

Ya.
405.

00 Per 00 a

Grüne Bibliothek des
Freiherrn zum Andenken
von Manufaktur
Am 13. Februar 1847.

B e s t e s,
in der Natur begründetes
und
durch Zufall entdecktes Mittel,
ohne Arznei
einen guten Magen
zu behalten
und
den geschwächten zu stärken.

Von
F. H. Sinje,
Factoreischreiber.



Eisenburg, 1846.

Im Selbstverlage des Verfassers.

in der Natur

zurück zu dem Ursprung

ohne

einigen

in

und

den

1814

Verlag



1814

Verlag



Vorwort.

Es muß sehr auffallen, daß bei der großen Menge von Schriften, die von jeher über Magenschwächen geschrieben sind, und noch täglich darüber geschrieben werden, ein Nichtarzt es wagen will, eine kleine Schrift darüber anzukündigen. Indessen wird dieses Auffallende sich verlieren, wenn darin von keiner Arznei, sondern von einem Naturmittel, was mir der Zufall noch in meinem hohen Alter gelehrt hat, und was unten beschrieven werden soll, die Rede ist.

Lange habe ich bei mir angestanden, ob ich dieses Mittel öffentlich bekannt machen sollte, weil ich glaubte, daß es schon bekannt wäre; indessen, da ich bei

allem Forschen bei Aerzten und Nichtärzten
davon bis jetzt nichts habe erfahren kön-
nen, und ich täglich die großen Vortheile
für die Gesundheit immer mehr einsehen
lernte, indem ich von allen den Nebeln, an
denen ich von Jugend an gelitten habe,
gänzlich befreit bin: so halte ich es für
Pflicht, zur Warnung für Gesunde und
Hülfe für Kranke es öffentlich bekannt zu
machen.

I.

Den Magen gut zu behalten.

Was dem Baume seine Wurzel ist, das ist dem Menschen sein Magen. Ist die Wurzel gut, so erhält der Baum seinen erforderlichen Saft, und sein Wachsthum gedeihet. Ist der Magen gut, so giebt er dem Menschen gute Kräfte zu seiner Gesundheit. Ihn also verbessern wollen, so lange er noch so gut ist, als er ihn von seinem Schöpfer erhalten hat, würde anzeigen, daß er damit nicht zufrieden wäre, und ihn noch besser verlangte. Ihn aber so gut behalten, als man ihn bekommen hat, dieses ist für viele Menschen eine gefährliche Klippe, zu deren Umgehung so vieler Verstand, Lebens-Weisheit, ja das Schwerste in der Welt, — die Besiegung der Lüste und Begierden gehört, wenn der Magen nicht für den Menschen die Quelle so vieler Leiden und Schmerzen, ja der Grund seines Todes werden soll.

Um ihn gut zu erhalten, wird erstlich erfordert:

Ihm die Nahrungsmittel so zu reichen, als es die Natur verlangt. Dieses zeigt der gelehrte Doctor der Medicin bei der Fakultät zu Paris 2c., Guyétant in Paris, in seiner vortrefflichen Schrift: über das rückschreitende Alter u. s. w. von 1843. mit folgenden Worten:

»Das langsame Käuen, welches die Speisen
 »gänzlich zermalmt, und sie mit dem Speichel
 »zu einem homogenen Teige zusammenmischt,
 »ist schon die halbe Verdauung, so daß dem
 »Magen nur noch wenig zu thun übrig bleibt.«

Dieses ist aber noch nicht bestimmt genug. Das Wort »langsam« ist unbestimmt. Mancher hält das für langsam, was ein Anderer für geschwind hält, und so umgekehrt. Die richtige Bestimmung ist diese: »das Käuen so lange fortzusetzen, bis die Speisen mit so vielem Speichel versetzt sind, daß sie die Natur für den Magen für verdaulich hält, und sie von selbst ohne Beihülfe des Menschen durch das Schlucken dahin führt.« Ist dieses geschehen, alsdann wird der Mund von dem darin hängengebliebenen Rückstande durch das Schlucken gereinigt und dann wieder mit andern Speisen versorgt. Das langsame Käuen ist hiebei auch nicht nöthig, dieses

kann nach Belieben geschehen. Dem Geschäftsmanne würde dieses auch zuviel Zeit rauben, die für ihn auch oft einen viel zu großen Werth hat, als daß er sie unnöthig verschwenden sollte.

Wer also dieses göttliche Naturgesetz nicht achtet, die Speisen nicht gehörig zermalmt, und sie in großen Stücken in den Magen drückt, der kann auch nicht erwarten, daß sie für ihn das gute Gedeihen haben, welches sie für ihn haben könnten. Denn die großen Stücke lösen sich nicht im Magen auf, behalten also den Nahrungstoff, den sie ihm geben sollten. Das Gefährlichste ist aber nun noch dieses, wenn sie aus dem Magen in den Unterleib kommen, sich darin verstopfen, liegen bleiben, und dann die Quelle so vieler Leiden, Schmerzen und der gefährlichsten Krankheiten werden, die öfter den Tod herbeiführen. Würde Jeder die Ursache seines langen, schmerzhaften Krankenlagers, er würde gewiß in der Folge vorsichtiger bei dem Genuße der Speisen sein, und wenn er bei Andern den Leichtsinn bei dem Genuße der Speisen sähe, so würde er sie vor den übeln Folgen warnen.

