

Die
Geschichte der Gesundheit

und die

Kunst dieselbe zu erhalten.

Eine Nachricht von dem allen, was die Aerzte und
Weltweisen von den ältesten bis auf gegenwärtige Zeiten
zur Erhaltung der Gesundheit angepriesen;

von

Jakob Macenzie

Doctor der Arzneykunst, ehemaligen Arzte zu Worcester, und
Mitgliede des königl. Collegii der Aerzte zu Edinburg.

Nach der zweyten Ausgabe aus dem Englischen
übersetzt.



Mit Kön. Pohln. und Churfürstl. Sächs. allergn. Privilegio.

Altenburg, in der Richterischen Buchhandlung, 1762.



5911





Der
Inhalt.

Erster Theil.

Die Einleitung, so den Plan von diesem Werke zeigt Seite 1

Das 1. Kapitel.

Von des Menschen Speise vor dem Sündenfalle 17

* 2

Moses,

Inhalt.

Moses, der beste Geschichtschreiber der ältesten Zeiten	S. 20
Wahrscheinlicher Nutzen von dem Baume des Lebens	21
Frühzeitiger Fortgang in Verbesserung der Kost des Menschen durch den Feldbau	27
Warum selbiger in einigen Ländern verlohren gegangen	29
Langes Leben der ersten Geschlechter beweiset die Güte ihrer Nahrungsmittel	33

Das 2. Kapitel.

Speise der ersten Einwohner Griechenlandes	35
Arkadier die bekanntesten Schäfer	36
Das goldne Alter. — Worinne die Glückseligkeit desselben bestanden	39
Speise und Trank der Griechen durch den Ackerbau verbessert	40
Nutzen der Künste, und Dankbarkeit gegen die Erfinder derselben	41

Brod

Inhalt.

Brod und Milch, die erste gelinde und heilsame Speise, so von den Menschen ausfündig gemacht worden S. 43

Das 3. Kapitel.

Erste Erlaubniß Fleisch zu essen	44
Diese Meynung bestritten	45
Erfindung des Weines und Bieres	51
Die mancherley Sorten von Nahrungsmitteln von Erschaffung der Welt an bis auf Mosen	53

Das 4. Kapitel.

Von den Schriftstellern über die Nahrungsmittel	53
---	----

Das 5. Kapitel.

Die Nothwendigkeit erfand jeden Theil der Arzneykunst	61
Die ersten Anfangsgründe derselben unter den Babyloniern und andern Völkern	63

Inhalt.

Auren in dem Tempel des Aeskulaps auf- gezeichnet	S. 65
Art und Weise der Egypter, die Gesunda- heit zu erhalten	67
Erste Beyspiele von der Gerokomië	68
Pythagoras der erste, so die Mäßigkeit, als eine Sache die der Gesundheit zu- träglich, angepriesen	71
Heroditus der Erfinder der medicinischen Gymnastik	72
Platons abgeschmackter Tadel dieser Er- findung	das.
Heroditus ist nicht der Urheber der drey Bücher von der Diät, welche unter den Werken des Hippokrates heraus gege- ben worden, wie le Clerc vemuthet	77

Das 6. Kapitel.

Vom Hippokrates	79
Seine allgemeinen und besondern Regeln, die Erhaltung der Gesundheit betref- fend	80

Das

Inhalt.

Das 7. Kapitel.

Vom Polybus	S. 124
Vom Diokles Carystius	126
Vom Cornelius Celsus	129
Vom Plutarch	142
Vom Agathinus	157

Das 8. Kapitel.

Vom Galen	160
Diejenigen von seinen Gesundheitsregeln, welche vor seiner Zeit nur wenig sind berühret worden	163

Das 9. Kapitel.

Vom Porphyrius, Doctor Cheyne, und andern, welche den Gebrauch der Fleisch- speise verwerfen	184
--	-----

Das 10. Kapitel.

Vom Oribasius	193
Aetius	195
Paulus Aegineta	das.

Inhalt.

Vom Actuarius und andern, als dem
Mönche Bacon und dem Lord Veru-
lam, welche sich eingebildet, daß durch
Präservative und Panaceen die Ge-
sundheit könne erhalten und das Leben
verlängert werden S. 195

Das II. Kapitel.

Von der Arabischen Arzneykunst	205
Ihr Wachsthum	206
Vom Rhases	207
Vom Avicenna	209
Rückkehr der Arzneykunst aus Osten nach Europa	212
Vom Tacuin, oder Elluchasem Elimi- thar	213

Das 12. Kapitel.

Von der Salernitanischen Schule, und
andern, welche von der Erhaltung der
Gesundheit in Versen geschrieben 215

Das

Inhalt.

Das 13. Kapitel.

Vom Marsilius Sicinus, und andern, welche die Astrologie mit der Arzney= kunst vereiniget, um die Gesundheit zu erhalten	S. 221
Vom Platina Cremonensis	226

Das 14. Kapitel.

Vom Ludwig Cornaro und einigen an= dern, welche so genau in der Sorg= falt vor ihre Gesundheit waren, daß sie ihre Nahrungsmittel wogen	227
--	-----

Das 15. Kapitel.

Von den Aerzten, welche im 16ten Jahr= hunderte vor dem Sanctorius von der Gesundheit geschrieben, als	
Thomas Philologus von Ravenna	237
Vidus Vidius	238
Hieronimus Cardanus	239
Alexander Trajanus Petronius	242
Levinus Lemnius	243

Inhalt.

Jason Pratensis	S. 244
Johannes Valverdus de Zamusco	245
Antonius Humanellus Veronensis	das.
Guilielmus Gratarolus	246
Henricus Kanzovius	das.
Aemilius Dufus	ebend.
Ferdinand Eustachius	ebend.
Oddi de Oddis	247

Das 16. Kapitel.

Vom Sanctorius	248
Seine nützliche Entdeckung der unmerklichen Ausdünstung, Bemerkungen davon	249
Von denjenigen, welche seine Methode auf ihre Himmelsgegend eingerichtet, als:	
Dodart in Frankreich	251
Keil in Britannien	ebend.
De Gorter in Holland	ebend.
Rogers in Irland	252
	Linien

Inhalt.

Linen in Carolina	S. 253
Bryan Robinson in Irland	254
Von ihren Aphorismen, die Erhaltung der Gesundheit betreffend	255
Von der Einsaugung der Feuchtigkeiten aus der Luft, durch die ein- saugende Adern von Jones abgehan- delt	275

Das 17. Kapitel.

Von auswärtigen Schriftstellern, so nach dem Sanctorius von der Gesundheit geschrieben, als	
Roderich a Sossaca	279
Aurelius Anselmus	280
Franciscus Ranchinus	ebend.
Rudolph Goelenius	ebend.
Claudius Deodatus	281
Johann Johnston	ebend.
Petrus Lotichius	282
Berhardin Ramazzini	ebend.
	Das

Inhalt.

Das 18. Kapitel.

Von den Brittischen Schriftstellern über
die Gesundheit, nämlich

Sir Thomas Elliot	S. 286
Thomas Morgan	288
Edmund Hollyngs	290
William Vaughan	291
Thomas Venner	292
Andrew Boorde	294
Edward Maynwaring	295
Thomas Phayer.	296
William Bulleyn	das.
Francis Fuller	ebend.
Dr. Wainwright	297
Dr. Wellsted	300
Dr. Burton	301
Dr. Arbuthnot	303
Dr. Lynche	306
Dr. Mead	308

Zweiter

Inhalt.

Zwenter Theil.

Das 1. Kapitel.

Eine kurze Betrachtung der Verdauung, oder der mechanischen Einrichtung, durch welche unsere Nahrungsmittel verdauet werden S. 317

Von dem Umlaufe des Blutes und dessen Folgen 333

Aus welchen beyden man den Grund und Ursache von den Regeln, die zur Erhaltung der Gesundheit gegeben worden, und den Nutzen von Beobachtung derselben deutlich einsehen wird 342

Das 2. Kapitel.

Ein kurzer Begriff von den Gesundheitsregeln, welche gehörig zu beobachten sind, in Ansehung der Luft 351

Nach-

Inhalt.

Nahrungsmittel	S. 354
Bewegung und Ruhe	361
Des Schlafes und Wachens	366
Der Anfüllung und Ausleerung	368
Der Leidenschaften und Gemüthsbewe- gungen	371
Einige andre allgemeine Regeln	375

Das 3. Kapitel.

Von den verschiedenen Temperamenten
des menschlichen Körpers, nebst Ge-
sundheitsregeln, wornach selbige ein-
gerichtet sind, nämlich

Das Cholerische	379
Das Melancholische	ebend.
Das Phlegmatische	380
Das Sanguinische	ebend.

Das 4. Kapitel.

Von den verschiedenen Stufen des
menschlichen Lebens, nebst den Ge-
sundheits-

Inhalt.

gesundheitsregeln, so jeder von selbigen
eigen sind, nämlich

Die Kindheit	S. 383
Die Jugend	387
Das männliche Alter	391
Das hohe Alter	393

Das 5. Kapitel.

Von den mancherley Beschaffenheiten
und Umständen der Menschen, nebst
dienlichem Unterrichte für alle, da man
sie betrachtet als

Starke oder Zärtliche	395
Freye oder Anechtische	397
Reiche oder Arme	398

Das 6. Kapitel.

Von der Prophylaxis, oder dem Wege,
annahenden Krankheiten zuvor zu
kommen

399

Das

Inhalt.

Das 7. Kapitel.

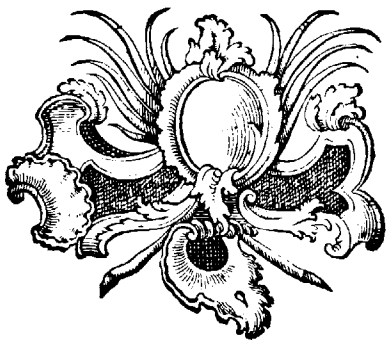
Vom langen Leben

Die natürlichen Kennzeichen desselben
S. 406

Das Mittel selbiges zu erlangen 407

Das Aufkommen und der Fall von der
Ueberleitung des Bluts aus einem
Thiere in das andre 410

Der Beschluß 415





Die
Einleitung
an den
Hochwürdigem
Herrn Isaak Lord-Bischof
zu Worcester.

Mylord,



Da ich es dienlich fand mich von den
Geschäften zu entfernen, so war es
Ew. Herrlichkeit gefällig, mich
zu erinnern, daß wir alle verbunden wären, „in
„einem jeden Stande und Zeitpunkte des Lebens
„Gutes zu thun; und daß ein Arzt von langer
„Erfahrung, einen Weg ausfündig machen könn-
„te, auch in der Einsamkeit so gar nützlich zu
„seyn“.

X

Ich

Ich wunderte mich gar nicht über eine Probe der Leutseligkeit von **Erw. Herrlichkeit**, **Euer** Mitleiden mit den Unglücklichen, (und **Euer** Enfer ihnen bezustehen,) war mir schon längst bekannt; da ich der erste war, dem **Ihr Euer** edles Vorhaben, ein Krankenhaus zu Worcester anzulegen, mitzutheilen vor dienlich hieltet; welches vielen Abtrathens ohngeachtet, verschiedene Jahre im Flore gestanden, und wie ich hoffe, noch lange zur Ehre Gottes, zum Troste der Hülfslosen, und **Eurer** eignen immerwährenden Ehre blühen wird. Ich wußte ebenfalls, daß **Erw. Herrlichkeit** Anrathen gegen mich kein nichtsbedeutendes Compliment war, und von keiner besondern Parthenlichkeit und Liebe gegen mich herkam, da **Ihr** eben diese geneigte Vorstellung einem andern Arzte, der erst neulich die Praxis niedergeleget, gethan habt.

Von **Eurer** freundlichen Erinnerung angetrieben, und durch **Euer** eigen Beispiel aufgemuntert, überlegte ich bey mir selbst, auf was vor Art ich in meiner gegenwärtigen Stellung nützlich seyn könnte. Mein Alter machte mich unfähig, die beschwerliche Praxis eines Landarztes ferner zu treiben; Ich konnte keine lange Reisen unternehmen, um Krankheiten zu heilen: Derowegen entschloß ich mich dahin zu trachten, denenselben einigermaßen vorzukommen, indem ich

Ich denjenigen, die ihre Begierden bezähmen, und der Vernunft Gehör geben wollen, die wirksamste Richtschnur bekannt machte, ihre Gesundheit zu erhalten. Denn es ist gewiß, daß aus der Unwissenheit der Menschen, oder aus der Verachtung solcher Regeln, tausende niemals zu demjenigen Zeitpunkte des Lebens gelangen, welchen die Stärke ihrer Leibesbeschaffenheit bey einer gehörigen Sorgfalt würde erreicht haben.

Sollte ich in dieser Bemühung glücklich seyn; so ist es kein unangenehmer Gedanke, auch etwas Gutes zu thun, das noch über das Grab hinaus dauert; und sollte ich nicht glücklich seyn, so hat mir doch wenigstens meine vorhabende Materie, einen angenehmen Zeitvertreib verschafft.

Damit ich diesen Regeln ein großer Gewicht und Ansehen geben möge, so entschloß ich mich, sie aus ihren Quellen herzuleiten, indem ich die Geschichte der ganzen Kunst, die Gesundheit zu erhalten, von dem spätesten Alterthume, bis auf gegenwärtige Zeit herab, lieferte. Allein die Nachrichten, die wir von den ersten Zeitaltern der Welt haben, sind so wenig, und so kurz, daß es gewiß nicht leicht ist, facta aus ihnen zu sammeln, die mit diesem Gegenstande einiges Verhältniß haben.

Sechs Dinge sind bekannt, welche zu dem Leben des Menschen nöthig sind, und die gemeinlich die Sechs Nicht-natürlichen (*) genennet

(*) Der Klang des Beyworts Nichtnatürlich, wenn es bey den Nahrungsmitteln, der Lust, dem Schlafe u. gebraucht wird, die zur Unterhaltung des menschlichen Geschlechts so wesentlich sind, ist außerordentlich anstößig. Und die lange Dauer dieser fälschlich eingebildeten Benennung, welche blos von dem wunderlichen Geschwäze der peripathetischen Schule entsprungen, ist nicht weniger wunderbar. Der Ursprung derselben erhellet aus einer Stelle, wo Galen die Dinge, die den menschlichen Körper betreffen, in drey Klassen eintheilet; Erstlich in Dinge die ihm Natürlich sind, in Dinge die ihm nicht natürlich und in Dinge die außer natürlich sind. Ich will seine eigenen Worte aus der gewöhnlichen lateinischen Uebersetzung beysügen. Class. VII. lib. de ocul. partic. tertia. cap. 2.

„Qui sanitatem vult restituere decenter, debet
 „inuestigare septem res Naturales quae sunt,
 „elementa, complexiones, humores, membra, vir-
 „tutes, spiritus et operationes. — Et res Non-
 „naturales, quae sunt sex, aer, cibus potus, ina-
 „nitio et repletio, motus et quies, somnus et vi-
 „gilia, et accidentia animi. — Et res Extra-
 „naturam, quae sunt tres, morbus, causa morbi,
 „et accidentia morbum comitantia“. Aus dieser seltsamen Unterscheidung entstand zuerst das Beywort Nichtnatürlich und ist zum gemeinen Gebrauche bis auf den heutigen Tag beygehalten worden, ob es gleich ohne einen Commentarius nicht kann verstanden werden, durch den die Aerzte eine Schutzschrift für das Uneigentliche dieses Ausdrucks zu machen scheinen. Hofmann J. E. und einige andere,

nennet werden, nämlich Speise und Trank, Luft, Bewegung und Ruhe, Schlaf und Wachen, Anfüllung und Ausleerung, samt den Leidenenschaften und Gemüthsbewegungen; in deren gehörigem Gebrauche und Einrichtung, die Kunst, die Gesundheit zu erhalten, vornämlich besteht. Unter diesen Sechsen sind Speise und Trank die einzigen, deren vor dem Pythagoras (*) Melodung geschiehet, oder (wie einige denken) vor dem Herodikus (**), welcher die Leibesübung mit den Nahrungsmitteln verband, um die Gesundheit zu erhalten. Aus dieser Ursache darf man nicht mehr von mir erwarten, wenn ich die ersten und dunklen Zeitalter der Welt durchgehe, als daß ich den einzigen Artikel, von der Speise und Trank der Menschen, in dasjenige Licht setze, welches ich davon zusammen zu bringen im Stande bin, bis das nach und nach zunehmende

A 3

Wachs

andre, wenn sie die Benennung Nichtnatürlich bey der Luft oder Nahrungsmitteln brauchen, sind genöthiget folgende Erklärung beyzufügen: „A veribus hae res *Non-naturales* appellantur, quoniam extra corporis essentiam constitutae sunt“. Dissert. 3. Decad. 2.

(*) Pythagoras blühet ungefähr um das 530ste Jahr vor Christi Geburt.

(**) Herodikus war ein Zeitgenosse des Plato, ungefähr 360 Jahr vor Christo. Siehe Hellwigs Theatr. hist. p. 62. 69.

Wachsthum der Künste, eine sich weiter erstreckende Scene eröffnet.

Der Weltweise von Samos machte einige kleine Schritte zur Erhaltung der Gesundheit. Jecus und Herodikus giengen etwas weiter; aber die Meisterhand des Hippokrates war es, die (um mich des Ausdrucks des Galens zu bedienen) zuerst den Weg (*) zu diesen und jeden andern Theile der Heilungskunst eröffnete, wiewohl dieselbe seit seiner Zeit an Wachsthum sehr gestiegen ist.

Und hier könnte man fragen: Da alle Gelehrten darinne einstimmig zu seyn scheinen, daß Hippokrates der Vater der Arzneikunst gewesen, warum ich nicht meine Geschichte mit ihm anfangen; und weswegen ich den Leser sowohl als mich selbst, mit den unnöthigen Muthmaßungen desjenigen verwirre, was in den dunklen Zeitaltern der Welt geschehen ist? Hierauf, Mylord, antworte ich, daß, da Hippokrates in die 430 Jahre (**) vor der christlichen Zeitrechnung florirte, es keine ungegründete Neugierde ist, zu unter-

(*) *Omnem ad medicationem viam aperuisse mihi videtur Hippocrates, sed ita tamen, vt ea curam diligentianque, ad absolutionem desideret, Gal. de method. medend. lib. 9. cap. 8. Thoma Linacro Anglo interprete.*

(**) Siehe des sehr berühmten Dechanten Prideaux *Connect. Theil 1. Buch 6. Seite 396.*

untersuchen, ob nichts in Absicht auf die Erhaltung der Gesundheit, binnen 3500 Jahren hinauswärts von Erschaffung der Welt, gethan worden. Die stufenweise Verbesserung, die der Geist des Menschen in Bearbeitung der Wissenschaften gemacht, ist ein sehr unterhaltender Gegenstand. Und je wichtiger die Gesundheit ist, desto mehr muß man erstaunen, daß sie sollte so lange vernachlässiget worden seyn. Und wir werden in der Folge dieser Geschichte finden, daß die ersten Menschen genöthiget worden, ihre Kost zu verändern und zu verbessern; und daß die Erhaltung der Gesundheit wirklich viele Jahrhunderte vor dem Hippokrates ist studiret worden: Obgleich die außerordentliche Schwierigkeit einige beträchtliche Erkänntniß darinnen zu erlangen, ihren Fortgang sehr langsam machte. Und der Mangel der Nachrichten (*), die dasjenige etwa mittheilten,

U 4

leten,

(*) Plinius lehret uns (Buch 7. Kap. 16.) daß Pherecydes von Syros die Griechen zuerst die Zusammensetzung der Gespräche in Prosa gelehret; und daß Cadmus von Milet der erste gewesen, der sie eine Geschichte zu schreiben gelernet; und doch lebten diese Schriftsteller beyde ohngefähr nur 113 Jahr vor dem Hippokrates. Wie war es also möglich, daß eine genaue Nachricht von dem, was die Griechen in der Arzneykunst vor dieser Zeit geleistet, zu uns sollte gekommen seyn? Siehe Sir Jakob Stewarts vortreffliche Vertheidigung der Zeitrechnung des Sir Isaak Newtons. Seite 107. 108.

leten, was unter den Erfindungen der Griechen wirklich schätzbar war, hat uns größtentheils des Nutzens von ihren Erfahrungen beraubt. Weiter aber lernen wir vom Hippokrates selbst, dessen Ansehen in diesem Punkte entscheidend ist, daß die Arzneykunst in der That noch vor seiner Zeit, bis zu einem ziemlichen Grade verbessert worden (*). Und gewiß, es war meiner Absicht nicht zuwider, zu forschen, ob derjenige Theil, davon ich hier handle, einige Verbesserung hätte, oder nicht.

Aber wieder auf unsern Zweck zu kommen: Ob uns gleich Hippokrates vortreffliche Regeln, von allen den Sechs zum Leben nöthigen Stücken gegeben; so liegen dieselben doch durch seine ganzen Werke zerstreuet, und dieses mit so weniger Verbindung untereinander, daß es nöthig war, um sie allgemein nützlich zu machen, dieselben unter einen regelmäßigen Entwurf zu bringen, welches so viel mir bekannt zuvor niemals geschehen ist.

Celsus

(*) At vero in medicina iam pridem omnia subsistunt, in eaque principium et via inuenta est, per quam praeclara multa *longo temporis spatio sunt inuenta*, et reliqua deinceps inuenientur, si quis probe comparatus fuerit, vt ex inuentorum cognitione, ad ipsorum inuestigationum feratur. De prisc. medic. p. 8. lin. 42. versionis Foessii.

Celsus und Plutarch sind die einzigen schätzbaren Schriftsteller, die wir über die Materie von der Gesundheit haben, und zwar in einem so langen Zwischenraume der Zeit, vom Hippokrates, der ein Zeitgenosse des Persischen Keres war, bis zu dem Galen, der unter der Regierung des Markus Aurelius Antonius lebte.

Galen (wenn wir seinen peripathetischen Unrath bey Seite setzen) hat eine der vollständigsten und besten Abhandlungen (*) von der Erhaltung der Gesundheit geschrieben, die wir heutiges Tages haben; allein es war dienlich seine Weitläufigkeit ins Enge zu ziehen, und, um Wiederholungen zu vermeiden, dasjenige weg zu lassen, was er vom Hippokrates abgeschrieben hat.

Die letztern Griechischen Aerzte, die Araber und alle die von dieser Materie gehandelt, vom Galen bis auf den Sanctorius, haben in der That wenig mehr gethan, als den Galen abgeschrieben; ausgenommen etliche wenige grillensfängerische Schriftsteller; unter denen einige eine völlige Enthaltung von Fleischspeisen angerathen haben; einige riethen eine sehr sparsame Diät,

A 5

indem

(*) Galeni liber extat de tuenda sanitate, quem omnibus aliis, qui hodie supersunt, praeferimus. Conringii introductio cap. 13. thes. 7.

indem sie die Mäßigkeit nach der Waagschaale abwogen; einige glaubten, daß die Gesundheit von Panaceen, und einige, daß sie von den Gestirnen abhienge.

Unter den heutigen Aerzten, die vor der Entdeckung der Circulation des Bluts geschrieben haben, verdienet Sanctorius mit Ruhme genannt zu werden, welcher durch einen erstaunenden Fleiß, und durch einen Weg der vorher wenig betreten worden, nicht nur die Anmerkungen der Alten in Absicht auf die Gesundheit bestätigt; sondern auch viele schätzbare Regeln von seinen eigenen hinzu gefüget hat. Seiner Methode folgten einige Aerzte von verschiedenen Nationen, die mit großem Fleiße und Beurtheilungskraft, viele von seinen Aphorismen nach ihren eigenen Himmelsgegenden eingerichtet haben.

Die neuern Schriftsteller von dieser Materie, die durch die Kenntniß des Umlaufs des Geblüts erleuchtet waren, haben die zuvor festgesetzten Regeln, mehr erläutert und bestätigt, als daß sie einige neue Entdeckungen von Wichtigkeit gemacht hätten; und doch reden einige das Publicum mit so einer Art des Stolzes an, als ob sie diese Regeln selbst erfunden hätten, die sie doch nur blos abschreiben. Von
dieser

dieser Zahl ist Friedrich Hoffmann (in vielen Dingen ein Arzt von großen Verdienste) der in einer Dissertation, welche er die sieben Regeln der Gesundheit nennet, nachdem er fünf unter den sieben vom Hippokrates, und eine vom Galen geborget, wie Ew. Herrlichkeit am Ende dieser Seite sehen werden, (*) diese sonderbare

(*) Septem leges Sanitatis Hoffm. Diff. 3. decad. 2.

Lex prima. Omne nimium, quia naturae est inimicum effuge Hoffm. — *Omne nimium naturae inimicum.* Hippoc. Aphor. 51. Sect. II.

Secunda. Non subito muta assueta, quia consuetudo est altera natura. Hoffm. — *A multo tempore consueta, etiamsi fuerint deteriora insuetis minus turbare solent.* Hippoc. Aph. 50. Sect. II.

Tertia. Animo hilari et tranquillo esto: quia hoc optimum longae vitae et sanitatis praesidium. Hoffm. — *Laetis diffunditur per uniuersum corpus calor, atque plus foras eius motus fertur, unde maior fit merito pulsus.* Gal. de caus. puls. lib. 4. cap. 3. vers. latin.

Quarta. Aërem purum et temperatum vehementer ama, quia ad corporis et animi vigorem multum confert. Hoff. — *Mortalibus aër, tum vitae, tum morborum, causa est; — morbi raro aliunde nascuntur, quam ab aëre, cum is morbidis inquinamenti corpus subierit.* Hipp. de flatib. p. 296. edit. Foessii.

Quinta

derbare Regel von seinen eigenen hinzu fügt: nämlich „wenn du deine Gesundheit hoch schätzest, so vermeide Arzney und Aerzte“. Diese Regeln sind ohne Zweifel gut, und um so viel desto mehr kann man sich in der Praxis darauf verlassen, da sie einhellig beydes von den Alten und Neuern angepriesen werden. Allein die Erkenntniß die wir von unsern Vorgängern erlernen, sollte vielmehr unsere Dankbarkeit als unsern Stolz erregen.

Einige Schriftsteller von Ansehen über die Kunst die Gesundheit zu erhalten, habe ich nicht finden können, ob ich gleich durch meine Freunde sorgfältig in London und in Holland habe darnach suchen lassen, und ich solches auch selbst
in

Quinta. Quam maxime felice alimenta corpori nostro congrua, et quae facilius soluuntur et corpus transeunt. Hoff. — *Cibi ad sanitatem optimi sunt, qui parce ingesti, fami et siti sufficient, et moderate per aluum secedunt.* Hippoc. de affect. p. 527.

Sexta. Mensuram semper quaere inter alimenta et motum corporis. Hoff. — *Si inuenta fuerit ciborum mensura et laborum ad unamquamque naturam, ita ut excessus neque supra neque infra modum fiat, inuenta erit exacta hominibus sanitas.* Hippoc. de diaet, lib. I. pag. 341.

Septima. Fuge medicos et medicamenta si vis esse saluus. Hoffm.

in dem unermesslichen Bücherschätze zu Oxford gethan habe. Andere wiederum, die nichts neues in der Materie selbst oder in der Methode erfunden, habe ich gänzlich weggelassen. Ich werde eines oder des andern aber mit Vergnügen gedenken, wenn ich einen von den erstern antreffen, oder eines Irrthums in Ansehung der letztern überführet werden kann. Auf systematische Schriftsteller in der Medicin habe ich selten Acht, da die meisten derselben meine vorhabende Materie nur obenhin berühren.

Ueberhaupt habe ich mich bemühet, solche Regeln zu unterscheiden, und heraus zu lesen; die heutiges Tages nützlich seyn können, und dieses von einem großen Mischmasche abgekommener Gewohnheiten, und unnöthiger Ausschweifungen, die man sehr häufig bey den verschiedenen alten und neuern antrifft, die von der Gesundheit geschrieben, und ich habe mich bemühet, diese Regeln, unter eine gehörige Methode zu bringen, und dieses, mit aller der Deutlichkeit und Kürze deren ich fähig bin, indem ich den Geist und Sinn, meiner Autoren vielmehr, als eine genaue Uebersetzung ihrer Worte behalte. Bey alle dem aber sind Wiederholungen unvermeidlich, wo verschiedene Schriftsteller von einem und eben dem Subjecte

jecte handeln, und die nachfolgenden Schriftsteller die Meinungen ihrer Vorgänger mit ihren eigenen in einander geflochten haben.

Wenn ich in der Folge der Zeit einen Schriftsteller anführe, der eine besondere Vorschrift zur Gesundheit angepriesen, so verbinde ich zugleich mit ihm die vornehmsten Schriftsteller, die seine Grundsätze angenommen haben, ob sie gleich viele Jahrhunderte nach ihm gebohret worden. Also vereinige ich zum Exempel den Doctor Cheyne mit dem Weltweisen Porphyrius; und den Lord Verulam mit dem griechischen Arzte Actuarius. Endlich habe ich in dem andern Theile zur Bequemlichkeit des Lesers in einen engen Inbegrif diejenigen allgemeinen und besondern Regeln zusammen gefasset, welche der Gesundheit in den verschiedenen Zeitpunkten und Umständen des Lebens am zuträglichsten sind.

Wenn jemand fragen sollte, warum ich eine medicinische Abhandlung an Ew. Herrlichkeit richte? So antworte ich erstlich, daß die Erhaltung der Gesundheit ein wichtiger Theil derjenigen Klugheit den Krankheiten zuvor zu kommen, ist, die Ihr so ernstlich und standhaft anbefehlet. Zweitens ist es eben sowohl ein

ein philosophischer als medicinischer Gegenstand. Plutarch, hat ein vortreffliches Gespräch das von aufgesetzt; und Porphyrius, Cornaro, Lord Verulamio, Addison (*) und andere Weltweisen, haben einige Theile derselben angepriesen. So gar auch die Geistlichen haben das Ihrige beigetragen; ein Pabst (**) und ein Cardinal (***) schrieben von der Gesundheit, und wir haben wenig bessere Abhandlungen von der Mäßigkeit als Lessli Hygiasticon. Ueber dieses ist es die Pflicht aller Menschen, vor ihre Gesundheit besorgt zu seyn. Sie ist nützlich in Ansehung der Ausübung unserer Pflichten, und ohne dieselbe ist jedes andere Vergnügen unschmackhaft. Wenn der Körper Schmerzen empfindet, spricht Demokritus, so hat die Seele keinen Geschmack an der Ausübung der Tugenden; und die Gesundheit erweitert die Seele (†). Kurz da die Gesundheit, durch die Arbeiten des Gemüths geschwächt

(*) Siehe Zuschauer. Blatt. 115. und 195.

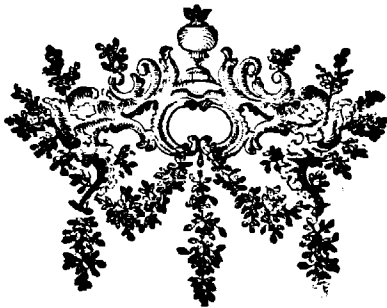
(**) Johann XXI. vorher Petrus Hispanus.

(***) Vitalis de Furno.

(†) *Αἰσθησις δὲ νόσος παρὰ τὴν ὑγίαιαν.*

Epist. ad Hippoc.

geschwächt wird, so sind es vornämlich solche Personen, wie **Ev. Herrlichkeit** vor die ich schreibe, als solche, die sich selbst vor verbunden achten, ihre Gesundheit zum Besten des gemeinen Wesens zu erhalten, und andern eine gehörige Achtung vor dieses unschätzbare Geschenk anzupreisen.





Die Geschichte der Gesundheit.

Der erste Theil.

Das I. Kapitel.

Von des Menschen Speise vor dem Sünden-
falle — Moses der beste Geschichtschreiber
der ältesten Zeiten; — Wahrscheinlicher
Nutzen von dem Baume des Lebens; —
Frühzeitiger Fortgang in Verbesserungen
der Kost des Menschen durch den Feld-
bau; — Warum selbiger in einigen Län-
dern verlohren gegangen? — Langes Le-
ben der ersten Geschlechter beweiset die
Güte ihrer Nahrungsmittel.

Es gefiel Gott den Menschen so zu schaffen,
daß er nicht leben konnte, ohne täglich
Nahrungsmittel zu sich zu nehmen; und
alle und jede von den alten Schriftstellern, wel-
che diese Sache berühren, stimmen darinne überein,
daß



daß die Früchte, Saamen und Kräuter so, wie sie wuchsen, und den Händen der ersten Menschen dargereicht (*) wurden, ihre Speise gewesen.

Wenn wir aber die Natur dieser Art von Speisen untersuchen, so finden wir, daß dieselben ob sie sich schon sehr gut für das Vieh schicken, deren Werkzeuge zu dergleichen Nahrung eingerichtet sind, dem Menschen nicht allerdings gemäß seyn konnten, welcher von einer zärtlichen Beschaffenheit gemacht war. Die mehresten lieblichen Früchte sind kalt, und geben nur wenig Nahrung. Die Saamen, ohne vorhergegangene Zurichtung, machen Blähungen, und sind schwer zu verdauen; und die
Kräuter

(*) Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben allerley Kraut, das sich besaamet, auf der ganzen Erde, und allerley Bäume, und Bäume die sich besaamen, zu eurer Speise. 1 Buch Mos. 1. v. 29.

Ich bin der Meynung sagt Hippokrates, daß sich der Mensch im Anfange eben derselben Speise bedienet, wie die unvernünftigen Thiere. lib. de prisc. Medic.

Volgiuago vitam tractabant, more ferarum.
Lucret. lib. 5.

Und was das erste Paar vor dem Sündenfalle anbetrifft, so kann man füglich sagen, daß sich die mühsame Anschaffung des Hausgeräthes, und die Zurichtung der Speisen nicht sonderlich für ein Leben von paradisischer Glückseligkeit würde geschickt haben.

Kräuter sind noch härter und roher. Auch ist dieses kein streitiger Punkt, sondern die festgesetzte Meinung der Aerzte, in allen Zeiten, und unter allen Himmelsgegenden, sowohl Griechischer (*) Arabischer (**) als Deutscher (***) gewesen.

Wir dürfen aber hieraus nicht folgern, daß der Mensch bey seiner ersten Hervorbringung schlimmer gehalten worden, als die wilden Thiere auf dem Felde: Solche Partheylichkeit könnte mit den Eigenschaften Gottes, der jederzeit an Weisheit und Güte vollkommen ist, nicht bestehen, ob wir schon nicht allemal die Ursache von seiner Einrichtung begreifen können. Wir müssen vielmehr schließen, daß der Mensch, weil er mit edlern Fähigkeiten begabet worden, auch mit höhern Kennzeichen der Liebe jenen sey vorgezogen worden; und daß die Vergnügungen, auch des thierischen Lebens ihm in reichlichem Maaße sind geschenkt worden, so lange er in der Unschuld lebte, welche er nothwendig muß besessen haben, als er aus der Hand seines Schöpfers kam.

B. 2

Moses

(*) Hippokrates, Galen.

(**) Avicenna.

(***) Melchior Sebizius.

Moses ist der einzige Geschichtschreiber (*) welcher eine Nachricht von dieser Begebenheit giebt,

(*) Da die heidnischen Geschichtschreiber keine Erkenntniß von dem wahren Gotte hatten, so stellten sie den Menschen in dem elendesten Zustande vor, (ohne eine Ursache davon anzugeben) daß er durch einen Zufall, durchs Schicksal oder durch die Natur, (Worte welche keinen deutlichen Begriff bey sich führen) entsprungen sey, und daß er keine andere Hülfe oder Beystand, als seine eigene Klugheit gehabt; welches nach dieser Meynung sehr bedauernswürdig müßte gewesen seyn, weil er in vielen Jahrhunderten den nothwendigen Gebrauch des Pfluges oder der Schaffhürde nicht würde erfunden haben.

Sanchoniathon in dem Fragmente das wir von ihm haben (Euseb. praep. euang. lib. 1. cap. 10.) sagt: „daß die ersten Menschen die Pflanzen, so aus der Erde wuchsen, heiligten, dieselben für Götter hielten, und diese Gottheiten, von welchen sie lebten, anbeteten“.

Diodorus Siculus von den Egyptischen Nachrichten (bibl. Histor. p. 11. edit. Westlingii) erzählt uns eine traurige Geschichte von den ersten Menschen; „welche in großer Menge un kamen, da sie sich nicht mit Speise, Kleidern, oder Häusern wider den Winter zu versorgen wußten“. Auch Plinius, wenn er das Elend dieses stolzen und hilflosen Herren der Erde erzählt, macht diese wunderliche Anmerkung, daß, „es sehr schwer zu bestimmen sey, ob die Natur verdiene ein gültiger Vater, oder eine grausame Stiefmutter genannt zu werden“, lib. 7. Hist. nat. in proöm. Die Wahrheit hievon zu gestehen, so hatte Moses eine

giebt, die dem höchsten Wesen anständig ist, und welche nach meiner wenigen Einsicht, ein Beweis von der Wahrheit seiner Geschichte, und von dem Vorzuge ist, den dieselbe verdienet.

Er spricht Adam vor dem Falle eben dieselbe Sorte von Speisen zu (*), welche andere Geschichtschreiber denen ersten Menschen zuschrei-

B 3

ben;

eine viel bessere Gelegenheit, die Begebenheiten der ersten Zeitalter zu wissen, als irgend einer von den heidnischen Schriftsteller haben konnte, weil er selbst ein Abkömmling von Abraham war, zwischen welchen und Adam nur zweien Personen lebten, nämlich Methusalem und Sem, durch deren Hände eine Nachricht der Geschichte, die sie selbst angienge, sehr treulich konnte fortgepflanzt werden. Und in der That, wo sehr lange lebende Familien sich so wenig mit Fremdlingen vermischen, wie es bey den Vorfahren und der Nachkommenschaft Abrahams geschah, da gehen die Familiennachrichten nicht leichtlich verlohren, besonders wenn sie wichtig sind. „On ne compte que deux tetes

„(spricht Berruyer) entre Adam le premier des
 „hommes & Abraham appelle de Dieu a fonder
 „un peuple nouveau; sçavoir Methusalem, mort
 „l'année même du deluge, & Sem, mort vingt
 „cinq ans seulement avant Abraham. En
 „sorte qu'Abraham a du apprendre l'histoire
 „du monde devant & apres le deluge, de Sem
 „avec qui il a vécu cent cinquante ans; Sem
 „de Methusalem avec qui il a vécu quatre vingt
 „dix-huit ans; & Methusalem d'Adam lui
 „même avec qui il a vécu deux cens quarante
 „trois ans,,. Hist. de peuple de Dieu, lib. 1.

(*) Gen. I. 29.

ben; alsdenn aber unterrichtet er uns, daß mitten in dem Garten der Baum des Lebens gewachsen (*), von welchem der Mensch nach Gefallen essen konnte (**), bis er sein Recht zur Unsterblichkeit verlohren hatte, und aus dem Paradiße getrieben wurde; und giebt uns auch die Ursache von seiner Vertreibung an: „daß er
 „ nicht ausstrecke seine Hand, und breche auch
 „ von dem Baum des Lebens, und lebe ewiglich (***)“.

Ein Baum also, der bestimmt war dem Menschen die Unsterblichkeit zu versichern, würde ihm gleichergestalt eine immerwährende Gesundheit, als ein Mittel welches zu diesem Endzwecke leitet, verschaffet, und folglich einem jeden Unfall, der aus dem Schaden von seiner gewöhnlichen Speise hätte entstehen können, entweder verhütet, oder alsobald aus dem Wege geräumt haben. Scheinet es nicht thöricht sich einzubilden, daß weder Adam noch Eva jemals diese Frucht gekostet, ob sie gleich eine unumschränkte Erlaubniß hatten, an einen so großen Geschenke Theil zu nehmen? Wenn sie auch weder die Klugheit, noch die Neugierde antrieb, würden sie nicht die natürlichen Wirkungen ihrer gewöhnlichen Speise genöthiget haben, einen so nöthigen

(*) Gen. II. 9.

(**) eben das. II. 16.

