bei jungen Jahren, und ehe ein Mensch seinen völligen Wachsthum erreicht hat, begangen wird. Die Beispiele vieler Personen, die entweder in ihrer Jugend auf eine nach der Einrichtung des gemeinen Wesens und nach dem Urtheile der Menschen unerlaubte Art das Maas hierinn überschritten, oder gar zu früh geheirathet, oder nachher in ihren männlichen Jahren in dieser Sache zu viel gerhan haben, lassen nicht den geringsten Zweifel deswegen übrig. Und was läset sich, wenn wir überhaupt die unmittelbaren Folgen der übertriebenen Liebeslust und ihre nächsten Veränderungen, die sie im Körper hervorbringt, betrachten, für eine andere, als die besagte unangenehme, Wirkung mutzmaßen? Wenn wir nämlich überlegen, wie sehr dieser heftige Affect den geistigen Saft der Nerven vermindert, und also die Kraft aller festen Theile verzehret, und wie sehr dadurch der Körper abgemattet, die Munterkeit des Geistes niedergeschlagen, und das Fleisch sowol, als die Farbe, hinweggenommen wird; wenn wir, sage ich, dieses überlegen, und die innere Natur des Alters, deren ich vorher gedacht habe, damit zusammenhalten: so ist es sehr leicht zu begreifen, wie ein frühzeitiges Alter durch den Misbrauch gedachter Sache herbeigelocket werden könne. Ist nun ein Mensch in der erstern Jugend, wo die festen Theile noch nicht den gehörigen Grad der Dauerhaftigkeit haben, und wo  
viele

viele nährende Säfte, um den Wachsthum und die Stärke des Leibes zur Vollkommenheit zu bringen, nöthig sind, hierinn unmäßig gewesen; so verstehet es sich von selbst, daß der Schade doppelt so groß sey, und daß sich die jugendliche Gestalt und Munterkeit um desto gewisser und eher verliere. Da die Uebertretung derjenigen Grenzen, die uns die Keuschheit vorschreibet, an und vor sich schändlich ist; so sind dergleichen Personen, wenn sie die betrübten Wirkungen ihrer unregelmäßigen Lebensart nachdrücklich empfinden müssen, weit weniger beklagenswerth, als die, welche der häufige Gram oder das unmäßige Studiren in einen solchen Zustand hingerissen hat, weil ersterer einen Unglücksfall, der schon in sich Mitleiden verdient, zum voraus setzt, letzteres aber immer einen guten und löblichen Endzweck hat.

§. 5.

Ich werde nicht irren, wenn ich der vorigen Ursache das Sausen an die Seite setze, welcher diätetische Fehler sowol in Ansehung seiner moralischen, als physischen Beschaffenheit höchst verabscheuenswürdig ist. Zu geschweigen, daß das unmäßige Sausen und die Trunkenheit einen Menschen fast gänzlich seiner Menschheit beraubet, so richtet es auch im Körper und in der Gesundheit so vielen und großen Schaden an, daß es oft die einzige Ursache eines frühen Alters wird. Es wäre zu wünschen, daß die Exempel derer, welche sich durch den übermäßigen und allzu reichlichen Genuß der spirituosfen Getränke, als Wein, Bier, Branntwein,

wein, einen unzeitigen und unerfesslichen Verlust ihrer Jugend zugezogen haben, nicht so häufig wären, als sie wirklich sind. Der Schaden erstrecket sich insgemein noch weiter, und es giebt Personen, welche dadurch ihre Nerven so geschwächt, und die Elasticität der festen Theile so zerrüttet haben, daß sie beinahe alle Empfindung, Schärfe der Sinnen und Munterkeit verlohren, und fast einem Klotz ähnlich geworden sind. Wenn wir es also genau ansehen, so übertrifft das Sausen die vorhergehenden Ursachen in Absicht der schädlichen Wirkung auf die Jugend sowol, als auf die Gesundheit überhaupt fast eben so, wie es selbige an Schädlichkeit übertrifft, indem das Laster der Trunkenheit einen Menschen unter alle Gattungen von Thieren erniedriget, und für die unanständigste Art der Wollust zu halten ist.



Bierte

\*\*\*\*\*

## Vierte Betrachtung

über den

### Nutzen und Schaden des freiwilligen Fastens.

§. I.

**D**ie Mäßigkeit im Essen und Trinken ist, nach aller Menschen Urtheil, eine Tugend, die unserer Gesundheit einen überaus großen Nutzen leistet, und die Dauer des Lebens auf die beste Art befördert. So gewiß dieses ist, so unstreitig ist es auch, daß eine gänzliche Enthaltung von Speisen, die man einige Zeitlang aus dieser oder jener Ursache vornimmt, und die man insgemein mit dem Namen des Fastens belegt, bei gewissen Umständen die größten Vortheile verschaffen könne. Obgleich dieses eine nach der Empfindung der Menschen unangenehme Sache ist, so hat doch mancher die heilsame Wirkung dieses Hülfsmittels zu nicht geringem Vortheil seiner Gesundheit erfahren, und man würde vielleicht dieselben mit mehrern Exempeln beweisen können, wenn die Menschen sich öfterer selbigen Mittels bedienten, und der größte Haufen von ihnen nicht so geartet wäre, daß er die Sinnlichkeit zur Richtschnur, so, wie der mehresten Begierden und Handlungen, also auch der Diät, machte. Es wird aber, wenn das Fasten einen wahren Nutzen haben soll, zum

D 4

voraus

voraus gesetzt, daß die gehörigen Umstände im Körper zugegen sind, widrigenfalls es schädlich seyn kann. Man hat nämlich gewisse Fälle, wo das Fasten einen Vortheil im Körper zuwege bringt, der durch andere Mittel entweder nicht so gut erhalten, oder vergebens gesucht wird, und alsdann ist es sehr gesund und heilsam. Es giebt aber auch gewisse Fälle, wo das Fasten die üble Beschaffenheit des Körpers vermehret, indem dasjenige, so zu ihrer Linderung und Verbesserung dienen könnte, entzogen wird, und alsdann ist es offenbar schädlich. Beiderlei werde ich igt etwas näher betrachten.