Da nun das Verschlucken der großen Stücke bei den Erwachsenen so viel Unheil anrichtet, um wie viel mehr muß dieses bei dem zarten Magen

eines Kindes der Fall sein. Daher müßten sich's Eltern zur heiligsten Pflicht machen und ihre Kinderwärterinnen auf das Strengste dazu verpflichten, die größte Aufmerksamkeit, bei Darreichung der Speisen, bei den Kindern zu haben; den Kleinen nicht mehr in den Mund zu reichen, als sie bedürfen; auch auf die Größern achten, daß sie nicht auf einmal zu viel in den Mund stecken, die Speisen gehörig zermalmen, und sie besonders vor harten und unverdaulichen Speisen in Acht nehmen. Auch müßten die Fremden, wenn sie den Kindern was zu Gute thun wollen, dabei vorsichtiger sein, als dieses leider gar zu oft geschieht, und ihnen besonders dergleichen Speisen nicht geben, die für ihren zarten Magen unverdaulich sind. Denn Kinder, welchen diese Speisen in ihrer Eltern Häusern entzogen werden, stopfen schnell hinein, was nur hinein will, und legen dadurch öfter den Grund zu einer Krankheit, die ihren Körper verunstaltet und oft genug ihren Tod herbeiführt.

Die Verfütterung der Kinder ist das furchtbar große Feld, worauf der Tod seine reichste Erndte findet, und die Kinder, welche seiner Sense entgangen sind, müssen oft lange, statt zur Freude ihrer Eltern aufzublühen und ihnen Freude zu machen, zu ihren Kummer und Leiden

als blasse Schatten umherschleichen, ehe sich ihre Natur wieder erholen kann. Da ich auch bei nahen Anverwandten dieses Schicksal gehabt und meine Gesundheit auf lange Zeit verloren hatte: so sind mir bis jetzt solche Verfütterungen sehr schrecklich. Und da ich alle Gelegenheiten, die mir in meinem langen Leben so oft dargeboten wurden, benutzte, darauf zu achten, so habe ich mehr gesehen, als viele Andere, die dieses nicht interessirte und es also übersahen. Da ich nun die häufige Uebertretung dieses Fehlers aus Erfahrung kenne; so bitte ich Alle, die fremden Kindern Speisen reichen, aus Liebe zu ihnen und den Eltern dieses mit der größten Vorsicht zu thun, damit sie sich bei einer eintretenden Krankheit keine Vorwürfe zu machen brauchen.

Wer von Natur mit einem guten Magen versehen ist, und sich bei seiner Art zu essen immer wohl befunden hat, der mag immer dabei bleiben; nur erlaube ich mir, ihm den Rath zu geben, nur wenigstens die Speisen, die für den Magen zu sehr unverdaulich sind, fein zu zermalmen, nicht zu schnell und nicht zu viel davon zu genießen, und nicht ein zu großes Vertrauen auf seinen Magen zu setzen; sondern immer an das oben erwähnte große Unglück zu denken, das der unvorsichtige Genuß der Speisen für seine

so gut geglaubte Gesundheit haben kann. Grade die, welche sich am stärksten bei dem Genusse der Speisen halten, die von sich glauben, alles vertragen zu können, und sich nicht zu schonen brauchen, grade die sind ihrem Falle am nächsten. Es kann Jemanden glücken, 99 mal, ohne Nachtheil davon zu haben, etwas zu unternehmen; er kann aber deshalb noch nicht jubiliren, daß es ihm auch das 100ste mal glücken werde. Das Vergnügen, ein Paar Minuten Wohlgeschmack zu haben, ist doch gegen die vielen Tausend Minuten Schmerzen und Qualen und Versäumung seiner Geschäfte wie Nichts zu rechnen. Es ist um ein Leichtes geschehen, so ist das höchste Geschenk Gottes dahin; er kommt auf ein schmerzhaftes Krankenlager, welches sich öfters mit dem Tode endet. Würde die Ursache der Krankheit oder des Todes immer mit ihrem rechten Namen benannt, so würden Viele ein gutes Beispiel beim Genusse der Speisen daran nehmen und die größte Vorsicht dabei beobachten; aber da die Ursache dem Wiedergesundgewordenen und dem Verstorbenen keine Ehre macht, so bleibt sie ungetauft und mit einem guten Mantel behangen.

II.

Den schwachen Magen zu stärken.