(***) eben das. III. 22.

nöthigen Versuch zu machen? Ueber dieses erhellet es aus der Natur und dem Bau des menschlichen Körpers, daß der Mensch vom Anfange sterblich geschaffen worden, und daß daher keine Möglichkeit (*) war, (so lange er eben dieses Geschöpfe blieb) ihm in dieser Welt unsterblich zu machen, außer durch Vermittelung des Baues des Lebens, oder irgend einer solchen Pannacee, die von der unendlichen Weisheit erfunden, und ihm auf eine wunderbare Weise verliehen worden, um der Krankheit, dem Alter und dem Tode vorzukommen.

Ein allgemeines Hülfsmittel jederzeit bey der Hand zu haben, welches nicht nur jedem Unfall aus dem Wege räumen konnte, dem die natürlichen Beschaffenheiten ihrer gewöhnlichen Speise, oder eine Unmäßigkeit, oder anderer Fehltritt hierinne, ihnen zuzuziehen vermögend war;

B 4

sondern

(*) „Corpus bene sanum (sagt Boerhaave) per actiones a vita sana inseparabiles sensim ita mutatur, vt tandem mors senilis accidat incuitabilis“. Instit. med. sect. 153. — Und einige unserer großen Gottesgelehrten sind eben der Meynung. Siehe Clarkes Reden. Vol. 8. Serm. 14. wo er sagt, daß „Adam nicht (wie sich einige ohne einigen Grund aus der Schrift eingebildet) wirklich unsterblich erschaffen worden, sondern, daß er durch den Gebrauch des Baumes des Lebens (was auch nur unter diesem Ausdrücke zu verstehen sey) vom Tode würde seyn bewahret worden.“

sondern das auch, in einem Augenblicke ihre Stärke und Jugend erneuerte, welche sonst, durch den nämlichen Bau, der thierischen Maschine beständig eine Neigung haben mußte, abzunehmen: einen solchen Vorzug zu genießen, dieses, sage ich, versicherte sie Ihrer beständigen Dauer auf ewig; und desselben beraubt zu seyn, übergab sie dem Tode, oder, mit andern Worten, es überließ der Natur, ihren Lauf zu nehmen: und diejenigen welche die schädlichen Wirkungen erwägen, welche die Früchte (*) und Blätter einiger Bäume, über das Leben der Thiere haben, werden sich aus einer gleichmäßigen Ursache leichtlich einbilden, daß die Wiederherstellung der Gesundheit, von einem Baume oder Frucht von entgegengesetzter Beschaffenheit, augenblicklich könne wieder erlangt werden. Man erlaube mir noch hinzu zu setzen, daß, da St. Johannes, indem er von dem Baume des Lebens redet, auf seinen gesundmachenden Nutzen anspielt, diese Anspielung die erstere Meinung zu bestärken, und eigentlich zu zeigen scheint, was dessen ursprüngliche Bestimmung

(*) Ein bloßes Wasser von den Blättern des *Lauro-cerasus*, von den Körnern der schwarzen Kirschen, oder bittern Mandeln destilliret, wenn es einem Hunde gegeben wird, tödtet ihn augenblicklich. „*Quam multa fieri non posse, priusquam sunt, facta, iudicantur*“. Plin. lib. 7. cap. 1.

nung gewesen. „Auf beyden Seiten des
 „Stroms stand Holz des Lebens, das trug
 „wölsferley Früchte, und brachte seine Früchte
 „alle Monden: und die Blätter des Holzes
 „dieneneten zu der Gesundheit der Völker (*).

Verschiedene gelehrte und würdige Männer
 sind in der That der Meynung, daß die Speise,
 welche vor Adam in seinem Stande der Unschuld
 bestimmt war, nicht nur wohlschmeckend, son-
 dern auch in jeder Absicht der menschlichen Lei-
 besbeschaffenheit vollkommen gemäß gewesen,
 und unterstützten ihre Meynung durch das was
 Moses sagt, daß „Gott der Herr auswachsen
 „ließ, aus der Erde, allerley Bäume“, lustig
 „anzusehen, und gut zu essen, (**) daß Gott
 wachsen ließ jeden Baum der da gut zu essen
 war, widerspricht keiner Sache, die ich behauptet
 habe; denn verschiedene Arten von Früch-
 ten, waren damals, und werden auch jederzeit
 bey einer gehörigen Zubereitung, gut zu essen
 seyn. Ich meines Theils bin so weit davon
 entfernt, die paradisische Glückseligkeit herab
 zu setzen, als irgend jemand, aber ich kann nicht
 sehen, warum die außerordentlichen Kräfte die
 dem Baume des Lebens mitgetheilet waren, und
 die Erlaubniß, ihn mit jeder andern Art von
 B 5 Speise,

(*) Offens. Joh. XXII v. 2.

(**) 1 Buch Mos. II. v. 9.

Speise, die etwa von undienlicher Beschaffenheit seyn möchte, zu vermischen, nicht eben so deutlich von der Güte der Gottheit, und der Glückseligkeit des Menschen zeugen sollte, als die Mittheilung der mancherley Arten von Früchten, die an sich selbst wohlschmeckend und heilsam waren. Und vielleicht sollte der beständige Zuwachs den der Mensch zu seinen übernatürlichen Gaben hatte, ein dienliches Mittel seyn, ihn seiner beständigen Abhängigkeit von der Hand, durch welche er beschenkt wurde, zu erinnern. Und der wider die Erde ausgesprochene Fluch scheint auch keine wesentliche Veränderung in der Natur und Beschaffenheit ihrer Hervorbringungen in sich zu halten, sondern blos, daß der Boden weniger fruchtbar gewesen, und mehrere Cultur als vorher erfordert habe. Denn einiger Anbau war auch so gar in dem glücklichen Garten Eden nöthig, in welchen der Mensch gesetzt war ihn zu bauen (*). Der größte Unterschied scheint darinne bestanden zu haben, daß dasjenige, was vor dem Falle ein unterhaltendes Vergnügen war, nach diesem traurigen Perioden eine saure Arbeit wurde.

So weit habe ich es wagen wollen, die Natur von der Speise des Menschen vor dem Falle zu berühren, weil ich nach meinem Plane genöthiget

(*) 1 Buch Mos. II. v. 15.

thiget war, die Art seiner Erhaltung vom Anfange zu untersuchen; Weil aber Moses, mein einziger Führer in dieser Erzählung hierinne so kurz gewesen, so werde ich selbige nicht weiter fortsetzen.

Nachdem der Mensch undankbar geworden, und sich wider seinen Schöpfer empöret, so war es nur eine gelinde und nothwendige Bestrafung (*), daß er ihn von diesen Vergnügen entfernte, welches er misbraucht hatte, und ihn mitten unter den freywilligen Gewächsen der Erde, auf einem fruchtbaren Boden ließ, vor seine Speise vermittelst seines eigenen Fleißes zu sorgen, und sie nach seiner Klugheit, und zunehmenden Erfahrung zuzubereiten. Er mochte also ohne Zweifel besondern (**), Unterricht von Dingen,

(*) Bestrafung scheint sowohl das einzige wirksame Mittel zu seyn, verkehrte Gemüther wieder zurechte zu bringen, als auch die Unschuldigen abzuhalten, auf bösem Wege zu wandeln, denn man darf sich nicht einbilden, daß die Gottheit irgend eine Creatur aus Unwillen oder Rache strafen werde, wie Menschen öfters zu thun pflegen.

(**) Die größten Männer des Alterthums glaubten, daß die Vermittelung der Gottheit zur Erfindung der Künste nöthig gewesen. Ich will gegenwärtig nur den Plinius anführen, welcher spricht: „Quod si quis illa forte ab homine excogitari potuisse credit, ingrata Deorum munera intel- ligit — Quod certe casu repertum sit, quis dubitet? — Hic ergo Casus, hic est ille qui plurima in vita inuenit Deus“. lib. 25. cap. 2. §.

Dingen, die über seine eigene Fähigkeit; und doch zu seiner Erhaltung nöthig waren, von Gott empfangen haben: Da es aus der Geschichte von Cain und Abel erhellet, daß alle unmittelbare Gemeinschaft zwischen Gott und den Menschen nicht aufgehört hatte; sondern es ist wahrscheinlich, daß ihm größtentheils, diesen Beystand aus der Vernunft zu ziehen, überlassen war, welchen die Thiere blos vom natürlichen Triebe erhielten. Von seiner Ueberlegung und gutem Verstande geleitet, erndtete Adam in wenig Jahren die Früchte seines Fleißes, und lebte von demjenigen, was ihm seine Heerden und Felder hervorbrachten. Denn wir finden, daß seine Söhne beydes in der Viehzucht und Ackerbau unterrichtet gewesen: „Abel war ein Schäfer, Cain aber war ein Ackermann (*).

Und hier können wir merken, daß die bloße Nothwendigkeit, die ersten Anfangsgründe von der Kunst die Gesundheit zu erhalten, erfunden; indem Adam genöthiget war, nachdem er seine Panacee verlohren, einen Weg ausfindig zu machen, die Früchte der Erden zuzurichten, und dieses auf so eine Art, damit sie ihm dienlicher seyn möchten, als sie es ganz roh und unbereitet würden gewesen seyn.

Gegen

(*) 1 Buch Mos. am IV. v. 2.

Gegen diese Meinung hat man den Einwurf gemacht, daß Gott selbst das Brod ausdrücklich bey dem Falle genennet: „Im Schweiß deines Angesichts sollt du dein Brod essen (*).“ Hierauf aber kann man antworten, daß unter dem hier erwähnten Worte Brod, kein Brod, zum Unterschiede einer mehr rohern Speise zu verstehen sey; weil, „Du sollt das Kraut auf dem Felde essen“, unmittelbar vorher gehet; sondern es muß von der Speise oder dem Unterhalte überhaupt zu verstehen seyn, wie wir es in dem Gebete des Herrn, und vielen andern Stellen der Schrift gebraucht finden (**).

Wie es gekommen, daß einige Völker die Kenntniß des Ackerbaues völlig verlohren, und viele Jahrhunderte auf eine wilde Art von Eischeln und andern wilden Früchten und Pflanzen gelebet, ist nicht leicht zu erklären, ohne wenn wir voraus setzen (welches der Wahrheit der Sache gemäß zu seyn scheint) daß der Ackerbau zu allen Zeiten in den fruchtbaren und ebenen Landschaften Assyriens und Egyptens getrieben worden; daß aber das Volk, welches sich zuerst hinüber nach Griechenland begab, (vielleicht Unterdrückung oder Strafe zu vermeiden) da es

eines

(*) 1 Buch Mos. III v. 19.

(**) Wie im 1 Buch Mos. XXVIII. 20. XXXIX. v. 6. XLIII. 32. 2 Buch Mos. am II. v. 20. Sprüchwörter Sal. XII. v. 19. XXXI. v. 27. Klagen. V. v. 9.

eines jeden Hülfsmittels und Geräthes zum Ackerbau beraubt war, sich genöthiget gesehen, von demjenigen so lange zu leben, was die Wälder und Felder freywillig hervorbrachten, bis sich ihre Nachkommenschaft nicht mehr erinnern konnte, daß sie von irgend einer solchen Kunst in der Welt, als der Ackerbau, gehöret hätte; und sich folglich einbilden, und ändern, welche mit der Jüdischen Geschichte nicht bekannt waren, überreden möchte, daß die erstern Geschlechter der Menschen allenthalben, eben so wie ihre eigene rohe und unwissende Vorfahren gelebet hätten. Und da wir fast alle unsere alten Geschichte von den Griechen haben, so war es natürlich, daß ihre Meinungen gelten mußten, ehe die Schriften Moses bekannt wurden (*).

Von diesem Nationalvorurtheile angetrieben, giebet dieses Hippokrates als seine Meinung an, daß, „ sich der Mensch im Anfange einerley
 „ Speise mit den wilden Thieren bedienet; und
 „ daß es die vielen Krankheiten gewesen, die er
 „ sich durch solche unverdauliche Nahrungsmittel
 „ zugezogen, welche ihn mit der Zeit gelehret,
 „ eine andre Art der Speise, die sich besser
 „ vor

(*) Sie waren nicht ins Griechische übersetzt, und folglich konnten sie der Welt vor der Zeit des Ptolemäus Soter, welches ohngefähr 300 Jahr vor Christi Geburt war, nicht bekannt seyn. Siehe Pribeaux Connect. Theil 2. Buch 1. Seite 45.

„ vor seine Leibesbeschaffenheit schickte, ausfündig zu machen (*) ”, und wahrscheinlicher Weise hat er in Ansehung seines Vaterlandes Recht. Aber in Betracht des menschlichen Geschlechts überhaupt, welches von seiner ersten Hervorbringung an, erbärmlich, und in einer elenden Unwissenheit der allgemeinen Bequemlichkeiten gelebet, würde Hippokrates, der ein großer Liebhaber der Wahrheit war, ohne Zweifel eine andre Meinung von ihnen unterhalten haben, wenn ihm die vernünftigen und übereinstimmenden Geschichte Mosis bekannt gewesen.

Es ist zum Erstaunen, daß die griechischen und lateinischen Schriftsteller, welche das lange Leben der erstern Geschlechter zugeben, ihnen zu gleicher Zeit keine bessere Speise zuerkennen, als den wilden Thieren, nämlich die frehwilligen und rohen Producte der Erde; welche nach dem Hippokrates, ja in der That nach der allgemeinen Einsicht ihre Lebenszeit eher verkürzt, als verlängert haben würden.

Daß die mündliche Fortpflanzung von der langen Lebensdauer ohne Widerspruch durch das ganze Alterthum hindurch angenommen worden, lernen wir vom Josephus, der das Glück hatte, viele Werke ganz zu sehen, von denen wir nur noch etliche wenige hin und wieder zerstreute Fragmente

(*) De prisic. Medic. pag. 9. edit. Foessii.

te haben. Er bekräftiget es, daß alle Schriftsteller der Alterthümer, sowohl Griechen als Barbaren, das lange Leben in den ersten Zeitaltern zugeben, und fügt diese Worte hinzu (*):

„Manetho, der die Egyptische Geschichte schrieb,
 „Berofus, der die Chaldäische, Möschi, He-
 „stiaeus, und Jerom der Egyptier, welche
 „die Phöniciſchen Alterthümer beschreiben, be-
 „zeigen diese Wahrheit durch ihr einstimmiges
 „Zeugniß. Also erzählt Hesiodus, Hekataüs,
 „Hellanikus, Alkufilaus, Ephorus
 „und Nikolaus, daß unter dem ersten Geschlech-
 „te der Menschen einige bis tausend Jahre ge-
 „lebet“.

Lucrez, (daß wir ein Zeugniß unter so vielen von den lateinischen Dichtern anführen) giebt ebenfalls das lange Leben der ersten Menschen zu, und sagt, daß sie harte gewesen, „weil sie die harte Erde hervorgebracht hätte“:

— — *tellus quod dura creasset*

— — *validis aptum per viscera neruis;*

Nec facile ex aestu, nec frigore quod caperetur:

Nec nouitate cibi nec labi corporis vlla.

Multaque per coelum solis voluentia lustra

Volgiuago vitam tractabant more ferarum.

Die

(*) Antiqu. Ind. lib. 1. cap. 3.

Die Festigkeit der Nerven verband die starken
Glieder,

Ihr Leben war Gesundheit, und dessen Dauer
lang.

Sie sahn der Jahre Rückkehr in steter Jugend
wieder,

Daß selbst die Zeit ermüdet, die matten Flügel
hang.

Nichts kann augenscheinlicher seyn, als daß
das allgemein zugestandene hohe Alter der ers-
ten Geschlechter, nothwendig auf die Heilsam-
keit ihrer Speise schließen läßt. Und in der
That finden wir, daß Brod, Milch und Erd-
früchte, wenn sie auf eine schlechte und einfache
Art zugerichtet werden, nebst dem Wasser zum
Trinken, die Nahrungsmittel der Familie Adams
gewesen: Diese Art von Nahrungsmitteln ist
auch gesunden Personen, welche von ihrer Kind-
heit an darzu gewöhnet worden, vielleicht eben
so dienlich, als irgend eine, die wir nur heuti-
ges Tages haben, und sie ist durch die Erfah-
rung aller Zeitalter der Welt vor dienlich befun-
den worden, das Leben zu verlängern (*) Und
man

(*) Aus dem langen Leben der ersten Eremiten er-
hellet dieses sehr deutlich, welche von Brod und
Wasser, nebst etlichen wenigen Früchten und Sal-
lat lebten, die schlecht zubereitet waren. Siehe
gleichfalls Gemellis Nachricht von dem letztverstor-
benen

man hat keine Ursache zu zweifeln, daß nicht Adams Nachkommenschaft diese Speise, vor ihrer Wanderung in die Länder über das Meer, gekannt habe; da es vielleicht die Heilsamkeit dieser einfachen Diät sowohl, als die Stärke ihrer Fasern, und die gemäßigte Luft der Jahreszeiten war, denen sie größtentheils ihr außerordentlich langes Leben schuldig waren. Es haben also einige gelehrte Männer darauf bestanden, daß denen Menschen vor der Sündfluth die Fleischspeisen und das gegohrte Getränke nicht unbekannt gewesen; welche Meinung an ihrem gehörigen Orte soll untersucht werden.

benen Aurenzebe, der seit seiner Bemächtigung des Thrones, niemals Fleisch, Fisch oder starke Getränke genossen; und bey guter Gesundheit bey nahe hundert Jahr gelebet.



Das 2. Kapitel.

Speise der ersten Einwohner Griechenlandes. — Das goldne Alter. — Worinne die Glückseligkeit desselben bestanden. — Die Arkadier, die bekanntesten Schäfer. — Speise der Griechen durch den Ackerbau verbessert. — Nutzen der Künste. — Brod und Milch, die erste gelinde und heilsame Speise, welche von den Menschen ausfündig gemacht worden, sowohl in Europa als Asien.

Da Adam seine Unschuld verlohren hatte, verlohrt er auch zugleich den Nutzen von dem Baume des Lebens, aber er gebrauchte eben die gewöhnliche Speise nach seiner Uebertretung, deren er sich vor derselben bediente: „Und du „sollt das Kraut auf dem Felde essen (*).“ Dem ohngachtet aber wurde er und seine Familie, vermöge seiner eignen Klugheit, unter der gütigen Leitung der Vorsicht gar bald mit dem Ackerbau glücklich bekannt, welcher ihnen die Nothwendigkeiten des Lebens auf eine plane und gemächliche Weise verschaffte.

Mit den ersten Einwohnern Griechenlandes war es nicht so beschaffen; welche, da sie die fruchtbaren Länder Asiens verlassen hatten, und

E 2

der

(*) 1 Buch Mos. III. v. 18.

der Geräthschaften und Hülfsmittel zum Ackerbau beraubt waren, gleich den wilden Thieren von dem lebten, was die Wälder und Felder von selbst hervorbrachten. Diese Nachricht haben wir von ihren eignen Geschichtschreibern, von welchen es nöthig ist anzumerken, daß sie von ihren ersten Griechischen Vorfahren also reden, als ob sie die ersten des menschlichen Geschlechts gewesen.

Diodorus Siculus schreibt (*), daß „die ersten Menschen in Feldern und Wäldern, wie die wilden Thiere herum geschwärmet, Speise zu suchen, indem sie jedes wohlschmeckende Kraut das sie nur finden konnten, und solche Früchte aßen, welche die Bäume von sich selbst herfür brachten“.

Helian (**) versichert, daß „die Speise der ersten Geschlechter nach den verschiedenen Hervorbringungen ihrer besondern Landschaften unterschieden gewesen; die Arkadier also haben von Eichel, die Argiver von Birnen, und die Athenienser von Feigen gelebet“, u. s. w. Plutarch (†) erzählt, daß „die ersten Argiver, welche

(*) Bibl. Hist. lib. 1. Sect. 8.

(**) Var. hist. lib. 3. cap. 39.

(†) Ἀρχαίαι διατραφέναι λήγουσι.

Eben dieser Autor sagt uns in dem Leben des Artaxerxes Longimanus, daß dieser unbedachtsame Prinz

„welche von dem Inachus angeführet wurden,
 „die Wälder nach wilden Birnen durchsuchet,
 „um sich zu erhalten“. Unter den Römischen
 Schriftstellern beklaget Plinius (*) ebenfalls den
 wilden Zustand der ersten Zeitalter, „welche von
 „Eicheln lebten“.

Und Galen scheint alle diese Nachrichten zu
 glauben, denn er versichert uns (**), „daß die
 „Eicheln eben so gute Nahrung geben, als viele
 „Arten der Saamenkörner; daß in den alten
 „Zeiten die Menschen blos von Eicheln gelebet,
 „und daß die Arkadier sie immer noch gegessen,
 „da die übrigen Griechen sich schon lange des
 „Kornes zum Brode bedienten“.

Diese Nachricht hat Galen wahrscheinlicher
 Weise vom Herodotus (†), welcher erzählt, daß
 „da die Lacedämonier nach dem Tode des Lykurgs,
 „auf die Eroberung Arkadiens dachten, ihnen

3

„das

Prinz viel später, als die Zeit von der wir reden,
 eine große Armee wider die Cadustier geführet, ein
 starkes und kriegerisches Volk, deren unbewohn-
 bares Land weder Korn noch andre gute Früchte
 hervorbrachte, so daß die Eingebornen genöthiget
 waren von Birnen und Äpfeln zu leben, welche
 von sich selbst wild auf dem Felde wuchsen.

(*) Hist. Nat. lib. 16. in princip.

(**) Gal. de aliment. facult. lib. 2. cap. 38. Und
 er meynet eben sowohl die Bucheckern als die von
 den Eichen.

(†) Clio cap. 66.

„das Orakel gesagt hätte, daß in diesem Lande
 „viele tapfere (*) Eichelfresser (ΒάλανιΦάγοι
 „άνδρες) wären, welche sie zurück treiben wür-
 „den, im Fall sie sich unterfangen sollten, sie
 „zu bekriegen, wie es hernach auch geschahe“.

Die Dichter sind mit den Geschichtschreibern
 einerley Meinung, in Ansehung der Speise
 der ersten Einwohner der Erde. Hesiodus
 singt (**):

— — καρπὸν δ' ἔφερε ζείδωρος ἄρβρα
 ἄυτομάτῃ πολλόν.

Das Feld, noch ungebaut, bringt häufig seine
 Früchte,

Den Tisch fällt unbeneidet ein herrliches Gerichte.

Und

(*) Man kann hieraus schließen, daß die Arkadier
 länger in ihrem ersten Zustande geblieben, blos weil
 sie Schäfer waren; denn das Eigenthum der Län-
 dereyen fieng nicht so zeitig unter ihnen an, als
 unter denen, die dem Ackerbau ergeben waren.
 Dieses erhellet aus dem, was im 1 Buch Mos.
 am 13. v. 9. gesagt worden, das Volk des gelobten
 Landes betreffend, welches Abraham und Loth er-
 laubte, ihr Vieh auf ihren benachbarten Boden zu
 weiden; eben so wie die Egyptianer ihre Länder in
 vollem Eigenthume besaßen, bis sie Joseph vor
 Pharaon kaufte. 1 Buch Mos. am XLVII. v. 20.

(**) Oper. et dier. lib. 1. lin. 117.

Und Ovid, (denn es würde ekelhaft seyn alle Dichter anzuführen) sagt aus eben der Ursache, in dem ersten Buche seiner Verwandlungen:

Contentique cibus nullo cogente creatis
 Arbuteos foetus, montanaque fraga legebant,
 Cornaque et in duris haerentia mora rubetis;
 Et quae deciderant patula Ionis arbore glandes.

Dem ohngeachtet aber, sind diese Zeiten von einigen Weltweisen und Dichtern, die gülden Zeiten der Welt genennet worden. Aber diese Benennung muß entweder von einer dunkeln Tradition, die sie von dem Paradiese hatten, oder von der voraus gesetzten Unsträfflichkeit des Lebenswandels der Menschen entsprungen seyn, weil sie sich insgesammt davon erhielten, was ihnen die Felder und Wälder verschafften, und weil auch damals noch kein Eigenthum, noch besonderer Nutzen statt fand, Streitigkeiten und Feindschaft zu erregen, oder sie zu Gewaltthätigkeiten oder Betrügereyen zu verleiten; denn eine so prächtige Benennung konnte ihnen mit einigem Rechte, in Betrachtung der Vergnügungen und Bequemlichkeiten des Lebens, nicht gegeben werden, als welche erst in den folgenden Zeitaltern, die durch die Kenntniß der Künste und Wissenschaften unterricht-

tet waren, in einem höhern Grade genossen wurden.

Nach diesem so berühmten Zeitpunkte, in welchem vor den Körper, was vor eine ruhige Stille auch die Seele genoß, nur sehr nachlässig gesorget wurde, so daß der Mensch nur eben von Tage zu Tage sein Daseyn erhalten konnte, wurde der erste Schritt zu einer weichern und gesündern Speise unter den Griechen und zu einem gewissen Grunde des Ueberflusses durch alle Jahreszeiten gethan, indem man dem Boden pflügte und Korn säete.

Hesiodus (*) schreibt diese Erfindung der Ceres zu, indem er die Ackerleute vermahnet, sie und den Jupiter zur Pflugzeit, ehe sie ihre Arbeit antraten, anzurufen;

Εὐχέσθαι δὲ Διὶ Χθονίῳ Διμύτερι θ'
αὐτῇ.

Und nebst dem ird'schen Jupiter ruft auch die keusche Ceres an.

Die römischen Dichter thun ihr mit noch ausdrücklicheren Worten eben diese Ehre an:

*Prima Ceres vnco glebam diuouit aratro
Prima dedit fruges, alimentaque mitia terris.*

OVID.

Plinius

(*) Oper. et dier. lib. 2. lin. 83.

Plinius schreibt nicht nur die Erfindung des Pfluges, sondern auch des Kornmahlens, und Brodbackens der Ceres zu; und fügt noch bey, daß „ihr in Attica, Italien, und Sicilien, deswegen göttliche Ehre sey erwiesen worden (*).“ Und in der That, wenn sie einigen Antheil an einer so edlen und nützlichen Erfindung hatte, so verdiente sie alle die vernünftigen Lobeserhebungen, die sie ihr nur geben konnten.

Wenn wir erwägen, daß die klügsten Nationen der Erde ehemals eben so gelehret haben, wie noch heut zu Tage die wildesten und barbarischen zu thun pflegen, so haben wir Ursache, die Klugheit und den Fleiß unserer Vorfahren, in Verbesserung der Künste und Wissenschaften hoch zu halten. Man würde kein Ende finden, wenn man alle die Vortheile her erzählen wollte, die uns daraus zussießen. Wie viele Bequemlichkeiten und Vergnügungen des Lebens, hat uns nicht ihre Klugheit und Geschicklichkeit verschafft; von wie viel Arbeit, Unruhe und Elende haben sie uns nicht befreuet? Und vielleicht hat der gütige Urheber der Natur selbst

E 5

größtens

(*) Ceres frumenta inuenit; cum ante glande vescerentur; eadem molere et conficere in Attica, Italia et Sicilia; ob id Dea iudicata. Hist. nat. lib. 7. cap. 25.

größtentheils ihre Nachforschung, beydes zum Nutzen und zur Zierde geleitet. Scheinet nicht Moses dieser Meynung benzupflichten, wenn er uns bey Beschreibung des Werks der Stiftshütte sagt: daß Gott sprach „und in die Herzen aller derer, die weises Herzens sind, habe ich Weisheit geleyet (*).“ Und die alten Einwohner Italiens waren so dankbar gegen ihre Wohlthäter, daß sie auch dem Stercutius einem Sohne des Faunus unsterbliche Ehre erwiesen (**), weil er die Verbesserung des Ackers, durch Ueberstreuen mit Mistung erfunden hatte.

Und haben wir nicht Ursache, den großen Geist des Hippokrates zu bewundern, welcher eine höchst nützliche Wissenschaft so sehr verbessert, und dem menschlichen Geschlechte mitgetheilet, die in seinen Tagen gänzlich auf ihn und seine Familie schien eingeschränket zu seyn? und sollten wir uns nicht gegen die Vorsicht dankbar beweisen, da wir sehen, daß die Heilungskunst zu unsrer Zeit so nahe zur Vollkommenheit gebracht, und täglich so viel Gutes durch sie gestiftet wird.

Was

(*) 2 Buch Mos. XXXVI. v. 1. u. 2.

(**) Italia suo regi Stercutio Fauni filio ob' finiuventum, immortalitatem tribuit. Plin. lib. 17. cap. 9. Siehe Rollins Einleitung in seine Geschichte der Künste und Wissenschaften.

Was den andern großen Theil der Landwirthschaft oder die Einrichtung und den Nutzen von den Heerden des kleinen und großen Viehes anbetrifft, so ist es wahrscheinlich, daß dieselbe in Griechenland, um eben die Zeit, wie der Ackerbau wieder aufgekommen, und daß die arkadischen Schäfer ihre Erfahrung in der Viehzucht, den andern Provinzen mögen gelehret, und hinwiederum von ihnen den Ackerbau gelernt haben.

Aus dem was bisher gesagt worden, scheint es wahrscheinlich zu seyn, daß gleich wie das Brod, die Milch und verschiedene einfache Zubereitungen wilder Früchte und Kräuter, die erste gelinde und heilsame Speise gewesen, welche von Adam und seiner Familie ausfündig gemacht, und von seiner Nachkommenschaft in Asien gebraucht worden, bis ihnen die Fleischspeise bekannt wurde, eben dieselben auch die erste heilsame Nahrung gewesen sey, so unter den Griechen wieder erneuert worden, nachdem selbige durch ihre Vorfahren verlohren gegangen.

Das 3. Kapitel.

Erste Erlaubniß Fleisch zu essen. — Diese Meinung bestritten. — Erfindung des Weines und Bieres. — Die mancherley Sorten von Nahrungsmitteln, von Erschaffung der Welt an bis auf Mosen.

Der nächste Schritt zur Verbesserung der Nahrungsmittel des Menschen, war die Erlaubniß Fleisch zu essen, vielleicht wegen des Mangels, und der üblen Beschaffenheit der Erdfrüchte, nachdem die Erde eine so große Veränderung erlitten, da sie so lange, und so hoch von den Wassern der Sündfluth bedeckt gewesen. „Alles was sich reget und lebet, das sey eure Speise; wie das grüne Kraut hab ichs euch alles gegeben (*).“ Wider diese Meinung ist aber dem ohngeachtet sehr stark gestritten worden. Einige Gelehrte behaupten, daß Adam erlaubt gewesen das Fleisch von den Thieren zu essen, oder daß wenigstens seine Nachkommen, mit oder ohne Erlaubniß lange vor der Sündfluth dasselbe gegessen haben. Andre im Gegentheile versichern, daß Noah der erste gewesen welcher Fleisch gegessen, oder Erlaubniß darzu gehabt habe.

Die

(*) 1 Buch Mos. am IX. v. 3.

Die erstern führen zur Unterstützung ihrer Meinung an, daß die Herrschaft (*) welche Adam über die Thiere gegeben worden, eine Erlaubniß in sich begreife, dieselben zur Speise zu tödten; und daß die Felle (**) aus welchen Gott Kleider für das erste Paar machte, zeigten, daß sie sich einer solchen Erlaubniß gehörig bedienet: daß man keine gute Ursache angeben kann, warum der Allmächtige eine unumschränkttere Gewalt über die unvernünftigen Thiere, nach der Sündfluth sollte gegeben haben, als vor derselben; und da das Fleisch von den Thieren eine stärkere Nahrung giebt, als die Arten der Pflanzgewächse, so müssen wir schließen, daß dieses vom Anfange erlaubt gewesen: daß, da die reinen Thiere je sieben und sieben in den Kasten gegangen, und von den Unreinen nur zwey das Männlein und sein Weiblein; so kann man schließen, daß der Ueberschuß von den Reinen, zur Nahrung vor Noahs Familie, während ihres Aufenthalts in den Kasten bestimmt gewesen: Daß der Appetit der Menschen vor der Sündfluth mit Fleischspeisen verzärtelt, und ihre Leidenschaften durch stark Getränke angeflammt seyn mußten, die sie anreizte, so große Nutzlosigkeit zu begehen, und welche den Schöpfer

so

(*) 1 Buch Mos. I. v. 28.

(**) eben d. III. v. 21.

so erzörnte, daß er das ganze Geschlecht bis auf eine Familie vertilgete: indem Brod, Milch und Wasser sie niemals zu solchen ausschweifenden Gewaltthätigkeiten antreiben konnte: Und dieser Beweisgrund wird noch mehr bekräftiget, wenn man betrachtet, daß die fleischfressenden Thiere, als Löwen und Tiger wilder als diejenigen sind, die von Kräutern leben. Und endlich, daß, da die Opferung der Thiere (welches eine sehr zeitige Anordnung war) zuerst Gelegenheit zu kosten und hernachmals zugerichtet Fleisch zu essen, konnte gegeben haben, welches (besonders vor einen hungrigen Magen) keinen unlieblichen Geruch giebt, wie dieses also vor die Zeit, da man angefangen hat, sich dieser Speise zu bedienen, rechnen können. Und da die meisten Menschen vor der Sündfluth unter keinen Gewissenszwange waren, der sie verhindert hätte sich dieser Art Speise zu bedienen, gesetzt auch daß es ihnen nicht ausdrücklich erlaubt gewesen, so hat man wenig Ursache zu zweifeln, daß nicht das Fleisch sollte einen Theil ihrer gewöhnlichen Kost lange vor der Sündfluth ausgemacht haben.

Diejenigen von der Gegenparthen hingegen läugnen, daß die Herrschaft welche Adam über die Thiere gegeben worden, eine Gewalt in sich begreife, dieselben zu tödten; es ist grausam, sagen

sagen sie, aus einen zweydeutigen Ausdrucke eine solche Gewalt zu schließen. Isaac gab Jakob die Herrschaft (*) über seine Brüder. Die Philister hatten die Herrschaft (**) über Israel, welches kein Recht in sich begriff sie auszurotten. Des Menschen Herrschaft über die Thiere, scheint blos in dem Nutzen bestanden zu haben, den er von ihrer Milch, Wolle, Honig, Federn u. d. g. und von ihren Beystände und Dienste in Ansehung des Fahrens oder Tragens, Ackerbaues, und seiner Beschützung haben konnte. Es folget auch nicht daraus, weil die Fleischspeise stärkere Nahrung giebt, daß dieselbe deshalb vom Anfange erlaubt gewesen; denn wir finden, sagen sie, daß, ob gleich das Blut so nahrhaft als das Fleisch ist (***), es dennoch nicht nur dem Noah (†) und den Juden (††) sondern auch den Fremdlingen (†††) bey

(*) 1 Buch Mos. XXVII. v. 29.

(**) Buch der Richt. XIV. v. 4.

(***) Gallinarum ac columbarum sanguine nonnulli vescuntur, maxime altitium, qui suum sanguine haud quaquam est inferior, neque voluptate neque coctionis facultate. Gal. class. 2. de aliment. facult. lib. 3. cap. 23. Homerus quoque caprarum sanguinem in cibo iucundum esse non ignoravit. ibid. cap. 18.

(†) 1 Buch Mos. IX. v. 4.

(††) 3 Buch Mos. XVII. v. 10. u. f. 10.

(†††) 5 Buch Mos. XII. v. 23. 24.

ben Strafe des Todes verboten ist; und da das Blut in allen denen Stellen, wo Fleisch erlaubt ist, verboten wird, so folget, daß das Verbot, und die Erlaubniß zu einer Zeit kund gemacht seyn müssen, d. i. nach der Sündfluth.

Was den Beweisgrund betrifft, daß die Rinz der des Zorns vor der Sündfluth, durch herrliche Speisen und stark Getränke müßten seyn angetrieben worden, solche Gottlosigkeit zu begehren; so behaupten die von der Gegenseite. Daß der moralische Mensch vielmehr aus Mangel der Zucht, als durch die Natur der Speise verderbet worden, und daß Menschen von gesunder und starker Leibesbeschaffenheit, (wie die Menschen vor der Sündfluth gewiß waren) die unter keinen Zwang weder göttlicher noch menschlicher Gesetze lebten, die gewaltthätigsten und gefährlichsten Wilden der Natur sind, ihre Speise mag auch seyn welche es wolle; und daß wirklich diejenigen Nationen der Erde, die der Unzucht, dem Raube und Morde auch heutiges Tages noch am meisten ergeben sind, mäßig in ihrer Speise sind, und den Wein nach ihrer Religion verbieten, besonders die Seeräuber der Barbaren und die wilden Araber: Und daß so gar in Brittannien und Irland, diejenigen, die von Brod, Milch, Käse, Kraut und Erdäpfeln leben; vielleicht nicht weniger zum Raube
und

und Gewaltthätigkeit geneigt sind, als die Gesellschaftlichen welche gut zu trinken und Fleischspeisen in Ueberfluß haben. Auch ist ein wilder Ochse der Gras frisset, nicht weniger wütend, als ein Löwe der sich vom Fleische nähret. Und wir sehen täglich, daß einige Vögel welche von Saamenkörnern leben, streiten und einander mit erstaunender Feindseligkeit zerreißen.

Sie behaupten ferner, daß, da wir von dem Zustande der erstern Menschen keine glaubwürdige Nachricht von irgend einem Geschichtschreiber, als von Mose haben, und uns dieser lehret, daß die Speise von Pflanzen ausdrücklich für den Menschen vor der Sündfluth (*) in zwei verschiedenen Zeitpunkten, und das Fleisch von Thieren unmittelbar nach derselben (†) bestimmt gewesen, wir gar keinen hinlänglichen Grund haben, das Gegentheil zu behaupten, außer wenn wir zeigen können, daß wir die Begebenheiten dieser Zeiten besser wissen, als die Jüdischen Geschichtschreiber; und warum würde Noah eine klare und ausdrückliche Erlaubniß nach der Sündfluth erhalten haben, das Fleisch von den Thieren zu essen, wie es in Ansehung

des

(*) 1 Buch Mos. I. v. 29. und eben das. III. v. 18.

(†) eben das. IX. v. 3.

des grünen Krautes vor derselben geschehen, wenn Adam diese Erlaubniß bereits gehabt hätte.

Ueber dieses stimmen die berühmtesten Geschichtschreiber (*), Aerzte (†) und Weltweisen (‡) des Alterthums hierinne überein, daß die ersten Geschlechter der Menschen kein Fleisch gegessen.

Und endlich in Betracht der ersten, die sich unterstuden die Thiere zur Speise zu tödten, behaupten sie, daß das Unterfangen, Geschöpfe die ihnen so ähnlich waren, zu zerreißen und aufzufressen, der wildeste und unnatürlichste Gedanke war, welchen das menschliche Herz jemals befaßt, und daß nichts weniger als eine ausdrückliche Erlaubniß von Gott den ersten entweder verleitet, einen so kühnen Schritt zu thun, oder den grausamen Versuch den er machte, rechtfertigen konnte, sein Appetit mag auch noch so scharf, oder der Geruch von verbrannten

(*) Moses, Sanchuniaton, Diodorus Siculus.

(†) Hippocrates, Galen.

(‡) Pythagoras; Empedocles; Plato lib. 6. De republ. Porphyrius de abstin. ab etu animalium; Plutarch de esu carn. Siehe gleichfalls Diog. Laërt. de vit. philos.

Enim vero (sagt Plinius) rerum omnium parens nullum animal ad hoc tantum, vt pasceretur, aut alia satiaret, nasci voluit. Hist. Nat. lib. 21. cap. 13.

brannten Opfern so angenehm gewesen seyn, als er gewollt.

Eine andere große Verbesserung der Speise des Menschen machte die Erfindung des Weines aus; welcher das Lob so ihm Plutarch giebt, sehr wohl verdienet (*), daß er nämlich „der edelste von allen Säften, die angenehmste Arznei, und unter allen wohlgeschmeckenden Dingen dem Magen das lieblichste sey (†). Und Noah fieng an und ward ein Ackermann, und pflanzte Weinberge, und da er des Weines trank, ward er trunken (††)“. Indem nun diesem guten Manne die Beschaffenheiten seines neuen Getränkes unbekannt waren,

D 2

ren,

(*) Praecept. de sanit. tuend.