## §. 2.

Der erste Fall, worinn meines Erachtens das Fasten einen ungemeinen Nutzen hat, ist, wenn ein Mensch bei einer Gasterei oder andern Gelegenheit den Magen durch unmäßigen Genuß der Speisen sehr überladen hat. Es ist alsdann nichts besser, als daß man den andern Tag wenigstens bis auf den Abend sich des Essens gänzlich enthalte. Man verhütet dadurch gewiß, daß keine oder doch nicht so viele Cruditäten erzeugt werden, indem der Magen, wosern er nicht schon vorher sehr geschwächt ist, die Menge der zu sich genommenen Speisen doch nach und nach durcharbeitet und auflöset, und man verhütet dadurch, daß kein kaltes Fieber, wie bei verschiedenen Personen auf solche Böllerei zu geschehen pfeget, entstehen kann. Wenn man aber gleich darauf, und da der Magen noch nicht einmal das vorige in einen Chylum verwandelt

delt hat, wiederum Speisen einschüttet, so ist eines von den besagten Uebeln leicht zu befürchten. Insgemein aber werden durch die zurückbleibenden unverdaulichen Speisen allerhand Cruditäten erzeugt, die in der Folge eine fruchtbare Ursache verdriesslicher Krankheiten sind, und zugleich verlieret der Magen, der theils durch die Menge der Speisen allzu sehr ausgedehnet worden ist, theils aber in Durcharbeitung derselben seine Kraft hat verschwenden müssen, mehr oder weniger von seinem Tono, und wird also schwach. Will man daher diesem Schaden, den die Böllerei, für die man sich jederzeit in Acht nehmen sollte, nach sich zu ziehen pflegt, und der in der That nicht geringe ist, zuvorkommen; so thut man am besten, daß man den Tag darauf fastet. Es sind zwar einige gewohnt, bei solchen Umständen ein gelindes Brechmittel, um sich die überflüssige Materie aus dem Magen zu schaffen, einzunehmen; allein, ich halte dergleichen Mittel, die eine widernatürliche Bewegung des Magens hervorbringen, und, sie mögen auch noch so gelinde genannt werden, dennoch zu heftig und gewaltsam wirken, nicht für dienlich. Besser, glaube ich, ist es, daß man, wie auch einige thun, ein schwaches Laxiermittel, insonderheit das englische Salz, einnehme; allein, auch diesem ist das Fasten vorzuziehen. Dieses letztere ist heilsam, wenn auch gleich der Magen alle den vorigen Tag genossene Speisen verdauet haben sollte, weil auf solche Art demselben, da er sich über Vermögen hat aufstrengen müssen, Zeit gelassen wird, auszuruhen, und neue Kräfte zu sammeln.

S. 3.

Der zweite Fall, wo das Fasten und eine zu weilen wiederholte Enthaltung vom Essen anzupreisen, ist bei Personen, die einen großen Ueberfluß an Säften haben, und vollblütig sind, wenn selbige insonderheit entweder nie zur Ader gelassen haben, oder solches nur selten thun, oder einen Mangel an Bewegungen des Leibes haben. Denn obgleich die Vollblütigkeit, an und vor sich betrachtet, und so lange der Umlauf des Bluts noch ordentlich und harmonisch ist, wie schon oben gedacht worden, keine wirkliche Krankheit genennet werden kann; so ist es doch leicht möglich, daß dieselbe, wenn das überflüssige Blut in außerordentliche Bewegung gebracht wird, oder wenn der Umlauf des Bluts wegen Relaxation gewisser Theile und darauf folgender Stocungen unordentlich wird, und sich dasselbe an andern Orten anhäuft, schädlich werden, und zu Krankheiten Anlaß geben könne. Es ist daher sehr gut, bei solchen Umständen, wenn überdem die Menge der Säfte auf keine andere Weise vermindert wird, die Erzeugung eines gar zu häufigen Geblüts durch einige Entziehung der Speisen zu verhindern, und zu gewissen Zeiten etwa einen Tag lang zu fasten. Dieses Mittel wird alsdann auch erwünschten Effect haben, wenn sich allerlei auf die Vollblütigkeit und den Ueberfluß guter Säfte gründende Umstände, als ein ungestümer Trieb zur venerischen Lust, und dergleichen, einfinden, in welchen Fällen die Enthaltung vom Essen und die Mäßigkeit schon von sehr vielen Zeiten her für kräftige Gegenmittel gehalten worden sind.

sind. Da dergleichen mit überflüssigen Säften begabte Personen gemeinlich junge Leute sind, die noch einen lebhaften und feurigen Appetit haben; so wird angezeigtes Mittel vielen davon nicht sehr angenehm seyn. Es ist aber indessen, wenn insbesondere, wie ich schon vorher erinnert habe, ein Mangel der Bewegungen damit verknüpft ist, oder das Ueberlassen verabsäumt wird, nützlich und nöthig. Wosern man hingegen zu gewissen Zeiten zur Ueber läßt, und auf diese Art die Menge des Bluts verringert, oder wosern man genugsame Leibesbewegungen hat, und durch tüchtige Schweiß das überflüssige fortschaffet; so wird das Fasten ziemlichermassen entübriget werden können.

§. 4.

Der dritte Fall, bei welchem eine längere oder kürzere Enthaltung von den Speisen sehr gute Dienste leisten kann, ist, wenn ein Mensch gar zu sehr fett ist, und seine allzu große Fettigkeit entweder wegen verschiedener damit verknüpften Unbequemlichkeiten, oder sonst aus einem andern Bewegungsgrunde vermindern will. Es ist hier die Rede von einer wahren Fettigkeit, das ist, wenn ein wirkliches Fett die Zellen der Fetthaut, (Panniculi adiposi) die über und zwischen den Muskeln ausgespannet ist, in großer Menge anfüllet; nicht aber von demjenigen entweder vollblütigen und schwammichten, oder aufgedunsteten und zuweilen gar cachectischen Ansehen gewisser Personen, oder von der fleischichten Beschaffenheit des Leibes, welche Dinge von dem gemeinen Mann insgemein mit der wahren