Die besten Mittel hierzu, welche man bis jetzt in der Natur hat, sind:

Erstlich das, welches der oben angeführte Guyétant empfiehlt, nämlich den Speichel, oder die Feuchtigkeit aus dem Munde, welche nach seinem Urtheil die halbe Verdauung bewirken soll, gehörig zu benutzen, und dieses geschieht durch die Methode, ohne Schlucken zu essen. Denen aber, die mit einem starken Magen versehen sind und vielen Hunger empfinden, getraue ich mir nicht, dieses zu empfehlen, weil mir die Erfahrung hierüber fehlt. Sie könnten zu viel Hunger bekommen, müßten zu viel essen, sich dadurch schaden, und auf mich böse werden, ihnen dieses gerathen zu haben.

Zweitens muß man den Magen mit schwer zu verdauenden Speisen verschonen und solche wählen, wozu er nicht viel Kraft zu ihrer Verdauung gebraucht. Sollte man in Gesellschaft solche Stücke in den Mund bekommen, die man nicht zermalmen könnte; so muß man sie lieber

wieder auf den Teller legen, als daß man seinen Magen damit beschwert, weil sie ihm nicht nur nichts helfen, sondern noch zu seinem Schaden gereichen.

Drittens, dem schwachen Magen keine Speisen aufzudringen, wenn er keine verlangt. Dieses ist ein sehr großer Fehler, der aber nicht mehr dafür gehalten wird, weil man ihn zu häufig begeht. Hält der Magenranke die gewöhnliche Mahlzeit nicht, wie der Gesunde: so heißt es gleich, er muß sich dazu zwingen, weil das Ueberspringen derselben schädlich ist. Dieses wird man gewöhnlich bei Eltern finden, die eine zu große Liebe zu ihren Kindern haben. Sie möchten ihnen die Speisen gern gleichsam aufdringen, die sie doch nicht wollen, weil sie die Natur, da sie ihr nachtheilig sind, nicht verlangt.

Verlangt der Magen Speisen, so hat ihm die Natur ein Mittel angewiesen, wodurch er sich meldet, und dieses ist der Hunger. Stellt sich dieser nicht ein, so verlangt derselbe keine, und man muß also nicht gegen die Natur handeln und sie ihm mit Gewalt aufdringen. Bleibt dieser zu lange aus, so ist es besser, einen Arzt um Rath zu nehmen, als selbst Mittel zu wählen, die oft, statt zu helfen, schaden, wenn sie es auch nicht gleich thun, doch später, und dann um so

mehr. (Eigene Erfahrung.) Denn der Ursachen zu solchen Magen- und Leibeskrankheiten sind ja so viele, daß es oft dem geschicktesten Arzte, die wahre Ursache zu finden, nicht glücken will. (Eigene Erfahrung.)

Wiertens muß sich der Magenschwache bei dem Genuße solcher Speisen, die nicht zerkäuet zu werden brauchen, und gleich nach Benennung Guyétant's im Munde ein homogener Teig werden, sehr in Acht nehmen. Zu diesen gehören alle Breie, als Mehl-, Milch-, Reißbrei und dgl., die verschiedenen Hülsenfrüchte, welche als ein Brei gekocht sind; wie auch die Speisen, die gleich im Munde dazu werden, als Kuchen, Semmeln und dergl., wenn sie in Milch, Kaffee oder andere Flüssigkeiten getaucht werden. Diese werden gewöhnlich aus dem Löffel dem Schlunde gleich übergeben.

Bei denen, die einen guten Magen oder viele Bewegung haben, mag dieses ohne Nachtheil geschehen; aber bei denen, welche diesen nicht haben und eine sitzende Lebensart führen, entsteht ein Unwohlsein. Die Ursache hiervon ist diese, daß ihnen das beste Mittel zur Verdauung, die Feuchtigkeit aus dem Munde, fehlt. Wer also ein gutes Bekommen von aller Art Breien wünscht, der bewege sie erst im Munde, damit sie aus den

Speicheldrüsen die Feuchtigkeit aufnehmen, und genieße sie nicht zu schnell, damit sie viel davon bekommen.

Fünftens, diese Methode hat auch dadurch für alle Magenschwache einen vorzüglichen Werth: daß sie verbotene Speisen ohne nachtheilige Folgen genießen können. Es ist nun einmal so in der Welt, daß man nach den verbotenen Lieblings-speisen lüstert, die man von Andern mit Wohlgeschmack essen sieht, und sich dieselben versagen muß. Dieses macht die Menschen öfters mißmüthig und verdrießlich. Dester können sie auch über sich nicht Herr bleiben; sie genießen davon, und die üblen Folgen treten ein. Sie können sie aber ohne Nachtheil genießen, wenn sie sich folgende Vorschrift zu befolgen getrauen. Befolgen sie dieselbe aber nicht genau: so muß ich sehr bitten, es mir nicht zur Schuld anzurechnen, wenn üble Folgen eintreten.

Erslich, daß man bei dem Genuße dieser verbotenen Speise ganz genau nach obiger Vorschrift, ohne Schlucken, essen muß, versteht sich von selbst, und kann hier übergangen werden.

Zweitens muß man den Grad der Schwäche seines Magens kennen zu lernen suchen. Denn diese hat verschiedene Stufen, der eine kann viel, der andere nur sehr wenig davon vertragen.