(†) Desgleichen preiset auch Aretäus, ein Arzt vom ersten Range unter den Alten, den Wein wegen der Curen die er verrichtet, nicht weniger an. Ich will hier seine eignen Worte aus der wohlgerathenen lateinischen Uebersetzung des gelehrten Doctor Wiggans anführen. De morb. acut. curat. lib. I. cap. I. „sed quum metus sit, ne in vaporem humiditatemque homo dissoluatur, vnicum subsidium vinum est: celeriter enim substantiam alendo instaurat: et quoquoersus ad extremates vsque permeat, robori apponit robur, et spiritum torpentem expergeficit, frigiditatem calore temperat, laxantem madorem adstringit, extrorsum erumpentia atque diffluentia coërcet, olfactu suavi delectat: vires demum fulcire ad vitam prorogandam potest“.

(††) I Buch Mos, IX. v. 20. 21.

ren, so war es der Vernunft und Menschlichkeit gemäß, zu versuchen, was vor eine Wirkung es an ihm selbst thun würde, ehe er es seiner Familie anpries; er hatte aber das Unglück, einige Zeit seiner Vernunft durch diese Probe beraubt zu seyn, gleich tausend andern neugierigen Erforschern der Natur, welche sich selbst zum Nutzen des menschlichen Geschlechts der Gefahr aussetzten. Ohne Zweifel hatte Noah vorher Trauben gekostet, und sie unschädlich befunden, und er konnte ohnmöglich wissen (bis es ihm die Erfahrung lehrte) daß die Gährung, denen Säften eine trunkenmachende Beschaffenheit mittheile, oder in dem Saft der Traube einen Geist hervorbrächte, welcher vorher nicht in ihr zu finden war.

Es ist wahrscheinlich, daß das Bier nicht lange nach dem Weine erfunden worden; denn Herodotus lehret uns, daß in den Kornländern Egyptens, wo keine Weinstöcke wuchsen, das Volk eine Art von Weine trank, der aus Gerstet gemacht war (*), *οίνω ἐκ κριθέων πεποιημένω*. Und dieses scheint das starke Getränk (†) zu seyn,

(*) Euterpe, Abschn. 77.

(†) Von destillirten Getränk wußte man in keinem Theile der Welt etwas, der nur den Europäern bekannt war, viele Jahrhunderte nach Mosis, und der andern Schriftsteller Zeiten, des alten Testaments.

gnügen befördert, hat einige große Männer, in den meisten Zeitaltern und Völkern angetrieben, Betrachtungen über dieselbe anzustellen, und die nützlichsten Regeln zu machen, das Volk in der Wahl derselben unter den verschiedenen Umständen des Lebens zu leiten. Es ist erstaunend wenn man bedencket, wie viel Myriaden von Pflanzen und Thieren die Gütigkeit des Schöpfers auf der Erde, und in den Wassern, dem Menschen zu seinen Gebrauche gesendet. Moses (*) war der erste, welcher mit einer großen Beurtheilungskraft aus dieser unermesslichen Vorrathskammer einige Arten der Thiere zur Speise vor die Juden auslaß, und in seiner Geschichte verschiedener Pflanzgewächse gedenket, deren sich dieses Volk bedienet; welche Pflanzen und Thiere den vornehmsten Theil des Unterhalts des menschlichen Geschlechts, bey allen Nationen in der Welt, bis auf diese Zeit ausmachen; nämlich Brod, Wein, Milch, Honig; vierfüßige Thiere welche die Klauen spalten, und wieder kauen; alle Arten des Federviehes, nur wenige ausgenommen; und Fische welche Flossfedern und Schuppen haben.

Der

(*) Moses wurde, nach dem Ehrwürdigen und gelehrten Hrn. Schuckford im Jahr der Welt 2432. geboren. Connect. Vol. 2. lib. 9. p. 376. octavo.

Der nächste der nach ihm kam, obgleich in einem Zwischenraume von mehr als eilf hundert Jahren, war Hippokrates (*), der die Beschaffenheiten verschiedener Arten von Speisen, in Absicht auf die Gesundheit bemerket, und dessen Verhaltungsregeln (vornehmlich in hitzigen Krankheiten) unter die besten zu rechnen sind, die wir heutiges Tages haben.

Cornelius Celsus der zu Zeiten des Tiberius lebte, hat in der That kurz, aber mit seiner gewöhnlichen Zierlichkeit, und auf eine ihm ganz eigene Art diese Materie vom Anfange des achtzehenden Kapitels bis ganz zum Ende seines zweyten Buches abgehandelt.

Kenokrates der gleichfalls unter der Regierung des Tiberius lebte, schrieb eine Abhandlung von Fischen, welches vom Galen einigermaßen geschätzt wurde, und in der Sammlung des Photius öffentlich heraus kommen ist; aber ich kann nicht sagen, daß es voritzt von großen Nutzen vor das menschliche Geschlecht seyn sollte.

Dioscorides, scheint nach demjenigen was er selbst (†) zu Anfange seines Werks sagt, ein

D 4

Arzt

(*) Der sehr gelehrte Dechant Prideaux sagt, Hippokrates wäre zur Zeit des Peloponnesischen Krieges berühmt gewesen, welches nach des Hrn. Schuckfords Rechnung um das Jahr der Welt 3570 gewesen ist. Connect. Vol. 2. lib. 9. p. 414.

(†) Nosti nostram militarem vitam. Versio commun.

Arzt bey einer von den Römischen Armeen zu Zeiten des Nero gewesen zu seyn. Er hat seine Anmerkungen über verschiedene Speisen, durch seine ganze *Materiam Medicam* hin und wieder zerstreuet, vornehmlich aber in sein zweytes und fünftes Buch gebracht.

Cælius Apicius (*) lebte ohngefähr um die Zeiten des Trajans, und schrieb zehn Bücher von der Kochkunst. Ob seine Art die Speisen zuzurichten nach dem Geschmacke seiner Zeitgenossen gewesen ist, will ich nicht bestimmen; aber dieses unterstehe ich mich, zu sagen, daß er bey seinen Gerichten sehr wenig um die Gesundheit besorgt ist. Unter seinen andern Künsten, hat er auch die einfache und heilsame Pilsane des Hippokrates, durch seinen Zusatz (†) von Dill, Schweinenspeck, Saturey, Coriander, Wicken, Erbsen, Mangold, Fenchel und Pappeln ganz und gar verdorben.

Hierauf folget Galen. Er war unter der Regierung des Markes Aurelius Antonins berühmt; und in seinen Büchern von der Natur der Speisen, wie auch in einigen andern Abhandlungen (††) giebt

(*) Dieß war nicht der bekannte Epikurer Apicius, von welchen uns Plinius und Athenäus so viele außerordentliche Geschichte erzählen.

(†) *De re culinari. lib. 4. cap. 4.*

(††) *De succor. bonit. et vitio. De attenuante victus ratione.*

gibt er eine so vernünftige Nachricht von den mancherley Arten der Speisen, und von ihren Wirkungen auf die verschiedenen Leibesbeschaffenheiten, deren man sich zu seiner Zeit bediente, daß seine Schriften der Grund und das Muster, fast aller derjenigen sind, die seit seiner Zeit diese Materie weiter fortgesetzt haben.

Nach ihm kommt Oribasius der Leibarzt Julians des Abtrünnigen; er wendet das ganze vierte Buch seiner Synopsis, drey Bücher seiner Sammlungen, und verschiedne Kapitel seiner Anweisungen an den Eunapius darzu an, von den Speisen zu handeln.

Aetius, der gegen das Ende des fünften Jahrhunderts lebte, handelt diese Materie in dem andern Buche seines Werkes, welches er Terabiblion nennet, ab.

Paulus Aegineta schrieb in dem siebenden Jahrhunderte, und giebt uns in seinen ersten Buche vom sieben und dreißigsten Kapitel bis zum neunzigsten, einen kurzen Auszug von der Natur der Speisen.

Simeon Sethi, der Abschreiber des Michael Psellus, lebte im eilften Jahrhunderte unter der Regierung des Michael Ducas, und widmete diesem Kayser eine Abhandlung von der Natur der Speisen.

Und der letzte Grieche, Actuarius, der die Arzneykunst zu Constantinopel im dreyzehnten Jahrhunderte mit gutem Ansehen trieb, berühret den Artikel von Speisen nur obenhin.

Unter den Arabern haben Isaaß Israelita der angenommene Sohn Salomons, Königs von Arabien (über welchen fürstlichen Schriftsteller Petrus Hispanus, nachheriger Pabst Johann XXI. commentiret) Serapion, Rhazes, Avicenna und Averroes von dieser Materie gehandelt.

Verschiedne Italiäner, Franzosen und Deutsche haben von den Speisen geschrieben, z. E. Arnold de Villa Nouia, Michael Savanarola, Carolus Stephanus, Ludouicus Nonnius, Petrus Castellanus, u. s. w. Auch in Versen sind dieselben von der Salernitanischen Schule und dem Castor Durante abgehandelt worden; und einige Arten von Fischen beschreibet Auson sehr zierlich in seiner Mosella.

Desgleichen sind die drey ausländischen Getränke, Thee, Caffee und Chocolate, die unter uns so gewöhnlich sind; wie auch der Tobak, welcher keinen geringen Einfluß auf die Gesundheit hat, auf unterschiedliche Art von verschiedenen Schriftstellern abgehandelt worden. Der Tobak vom König Jakob dem Ersten, Simon Pauli

Pauli und Johann Neandern von Bremen; die Chocolate von Doctor Chub von Warwick; und der Thee von dem gelehrten Doctor Short von Sheffield, und andern.

Da es aber allzu verdrüsslich seyn würde, eine genaue Nachricht von allen denen zu geben, welche sich in Untersuchung der Natur der Speisen Mühe gegeben haben, so werde ich denen Wißbegierigen einige der vorzüglichsten anpreisen, deren Werke alles dasjenige erschöpft zu haben scheinen, was in diesem Theile der Erkenntniß schätzbar ist. Diese sind Galen, Ioannes Bruyerrinus Campegius de re cibaria, Iulius Alexandrinus Salubrium, siue de sanitate tuenda, Melchior Sebizius de alimentorum facultatibus; und dem Englischen Leser (der aber mehr auf den Verstand als auf die Schreibart sehen muß) „Die Verbesserung der Gesundheit; oder Regeln, die Art und Weise alle Sorten von Speisen, die unter dieser Nation gewöhnlich sind, zuzubereiten“, durch Doctor Mouffet, und erweitert von dem berühmten Christoph Bennet, Autor des Theatri Tabidorum: oder, wenn ihm eine kurze, nützliche und unterhaltende Abhandlung von dieser Materie gefällt, so kann er sich des gelehrten und scharfsinnigen Doctor Arbuthnots vortrefflichen Versuchs, die Natur und Wahl der Speisen betreffend, bedienen.

Da

Da ich also den hohen Grad der Heilsamkeit und Annehmlichkeit berühret, welchen die Speisen durch die Zeit und den Fleiß der Menschen erhalten, welches das einzige von den sechs zu dem thierischen Leben nöthigen Dingen ist, so den ersten und entferntesten Zeitaltern der Welt bekannt gewesen; So wollen wir nunmehr das stufenweise Wachsthum der übrigen fünf untersuchen; oder mit andern Worten, wir wollen die ersten Anfangsgründe und den Fortgang der Kunst erforschen, wie die Gesundheit unter dem menschlichen Geschlechte wieder herzustellen, besonders aber, wie sie zu erhalten sey.

Das 5. Kapitel.

Die Nothwendigkeit erfand jeden Theil der Arzneykunst. — Die ersten Anfangsgründe derselben unter den Babyloniern und andern Völkern. — Art und Weise der Egypter die Gesundheit zu erhalten. — Frühzeitige Beispiele von der Sorgfalt vor das hohe Alter. — Pythagoras der erste, welcher die Mäßigkeit als eine Sache, die der Gesundheit zuträglich, angepriesen. — Herodikus der Erfinder der medicinischen Gymnastik. — Platons abgeschmackter Tadel dieser Erfindung. — Herodikus ist nicht der Urheber der drey Bücher von der Diät, welches unter den Werken des Hippokrates heraus gegeben worden.

Hippokrates ist der Meinung, daß die bloße Nothwendigkeit die Menschen angetrieben, die Kunst zu erfinden, beydes die Gesundheit zu erhalten, und eben dieselbe, wenn sie verlohren, wieder herzustellen. In Ansehung der erstern merkt er besonders an, daß „die Krankheiten (*), welche „von den rauhen Speisen entstanden, deren sich „die Menschen anfänglich bedienten, dieselben nöthigten

(*) De prisc. Med. Sect. I. pag. 9. Seite 37. edit. Foessii.

„thigten den dienlichsten Weg zu erforschen, Brod
 „aus den Körpern zu bereiten, und die Pflanzen
 „auf so eine Art zuzurichten, welche dieselbe heils-
 „samer machte“. Und in Betracht der letztern
 sagt er: „Eine Ursache, welche es nöthig machte,
 „sich auf die Kunst zu legen, die verlohrene Ge-
 „sundheit wieder herzustellen, war der große
 „Unterschied, welchen man zwischen der Kost
 „der gesunden, und zwischen der Nahrung der
 „Kranken beobachten mußte“. Man hatte öf-
 ters gesehen (+), daß dasjenige, was denen Star-
 ken zuträglich war, den Schwachen schadete;
 und deswegen ward es unumgänglich erfordert,
 daß verschiedene Regeln von Essen und Trinken,
 sowohl zur Genesung der Kranken und Schwach-
 en, als auch zur Erhaltung der Starken und
 Gesunden, mußten festgesetzt werden.

Aber dieses erforderte Zeit und Erfahrung;
 und in der That nahm es auch eine lange Zeit
 weg, solche Regeln fest zu setzen; Denn obgleich
 der Anfang (++) der Arzneykunst sehr alt seyn
 muß; so war doch der Fortgang außerordentlich
 langsam,

(+) De princ. med. pag. 9. lin. 13. et sequ.

(++) Medicina quondam paucarum fuit scientia
 herbarum, quibus sifteretur fluens sanguis, vul-
 nera coirent; paulatim deinde in hanc peruenit
 tam multiplicem varietatem. — Non minus
 quam ceterae artes, quarum in processu subtili-
 tas crevit. Senec. Epist. 95.

langsam, und es verstrichen viele Jahrhunderte ehe sie eigentlich eine Wissenschaft konnte genant werden. Wir lernen vom Herodotus (†), daß sich die Babylonier durch ein ausdrückliches Gesetz unter einander verbanden, ihre Kranken an solche Orte oder Straßen zu führen, wo eine öffentliche Zusammenkunft war, und alle Vorbeygehende zu fragen, ob sie jemals eine dergleichen Krankheit gehabt, oder nur gesehen, als diejenige war, welche gegenwärtige kranke Person litte, und was man gethan habe, sie zu vertreiben? Es ist klar, daß unter dieser Anordnung, der Fortgang in der Arzneykunst sehr langsam muß seyn von statten gangen, ob gleich dieselbe in der That *νομὸς σοφώτατος* „eine sehr weise Anordnung“ wie sie unser Autor nennet, und die beste war, die man zu der Zeit erfinden konnte. Es war diese ohnstreitig ein dienlicher Weg Erfahrung zu erlangen, um in der Folge der Zeit eine Wissenschaft zu ihrer Reife zu bringen, welche damals noch in ihrem ersten Entstehen war. Hippokrates scheint dieser Meinung gewesen zu seyn; denn in seinen kurzen Buche, welches er Vorschriften nennt, ermahnet er die Aerzte, nicht zu glauben, daß es zu niedrig vor sie wäre, von dem Pöbel die Geschichte einer Cur zu lernen, die ihnen nützlich seyn

(†) Elio. Kap. 197.

seyn könnte; und er setzt noch hinzu: „Ich bin
 „überzeugt, daß die ganze Kunst zuerst auf diese
 „Art erlernet worden (+). Strabo sagt gleich-
 falls (++)), daß eben diese Gewohnheit, die Kran-
 ken auf die Straßen zu führen, um sich Rathes
 zu erholen, unter den Egyptern und Portugies-
 sen im Schwange gewesen.

Dieses Gesetz der Babylonier und Egypter
 brachte noch eine andere Gewohnheit hervor,
 welche ebenfalls eine reiche Quelle der medicin-
 schen Erkänntniß wurde. Wenn eine denkwür-
 dige Cur an einer Person von Stande vollbracht
 wurde, so richtete diese Person, (vielleicht aus
 Dankbarkeit oder Gütigkeit) auf ihre eigne Kos-
 ten eine Säule, oder hieng eine Tafel in einem
 von den Tempeln des Aesculapius auf, worauf
 die Mittel ihrer Cur mit leserlichen Charaktern
 zum allgemeinen Nutzen geschrieben waren. Und
 Strabo (+++) sagt, man hätte vorgegeben, daß
 Hippocrates einen großen Theil seiner Wissens-
 schaft von diesen geheiligten Tafeln erhalten, wel-
 che zu Cos in dem berühmten Tempel des Aescu-
 laps aufgestellet waren. Die nämliche Art von
 Tafeln

(+) Οὕτω γὰρ δικάω πᾶσαν τὴν τέχνην ἀναδειχθῆναι.

(++) Geograph. lib. 14. p. 72. edit. Wolters.

(+++) Narrant Hippocratem e dedicatis ibi curatio-
 nibus exercuisse ea, quae ad victus rationem
 spectant. Eiusd. vers. pag. cad.

Tafeln wurde in dem Tempel der Isis aufgehängt, worauf Tibull (+) anzuspielen scheint, wenn er sagt:

Nunc Dea, nunc succurre mihi, nam posse
mederi.

Picta docet templis multa tabella tuis.

Und Mercurialis (++) berichtet uns, daß eine von diesen Tafeln von Marmor aus dem Tempel des Aeskulaps auf der Insel der Tiber ist herausgenommen worden, die man noch zu Rom in dem Maffeischen Palaste sehen kann.

In demjenigen Theile der Arzneykunst welcher auf die Erhaltung der Gesundheit abzielt, ist kein beträchtlicher Fortgang gemacht worden, davon wir etwas erfahren hätten; eben so wenig als in der Heilungskunst der Krankheiten, bis kurz vor den Zeiten des Hippokrates. Es ist wahr, Diodorus Siculus (+++) scheint uns dem ersten Ansehen nach, einen sehr vortheilhaften Begriff von der Arzneykunst der alten Aegypter überhaupt, zu machen, wenn er uns lehret, daß die Aerzte in Egnpten auf öffentliche
Kosten

(+) lib. eleg. 3.

(++) De arte gymnast. lib. 1. cap. 1.

(+++) Bibl. hist. lib. 1. p. 92. ed. Westlingii.

Kosten erhalten worden, und daß sie vermöge der Gesetze verbunden waren, ihr Verfahren nach den Regeln einzurichten, welche durch Männer von großer Beurtheilungskraft und Erfahrung in den vorigen Zeiten, erfunden und festgesetzt waren: und die in gewissen verehrungswürdigen Büchern zum Nutzen der Nachkommen aufgezeichnet stunden; auch durften die neuern Aerzte von diesen Regeln nicht abweichen, außer mit Gefahr ihres Lebens, im Fall irgend ein Kranker unter dem neuern Verfahren starb, da hingegen ihre Personen und ihr Ruhm völlig gesichert waren, wenn sie den Alten anhiengen. Wenn wir aber die Proben in Ansehung der Erhaltung der Gesundheit untersuchen, die unser Geschichtschreiber noch aufbehalten hat, so trösten wir uns selbst über den Verlust dieser geheiligten Register. „Den Krankheiten vorzubeugen, (sagt er) verordneten sie Clystire, Laxirtränckchen, aller zwey, drey oder vier Tage Brechen oder Fasten“: und er fügt auch ihre Ursache dieses harten Verhaltens an, weil nach der Meynung dieser alten Aerzte „der größte Theil der Speisen, die wir zu uns nehmen, überflüssig ist (+); und daß dieser Ueberfluß die Ursache unserer Krankheiten sey“.

Hero-

(+) Bibl. Hist. lib. I. p. 92.

Herodotus gedenket eben dieser Art des Verhaltens unter den Egyptern, ob es gleich nicht so häufig ausgeübet worden. „Die Egypter, (sagte er) reinigen sich durch Brechen und Purgiren jeden Monat dreyimal, aus der Absicht ihre Gesundheit zu erhalten, welche ihrer Meinung nach durch ihre Speisen vornämlich Schaden leidet (+)“.

Um nun eine deutliche und zusammenhängende Meinung, die Erhaltung der Gesundheit betreffend, aus diesen kurzen hin und wieder zerstreuten unvollkommenen Anzeigen zu ziehen, welche unter den Schriftstellern der ältesten Zeiten müssen zusammen gesucht werden, wird es nöthig seyn, vier Zeitpunkte des menschlichen Lebens wohl zu unterscheiden, davon jeder insbesondere, in Absicht auf die Gesundheit eine gehörige Sorgfalt verdienet, nämlich, die Kindheit, Jugend, das männliche Alter und das hohe Alter. Es ist wahr, daß die Aeltern in den alten Zeiten, eben die Sorge vor ihre Kinder trugen, als vor sich selbst; diese Sorgfalt aber erstreckte sich nicht weiter, als daß sie vor ihren Unterhalt von Tag zu Tage besorgt waren, entweder durch die Brüste, oder solche rauhe Speisen, als sie etwa verschaffen konnten; welches eigentlich zur Kunst, die

E 2

Gesund-

(+) Euterpe Sect. 77.

Gesundheit zu erhalten, nicht gehören kann. Von diesen vier Perioden, ist die Gerokomik, oder die Sorgfalt vor das hohe Alter, die einzige (so viel mir bekannt,) auf die man vor den Pythagoras Acht gehabt.

Das älteste (*) Beispiel, welches wir von der Gerokomik finden, ist die Sorgfalt, welche die Knechte des Königs Davids vor ihn trugen, da er alt (†) und wohl betaget war, indem sie ihm ein gesundes junges Mädchen verschafften, die in seinem Schooße liegen mußte; welches ein sehr dienliches Mittel war, ihn zu wärmen und zu pflegen, und es wird dieses auch (wenn es in den Gränzen der Unschuld und Wohlständigkeit bleibt) durch die Meynungen Galens (††),
Paulus

(*) Wir haben in der That lange vor Davids Zeiten in dem 27. Kap. des 1 B. Mos. eine Nachricht von wohlschmeckenden Fleische, Brod und Wein, welches vor Isaak zubereitet war, da er ziemlich alt war: Dieses scheint aber vielmehr eine nach der Gelegenheit eingerichtete Mahlzeit gewesen zu seyn, seine Geister zu beleben, und seine Kraft auf einige Zeit zu unterstützen, als etwas, das in der Absicht geschehen wäre, seine Gesundheit zu erhalten, oder wieder herzustellen.

(†) 1 Buch der Könige am I. v. 1.

(††) „Nichts trägt so viel zu einer guten Verdauung bey, als wenn ein frischer und gesunder menschlicher Körper den Magen berührt“. Meth. med. lib. 7. cap. 7. et de Simpl. med. Facult. lib. 5. cap. 6.

Paulus Aegineta (*), Lord Verulamio (**) und Boerhaave gerechtfertiget (†).

Hierauf folget Homer, welchen Plinius (††) mit Rechte „die Quelle erhabener Gedanken“ nennet, und der in verschiedenen Stellen seiner Gedichte, den Aerzten große Ehre erweist, und mit der *γερουσιαστικη* scheint bekannt gewesen zu seyn, wegen der gehörigen Sorgfalt vor das hohe Alter, welche Ulysses seinem Vater Laertes in dem letzten Buche der Odysseen Zeile 258 anpreiset.

§ 3

ἐπει

(*) „Es ist sehr schwer einer Person zu helfen, die „zu gleicher Zeit kalt und trocken ist; und eines „der besten Mittel, deren man sich bedienen kann, „ist dieses, daß man einen starken gesunden Knaben in seinen Schooß lege“. lib. 1. cap. 72.

(**) Verulam preiset das Wärmen der lebendigen Thiere, aus der Geschichte an. Hist. vit. et mort. 8vo p. 300.

(†) Boerhaave erzählte öfters seinen Pflegesöhnen, daß ein alter Prinz in Deutschland, der bey einem sehr schwachen Gesundheitszustande den Rath bekam, zwischen zwei jungen tugendhaften Mädchen zu liegen, so gesund und stark wurde, daß seine Aerzte genöthiget waren, seine Schlafgesellen von ihm zu entfernen.

(††) Ingeniorum fons Homerus. Hist. nat. lib. 17. cap. 5. Und ferner Homerus quidem doctrinarum et antiquitatis parens. lib. 25. cap. 2.

— — ἐπεὶ λούσασθαι φαγοὶ τε,
 εὐδέμεναι μαλακῶς, ἢ γὰρ δίκην ἐσὶ
 γερόντων.

Warme Bäder, gute Speise, sanfter Schlaf
 und edler Wein,

Diese sind des Alters Rechte, und sie sind vor
 allen Dein.

Ueber diese Stelle macht Galen die Anmerk-
 ung, daß „des Dichters Regel vortrefflich
 „wäre, welche einen alten Mann lehret, nach-
 „dem er sich gebadet, und mit Speise erquicket,
 „sich ein wenig zur Ruhe zu legen; denn da alte
 „Leute natürlicher Weise kalt und trocken sind,
 „so schicken sich diese Dinge, welche feuchte und
 „warm machen, als Baden, Essen, und Schlaf
 „sen, vor sie am besten“.

Obgleich aber Moses (+), in Absicht auf die
 Erhaltung der Gesundheit, in allen Stufen des
 Lebens ohne Unterschied, das Schlemmen und
 die Trunkenheit als verderbte Sitten brandmalet,
 welche die schärfste Strafe verdienen, und Sa-
 lomom (++) sagt, daß die Unmäßigkeit beiße gleich
 einer Schlange, und sich auch Homer (+++)
 wider

(+) 5 Buch Mos. XXI. v. 20.

(++) Sprüchw. XXIII. v. 32.

(+++) Οἴνους τε τρώει μελιγῆς, ὅστε καὶ ἄλλος
 βλέπτει, ὅς ἐν μὲν χυρῶν ἔλαγ, μηδ' αἰτίμα πίνω.
 Odyss. lib. 21. lin. 293.

wider das übermäßige Weintrinken erkläret, so scheint doch Pythagoras (+) von Samos der erste gewesen zu seyn, der eine allgemeine Mäßigkeit und Nüchternheit als ein Mittel anpries, welches der Gesundheit zuträglich wäre. Er nennet die Trunkenheit einen Feind des ganzen Menschen, und behauptet, daß kein Mensch, der seine Gesundheit schätzete, die Schranken der Mäßigung entweder in der Arbeit, Essen und Trinken, oder Benschlase überschreiten müsse. Zu dieser Nachricht welche Laërtius giebt setzt Jamblichus (++) noch hinzu, daß des Pythagoras Schüler sich zu salben und baden pflegen, und zu solchen Leibesübungen gewöhnet worden, die am dienlichsten geschienen ihre Leibesstärke zu vermehren; aber ich vermüthe sehr stark, daß er hier in dieser Stelle Pythagoras den Weltweisen, mit Pythagora dem Fechter verwechselt, dessen beym Plinius (+++) gedacht wird, welcher seine Untergebene zum Streite, ohne

E 4

die

(+) Diog. Laërt. in vit. Pythag. edit. Menag. Segm. 9. In dieser Stelle wird der Verstand jeden Arzt verbinden (wo ich mich nicht irre) die Verbesserung des Meric. Casaub. anzunehmen, und πόνον bezubehalten, dem zuwider was H. Casaub. daran geändert, und den Zusatz einzuschieben, welchen Henr. Stephanus gemacht.

(++) De Vita Pythag. cap. 21.

(+++) Hist. Nat. lib. 23. cap. 7.

die geringste Rücksicht auf ihre Gesundheit erzog, und sie zuerst lehrte Fleisch zu essen.

Nach dem Pythagoras, hielt es Iccus (+) ein Arzt von Tarnet nöthig, die Mäßigkeit nebst den Leibesübungen zur Erhaltung der Gesundheit anzupreisen; und seine eigene Nüchternheit war so merkwürdig, daß die Mäßigkeit des Iccus, ein Sprichwort wurde, wenn man eine schlechte und mäßige Mahlzeit nennen wollte.

Nichts destoweniger ist Herodikus, einer von den Lehrmeistern des Hippokrates durchgehends als der Erfinder dieser Kunst die Gesundheit zu erhalten gerühmet worden, der die Schwächlichen gelehret, ihre Leibesübungen und Ordnung in Essen und Trinken so einzurichten, daß sie ihre Lebenszeit auf viele Jahre verlängerten; und er (++) vom Plato deshalb getadelt worden, weil er auf diese Art Leute von kränklicher Leibesbeschaffenheit alt zu werden lehrte; indem es nach seiner Meinung, vor eine jätliche Person, welche ihre Kräfte nicht bald wieder bekäme, besser sey, so gleich zu sterben. „Er war der
 „Lehrer einer Schule, (spricht Plato ferner)
 „worinne man die Jugend ihre Leibesübungen
 „lehrte; und da er selbst immer kränklich war,
 „so

(+) Steph. Byzant. de urbib. in voce Taras.

(++) De republ. lib. 3.

„so erfand er ein Mittel, die Leibesübung, mit
 „andern solchen medicinischen Regeln auf so eine
 „Art zu verbinden, die seine eigne schwache Lei-
 „besbeschaffenheit abhielt, daß sie nicht unter
 „dem Schmerze erlag. Auf diese Art schleppte
 „er gleichsam ein immer sterbendes Leben bis ins
 „hohe Alter mit sich fort, und handelte eben so
 „ungerecht an verschiedenen andern kranken Per-
 „sonen“. Plato war der Meinung, daß eine
 • fränkliche Leibesbeschaffenheit eine Hinderniß zur
 Ausübung der Tugend wäre, weil sie machet,
 daß sich die Leute einbilden, sie befänden sich je-
 derzeit übel, und an nichts weiter denken,
 als an ihr eignes elendes Gerippe: weswegen
 auch, fährt er fort, „Aeskulapius niemals
 „an solchen Personen, denen es zur Gewohn-
 „heit worden war sich immer zu beklagen, flicken
 „wollte, damit sie nicht Kinder zeugen möchten,
 „die eben so unnütze als sie selbst wären, indem
 „er überzeugt war, daß es eine Beleidigung bey-
 „des des gemeinen Wesens, als der schwachen
 „Person selbst, wäre, lange in der Welt zu
 „bleiben, wenn sie auch reicher als Midas
 „wäre (+)“.

Wenn dieser Lehrsatz des Plato vernünftig
 und der Menschlichkeit gemäß ist, so dürfen wir

Ⓔ 5

die

(+) ἔδδ θεραπευτῶν αὐτοῦ. ἔδδ ἐὶ Μίδου πλεονώτεροι εἶναι.

die Hottentotten (*) niemals tadeln, daß sie ihre Eltern in die Wälder führen, daselbst zu sterben, wenn sie vom Alter gebüßt und unfähig sind, sich selber zu helfen. Auch dürfen wir die Padaanischen Indianer nicht tadeln, von welchen Herodotus †) erzählt, daß, „wenn jemand unter ihnen krank wurde, sein nächster Nachbar ihn alsobald tödtete, und ihn auffräß, daß er nicht sein Fleisch verlieren möchte. „Weshalben sich ein jeder von dieser Nation, sobald er sich unpaßlich befand, insgeheim an einen wüsten Ort begab, allwo niemand die geringste Sorge vor ihn trug, er mochte todt oder lebendig seyn“, aufer ~~W~~ er von ohngesfahr sich glücklich wieder erholte, und von selbst wieder nach Hause kam.

Es ist in der That ein Unglück, einen starken Körper zu haben; Aber sind deswegen alle schwache Personen unnütz? Ist nicht öfters ihr Verstand helle, und dem gemeinen Wesen höchst nützlich, indem ihr Körper ungeschickt zur Arbeit ist? Und was würde aus dem Vergnügen Gutes zu thun, und der Belohnung desselben werden, wenn man alle Gegenstände des Mitleidens aus Mangel des Verstandes unkommen ließe?

(*) Siehe Kolbens Geschichte des Vorgebürges der guten Hoffnung.

(†) Thalia Absch. oder Kap. 99.

ließe? Ueber dieses wie viele Genesungsmittel, wider verschiedene Krankheiten, bringt nicht jede Zeit und jedes Land hervor! und wie viele Personen sind nicht, nach ihrer Genesung ein Nutzen und eine Zierde ihres Vaterlandes worden!

Wenn wir also erwägen, daß Plato, der nächst dem Sokrates, die Ehre der heidnischen Welt war, mit aller seiner Nachgrübelung, und aufrichtigen Absichten nicht vermeiden konnte, in diese und andere niedrige und grobe Ungereimtheiten zu fallen (†); sollten nicht unsere Herzen

(†) Ich meyne unter andern ungezeimten Sitten, die unverschämte Freyheit des ohne Unterschied vermischten Beyschlafs, welchen er Männern und Weibern von einem gewissen Alter giebt. Ich will keine eigenen Worte aus der lateinischen Uebersetzung des Serranus anführen, um zu zeigen, daß ich ihm nichts mit Unrechte aufbürde: „Quando igitur „iam mulieres et viri aetatem, generationi „aptam egressi fuerint, licere viris dicemus cui- „cunque voluerint, praeterquam filiae, et ma- „tri et filiarum filiabus, commisceri; licere et „mulieribus eum quolibet copulari, praeter- „quam filio et patre, ac superioribus, et infe- „rioribus eorundem“. De Republ. lib. 5. p. 461. Tom. 2. interpret. ferrani.

Die Stoiker erlaubten gleichergestalt diese ärgerlichen Unanständigkeiten: „Placet item illis vxo- „res quoque communes esse inter sapientes, vt „quilibet illi congregiatur, quae sibi occurrit“. Laert. vit. Zen. Sect. 131. — Sie verbannen auch

Herzen von Dankbarkeit brennen und dem gütigen Urheber des christlichen Systems preisen, welcher den Pfad der Tugend so klar und eben gemacht hat, daß niemand in Gefahr ist von seinen Wege zu irren, als der seine Augen muthwillig verschließt?

Aber wieder auf unsern Zweck zu kommen: So wurde die Gymnastik, um die Jugend zu den Beschwerlichkeiten des Krieges geschickt zu machen und die Fechter (*) zum Streite abzuhärten, in der That lange vor den Zeiten †) des Herodikus getrieben; ob er gleich durchgehends vor den ersten gehalten worden, welcher die medicinische Gymnastik eingeführet. Er war von Selymbria, einer Stadt in Thracien, oder wie andre muthmaßen von Lentini in Sicilien. Plutarch sagt von ihm, daß, da er an einer Auszehrung krank war, welche, wie er wohl wußte,

auch das Mitleiden (welches Zeno mit dem Meide und Schmerz in eine Reihe setzt) von ihren weisen Manne. Dieß ist unstre berühmte Stoische Philosophie.

(*) Homer stellt uns die Griechischen Soldaten vor, als ob sie mit ihren kriegerischen Leibesübungen sich einen angenehmen Zeitvertreib gemacht hätten.

— — *λαδο δὲ περὰ θυμῶν ἐλάσσουσ*
Διάδοτον τερπόμετο. — — Iliad. 2. lin. 280.

†) Plinius sagt uns, lib. 7. cap. 6. daß die Anordnung der olympischen Spiele, so alt sey als Herkules.

wußte, nicht konnte vollkommen geheilet werden, er der erste gewesen, welcher die Gymnastik mit der Arzneykunst verband, und dieses auf eine solche Art, welche sein Leben sowohl, als das Leben anderer, die eben mit dieser Krankheit be-
haftet waren, bis ins hohe Alter verlängerte.

Der gelehrte und scharffsinnige Daniel le Clerc (†) ist der Meynung, daß die drey Bücher von der Diät, welche gemeiniglich dem Hippokrates zugeschrieben werden, und unter seinen Werken befindlich sind, vielleicht vom Herodikus verfertiget worden. Aber hierinne muß ich mit seiner Erlaubniß, aus drey Ursachen von ihm abweichen: Erstlich weil Hippokrates in einem Buche von welchem die ganze Welt zugiebt (††), daß es das seinige sey, anmerket, „die Alten hätten nichts von der Diät geschrieben, das merkwürdig wäre“ und weil er auf keine Art, ohne den Wohlstand zu beleidigen unterlassen konnte seinem Lehrmeister die geziemende Ehre anzuthun, oder ihm Gerechtigkeit wiederfahren zu lassen, wenn er der Autor dieser vortrefflichen Abhandlungen gewesen wäre.

Bors

(†) Le Clerc hist. de la medic. par. I. liv. 3. ch. 13.

(††) De rat. vict. in acut. sub principio, spricht er:

ἀτὰρ ὅδε περὶ τῆς διαίτης δι' ἀρχαίαι ἐπιγραφῶν ὅθεν αξιο-
λόγη.

Vors zweyte, weil in der Stelle (*) worauf dieser sonst genaue Geschichtschreiber seine Muthmaßung zu bauen scheint, Galen nicht die drey Bücher von der Diät, dem Euriphon, Phaon, Philistion, oder Ariston zuschreibt, sondern das einzelne Buch die heilsame Diät betreffend; worüber Galen selbst eine Erklärung geschrieben, in der er dieses Werk dem Polybus zuschreibt, wie wir hernach sehen werden. Und drittens, weil diese Bücher eine so tiefe Erkänntniß der Natur und der Wirkungen der Speise, nach der Theorie selbiger Zeiten zeigen und eine Diät, die so klüglich eingerichtet ist verschiedenen Krankheiten vorzukommen, oder selbige abzuwenden, daß kaum ein Lehrer auf einer hohen Schule im Stande seyn dürfte dieselben zu schreiben, noch irgend sonst ein Mann, als ein vollkommener Arzt, welcher Herodikus aber nicht war, und über welchen Hippokrates sich beklagt, daß er verschiedene Personen ums Leben gebracht †), indem er sie genöthiget, sich in einem Fieber Bewegung zu machen.

Das

(*) Man vergleiche hier den Galen mit dem le Clerc an dem lezt angeführten Orte in libros Hippoc. de rat. vict. in acut. comment. 1. num. 18.

†) Herodicus febricitantes tum multis obambulationibus tum multa lucta et fomentis conficiebat, idque male. Febris enim fami, luctae, obam-

Das 6. Kapitel.

Vom Hippokrates. — Seine allgemeinen und besondern Regeln, die Erhaltung der Gesundheit betreffend.

Wir kommen nunmehr auf einen Zeitpunkt, welcher weit mehr, als die vorigen, durch Genie und den Fleiß des Hippokrates erleuchtet wurden, den man mit Recht den Vater der Arzneykunst nennet (†), indem er mehr zu dem Wachsthum dieser Wissenschaft beygetragen, als sonst irgend jemand gethan hat. Er ward in Cos, einer Insel auf dem Archipelago, etwa 458 Jahr vor der christlichen Zeitrechnung, aus einer edlen Familie geboren; indem er von väterlicher Seite, in grader Linie vom Aeskulapius, und von Seiten der Mutter vom Herkules abstammte; und war, (welches noch das meiste zu seiner Ehre beyträgt) ein Mann von sehr

obambulationibus, cursibus, frictioni, iis utique omnibus, est inimica. De morb. vulg. lib. 6. Sect. 3. aphor. 23.

(†) Primus Hippocrates medicinae praecepta clarissime condidit. Plin Hist. nat. lib. 26. cap. 2.

Es ist nothwendig, diejenigen zu berichten welche geneigt seyn möchten die angeführten Stellen aus dem Hippokrate, mit dem Originale gegen einander zu halten, daß sie des Foessii Ausgabe darzu nehmen müssen, welche zu Genf heraus kommen. anno 1657. 2 Vol. in fol.

sehr strenger Tugend und Frömmigkeit. Unter den andern Theilen der Arzneykunst handelt er die Erhaltung der Gesundheit viel weitläufiger und genauer ab, als man sich kaum einbilden sollte, wenn man die Zeit (†) betrachtet, in welcher er lebte, und die geringe Hülfe, die er von seinen Vorgängern hatte.