wahren Fettigkeit verwechselt werden. Eine wirkliche und starke Fettigkeit pflegt, außerdem, daß sie einen Menschen etwas ungestaltet macht, sehr oft mit verdrießlichen Zufällen, als Engbrüstigkeit, Trägheit der Glieder, u. s. w. wozu denn auch gemeiniglich eine Ungeschicklichkeit und Unbeweglichkeit des ganzen Körpers kommt, vergesellschaftet zu seyn; und ich kann daher nicht begreifen, wie so viele Menschen sich recht mit Fleiß die Fettigkeit zuzuziehen suchen, oder doch selbige für etwas sehr Gutes halten, und fett zu werden eifrig wünschen. Man findet indessen Personen, die, ob sie es gleich nicht wünschen, dennoch wegen eines natürlichen Ansahes sehr fett werden, und sich der mit ihrer großen Fettigkeit verbundenen Beschwerlichkeiten gern entledigen wollen. Diesen ist nichts besser zu rathen, als daß sie das gewöhnliche Maas ihrer Speisen etwas verkürzen, und zuweilen ordentliche Fasttage anstellen. Es hat solches einen zweifachen und gewissen Nutzen. Denn vors erste wird dadurch verhindert, daß die Menge des Fettes nicht so sehr zunehmen kann; vors zweite aber wird auf diese Art, insonderheit, wenn die Fasttage häufiger kommen, ein Theil von dem gesammelten Fett verzehret, indem selbiges, nach der angenommenen Meinung der Aerzte, bei anhaltendem Hunger, wo nichts von nährender Materie vermittelst der Speisen und Getränke ins Blut gebracht wird, dem Körper Nahrung verschaffet. Das Fasten ist übrigens nur bei einem sehr hohen Grade der Fettigkeit anzupreisen; bei Personen hingegen, die weder allzu fett sind, noch Belästigungen davon haben, ist es eben

eben nicht nöthig: denn eine mäßige Quantität des Fettes macht, anderer Vortheile aniso zu geschweigen, die Theile des Körpers geschmeidiger und beweglicher, und trägt auch zu desselben gutem äußerlichen Ansehen vieles bei.

§. 5.

Ich will nunmehr auch mit wenig Worten die vornehmsten Umstände berühren, bei welchen das Fasten mehr oder weniger schädlich ist. Dieses geschieht vors erste, wenn das Blut und die übrigen Säfte mit einer Menge von scharfen Unreinigkeiten angefüllet sind, es mögen nun dieselben von scorbutischer, oder rhevmatischer, oder catharrhalischer, oder von einer andern Natur seyn. Die Ursache ist gar leicht zu finden. Es wird nämlich durch Speisen und Getränke, und den aus ihnen ausgearbeiteten Milchsaft, der von einer gelinden und demulcirenden Beschaffenheit ist, das Blut erfrischet, und die scharfen Theilchen desselben werden dadurch eingewickelt, stumpf gemacht, und, mit einem Worte, verbessert. Wosern man nun bei einer solchen üblen Mischung des Bluts, und bei einem Ueberfluß an scharfen Partikelchen von allerhand Art fastet, und auf diese Weise dem Körper dasjenige, wodurch die Säfte verbessert werden sollten, entziehet; so verschlimmert sich der Zustand immer mehr und mehr, und das Blut nimmt, indem sich die scharfen Salze besser auswickeln, und um sich greifen, einen höhern Grad der Schärfe an, also, daß sich eine ordentliche und vollständige Krankheit desto leichter einfundet, oder wenn solche  
wirk-



wirklich schon zugegen ist, die Symptomata derselben zunehmen und empfindlicher werden. Ich wollte daher keiner rheumatischen oder scorbutischen Person die Hungercur anrathen, sondern ihre Leibesbeschaffenheit erfordert vielmehr, daß sie, wenn es überdem die Stärke des Magens erlaubet, und der Appetit noch frisch ist, Speisen, die leicht verdaulich sind, und einen gesunden Nahrungsfaß geben, in gehöriger Menge zu sich nehmen, womit man oft weit mehr, als mit allen Blutreinigungen und Schweiß- oder Urin-treibenden Mitteln, ausrichtet. Der Ausspruch des Hippocrates \*, daß man unreinen Körpern um desto mehr schade, je mehr man sie nähret, ist dieserhalb mit einer Einschränkung anzunehmen, und ist nur alsdann richtig, wenn man bei dergleichen Umständen sich übermäßig mit Speisen beladet, oder wenn die Kräfte des Magens zugleich dergestalt über den Haufen geworfen sind, daß größtentheils verdorbene Säfte davon erzeugt werden, oder wenn mit der Schärfe zugleich eine große Schleimigkeit des Bluts und der übrigen Feuchtigkeiten verbunden ist.

## §. 6.

Ein anderer Umstand, bei dem das Fasten gar nicht dienlich seyn kann, ist, wenn Leute einen Mangel an Nervensaft haben, wie bei allen geschwächten Körpern bemerkt wird, und welcher eine Folge des allzu starken Studirens, des häufigen Wachens, der Unmäßigkeit in Ansehung des Beischlafs, imgleichen heftiger Verblutungen zu seyn pfleget. Der Ner-

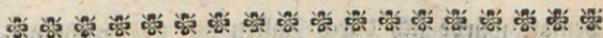
vensaft

\* In seinen Aphorism. Sect. 2. Aphorism. 10.



vensaft würde sich durch Fasten nur noch mehr vermindern, da hingegen Speise und Trank denselben nach und nach ersetzen, und die auf den Mangel dieser Feuchtigkeit sich gründenden Uebel mildern, oder ganz und gar heben. Wir erkennen dieses offenbar aus den Kopfschmerzen, die sich des Morgens bei noch nüchtern Magen einstellen, und ihren Grund hauptsächlich in einem Mangel des Nervensaftes haben: denn es verlieren sich selbige nach genossenen Speisen in weniger Zeit. Auch diejenigen sensiblen Personen, welche oft mit rheumatischen und im Körper herumsehweifenden Schmerzen, die zugleich eine Schwäche der Nerven und einen Mangel des Nervensaftes zum voraus setzen, und insonderheit den Kopf angreifen, behaftet sind, beweisen solches durch ihre Erfahrung. Sie spüren nämlich, wenn sie gegessen haben, eine merkliche Linderung ihrer Schmerzen und übrigen Zufälle, die, so bald der Magen wiederum leer ist, mit eben der Heftigkeit, wie vorher, zurück kommen. Daher würden selbige sehr übel thun, wenn sie sich der Speisen enthalten wollten. Man siehet aus den zeitlich beigebrachten Fällen, daß es mit dem Fasten, wie mit allen sowol diätetischen, als pharmaceutischen Hülfsmitteln, beschaffen sey. Die besten Medicamente, und die unter gehörigen Umständen die heilsamsten Wirkungen äußern, verlieren nicht allein ihre vorige Tugend, sondern verursachen auch wol öfters nachdrücklichen Schaden, wenn sie zur Unzeit und bei widrigen Umständen gebrauchet werden.