Diese kennen zu lernen, muß man im Anfange nur wenig davon nehmen, und dann auf sein Befinden darnach genau achten. Befindet man sich wohl, dann kann man mehr nehmen; ist dieses das Gegentheil, so muß man abbrechen.

Drittens muß man solche Versuche nicht zu schnell hinter einander machen. Was Anfangs nichts geschadet hat, kann durch die schnell hinter einander angestellten Versuche schaden. Es ist daher immer besser, darnach zu trachten, einen guten Magen zu bekommen, als seine Besserung durch solche, schnell hinter einander gemachten Versuche zu unterbrechen.

Sollte man sich viertens nun auch etwas zu viel zu Gute gethan haben: so muß man nur nicht eher wieder etwas genießen, bis der Appetit eintritt. Will man aber keine Mahlzeit ohne Appetit überschlagen, so bitte ich, mir keine Schuld beizulegen, wenn ein Unwohlsein erfolgt.

Die Vortheile, nach dieser Methode zu genießen, zeigen sich auch noch bei Gesunden und Kranken dadurch, daß sie lehrt, wie man den Geschmack der Speisen recht auffinden und länger genießen soll.

Der Geschmack hat von den alten bis auf die neuesten Zeiten eine wichtige Rolle gespielt. Man hat über die Art und Weise, wie man ihn

durch Vermischung der Speisen erhöhen und verbessern kann, so lange nachgedacht, bis man die Geschicklichkeit hiervon zu einer Kunst erhoben hat. So viel ich mich aber auch bemüht habe, etwas über die rechte Benutzung des Geschmacks zu erfahren: so hat es mir doch noch nicht gelingen wollen. Sollte es auch bekannt sein, so fehlt doch die Anwendung bis jetzt. Im Kleinen hat es die Natur Jedem gelehrt. Man nimmt eine Wenigkeit von dem, was man probiren will, in den Mund, wenn es hart ist, wird es fein zermalmt, und so lange hin und her bewegt, bis es von selbst ohne Schlucken verschwunden ist. Im Großen ist dieses aber noch nicht geschehen, sonst würde diese Methode, zu genießen, längst bekannt sein.

Einen so hohen Werth auch der Geschmack hat, wird er doch lange nicht so benutzt, wie er benutzt werden könnte und müßte. Es ist wirklich recht merkwürdig, wenn man bedenkt, wie viel Bemühung und baares Geld dem Menschen ein gutes Gericht, wonach er so lange gelüstert, gekostet hat, und wenn er es nun einmal hat und genießt, mit welcher Geschwindigkeit er es seinem Geschmacke, der doch das Ziel seiner Wünsche war, wieder durch das Verschlucken zu entreißen sucht, da er den Wohlgeschmack doch noch
 länger

länger hätte behalten können, wogegen er alles schnell dahin sendet, wo alles Schmecken ein Ende hat. Feste Speisen, die der Mensch beim Genuße zermalmen müßte, um den guten Geschmack, den sie in sich enthalten, zu benutzen; mit diesen macht er es eben so, wie mit den übersilberten, widrig schmeckenden Pillen, die, um ihren schlechten Geschmack zu verbergen, unzermalmt der Gurgel übergeben werden. Den köstlichen Getränken geht es öfter nicht besser, sie werden in langen Zügen hinunter gestürzt, als wenn es Affafötida-Mixtur wären, von dessen schlechtem Geschmack man sich so bald wie möglich befreien wolle.

Bei allen Gastgeboten und Feierlichkeiten, wobei die Schmeckelust die Hauptrolle spielt, und die ausgesuchtesten und wohlgeschmeckendsten Speisen, um die Eß- und Schmeckelust zu erhöhen, aufgetragen werden, ist vorhin beschriebene Methode zu empfehlen, der Gast kommt dabei nicht so leicht in die Gefahr des Zuviel = Essens. Es ist einmal so uns Menschen eigen, daß der Anblick der Speisen den Appetit des Gastes reizt: Man nimmt an Tafel vom ersten Gerichte, ohne zu bedenken, daß noch ein zweites kommt, — dieß kommt; er ißt auch, ohne Rücksicht auf das dritte; dieß kann er doch unmöglich ohne Genuß vorbei

lassen, es sieht ja so appetitlich aus! — Kurz, der Gast ist hiedurch verleitet, etwas zuviel zu essen. Ist dieß nun nicht in einem zu hohen Grade geschehen, so braucht er darum sich nicht zu ängstigen, denn nach Versicherung Guyétant's hätten die nach obiger Weise genossenen Speisen bereits die halbe Verdauung erhalten, die andere Hälfte mag denn nun wohl noch der Magen übernehmen können.