Damit wir einen völligen und klaren Begriff von seinem Unterricht in dieser Materie haben mögen: so will ich mich bemühen erstlich alle seine Vorschriften und Anmerkungen, über die zum Leben nöthigen sechs Artickel, gemeinlich die **Nichtnatürlichen Dinge** genannt, in Ordnung zu bringen. Anders will ich einige allgemeine Regeln, welche er in Ansehung der Gesundheit gegeben, und seine Bemerkungen von selbigen anzeigen.

Die zu dem Leben des Menschen schlechterdings nothwendigen sechs Artickel, sind die Luft, Speise und Trank, Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen, die Anfüllung und Ausleerung, nebst den Leidenschaften und Gemüths-Bewegungen.

Von

(†) Hippokrates lebte, nach des Dechanten Pvideaux Meynung um die Zeit des Peloponnesischen Krieges, d. i. wie der Ehrwürdige Herr Schuckford davor hält, im Jahr der Welt 3570.

Von der Luft.

Diejenigen Städte (*) welche gegen Westen liegen, und von Osten her so bedeckt sind, daß die gesunden Winde von da her keinen Zugang finden, die schädlichen Dünste derselben fort zu führen, müssen nothwendig ungesund (†) und ihre Einwohner vielen und bösen Krankheiten unterworfen seyn.

Die Luft hat einen außerordentlichen Einfluß auf den menschlichen Körper, in Ansehung der Gesundheit und Krankheit; in dem wir sehen, daß ein Mensch zween oder drey Tage, ohne Nahrung, aber kaum einen Augenblick ohne Luft (††) leben kann; so nothwendig ist sie zum Leben eines jeglichen Thieres. Wenn wir das
hero

(*) De aër. loc. et aqu. p. 283. lin. 12. edit. Foëssii.

(†) Dieser, und einige ander Aphorismen, die Winde betreffend, beziehen sich vornehmlich auf die Himmelsgegend und Lage Griechenlandes, und die anstoßenden Länder, wo Hippokrates seine Anmerkungen machte, und wo der Ost- und Nordwind über uttermäßliche Striche Landes bläset, die hier und da durch enge Seen getrennet werden: aber sie lassen sich nicht so gut auf diese Länder anwenden, wo diese Winde gerade von dem Ocean her wehen. In Betracht also der Hitze und Kälte der Witterung, erfordern die nördlichen Gegenden keine so kühlende Speise im Sommer, als diejenige, worinne unser Autor lebte.

(††) De flatib. p. 296. lin. 33.

hero finden, daß eine Krankheit allgemein herrschet (*), und Personen von jeglichem Alter und Zustande anfällt, obshon ihre Diät- oder Lebensart noch so verschieden ist: so ist es offenbar, daß dergleichen Krankheit nicht von dem Essen und Trinken eines Volks entstehen kann, weil sie hierinne sehr von einander abweichen, sondern, daß sie von der Luft herkomme, die sie umgiebt, und welche sie alle ingemein einathmen: und es würde in dergleichen Falle unnöthig seyn, die Lebensart zu ändern, die ihnen jederzeit zuträglich gewesen; ja es würde sehr schädlich seyn, weil plöbliche Veränderungen in allen Fällen gefährlich sind. Der einzige Weg, den man unter einem solchen Elende zu erwählen hat, ist, daß man die Natur und Beschaffenheiten der Luft ändere (wenn sich solches thun läßt) oder daß man sich von da entferne, und in eine reine Luft begeben.

Wir müssen auf die Beschaffenheiten der Luft acht haben, ob sie heiß oder kalt (†), dick oder dünne, feuchte oder trocken ist, und wie sie in Ansehung dieser Beschaffenheiten abwechselt, und wir müssen die verschiedenen Wirkungen von dieser Veränderung auf unsere Gesundheit aus der Erfahrung erlernen; und wer in der
Heilungs-

(*) De nat. hom. p. 228. lin. 50. et sequ.

(†) De morb. vulg. lib. 6. §. 8. aph. 18. p. 1199.

Heilungskunst, eine nützliche Kenntniß (*) erlangen will, der muß die Jahreszeiten in Obacht nehmen: denn sie weichen überaus sehr von einander ab; und groß sind die Veränderungen, welche sich in selbigen zutragen; und besonders muß er diejenigen Winde in Betrachtung ziehen, welche dem Lande worinne er lebet, am gewöhnlichsten sind.

Der Nordwind (**) wenn er lange wehet, macht den Körper dichte, stark, munter und von einer guten Farbe; denn er reiniget die Luft von groben Dünsten, machet sie rein und heiter, und ist daher unter allen Winden, überhaupt gerechnet, der allergefundeste: aber dennoch führet er einige Unbequemlichkeiten bey sich; weil er Personen, die ihn nicht gewohnt, und denen, die von zarter Leibesbeschaffenheit sind, Husten (***) böse Hälse, Beklemmung der Brust, Hartleibigkeit, Schauern, und Harnwinde verursacht.

Der Südwind (†) hingegen befeuchtet das Gehirn, schwächet und erschlappet den Körper zu sehr, und verursacht Flüsse.

§ 2

Eine

(*) De aër. loc. et aqu. in princip. p. 280.

(**) De morb. sac. p. 308. lin. 5. et sequ. Vid in super Sect. 3. Aphor. 17. p. 1247.

(***) Sect. 3. aphor. 5. p. 1247.

(†) De morb. sac. p. 308. lin. 26. et Sect. 3. aph. 17.

Eine sehr trockne Jahreszeit (*) ist überhaupt gesunder als eine sehr feuchte.

Es ist aus der Erfahrung bekannt, daß wir im Winter und Frühlinge mehr essen, (**) und besser verdauen können, als im Sommer und Herbst; und in der That erfordern die erstern, besonders der Winter eine reichlichere Nahrung als die letztern.

Damit man im Winter (***) der Kälte widerstehen möge, nehme man trocknende und wärmende Speisen zu sich. Im Frühjahre (†) wenn das Wetter gelinde wird, muß die Speise nach der Witterung eingerichtet werden, und etwas kühlend und leichter seyn. Im Sommer, wenn das Wetter heiß und trocken wird, muß die Speise kühlend und das Geträncke verdünnend seyn. Wenn aber im Herbst Tag und Nacht einander gleich gewesen (††), so müssen die Speisen wiederum eine erwärmende Beschaffenheit haben, und nach und nach, so wie der Winter zunimmt, dickere Kleider (†††) angeleget werden.

Der

(*) Sect. 3. aphor. 15.

(**) Sect. 1. aphor. 15. et 18. p. 1243.

(***) De vict. rat. lib. 3. p. 366. lin. 40.

(†) Ibid. pag. 367. lin. 37. et sequ.

(††) Ibid. lib. 3. p. 368. lin. 34. et sequ.

(†††) Es ist sehr merkwürdig, daß Hippocrates, ob er gleich die Leute vermahnet sich nach und nach zu kühlern

Der Frühling (*) überhaupt zu reden, ist die sicherste und gesundeste: Aber der Herbst, die gefährlichste und kränklichste von allen Jahreszeiten. Und besonders ist der Frühling und angehende Sommer, den Kindern, und sehr jungen Personen am zuträglichsten; der Sommer und der Anfang des Herbstes alten Leuten; und das Ende des Herbst nebst dem Winter ist Leuten von mittlern Jahren am gesundesten.

§ 3

Der

kühlern Speisen zu gewöhnen, nachdem der Frühling an Wärme zunimmt, er ihnen doch niemals anrath, ihre Winterkleider zu der Zeit bey Seite zu legen; da er doch im Herbst ausdrücklich verordnet, sich wider die annahende Kälte, *εὐχρητα πυχρόν* durch dicke Kleider zu verwahren. Und da er in der warmen Himmelsgegend Griechenlandes hierinne so vorsichtig war, so sollten wir gewiß, die wir in dieser Insel leben, wo das Wetter sich oft des Tages drey oder viermal von der Hitze zur Kälte verändert, niemals eine von unsern Winterkleidungen vor dem Monat May bey Seite legen, und auch alsdenn noch nicht einmal, woferne nicht das Wetter durchgehends warm ist.

Unser scharffsinniger Herr Sydenham merkt an, daß die unbesonnene Gewohnheit, unsre Winterkleidung im Frühlinge zu zeitig abzulegen, und unsre Körper wenn sie zu sehr erhitzt, der plötzlichen Kälte auszusetzen, mehrere umgebracht, als der Hunger, Pestilenz und Schwerdt. De Febr. intercurrent. Sect. 4.

(*) Sect. 3. aphor. 9. p. 1247.

Der Frühling erzeuget Blut (*), der Sommer Galle, und die andern Jahreszeiten solche Säffte, welche mit ihrer Beschaffenheit übereinkommen. Auch ist der Frühling (**) die beste Jahreszeit zum Aderlassen, oder zum Purgiren, woserne eines davon für dienlich gehalten, und füglich bis auf diese Zeit kann verschoben werden. Wenn die Temperatur (***) der Luft mit der Natur der Jahreszeiten gehörig übereinkommt, so ist das Jahr gesund, und die Krankheiten geringe, wenn aber das Wetter in Ansehung der Jahreszeiten unnatürlich ist; so sind die Krankheiten hartnäckig. Pflözlicher Uebergang (†) aus großer Hitze in heftige Kälte ist gefährlich, und bringt allemal böse Krankheiten herfür; und wenn sich diese Veränderungen einige Zeit lang an eben demselben Tage zutragen, so können wir hartnäckige Herbstkrankheiten vermuthen.

Wir finden daß nicht nur die Gestalt und Beschaffenheit der menschlichen Körper, sondern auch ihre Sitten, eine große Verwandtschaft mit der Natur der Himmelsgegend haben, unter welcher sie wohnen. In Asien (††), woselbst die Jahreszeiten gelinde sind, und in Ansehung der
Hitze

(*) De humor. p. 50. lin. 53.

(**) Sect. 6. aphor. 47. p. 1258.

(***) Sect. 3. aphor. 8. p. 1247.

(†) Sect. 3. aphor. 1. et 4.

(††) De aer. loc. et aqu. pag. 288. lin. 50. sequ.

Hitze und Kälte sich nur wenig verändern, sind die Erdgewächse größer und schöner als in Europa, und die Menschen leutseliger und guthätiger, aber zu gleicher Zeit unempfindlicher und träger; denn eben die großen Veränderungen der Jahreszeiten von der Hitze zur Kälte sind es, welche die Leidenschaften der Europäer erregen, und dieselben zu großen Thaten ermuntern. Es ist wahr, daß die Beschaffenheit der Asiatischen Regierung (*) vieles be trägt, die Menschen in diesen Lande noch saumseliger zu machen; als sie sonst seyn würden. Denn da ihre Prinzen willkührlich und despotisch regieren, und sie ohne Freyheit und Eigenthum leben, so verzehnt es sich nicht der Mühe, sich in Ausführung großmüthiger Thaten in Gefahr zu begeben, wo die ganze Frucht ihrer Arbeit, von einem stolzen Tyrannen eingeerndet wird; und die tapfern Helden nichts als Wunden und Tod zur Belohnung haben. Unter einer solchen unumschränkten und geschlossenen Regierung, ist es ein Gewinn vor einen herzhaften Mann, wenn man ihn für eine feige Memme hält.

Von Speise und Trank.

Wer diese Materie vollkommen verstehen will, der muß nicht nur wissen (**) mit was für Bes

§ 4

schaffen:

(*) De aër. loc. et aqu. pag. 290. lin. 35. et sequ.

(**) De vict. rat. lib. 2. p. 355. lin. 4. 25.

schaffenheiten jede Sorte von Speisen von der Natur begabet worden; sondern auch, was für neue Beschaffenheiten dieselbe von der Kunst, durch die mannichfaltige Zurichtung erhält. Weizenmehl zum Exempel mit der Kleyen vermischt, öfnet und giebt wenig Nahrung; wenn es aber rein und ungemischt ist, so nähret es stark, und öfnet ganz und gar nicht. Und es ist eine Sache von großer Wichtigkeit (*) für die Gesundheit eines Menschen, ob sein gewöhnliches Brod weiß oder schwarz, gut oder schlecht gebacken sey.

Jeder Arzt (**) muß sich bemühen die Natur und Beschaffenheit verschiedner Personen zu kennen, in Ansehung dessen was sie essen und trinken; und muß sich nicht nur die mancherley Beschwerden bekannt machen, welche aus mancherley Sorten von Nahrungsmitteln entspringen; sondern er muß auch wissen, warum dieselben bey einigen daraus erfolgen, und bey andern nicht. Käse (***) zum Exempel ist einigen schädlich, andern hingegen bekommt er vollkommen wohl; Die Ursache von dergleichen Unterschieden muß daher ausfindig gemacht, und die Natur dieser Säffte erkannt werden, gegen welche

(*) De prisc. medic. pag. 13. lin. 17.

(**) Ibid. pag. 16. lin. 47. et f. qu.

(***) De prisc. med. pag. 17. lin. 7.

welche der Käse ein Feind ist, damit selbige mögen verbessert, oder der Käse vermieden werden.

Der menschliche Körper enthält viererley Säfte (*) in sich, welche in Ansehung der Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit sehr verschieden sind; nämlich Blut, Schleim, gelbe Galle, und schwarze Galle, welche unterschiedenen Feuchtigkeiten wir öfters durchs Brechen herauf bringen, und durch den Stuhl ausführen sehen. Die Gesundheit bestehet in einer gehörigen Mischung dieser Viere; und alles was einen Ueberfluß in einer von selbigen herfürbringt, das thut Schaden.

Es ist für die Gesundheit sehr nachtheilig, mehr Speise zu sich zu nehmen (**), als die Leibesbeschaffenheit vertragen kann, wenn man sich zu gleicher Zeit keine Bewegung macht, diesen Ueberfluß wieder abzuführen. Auf der andern Seite (***) ist es eben so schädlich, weniger Nahrung zu sich zu nehmen, als die Leibesbeschaffenheit erfordert; denn die Enthaltung von Speisen hat große Gewalt über unsere Natur, sowohl die Gesundheit zu verschaffen; als auch Schwachheit und Tod zu verursachen. Viel und mancherley sind die Uebel, welche aus der

§ 5

Ueberfüls

(*) De natur. homin. pag. 225. lin. 41. et seq.

(**) De flatib. pag. 297. lin. 36.

(***) De prisce. medic. pag. 11. lin. 17. et sequ.

Ueberfüllung entspringen; aber diejenigen, welche aus der Leere herkommen, sind nicht weniger betrübt: und es wird eine fleißige Bemerkung erfordert, dieselben zu unterscheiden; weil wir keine andre Regel haben, durch welche wir sie genau zu erkennen wissen, als bloß aus dem was wir in uns selbst fühlen. Es ist daher eine schwere Sache, den Anfang von einigem Fehltritte, entweder von Seiten der Ueberfüllung, oder der Leere zu bestimmen; und derjenige, welcher in die wenigsten Fehler verfällt, ist sehr zu loben.

Vielerley Speisen (*) die in ihrer Natur einander zuwider sind, darf man sich auf eine Mahlzeit nicht belieben lassen, weil sie Beunruhigung machen, und Blähungen in den Gedärmen erregen.

Ob schon stärkere Mahlzeiten(**) als die Natur erfordert, ganz gewiß Krankheiten erzeugen, wenn man damit fortfähret; so muß man doch überhaupt anmerken, daß eine sehr kargliche und enthaltsame Diät gefährlicher sey (***) , als eine etwas frehere und reichliche; und ein Mensch erleidet mehr von einer geringen Uebertretung seiner angewöhnten Enthalttsamkeit, als einer der seine reichliche Kost um ein beträchtliches vermindert.

(*) De flatib. p. 297. lin. 38.

(**) Sect. 2. aphor. 17. p. 1245.

(***) Sect. 1. aphor. 5. p. 1245.

mindert. Eine abgemessene Gewohnheit zu leben ist dahero unsicher.

Was wir auch essen, wenn es der Magen (+) verdauen kann, giebt gute Nahrung: was wir aber nicht verdauen können, hat eine entgegengesetzte Wirkung, und dienet blos, den Körper zu zerstören. Einige (++) können vermöge der Kraft der Gewohnheit und ihrer Leibesbeschaffenheit jeden Tag drey reichliche Mahlzeiten essen. Diejenigen, welche sich gewöhnet haben, des Tages zwey Mahlzeiten zu halten, werden schwach und kraftlos, wenn sie etwa eine davon darben müssen, haben keine Lust zur Arbeit, und klagen über Herzensangst. Sie empfinden auch, daß ihre Gedärme hohl, ihre Augen schwer, ihr Mund bitter, und ihre Hände und Füße kalt sind. Sie dürfen aber dem ohngeachtet, wenn sie durch einen Zufall eine von ihren Mahlzeiten (z. E. ihr Mittagmahl) eingebüßet, keine reichliche Abendmahlzeit zu sich nehmen, um ihren Verlust zu ersetzen; denn woserne sie solches thun, so wird ihnen dieselbe schwer in den Magen liegen, und sie werden eine noch unruhigere Nacht darauf haben, als wenn sie beydes zu Mittage und Abend stark gespeiset hätten. Das
hero

(+) De loc. in hom. p. 422. lin. 19.

(++) De rat. vict. in acut. p. 388. lin. 38. et sequ.

hero muß derjenige, welcher an zwei Mahlzeiten des Tages gewöhnet, und zu Mittage nicht gespeiset, und über seine gewöhnliche Zeit gefastet hat, und darauf eine Leere und Kraftlosigkeit empfindet, an diesen Tage Kälte, Hitze und Arbeit vermeiden, und eine leichtere Abendmahlzeit (+) als gewöhnlich thun, so mehr aus einer unschädlichen Löffelkost, als aus einer starken festen Speise bestehet.

Wenn im Gegentheile diejenigen (++) , welche sich des Tages an eine Mahlzeit gewöhnet haben, zween dafür zu sich nehmen, so werden sie alsobald verdrossen, schwer und durstig, und dieser einzige Fehlertritt ist bey vielen die Quelle zu großen Krankheiten gewesen.

Derjenige, welcher eine größere Menge (+++) von Speisen als gewöhnlich zu sich genommen, und in seinen Magen eine Last und Schwere fühlet,

(+) Ich habe öfters den Nutzen dieser Vorschrift erfahren, wenn es sich etwa bey der Eilsfertigkeit meiner Landpraxis bisweilen zutrug, daß ich mein Mittagmahl einbüßete: denn wenn ich ein herzhaftes Gerichte Fleisch aß, so wurde ich gewiß krank; Wenn ich aber zur Abendmahlzeit eine Tasse Chocolate, oder eine Schüssel voll Wassersuppe oder Negus genoß, schlief ich vollkommen wohl.

(++) De prisc. med. p. 12. lin. 1.

(+++) De affect. p. 530. lin. 15.

fühlet, der thut am besten, wenn er solches alsobald wieder wegbricht (*).

Diejenige Art von Speisen wird füglich für die leichteste gerechnet (+), welche, wenn sie in mäßiger Menge, oder in einem geringen Uebersmaasse genommen worden, weder Ueberfüllung noch Bauchgrimmen; noch Blähungen verursacht, sondern hurtig verdauet, und nach einer gehörigen Zeit leicht ausgeführet wird. Diejenige Sorte im Gegentheile ist die schwerste, welche, wenn sie in einer mäßigen, oder auch in einer kleinen Menge genommen worden, von dem Magen nicht kann verdauet werden, sondern eine Anfüllung und Beschweriß verursacht.

Eine Ausschweifung (++) im Trinken ist noch nicht so böse, als im Essen.

Wachsende (+++) Personen haben viel innerliche Hitze, und erfordern daher einen ziemlichen großen Zusatz von Nahrung, widrigenfalls muß
ihre

(*) Der weise Sohn Sirach bekräftiget diese Vorschrift und sagt: Syr. am XXXI. v. 25. „Wenn du zu viel gessen hast, so stehe auf, gehe fort, und speye, so wirst du Ruhe haben“. Und es ist ganz gewiß, daß hundert ihr Leben verlohren, und tausende Krankheit und Schmerzen ausgestanden haben, blos weil sie diese Regel nicht gewußt, oder sie verabsäumet.

(+) De affect. p. 527. lin. 34.

(++) Sect. 2. aph. 11. p. 1244.

(+++) Sect. 1. aph. 14. p. 1245.

ihr Körper verderben. Da hergegen alte Leute, weil sie nur einen geringen Grad von Hitze haben, blos eine kleine Menge von Nahrung erfordern; denn eine allzu große Menge würde die wenige Hitze, so noch bey ihnen übrig ist, gänzlich auslöschten.

Die Sorten von Speisen (+) und Tranke, so dem menschlichen Körper am dienlichsten sind, und die beste Nahrung, Gesundheit und Stärke geben, sind Brod, Fleisch, Fische und Wein; und dennoch bringen dieselben, wenn sie im Ueberflusse genossen werden, Krankheiten und den Tod eher zuwege, als Nahrungsmittel von einer schwächern und weniger nährenden Natur.

Bereite (++) für Personen von einer schwachen und zärtlichen Leibesbeschaffenheit solche Speisen zu, welche keine Blähungen, saures Aufstoßen, oder Bauchgrimmen erwecken, und gieb ihnen solche, welche weder den Leib zu sehr eröffnen, noch verstopfen.

Wenn (+++) eine Person, so sich von einer Krankheit erholet, seine Mahlzeit mit vielen Appetite verzehret, und dennoch keine Stärke davon erlangt, so zeigt solches an, daß er mehr gegessen habe, als er verdauen kann; wenn er
aber

(+) De affect. p. 528. lin. 17.

(++) De affect. pag. 527. lin. 27.

(+++) Sect. 2. aphor. 8. pag. 1244.

aber sehr mäßig isset, und keine Kraft davon bekommt, so erhellet daraus, daß üble Säfte im Körper sind, welche man abführen muß.

Wenn (+) der Körper unrein, oder mit bösen Säften angefüllt ist, so thut man ihm um desto mehr Schaden, je mehr man ihn nähret.

Von besondern Sorten von Speise und Tranke, so gewöhnlich gebraucht werden.

Grobes oder schwarzes Brod (++) erhält den Leib offen, giebt aber nicht viel Nahrung. Weißes, reines und von der Kleyen gesäubertes Brod nähret mehr, eröffnet aber weniger. Gesäuert oder gegohren Brod ist leicht zu verdauen, und gehet leichtlich durch den Leib; aber ungegohren Brod gehet nicht so leicht fort, wiewohl es mehr nähret, wenn es der Magen überwältigen kann.

Brod (+++), welches an eben demselben Tage gebacken worden, (wosferne man es nicht heiß von den Ofen weg isset,) ist gemeiniglich demjenigen vorzuziehen, so am gestrigen Tage gebacken worden, und altes Mehl giebt nur schlecht Brod.

Das

(+) It. id. aphor. 10.

(++) De vict. rat. lib. 2. pag. 356. lin. 2. et sequ.

(+++) De vict. rat. lib. 2. p. 356. lin. 35.

Das Fleisch (*) von wilden Thieren ist trockner, als das von dem zahmen; und von solchen so im Stalle gemästet worden, als von denen die auf der Weide gegangen. Fleisch von Thieren, welche ihre beste Stärke und Munterkeit erlangt haben, und von solchen, welche castrirt worden, ist das beste, und das von solchen die zu keiner harten Arbeit gebraucht worden, ist das zarteste. Das Fleisch (†) von Vögeln, welche Körner fressen, ist nicht so feuchte oder ölicht, als das von den Enten, und von andern, welche auf dem Wasser zu schwimmen pflegen.

Das Schöpfensfleisch (††) ist sowohl für Zärtliche als Starke gut; aber Rindfleisch ist schwer; und Schweinefleisch ist blos für die Starken gut (†††), welche viel Bewegung haben. Für die
die

(*) De vict. rat. lib. 2. p. 358. lin. 16. et sequi.

(†) Ibid. p. 357. lin. 42.

(††) De affect. p. 528. lin. 51. et sequi.

(†††) Galen spricht, daß unter allen Speisen das Schweinefleisch das beste und nahrhafteste vor Leute von starker Leibeschaffenheit ist, die viele Bewegung haben; und dieses beweiset er aus der Erfahrung der Ringer und Fechter, die zu den olympischen Spielen abgerichtet wurden. „Gesezt, „zwey Fechter (sagt er) von einerley Stärke, hätten einerley Leibesübungen, und äßen Schweinefleisch; wenn einer von ihnen seine Diät verändern, und eine gleiche Menge einer andern Art von Fleische nur einen Tag essen sollte, so wird

die Schwachen aber und welche stille sitzen, ist es zu stark.

Fische (*), welche in stillstehenden Wassern leben, oder viel Fett haben, sind schwer zu verdauen; solche aber, welche nahe am Secstrande leben, sind leichte. Gekochte Fische sind auch leichter als geröstete.

Bittere Dinge (†) verstopfen und trocknen den Leib. Saure Dinge machen die Leute hager, und kneipen im Magen. Salzige Sachen befördern Stuhl und Urin. Fette und süße Sachen bringen Feuchtigkeit und Schleim zuwege.

Die Milch (††) ist fieberhaften Personen, oder denen die mit Kopfwelch behaftet sind, schädlich: wie auch solchen, deren Gedärme Blähungen und dem Surren unterworfen sind; und auch denen, welche sich über Durst beklagen. Gleichergestalt ist sie auch für solche undienlich, von welchen Galle, oder eine beträchtliche Menge Blut durch den Stuhl fortgeheth; aber für
schwind:

„er augenblicklich sich schwächer befinden; und wenn
„er dieses verschiedene Tage thut, so wird er nicht
„nur schwach, sondern auch mager werden, aus
„Mangel seiner gehörigen Lebensunterhaltung“.
Class. 2. de aliment. facult. lib. 3. cap. 2.

(*) De affect. pag. 529. lin. 10.

(†) Ibid. lin. 52.

(††) Sect. 5. aphor. 64. p. 1255.

schwindsüchtige und ausgezehrte Personen ist sie gut, woserne sie kein sehr heftiges Fieber oder einige von oberwähnten Zufällen zu selbiger Zeit haben.

Zwiebeln (*), Lauch, Rettige, sind heiß und scharf. Senf und Kresse kann eine rothe Ruhr verursachen. Sellerie treibt den Urin. Solche Kräuter, welche gewürzhast und wohlriechend sind, erwecken Hitze. Die Arten von Kohle lösen die Galle auf; Der Sallat ist kühlend und schlappmachend. Die Gurken sind kalt, roh und schwer zu verdauen. Reife Birnen öfnen den Leib, aber unreife machen hartleibig. Die säuerlichen Aepfel lassen sich leichter verdauen, als die lieblichen und süßen. Alle Hülsenfrüchte (***) sind blähend, man mag sie zurichten wie man will.

Honig (†), vor sich alleine genommen, befördert den Urin, purgiret zu viel, und schwächt mehr als er stärket; aber mit andern Dingen vermischt, nähret er wohl, und macht eine gute Farbe.

Vom Weine.

Reiner ungemischter Wein (††), wenn er zu reichlich getrunken wird, schwächt einen Menschen,

(*) De vict. rat. lib. 2. p. 359. 360.

(**) De vict. rat. in acut. p. 404. ltu. 28.

(†) De affect. pag. 529. lin. 50.

(††) De prisc. med. pag. 17. lin. 4.

sehen, welches man deutlich aus seinen Handlungen ersehen kann.

Süße Weine (*) schaden dem Kopfe weniger, und befördern den Stuhl mehr, als starke oder trockne Weine, sie erwecken aber Blähungen in den Gedärmen und treiben den Leib auf; sie bekommen auch einer gallichten Leibesbeschaffenheit nicht, weil sie den Durst vermehren. Sie befördern auch den Auswurf der Brust mehr, und den Urin weniger, als trockne weiße Weine. Dieses sind sehr nützliche Bemerkungen, welche unsern Vorfahren unbekannt waren. Dunkelsrothe oder herbe schwarze Weine können mit Nüssen getrunken werden, wenn der Leib schlapp ist, woferne keine Krankheit im Kopfe und keine Verhinderung im Auswurfe oder Urinlassen zugegen. Es ist gleichergestalt merkwürdig, wenn er mit Wasser verdünnt worden, daß er dem Kopfe, der Brust und den Uringängen viel günstiger ist: aber der Wein alleine, oder mit sehr wenig Wasser vermischt, ist dem Magen und Gedärmen am dienlichsten.

Den Hunger (†) kann man durch ein Glas Wein stillen.

§ 2

- Vom

(*) De rat. vict. in acut. pag. 392. lin. 23. et sequ.

(†) Sect. 2. aphor. 21. p. 1245.

Diese Wasser (*) sind die besten, welche von hohen Orten, und abschüssigen Boden entspringen; und woserne sie gegen den Aufgang der Sonne gerichtet sind, so sind sie um desto mehr anzupreisen; denn solche sind gemeiniglich helle, leicht, und von einem guten Geschmacke.

Regenwasser (**), wenn es in reinen Gefäßen aufgesamlet worden, ist leichte, süße und klar: denn derjenige Theil vom Wasser, der von der Sonne aufgezozen worden, und den Regen herfürbringt, ist der feinste und leichteste von selbigen. Es wird aber dieses Wasser leicht faul, weil eine große Menge fremder Theilchen mit ihm vermischet sind; um solches zu verhüten, ist es dienlich, daß man selbiges koche und zum Gebrauche durchseige.

Alle Wasser sind schlecht, welche vom aufgelöseten Eise (†) oder Schnee (††) herfürgebracht werden:

(*) De aër. loc. et aqu. p. 284. lin. 20.

(**) Ib. p. 285. lin. 6.

(†) De aër loc. et aqu. p. 285. lin. 44.

(††) Boerhaave in seinen Elem. chem. Tom. I. pag. 601. scheint, indem er vom Schneewasser redet, dem ersten Ansehen nach, dem Hippokrates zu widersprechen, daß das Schneewasser rein und heilsam wäre. Aber wenn wir betrachten, daß Boerhaave von solchen Schneewasser redet, das man niemals bekommen kann; und von seinem Schnee,

werden: denn die leichtesten und subtilsten Theile des Wassers fliegen im Gefrieren davon, und lassen die gröbsten und schwersten zurück. Ich kann daher dergleichen Wasser zu keinem Gebrauche billigen. Gleichwie im Winter das trübe Wasser vom Eise und Schnee schlecht ist; also ist auch das stehende Wasser (*) im Sommer übel gefärbt, stinkend und schädlich, und verursacht mancherley Krankheiten.

Die Gesunden und Starcken (†) können solch Wasser ohne Unterschied trinken, wie es ihnen vor die Hand kommt; aber diejenigen, welche das Wasser zur Erlangung ihrer Gesundheit trinken, müssen in ihrer Wahl behutsam verfahren. Die leichtesten, reinsten und weichsten Wasser sind am dienlichsten für diejenigen, welche zur

G 3

Harts

Schnee, (blos zu chymischen Versuchen) voraussetzt, daß dieser Schnee in einer Wüste müßte gefallen seyn, die weit von Einwohnern entfernt wäre; und daß derselbe ganz oben weg sorgfältig sollte gesammelt werden; er sodann schließt, daß solch Schneewasser rein, leicht und gut seyn würde; da hingegen Hippokrates von gemeinem Schneewasser redet, welches mit allen Rothe und Salzen der Erde, welche es gewaschen, beschwängert ist. Wenn wir diesen weiten Unterschied bedenken, sage ich, so werden wir keinen Widerspruch in ihren Meinungen finden.

(*) De aër. loc. et aqu. p. 283. lin. 34.

(†) Ibid. p. 284. lin. 38.

Hartleibigkeit geneigt sind; da hergegen die härtesten Wasser denenjenigen die besten Dienste thun, deren Gedärme zu feucht und phlegmatisch sind.

Sitzige Temperamente (*) haben Nutzen vom Wassertrinken. Die Wassertrinker (**) haben gemeiniglich starken Appetit.

Von Mineralwassern.

Hippokrates erwähnt darauf die heißen Brunnen (***), die Stahlwasser, die Salpeterbrunnen (†) und andere Mineralwasser, „da er aber wenig Erfahrung von ihren Kräften gehabt, so schreibt er ihnen nicht viel sonderliches zu“.

Vom Baden.

Jeglicher Arzt (††) muß wissen, was aus unzeitigen Baden für Schaden entsteht.

Ein Bad (†††) vom frischen Wasser befeuchtet und kühlet den Körper; aber das Salzwasser

(*) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 4. aph. 13. 18. p. 1180.

(**) Ibid. aphor. 18.

(***) De aër. loc. et aqu. p. 284. lin. 15. et sequ.

(†) † *υδρογ.*

(††) De prisc. medic. pag. 17. lin. 29.

(†††) De vict. rat. lib. 2. p. 361. lin. 46.

ser erhitzt und trocknet selbigen. Ein heißes Bad schadet und verderbet eine Person die solches nüchtern gebrauchet, aber nach der Mahlzeit erwärmet und befeuchtet es. Ein kaltes Bad hingegen erwärmet einen Menschen, welcher nüchtern hinein gehet, aber nach der Mahlzeit macht es ein Schaudern und trocknet ihn. Ein laues Bad (+) ist in vielen Krankheiten nützlich, es giebt in Seiten- Brust- und Rückenschmerzen Erleichterung, befördert das Athemholen, den Auswurf und Urin, erleichtert die Schwere im Haupte, und vertreibt die Trägheit. Es wird aber eine genaue Einrichtung erfordert, ein Bad gehörig zuzurichten, und zu gebrauchen. Der Weg zu selbigen muß kurz, und die Stufen zum Aus- und Einsteigen sehr gemächlich seyn. Der Patient muß sich ruhig und stille halten, so lange er in selbigem ist, und von den Benstehenden waschen und reiben lassen. Das Unglück ist, daß wenige Häuser die gehörige Bequemlichkeit zum Baden haben, und wo es hieran fehlet, da stiftet das Bad mehr Schaden als Nutzen. Das Baden überhaupt ist undienlich für diejenigen, welche Nasenbluten oder einen sehr schwachen und fränklichen Magen haben, oder zu hart- oder dünnleibig sind; es wäre denn, daß man die erstern zu vorhero purgirte.

§ 4

Bom

(+) De rat. vict. in morb. acut. p. 395. lin. 6. et sequ.

Vom kalten Wasser zum gewöhnlichen Getränke.

Ich kann dem kalten Wasser keine sonderlichen Kräfte zuschreiben, sagt unser Autor (+), außer daß es bisweilen in hitzigen Krankheiten nützlich ist; denn es lindert weder den Husten (++) , noch befördert den Auswurf in Entzündung der Lungen, sondern verursacht eine beschwerliche Last und Aufschwellen in dem Magen. Es löscht auch den Durst nicht, sondern vermehret ihn vielmehr. Man hat auch befunden, daß es bey einigen Leibesbeschaffenheiten die Galle vermehret, die Kräfte vermindert, und die Gedärme auftreibet: Wenn es kalt und ungelocht ist, so gehet es langsam wieder fort, und befördert weder den Stuhl noch den Urin. Und auch in Fiebern, wenn man es giebt wo die Füße kalt sind, thut man Schaden damit. Dem ohngeachtet müssen wir in Krankheiten, wo eine große Schwere im Haupte, oder wenn der Verstand

in

(+) De rat. vict. in morb. acut. p. 394. lin. 30. et sequ.

(++) Hippokrates scheint an diesem Orte die Wirkungen des kalten Wassers nur auf kranke Körper zu beschreiben; „denn es ist kein Zweifel, daß das kalte Wasser der beste und heilsamste gewöhnliche Trank in der Natur sey vor starke gesunde Kinder, vor muntere Jugend, und vor andere von einer guten Leibesbeschaffenheit, welche darzu gewöhnet worden, und bey denen es durchgehends dienlich befunden worden“.

in Unordnung gebracht ist, entweder Wasser alleine, oder ein wenig blanken Wein, und etwas Wasser nachgeben; denn durch diese Vermischung thut der Wein dem Haupte und Verstande weniger Schaden.

Vom Schläfe und dem Wachen.

Jedes (*) von diesen, wenn es über die gehörigen Gränzen getrieben wird, ist der Gesundheit nachtheilig. Unmäßiges Wachen (**) verhindert, daß die Nahrungsmittel nicht können verdauet werden, und erzeuget unreine Säfte. Aber die entgegengesetzte Ausschweifung in allzu viel Schlafen, erschlappet den Körper, unterdrückt die Hitze, und machet daß ein Mensch aussieheth, als wenn er halb gekocht wäre.

Die Natur (+) lehret uns, daß wir uns gewöhnen sollen, am Tage zu wachen (++) und des Nachts zu schlafen; und der, welcher wider diese Ordnung handelt, wird für seine Thorheit büßen.

§ 5

Der

(*) Sect. 7. aph. 73. p. 1261.

(**) De rat. vict. in acut. p. 392. lin. 17.

(+) Ueber diesen Satz merket Galen an, daß zu Zeiten des Hippokrates, die Gewohnheit von der Natur nicht unterschieden war; „aber nunmehr „(spricht er) verkehren die Reichen die Ordnung „der Natur, und machen die Nacht zum Tage“.
De sanit. tuend. lib. 6. c. 5.

(++) Praenot. p. 39. lin. 40.

Der Körper muß jederzeit, wenn man schläft, mit Kleidern wohl bedeckt seyn (†); aber die Schlafkammer muß weit und geräum seyn.

Wenn eines Menschen nächtliche Träume mit den Handlungen des Tages übereinkommen, und ihm nur solche Dinge vorstellen, die natürlich, und gehörig können ausgeführt werden, so zeigen sie von einem guten Zustande der Gesundheit, und daß weder eine Ueberfüllung, welche eine Abführung erfordert, noch eine Leere, welche eine Anfüllung nöthig hat, noch eine andere anfangende Krankheit zugegen sey. Aber diejenigen Träume, welche den Handlungen des Tages zuwider sind, zeigen eine Unordnung des Körpers an (††), welche größer oder geringer ist, nachdem diese Träume mehr oder weniger von eines Menschen natürlichen Handlungen oder Gewohnheiten abweichen. Ich rathe daher, daß man in dergleichen Fällen diese Unordnung aus dem Wege räume, und Krankheiten zuvor komme. Wenn uns zum Exempel von Ausleerungen träumt, so zeigt es, daß der Körper zu voll ist, und gehörige Ausführungen durchs Erbrechen, durch die Enthaltung von Speise und Trank, oder durch die Leibesbewegung nöthig

(†) De morb. vulgar. lib. 6. Sect. 4. aph. 14. cum interpretatione Galeni.

(††) De infomn. p. 76. lin. 13.

thig habe. Auf der andern Seite (*) ist ein Mensch zu leer, welcher träumet, daß er gewöhnliche Speisen mit einem Appetite isset, und hat daher Nahrung nöthig. Schreckensvolle Träume entdecken uns auch eine Stockung des Bluts (†), und muß daher durch gehörige Mittel gehoben werden. Und wer diese Regeln zu Herzen nimmt, wird jederzeit einer guten Gesundheit genießen.

Von Anfüllung und Ausleerung.

Um einen guten Gesundheitszustand zu erhalten, soll sich ein Mensch jeglichen Tag durch den Stuhl von dem Ueberreste desjenigen entledigen, was er Tages zuvor verdauet hat (††).

Diejenigen (†††) welche wenig essen und trinken, und sich dennoch sehr stark ermüden, sind gemeiniglich hartleibig, und gehen bisweilen in drey oder vier Tagen nicht zu Stuhle; weswegen sie denn in Gefahr sind, in ein Fieber zu fallen, oder einen Durchfall zu bekommen. Aber diejenigen, welche stark essen, und sich auch vieler Arbeit unterziehen, haben nach Proportion ihrer Speise und Bewegung, weiche
und

(*) Ibid. p. 380. lin. 5.

(†) *ἰστίαν τῶ ἔμματος σημάδιον.*

(††) De morb. pag. 511. lin. 23.

(†††) Praedict. lib. 2. pag. 87.

und figurirte Stühle. Und es ist merkwürdig, wenn verschiedene Personen, welche alle mäßig und gesund sind, einerley Quantität essen, aber in ihrer Leibesbewegung unterschieden sind, daß diejenigen, welche am wenigsten arbeiten, die größte Anzahl von Stühlen, und die, welche am meisten arbeiten, die kleinste haben.