## Fünfte Betrachtung

über den

### Nutzen und Schaden der Erfrischungen.

§. 1.

**U**nter dem Namen der Erfrischungen versteht man in der Diät und im gemeinen Leben überhaupt alle diejenigen Dinge, wodurch das Blut bey Erhizung desselben abgekühlet, und dem ganzen Körper eine angenehme Empfindung zuwege gebracht wird. So wenig nun die diätetischen Mittel und die so genannten sechs nicht natürlichen Dinge ohne Unterschied und ohne Betrachtung der Personen, der Zeit, der vorhergehenden und andern Umstände für gesund können gehalten werden, eben so wenig läßt sich dieses auch von den Erfrischungen überhaupt sagen. Wenn man sich derselben bei der gehörigen Beschaffenheit des Leibes bedienet, so sind selbige außer allem Streit der Gesundheit recht sehr zuträglich, so wie sie hingegen gar merklichen Schaden zufügen können, wenn sie nach gewissen vorhergegangenen Umständen gebrauchet werden. Der letztere, nämlich der schädliche Effect wird am meisten bemerkt, indem die Erfrischungen der Sinnlichkeit auf eine besondere Art schmeicheln, und dem ersten Anblick nach der Gesundheit dienlich zu seyn scheinen, die Menschen aber fast ohne Ausnahme so beschaf-

beschaffen sind, daß sie die Triebe der Empfindung den Rathschlägen der Vernunft vorziehen, und auch sehr viele unter ihnen nicht fähig sind, von Dingen, die zur Gesundheitslehre gehören, urtheilen zu können.

§. 2.

Die Erfrischungen oder Abkühlungen, welche entweder in einem freiem Zutritt einer kühlen Luft, oder in einer Genießung kühler oder kalter Getränke bestehen, sind ohne Zweifel schädlich, wenn man sich derselben bei einer starken und gewaltsamen Erhitzung des Bluts, nach vorhergegangener heftigen Bewegung des Körpers, durch Laufen, Reiten, Tanzen, u. s. w. ohne Verzug bedienet. Es haben viele Leute die üble Gewohnheit an sich, daß sie alsdann, und zwar, wenn sie noch im völligen Schweiß sind, sich plötzlich einer kühlen und frei streichenden Luft aussetzen, oder wol gar die Kleidungen von sich werfen. Was für ein großer Nachtheil aber aus einem solchen Verfahren der Gesundheit zuwachse, bezeugen vielfältige Erfahrungen, die den Ärzten sowohl, als auch nicht wenig andern Menschen bekant sind. Dergleichen schnelle Abkühlung verschließt plötzlich die Schweißlöcher, treibt den Schweiß zurück, und verhindert die Ausdünstung durch die Haut. Daher werden diejenigen, so sich auf eine so unbedachtsame Weise abgekühlt haben, mit verschiedenen Krankheiten, die von einem zurückgetriebenen Schweiß und einer schnell unterdrückten Transpiration entspringen, am gewöhnlichsten mit Flüssen, Kopf- Brust- und Bauchschmerzen bestraft, und

Ⓔ

nicht

nicht selten brechen heftige und gefährliche Fieber aus. Eben so schädlich ist es, wenn auf eine starke Bewegung des Leibes, zu der Zeit, da das Blut noch sehr wallend und erhitzt ist, kalte Getränke, als Wasser, oder Bier, in den Magen gegossen werden. Dieser Fehler wird sehr oft von jungen, wie auch überhaupt von gemeinen Leuten begangen, die, wenn sie sich durch eine heftige Leibesbewegung erhitzt haben, ihren sinnlichen Begierden nicht widerstehen können, sondern sogleich auf kalte Getränke zu fallen, und sich recht nachdrücklich abkühlen; allein, es ziehet auch derselbe, insonderheit, wenn eine Vollblütigkeit oder Congestion des Bluts an einem gewissen Theile zugegen ist, meistens üble und betrübte Folgen nach sich, und die allzu schnelle Kühlung des erhitzten Bluts verursacht durch seine plötzliche Stockungen gefährliche Entzündungen an den Magen, der Lunge und andern Theilen, oder auch bisweilen allerhand gewaltsame Durchbrüche desselben, unter denen das so genannte Blutspeien (Haemoptysis) oder der Ausfluß des Bluts aus der Lunge am gewöhnlichsten ist. Das schlimmste hierbei ist, daß ein auf solche Weise entstandenes Blutspeien sehr selten zur vollkommenen Heilung gebracht wird. Die Aerzte haben vielmehr beobachtet, daß auf dergleichen Zerreißen einiger Blutgefäße der Lunge insgemein eine gänzliche Zerrüttung und Vereiterung derselben und eine ordentliche Hectik und Schwindsucht erfolge.

## §. 3.

Es giebt andere Gelegenheiten, wo die Erfrischungen nicht allein sicher, sondern auch von großem Nutzen

Nutzen sind. Hieher rechne ich zuerst, wenn man bei heißer Bitterung zur Sommerszeit, ohne daß eine heftige Bewegung des Körpers vorhergehet, oder damit verknüpft ist, sehr schwigt. Die durch den anhaltenden Schweiß verlohrenen wässerichten Theile des Bluts, deren gehörige Menge zu einer guten Beschaffenheit desselben und überhaupt zur Gesundheit überaus vieles beiträgt, deren Mangel aber zu vielerlei Krankheiten, besonders hitzigen Fiebern, sehr leicht Anlaß giebt, werden auf keine bessere Art, als durch genugsames Trinken kühler und erfrischender Getränke, wieder ersetzt. Ich verstehe hier hauptsächlich diejenigen Getränke, die von wässerichter Natur sind, und keine oder nur wenig hitzige Theile in ihrer Mischung haben, zu denen vornehmlich ein kaltes und reines Wasser gehöret: denn Bier und alle andere Feuchtigkeiten, die mit spirituösen Partikeln angefüllet sind, schicken sich nicht wohl zu dieser Absicht, weil sie zugleich eine große Menge von hitzigen Theilchen in das Blut bringen, und, wie die Erfahrung lehret, die Hitze des Bluts und den Schweiß vermehren, obgleich einige derselben, insonderheit das Bier, anfänglich eine kühle Empfindung verursachen. Noch bessere Wirkung ist zu erwarten, wenn man das Wasser mit Citronen- oder Limoniensaft, oder einer andern angenehm-säuerlichen Materie vermischet, weil solche an und vor sich schon die Hitze des Geblüts dämpfen, und folglich die kühlende Kraft des Wassers vermehren, und demselben zugleich einen lieblichen Geschmack zuwege bringen. Ich bin auch nicht entgegen, wenn Personen, die des Wassertrinkens nicht gewohnt