Durch Beobachtung gedachter Vorschrift beim Essen kommt auch niemand in die Gefahr, eine zu starke Mahlzeit zu thun; weil zum längern Genuße des Wohlgeschmack's der Speisen selbige auch länger zermalmt werden müssen, als beim unvollkommenen Zerbeißen und schnellen Verschlucken, was doch den Wohlgeschmack nicht erhöht. Der langsame Esser genießt daher den Wohlgeschmack der Speisen besser und länger. Wer nun während der gesellschaftlichen Tafelzeit mit Gemächlichkeit gegessen, hat hierdurch diese Zeit ohne Langeweile gut verbracht, und kam dabei auch nicht so, wie der immer fertige Schnell-Esser, in die Verlegenheit, zur Zeit = Ausfüllung manches Stückchen gedankenlos mehr, als ihm dienlich, zu sich zu nehmen, um nur nicht müßiges Mitglied am Tische zu seyn. Sehr verschiedenartig wirken daher auch die genannten beiden

Esse-Manieren auf den Körper; denn wenn nach einem Schmause der mäßige Esser sich im Wohl befinden niederlegen, ruhig schlafen, frisch und munter aufstehen, mit Vergnügen des vortägigen beigewohnten Schmauses und Festes gedenken kann, und vergnügt an sein Geschäft geht, muß der Andere im Unbehagen des Genossenens sich ins Bette legen, hat eine schlechte, mit vielen Unbehaglichkeiten verbundene Nacht, und als Folge der Ueberladung wohl gar ein langes Krankenlager zu bestehen und noch mehr zu befürchten.

Neu erscheinende Dinge sind oft Widersprüchen und Zweifeln unterworfen; dieß ist eine bekannte Erfahrung; — meinen hier mitgetheilten Erfahrungen wird es deshalb wohl nicht besser gehn; daher nehme ich mir die Freiheit, solchen Zweifeln, so weit es mir möglich ist, zuvorzukommen, und erwähne dem zufolge hier vorangehenden Zufall, der mich zu den Beobachtungen veranlaßt hat, wie hier folgt:

In meinem 77sten Jahre laß ich die vorn angeführte Stelle im Guyétant, die ich genau zu befolgen suchte, so daß hierdurch alle meine Magen- und Unterleibes-Krankheiten bald verschwanden. — Im vorigen Jahre trieb mich ein ungewöhnlicher Hunger einmal an, eine Scheibe von geröstetem Brote, die zu genießen mir ver-

boten war, zu genießen. Ein Bissen davon, dachte ich, wird dir doch nicht gleich schaden können, wenn es mit Vorsicht geschieht. Der Bissen wurde also genommen; nach dem allmählichen Zertheilen desselben wurde ich nichts mehr im Munde gewahr, obgleich ich mich nicht erinnern konnte, beim Essen desselben geschluckt zu haben. Um mich von dem unbemerkten Herabgleiten der Brot-Auflösung näher zu überzeugen, wurden die Versuche so lange fortgesetzt, bis die ganze Brotscheibe verzehrt war. Zu meiner Verwunderung fühlte ich nach deren Genuße gar kein Ungemach. — Ferner, da ich bei meinem schwachen Magen, seit dieser Wahrnehmung, als Freund des frischen Backwerks, alle Morgen dergleichen ohne Magenbeschwerung genieße, so beweiset dieß ebenfalls, daß jeder andere Magenschwache dergleichen ohne Nachtheil genießen darf, sobald dieß Backwerk nach meiner erwähnten Vorschrift genossen wird; — ich genieße nach beschriebener Weise alle Morgen entweder nur frisches Brot, oder $1\frac{1}{2}$ frische Semmel.

Auf den Wunsch vieler, welche auch das frische Backwerk gern essen, ihres schwachen Magens und der ihnen mangelnden Zähne halber dieß sich nicht getrauen, will ich die Art und Weise hier beschreiben, wie man das frische Back-

werk genießen soll; wird diese Vorschrift befolgt so kann der Genuß solches Backwerks auch dem schwachen Magen nicht schädlich werden.

Frisches Backwerk erfordert zu seiner vollkommenen Auflösung beim Genuße desselben viel Feuchtigkeit, zu welchem Zwecke die Natur uns zunächst mit dem Speichel beim Essen versorgt, um überhaupt die zermalnten Speisen in eine flüssige Masse zu verwandeln und sie in diesem Zustande dem Magen zu überliefern; je flüssiger nun die zu verschluckende Speise durchs längere Zerläuen gemacht worden ist, je unbemerkbarer und williger neigt sie sich ohne Schlucken ihrem Bestimmungsorte, dem Schlunde, zu. Da nun aber diese Feuchtigkeit aus den Speicheldrüsen nicht so schnell zuquillt, als dazu erfordert wird: so muß man die Speisen langsam genießen, damit sie sich mit so viel Feuchtigkeit vermischen, als hierzu nöthig ist.