Die Beschwerneisse, welche von Ueberfüllung herkommen (*), werden durch gehörige Abführungen kuriret; und diejenigen, welche aus allzu starken Ausführungen entspringen, werden durch allmähliche Anfüllung gehoben.

Es ist besser (**) für junge Leute, wenn sie einen mäßig offenen Leib haben, und für Alte, wenn sie etwas hartleibig sind.

Dieserigen (†) welche viel Urin lassen, haben nur wenig Stühle.

Wenn es die Nothwendigkeit erfodert, den Leib zu reinigen (††), so sollen diejenigen, welche hager sind, und das Brechen wohl vertragen können, ein Brechmittel nehmen; aber diejenigen, welche fleischicht sind, und sich schwer Brechen, müssen unterwärts purgiret werden. Und es ist überhaupt anzumerken, daß ein Brechmittel

(*) De natur. homin. pag. 228. lin. 17.

(**) Sect. 2. aph. 53. p. 1246.

(†) Sect. 4. aph. 82. p. 1252.

(††) Sect. 4. aph. 4. 6. 7.

mittel denen, welchen es dienlich ist, besser im Sommer, und ein Purgirmittel besser im Winter bekommt.

Diejenigen, welche in einem guten Gesundheitszustande (*) sind, leiden durch purgirende Arzneyen, Schaden.

Mäßiger Bey Schlaf (***) ist denen nützlich, welche mit Schleime beladen sind, gemeiniglich aber macht er hartleibig.

Von Bewegung und Ruhe.

Diejenigen Beschwernisse (†), welche von unmäßiger Arbeit entstehen, werden durch Ruhe geheilet; und diejenigen, welche von Faulheit herkommen, werden durch Leibesbewegung gehoben.

Wenn der ganze Körper (††) einen guten Theil länger ruhet, als gewöhnlich, so wird er dieser Ruhe wegen nicht stärker werden, und eben diese Anmerkung gilt auch in Ansehung eines jeglichen Gliedes an dem Körper. Und wenn hingegen ein Mensch nach einer langen Gewohnheit zu faulenzten, alsobald an harte Arbeit gehet, so wird er sich ganz gewiß Schaden
 deit

(*) Sect. 2. aph. 36. 37.

(**) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 5. aph. 22. 26.

(†) De natur. hom. p. 228. lin. 18.

(††) De vict. rat. in morb. acut. p. 391. lin. 29.

den thun. Die Füße werden durch langes Ausgehen zu vielen Gehen ungeschickt gemacht; und die andern Gliedmaßen verlieren durch langes Unterlassen einer Bewegung, ihren Gebrauch in einem hohen Grade. Und ein weiches Bette ist einer Person, die an dergleichen Gemächlichkeit nicht gewöhnt ist, eben so beschwerlich, als ein hartes Bette für denjenigen ist, welcher zu Hause auf Pflaumfedern liegt.

Derjenige (*), welcher von beständiger Arbeit in einen unbewegsamen Zustand verfällt, muß enthaltenam leben, sonst wird sein Körper gar bald mit Schmerzen geplagt, und von einer Menge Säfte unterdrückt werden.

Diejenigen (**), welche sich selten eine Bewegung machen; werden von der geringsten Handlung ermüdet; diejenigen aber welche an die Arbeit gewöhnet sind, können einen großen Theil Arbeit thun, ohne müde zu werden.

Das Reiben (***) macht den Körper warm, fest und fleischicht.

Laut Lesen (†) und Singen wärmet und trocknet den Körper; und unter allen Bewegungen scheint das Gehen einem Menschen bey guter Gesundheit die natürlichste zu seyn.

Uebers

(*) De vict. rat. in morb. acut. pag. 392. lin. 5.

(**) Ibid. p. 364. lin. 33.

(***) Ibid. lin. 7.

(†) De vict. rat. in morb. acut. p. 363. lin. 5.

Ueberhaupt zu reden, giebt mäßige Bewegung (*) dem Körper Stärke, und den Sinnen Munterkeit.

Die Bewegung (**) ist am heilsamsten und besten vor der Mahlzeit.

Von den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen.

Hestiger Zorn (***) ziehet das Herz und die Lungen zusammen, und erfüllet das Haupt mit hitzigen Feuchtigkeiten; Aber Gemüthsruhe erquicket das Herz.

Furcht und Traurigkeit (†) wenn sie lange fortdauern, prophezehen Melancholie.

Schrecken (††), Schaam, Freude und Zorn haben einen großen Einfluß auf den Körper, und verleiten ihn zu Handlungen, welche mit ihren Naturen überein kommen. Also wird auf plötzliches Erblicken einer Schlange das Gesicht eines Menschen blaß; und oben an einer tiefen Grube herumgehen, machet die Füße zitternd.

Sorge und Nachdenken (†††) sind die Bewegungen der Seele.

Nachdem

(*) De vict. rat. in mort. acut. p. 362. lin. 46.

(**) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 4. aph. 28. pag. 1181.

(***) Ibid. Sect. 5. aph. 8. pag. 1184.

(†) Ibid. Sect. 6. aphor. 23. pag. 1257.

(††) De humor. pag. 49. lin. 35.

(†††) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 5. aphor. 10. p. 1184.

Nachdem ich also eine stückweise Erzählung von alle dem gegeben, was ich in den Schriften des Hippokrates, die zu dem menschlichen Leben nöthigen sechs Artickel betreffend, habe finden können, so will ich in nachfolgenden, zu seinen allgemeinen Regeln von der Erhaltung der Gesundheit, schreiten.

Die erste allgemeine Regel.

Jegliche Ausschweifung (*) ist ein Feind der Natur, und dieses bestätigt er durch einen andern Satz (**), welcher uns unterrichtet, daß man im Arbeiten, Essen, Trinken, Schläfe und Benschläfe eine richtige Mittelstraße und Mäßigung beobachten müsse; und durch einen dritten Satz erkläret er sich, daß übermäßige Ausleerungen (***) gefährlich sind, und daß eine bis zum Ausschweiften getriebene Anfüllung eben so schädlich sey.

Die andre allgemeine Regel.

Es ist gefährlich (+), eine lange Gewohnheit, so eine Person an sich genommen, plötzlich zu verändern; oder von einer Ausschweifung zur andern zu schreiten. Er sagt auch an einer andern

(*) Sect. 2. aphor. 51. pag. 1246.

(**) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 6. aph. 5. p. 1190.

(***) Sect. 1. aph. 4. pag. 1243.

(+) De rat. vict. in morb. acut. p. 489. lin. 20.

andern Stelle (*), daß die Leute besonders auf dasjenige Acht haben müßten, was sie sich in Ansehung des Essens, der Kleidung, Bewegung, des Schlafes, Benschlafes und der Leidenchaften des Gemüths angewöhnet haben. Und er ist von der Wahrheit dieser Regel so überzeugt, daß er behauptet, daß sogar eine üble Diät (†) in der man lange beharret habe, es sey im Essen oder Trinken, der Gesundheit nicht so nachtheilig wäre, als eine jählunge Veränderung derselben in eine bessere. Dieses erläutert er auch ferner noch, da er zeigt, daß derjenige, welcher sich gewöhnet habe Wein zu trinken (††), und selbigen plötzlich mit Wasser verwechselt, die Beschwerlichkeiten dieser Veränderung von der Schwere und den Blähungen, die das Wasser herfür bringt, fühlen werde; da hingegen auf der andern Seite, eine hurtige Verwechslung des Wassers, oder des Wassers und Weins, mit dem Weine allein, Durst, Herzklopfen, und Beschwerungen des Haupts verursacht.

Die

(*) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 8. aph. 43. p. 1201.

(†) De vict. rat. in morb. acut. p. 288. lin. 20.

(††) De rat. vict. in morb. acut. pag. 389. lin. 46.

Die dritte allgemeine Regel.

Die großen Bewahrungsmittel (*) der Gesundheit, sind Mäßigkeit und Bewegung. Oder wie er sich an einem andern Orte deutlicher ausdrückt, wenn ein genaues Verhältniß (***) könnte getroffen werden, zwischen der Menge der Nahrung die man zu sich nimmt, jeden besondern Theil des Körpers zu nähren, und zwischen dem gehörigen Maaße der Bewegung, welches hinlänglich wäre, diese Menge abzuführen, so, daß die eine, das andere nicht überträfe, oder derselben ungleich wäre, daß eine solche Einrichtung würde die wahre Richtschnur der Gesundheit fest setzen, und die Krankheiten ganz gewiß könnten vermieden werden. Denn da die Nahrung den Körper füllet (***) und die Bewegung denselben ausleeret, so muß der Erfolg von einem genauen Gleichgewichte zwischen ihnen, dieser seyn, daß sie den Körper in demjenigen Zustande lassen, in welchen sie ihn fanden, das ist, in einer vollkommenen Gesundheit. Und ob er gleich zugiebt, daß ein solches Gleichgewichte, zwischen Speise und Bewegung genau nicht festgesetzt werden kann (†), weil das

Alter,

(*) Demorb. vulg. lib. 6. Sect. 4. aph. 20. p. 1180.

(**) De vict. rat. lib. 1. pag. 341. lin. 23.

(***) De rat. vict. lib. 1. p. 341. lin. 7.

(†) Ibid. lib. 3. p. 366. lin. 5. et sequ.

Alter, die Leibesbeschaffenheiten und Witterungen sehr weit von einander abweichen, und ein verschiednes Verhalten erfodern; so hält er es doch für möglich, daß man die geringste Ausschweifung auf einer oder der andern Seite, bemerken könne, so bald man dergleichen begehet, und sich hüten könne darinne fortzufahren, und in eine Krankheit zu fallen; denn die meisten Krankheiten, sagt er, überfallen die Leute nicht plötzlich, sondern entstehen nach und nach (*). Und er bildet sich nicht wenig darauf ein (**), daß er der erste gewesen, welcher diese vorbeugende Sorgfalt ausfündig gemacht, und wundert sich, daß keiner von den Alten an dieselbe gedacht, da doch nichts ihrer Aufmerksamkeit mehr werth gewesen.

Ich habe, spricht er, diese Zufälle entdeckt (†), durch welche man jede Ausschweifung, die man entweder in der Speise gegen die Bewegung, oder in der Bewegung gegen die Speise begehet, so gleich in ihren Anfange wissen, und derselben zuvor kommen kann, damit sie nicht in eine Krankheit ausbricht; welches dem menschlichen Geschlechte bey nahe eben den Nutzen verschafft, als wenn ein genaues Gleichgewichte zwischen

S 2 Speise

(*) De rat. vict. lib. 1. p. 341. lin. 37.

(**) Ibid. lib. 3. p. 369. lin. 1.

(†) Ibid. lib. 3. p. 366. lin. 18.

Speise und Bewegung könnte ausfündig gemacht werden.

Es ist schwer, die vielen Zufälle, welche vom Hippokrates in seinem dritten Buche von der Diät erzählt werden, und welche diese Ausschweifung, entweder in der Speise, oder Bewegung betreffen, unter deutliche Klassen zu bringen: dem ohngeachtet aber, werde ich mich bemühen, solches mit aller nur möglichen Deutlichkeit und Kürze zu thun, die nur mit dem Sinn und Meinung des Autors bestehen kann; und deswegen werde ich sie in folgende Ordnung setzen. Erstlich handelt er also von denjenigen Zufällen, welche von der Uebermaass im Essen in Verhältniß gegen die Bewegung; und zweitens, welche in einer Ausschweifung der Bewegung, im Verhältniß gegen die Speisen entstehen. Die erstern können in sechs Sammlungen oder Klassen gebracht werden.

Erstlich fühlen einige eine Verstopfung (*) und Anfüllung in ihren Nasenlöchern nach der Abendmahlzeit, ohne einige anscheinende Ursache; sie können sich aber dieses Schleims nicht eher entledigen, bis sie sich den nächsten Morgen einige Bewegung gemacht; ihre Augenlieder werden ihnen in kurzer Zeit schwer, und sie verlieren nach und nach ihren Appetit und Farbe;
worauf

(*) De rat. vict. lib. 3. p. 369. lin. 10. et sequ.

worauf endlich ein Fluß oder Fieber erfolget, wenn irgend ein Umstand das Uebermaaß ihrer Säfte in Bewegung gesetzt. Dieses nun sind Merkmale einer allmählichen Anfüllung, ob gleich die Leute bereit sind, irgend eine besondere Unachtsamkeit, auf welche sie die Schuld schieben, fälschlich anzugeben; welche doch nimmermehr solche Beschwerden hervorbringen würde. Wir müssen aber nicht warten, bis diese Anfüllung überhäuft ist; sondern wir müssen im Gegentheile, so bald wir die erst gemeldeten Zufälle gewahr werden, die Quantität unsrer Speise vermindern, und unsre Bewegung vermehren, bis alle diese Merkmale der Ueberfüllung aus dem Wege geräumt sind.

Zweitens, andere (†) wenn ihre Speise nach Proportion größer ist als ihre Bewegung, schlafen nicht nur wohl des Nachts, sondern sind auch bey Tage schläfrig; die Anfüllung nimmt beständig zu, und ihre Nächte fangen an unruhig zu werden; ihr Schlaf wird hernachmals durch fürchterliche Träume von Schladhten gestöhret. Wenn dieses geschieht, so ist man in Gefahr, daß die angehäuften Säfte auf irgend einen Theil fallen, und sich desselben bemächtigen. Dieser Gefahr aber muß man

§ 3 dadurch

(†) De vict. rat. lib. 3. p. 369. lin. 45.

dadurch zuvor kommen, daß man die Speise verringert, und die Bewegung vermehret.

Eine dritte Art (+) von Beschwerden, die von der Ueberfüllung entstehen, ist ein Schmerz oder Müdigkeit, bisweilen in diesem, bisweilen in jenem Theile und manchmal über den ganzen Körper. Viele denken sich von dieser Müdigkeit durch Faulenzen und Bequemlichkeit zu entledigen, bis sie ihre Beschwerden dergestalt vermehren, daß ein Fieber daraus wird, dem sie durch den entgegengesetzten Weg, nämlich durch Enthaltbarkeit und Bewegung hätten sollen zuvor kommen.

Der vierdte Zusammenfluß (++) von Zufällen äußert sich durch Unverdaulichkeit und Blähungen, welche täglich zunehmen, und Unruhe in den Gedärmen verursachen, und die Speise wird anfänglich verdorben und flüßig ohne Schmerzen ausgeworfen; aber hernachmals, wenn die Gedärme von der Schärfe der Säfte angefressen worden, erfolgt ein Ausfluß vom Geblüte oder die Ruhr; welches eine gefährliche Krankheit ist, der man hätte zuvor kommen sollen, indem man weniger Speise gessen, und sich mehr Bewegung gemacht hätte,

als

(+) De vict. rat. lib. 3. pag. 370. lin. 9.

(++) De vict. rat. lib. 3. p. 371. lin. 3. et sequ.

als die Blähungen und üble Verdauung anfiengen beschwerlich zu werden.

Fünften pflegen einige (†) von der Anfüllung blaß, und mit sauern Aufstößen belästiget zu werden; diese können aber die Gefahr abwenden, wenn sie ein Brechmittel einnehmen, und einige Tage lang eine geringere Menge von Speisen genießen, und sich mehrere Bewegung machen.

Endlich pflegen einige Personen (††), besonders solche welche dicke sind, von der Anfüllung in ihren Schläfe häufig zu schwitzen, welches ihnen zu Anfange kein sonderliches Ungemach verursacht; aber im Fortgange der Zeit, wird es eine Quelle von Beschwerlichkeiten und Krankheiten. Und es ist merkwürdig, daß diejenigen am leichtesten in dieses Unglück verfallen, welche von einer langen Gewohnheit müßig zu gehen plötzlich in die Arbeit kommen. Man kann aber diese üblen Folgen durch einen Abbruch an Speisen, und allmähliche Vermehrung der Bewegung verhüten.

Nachdem er also einen deutlichen Entwurf von den verschiedenen Arten der Beschwernisse gegeben, welche durch ein Uebermaß im Essen im Verhältnisse gegen die Bewegung herfürgebracht werden, so zeigt er im nächst folgenden

§ 4

die

(†) De vict. rat. lib. 3. p. 371. lin. 45.

(††) De vict. rat. lib. 3. p. 372. lin. 17. et sequ.

die Unbequemlichkeiten, welche aus der entgegengesetzten Unmäßigkeit in der Bewegung gegen die Speise gerechnet, entspringen; und diese kann man in drey Sorten zusammen ziehen.

Erstens klagen einige, welche sich nach Proportion ihrer Speise zu viel bewegen (†), in kurzer Zeit über eine Hitze in ihren Unterleibe, und hernachmals über Schmerzen; sie haben auch einen Ekel für den Speisen, und ihre Gedärme fangen an Geschwüre zu bekommen, die einen Durchfall zuwege bringen, welcher sehr schwer anzuhalten ist. Es kann aber eine kluge Fürsicht diesem zunehmenden Uebel steuern, wenn man sich die Hälfte von seiner Bewegung abbricht, und einige Tage lang einer kühlen trocknen Kost, um ein Drittel weniger als im gesunden Zustande bedienet, und alsdenn nach und nach fortfähret, mehr Nahrung zu sich zu nehmen, und sich weniger als zuvor zu bewegen.

Zweitens, werden andere (††) von übermäßiger Bewegung mit einer gewaltigen Hartleibigkeit; Trockenheit und Bitterkeit des Mundes, und nach einiger Zeit, mit einer Unterdrückung des Urins und Stuhls befallen. Was sie essen oder trinken, geben sie alsdenn wieder von sich; und endlich gehen auch die Excremente

durchs

(†) De rat. vict. lib. 3. p. 373. lin. 40. et sequ.

(††) De vict. rat. lib. 3. p. 374. lin. 17. et sequ.

durchs Erbrechen von ihnen, so sich gemeiniglich mit dem Tode endiget. Wenn aber jemand eine Hitze und überhandnehmende Trockenheit gewahr wird, so ist es leichte weitem Uebel vorzubeugen, wenn man dieselben fortschafft; und solches geschiehet durch warmes Baden, ruhigen Schlaf, durch kühlende, befeuchtende, und nährnde Kost, die man nach und nach vermehret; und daß man sich die Hälfte von seiner vorigen Bewegung entziehet.

Die dritte Sorte von solchen (*), die in Ansehung ihrer Arbeit zu wenig Speisen genießen, verfallen in Schauer, wenn sie gegangen oder sich eine andere Bewegung gemacht haben, so, daß ihnen bisweilen vor Kälte die Zähne klappern; hernachmals werden sie schläfrig, und wenn sie erwachen, so gähnen sie und dehnen sich aus, und werden mit einem bössartigen Fieber befallen. Um diesem zuvor zu kommen, müssen sie ihre Bewegung um die Hälfte vermindern, und erstlich ein wenig kühle gelinde Speise genießen, und verdünneten Wein trinken, und alsdenn ihre Kost allmählig so zu einer Proportion erhöhen, welche sie bey ihrer Arbeit besser unterstützt.

§ 5

Und

(*) De vict. rat. lib. 3. p. 375. lin. 10.

Und hier setzet dieser gute alte Mann noch hinzu, daß diejenigen, deren Arbeit (†) ihren Unterhalt übersteiget, und welche ihre Kräfte durch Ermüdungen geschwächet, ein oder zweymal ein erquickend Glas Wein trinken können; aber nicht im Uebermaße.

Einige haben vorgegeben, daß Hippokrates in dieser Stelle den Leuten anriethe, sich bisweilen zu betrinken. Andere sind weiter gegangen, und haben gerathen, daß es der Gesundheit zuträglich wäre, wenn man sich alle Monate ein oder zweymal berauschte; und haben den Hippokrates zur Rechtfertigung ihrer Unmäßigkeit angeführt. Aber dergleichen Meinungen finden in dieser Stelle gar keinen Grund. Das vom Hippokrates gebrauchte Wort ist μέθυσται ein freudiges Glas trinken; welches in dieser Stelle auf das genaueste mit dem Ausdrucke, πίνοντα θερμαίνεσθαι vom Weine erwärmet werden, gleichgeltend ist, den man in den griechischen Schriftstellern öfters findet. Plutarch in seinen Symposiacis oder Tischreden, vergleicht μέθυσται mit ἐρᾶν oder den Wein mit der Liebe, weil beyde den Menschen warm, fröhlich und offenherzig machen, und daher, spricht er, ist die gemeine Sage entstanden, daß Aeschilus seine Trauerspiele verfertiget, wenn er vom

(†) De vict. rat. lib. 3. p. 375. lin. 26. et sequ.

vom Weine erhitzt gewesen. Ich habe seine Worte zu Ende dieser Seite (+) angezogen. Er machet in eben der Stelle von seinem Großvater Lamprias diese Anmerkung, daß er am besten disputiret, und die Schwierigkeiten in der Weltweisheit mit glücklichstem Erfolge entwickelt habe, wenn er bey der Abendmahlzeit, und vom Weine wohl erhitzt gewesen. Die Becher giengen mit den Streitigkeiten herum, sagt Dryden in seinem Leben des Plutarchs, und die Menschen waren fröhlich und weise zugleich. Eben dieses Wort μέθω wird auch in dem Evangelio St. Johannis gebraucht, im 2. Kap. v. 10. und aus den daselbst beschriebenen Umständen ist es wohlbedächtig übersetzt worden: und wenn sie gut getrunken haben, oder getrunken haben fröhlich zu seyn. Die Meinung des Hippokrates in dieser Regel kömmt genau mit dieser überein, welches aus der beygefügten Einschränkung deutlich wird πλὴν ἀλλὰ μὴ ἐς ὑπερβολὴν, sed non supra modum.

Es dürfen sich dahero die Verfechter der Trunkenheit nicht mit dem Ansehen des Hippokrates

(+) Ἐλέχθη δὲ καὶ ὅτι τῷ μέθωειν τὸ ἔρᾶν ὑμοῖν ἐστὶ. ποιῶν γὰρ θερμοὺς καὶ ἰλαροὺς καὶ διαπεχυμένους. — Καὶ τὸν λίσχυλον φασὶ τὰς τραγωδίας πίνοντα ποιῶν καὶ διαθερμαινόμενον. Plutarch. Sympos. lib. 1. quaest. 5.

krates schätzen, welcher ein Mann von der größten Mäßigkeit und Frömmigkeit war, und dessen Vorschrift durch die Anmerkung des Homers bestärket wird, der dreihundert Jahr vor ihm lebte und spricht :

Ἄνδρ' ἰδὲ κερμινῶτι μένος μέγα οἶνος αἰ
ἔξει (*)

Daß die Mäden neue Stärke in dem edlen Weine
finden.

Das 7. Kapitel.

Vom Polybus, Dioskles Carystius, Cornelius Celsus, und Plutarch, die Gesundheit betreffend.

Vom Polybus.

Wir haben unter den Werken †, die gemeinlich dem Hippokrates zugeschrieben werden, einen kurzen Tractat die heilsame Diät betreffend. Von welchem Galen in seinen Auslegungen über selbigen vermuthet, daß er von dem Polybus, dem Schüler und Schwiegersohne des Hippokrates wäre geschrieben worden.

Dieser

(*) Iliad. lib. 6. lin. 262. edit. Glasguenf.

(†) De Salubr. vict. rat. pag. 337. lin. 1. et sequ.

Dieser Polybus lehrte nach dem Tode seines Meisters seine Schule mit großen Ruhme (*). Er lebte etwa 410 Jahr vor Christo.

In diesem Tractate giebt der Autor denjenigen, welche in Umständen sind, zu leben wie sie wollen, den Rath, im Winter Brod und gebraten Fleisch nach Belieben zu essen, aber sparsam zu trinken; und daß ihr Wein ungemischt und gut seyn soll; damit sie sich warm erhalten, und von einem Ueberflusse böser Säffte in dieser kalten und feuchten Jahreszeit befreyen mögen.

Im Sommer preiset er aus entgegengesetzten Ursachen eine kühle Kost an, die vornämlich aus Pflanzgewächsen und gekochten Fleische bestehet, und verordnet denen Leuten schwache verdünnende Getränke häufig zu trinken.

Im Frühjahre und Herbste, lehret er, soll man ein mittler Verhalten zwischen diesen beyden beobachten, und im Frühjahre, wenn das Wetter gelinder wird, sich der kühlen Sommerdiät nähern, und im Herbste nach und nach davon abweichen, und sich nicht nur zu wärmerer Nahrung, sondern auch an warme Winterkleider halten (†).

Man

(*) Siehe le Clerc hist. de la med. part. 1. Buch 4. chap. 1.

(†) De Salubr. vict. rat. p. 338. lin. 13. Siehe über diese Stelle die Anmerkungen des Galens, welcher glaubt,

Man muß auch auf die verschiedenen Alter und Temperamente Acht haben, die jungen, die trocknen, hager und schwarzen erfordern eine kühle feuchte Diät, und alte Leute eine feuchte und warme durchs ganze Jahr durch; da hergegen Personen von einer dicken schlappen Leibesbeschaffenheit, die weichen und rothhaarichten stets trocknende Nahrung brauchen sollen.

Solche, welche fett sind (*), und hager zu werden verlangen, sollen sich mit nüchternen Magen bewegen, schwache Getränke ein wenig warm zu sich nehmen; des Tages nur einmal, und nicht mehr essen, als was nur ihren Hunger stillt, und auf harten Betten liegen: da hergegen diejenigen, welche hager sind, und dick zu werden verlangen, sich auf entgegengesetzte Art verhalten müssen.

Vom Diofles Carystius.

Der nächst folgende, welcher diese Materie von Erhaltung der Gesundheit berührt hat, war Diofles von Carystos in Euboea, einer Insel auf dem Archipelagus, nahe an der Küste Griechenlandes. Er war ein Arzt von großen Verdiensten, und hat die Ehre der zweyten Hippocrates

glaubt, daß der Autor durch vestas puras warme Kleidung verstehet, ob er gleich die Lebensart nicht billiget.

(*) De Salubr. vict. rat. pag. 338. lin. 14. et sequ.

krates genannt zu werden. Wir haben noch seinen Brief (*) an den Antigonus, einen von den Nachfolgern Alexanders des Großen, welcher die Zeit zeigt, in welcher er gelebet.

In diesem Briefe sagt er dem Könige, (welchem er den Titel eines Musikus, Mathematikus, und Weltweisen beylegt): gleichwie keine Ungewitter ohne vorher gegangene Zeichen am Himmel entstünden, welche denen Schiffern und andern erfahrenen Personen bekannt sind: also befehle auch keine Krankheit den menschlichen Körper, ohne zu vorher Merkmale von ihrer Annäherung zu geben. Er theilet den Körper in vier Haupttheile, in den Kopf, die Brust, den Unterleib und die Blase.

Die voraus gehenden Zufälle böser Krankheiten, welche den Kopf leicht befallen können, sind Schwindel, Kopfweg und eine Schwere über dem Augenbraunen, Klingen im Ohren, pulsiren an Schläfen, Blödigkeit und Aufschwellen der Augen früh Morgens, verlorhrner Geruch, oder aufgeschwollen Zahnfleisch. Wenn daher ein solcher Zufall gespüret wird, so soll man ihn dadurch fortschaffen, daß man den Kopf warm hält, und ihn mit Senf, welcher in Honig und Wasser gekocht worden, oder mit einem Gurgel

(*) Dieser Brief wird gemeiniglich mit dem Paulus Aegineta gedruckt, im 1. Buche Kap. 100.

Gürgelwasser, so aus abgekochten Ysop und Rosinen bestehet, reinigen. Wenn man aber diese vorher gegangenen Zeichen nicht achtet, so kann eine Entzündung des Gehirnes, die Bräune, oder eine andere gefährliche Krankheit darauf erfolgen.

Die Vorboten von Brustkrankheiten, sind das Schwitzen besonders über die Brust, eine unreine Zunge, ein salziger oder bitterer Geschmack im Munde, Schmerzen unter den Rippen oder Schulterblättern; Beängstigung nach dem Schlafen, Kälte in der Brust und den Armen, und ein Zittern der Hände. Es müssen aber diese voraus gegangenen Zufälle durch gelindes Brechen fortgeschaffet werden, um Entzündungen der Brusthaut und der Lungen zuvor zu kommen, welche sonst erfolgen möchten.

Die Krankheiten des Unterleibes werden denjenigen gedrohet, welche sich über Bauchgrimmen, bitteres Aufstoßen, Starrung der Lenden, fliegende Schmerzen über den Körper ohne einige offenbare Ursache, Erstarrung der Schenkel, oder über geringe Fieber beklagen. Wenn einer oder mehrere von diesen Zufällen beschwerlich werden, so muß man solche Kost genießen, von der man es aus der Erfahrung weiß, daß sie eröffnet; widrigenfalls kann gar bald die rothe Ruhr,

Kuhr, güldene Ader, oder eine Sicht daraus erfolgen.

Leiglich sind die Vorboten böser Krankheiten um die Blase, eine Empfindung einer Anfüllung, wenn man nur wenig gegessen hat; Blähungen, dunkelfarbiger Urin, so mit Beschwerlichkeit gelassen wird, oder ein Geschwellen um die untern Theile des Bauches. Wenn sich einige von diesen Zufällen zeigen, so muß man sich gelinder urintreibender Mittel bedienen, als der Fenchel und Selleriewurzeln, auf welche man weißen Wein gießt, und alle Morgen ein oder zwey Gläser nüchtern davon trinkt, nachdem selbiger mit ein wenig urintreibenden Wasser vermischt worden. Wenn man aber diese Vorsicht verabsäumt, so kann die Wassersucht, der Stein, oder die Harnwinde darauf erfolgen.

Vom Cornelius Celsus.

Ob schon viele berühmte Aerzte in der Zeit von 300 Jahren, die zwischen dem Diokles, welcher unter Alexander dem Großen, und zwischen dem Celsus gewesen, der unter dem Tiberius lebte, floriret haben; so hat es sich doch unglücklicher Weise zugetragen, daß nur wenige Uebersbleibsel von ihren Werken auf uns gekommen sind, und in diesen befindet sich nichts von Wichtigkeit, was unsere Materie betrifft.

Celsus verfähret weit mehr methodisch, in der Ordnung seiner Regeln, die er zur Erhaltung der Gesundheit gegeben, als Hippokrates, ob er schon sehr weislich viele derselben von diesem großen Manne geborget. Er beobachtet nachfolgende deutliche Ordnung.

Erstens unterrichtet er starke und frische Leute, wie sie diesen guten Gesundheitszustand, den sie genießen, erhalten sollen.

Anderns vermahnet er die Schwachen und Kränklichen, die natürlichen oder angenommenen Mängel ihrer Leibesbeschaffenheit zu bessern.

Und drittens giebt er besondere Unterweisungen, welche nach besondern Vorfällen, Altern, Jahreszeiten, und Schwachheiten eingerichtet sind. Ich werde aber in diesem Auszuge dem Leser mit solchen Regeln von ihm nicht beschwerlich fallen, welche nunmehr verworfen, und von geringer Wichtigkeit sind; oder mit solchen, deren bereits gedacht worden, oder welche mehr dazu dienen, einige fürübergehende Unpäßlichkeiten zu kuriren, als die Gesundheit zu erhalten.

Regeln für die Gesunden und Starcken.

Ein Mensch, welcher gesund und stark ist, muß sich an keine besondere Regel der Diät binden, noch sich einbilden, daß er einen Arzt nöthig

thig habe; er muß zum öftern seine Lebensart verändern, bisweilen in der Stadt, und bisweilen auf dem Lande seyn: Er muß keine Art von Speise, die im gewöhnlichen Gebrauche ist, verwerfen; er muß zu verschiedenen Zeiten ja gen, schiffen, stille sitzen, öfterer aber sich Bewegung machen; bisweilen muß er sich bey Schmausereyen etwas erlauben, und bisweilen dieselben vermeiden; manchmal mehr essen und trinken (†) als sich gebühret, und wiederum ein

3 2

andermal

(†) Es ist großer Streit über diese Regel des Celsus entstanden: seine Worte sind. „*Modo plus iusto, modo non amplius assumere*“. Einige billigen sie in ihrem ganzen Umfange, den er derselben giebt, und andere tadeln sie höchlich. Verulamio glaubt, daß man sich dann und wann eine Ausschweifung in Essen und Trinken erlauben müsse: „*Epulae profusae et perpotationes non omnino, inhibendae sunt*“. Hist. vit. et mort. p. 341. Auf der andern Seite behauptet Melchior Sebizius, daß Celsus durch diesen Rath der Unmäßigkeit völlige Freyheit läßt, und sich dadurch vor einem Patron der Schwelgerey und Trunkenheit ausgiebt: „*Quibus verbis comedonum, bibonum, heluonum patronum agere videtur; et latam, quod aiunt, fenestram afortiae et confusioni, aperire: nam si quod dicit verum est, videtur sane regulae Hygieines inuerti, quae oportunitum tempus, decentem quantitatem et debitam qualitatem requirunt. Natura enim ordinem requirit, suntque motus illius definiti, et ordinati*“. De aliment. facult. lib. 5. probl. 72.

Und

andermal nicht hierinne ausschweiften. Er soll des Tages lieber zwey, als eine Mahlzeit halten, und stets einen großen Theil essen (*), in so ferne er solches verdauen kann.

Dem vertrauten Umgange mit dem schönen Geschlechte muß man weder zu unzüchtig nachhängen, noch solchen allzu furchtsam vermeiden. Wenn solches mäßig geschieht, so macht es den Körper

Und Sanctorius sagt, daß es nicht vor alle gesunde Personen sicher sey, diese Regel zu beobachten: „Celsi sententia non est omnibus tuta“. Sect. 3. aph. 42.

Es ist wahr, ein gesunder Mensch soll sich nicht an eine allzu genaue und enthalttsame Diät binden, wie Hippokrates angemerket hat, noch auch an eine abgemessene Einförmigkeit in seiner Lebensart; weil, im Fall ihm eine Nothwendigkeit in die Verbindlichkeit setze, (welches öfters geschieht) seine angenommene Angewohnheit zu ändern, der plötzliche Uebergang zu einer neuen Lebensart vor ihm gefährlich seyn dürfte. Der klügste Weg also vor gesunde Personen ist: ihre Lebensart ofte zu verändern, damit sich kein neuer Zufall ereignen könne, der ihnen Schaden thue. Dem ohngeachtet aber muß diese Veränderung in den Schranken der Mäßigung gehalten werden. Und Celsus giebt ihr einen zu weiten Umfang, welcher zu Ausschweifungen aufzumuntern scheint, und der ersten allgemeinen Regel des Hippokrates, schnurstracks entgegen ist.

(*) Diese Regel kann leichtlich falsch verstanden werden: denn ein Mensch soll niemals seinen Magen überladen, sondern von der Mahlzeit aufstehen, wenn er noch einigen Appetit hat.

Körper lebhaft, aber allzu öfters gebraucht, verzüßet und entkräftet es ihn. Dieser öftere Gebrauch muß aber dem ohngeachtet, nach eines Menschen Jahren und Kräften geschäzet werden; denn derjenige Benschlaf ist unschädlich, auf welchen weder Schmerz noch Kleinmuth erfolgt.

Er beschließet seine Lehren für die Gesunden und Starken mit dieser vortrefflichen Regel (*):
 „ Sey bey gesunden Tagen darauf bedacht, daß
 „ du durch keine Art von Ausschweifungen die-
 „ jenige Kraft des Körpers zerstörest, welche dich
 „ in Krankheiten unterstützen soll“.

Regeln für zärtliche und schwache Personen.

Leute von zarter Leibesbeschaffenheit, (worunter man den größten Theil unserer Einwohner in Städten, und fast alle Gelehrten rechnen kann) müssen in ihrer Lebensart ordentlich seyn, und durch ihre Sorgfalt diejenigen Krankheiten verbessern, welche von schwächlicher Leibesbeschaffenheit, von böser Luft, oder von vielen Studiren entstehen.

Eine zarte Person soll in einem lichten angenehmen Hause wohnen, welches im Sommer der Luft ausgesetzt ist, und im Winter von der Sonne beschienen wird; und soll die Mittags-

3

hize,

(*) Cauendum ne in secunda valetudine aduersae praesidia consumantur. lib. 1. cap. 1.

hize, die Morgen- und Abendkälte, und alle Arten von Dünsten vermeiden. Gelehrte und nachdenkende Personen mögen sich hüten, daß sie nicht zu bald nach der Mahlzeit studiren; und der Geschäftige und der Staatsmann sollen sich ihrer Gesundheit wegen etliche Stunden schonen, und darauf bedacht seyn, daß sie sich alle Tage vor der Mahlzeit eine bequeme Bewegung machen, z. E. laut lesen, spazieren, oder mit einer Art von Ballspielen (*), welche Bewegung

er

(*) Die Griechen spielten mit vier Arten von Bällen; mit dem kleinen Balle, dem großen Balle, der *σφαιρα κενη* oder dem leeren Balle, das ist, welcher von Luft aufgeblasen war, wie unser Fußball oder Ballon; und dem *αλεπουρον*, welches ein großer lederner Ball, der von der Decke hing, und mit Kleyen oder Sande gefüllet war, nachdem diejenigen, welche ihn schlugen, stark oder schwach waren.

Die Römer hatten ebenfalls vier Arten der Bälle; 1) *folis*, welches eine ziemlich große Art eines Handballs war, und bestund aus einem Felle, welches mit Luft aufgeblasen war; woran, nach des Svetons Berichte, der Kayser Augustus einen Gesallen hatte; und der, wie wir vom Martial lernen, eine gehörige Leibesübung vor Junge und Alte war.

Folle decet pueros ludere, folle senes.

lib. 14. epigr. 43.

2) Der *trigonalis*, von welchem Celsus sagt, daß er den obern Theil des Körpers in Bewegung setze, und von welchem der gelehrte *Mercurialis* muth-

er nur so lange fortsetzen muß, bis er in einen gelinden Schweiß kommt, oder ein wenig ermüdet ist.

§ 4

Starke

muthmaßet, daß er mit unsern Tennis oder Federballe fast einerley sey: „Eo prope modo, quo nostrates supra funiculum ludunt“.

3) Der pila paganica, oder gemeine Dorfball, wurde aus Leder gemacht und mit Federn ausgestopft, war größer als der trigonalis, und härter als der follis.

4) Harpastum, welches ein kleiner Ball war, der, wenn er geschlagen wurde, in die Höhe aufsprang, und vom Boden wieder aufgefangen wurde, und dem Spiele unter Fünfen in England nicht ungleich zu seyn scheint. Merc. de re gymn. lib. 2. cap. 5.

Alles was ich überhaupt hier anmerken will, ist dieses, daß die hohen Lobsprüche, welche Galen dem Spiele mit dem kleinen Balle, als dem besten unter allen Leibesübungen die Gesundheit zu erhalten, beylegt, sich gleichergestalt auf das mit dem Federballe, und das Spiel, welches in Schottland Golf genennet wird, anwenden lassen; und daß es zu bedauern ist, daß solche männliche und der Gesundheit zuträgliche Leibesübungen so sehr abkommen.

Golf ist eine sanfte und mäßige Leibesübung, die auf einem ebenen Ager, worauf kein Gras stehet, angestellet wird, indem man zwei kleine harte Bälle, mit darzu gehörigen Strecken beständig vor sich hin, nach zwei in den Erdboden gemachten, und ziemlich weit von einander entfernten Gruben treibt, welche ohngefähr einen Schuh und 9 Zoll tief; und die Parthen, deren Ball mit dem wenigsten Streichen (welche auf beyden Seiten sorgfältig gezehlet werden) in das Loch getrieben wird, erhält den Sieg.

Starke (*) Mahlzeiten sind zarten Personen jederzeit schädlich. Zuckergebäcknes und Leckerbisschen sind aus zwei Ursachen schädlich: Erstens, weil sie die Leute anlocken mehr zu essen, als genung ist, und anderns, weil sie schwer zu verdauen sind.

Von unvermutheten Vorfällen.

Wenn ein Mensch seine Wohnung schlechters dings verändern, und in ungesunde Luft ziehen muß, so ist es am besten, wenn er solches zu Anfange des Winters thut.

Es ist unvernünftig, sich jemals an den Müßiggang zu gewöhnen, weil es sich zutragen kann, daß man nothwendiger Weise arbeiten muß.