E 2

sind,

sind, oder das Wasser allein nicht wohl vertragen können, solches mit etwas von einem säuerlichen und nicht sehr hitzigen Weine, z. E. Mosler- oder Rheinweine, angenehmer und stärker machen. In den heißen Ländern, z. E. in Italien, hauptsächlich im Neapolitanischen, pflegt man die Getränke, zu mehrerer Erfrischung, mit Eis abzukühlen. Diese Gewohnheit ist in der That nicht völlig zu verwerfen. Die Einwohner befinden sich auch vielmals recht wohl dabei; und man will behaupten, wie Keyßler\* anführet, daß in den warmen Ländern, nachdem diese Gewohnheit aufgekommen, die Fieber nicht mehr so stark regieren. In unsern Gegenden, wo die Hitze des Sommers weder so verzehrend und brennend, noch so anhaltend ist, wird der Gebrauch des Eises leichter zu entbehren seyn. Denjenigen Fällen, in welchen der hinlängliche Genuß kühlender Getränke, insonderheit des Wassers, entweder allein, oder mit einer säuerlichen Flüssigkeit versetzt, großen Vortheil verschafft, sind auch billig die anhaltenden (continuae) und hitzigen Fieber beizuzählen, wenn außer der starken Hitze vornehmlich heftiger Durst und Mattigkeit den Patienten angreifen. Es stehen zwar viele in den Verdanken, daß das kalte Wasser in dergleichen Krankheiten höchst schädlich sey, und sie entziehen daher dasselbe ihren Patienten, die doch aus einem recht heilsamen Triebe die größte Sehnsucht darnach tragen, auf das sorgfältigste. Allein, Vernunft und Erfahrung

\* S. desselben neueste Reisen, im 2ten Theil, 57. Brief. Seite 229.

Erfahrung haben dieses Vorurtheil schon längst zu-  
reichend widerlegt, und es würde unrecht gehandelt  
seyn, wenn man demselben folgen wollte. Man  
gebe vielmehr einem Febricitanten so viel Wasser  
zu trinken, als er verlangt, es muß nur dasselbe  
nicht kalt, sondern etwas verschlagen seyn. Dieses  
erfrischende Getränk verdünnet das allzu dicke Blut;  
es schwemmet die darinn befindlichen scharfen Theil-  
chen aus einander; es befördert durch seine verdün-  
nende Kraft die Oeffnung der verstopften Schweiß-  
löcher, und folglich die Ausdünstung der schädlichen  
Materien, und kurz zu sagen, es vermindert die  
Wuth und Gefährlichkeit des Fiebers in einem ziem-  
lichen Grade.

§. 4.

Mit den vorhin gedachten Erfrischungen haben  
diejenigen Mittel eine nicht geringe Aehnlichkeit und  
Verwandtschaft, die ich schwächende Stärkungsmi-  
tel nennen will. Dieses Wort begreift alle dieje-  
nigen Dinge in sich, die, nach einer eingeschlichenen  
Meinung, die sich vielleicht auf ihre feurige Natur  
und auf ihren durchdringenden Geschmack und Ge-  
ruch gründet, die Gesundheit und den Leib ungemein  
stärken, die verlohrenen Kräfte wiederum ersetzen,  
und die Mattigkeit heben sollen. Es gehören unter  
dieser Anzahl hauptsächlich der Wein, der Brannt-  
wein, das Bier und der Caffee. Man pflegt diese  
bigen, oder nach den Umständen eines davon im ge-  
meinen Leben, sowol bei Gesunden, als auch zuwei-  
len bei Kranken, der Stärkung wegen anzurathen.  
Was die Gesunden anbetrifft, so habe ich wider den

mäßigen Gebrauch derselben und wider die Nichtigkeit ihrer Wirkung überhaupt genommen, nichts einzuwenden, ob ich gleich glaube, daß, wenn wir auf die wahre Stärke des Körpers und der festen Theile sehen, das Wasser aus verschiedenen Ursachen mehr, als alle spirituose Getränke, vermöge. Ich gestehe den letztern ihre Tugend in Stärkung des Körpers und Ersehung der Leibeskraft ganz gerne zu, wenn sie nämlich von Personen gebraucht werden, die wegen Verringerung der Lebensgeister, es mag nun selbige einen langwierigen Gram, oder Hunger, oder eine starke Verblutung, oder eine Unmäßigkeit im Weischlase, oder sonst etwas anders zur Ursache haben, und wegen einer daher rührenden Schwäche der festen Theile eine Abnahme der Kräfte verspüren. Eben so wenig spreche ich besagten Getränken ihren Nutzen ab, wenn sich alte Leute, oder Personen, die von Natur eine träge Zusammenziehung der festen, und einen langsamen Umlauf der flüssigen Theile haben, derselben; jene zur Vermehrung der Kräfte, diese zur Verminderung ihres schlaffen Wesens und Beförderung der Munterkeit, bedienen. Allein, daß selbige Mittel ohne Unterschied für Stärkungen gehalten werden sollen, wird wol schwerlich können behauptet werden. Ich will hier nicht den überflüssigen Gebrauch dieser Getränke, insonderheit des Weins und Branntweins, auführen, deren Gewalt in Schwächung des Körpers und Zerstörung der Kräfte hinlänglich bekannt ist. Auch der nicht eben unmäßige Genuß solcher Getränke kann bei gewissen Personen mehr schwächen, als stärken, mehr die Kräfte verringern, als vermehren. Es kann sich