Die Semmel wird auf der breiten Seite durchgeschnitten und bestrichen. Jede Hälfte wird wieder in einen fingerbreiten Streifen geschnitten. An jedem Streifen wird nun die Rinde so fein als möglich eingekerbt. Hiervon wird ein Bissen genommen, und so lange in dem Munde gerieben, bis er von selbst niedergeht; dann wird der

Mund von den darin kleben gebliebenen Krumen durch das Schlucken gereinigt, und ein frischer Bissen, von den zuvor fein zerschnittenen, genommen und damit verfahren, wie mit dem ersten. Sollte jemanden, der einen zu großen Bissen genommen, das Käuen, ohne zu schlucken, unangenehm werden, der kann die bereits erweichten Theile, die an dem Schlunde liegen, verschlucken, und die harten so lange zurückbehalten, bis dieses geschehen, und dann wieder das Zermalmen anfangen. Die Krumen der Rinde lösen sich während der Zeit auf und theilen ihren Geschmack dem übrigen mit, welches dem Essenden einen angenehmen Geschmack gewährt. Die Krumen bestrichen, geben zuletzt noch den besten Rest. Der Genuß einer Semmel dauert gewöhnlich 16 bis 20 Minuten; freilich eine lange Zeit, man könnte in 5 Minuten damit fertig werden. Da aber der Geschmack der Speisen nun einmal das Angenehmste beim Essen ist, so hat man ja beim langsamen Essen nichts verloren, wenn man dadurch den Geschmack länger haben kann; vielmehr hat man ja dabei gewonnen. Das, was man gern hat, besitzt man gern länger, und die Verlängerung des Esse-Bergnügens ist doch angenehm.

Der Genuß des frischen Brotes, besonders des nicht gut ausgebackenen, erfordert noch eine größere Vorsicht, weil es Verstopfung verursacht, die jeder, der gesund sein und bleiben will, sorgsam vermeiden muß. Ich genieße das frische Brot gern, aber mit großer Vorsicht, nicht zu oft, und nicht zu viel, weil ich, wie oben bemerkt, einen schwachen Magen habe. Daß wie viel, läßt sich nicht bestimmen, weil dieß vom Magen, von Speisen und vom Genuße abhängt.

Man hört oft klagen, daß jemand die Milchspeisen und den Sauerkohl (wegen der ihnen eigenen Wirkung) nicht gut vertragen kann, welches auch bei mir der Fall gewesen ist: Jetzt genieße ich beiderlei Speisen, und sie haben diese Folgen bei mir nicht mehr. Wer diese Speisen genießen will, ohne dadurch Magenbeschwerung sich zuzuziehen, dem empfehle ich die genaue Befolgung der obigen Vorschriften, die beim Genuße schwer verdaulicher Speisen gegeben sind. Im Anfange muß man langsam essen und nicht gleich zu viel. Mit Wenigem muß angefangen werden, mit wie viel, läßt sich nicht bestimmen, wie oben schon bemerkt. Daß nicht zu viel ist überhaupt beim Genuße der Speisen von der größten Wichtigkeit. Wer hierin Herr über sich werden kann, welches aber schwer ist, der entgeht

einem großen Heere von Krankheiten, und genießt mehr Lebensfreuden als der, welchem der Wohlgeschmack zu seinem Sklaven gemacht hat.

Ich stehe jetzt in meinem 82sten Jahre, in welchem alle Aussichten auf Lebensfreuden, wegen unangenehmer Verhältnisse, bei mir verschwunden sind. Was sollte mich nun noch bewegen können, die Nachwelt mit Unwahrheiten zu hintergehen, und meinen Namen dadurch zu beflecken! Was ich geschrieben habe, ist Wahrheit, auf die sich jeder verlassen kann, wovon mich die Erfahrung überzeugt hat. Die Stürme bei Genüssen der Speisen habe ich mit durch gemacht, nicht nur solche, in welchen oft die besten Menschen wie in einem Strome mit fortgerissen werden, und dann im Zaumel des Vergnügens zu mancherlei sich verleiten lassen, woran die Vernunft keinen Theil hatte, welches sie späterhin bereuen mußten; sondern ich bin auch in solchen gewesen, in welche die Menschen mit dem Vorsatze hingingen, das Edelste, was sie von ihrem gütigen Schöpfer erhalten haben, ihre Gesundheit dabei auf das Spiel zu setzen, ohne daran zu denken, wie schrecklich und unerseßlich der Verlust der Gesundheit ist. Ich habe mich von den schrecklichen Folgen, die solche Stürme nach sich gehabt haben, so überzeugt, daß ich nur wünschen möchte,

Anderere von der Gefahr auch so überzeugen zu können, wie ich überzeugt worden bin, damit sie bei solchen Genüssen eine größere Vorsicht für ihre Gesundheit beweisen, wie dieß oft nicht geschieht. Da ich sehr viel Gelegenheit gehabt habe in Familien bekannt zu sein, in welchen diese selbst verschuldeten Krankheiten öfters vorkamen, so habe ich jetzt gelernt, wie leicht sie hätten gehoben werden können, wenn die oben beschriebenen Mittel angewandt wären. Hätte ich in meiner Jugendzeit beim Genuße der Speisen die Vorsicht bewiesen, welche ich in meinem späten Greisealter angewandt habe, wie vielen Schmerzen und Krankheiten, die ich mir allein nur durch das schnelle Essen zugezogen habe, würde ich entgangen sein; denn Jahre lang habe ich durch Magenkrampf dafür büßen müssen.