Es ist einer Person, welche von der Arbeit schwizet, nichts schädlicher, als kalt Wasser zu trinken, auch ist es denenjenigen nicht dienlich, welche von einer Reise ermüdet sind, ob sich schon ihr Schweiß verlohren hat.

Die Ermüdung wird öfters durch Veränderung der Arbeit erleichtert, und wer von einer ungewöhnlichen Arbeit matt geworden, der wird durch dasjenige erquicket, woran er sich gewöhnet hat.

Dies

(*) Vbi ad cibum ventum est, nunquam utilis est nimia satietas.

Diejenigen welche sich sehr ermüdet haben, sollen wo möglich, in ihren eigenen Betten schlafen (+). Denn ein fremdes Bette erquicket sie nicht so vollkommen wohl.

Von den Leibesbeschaffenheiten und Altern.

Es ist vor allen Dingen dienlich, daß man eines Menschen besondere Natur und Leibesbeschaffenheit kenne. Einige sind zu mager, andre zu fett; einige hitzig, andere kalt; einige feuchte, andere trocken, einige haben zu harten andere zu dünnen Stuhl. Nun muß in allen diesen Dingen das Uebermaaß so viel als möglich verbessert, und jede besondere Leibesbeschweriß, welche die Gesundheit in Gefahr setzt, gelinde und nach und nach fortgeschaffet werden.

Die Magern (++) müssen durch sehr gelinde Bewegung und durch lange Zwischenruhe, durch

J 5

ein

(+) Dieses ist gemeiniglich wahr, aber nicht durchgehends.

(++) „Ich brachte einen großen und fetten Kerl in
 „kurzer Zeit zu einer mäßigen Dicke, sagt Galen,
 „indem ich ihn alle Morgen so lange stark laufen
 „ließ, bis er in einen häufigen Schweiß fiel; so
 „dann ließ ich ihn stark reiben, und in ein warmes
 „Bad setzen; worauf ich ihm ein kleines Frühstück
 „verordnete, und zum zweyten male in ein war-
 „mes Bad schickte: etliche Stunden darnach, ließ
 „ich ihm nach Gefallen Speise essen, die aber nur
 „wenig

ein sanftes Bette, langen Schlaf, Gemüthsruhe, fette Fleischspeisen (†), öftere Mahlzeiten, die so reichlich seyn müssen, als man sie gut verdauen kann, und durch gelinde Hartleibigkeit, dicke gemacht werden.

Fette Personen werden durch warmes Baden (††), starke Bewegung, harte Betten, kurzen Schlaf, gehörige Ausleerungen, durch saure Dinge und eine einzige Mahlzeit des Tages, hagerer gemacht.

Hitzige

„wenig Nahrung gab; und endlich gab ich ihm vor den übrigen Theil des Tages etwas zu arbeiten, woran er gewöhnet war.

„Auf der andern Seite kann ein Mensch der zu mager ist, stark gemacht werden 1) durch solche Speisen welche süße Säfte machen, und gute Nahrung geben. 2) durch eine gelinde Bewegung, welche der Nahrung eine Festigkeit giebt. Und 3) durch Vermeidung der Hitze, Ermüdung, und jeder Heftigkeit, welche die Nahrungen die er empfangen, wieder zerstreuen kann“. Galen. de sanit. tuend. lib. 6. cap. 8.

(†) Fette Speisen, wenn sie ein Mensch wohl verdauen kann, werden dazu dienen, ihn dicke zu machen, sonst aber werden sie ihn keine Dienste thun.

(††) Eine kurze und deutliche Nachricht von der Pracht, Verschiedenheit, Gebrauch und Mißbrauch der Bäder unter den Alten, siehe in des Mercurialis Buche De re gymnast. lib. 1. cap. 10. und Petri Danetii Dictionar. antiqu. Rom. et Græc. sub voce balneae. Und unter den Neuern, vornämlich vom kalten Baden, siehe Doct. Baynard, Floyer, Bainwright, und Lukas.

Hitige Temperamente kühlet man durch Wassertrinken und saure Feuchtigkeiten; und die Kalten erwärmet man durchs Reiben, durch gesalzene Speisen, und guten Wein.

Die Trocknen werden durch weniger Bewegung, und eine reichlichere Kost feuchte gemacht, besonders wenn sie mehr trinken als gewöhnlich; ferner durch kaltes Baden, und wenn sie einige Zeit nach ihrer Morgenbewegung vor dem Essen ruhen.

Die, so schlaffe Gedärme haben, werden durch Vermehrung ihrer gewöhnlichen Bewegung fester gemacht; und wenn sie des Tages nur eine Mahlzeit zu sich nehmen, da sie zuvor zweien genossen; wenn sie wenig trinken, und solches bis nach dem Essen verschieben; und wenn sie noch nach der Mahlzeit einige Zeit sitzen bleiben.

Die Hartleibigen hingegen werden durch Vermehrung ihrer Speisen, durch vieles Trinken bey der Mahlzeit, und durch baldige Bewegung nach dem Essen, schlaff gemacht.

Alte Leute haben größere Ursache behutsam zu seyn, daß sie die Regeln der Gesundheit nicht übertreten als junge Personen, welche mehr Kräfte besitzen.

Von

Von den Jahreszeiten.

Im Sommer ist es besser kleinere Mahlzeiten zu halten, als im Winter. — Das kalte Baden ist auch in dieser Jahreszeit dienlich.

Im Herbst, wenn die Tage anfangen kalt zu werden, sollen wir uns hüten, in zu leichten Kleidern oder zu dünnen Schuhen auszugehen.

Von eingewurzelter Schwachheit verschiedener Theile des Körpers.

Diejenigen, welche einen schwachen Kopf haben, sollen alle Morgen kalt Wasser auf selbigen gießen; mit Mäßigkeit leicht zu verdauende Speisen essen, und Wein und Wasser zu ihren gewöhnlichen Getränke machen; damit sie zu der Zeit, wenn ihr Kopf schlimmer, als gewöhnlich ist, eine Zuflucht zu dem Wasser als keine haben, und Linderung davon bekommen mögen.

Ein schwaches Haupt kann auch nicht zu allen Zeiten das Schreiben, Lesen, heftiges Reden, oder starkes Nachdenken vertragen, besonders bald nach der Mahlzeit.

Kaltes Wasser ist auch gut, triefende Augen zu waschen, und Halsgeschwüre zu gurgeln.

Diejenigen welche einem eingewurzeltten Durchfalle unterworfen, sollen mit dem Balle spielen,

spielen, und sich an solche Arten von Bewegung gewöhnen, welche den Kumpf des Körpers erschüttern. Sie sollen auch vielerley Gerichte bey einer Mahlzeit vermeiden, und sich sehr wenig mit Brühen, grünen Speisen, oder schwachen süßen Weine zu schaffen machen, und eine ziemliche Zeit lang nach der Mahlzeit stille sitzen.

Leute welche der Kolik unterworfen sind, sollen sich hüten, etwas kaltes zu essen, oder zu trinken, und was ihnen sonst aus der Erfahrung bekannt ist, daß es Blähungen macht.

Die Zufälle von einem schwachen Magen, sind eine blasse Farbe, Magerkeit, Ekel, öfters Erbreehen, und Kopfschweh; wenn bisweilen der Magen leer ist: und solche Personen sollen stets leicht zu verdauende Sachen essen und die herbern Arten von Weine kalt trinken, wosferne sie selbige vertragen können, und auch solche Bewegung gebrauchen, welche den Kumpf des Körpers erschüttert.

Diejenigen welche in ihren Händen oder Füßen mit der Gicht behaftet sind, sollen sich zwischen denen Anwandlungen, mit den beschwerten Theilen so viel Bewegung machen, als sie ertragen können, damit selbige hart und feste werden; aber während den Anfällen ist die
Ruhe

Ruhe nothwendig. Der Bey Schlaf ist ein großer Feind von den Beschwerden der Sicht.

Bei jeglicher eingewurzelter Kraftlosigkeit, ist es dienlich, die Verdauung wohl zu befördern; aber für Leute so mit der Sicht behaftet, solches schlechterdings nothwendig.

Plutarch.

Plutarch blüthete zur Zeit des Trajans, und ob er schon selbst kein Arzt war, so hat er doch ein schönes Gespräch von Erhaltung der Gesundheit verfertigt, und uns verschiedene nützliche Bemerkungen von dieser Materie gegeben.

Er hält es einem Weltweisen, welcher sich die größte Mühe giebt, in der Musik und Geometrie Meister zu werden, für unanständig, danebst in demjenigen gänzlich unwissend zu seyn, was seinen eigenen Körper anbetrifft.

Bei einigen herrlichen Schmausereien in Athen, sagt er, wurde nebst der Erquickung des Volks auch Geld unter die Zuschauer ausgetheilet, welches das Vergnügen verdoppelte. Auf eben die Weise hat auch die Arzneykunst (†), welche

(†) Plutarch erndtete auf eine glückliche Art die Früchte von seiner Achtung und Beseßigung dieser Wissenschaften: Denn Dryden sagt uns in seiner Lebensbeschreibung dieses Weltweisen, daß „ihn „seine Klugheit gelehret, mit seiner Gesundheit, „durch

welche eben so schön, reich, und vergnügend ist, als eine von den freyen Künsten, diesen Vorzug für ihnen allen, daß sie diejenigen, die sie verstehen, und sich von ihren Vorschriften leiten lassen, mit guter Gesundheit beschenkt.

Es ist eine wichtige Bemerkung für die Gesundheit (ob sie schon hin und wieder von den Aerzten nicht geachtet wird) daß eine Kälte in den äußern Theilen des Körpers, welche die Hitze einwärts treibet, von einer Neigung zu fieberhaften Anfällen zeigt; und daß wir daher zu solcher Zeit, unsere Gliedmaassen (+) gut für
der

„durch die Mäßigung in Essen und Trinken, und
„der Leibesübung, also umzugehen, daß er seine
„Kräfte ohne Abnahme, bis in ein sehr hohes
„Alter behielt; daß er bis zuletzt lebhaft und mun-
„ter war, und sich dadurch zu seinem eignen Ver-
„gnügen, und zum Nutzen des menschlichen Ge-
„schlechts aufbewahrte“.

(+) Da diese Anmerkung des Plutarchs in Griechenland und Italien nützlich befunden wurde, wie vielmehr nicht in unserer kältern Himmelsgegend? Und ich unterstehe mich zu behaupten, daß Personen deren Schenkel und Füße meistentheils kalt sind, nimmermehr in einem guten Gesundheitszustande seyn können. Ja ich will noch mehr sagen, daß wollene Unterstrümpfe, wenn sie von Leuten von einer zärtlichen Beschaffenheit getragen werden, damit sie durch ihre Wärme, einen gleichförmigen Umlauf des Bluts, in ihren äußern Theilen erhalten, vielen Anstößen des Schmerzes, der Krankheit und Kleinmuth vorbeugen werden, welche sie ohne dergleichen Vorsicht fühlen müssen.

der Kälte bewahren sollen, wenn wir uns keine Bewegung machen, die Hitze auswärts zu treiben.

Eine andere Bemerkung ist diese, daß gesunde Personen, diejenigen schlechten und unschmackhaften Speisen kosten sollen, welche alleine bey Krankheiten dienlich sind; damit sie bey deren Erblickung keinen Ekel davor haben, noch sich, gleich ungehorsamen Kindern widersetzen mögen, wenn es die Nothwendigkeit erfordert; und aus eben dem Grunde, sollen wir bisweilen Wasser trinken, ob wir schon Wein bey der Hand haben; weil es in einigen Krankheiten dienlich ist, bloßes Wasser zu trinken. Kurz, wir sollen unser Gemüthe so gewöhnen, daß es alleine dasjenige hoch schätze, was der Gesundheit dienlich und zuträglich ist; und daß wir uns nicht gleich für verlohren halten, wenn uns eine schlechte oder grobe Mahlzeit vorgesetzt wird. Es sagte einer unter den Alten sehr weislich: „Erwähle diejenige Art zu leben, welche am vernünftigsten ist, und die Gewohnheit wird dir dieselbe angenehm machen“.

Die dritte Bemerkung ist, daß hagere Leute gemeinlich am gesundesten sind: wir sollten daher unserm Appetite nicht mit Leckerbissen, oder herrlichen Leben nachsehen; (ob es uns schon frey steht)

stehet) aus Furcht dicke zu werden (*). Es kann sich bisweilen zutragen, daß wir bey großen Herren zur Tafel gezogen werden, wo uns die Gewohnheit nöthiget, das mit zu machen, was andre thun, und wo es sehr schwer hält, eine Ausschweifung zu vermeiden: Lasset uns daher zu solchen Vorfällen zubereiten, und unsere Körper rein und gesund erhalten, damit wir nicht eine Last mit der andern häufen, oder Del ins Feuer gießen; aber auch bey solchen Gastereyen müssen wir unsere Einwilligung versagen, wenn uns stark zugesetzt wird unvernünftig zu trinken; ob schon unser Ausschlagen eine Beleidigung nach sich ziehen sollte, und mit Creon sagen:

„Es ist besser, heute eure Hochachtung zu verlieren, als euch morgen mit meinem Nechzen oder Tode zu betrüben.

Sokrates gab den Rath, „daß wir uns für solchen Speisen hüten sollten, welche uns verleiten möchten zu essen, wenn wir nicht hungrig sind, und für solchen Getränke, die uns anlocken, dürsten zu trinken, wenn wir nicht durstig sind.

(*) Die Dichtigkeit des Körpers ist nicht jederzeit die Folge von einem herrlichen Leben. Denn in einigen Leibesbeschaffenheiten erregt sie fieberhafte Anfälle, und verschiedne andere Beschwerden.

„sind“. Es ist wahr, dergleichen Dinge können gebraucht werden, wenn sie zu unserer Ernährung oder Gesundheit nöthig sind, wir müssen uns aber sehr hüten, daß uns die Delicatessen niemals dahin bringen, unsern Magen zu überladen. Die Thorheit derjenigen ist sehr groß, welche sich bey großer Herren Tafeln aus bloßer Eitelkeit mit Leckereyen überladen, damit sie unter ihren Freunden von diesen kostbaren Maritäten, mit denen sie wären tractiret worden, prahlen können; da es doch weit mehr zu ihrer Ehre beitragen würde, wenn sie sagen könnten, sie hätten so viel Gewalt über sich selbst, sich dergleichen zu enthalten.

Unter allen den schädlichen Thorheiten der Wollüste, ist keine lächerlicher und ausschweifender, als die Narrheit derjenigen, welche große Summen auf berühmte Huren, eine Phryne oder Lais, wenden, da sie unterdessen zu Hause ihre Weiber vergessen, die doch weit schätzbarere Reizungen besitzen, als diese gewinnfüchtigen Creaturen. Wie klug führet nicht der Dichter Menander einen Hurenwirth ein, welcher ein Gefolge schöner Huren darstellt, daß sie eine Gesellschaft junger Menschen bestricken sollen; „bey deren Annäherung hiengen
 „die Jünglinge ihre Köpfe nieder, und aßen
 „ihre Gerichte so ihnen vorgesetzt war; und
 „keiner

„Keiner unter ihnen unterstund sich diese bezau-
bernden Verderber anzusehen“.

Diejenigen welche einen wahren Geschmack vom Vergnügen finden, sollen selbst dieses Vergnügens wegen mäßig leben, weil ohne Mäßigkeit die Gesundheit nicht bestehen kann, und wir ohne Gesundheit kein Vergnügen schmecken können. Was helfen die größten Delicatessen einem kranken Magen? Ist nicht ein guter Appetit das beste Gewürz? Vom Alexander dem Großen wird erzählt, daß er auf einem Marsche, als er seine Köche fortgejaget, gesagt habe „er führe weit bessere Köche bey sich, als die gewesen wären, so er fortgejaget habe, nämlich eine lange Morgenreise, um seinen Appetit zur Mittagsmahlzeit zu schärfen; und eine sparsame Mittagsmahlzeit, um seine Abendmahlzeit wohlschmeckend zu machen“.

Ich weiß wohl, fährt unser Autor fort, daß starke Arbeit, Hitze und Kälte, bisweilen Fieber erregen; wir können aber auch anmerken, daß diese äußerlichen Ursachen selten Krankheiten in denjenigen herfürbringen, welche mäßig leben, und frey von überflüssigen Säften sind. Dieser Ueberfluß ist es, welcher den Körper in hartnäckige Krankheiten wirft, eben so wie stinkender Schlamm, wenn er durch äußerliche Ursachen aufgerühret wird, die Luft und alles was

ihm nahe kommt, anstecket. Hippokrates sagt, „daß eine Schwere und Trägheit der Glieder, so von freyen Stücken kommt, eine annähernde „Krankheit vorbedeute“. Und wo kommt diese Schwere anders her, als von einer Anfüllung, welche die Nerven drückt? dahero handeln diejenigen unvernünftig, welche diese Art der Müdigkeit, durch vieles Essen und Trinken vertreiben wollen; da doch die Enthaltung und Bewegung die wahre Kur derselben sind.

Ob ich schon die Wollust herunter mache, als eine Zerstörerin des wahren Vergnügens, so will ich doch hierdurch keine eigensinnige und strenge Enthaltensamkeit anpreisen, welche den Körper vieler Gefahr aussetzt, die Lebensgeister sinken läßt, und uns zur Arbeit und Vergnügen unfähig macht; weil wir furchtsam werden, und beständig eine böse Absicht gegen uns argwöhnen, und niemals vermögend sind, eine Handlung mit wahrer Herzhaftigkeit oder Großmuth auszuführen. Wir müssen zwischen dem Uebermaße in diesen beyden Dingen die Mittelstraße gehen, und gleich erfahrenen Schiffern, weder in schönen Wetter unsere Segel allzu sehr einziehen, noch im Sturme dieselben allzu weit ausspannen.

Und gleichwie wir eine Mäßigung im Essen und Trinken, in der Bewegung und im Vergnügen

gnügen beobachten müssen; also muß auch gleichergestalt unser Schlaf, weder zu lang noch zu kurz seyn, und auch unsere Träume sollen natürlich und sanfte seyn; denn wenn wir finden, daß dieselben thöricht und schrecklich sind, so haben wir Ursache eine Ueberfüllung, oder eine böse Beschaffenheit von den Säften unsers Körpers zu vermuthen. Auf eben die Weise ist es mehr als wahrscheinlich, wenn uns eine plötzliche, ungegründete Furcht, Traurigkeit oder Verdruß überfällt, daß sich ein bösertiger Dunst aus unserm verunruhigten Körper mit unsern Lebensgeistern vermischt, und dieselben in Unruhe bringt.

Es würde für die Erhaltung unserer Gesundheit ein sehr großer Nutzen seyn, wenn wir bey Besuchung unserer kranken Freunde, ohne daß wir uns das Ansehen eines Neugierigen geben, oder einen gelehrten Arzt fürstellen, freundschaftlich nach denjenigen forschten, was Ihnen Schaden zugezogen hat; ob eine Ermüdung, Enthaltbarkeit oder Ueberfüllung des Magens ihre Krankheit verursacht habe: damit wir hierdurch aus der Erfahrung von andern die Nothwendigkeit der Mäßigung lernen mögen, und Sorgfalt anwenden, diese Ausschweifung zu vermeiden, welche die Ursache von anderer ihrem Unglücke gewesen.

Drey Dinge, sagt Plutarch, scheinen mir vornämlich zur Gesundheit zuträglich zu seyn, nämlich, Bewegung, Mäßigkeit und eine genaue Erkenntniß seiner eignen Leibesbeschaffenheiten (*).

Was die Bewegung derer betrifft, so dem Studiren ergeben, (auf welche er vornämlich zu sehen scheint) so sollte man kaum glauben, was für großen Nutzen dieselben davon haben, welche alle Tage laut lesen; daher sollen wir uns diese Bewegung zu Nuzze machen. Was das Fahren in einem gemächlichen Wagen ist, wenn man es mit andern Leibesbewegungen vergleicht, das ist das laute Lesen in Vergleichung mit dem Gespräche oder der Unterredung. Die Stimme bewegt sich gelinde über die Gedanken anderer, und die Worte fließen sanfte nach einander, ohne diejenige Gewalt, welche sich gemeiniglich bey dem Disputiren befindet. Ob aber schon das laute Lesen eine sehr gesunde Bewegung ist, so kann doch das heftige laute Schreyen Schaden anrichten, weil es zum öftern verursacht hat, daß einige Blutgefäße zerrissen sind.

Sokrates

(*) Obgleich Plutarch diese Regeln vom Hippokrates entlehnet; so preiset er doch jede derselben auf eine sehr unterhaltende Art an, und das was er sagt; wird dadurch nützlicher, weil man sich dessen besser erinnert.

Sokrates verwarf das Tanzen nicht, wenn es blos der Gesundheit wegen vorgenommen wird, sagt aber „es wäre in so weit unbequem, weil es so viel Raum erfodere; da hingegen für einen Menschen, welcher sich mit Singen oder lauten Lesen bewegte, eine Kammer, worinne er nur sitzen könne, zureichend wäre“. Man muß hier behutsam anmerken, daß diese Bewegung durch lautes Lesen, oder jede andere, nicht unmittelbar nach der Anfüllung oder Ermüdung vorzunehmen sey; denn dergleichen Irrthum hat bey vielen Schaden nach sich gezogen. Den Müßiggang und das Faulenzen hat man stets als eine reichliche Quelle von Krankheiten angesehen, und derjenige, welcher sich durch Faulheit die Gesundheit zu verschaffen denkt, ist demjenigen gleich, welcher durch beständiges Stillschweigen seine Stimme zu verbessern hofft. Hiernebst wird selbst der Endzweck und das Ziel der Gesundheit, welches die Bewegung ist, durch Trägheit vernichtet. Zu was nützet dem eine gute Gesundheit, der niemals etwas thut, um sich selbst oder seinen Freunden zu helfen?

Einige haben das Gehen nach der Abendmahlzeit angerathen; andere hingegen, welche sich einbilden, die Bewegung verhindere die Verdauung, gaben der Ruhe den Vorzug.

Man kann die vernünftigen Absichten von beyden erlangen, wenn man seinem Körper wirklich die Ruhe giebt, aber dabey das Gemüth mit freudigen Gesprächen unterhält, welche weder die Lebensgeister durch genaue Aufmerksamkeit schwächen, noch andere Unbequemlichkeiten verursachen; wie z. E. die angenehmen und unterhaltenden Fragen aus der Naturlehre, Historie, oder der Dichtkunst sind, welche einige den Nachtsich bey den Gastereien der Gelehrten nennen. Und auf diese Weise sollen wir uns nach dem Rathe der Aerzte richten, welche verlangen, daß man noch einige Zeit nach dem Abendessen warten solle, ehe man zu Bette gehe, um die Unverdaulichkeit zu verhüten.

Das andere, was der Gesundheit sehr zuträglich ist, ist die Mäßigkeit im Essen und Trinken, und in allen andern Willfahrungen unserer Sinne; ich meines Orts glaube, daß es besser wäre, wenn wir uns von Jugend an zu solcher Mäßigkeit gewöhnten, daß wir ganz und gar keine Fleischspeise nöthig hätten. Gibt nicht die Erde Ueberfluß genug, nicht zur Nahrung, sondern auch zur Schwelgeren? Einige Gewächse derselben kann man essen, wie sie die Natur hervorbringt, und andere können auf tausenderley Weise zugerichtet, und wohlschmeckend gemacht werden. Da es uns aber durch die Gewohnheit

heit nunmehr bey nahe zur Natur geworden, daß wir Fleisch essen, so können wir solches zwar thun, aber mäßig, und uns nicht wie Löwen und Wölfe damit voll pflropfen.

Das edelste unter allen Getränken ist der Wein, er ist der nützlichste Trank, die lieblichste Arznei, und ist unter allen Delicatessen dem Magen am angenehmsten. Wenn sichs aber zuträgt, daß wir von der Hitze verbrannt, von der Arbeit ermüdet, von starken Nachdenken erschöpft, oder mit fieberhaften Anwandlungen befallen werden, so wird uns ein Glas bloßes warmes Wasser, oder mit wenig Wein vermischt, mehr erquickern als der Wein alleine; weil er eine natürliche Wirksamkeit und Hitze besitzt, und vermögend ist, unsere Krankheit ärger zu machen, da es doch unsere Pflicht erfordert, dergleichen Beschwernisse, durch die gelinde und kühle Beschaffenheit des Wassers zu besänftigen.

Das dritte, was zur Gesundheit erfordert wird, ist, daß uns unsere eigene Leibesbeschaffenheit wohl bekannt sey, damit wir wissen, was uns zuträglich oder schädlich ist. Von dem Kayser Liborius wird erzählt, daß er gesagt habe, „es wäre eine Schande für einen Mann, „welcher bereits 60 Jahre alt worden, daß er „seine Hand einem Arzte reiche, um nach dem „Pulse zu fühlen“.

cher Ausdruck: Ich halte es aber doch für vernünftig, daß ein Mensch einige Kenntniß von seinem eigenen Pulse habe, weil der Puls so sehr verschieden ist, und daß ihn sein eigen Temperament in Ansehung der Hitze oder Kälte bekennt sey, und aus der Erfahrung erlerne, was ihm dienlich sey oder nicht; Denn diese Seele muß nach meiner Meinung sehr nachlässig seyn, welche so lange in einem Körper gewohnt, und dennoch genöthiget ist, einen Arzt zu befragen, ob dieser Körper im Sommer oder im Winter am gesundesten sey? Ob ihm feuchte oder trockne Speisen besser bekommen? und ob der Pulsschlag in der Handwurzel hurtig oder langsam geschehe? Die Menschen haben gelernt, ihre Köche zu unterweisen, wie sie ihre Speisen zurechten sollen; sie bekümmern sich aber nicht einzusehen, ob diese Speisen heilsam oder schädlich sind; und wenn nur ihrem Geschmacke Genüge gethan wird, so wird an die Gesundheit gar nicht gedacht. Dieses sagt uns die Vernunft nicht vor, besonders wenn wir die Wichtigkeit der Gesundheit betrachten, und daß diese Erkenntniß unserer eigenen Leibesbeschaffenheit durch ein wenig Aufmerksamkeit und Sorgfalt leicht zu erlangen ist.

Drey Fehler, welche sehr gemein unter den Menschen sind, wünsche ich herzlich, daß sie verbessert

bessert würden. Der eine hiervon ist, daß sie starke Purgir- oder Brechmittel einnehmen, um das Ueberflüssige von ihrer schändlichen Unmäßigkeit, und die Beschwernisse so dieselbe nach sich ziehet, aus dem Wege zu räumen. Derjenige, welcher ein starkes Purgirmittel einnimmt, um seinen Körper von einer allzu großen Last von Speisen oder Feuchtigkeiten zu erleichtern, beweiset sich gleich einem Einwohner in Athen, welcher, da ihn die Menge der Bürger zur Last wird, dieselben dadurch zu vertreiben denkt, wenn er die Stadt mit Scyten und wilden Arabern vollfüllt. Dahero soll man an statt dieser heftigen Mittel, welche den Körper verderben, vielmehr also bald, ohne einige Vorbereitung seine Last durchs Brechen fortschaffen, oder etliche Tage enthaltsam leben.

Einen andern Fehler begehet man, wenn man sich an gewisse festgesetzte Regeln der Enthaltsamkeit bindet, oder es für dienlich hält, an gewissen bestimmten Tagen zu fasten, in der ungegründeten Meinung, daß dergleichen förmlicher Zwang etwas zur Gesundheit beitragen werde. Diese bestrafen sich selbst ohne Noth, da sie sich an unnütze Regeln binden, welche ihr ganzes Leben unangenehm machen. Ein Mensch lebt unter solcher Sclaverey blos vor sich selbst, und er gleichet mehr einem Muschelsfische, welcher an seinem

seinem Felsen angeheftet bleibet, als einer vernünftigen Creatur, so mit der Welt Umgang hat, oder dem menschlichen Geschlechte nützen will.

Der dritte Fehler, in welchen die Gelehrten leicht verfallen, ist nicht weniger gefährlich; sie lesen und meditiren unaufhörlich, ohne ihren Körper gehörige Ruhe oder Ergözung zu gönnen, und glauben, daß diese gebrechliche Maschine eben sowohl die Arbeit ertragen könne, als ein unsterblicher Geist. Hier fällt mir ein, was dem Kameele in der Fabel begegnet, welches sich erstlich weigerte, ob es schon öfters ermahnet wurde, dem Ochsen noch zu rechter Zeit einen Theil seiner Last abzunehmen, und zuletzt gezwungen wurde, nicht nur die ganze Last des Ochsen, sondern auch den Ochsen selbst zu tragen, als er unter seiner Bürde erlag. Eben so ergethet es auch dem Gemüthe, welches kein Mitleiden mit dem Körper hat, und dessen Klagen nicht hören, noch ihm eher einige Ruhe gönnen will, bis eine böse Krankheit das Gemüthe zwinget, das Studiren und Nachsinnen bey Seite zu setzen, und sich mit dem kranken Körper matt und elende aufs Bette zu werfen. Daher mahnet uns Plato auf die vernünftigste Weise, daß wir für unsere Körper eben die Sorge tragen sollen, als für unsere Gemüther, damit jedes

des

des von beyden, gleich einem Paar Pferden für einem Wagen, die sich gut zusammen schicken, seinen gleichen Theil ziehen möge. Und wenn das Gemüthe am meisten, in Betrachtung der Tugend beschäftigt ist, so muß der Körper alsdenn mit größter Sorgfalt gewartet werden, damit er einer so edlen Beschäftigung keine Hindernisse möge in den Weg legen.

Vom Agathinus.

Agathinus lebte zu einer Zeit mit dem Plutarch, er übte die Arzneykunst zu Rom aus, und wird in verschiedenen Stellen vom Galen erwähnt (*). Unter denen Sammlungen des Dribasius (†) haben wir seine Gedanken über das kalte Bad, und weil dieser Autor ausführlich und deutlich schreibt, in Ansehung des praktischen Theils vom kalten Baden, welches, wenn es mit der nöthigen Behutsamkeit gebraucht wird, zur Erhaltung der Gesundheit sehr nützlich seyn kann: so wird es nicht undienlich seyn, wenn man sich die Meynungen dieses alten Arztes, über eine so wichtige Materie bekannt macht; besonders da uns sein Unterricht der Mühe überheben wird, erst andere über diesen Artickel um Rath zu fragen.

„Diesenigen,

(*) In lib. 1. Hipp. de morb. vulg. comment. 2. Sect. 25. et de different. puls. lib. 4. cap. 10. et 11.

(†) Medicin. collect. lib. 10. cap. 7.

„Diejenigen, welche durch dieses vergang-
 „liche Leben mit Gesundheit gehen wollen, (sagt
 „er) sollen sich öfters im kalten Wasser baden.
 „Ich kann kaum Worte genug finden, das
 „Gute auszudrücken, welches die Leute durch
 „selbiges empfangen; und auch im höchsten Al-
 „ter wird das kalte Baden denenjenigen, welche
 „daran gewöhnet sind, den Körper feste, und
 „das Gesicht munter machen; es wird den Ap-
 „petit schärfen, der Verdauung beystehen, die
 „Sinne aufrecht erhalten, und mit einem Worte,
 „der ganzen thierischen Natur Stärke und Muns-
 „terkeit geben“.

Es ist mir gesagt worden, fährt unser Aus-
 tor fort, daß es unter den barbarischen Völkern
 gewöhnlich sey, ihre Kinder täglich in kalt Was-
 ser zu tauchen; wir aber kochen unsere Kinder
 halb durch das warme Waschen, worzu uns un-
 sere Ammen bereden, weil wirklich die Kinder
 alsobald, nachdem sie durch das Abwaschen in
 warmen Wasser matt geworden, einschlafen, und
 des Nachts sehr schön ruhen; aber die Folge
 davon ist, daß die Kinder, welche auf diese
 Weise gesotten worden, öfters in Krämpfungen
 und Epilepsien verfallen; die sich sehr schwer
 heben lassen.

Unsere Nahrungsmittel müssen völlig verdauet
 und in dem Körper vertheilet seyn, oder mich
 anders

andere auszudrücken, der Magen muß leer, und der Körper leicht seyn, wenn wir in das kalte Bad gehen. Wir müssen auch etwas herum spazieren, oder eine andere gelinde Bewegung anwenden, um uns eine mäßige Wärme und Munterkeit der Lebensgeister zu verschaffen, kurz zuvor ehe wir hinein gehen; wir dürfen uns aber keinesweges um selbige Zeit erhitzen oder ermüden. Die Ohren müssen feste verstopft werden, damit nicht das kalte Wasser in selbige hinein dringe. Wenn wir also bereitet sind, so müssen wir uns plötzlich in das Wasser werfen, oder dasselbe über uns gießen lassen, doch ist das erstere besser. Diejenigen, welche Kräfte und Entschließung genug haben, solches zu vertragen, können ihren ganzen Körper zwey oder drey mal bis über den Kopf unters Wasser tauchen; sie mögen sich nur aber einmal oder öfter untertauchen, so müssen sie doch allemal völlig abgetrocknet und gerieben werden, wenn sie heraus kommen. Das Wasser soll weder eiskalt, noch laulich; aber stets rein und helle seyn. Das Seewasser ist am besten, besonders zu den ersten Versuchen.

Einige glauben, daß diejenigen, welche nicht an den Gebrauch des kalten Bades gewöhnet sind, nicht eher damit anfangen dürften, als mitten im Sommer „ich habe aber gesehen, daß
„viele

„viele mit größter Sicherheit zu allen Jahreszeiten damit angefangen haben; dem ohngeachtet halte ich dafür (sagt unser Autor) daß der Frühling allen Jahreszeiten zum Anfange dieses Bades vorzuziehen sey“.

Das 8. Kapitel.

Vom Galen, — und denjenigen Regeln von ihm, welche vor seiner Zeit nur wenig sind berühret worden.

Claudius Galenus wurde zu Pergamo einer Stadt in klein Asien ums Jahr unsers Herrn 131 gebohren. Er schrieb sechs Bücher von der Erhaltung der Gesundheit, und verschiedene andere Tractate von den Beschaffenheiten und der Natur der Nahrungsmittel, und dem Unterschiede der Temperamente; aus diesen allen will ich die wichtigsten Regeln heraus ziehen, welche nicht vor ihm von andern sind angepriesen worden, ohne daß ich mich in seine scholastischen Streitigkeiten, oder unnöthige Weitläufigkeiten einlasse, die allzu häufig in seinen Schriften vorkommen. Lasset uns aber nicht wegen der Pedanterey, welche zu den Zeiten, in denen er lebte, Mode war, eine schlechte Meinung von diesem großen Manne hegen, dessen durchdringender Verstand, weite Erkenntniß,
und

und richtigen Begriffe beydes von den Werken und dem Urheber (*) der Natur, das Wunder der Zeiten gewesen.

Er giebt seinen Lesern ihres eigenen Besten wegen den Rath, daß sie mit Geist und Muth in Erlernung und Ausübung dieser Regeln, welche zur Erhaltung der Gesundheit dienen, beharren sollen; und versichert sie, um sie darzu aufzumuntern, daß sie dadurch ihre Körper bis ins höchste Alter, frey von allen Arten der Krankheiten erhalten können. „Ich wurde (fähret er fort) mit einem schwachen Körper geboren, und in meiner Jugend mit vielen und strengen Krankheiten befallen; als ich aber das acht und zwanzigste Jahr meines Alters erreichte, und sahe, daß es zur Erhaltung der Gesundheit gewisse Regeln gebe; so habe ich selbige seit dem so sorgfältig beobachtet, daß ich von der Zeit an mit keiner Krankheit bin beschweret gewesen,

(*) *Vsum partium demonstrando „ego conditoris nostri verum hymnum compono. Hoc autem „omne inuenisse, quo pacto omnia potissimum „adornarentur summæ sapientiae est: effecisse „autem omnino quae voluit, virtutis est inuictæ „et insuperabilis. Quodque nihil suis beneficiis „priuatum esse voluerit, id perfectissimæ bonitatis specimen esse statuo*. De usu Part. lib. 3. cap. 10. class. 1. vers. vulg.

„gewesen, ausgenommen dann und wann mit
 „einem Fieber, auf einen oder den andern Tag (*),
 „welches mir meine Geschäfte in Besuchung der
 „Kranken nothwendig zuziehen mußten. Ein
 „Mensch, dessen Körper von jeder schädlichen
 „Feuchtigkeit, die ihm Schaden thun kann,
 „reine ist, der schwebt in keiner Gefahr, sich
 „eine Krankheit zuzuziehen, ausser durch äußers
 „liche Gewalt oder Ansteckung. Und warum
 „sollte man nicht gehörige Sorgfalt anwenden,
 „den Körper von allen schädlichen Feuchtigkeit
 „ten rein zu erhalten?“

Damit sich seine Regeln auf Personen unter
 allen Umständen schicken mögen, theilet Galen
 das menschliche Geschlecht in drey Hauptklassen
 ein. Unter die erste rechnet er diejenigen, welche
 von Natur gesund und stark sind, und denen es
 wegen ihres Vermögens frey stehet, jede Zeit
 und Sorgfalt nach Gefallen auf ihre Gesund-
 heit zu wenden. Unter die andere setzt er solche,
 welche von einer zarten und schwachen Leibesbes-
 schaffenheit sind. Und die dritte Klasse begreift
 diejenigen in sich, deren nothwendige Beschäf-
 tigungen, in einem öffentlichen oder Privatleben,
 ihnen nicht zulassen, zu ordentlicher Zeit und
 Stunde zu essen, zu schlafen, oder sich Bewe-
 gung zu machen.

Was

(*) De san. tuend. lib. 5. cap. 1.

Was die erstern anbetrifft, sagt er, ist es nothwendig, um das Leben und die Gesundheit so lange zu erhalten, als es mit dem Ziele des Menschen bestehen kann, daß die erstern Faden unsers Lebens gut seyn; denn einige sind so kränzlich, „daß Aesculap selbst (*) ihr Leben kaum „auf sechzig Jahr verlängern könnte.“ Diese Klasse theilet er in vier Perioden ein, nämlich in die Kindheit, die Jugend, das männliche Alter und das hohe Alter. Zweene von diesen Perioden, nämlich die Kindheit und das hohe Alter waren schon vor seiner Zeit nur schlecht berührt worden. Was aber die Jugend und das männliche Alter betrifft, (sowohl von starker, als zarter Leibesbeschaffenheit) so sind die allgemeinen Regeln, welche vom Hippokrates und andern zur Erhaltung der Gesundheit gegeben worden, größtentheils mit denen einerley, welche Galen auch anpreiset, und dürfen daher hier nicht erst wiederholet werden.

Damit ich kurz bin, so sind in Ansehung der Erhaltung der Gesundheit vier Artikel, welche Galen aufmerksamer betrachtet hat, als irgend

§ 2

jemand

(*) Sunt enim, qui ab ipso ortu adeo improspere corporis sunt statu, ut ne, si Aesculapium quidem, ipsum iis praefeceris, vel sexagesimum annum videant. De san. tuend. lib. 1. cap. 12. Thoma Linacro Anglo interprete.

jemand vor ihm, nämlich 1) die Kindheit, 2) das hohe Alter, 3) der Unterschied der Temperamente, und 4) die Sorgfalt, welche diejenigen nothwendig anwenden müssen, welche die Zeit nicht in ihrer Gewalt haben. Ich werde mich daher bemühen, einen klaren und kurzen Entwurf von seinen Regeln, diese Artikel betreffend, in der hier gegebenen Ordnung zu machen.

Der 1. Artikel.

Von der Kindheit.