sich dieser Effect vornehmlich bei solchen Leuten außfern, die von Natur trockene und sehr aufgespannte Fleischfasern besitzen, und deren Blut feurig und in einer schnellen Bewegung ist. Bei ihnen werden durch den Gebrauch hiziiger Getränke, wosern nämlich keine andere Umstände zugegen sind, die etwa mit den vorher erzählten übereinkommen, die Theile keine sonderliche Stärkung empfangen. Die schon zuvor sehr gespannten Fibern werden durch die Anreizungen, die solche Getränke darinn hervorbringen, gar zu stark, wenn man sie insonderheit häufiger genießet, angegriffen, und daher geschwächt, zu geschweigen, daß die Trockenheit der Fibern nach und nach größer, und das Blut immer feuriger und hiziiger wird. So wenig, als die hiziigen Getränke bei Gesunden für allgemeine stärkende Mittel können angesehen werden, eben so wenig und fast noch weniger allgemein ist auch die stärkende Tugend derselben bei kranken Personen. In chronischen und langwierigen Krankheiten, wo das Blut und die übrigen Säfte dick, zähe, schleimicht, und in einer langsamen Bewegung sind, und wo die festen Theile einen Mangel am Tono haben, wird ein Glas Wein, um den Magen zu stärken, die Verdauung zu befördern, den Säften eine lebhaftere Bewegung zu verschaffen, die festen Theile zur frischern Zusammenziehung anzureizen, und die Mattigkeit zu vermindern, sehr dienlich seyn; aber in solchen Krankheiten, wo sich gerade das Gegentheil findet, wo das Blut allzu schnell circuliret, und mit feurigen Theilchen schon allzu häufig angefüllet ist, wo sich die festen Theile ohnedem schon zu stark zusammenziehen, wird man umsonst

umsonst auf die Stärkung des Weins und anderer dergleichen Dinge hoffen, und es wird der Gebrauch derselben, z. E. in Fiebern, vergebens, ja, wol gar schädlich seyn. Ist es aber wol etwas Seltenes, daß man Febricitanten, wenn sie sich matt befinden, oder über Beängstigungen klagen, mit einem Glase Wein Stärkung zu verschaffen suche? Ich weiß auch nicht, ob man sich eine große Wirkung wird versprechen können, wenn man, wie sehr gewöhnlich ist, matten Sechswöchnerinnen, denen die Geburt die Kräfte benommen hat, Wein oder Caffee zur Herzstärkung zu trinken giebt. Es wird vielmehr wahrscheinlicher Weise der Zustand verschlimmert, weil insgemein eine Wallung des Bluts, auch öfters ein Fieber damit verknüpft ist, welches zur Mattigkeit vieles beiträgt. Meines Erachtens sind die so genannten Stärkungsmittel in den meisten Krankheiten ganz wohl zu entbehren. Die Mattigkeit ist eine Folge der Krankheit, und gründet sich auf die Ursachen derselben. Werden diese gehoben, so wird sich die Mattigkeit von selbst verlieren. Daher hat man nicht nöthig, auf besondere Stärkungen zu denken, und der Genuß gesunder und nahrhafter Speisen wird nach Endigung der Krankheit die verlorrenen Kräfte völlig wieder herstellen.





## Sechste Betrachtung

über die

allzu heftigen und übel gewählten  
Bewegungen des Leibes.

§. I.

**D**en großen Nutzen, welcher aus der Bewegung des Körpers in Absicht auf die Gesundheit entsteht, wird wol niemand in Zweifel ziehen. Die Aerzte stimmen einmüthig darinn überein, und auch selbst von Leuten, die in der Arzneikunst unerfahren sind, pflegt die Bewegung des Leibes als eines der vornehmsten Mittel zur Erhaltung und Beförderung der Gesundheit angepriesen zu werden. Die Erfahrung beweiset die Richtigkeit dieser Meinung zur Genüge. Eine zum Wesen eines gesunden Körpers unentbehrliche Verdünnung des Bluts, eine Beförderung des Umlaufes desselben, der Transpiration und der Absonderung der Unreinigkeiten, und eine Verbesserung der zähen und schleimichten Säfte, die zu allerlei Verstopfungen Gelegenheit geben können, sind diejenigen Vortheile, die aus einer gehörigen Bewegung des Leibes unmittelbar fließen. Leute, die noch einer in gewissem Grade vollkommenen Gesundheit genießen, werden selbige dadurch, wenn nämlich zugleich die übrigen

E 5

Regeln

Regeln der Diät nicht aus den Augen gesezet werden, am besten erhalten, und dauerhafter machen. Bei solchen aber, die schon wirklich dergleichen Unordnungen, wo die Bewegung des Leibes dienlich ist, im Körper haben, das ist, die mit etwas dicken und unreinen Säften versehen sind, und deren Blut sich etwas langsam beweget, wird dieses Mittel sehr vieles zur Erneuerung und Wiederherstellung des natürlichen Zustandes beitragen. Den davon abhängenden Nutzen kann man um desto gewisser hoffen, je weniger heftig und übertrieben die Bewegung des Leibes ist, und je mehr sich die Art und Weise, den Körper zu bewegen, zu dem gegenwärtigen Zustande und der Beschaffenheit desselben schicket.

## §. 2.

Ueberhaupt ist eine Leibesbewegung zu heftig und übertrieben, wenn das Geblüt dadurch außerordentlich erhitzt, der Schweiß allzu häufig hervorgeleckt, und der ganze Körper sehr abgemattet und entkräftet wird, es mag nun die Bewegung im Laufen, Reiten, Springen, oder in etwas anderm bestehen. Bei Leuten, die robuster Natur sind, und ein dichtes und dauerhaftes Gewebe ihrer Theile besitzen, die nicht eben überflüssige, aber um desto dickere und zähere Feuchtigkeiten haben, und die von Natur nicht sehr reizbar sind, wird eine heftige Leibesbewegung selten merklichen Schaden thun, und wol zuweilen gute Wirkungen hervorbringen; aber bey gewissen andern Personen ist es nicht also beschaffen, sondern die ge-  
walt-