Da ich nunmehr am Ziele meines Lebens stehe, und aller Wahrscheinlichkeit nach meine gemachten Erfahrungen mir nicht lange mehr nützen können, so ist nun noch mein einziger Wunsch, daß alle diejenigen, welche meine hier mitgetheilten Erfahrungen befolgen, das größte Glück der Gesundheit besser und länger genießen mögen, als ich es leider genossen habe.

Der Zufall scheint mich auf zwei ganz entgegengesetzten Wegen, und durch zwei entgegengesetzte Mittel noch in meinem 81sten und 82sten Jahre zum Verfasser zweier Schriften, die zu einem gemeinschaftlichen Ziele zum Glück des Lebens führen, bestimmt zu haben. Die Greise legen die Feder nieder, ich, als Greis, ergreife sie.

»Die schädliche Rostscheibe und das Tanzen,«

jene zum Glück der Gesundheit, dieses zum Glück des Lebens im Alter. Das Erste ist bereits beschrieben. Das Zweite soll nun in der Ankündigung unter dem Titel:

»Das im Alter längere Jungbleiben nebst Gesundheitsregeln hierzu, und für die im hohen Alter das nicht zu schnelle Vorrücken in demselben«
beschrieben werden.

Hierüber hat bereits Guyétant, Doctor der Medicin bei der Facultät in Paris, welcher viele benamte und unbenamte Titel hinter seinem Namen führt, ein Buch geschrieben:

»Der Arzt für die spätere Lebens-
periode, oder: Das rückschreitende
Alter,«

welches der Doctor der Heilkunde Venus ins Deutsche übersetzt hat; die zweite Auflage von 1843. Diese Schrift wird sehr gelobt; sie giebt aber bloß die Regeln an, um ein gesundes, und dadurch ein langes Leben zu erhalten. Dieses ist nur der erste Theil, der zweite, als der Haupttheil, der dem Alter den wahren Werth giebt, ist ganz übergangen.

Denn was kann mir das Leben für Freuden geben, wenn ich in demselben mühsam und kraftlos am Stabe umherwanken, oder wohl gar in der Stube wie ein Gefangener sitzen, und nur so vegetiren muß; wie kann ein solcher sich wohl seines hohen Alters freuen! Weit, weit mehr kann es doch wol derjenige, welcher Meilen weit umhergehen, seine Geschäfte verrichten, Gottes schöne Natur und das gesellschaftliche Vergnügen genießen kann, wobei der Andere in trüben Gedanken sitzen, und alle Freuden dieses Lebens, die er doch noch genießen könnte, ungenossen vorbeigehen lassen muß.

Zu diesem zweiten Theile haben verschiedene in meiner Person zusammentreffende Erschei-

nungen mich veranlaßt, indem sie mir wichtige Wahrnehmungen zur Belehrung vor die Augen legen, welche werth sind, selbige der Menschheit bekannt zu machen.

Erstlich, mein Körper wurde im Alter unvermerkt schnell so ungelenkt, daß ich das Tanzen aufgeben mußte. Die Liebe hierzu mußte mich Mittel lehren, das Alter zu vertreiben; ich lernte auch die Mittel kennen, welche angewandt werden mußten, um den Körper wieder gelenkig zu machen.

Zweitens, dieses mußte unter sehr ungünstigen Ereignissen, die auch eintraten und überwunden werden mußten, geschehen, damit Keiner sagen konnte: »wer einen solchen Körper hat, wie der, »der kann es wohl, ein Anderer muß es wohl bleiben lassen.«

Drittens, das längere Jungbleiben mußte nun auch so bewiesen werden, daß es Keiner bezweifeln konnte; auch dieses ist geschehen.

Als 80jähriger Greis habe ich die Rolle eines 18jährigen Jünglings so gespielt, als sie wohl von nicht vielen Jünglingen gespielt wird. In einer jungen vergnügten, tanzlustigen Gesellschaft habe ich 7 Stunden hinter einander die angreifendsten Tänze

mitgemacht, ohne Nachtheil für meine Gesundheit, und den letzten mit eben der Schnelligkeit wie den ersten. Wenn Andere rutschten, so habe ich gehopset, (welches letztere, weil es zu angreifend ist, jetzt nicht mehr geschieht), und außer zwei Tänzen, wobei man sang, wurden alle schnell getanzt und keiner verfehlt; auch während der Tanzbelustigung habe ich nichts als ein Paar Tassen Thee in den nur kurzen Pausen genossen.