Neugebohrne Kinder, sollen, wo möglich, mit ihrer Muttermilch genähret werden, als welche selbigen viel natürlicher ist, als die Milch von einer fremden. Die Säugerin soll dieselben gut bewegen, sowohl in der Wiege, als in ihren Armen, und soll sehr genau nach der Ursache forschen, welche macht, daß die Kinder unruhig sind, wenn sie schreyen, und durch ihr ungewöhnliches Herumwerfen Schmerzen zu haben scheinen, damit diese Beängstigung dieselben nicht in Anfälle von Krankheiten oder in ein Fieber wirft; „ich hatte ein Kind zu besorgen, (sagt „unser Autor) so unaufhörlich schrie, und welches weder durch Bewegen, Musik, noch durch die Brust auf einen Augenblick konnte besänftiget werden, auf genaues Untersuchen fand „ich,

„ich, daß das Bette, worinne es lag, seine
 „Kleider und Körper durchaus unsauber waren,
 „aber den Augenblick da es war gewaschen, und
 „rein geleyet worden, fiel es in einen süßen
 „Schlaf, welcher verschiedene Stunden fort-
 „dauerte“. Kinder sollen blos mit Milch ge-
 nähret werden, bis sie ihre Foderzähne erlangt
 haben, und alsdenn nach und nach zu einer mehr
 festen Speise, als Brod, und andern leichten Ar-
 ten von Nahrungsmitteln, die den Ammen wohl
 bekannt sind, gewöhnet werden. Man soll sie
 auch alle Morgen mit lauen Wasser waschen,
 und alsdenn gut reiben und abtrocknen; woben
 die Säugerin die Zeit beobachten muß, wenn
 des Kindes Magen nach einem langen Schlafe
 leer ist: Denn diejenigen thun Schaden, welche
 die Kinder mit vollem Magen waschen und rei-
 ben. Galen achtet es für einen großen Feh-
 ler (*) und scheint sehr unwillig über die nörd-
 liche Gewohnheit zu seyn, wo man die neuge-
 bohrnen Kinder in kalt Wasser taucht, und sa-
 get sehr verächtlich, „daß er für solche Deuts-
 „sche oder Barbaren nicht mehr schreibe, als er
 „für Löwen und Bäre schreiben würde“, und
 dennoch preiset er seinen gesitteten Griechen und
 Römern eine wildere und schmerzlichere Art an,
 daß sie ihre zarten Kinder über und über mit

(*) De sanit. tuend. lib. I. cap. 10.

Salze reiben sollten (*), um dieselben gesund und harte zu machen. Aber die Zeit und Erfahrung haben überall dieses Einsalzen verbannt, und mit großen Nutzen vor die Kinder in vielen Arten und Familien den Gebrauch des kalten Bades unter gehöriger Einschränkung eingeführt (†), welches man zu Ende dieser Seite sehen kann.

(*) Ergo recens natus infantulus, cuius corporis constitutio omni nota vacat, primum quidem fasciis deligetur, sed corpori prius toti sale modice insperso, quo cutis eius densior solidiorque reddatur. — Ita vero, qui secundum naturam sunt infantes, vel sale praeparati munitique abunde fuerint: quando, qui siccorum myrti foliorum aut aliorum id genus inspersione, egent, iis plane vitiosus status sit. De san. tuend. lib. 1. cap. 7.

(†) Das kalte Bad, indem es die festen Theile stärkt, und eine freye Ausdünstung befördert, giebt den Kindern Lebhaftigkeit, Wärme und Kräfte, ist sehr dienlich, der englischen Krankheit, den Brüchen, Verhärtungen der Halsdrüsen, und dem Husten, denen sie allen in einigen Ländern sehr unterworfen sind, vorzubeugen. Und die Natur scheint diese Hülfsmittel beydes der alten und neuen Welt bekannt gemacht zu haben. Virgil berichtet uns, daß es lange vor der Römer Zeiten eine Gewohnheit in Italien gewesen, ihre neugebohrnen Kinder in die kältesten Ströme zu tauchen.

*Durum a stirpe gentis. Natos ad flumina primum
Deferimus, saeuoque gelu duramus et undis.*

Aeneid. lib. 9. lin. 603.

Und

kann. Ich muß aber doch unsern Autor Ge-
rechtigkeit wiederfahren lassen, und anmerken,
daß er selten in der Praxi eines Fehlers schuldig

£ 4

ist;

Und Sir William Pen, in seinem Briefe an den
Dr. Bainard, (in der Historie vom kalten Baden,
Theil 2. S. 291), hat folgende Worte: „Ich bin
„versichert worden, daß die Amerikanischen In-
„dianer ihre jungen Kinder, so bald sie geböhren
„worden, in kalten Strömen, zu allen Jahres-
„zeiten baden“.

In Ansehung der Kinder von starker Leibesbes-
chaffenheit kann kein Einwurf wider den Gebrauch
des kalten Bades gemacht werden, vornämlich wenn
es (um einen plößlichen Uebergang von der Wärme,
in welcher die Frucht gebildet wurde, zu dem ent-
gegengesetzten extremo) die Eltern bis auf den näch-
sten Sommer nach der Geburt des Kindes verschie-
ben. Aber das Kind vor einiger Möglichkeit der
Gefahr zu bewahren, die ihm von dieser täglichen
und hürtigen Eintauchung des ganzen Körpers zu-
stoßen könnte, so muß die Amme Achtung geben,
ob das Kind warm und lebhaft wird, so bald es
aus dem Wasser genommen wird, oder nachdem
es gerieben, getrocknet und gewindelt worden.
Wenn dieses geschieht, so wird ihm das kalte Was-
ser gewiß gute Dienste thun, wenn aber das Kind
im Gegentheile schauernd und bleich wird, und
besonders, wenn eines von seinen Gliedern steif
und vor Kälte erstarrt ist, und noch einige Zeit,
nachdem es gerieben, getrocknet und gewindelt ist,
in diesem Zustande bleibet, so muß man den Ge-
brauch des Bades etliche wenige Tage unterlassen,
und alsdenn wieder versuchen, wenn das Kind mun-
terer ist; oder wenn sich diese Zufälle wieder ereignen
sollten, muß es gar bey Seite gesetzt werden.

ist; und ob schon seine Theorie in nachfolgenden Zeiten um vieles ist verbessert worden, so sind dennoch seine praktischen Bemerkungen bis auf diesen Tag sehr hoch zu schätzen. Er fährt in seinen Lehren fort, und sagt; Man solle für die Diät, Bewegung und Schlaf der Säugerin sehr besorgt seyn, damit ihre Milch gut seyn möge. Diese Milch ist gut, welche vollkommen süße, weiß, von gehöriger Consistenz, und weder zu dick noch zu dünne ist; aber schlechte Milch ist etwas bitter oder salzig, von uneigentlicher Consistenz und Farbe, und einem widerwärtigen Geruche. Die Säugerin muß sich ihrem Manne nicht nähern, so lange sie säuget, und soll das Kind alsobald entwöhnen, wenn sie wieder schwanger ist. Kinder dürfen keinen Wein kosten, weil er den Körper erhitzt und dem Haupte schadet; danebst haben sie selbigen nicht nöthig, und haben dahero nicht den Nutzen, sondern den Schaden von ihm, den er thut.

Eine reine Luft ist auch für die Kinder nothwendig, nicht aber solche, welche in verschlossenen Zimmern stille stehet, noch solche, welche mit garstigen Dünsten stehender Wasser, oder des Unflats großer Städte, mit den Ausdünstungen von todten Thieren oder verfaulten Kräutergewächse angefüllet ist. Eben diese Art zu leben, mag auch in den andern sieben Jahren,
als

als in dem letzten Theile der Kindheit beobachtet werden, in welchem man noch darauf siehet, daß das Kind sich eine mäßige Bewegung machen lerne; die aber nicht zu heftig ist, widrigenfalls hemmet (*) sie dessen Wachsthum. Dieses ist auch die gehörige Zeit, das Gemütthe desselben gehörig zu bilden, da man ihm die ersten Gründe nützlicher Wissenschaft lehret, und sie zu derjenigen Mäßigkeit und Gehorsame gewöhnet, welche hernachmals das meiste zu Erhaltung seiner Gesundheit beitragen.

Der 2. Artikel.

Vom hohen Alter.

Das hohe Alter, welches eine natürliche Krankheit, oder ein mittler Zustand zwischen Gesundheit und Krankheit mag genennet werden, ist gemeiniglich trocken und kalt: Denn ob schon alten Leuten öfters die Augen, Nase und der Mund mit Wasser laufen, und gemeiniglich ein Husten und Auswurf bey ihnen befindlich ist: so sind dieses doch lauter auszuführende Feuchtigkeiten, und keine nützlichen nährenden Säfte. Diese Kälte und Trockenheit muß mit ein wenig Weine, und solchen Speisen, welche dieselben

§ 5

gehörig

(*) Diese Meynung erfordert eine weitere Bestätigung durch die Erfahrung.

gehörig feuchte und warm machet, gelindert werden: auch ist das Reiben gut für dieselben, da es die Bewegung des Bluts vermehret, eine gelinde Hitze erweckt, und dadurch in alle Theile des Körpers eine gleiche Nahrung vertheilt hilft. Nach dem Reiben ist es dienlich für sie, daß sie herum gehen oder fahren, doch dürfen sie keins von beyden bis zur Ermüdung treiben; denn allzu viele Bewegung machet sie mager; da hergegen mäßige Bewegung ihr Fleisch erhält. Es ist eine Regel die man nicht hinten ansetzen darf, daß alte Leute bey solcher Bewegung beharren sollen, an welche sie sich am meisten gewöhnt haben: Denn sie werden nicht nur dadurch weniger ermüdet, sondern sie ist ihnen auch unterhaltender und angenehmer. Es ist auch nicht sicher für sie, gähling ihre alte Bewegung mit einer neuen zu verwechseln. Denn die Erfahrung hat uns gelehret, daß vieles Geschehen denenjenigen Schaden gethan, welche das Fahren sehr wohl vertragen konnten; und wenn es sich begiebt, daß ein Theil an uns schwächer ist, als der übrige Körper, so muß man mit vieler Sorgfalt dahin sehen, daß unsere Bewegung den schwachen Theil nicht zu sehr ermüde; sondern wir müssen uns eine solche Bewegung ausfindig machen, durch welche die stärkern Theile gnungsam bewegt werden,

werben, und dennoch die schwächern Theile keinen Schäden dadurch leiden. Wenn z. E. ein Mensch zum Schwindel geneigt ist, so soll er keine solche Bewegung anwenden, in der er seinen Kopf öfters beugen oder herum drehen muß; sondern er soll vielmehr ohne sich zu ermüden, gemächlich vorwärts gehen, oder auf einem sanften Wagen fahren. Oder wenn ein Mensch schwache Schenkel hat, so wird ihm das Fahren weit bessere Dienste thun, als das Gehen.

Alte Leute sollen jede Art von Speise vermeiden, welche zähe und leimichte Säfte zuwege bringt, als ungegohren Brod, Käse, Schweinefleisch, Rindfleisch, Aale und Austern, und auch gleichergestalt alles was schwer zu verdauen ist. Ihr Brod muß in einem gehörigen Verhältnisse mit Salz, und Hefen oder Sauerteige vermischt, gut geknetet, und durch und durch ausgebacken seyn, sonst verursacht es Verstopfungen in der Leber, Milz und Nieren.

Wenn ein alter Mann zweien Tage lang verstopften Leib haben sollte, so muß er am dritten Tage, um den Leib zu öffnen, etwas sehr gelindes zu sich nehmen, wovon er aus der Erfahrung weiß, daß es diese Absicht erfülle; er darf aber nicht beständig mit dieser eröffnenden Speise oder Arzenen fortfahren, sondern muß dieselbe dann und wann mit etwas andern verwechseln,
damit

damit ihm solche nicht zur Gewohnheit werde, und ihre Wirkung verliere.

Er soll auch so lange schlafen, als zureichend ist, ihn zu erwärmen und zu erquickten.

„Antioches der Arzt, als er über achtzig Jahr
 „alt war, gieng drey Stadia (*) von seinem
 „Hause auf den Markt, wo die fürnehmsten
 „Bürger in Rom alle Tage zusammen kamen,
 „und besuchte unterwegs diejenigen Patienten,
 „die ihm nahe lagen. Wenn er weiter zu gehen
 „hatte, so nahm er einen Tragsessel (†) oder
 „Wagen. Er hatte ein kleines Zimmer in sei-
 „nem Hause, welches im Winter warm, und
 „im Sommer temperirt erhalten wurde, in
 „welchem sein Körper alle Morgen, nachdem er
 „zu Stühle gegangen, gerieben und erwärmet
 „wurde. Auf dem Markte aß er um neun
 „oder zehn Uhr etwas Brod und gekochten Ho-
 „nig, und brachte daselbst die Zeit bis um Zwölfe
 „mit reden oder lesen zu. Alsdenn machte er
 „sich eine gelinde Bewegung vor der Mittags-
 „mahlzeit, die sehr mäßig war, indem er alle-
 „mal mit etwas öfnenden den Anfang machte.
 „Seine Abendmahlzeit war entweder eine leichte
 „Löffelz

(*) Bey nahe eine halbe englische Meile. De sanit. tuend. lib. 5. cap. 4.

(†) Partim gestatus in sella, partim vehiculo vehabatur. ibid.

„Löffelkost, oder ein Vogel mit der Brühe in
 „welcher er gekocht worden. Und also lebte er
 „bey Vollkommenheit aller seiner Sinne, und
 „Gesundheit aller seiner Gliedmaßen, bis in
 „ein sehr hohes Alter“.

„Telephus der Grammatikus lebte fast bis
 „auf hundert Jahr. Sein Frühstück war rei-
 „ner Honig mit Habergrüßsuppe vermischt.
 „Zu Mittage speisete er stets Sallat oder et-
 „was Fisch oder Vogel; und des Abends genofß
 „er nur ein wenig Brod, nebst einen Glas
 „Weine mit Wasser“.

Einem alten Manne muß seine eigene Er-
 fahrung bestimmen, ob ihm die Milchspeisen dien-
 lich sind oder nicht, weil es wunderbar zu sehen
 ist, was für verschiedene Wirkungen dieselben
 bey verschiedenen Leibesbeschaffenheiten herfür-
 bringen. „Ich habe einen Ackersmann ges-
 „kannt, (sagt Galen) so über hundert Jahr
 „alt war, dessen vornehmste Speise die Zie-
 „genmilch ausmachte, mit welcher er bisweilen
 „Brod, und bisweilen Honig vermischte; und
 „dann und wann, aß er selbige mit den obersten
 „Spitzen von Thimian gekocht. Ein Nachbar
 „von diesen, da er sich einbildete, diese Milch
 „wäre die Ursache von dem langen Leben dieses
 „alten Mannes, wollte solches zur Nachah-
 „mung versuchen, aber er konnte selbige unter
 „keiner-

„keinerley Gestalt vertragen; denn sie lag ihm
 „schwer in dem Magen, und erregte bald her-
 „nach eine Geschwulst in seiner linken Seite.
 „Ein anderer, da er eben diesen Versuch nach-
 „that, befand, daß ihm die Milch vollkommen
 „wohl bekam, bis er selbige sieben Tage fort-
 „gebraucht hatte, da er alsdenn eine harte
 „Geschwulst in seiner rechten Seite merkte,
 „welche ihm Spannen und Krämpfungen bis
 „oben an den Hals verursachte. Ich habe
 „auch einige gekannt, die sich durch langen Ge-
 „brauch der Milch Nierensteine zugezogen, und
 „einige welche ihre Zähne verlohren haben, da-
 „hingegen andere, viele Jahre lang von selb-
 „ger bey guter Gesundheit lebten“. Der Nus-
 „zen welcher denjenigen von der Milch zuwächst,
 denen dieselbe bekommt, ist, daß sie den Leib
 gelinde offen hält, süße Säfte und gutes Fleisch
 herfür bringt, besonders wenn die Milch von
 einer Weide herkommt, welche voll von milden
 und heilsamen Kräutern ist; denn da kann die
 Milch nicht gut seyn, wo die Kräuter zu scharf,
 zu sauer, oder zusammenziehend sind. Das
 Thier welches die Milch giebt, soll auch völlig
 gesund, und im besten Alter seyn. Ich wollte
 den Leuten rathen, daß sie Eselmilch und Zie-
 genmilch wechselsweise tranken; weil die Zie-
 genmilch am besten nähret, und die Eselmilch,
 weil

weil sie dünner ist, sich am leichtesten verdauen läßt.

Der Wein ist der beste für alte Leute, welcher stark und urintreibend ist. Stark muß er seyn, damit er durch ihre kalten Glieder eine gehörige Hitze ausbreite; und urintreibend, damit er alle überflüssige Feuchtigkeiten abführe, welche ihrer Gesundheit möchten nachtheilig seyn, wenn sie in dem Körper zurück blieben. Sie sollen sich daher einen leichten und dünnen Wein erwählen, weil solcher gemeinlich den Urin treibet; und von einer blassen oder gelben Farbe, weil solcher der stärkste ist; aber der dicken, schwarzen oder zusammenziehenden Weine sollen sie sich enthalten, weil diese leichtlich Verstopfungen in den Gedärmen verursachen können. Auch ist der süße Wein alten Leuten nicht gut, außer sie wären sehr hager, und aus dieser Ursache erfordern sie zu ihrer Nahrung reiche Weine; aber alsdenn müssen sie von edler blasser oder gelber Art seyn.

Der 3. Artikel.

Von verschiedenen Temperamenten Complexionen und Leibesbeschaffenheiten.

Wir können neun verschiedene Temperamente des menschlichen Leibes rechnen; unter welchen
viere

viere einfach sind, das hitzige, das kalte, das feuchte und das trockne; viere gemischt, das hitzige und feuchte, das heiße und trockne, das kalte und feuchte, das kalte und trockne; und eins, welches die Mittelstraße zwischen allen diesen hält, und daher das gute und gesunde Temperament kann genennet werden. Die einfachen Temperamente lassen sich leicht durch das Gesicht und Gefühl erkennen. Unter denen gemischten oder zusammengesetzten, sind das hitzige und trockne, und das kalt und feuchte, welche in der Praxis die größte Achtung verdienen, und am leichtesten durch ihre gehörigen Merkmale zu entdecken sind. Weil diese ihrer Natur nach, einander gerade entgegengesetzt sind, so erfordert jegliches ein ganz anderes Verfahren.

Die gemeinsten Merkmale eines hitzigen und trockenen Temperaments, sind große aufgelaufene Blutadern, ein starker Puls, eine breite Brust und Schultern, ein starker muskulöser, wohl proportionirter Körper und Gliedmaßen, schwarze dicke krause Haare, und eine rauhe braune härliche Haut.

Im Gegentheile, zeigt eine weiche, weiße, glatte Haut, schönes Haar, eine enge Brust, kleine Blutadern, ein zärtlicher Körper, so gemeinlich dick ist, schwache übelgestaltete Gliedmaßen,

maßen, und ein matter Puls von einer kalten und feuchten Leibesbeschaffenheit.

Da wir täglich bemerken, daß die menschlichen Temperamente so weit von einander unterschieden sind, daß dasjenige, was dem einen gut ist, öfters dem andern Schaden thut; so ist es erstaunend, wenn sich ein Arzte unterstehet, Gesundheitsregeln vorzuschreiben, ohne auf diesen Unterschied zu merken: Denn gleichwie ein Schuh nicht an jeden Fuß passet; eben so wird sich auch einerley Lebensart niemals für alle Menschen schicken. Wir können auch von keiner Speise überhaupt sagen, daß sie heilsam oder schädlich sey: Denn von dem, was dem einen dienlich ist, hat man befunden, daß es den andern krank mache. „Zweene von meinen „Bekanntten (fähret er fort) hatten einen hitzigen „Streit über den Honig, der eine behauptete, „daß er schädlich sey, der andre bekräftigte das „Gegentheil, und beruften sich beyde auf die „Erfahrung, ohne ihre Temperamente in Betrachtung zu ziehen; der eine war ein phlegmatischer alter Mann, welcher sein Leben sitzend zubrachte, und dem also der Honig dienlich seyn mußte, weil er von einer erwärmenden und durchdringenden Natur ist; der andre „war ein junger Mann etwa 30 Jahr alt, „und von einem hitzigen gallichten Temperamente,

„mente, dem also der Honig Schaden thun
„mußte“.

Einige rathen durchgehends ohne Unterschied allen Personen die Bewegung an; andere wenden vor, daß die Ruhe eben so gut sey. Einige verordnen Wein, andere Wasser; allein die Erfahrung lehret uns, daß einerley Sache, in unterschiednen Personen, öfters einander zuwiderlaufende Wirkungen habe.

„Ich habe einige Leute gekannt, welche,
„wenn sie sich drey Tage der Arbeit entzogen,
„ganz gewiß unpaß wurden; hingegen sind mir
„andere bekannt gewesen, welche einen guten
„Gesundheitszustand genossen, ob sie sich schon
„wenig oder gar keine Bewegung machten,
„Primigenes von Mytilene war genöthiget alle
„Tage in ein warm Bad zu gehen, sonst wurde
„er mit einem Fieber befallen“. Die Wirkun-
gen lernen wir aus der Erfahrung; aber die Ur-
sache von diesen Wirkungen, wird uns durch
vernünftige Betrachtung bekannt. Warum
hatte Primigenes so öfteres Baden nöthig? „Ich
„sah aus der brennenden Hitze seines Körpers,
„aus seinen vielen Studiren, und da er nie-
„mals schwitzte, daß es ihm an freyer Ausdün-
„stung fehlte; da aber seine Haut dicke und
„hart war, und diese Ausdünstung hemmete,
„so hatte er ein warmes Bad nöthig, um seine
„Haut

„Haut zu erweichen, und seine Schweißlöcher
 „zu öffnen. Ich habe einen andern gekannt,
 „dessen Temperament eben so hitzig war, der
 „aber so öfteres Baden nicht nöthig hatte;
 „denn weil er seiner Geschäfte wegen viel in der
 „Stadt herum gehen mußte, unterschiedene
 „Dinge zu kaufen und verkaufen, und weil er
 „zankfüchtig war, und zum öftern fochte, so
 „hielt er sich größtentheils in einem Schweiß,
 „welcher einem Fieber zuvor kam. Eine dritte
 „Person von hitziger und trockener Leibesbe-
 „schaffenheit mußte ich von der Bewegung ab-
 „halten, weil sie dieselbe zu übermäßig gebrauchte;
 „und hierinne folgte ich der Regel des Hippos-
 „krates, welcher sagt, daß hitzige Tempera-
 „mente sich vielmehr in der Ruhe nachsehen, als
 „zu viele Bewegung machen sollten. Auf der
 „andern Seite habe ich verschiedene Personen
 „von einem kalten Temperamentz wieder zu ihrer
 „Gesundheit gebracht, da ich sie aus einem trä-
 „gen Leben gerissen, und zur Arbeit beredet“.

Es ist dahero deutlich, daß zu verschiedenen
 Temperamenten, auch verschiedene Grade der
 Bewegung, und verschiedene Sorten von Speis-
 sen nöthig sind. Dieser Unterschied, muß zwar
 wirklich durch die Vernunft untersucht werden;
 aber die Erfahrung muß jederzeit unser Ver-
 münfteln bestätigen.

Ich muß ferner noch anmerken, daß nebst der Verordnung eines warmes Bades, und der gelindesten Bewegung für hitzige und trockne Temperamente, auch noch nöthig ist, daß ihre Speisen süße Säffte, ohne einige Schärfe herfür bringen; daß das Wasser ihr vornehmstes Getränke seyn soll; daß sie den Zorn, zu vieles Studiren, und die brennende Sonnenhize vermeiden sollen. Und weil die Hize eines Temperaments gemeiniglich von einem Ueberflusse der Galle herkommt: so sollen wir fleißig untersuchen ob diese Galle geschickt sey durch den Stuhl fortzugehen; wenn dieses ist, so haben wir nicht nöthig, über die Folgen davon, sehr besorgt zu seyn: denn die Natur wird das Ihrige selbst thun; aber wenn selbige über sich steigt, so muß sie durch ein sehr gelindes Brechmittel ausgeworfen werden.

Alle Aerzte und Weltweisen, welche etwas genauer von den Elementen des Körpers gehandelt, haben das trockene Temperament verworfen, weil es schon vor sich eine Art des hohen Alters wäre, und haben das feuchte, als das geschickteste gerühmet, das Leben zu verlängern, und die Gesundheit und Munterkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Ein feuchtes Temperament ist in der Kindheit in der That beschwerlich, aber hernachmals wird es unter allen Temperamenten, welche

welche in etwas abweichen, das gesündeste. Daher sollen sich diejenigen, so über die Gesundheit wachen, für solchen Dingen in Acht nehmen, welche den Körper allzu sehr trocknen und auszehren; dennoch aber nicht auf entgegengesetzte Ausschweifungen verfallen; und diese richtige Mittelstraße, wird durch einen klugen Gebrauch der Bewegung und des Bades getroffen, wenn man die natürlichen Ausleerungen in ihren gehörigen Gränzen erhält; und besonders durch solche Speisen, welche gute Säfte geben, und durch einen mäßigen Gebrauch des Weines.

Der 4. Artikel.

Von denenjenigen, welche die Zeit nicht in ihrer eigenen Gewalt haben.

Denen Staatsleuten und Studirenden, deren Geschäfte Ihnen zu viel von ihrer Zeit wegnehmen, schreibt Galen diese drey folgenden Regeln vor: Erstens, daß sie nach einem außerordentlichen Fleiße oder Mäthsinnen enthaltsamer leben sollen, als gewöhnlich, und bekräftiget dieses mit seinem eigenen Exempel, „daß er, wenn er zu einer Zeit ermüdet und durch „Geschäfte erschöpft worden, die einfachste „Speise so er nur gewußt, erwählet habe, „welche gemeiniglich Brod alleine war“, und ob er

schon diese strenge Enthaltſamkeit andern nicht als ein Muſter vorträgt, ſo beharret er doch darauf, daß die Speiſen der Menſchen nach großer Ermüdung ſollten leicht und gut zu verdauen ſeyn. - Seine andre Regel iſt, daß ihre gewöhnliche Koſt ſchlecht und einfach, und ſo beſchaffen ſeyn ſolle, daß ſie ſelbige leicht verdauen können; Und ſeine dritte Regel zeigt ihnen, daß ſie ſich jeden Tag einen Theil von ihrer Zeit zur Bewegung ausſetzen ſollen, (ihre Verrihtungen mögen auch ſeyn, wie ſie wollen) oder wofern dieſes unmöglich wäre, ſo ſollen ſie um einer Vollblütigkeit zuvor zu kommen, bisweilen ein wenig Blut weglaſſen, und dann und wann eine gelinde Purganz nehmen, um ihre Gedärme von den verdorbenen Feuchtigkeiten zu reinigen, die ſich wegen der Unverdaulichkeit darinne angehäuft haben, ohne welche Behutſamkeit ſie ſonſten nothwendig in böſe Krankheiten fallen müſſen. Er giebt auch ſolchen geringern Beamten, welche an ein ſitzendes und unbewegſames Leben gebunden ſind, den Rath, daß ſie an Feiertagen, die Gelegenheit ergreifen, und ihren Magen und Gedärme durch gelindes Purgiren von verdorbenen Feuchtigkeiten befreien ſollen, Aber ach! ſetzt er hinzu, die Unmäßigkeit des gemeinen Volks iſt ſo groß, daß es anſtatt dieſe müßigen Tage auf die Beſorgniß ihrer

ihrer Gesundheit, oder auf etwas anderes, so ihnen gut ist, wenden sollte, vielmehr seinem Appetite auf das äußerste nachhängt, wenn es nur irgend eine Gelegenheit bekommt solches zu thun, und dadurch böse Feuchtigkeiten anhäuft, welche hernachmals in laufende Sicht, Nierenstein, oder andere Krankheiten ausbrechen, die sie ihre übrige Lebenszeit hindurch beängstigen.

Ich will die Regeln des Galens von der Gesundheit, mit nachfolgenden vortrefflichen Rathe beschließen, den er seinen Lesern giebt: „Ich
 „bitte alle Personen, sagt er, welche diese Ab-
 „handlung lesen werden, daß sie sich nicht zu
 „den Thieren oder dem Pöbel herunter setzen,
 „und ihrer Faulheit nachhängen, oder alles
 „durch einander essen und trinken, was ihren
 „Gaumen gefällt, oder jeder Art von Appetite
 „nachleben: Sondern sie mögen ihre Vernunft,
 „sie verstehen die Arzneikunst oder nicht, zu
 „Rathe ziehen. und beobachten was ihnen dien-
 „lich oder schädlich ist; damit sie gleich weisen
 „Menschen dem Gebrauche solcher Dinge nach-
 „hängen, welche ihrer Gesundheit zuträglich
 „sind, und alles unterlassen mögen, wovon sie
 „aus eigener Erfahrung befinden, daß es ih-
 „nen Schaden zuziehet; sie können alsdenn
 „versichert seyn, daß sie durch eine fleißige
 „Beobachtung und Ausübung dieser Regel,

„eine gute Gesundheit genießen, und selten Arzneyen oder Aerzte werden nöthig haben“.

Das 9. Kapitel.

Vom Porphyrius, und denenjenigen, welche den Gebrauch der Fleischspeisen verwerfen.

Porphyrius von Tyrus lebte um die Mitte des dritten Jahrhunderts, und war ein geliebter Schüler des Plotinus des Platonikers, Er bemühet sich in seinem bekannten Buche, von der Enthalttsamkeit der Fleischspeisen, die einfache Kost der erstern Zeiten wieder auf zu bringen, und schreyet gewaltig wider den Gebrauch der Fleischspeisen.

Er richtet sein Buch an den Firmus Castricius, welcher die Pythagoräische Enthalttsamkeit verlassen hatte, und sagt ihm: „Du erkanntest
 „als du noch unter uns lebstest, daß die Kost
 „von Kräutergewächsen der Fleischspeise, sowohl
 „zur Erhaltung der Gesundheit, als auch zur
 „Erleichterung des Studirens in der Weltweisheit, vorzuziehen sey, und nunmehr, da
 „du Fleisch gegessen hast, muß dich deine eigene
 „Erfahrung überführen, daß dasjenige wahr
 „sey, was du damals bekanntest“. Nicht von denen, so von Pflanzgewächsen lebten,
 stammten

stammten diese Räuber (*) oder Mörder, Auf-
 rührer oder Tyrannen ab; sondern von den
 Fleischessern. Nothwendigkeiten des Lebens sind
 wenige, sagt er, und können leichtlich ohne
 Verletzung der Gerechtigkeit, Freyheit, Gesund-
 heit, oder Gemüthsruhe erhalten werden; da-
 hergegen die Schwelgeren, diese niedrigen See-
 len, welche Vergnügen an ihr finden, nöthi-
 get, Reichthümer zusammen zu scharren, ihre
 Freyheit aufzugeben, die Gerechtigkeit zu ver-
 kaufen, die Zeit übel zu verschwenden, die Ges-
 undheit zu zerstören, und sich von dem Vergnü-
 gen über ein gut Gewissen los zu sagen. „Un-
 „ terwerfen wir uns nicht willig dem Schnei-
 „ den, Brennen, und ekelhaften Arzneyge-
 „ brauche, um unsere Gesundheit wieder zu er-
 „ langen, und Krankheiten fort zu schaffen; und
 „ diejenigen noch zu belohnen, die solches verord-
 „ nen; und warum sollten wir uns nicht bemü-
 „ hen, die Krankheiten unsers Gemüths, welches
 „ unsterblich ist, aus dem Wege zu räumen?“

Er giebt sich große Mühe, die Menschen von
 der Wahrheit der zween nachfolgenden Sätze zu
 überreden; erstlich daß eine Ueberwindung un-
 sers Appetits und unserer Leidenschaften sehr vie-

M 5 les

(*) Dieses ist eine Behauptung auß. Gerathe wohl,
 ohne einigen Beweis, und es ist auch in der That
 nicht möglich dieses zu beweisen.

les bestrage, die Gesundheit zu erhalten, und Krankheiten zu heilen. Anders, daß eine einfache Speise von Pflanzgewächsen, welche leicht zu bekommen und zu verdauen ist, eine sehr große Hülfe sey, zu dieser Ueberwindung unsrer selbst zu gelangen.

Um den ersten Satz zu beweisen, beruft er sich auf die Erfahrung, und versichert, daß einige von seinen Mitgenossen, welche in ihren Händen und Füßen in so einem Grade mit der Gicht (*) wären beschweret gewesen, daß sie sich acht Jahre nach einander hätten von einem Orte zum andern müssen führen lassen, vollkommen wären kuriret worden, als sie sich der Sorge Reichthümer zu häufen entschlagen, und ihre Gedanken auf geistliche Dinge gerichtet hätten, so daß sie zugleich, mit ihrer Beängstigung für den Reichthum, ihre Leibeskrankheiten bald verlassen hätten. Zur Bestätigung des andern Satzes schließet er auf folgende Weise: „Man bringe mir einen Menschen, welcher ernstlich betrach-

(*) Wenn sich seine Mitgenossen die Gicht durch herrliches und schwelgerisches Leben zugesogen, (welches sehr wahrscheinlich ist) so mag ihnen eine schlechte Kräuter oder Milchkost, wann sie dabey geblieben, gute Dienste gethan haben. Dieses aber ist deswegen kein Beweis, daß eine gänzliche Enthaltung von Fleischspeisen, entweder nöthig oder dienlich sey, Krankheiten zu verhüten.

„ betrachtet, was er ist, woher er gekommen,
 „ und wohin er gehen muß, und der aus dieser
 „ Betrachtung schließt, sich nicht von dem rech-
 „ ten Wege ableiten, oder durch seine Leidens-
 „ schaften regieren zu lassen; und dieser Mensch
 „ soll mir sagen, ob eine köstliche Fleischkost
 „ leichter anzuschaffen sey, oder zu unordentli-
 „ chen Leidenschaften und Appetite weniger an-
 „ reize, als eine leichte Kost von Pflanzgewäch-
 „ sen. Aber wenn sich weder dieser noch ein
 „ Arzt, noch irgend ein anderer vernünftiger
 „ Mensch dieses zu bekräftigen unterstehet; was
 „ rum unterdrücken wir uns selbst mit Fleisch-
 „ speisen? und warum werfen wir nicht mit der
 „ Schwelgeren und Fleischspeise die Beschwer-
 „ nisse und Fallstricke, so bey selbigen befindlich,
 „ von uns ab?“

Auf diese Art redet der Weltweise Porphy-
 rius, welcher sich zuvor selbst hätte besser unter-
 richten mögen, und die Abhandlung des Ga-
 lens von der Natur der Nahrungsmittel
 lesen sollen, diese würde ihn leicht überführet
 haben, daß eine Vermischung der Fleischspeise
 mit Pflanzgewächsen für die Gesunden dienlicher
 sey, die Schwachen mehr stärke, und sich leicht-
 er verdauen lasse, als eine einfache Kost aus
 bloßen Pflanzgewächsen. Und gewiß, alles was
 unser Weltweiser in dieser Sache gethan, schme-
 cket

ket mehr nach dem wunderlichen Einfalle eines Enthusiasten, oder nach der Casteung eines Einsiedlers, als nach der Naturlehre, oder nach richtigen Vernunftschlüssen; und dennoch sind unzählige mit ihm einerley Meynung gewesen.

Die lächerliche Meynung von der Seelenwanderung und einige andere wunderliche Fantasien, haben verschiedene Secten der Weltweisen, und ihre Bewunderer verleitet, sich der Fleischspeise zu enthalten, vom Pythagoras an bis auf den heutigen Tag (*).

Der ernsthafteste Plutarch hat zwey Gespräche aus Liebe zu dieser Enthalttsamkeit geschrieben, wiewohl es eine Sache von Wichtigkeit ist, daß er selbst gleich andern Leuten Fleisch gegessen. Da es aber für die Erhaltung der Gesundheit von wenig Nutzen seyn würde, wenn ich eine lange historische Nachricht von dem geben wollte,

was

(*) „Alle Heyden in Ostindien glauben die Seelenwanderung. Und ob sie gleich alle eine Religion bekennen, so sind sie doch in vier und achtzig Secten oder Stämme getheilet, deren jede ihre besondere Gebräuche hat. Die erste und vornehmste ist der Stamm der Brachmanen, welche wieder in zehn verschiedene Secten getheilet ist: Die erstern fünf essen Kräuter und Hülsenfrüchte, ohne jemals etwas, welches Leben gehabt, zu genießen, worinne ihnen der ganze Stamm der Banianen nachahmet“. Siehe Doct. John Francis Gemellis Reise.

was in dieser Sache gethan worden, so will ich
 blos unsern gelehrten Landsmann den Doctor
 Cheyne anmerken, welcher einigermaßen eben
 dieselbe Meynung angenommen, und mit seinen
 Gesundheitsregeln vermischt hat. Wenn wir
 die letztern Schriften dieses sinnreichen und seltsa-
 men Autors verstehen wollen, so müssen wir
 den Mystiker sorgfältig vom Arzte unterscheiden.

Nach seinem mystischen Charakter redet er also:
 „Ich bin (*) fest überzeugt, daß das Fleisch
 „ von Thieren nach der ursprünglichen Absicht
 „ des Schöpfers dem menschlichen Geschlechte
 „ nicht zur Speise dienen sollte, sondern ihnen
 „ blos als ein Fluch oder Bestrafung zugelassen
 „ worden, um ihnen die natürlichen Wirkungen
 „ ihrer bösen Begierden durch schmerzliche Krank-
 „ heiten fühlen zu lassen, welche ihnen einen
 „ Ekel für der Lust beybringen sollten, so diese
 „ Schmerzen herfürgebracht, und sie wiederum
 „ zur Liebe gegen Gott und die Tugend bringen
 „ sollte“.

Aber wenn er nach dem Charakter eines Arztes
 diese Dinge untersucht, und ruhig die Ursachen
 betrachtet, welche man insgemein anführet, um
 denen Speisen von Pflanzgewächsen den Vor-
 zug zu geben, so machet ihn diese Betrachtung
 zweifelhaft,

(*) Zweyter Discours p. 54. 55. Ich verkürze diese
 Declamation.

zweifelhaft, und er sichtet sich genöthiget zu bekennen, daß (*) „verschiedene Arten von Pflanzgewächsen und daraus bereitete Substanzen, als Zwiebeln, Senf, Nüsse, eingemachte Dinge, Specereyen, Gewürze, und besonders gegohrne Getränke mehr entzündend und schädlich sind, als einige milde Substanzen von Thieren“.

Wenn daher die Thiere nicht ursprünglich zu des Menschen Speise bestimmt gewesen, und dennoch einige gebräuchliche Pflanzgewächse ihrer Natur nach, mehr verzärtelnd und entzündend sind, als verschiedene thierische Substanzen, wie sollen wir den Unterschied zwischen diesen beyden entgegengesetzten Meinungen, und den Mystiker mit dem Arzte vereinigen?

Der erfahrene Arzt bringt endlich den enthusiastischen Weltweisen dahin, seine Strenge zu verlassen, und den Unterschied auf nachfolgende freundliche Weise zu vereinigen, nämlich „daß zur Leibestärke (†) Fleischspeise und gegohrne Getränke, wenn sie mäßig gebraucht werden, am geschicktesten sind, aber zu Gemüthskräften pflanzartige Speisen und ungegohrne Getränke eingerichtet zu seyn scheinen, und daß folglich der beste Weg um die güldene Mittelstraße
„zwischen

(*) Zweyter Discours pag. 73.

(†) Zweyter Discours p. 88.

„zwischen der Stärke des Leibes und den Be-
 „müthskräften zu treffen, für die Gesunden sey,
 „sich täglich mit einem Pfunde oder wenigstens
 „einem halben Pfunde Fleischspeise, und mit
 „einem Mäsel, oder wenigstens einem halben
 „Mäsel gegohrnen Getränke zu begnügen; aber
 „für die Kränklichen und Studirenden dienlich
 „sey, daß sie sich in diesen beyden Dingen noch
 „unter das Mittel herunter lassen, bis sie aus
 „der Erfahrung und Beobachtung finden, bey
 „welcher Quantität sie sich am gemächlichsten
 „befinden, und daß sie bey dieser verbleiben,
 „sollten sie sich auch schon gänzlich bis zu den
 „Pflanzgewächsen, zur Milch und ungegohrnen
 „Getränken herunter lassen“.

Aber ohngeachtet der sonderbaren Meinungen
 dieses gelehrten Schriftstellers, finden wir un-
 ter seinen Aphorismen von der Gesundheit einige,
 welche unsere Aufmerksamkeit verdienen, und
 deren bis dahin noch nicht war gedacht worden;
 unter selbigen sind die vier nachfolgenden die vor-
 nehmfsten.