waltsame Bewegung wird vielmehr entweder den Körper in der Folge zu leichter Erzeugung gewisser Krankheiten geschikt machen, oder wol plötzlich zur Wirklichkeit bringen. Hierzu rechne ich vorkerst alle diejenigen, die sehr vollblütig sind, oder deren Blut wegen Verstopfungen in einem bestimmten Theile des Körpers an andern Orten angehäuft ist; ingleichen magere, trockene, mit einem hitzigen und cholericischen Temperamente, und feurigen und sehr dichten Säften begabte Personen; wie auch solche, die einen Ueberfluß an scharfen, theils subtilern, theils gröbern Unreinigkeiten gesammelt haben. Ist eine Vollblütigkeit des ganzen Körpers zugegen, so kann die allzu heftige Bewegung sehr leicht starke Ausdehnungen, oder wol gar Zerreißungen einiger Blutgefäßen in diesem oder jenem Theile verursachen, worauf dann Blutflüsse erfolgen. Dieser traurige Effect ist von der allzu heftigen Leibesbewegung noch weit eher und leichter bei solchen Menschen zu befürchten, deren Vollblütigkeit sich nicht eben über den ganzen Leib erstrecket, aber bei denen sich das Blut in einem gewissen Theile wegen Verstopfungen entweder in den zurückführenden Blutgefäßen (Venis) desselben, oder in verknüpften Theilen zu sehr angehäuft hat, welche Anhäufungen insgemein Congestiones genannt werden, und z. E. bei denen, die eine Verstopfung der goldenen Ader oder andere Obstructionen im Unterleibe haben, in den obern Theilen, nämlich der Brust und dem Kopfe, befindlich sind. Sind es Personen von magerer, trockener  
und

und hitziger Natur, deren Geblüt einen Ueberfluß an entzündlicher, aber einen Mangel an wässerichter Materie hat: so wird vermittelst übertriebener Bewegungen das Blutwasser (Serum) immer mehr und mehr verringert; die entzündlichen Theilchen hingegen werden mehr und mehr ausgewickelt und erhöht; die ganze Masse des Bluts nimmt einen höhern Grad der Dichtigkeit, und der Körper überhaupt eine mehrere Trockenheit an. Dieses legt entweder bald, oder doch nach einiger Zeit zu verschiedenen heftigen Krankheiten, (*Morbis acutis*) besonders hitzigen Fiebern, den vornehmsten Grund, und kommen selbige alsdann zur Sommerszeit, da ohnedem die Feuchtigkeiten häufiger durch die Haut ausgetrieben werden, sehr leicht, und wenn irgend eine Verstopfung der kleinsten Röhrchen der Haut dazu kommt, zum wirklichen Ausbruch.

## §. 3.

Bei Personen, deren Blut mit sehr vielen scharfen Partikelchen angefüllt ist, sind die übertriebenen Leibesbewegungen nicht minder schädlich. Denn obgleich durch den damit verbundenen Schweiß eine große Menge scharfer Unreinigkeiten aus dem Körper herausgeschaffet wird, so betrifft doch dieses nur hauptsächlich die subtilern und zärtern; diejenigen im Gegentheile, welche von gröberer Beschaffenheit sind, und daher nicht sogleich durchkommen können, bleiben zurück, nehmen wegen Mangel des Seru einen höhern Grad der Schärfe an, setzen sich fester, und machen

machen hin und wieder Verstopfungen. Eine gelinde und öfters wiederholte Bewegung des Leibes ist in solchen Fällen am besten und gesündesten, weil hiedurch nicht allein die subtilern Unreinigkeiten ohne allzu große Verminderung des Blutwassers herausgestoßen, sondern auch die dickern und gröbern nach und nach feiner, beweglicher, und zur Ausführung geschickter gemacht werden. Vornehmlich sind die heftigen Leibesbewegungen zu Anfange des Frühlings allen denjenigen, die ein vorzüglich scharfes Blut besitzen, zu widerrathen. Die den Winter hindurch wegen unzulänglicher Transpiration noch mehr angehäuften scharfen Unreinigkeiten des Bluts werden auf diese Weise zwar etwas vermindert; allein, der zähere Theil derselben, der insgemein in einem größern Verhältniß zugegen ist, bleibt in einer weit verdickern Gestalt zurück, und giebt nachher, wenn er bei etwa einfallendem warmem und feuchtem Wetter zu einer gelinden Fäulniß gebracht wird, zu Fleckfebern oder andern bösarigen Krankheiten, (*Morbis malignis*) oder wenn die Hitze des Sommers dazu kommt, zu allerlei anhaltenden Fiebern, imgleichen zu derjenigen Art von rothen Ruhr, die im Blute ihren Ursprung hat, Gelegenheit. Aus einer von den vorhergehenden etwas unterschiedenen Ursache ist die übertriebene Bewegung auch bei allen denjenigen schädlich, die eine Schwäche der festen Theile und einen Mangel des Nervensaftes, es sey aus welchem Grunde es wolle, haben, weil solchergestalt beide Fehler vergrößert werden. Denn der Nervensaft

nimmt

nimmt nicht allein durch den starken Schweiß, sondern auch durch die heftige Arbeit der Muskeln immer mehr und mehr ab, und die allzu sehr angestregten und ermüdeten Theile werden ihrer Elasticität beraubet. Die Beschaffenheit solcher Personen erfordert ganz sanfte Bewegungen, die ohne sonderliche Ermüdung geschehen, als z. E. Spazieren, und die die Transpiration zwar vermehren, aber keinen starken Schweiß machen.

## §. 4.

Es giebt Leibesbewegungen, die an und vor sich und in Betrachtung der meisten Menschen ganz und gar nicht übertrieben genannt werden können, jedoch für gewisse Personen und Patienten allzu heftig sind, und überhaupt in Ansehung ihrer Art und Weise sich zu den Umständen derselben nicht schicken; welche man daher mit dem Namen der übel gewählten Bewegungen bezeichnen kann. So ist z. E. das Reiten, welches doch in der Hypochondrie von so großem Nutzen ist, denen, die unlängst einen Blutsturz (Haemoptysin) gehabt haben, oder sehr leicht damit befallen werden, in der That schädlich und zu heftig, weil dadurch das vorige Uebel wieder zurück zu kommen oder auszubrechen pflegt. Das Holzsägen und Hobeln, das bei gemeinen Leuten recht sehr gute Dienste leistet, ist hectischen und lungenfüchtigen Personen gar nicht zu rathen, indem solches ihre schwache Lunge allzu sehr angreift, und ihnen die wenigen Kräfte, die sie noch übrig haben, gänzlich benimmt. Auch in der Hypochondrie