Viertens. Ein Jahr war verflossen, seit ich das Buch von Guyétant besaß, ohne weiter über dasselbe nachzudenken; erst, als dieses Manuscript schon dem Drucke übergeben war, wurde ich aufs Neue wieder darauf aufmerksam. Da mußte mir aber das Zeitungsblatt vor die Füße fallen, nach welchem ich mir das Buch von Guyétant gekauft, um etwas für mein Alter zu finden, welches das große Lob auf das rückschreitende Alter enthielt. Sogleich fuhr es mir aber wie ein Blitz in meine Seele. »Dieses große Lob verdient dieses Buch nicht, das Verdienst hiervon muß den Franzosen entrisen und den Deutschen übertragen werden.« Dieses ist die Veranlassung zu vorliegender Schrift ganz in der Kürze, die aber weitläufiger beschrieben werden soll. Wenn ich jetzt daran

denke, so ist es mir ungläubbar, daß der Mensch
 in den Jahren noch so viele Kräfte haben kann,
 und muß von Dank gerührtem Herzen sagen:
 »Unbeschreiblich groß sind die Kräfte, die der
 »gütige Schöpfer dem Menschen noch in seinem
 »sehr hohen Alter verliehen hat, welche nur
 »diejenigen kennen lernen, die sie gebrauchen; von
 »denen, die sie aber nicht gebrauchen, als unbe-
 »kannt mit ins Grab genommen werden.«

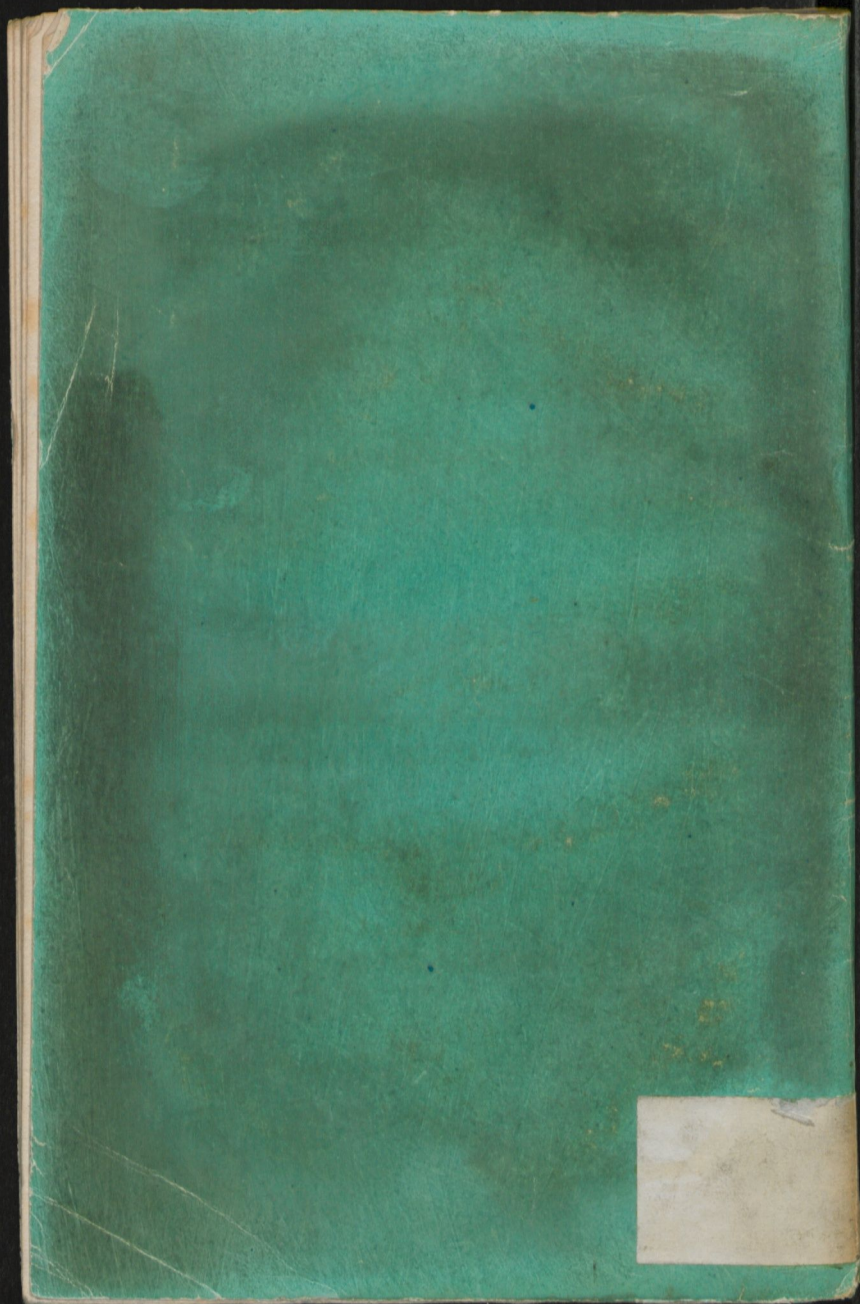




50B $\frac{17}{28}$
41

315.





00
Rw 00 a

Herrn Bibliothekar Herrn
Zieler zum Ausdruck
von Manuskripten
Am 13 Februar 1847

Bestes,
in der Natur begründetes
und
durch Zufall entdecktes Mittel,
ohne Arznei
einen guten Magen
zu behalten
und
den geschwächten zu stärken.