chondrie scheint mir diese Art der Bewegung nicht dienlich zu seyn, ob es gleich gewöhnlich ist, daß man selbige in dieser hartnäckigen Krankheit besonders anpreiset. Denn bei dem Holzsägen wird nicht der ganze Körper, sondern nur hauptsächlich der obere Theil, nebst den Armen, und zwar in Vergleichung der Kräfte der meisten Hypochondristen zu heftig bewegt. Es wird deshalb der Zufluß des Bluts, dessen Umlauf außerdem unordentlich ist, nach den obern Gegenden stärker; die krampfsichten Zusammenziehungen daselbst nehmen mehr zu, als ab; die Verstopfungen im Unterleibe werden wenig zertheilet, und die ganze Krankheit bleibt in dem vorigen Zustande, oder wird noch schlimmer. Ich zweifle also nicht ohne Grund, ob man jemals durch diese Art der Bewegung einem Hypochondriaco wahre Vortheile wird verschaffet haben. Daß gewisse Arten der Leibesbewegungen, die, an sich betrachtet, nicht eben heftig und übertrieben sind, bei andern Umständen dergleichen werden, und folglich übel gewählt seyn können, bezeuget auch das Beispiel schwangerer Frauen, die z. E. vom Tanzen, welches nur eine mittelmäßige Bewegung ist, mancherlei Schaden, sowol in Absicht auf sich selbst, als auf die Leibesfrucht, haben. Es würde nicht schwer seyn, noch mehreres von dieser Materie beizubringen: allein, ich will es vorist hierbei bewenden lassen, indem ich noch von den Leibesbewegungen allgemein erinnere, daß die besten und zuträglichsten unter denselben diejenigen sind, wo alle Theile des Körpers zugleich und gleich stark bewegt werden,

68 Betrachtungen über einige Materien zc.

werden, und wo die Erschütterung nicht zu gewaltsam und auf einmal, sondern nach und nach geschiehet; daß die Bewegung zu Fusse, so wie selbige die natürlichste ist, und nach unserm eigenen Belieben verstärkt und vermindert werden kann, auch in vielen Fällen den übrigen Arten der Bewegung vorzuziehen sey, und daß, wie schon Hippocrates \*, Celsus \*\*, und nach ihnen andere behauptet haben, eine Bewegung, wenn sie die Gesundheit befördern soll, bei dem Ausbruch eines gelinden Schweißes und bei Verspürung einer anfangenden Müdigkeit geendiget werden müsse.

\* Epidem. VI. 3. 13.

\*\* De Med. Lib. I. Cap. 2.

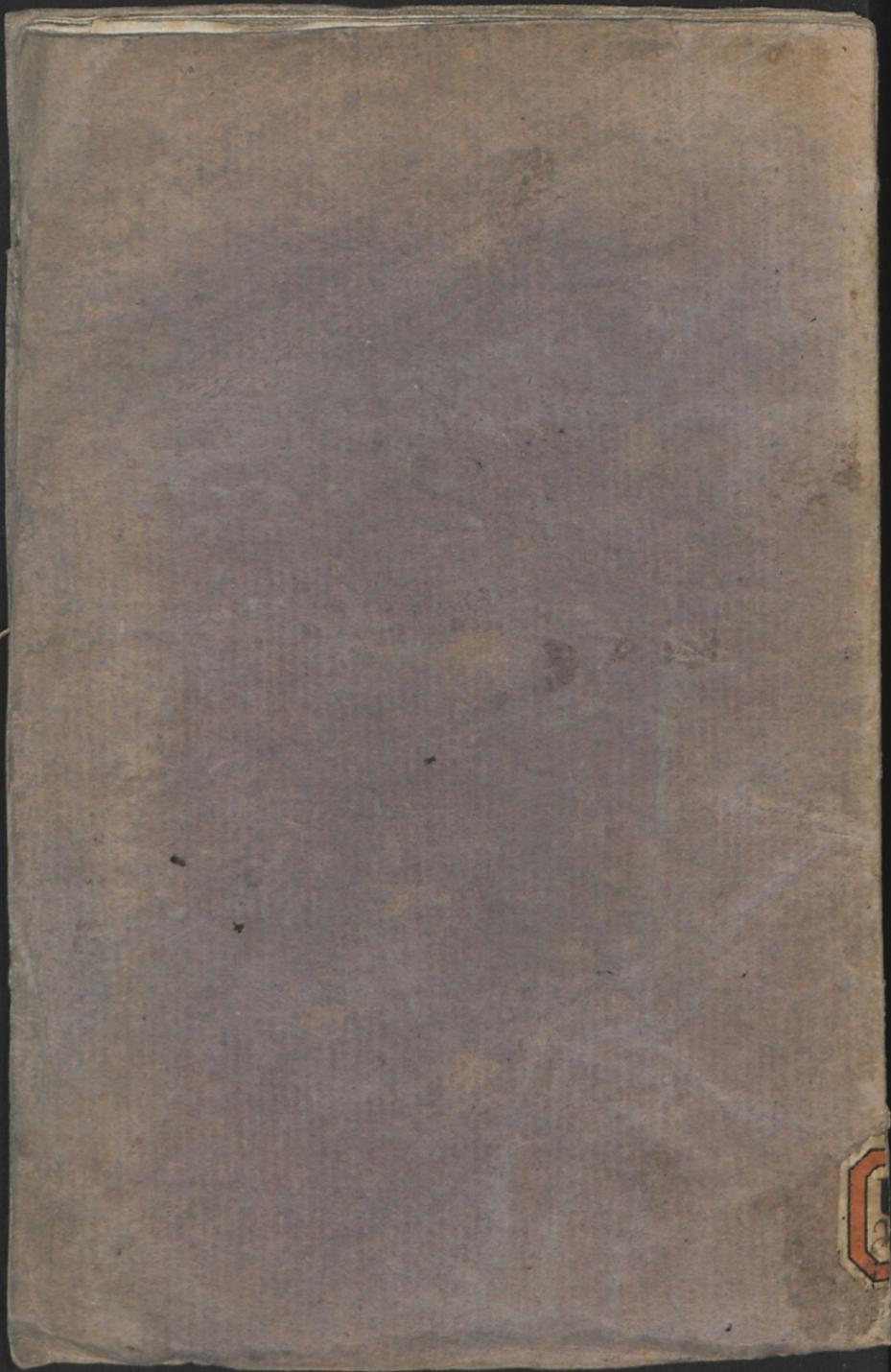


Ue 2472

51

X 250 242

175





# Betrachtungen

über  
einige Materien  
aus der Diät.

Abgefasst

von

Carl Wilhelm Cartheuser,

Der Arzneiwissenschaft Doctor und Practicus  
in Hamburg.



---

Hamburg und Leipzig,  
bei Georg Christ. Grund und Adam Heimr. Holle.  
1756.