1) Wer bald gesund seyn will (*), muß lange
 krank seyn, d. i. er muß sich in den mehresten
 Dingen als ein Siechling verhalten. Aphor. 8.

2) Das

(*) Praktischer Versuch von dem Verhalten im Essen
 und Trinken. pag. 60. et sequ.

2) Das Reiten ist die beste Bewegung die verlorhne Gesundheit wieder zu erlangen, und das Gehen ist die beste, die Gesundheit gut zu erhalten. Aphor. 25.

3) Richtige Stunden werden jederzeit ein sehr gutes Mittel seyn die Gesundheit und Lebensgeister zu erhalten; wenn man um 10 Uhr zu Bette gehet, und um 6 Uhr wieder aufstehet. Aph. 30.

4) Oeftere und gehörig wiederholte Brechmittel sind das einzige allgemeine Gegengift und Panacee der Britten, eine kränkliche Person darf solche nicht zu öfters wiederholen, (es wäre denn, daß seine Leibesbeschaffenheit dieselbe vertragen könnte,) und sie erweisen sich stets dienlich und heilsam (†).

(†) Er meynet, daß gelinde Brechmittel, wenn sie oft wiederholer werden, durch die Erfahrung, in Heilung hypochondrischer oder Nervenkrankheiten, so man sich durch herrliches Leben zugezogen, vor dienlich befunden worden.

Das 10. Kapitel.

Vom Oribasius, Aetius, und Paulus Aegineta über die Gesundheit. — Vom Actuarius und andern, als dem Mönche Bacon, und Lord Verulam, welche sich eingeildet, daß durch Präservative und Panaceen die Gesundheit könne erhalten, und das Leben verlängert werden.

Oribasius und die nach ihm folgenden griechischen Aerzte, welche von der Gesundheit geschrieben, haben kaum etwas mehr gethan, als den Galen abgeschrieben; ich muß aber dem Oribasius zur Ehre anmerken, daß er der erste von den griechischen Aerzten gewesen (*),
von

(*) Oribasius war in der That der erste Arzt, welcher ausdrücklich das Reiten zur Gesundheit attriprte; indessen muß man doch zugeben, daß er schon einen Wink davon vom Galen empfangen, von dem man mit Rechte sagen kann, daß, eben wie er vieles vom Hippokrates lernet, er gleichgestalt den folgenden Aerzten zu einer reichen Quelle der Erkenntniß dienete. Plato war der Meynung, daß die Bewegung, die man sich durch seinen eigenen Körper machte, als Spazietengehen, Laufen, oder Ball spielen, der Bewegung vorzuziehen sey, wobey man sich nur leidend verhält, als das Fahren in einem Wagen, oder das Schiften. Galen, der von diesen zwey Arten Meldung thut, sagt, (De sanit. tuend. lib. 2. cap. ii.) daß „ das Reiten

von dem man mit Recht sagen kann, daß er die Bewegung durchs Reiten zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit angepriesen habe; denn er sagt mit ausdrücklichen Worten, daß „selbiges (*) vor allen andern Arten der „Bewegung den Magen stärke, die Werkzeuge „des

„eine vermischte Art der Bewegung sey, woran „jedes Theil nimmt“; Das Pferd vertritt die Stelle eines Wagens, und der Reiter vertritt den thätigen Theil der körperlichen Bewegung, indem er sich selbst bemühen muß, sein Pferd zu regieren, und sich im Sattel zu erhalten. Und wenn wir denken, daß damals der Gebrauch der Steigebügel unbekannt war, so müssen wir zugeben, daß diese Leibesübung damals heftiger gewesen, als jetzt: Dieses war nun, wie ich davor halte, Anleitung genug, den Oribasius, der den Galen abschrieb, dahin zu bringen, das Reiten anzupreisen.

Bey alle dem aber ist nichts gewisser, als daß das Reiten vor eine gesunde Bewegung lange Zeit vor dem Oribasius oder Galen, gehalten worden. Denn Xenophon in seiner Haushaltungskunst (Buch 2. Abschn. 3.) führet den Ischomachus ein, wie er zu dem Sokrates sagt, „daß er aufs Land „geritten, um seine Knechte pflügen, säen und pflanzen zu sehen, und setzt noch ferner hinzu, daß er „über alle Straßen geritten, und dieses der Leibesbewegung halber“. Welche Aufführung auch Sokrates in folgenden Worten billiget: Eure Bewegung, warlich! gefällt mir außerordentlich wohl, indem sie euch zu gleicher Zeit, τὴν ὑγιείαν καὶ τὴν εὐμυν, beydes Gesundheit und Leibesstärke giebt.

(*) Medic. collect. lib. 6. cap. 24.

„des Körpers reinige, und alle Sinne schärfer mache“.

Aetius schrieb um das Ende des fünften Jahrhunderts. Er geht in der Sorgfalt für die Kinder (*) und in der Wahl der Ammen, noch etwas genauer als Galen, nimmt aber die mehresten andern von seinen Gesundheitsregeln von diesem her.

Paulus Aegineta, welcher nach dem gelehrten und sehr genauen Doct. Friend ums Jahr 621 gelebet, wendet das ganze erste Buch de re medica auf diese Materie von der Gesundheit; er hat aber kaum etwas neues gesagt.

Der letzte unter den Griechen, welcher die Erhaltung der Gesundheit berührt, ist Actuarius. Er lebte im 13ten Jahrhunderte, und übte die Arzneykunst mit ziemlich großem Ruhme zu Constantinopel aus. Er handelt auf eine flüchtige Weise von der Gesundheit in dem dritten Buche seiner Methode zu kuriren; es scheint aber, daß er sich zur Erhaltung der Gesundheit mehr auf die Wirksamkeit besonderer Präservative verlassen, als nach einigen allgemeinen Regeln gerichtet habe. Damit ich hiervon in Ansehung des Präservativs, welches er Gesundheit nennt, ein Beispiel gebe, so versichert er †),

N 2

daß

(*) Tetrabibl. 1. ferm. 4.

†) Method. medend. lib. 5. cap. 6.

daß jedermann, welcher alle Tage eine Linse groß von dieser Arzney einnähme, seine ganze Lebenszeit hindurch mit keiner Unpäßlichkeit würde behaftet werden; und sagt, daß sie alle Arten von Entzündungen fortschaffe, und auch Hexen und böse Geister verjage. Diejenigen, welche ein Fieber haben, sollen es im Wasser, und die, so nicht damit behaftet sind, im Weine nehmen.

Die Ingredienzien dieser wunderbaren Composition sind Raute, Pfeffer, Myrrhen, Safran, Zimmet, Spicanard, Euphorbium, Alraun, Mohn, und noch zwanzigerley Dinge mehr, die alle mit Honig zusammen gemischt werden.

Es ist wahr, daß diese Thorheit, sich auf besondere Arzneyen zur Bewahrung der Gesundheit zu verlassen, viele Zeiten vor dem Actuaris in der Welt geherrschet, und bis auf unsere Tage fortgedauert hat; aber er scheint der erste Arzt von einigem Ansehen gewesen zu seyn, dessen Leichtgläubigkeit in dieser Sache unumschränkt gewesen.

Homer erwähnt (†) das *Φάρμακον Νυπένθεσ*, „oder das Egyptische Cordial, welches „denen, die es nahmen, die größte Freude mit- „theilte, und jede Art von Traurigkeit ver- „bannete“.

Plinius

(†) *Νυπένθεσ τ' ἄλαχοντε, κακῶν ἐπίληθον ἀπάντων.* Odyss. lib. 1. lin. 221.

Plinius beschreibet eine Pflanze, „die dem
 „Sallate sehr gleich ist, und Dodecatheon oder
 „die zwölf Götter genannt wird, von welcher
 „man sagte, daß sie mit Wasser aufgegossen,
 „alle Krankheiten heilete (*); und eine Art von
 „Pöonien, die von ihrer Kraft alles zu heilen,
 „Panacea genannt worden”.

Zu den Zeiten des Herophilus wurden einige
 Zusammensetzungen mit dem prächtigen Namen
 der Hände der Götter belegt; und Galens
 Anmerkung über dieselbigen ist gut, nämlich
 „Herophilus (†) redete die Wahrheit, wenn er
 „sagte, daß diese Zusammensetzungen an und
 „vor sich betrachtet, nicht zu achten wären, oder
 „Schaden thun könnten, wenn der, so sie ver-
 „schriebe, unwissend wäre; aber wenn sie ge-
 „hörig durch einen klugen und erfahrenen Arzt
 „gegeben würden, so könnten sie von ihren Nus-
 „zen die Hände der Götter genannt werden”.

Diese Methode sich auf besondere Arcana zu
 verlassen, war ein kürzerer und leichter Weg
 zur Gesundheit, als die Regeln des Hippokra-
 tes und Galens, welche Mäßigkeit und Bewe-
 gung erfordern; und wäre dieselbe nützlich gewe-
 sen, so würde sie die ganze Welt willig ange-
 nommen haben; man fand aber nach vielen Pro-
 N 3 ben,

(*) Lib. 25. cap. 4.

(†) De comp. medicam. local. lib. 6. cap. 3.

ben, daß sie mit beständigem Betrüge verbun-
den sey. Aber so ist die Schwäche des mensch-
lichen Gemüths beschaffen, daß unter den sinn-
reichsten Männern, welche diese oder eine andere
Nation vorbrachte, einige betrogen wurden,
an allgemeine Panaceen zu glauben, die mit
zureichenden Kräften begabt wären, die Krank-
heiten bis ins hohe Alter abzuwenden; und noch
andere, welche ihre Betrachtungen noch wei-
ter trieben, sagten, daß man durch einen gehö-
rigen Gebrauch weniger auserlesener Mittel,
das menschliche Leben über die gewöhnlichen
Gränzen verlängern könnte, die ihm von der
Natur bestimmt sind, und welche von den Zei-
ten des Psalmisten (*) bis auf unsere, bey nahe
einerley gewesen zu seyn scheinen.

Unter einer großen Menge Arcanenkrämern,
die hier könnten angeführet werden, will ich
den Mönch Bacon und Lord Verulam auslesen,
um zu zeigen, wie kurzsichtig der Mensch sey;
denn wer kann sicher seyn, daß er nicht falle,
wenn zwey so große Genies stolpern konnten?

Der Mönch Bacon sagt in seinem größern
Werke, so er dem Pabst Clemens dem Vierdten
zugeeignet, daß die Ursache, warum das Leben
des Menschen viel kürzer sey, als es zu Anfange
der Welt gewesen, diese sey, „weil die Leute
„ in

(*) Psalm XC. v. 10.

„ in allen Zeitaltern, kein gehöriges Verhalten
 „ zur Bewahrung ihrer Gesundheit beobachtet.
 „ Diese Nachlässigkeit ist allgemein, und die
 „ Aerzte unbesorgt gewesen. In der Jugend
 „ wird niemals an die Gesundheit gedacht. Etwa
 „ unter drey tausenden mag einer daran denken,
 „ wenn er alt wird, in der Hoffnung, den heran-
 „ nahenden Tod abzuhalten, wenn er schon vor
 „ der Thüre ist, aber zu späte. Aber ist denn
 „ kein Weg diesem Uebel abzuhalten, welches die
 „ Menschen durch ihre Unwissenheit und Nach-
 „ lässigkeit auf sich gezogen? Hat die Natur kein
 „ Geheimniß, das die Kunst möchte ausfündig
 „ machen, Gesundheit und langes Leben zu ver-
 „ schaffen? Ja; Es sind Menschen gewesen,
 „ die durch ihre Nachforschung in die Geheim-
 „ nisse der Natur, Präservative entdeckt haben,
 „ das hohe Alter abzuhalten. Und der gute Ex-
 „ perimentenmacher (*) in seinem Buche von dem
 „ gehörigen Verhalten alter Leute †), giebt eine
 „ räthelhafte Beschreibung von einer gewissen Zu-
 „ sammensetzung, welche, wenn man sie recht ver-
 „ steht, das Herannahen des hohen Alters um viele
 „ Jahre verzögerte“, nämlich: Du mußt dasjes-
 „ nige nehmen, was im vierten Grade temperiret ist;

N 4

Das,

(*) Peter de Maharn-court aus der Picardie, welchen Bacon dominus experimentorum nennet.

(†) Dieses Buch habe ich nirgends finden können.

Das, was in der See schwimmt; das, was in der Luft wächst; das, was von der See ausgeworfen wird; das, was in den Eingeweiden eines langlebenden Thieres gefunden wird. Eine Pflanze aus Indien, und zwei kriechende Dinge, welche die Speise der Tyrier und Egypter sind. Und bereite sie alle gehörig zu. Dieses Räzel erklärt Bacon auf folgende Weise: Das was im vierten Grade temperirt ist, ist chymisch zubereitetes Gold. Was in der See schwimmt, ist die Perle. Die Rosmarinblüte wächst vermöge der Luft. Wallrath wird von der See ausgeworfen. Der Knochen, den man in dem Herze eines Hirschens findet, wird aus den Eingeweiden eines langlebenden Thieres genommen. Die Indianische Pflanze ist lignum Aloës. Und die kriechenden Dinge sind Schlangen, von welchen das Fleisch gehörig muß zubereitet werden. Dieses Präservativ, sagt Bacon, „verhütet „die Verderbung jeder Leibesbeschaffenheit, und „die Schwachheit des Alters viele Jahre hina „durch“.

Aber, ach! ohngeachtet dieses Präservativs, starb sein Freund der Pabst Clemens bald hernach, und überließ ihn der Gnade seines alten Feindes, des Pabstes Nikolaus, welcher ihn eine lange Zeit zu Paris gefangen hielt. Und der arme Bacon, welcher ein besser Schicksal verdies

verdient, starb, nachdem er von einer unwissenden und abergläubischen Welt sehr übel war gehalten worden zu Oxford, im 87sten Jahre seines Alters, im Jahr Christi 1294, und hinterließ uns einen überzeugenden Beweis, wie wichtig die Geheimnisse auch in den besten Händen sind.

Der große Lord Verulam, nachdem er die Klage des Hippokrates (*), daß „das Leben kurz, und die Heilungskunst langweilig sey“, lächerlich gemacht, und nachdem er mit Recht die eitlen und ausschweifenden Lobeserhebungen verspottet (**), welche denen chymischen Geheimnissen und den belobten Präservativen bengelegt werden, die zuerst schmeicheln, und zuletzt betriegen, so trägt er selbst eine Methode vor das Leben zu verlängern, von der man durch eine richtige Probe befinden wird, daß sie eben so betrüglich sey, als die prahlenden chymischen zubereiteten Mittel.

Die zwei großen Ursachen (†) des Todes, sagt er, sind erstens „der innerliche Geist, welcher

N 5

„gleich

(*) pag. 1.

(**) pag. 194. et sequ. hist. vit. et mort.

(†) *Causa periodi est, quod spiritus instar flammæ leuis perpetuo deprædatorius; et cum hoc conspirans aër, qui etiam corpora fugit, et arefacit officinam corporis; et organa perdat, et inhabilia reddat ad munus reparationis.*

„gleich einer gelinden Flamme den Körper verzehret; und anderns die äußerliche Luft, welche ihn austrocknet und erschöpft; diese zwei Ursachen, da sie zusammentreten, zernichten unsere Werkzeuge, und machen sie ungeschickt, die Verrichtungen des Lebens zu führen“. Aber diese Verzehrung und Beraubung, welche der innerliche Geist verursacht, kann wiederum ersetzt werden, wenn man erstens die Substanz desselben durch einen richtigen Gebrauch der Opiate, in kleinen Dosen und zu gewissen Zeiten genommen, dichter macht, und anderns, desselben Hitze mäßiget, welches wie er sagt, durch einen gehörigen Gebrauch des Salpeters geschehen kann.

Er bekennet in der That mit einer edlen Freymüthigkeit, „daß ihm seine Lebensart (*) nicht erlaube, die nöthigen Versuche mit diesen Arzneyen anzustellen“, welches sehr zu bedauern ist; denn ohne wiederholte Versuche ist es ganz und gar unmöglich, Meinungen von dieser Art zu bestätigen, und wenn man erwäget, daß von dem Opio durch die Erfahrung befunden worden, daß es die Nerven schwächet, und

(*) *Disertè profitemur, nonnulla ex iis quae proponimus experimento nobis non esse probata, neque enim hoc patitur nostrum vitae genus. Hist. vit. et mort. pag. 202.*

und daß der Salpeter in einem hohen Grade kühlet, so wird man kaum diese Mittel alten Leuten für dienlich halten, denen es an Wärme und Kräften fehlet.

Indem unser Autor auch die Luft abhandelt, welche er für die andere große Ursache des frühzeitigen Todes rechnet, so preiset er die Schlawenbäder, und fetten Salben an, um dieselbe von dem Körper abzuhalten; weil er aber besürchtet, daß solches die Ausdünstung unterdrücken, und Krankheiten verursachen möchte, so verordnet er Clystire, und Purganzen, als Nebenmittel, die überflüssigen Feuchtigkeiten abzuführen; welche Methode in der Ausübung nicht sonderlich von statten gehen würde.

Ueberhaupt redet unser edler Autor nicht sowohl wie ein Arzt, als vielmehr wie ein tiefdenkender Weltweiser, den seine allgemeine Wissenschaft und erhabnes Genie antrieb, die gewöhnlichen Erscheinungen der Natur zu verbessern, und wo möglich, das menschliche Leben über sein gewöhnliches Ziel zu verlängern. Es ist aber merkwürdig, daß dieser große Mann, ob er schon die letztern 30 Jahre seines Lebens alle Morgen drey Gran von seinem begünstigten Salpeter genommen, dem ohngeachtet in dem sechs und sechzigsten Jahre seines Alters gestorben.

Seine

Seine allgemeinen Regeln zu einem langen Leben sind weit mehr zu schätzen; nämlich: daß erstens eine öftere Erinnerung des jugendlichen Vergnügens alte Leute in einem hohen Grade aufmuntere und belebe. Und hier merkt er an, daß der Kaiser Vespasian nicht dahin habe können gebracht werden, seines Vaters Wohnhaus zu verändern, ob es schon sehr unbequem war, damit er nicht vergessen möchte, wie er seine Jugend darinne zugebracht; und daß er an Festtagen aus seiner Großmutter hölzernen Becher, der mit Silber eingefasset war, getrunken habe.

In seiner andern Vorschrift rathet er den Menschen, daß sie ihre Jugend und männlich Alter auf so eine kluge Weise zubringen sollen, die sie in den Stand setzet, sich der Arbeit und Geschäfte zu entziehen, wenn sie alt werden; und daß sie ihre Zeit zu solchen Betrachtungen, Vergnügungen und Ergötzlichkeiten des Landlebens, als bauen und pflanzen anwenden sollen, welche ihr Gemüthe unterhalten, und ihrem Körper Stärke und Munterkeit geben.

Seine dritte Regel lehret, daß man besonders Sorge tragen solle, daß der Magen, der Vater der Familie stets in guter Ordnung erhalten werde; wozu nichts so vieles beiträgt, als wenn man dann und wann etwas weniges

zu sich nimmt, was den Leib gelinde öfnet, ohne daß es ihm einige Unruhe verursacht.

Seine vierdte Regel ist, daß diejenigen, welche anfangen alt zu werden, alle zwey Jahre einmal ihre ganzen Säfte verändern (*), und sich durch Diät Fränke sehr hager machen sollen, damit sie ihr Geblüte versüßen und ihre Jugend erneuern.

Das II. Kapitel.

Von der Arabischen Arzneykunst. — Ihr Wachsthum. — Vom Rhases und Avicenna die Gesundheit betreffend. — Rückkehr der Arzneykunst aus Arabien nach Europa. — Vom Tacuin oder Elluchasem Elimithar.

Da die Arzneywissenschaft von denen Griechen zu den Arabern und Persianern übergegangen, so müssen wir ihr dahin folgen, und untersuchen, was vor Verbesserungen dieselben in unserer Materie von der Erhaltung der Gesundheit gemacht haben.

Zwey

(*) Boerhaave nimmt diese Regel größtentheils an, und spricht: „Mutationes fere radicales humorum per resolventia, horum dein excretiones succedentes — saepe disponunt corpus — ad vitam longam“. Vid. instit. med. Sect. 1059. 1062. Aber ein mehreres in folgenden:

Zwey Zufälle führten hauptsächlich die griechische Arzneykunst in die östlichen Theile von Asien. Der eine war die Verheyrathung des Saporess (*) Königs von Persien, mit der Tochter des Kaisers Aurelians, welcher aus Höflichkeit gegen sie, verschiedene griechische Aerzte dahin schickte, von denen die Hippokratistische Arzneykunst, in diesem Lande wahrscheinlicher Weise zu Nibur der Hauptstadt in Chorasan, fortgepflanzt wurde, die von eben diesem Saporess im J. E. 272 erbauet worden, und daher kam es, (wie der gelehrte Doctor Friend vermuthet), daß die mehresten berühmten Lehrer der Arzneykunst Rhafes, Hali, Abbas, und Avicenna, in diesen Theilen erzogen worden.

Der andere Zufall war die Einnahme von Alexandrien durch die Saracenen im Jahr Christi, 642. Denn ob schon der berühmte Bücherschatz daselbst zerstöret wurde, so ist es doch wahrscheinlich, daß die Schriften der alten griechischen Aerzte mögen seyn geschonet worden, blos (wie unser sinnreicher Geschichtschreiber †) anmerket) weil sie von der Arzneykunst handelten, und das Verlangen nach der Gesundheit, bey

(*) Friends Geschichte der Arzneykunst. 2ter Theil, Seite 10.

(†) Geschichte der Arzneykunst. Theil. 2. Seite 4.

ben den Arabern eben so stark ist, wie bey andern Leuten.

Rhases war der erste Araber, so viel ich weiß, welcher allgemeine Regeln von der Gesundheit gegeben. Er wurde in Persien gebohren, und nach Bagdad berufen, als er 30 Jahr alt war, woselbst er aus hundert berühmten Aerzten erwählet wurde, die Besorgung des bekannten Hospitals in dieser Stadt über sich zu nehmen. Und daselbst starb er im Jahr Christi 932 in seinem 80sten Jahre. Er war auch Leibarzt des Almanzor Oberhaupts von Chorasfan, dem er verschiedene von seinen Schriften zugeeignet, und unter andern auch eine Abhandlung von der Erhaltung der Gesundheit.

In dieser Abhandlung hat er einen nützlichen und summarischen Plan von verschiedenen wichtigen Gesundheitsregeln gegeben, welcher, ob er schon meistens von den Griechen entlehnet, verdienet, daß er den Leser in einem kurzen Entwurfe auf folgende Weise vorgeleget werde.

1) Die Gesundheit wird durch eine richtige Abmessung der Bewegung und der übrigen Nicht-natürlichen Dinge, und auch durch die Reinlichkeit des Ortes in welchem wir leben, erhalten, wie auch durch eine Fortsetzung des Gebrauchs solcher Dinge, an die wir uns seit langem gewöhnt haben; es wäre denn daß unsere Gewohns

Gewohnheiten böse gewesen, in welchem Falle wir denenselben Abschied geben müssen, doch nicht plötzlich, sondern nach und nach, und ordentlich.

2) Die Bewegung soll sich der Mensch machen, wenn der Magen leer ist, und den Augenblick damit einhalten, wenn er findet, daß ihm selbige anfängt beschwerlich und überlästig zu werden. -

3) Ein Mensch soll seine Mahlzeit nicht hinten ansetzen, wenn ihm ein gesunder und natürlicher Appetit zum Essen nöthiget; er soll aber niemals so viel essen, daß der Magen überladen, und das Athemholen ängstlich wird.

4) Derjenige, welchem für seinen Speisen ekel, soll einige Zeit fasten, oder ein gelindes Purganz einnehmen.

5) Kein Getränke ist dem guten Weine gleich.

6) Ein Mensch welcher viel isset, und sich wenig Bewegung machet, soll öfters ein gelindes Purgirmittel einnehmen.

7) Wenn ein Mensch auf einige Tage eine ungewöhnliche Veränderung in sich spüret, d. i. wenn er mehr oder weniger schläft, schwizet, oder sonsten auswirft, als gewöhnlich ist, so soll er die Ursache von dieser Veränderung untersuchen, und dieselbe fortschaffen, ehe sie eine üble Wirkung hervorbringen kann.

8) Die

8) Die Frölichkeit vermehret die Kräfte und Lebensgeister, aber Traurigkeit vermindert beyde.

9) Ein magerer Mensch soll öftern Benzschlaf als einen Mouchelmörder vermeiden. Er ist aber eine der besten Kuren für diejenigen, welche bis zur Verzweiflung verliebt sind, und wird öfters machen, daß sie den geliebten Gegenstand vergessen.

10) Selindes purgiren, ist, überhaupt zu reden, besser für alte Leute, als das Aderlassen; und guter Wein mit Wasser vermischt ihr best Getränk. Sie sollen sich solche Bewegung machen, die ihnen angenehm und ihren Kräften gemäß ist; ihre Speisen sollen leicht zu verdauen seyn; und ihr Schlaf lange dauern.

Avicenna wurde im Jahr E. 964 zu Bouchara in Persien geboren, und starb im 85ten Jahre seines Alters. Der Ruf von seinem Werke, Canon genannt, nahm so sehr überhand, nicht nur in Asien sondern auch in Europa, daß vor der Wiederherstellung der Gelehrsamkeit, die um das Ende des 15ten Jahrhunderts geschah, kaum eine andere Lehre in den Schulen der Aerzte vorgetragen wurde. Ich habe alles genau durchgelesen, was er von der Erhaltung der Gesundheit sagt, sowohl in seinem

D

nem

nem Canone als in seinem Buche (*) von der Verbesserung der Fehler, die bey dem Gebrauche der sechs zum menschlichen Leben nöthigen Dinge begangen werden, und habe in keinem von beyden etwas finden können, welches die übermäßigen Lobeserhebungen verdiente, so diesem Schriftsteller beygelegt werden. Er hat vornehmlich des Galens Gesundheitsregeln abgeschrieben, hat ihnen aber durch seine Auspuzung (**) und Subtilitäten, einen so schön gekünstelten Anzug und Ansehen gegeben, daß es nicht leichte ist dieselben zu verstehen. Seine eignen Zusätze können auf nachfolgende wenige herunter gesetzt werden; nämlich:

1) Ein Mensch in einer Leidenschaft soll keine Speise essen, die von einer erhitzenden Natur ist;

(*) De remouendis nocumentis quae accidunt in regimine sanitatis ex errore vsus rerum non-naturalium.

(**) Ars custodiendi vitam illa est, quae corpus humanum perducit ad hanc aetatem, quae vocatur terminus vitae naturalis, secundum obseruationem conuenientium et necessariarum rerum, quae sunt septem: Aequalitas complexionis. Electio eorum quae comeduntur et bibuntur. Purgatio superfluitatum. Rectificatio eius quod per nares attrahitur. Rectificatio indumentorum de summa tangentium. Moderamen motionum corporearum et animalium, inter quas sunt somnus et vigilia. Ex libro canonis doctrin. i. dictionis tertiae.

ist; und bey Schrecken soll man nicht allzu kühn-
 lende Dinge genießen.

2) An den Tagen da man Arzeneyen ein-
 nimmt, soll man enthaltamer leben, als zu
 anderer Zeit.

3) Es soll sich niemand gleich nach dem
 Aderlassen schlafen legen.

4) Nach langen Fasten zur See, oder bey
 Hungersnoth auf dem Lande, sollen die Leute
 sparsam essen, und nur nach und nach stärkere
 Mahlzeiten halten, sonst werden sie sich selbst
 verderben, wie es sich in der Stadt Bocchara
 zutrug, woselbst diejenigen, welche während
 der Hungersnoth von Kräutern und Wurzeln
 gelebet hatten, sich, als sie Brod und Fleisch
 im Ueberflusse bekamen, begierig überfüllten
 und starben.

5) Zärtliche Körper ziehen großen Nutzen
 aus dem Baden im Stahlwasser.

Er preiset einige Regeln an, welche bey uns
 für ungeschickt und verdrüßlich würden gehalten
 werden. Ich will nur zwey davon anführen.

1) Wenn eine Person von einer langen Reise
 sehr ermüdet ist, so lasse man ein melkes Thier
 über seinen Kopf melken, und ihn alsdenn schlaf-
 fen legen.

2) Wenn ein Mensch genöthiget ist in ein
 entferntes Land zu reisen, so lasse man ihn etwas

Erde von seinem Vaterlande mit nehmen, die er alsdenn mit dem fremden Wasser, so er trinken muß, vermischen soll. Wenn man diese Erde des Vaterlandes gut darinne herum rühret, und alsdenn setzen läßt, verbessert sie die schädlichen Beschaffenheiten des fremden Wassers, und verhütet die übeln Wirkungen davon.

„Man muß aber anmerken, daß die Araber um desto mehr genöthiget waren sorgfältig mit ihrem Wasser umzugehen, weil ihnen ihre Religion nicht erlaubte Wein zu trinken“.

Nachdem wir also die Einführung der griechischen Arzneykunst in Persien und Arabien angemerket, und die Gesundheitsregeln gesehen haben, welche von zween ihrer berühmtesten Aerzte angepriesen worden; so müssen wir nunmehr dieser Kunst wiederum zurück aus Arabien, in die westlichen Theile von Europa nachfolgen, wohin sie durch die Kreuzzüge und von den Mohren, welche sich im achten Jahrhunderte in Spanien niedergelassen, gebracht wurde, und wo dieselben zu Sevilla und Corduba Hospitäler aufrichteten.

Die Wahrheit hiervon zu bekennen, so war die Arzneykunst von dieser Zeit an, bis zu Ende des 15ten Jahrhunderts sehr schlecht in Europa, da alsdenn, nachdem die Türken Constantinopel eingenom-

eingenommen (*), viele von den Griechen sich nach Italien begaben, und ihre alten Manuscripte mit sich brachten; diese Fremdlinge, da sie durch einige edelmüthige Gönner der Gelehrsamkeit, besonders den großen Herzogen von Toscana angereizet wurden, wendeten allen Fleiß an, die griechischen Aerzte zu verstehen und zu erklären, und zu untersuchen, in wie weit die Araber selbigen gefolget, oder von ihnen abgegangen wären; welche löblichen Nachforschungen den Weg (ob wohl langsam) zu weiterer Verbesserung öfneten.

Das erste Werk von Erhaltung der Gesundheit, so in diesem unwissenden Zeitpunkte erschienen, war der Tacuin oder die Tafeln von der Gesundheit, welche auf Verlangen Carls des Großen von zween jüdischen Aerzten verfertigt, und unter den Namen Elluchasem Elimithar bekannt gemacht wurden. Dieses Buch findet man selten, ausser in großen Büchersälen, welches auch kein großer Verlust ist, weil es nur eine geringe, verwirrte und wunderliche Abhandlung †), und kaum werth ist, angemerket zu werden,

D 3

(*) Sie wurde im May 1453 eingenommen.

(†) Der Pere Daniel in seiner Geschichte von Frankreich sagt, daß Carl der Große einen großen Widerwillen, gegen alle medicinische Verhaltungsregeln hatte, worüber wir uns aber nicht wundern dürfen,

werden, woferne es nicht zuweilen von den Gelehrten citiret würde.

Diese Tafeln verwirren durch ihre Eintheilungen und abermalige Eintheilungen den Leser mehr, als daß sie ihn unterweisen, wie aus den Worten (*) des Verfassers, die unten auf dieser Seite angeführet sind, zu ersehen ist.

dürfen, wenn wir hören, daß die Autoren des Tacuin seine Aerzte gewesen. Seine Worte sind:
 „Il avoit une horreur extreme de tous les regimens de médecine, qui alloit presque jusqu'à ne pouvoir souffrir la presence d'un médecin”.
 Tom. 1. pag. 537. edit. Paris.

- (*) Cum Dei auxilio compono tabulas continentibus cibos et potus, et alias res necessarias circa ipsos, ad hoc quod sit compendiosum regibus et dominis conspiciere in ipsis: et diuidam tabulas per domos. In prima domo ponam numerum; in 2da nomen; in 3tia naturam; in 4ta gradum; in 5ta melius illius speciei; in 6ta iuumentum; in 7ma nocumentum; in 8va remotionem nocumenti; in 9na humorem qui generatur ex ea, et consequenter in aliis quatuor domibus, conuenientias eius secundum complexionem, aetates tempora anni, et naturas regionum; in 14ta opiniones hominum in ea; in 15ta electiones et proprietates. Deinde faciam canones vniuersales in genere illius de quo loquimur: Et in rubrica primi marginis iuxta quod dixerunt Astrologi de illo.

Das 12. Kapitel.

Von der Salernitanischen Schule, und andern, welche von der Erhaltung der Gesundheit in Versen geschrieben.

Nächst dem Tacuin folget die Salernitanische Schule, die um das Ende des 11ten Jahrhunderts zum Gebrauche Roberts, Herzogs der Normandie, dem Sohne William des Eroberers geschrieben worden, welcher bey seiner Rückkunft von den Kreuzzügen die Aerzte von Salerno wegen einer Wunde zu Rathe zog, die er an seinem Arme empfangen hatte, und welche fistulös wurde. Wahrscheinlicher Weise sollte ihn dieses Gedichte in der Sorgfalt für seine Gesundheit unterweisen, wenn er etwa keinen Arzt bey der Hand haben möchte, den er um Rath fragen könnte, und es blieb selbiges eine lange Zeit hernach in sehr großen Ansehen (*), dergestalt, daß um das vierzehnte Jahrhundert, Arnold de Villa Noua sich nicht besser dem Könige Friedrich von Sicilien und Neapel und seinen Unterthanen empfehlen konnte, als daß er

D 4

Erklärung

(*) Doctor Friend sagt uns, daß Benj. de Tudela ein Jude bey seiner Rückkunft von seinen Reisen über den größten Theil der bekannten Welt, im Jahr Christi 1165 Salernum als die beste Pflanzschule der Arzneykunst unter den Kindern Edom. d. i. unter den Christen rühmte.

Erklärungen darüber schrieb. Wir dürfen uns auch nicht über ihre Partheylichkeit gegen diese Gothische Arbeit wundern, wenn wir die Zeit betrachten, in welcher solche ans Licht gebracht wurde. Dieses Buch führet in einigen Ausgaben (*) den Titel, Blume der Arzneykunst.

Unter denen sechs zum menschlichen Leben nöthigen Artickeln, hält sich die Salernitanische Schule mit den Nahrungsmitteln auf, berühret aber auch auf eine flüchtige Weise die übrigen.

Der Rath (†) für studirende und stilleisende Personen, daß sie sich zu leichten Abendmahlzeiten gewöhnen sollen, scheint sehr vernünftig. Und vielleicht ist das beste, von dieser ganzen poetischen Arbeit, die Beschreibung, welche darinne von den vier Temperamenten gegeben wird, nämlich dem sangvinischen, cholерischen, phlegmatischen und melancholischen, und die Kennzeichen, durch welche das Uebergewichte von jeglichen zu unterscheiden ist. Personen von einer sangvinischen Beschaffenheit, sagt dieser Autor, sind wohl bey Leibe, roth, frölich, edelmüthig, tapfer und gutthätig. Die cholерischen sind hager, trocken, gelb, zornig, kühn und

(*) Hoc opus optatur quod flos medicinae vocatur.

(†) Ex magna coena stomacho fit maxima poena,
Vt sis nocte leuis, sit tibi coena breuis. Cap. 5.
lin. 1.

und ungestüm. Die phlegmatischen sind blaß, fett, faul, schwach und tumm. Und die melancholischen sind bleich, verschwiegen, wachsam, furchtsam, verschlagen und geizig.

Aber überhaupt, wenn wir dieses Gedichte, ohne die Noten und Verbesserungen des Villa Nova und anderer lesen, welche es mit ihren Erklärungen beehret haben; so können wir kaum der Wahrheit des Charakters unsern Beyfall entziehen, welcher ihm vom Lommius gegeben worden (*), daß es ein ungeschicktes und ungelehrtes Werk sey.

Da Johann von Mansland, der Autor der Salernitanischen Schule, der erste gewesen, welcher Gesundheitsregeln in Versen geschrieben, so wird es dienlich seyn, hier andere solche Aerzte beuzufügen, welche eben dieselbe Materie auf eine poetische Weise abgehandelt haben, damit man sie zugleich übersehen könne, ob sie schon in verschiedenen Zeiten gelebet; und es wird auch keine große Mühe machen, dieselben mit einander zu vergleichen, denn es sind ihrer nur wenige.

D 5

Der

(*) Minus placet quod fieri hodie a multis video, versiculos aliquot inconditos, scholamque sequentibus salernitanam, qua vix scio antiquam in litteris medicorum inelegantius sit, aut indoctius. Lom. comment. in celsi librum prim. de san. tuend. epist. nuncupatoria.

Der andere ist Castor Durante, welcher mit weit mehr Zierlichkeit und Beurtheilungskraft schreibt (*) als seine Vorgänger. Er war ein

(*) Er fängt mit einer kurzen und lebhaften Beschreibung der Luft an, in welcher ein Mensch zu leben erwählen soll:

Si cupis incolumen vitam producere, coelum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis;
Quodque mouet madidus morboſis Africus auris.
Purum ama, et ad solem nascentem, et lumine
apricum,

Purgatumque Euro, et boreali frigore tersum.

Ich muß aber überhaupt anmerken, daß es gefährlich ist, über eine so zäreltche Materie als die Gesundheit ist, Regeln in Versen zu schreiben, weil die Muse den Dichter dann und wann allzu hoch über die heilsamen Lehren erhebt, und ihn den Arzt vergessen macht. Hiervon eine Probe zu geben, so sagt Durantes, da er die Beschaffenheiten eines guten Wassers, nach dem Hippokrates erzählt:

Sic aqua clara fluat, qualis nitidissimus aër,
Dulcis et exigui ponderis et gelida;
Et tenuis currat, nullo purissima limo,
Sitque sapor nullus, sit procul omnis odor.
Frigescat breuiter, modico simul igne caleſcat
Vtilis, et duris apta leguminibus.
Hanc mihi si quis aquam dederit vinoſa, valete
Pocula, nam vincit optima lymphæ merum.

ein Römischer Bürger, und Leibarzt des Pabst Sixtus des Fünften, welchem er sein Gedichte zugeschrieben, worüber er hernach einer Hofdame zu Gefallen, selbstn Erklärungen in Italiänischer Sprache schrieb, unter dem Titel Il Tesoro della sanità.

In diesem Gesundheitschatze giebt er aus dem Hippokrates und Galen eine deutliche und kurze Nachricht von den gemeinen Regeln, die man in Ansehung der sechs zum menschlichen Leben nöthigen Dinge beobachten muß, und setzt hiezu und wieder selbst eine von seinen eigenen Anmerkungen hinzu, die nach dem Orte, an welchem er lebte, eingerichtet sind. Er rühmet z. E. von dem (*) Psalmensingen und Lesen frommer Geschichte, daß es das Gemütthe erfreuen und aufrichten, und geschickt machen solle, den Schwachheiten des Leibes zu widerstehen, und dieselben zu unterdrücken. Er ist in seinem Gedichte

So schreibt der Arzt; aber der Dichter besinnt sich vielleicht, daß *nec vivere possunt carmina quae scribuntur aquae potoribus*, und setzt also bald hinzu:

Vina bibant homines animalia cetera fontes;

Abstet ab humano pectore, potus aquae.

(*) Il cantare i Salmi, & attendere all' istorie theologichè diletando all' animo, lo pascono in modo, che tutte le virtù diventano piu forti a resistere all' infermità, & a superarle.

dichte von den verschiedenen Arten der gewöhnlichen Nahrungsmittel mehr als zu weitläufig, wo er unter andern Dingen, Katten (*), Frösche (†) und Igel (††) anpreiset.

Aber unter allen poetischen Werken von dieser Materie, die mir zu Händen gekommen sind, ist Doctor Armstrongs Kunst die Gesundheit zu erhalten, die allerbeste. Wenn man jede reizende Beschreibung und jegliche schöne Stelle dieses Gedichts anführen wollte, so müßte man das ganze Werk abschreiben. Wir können aber da keine neuen Regeln vermuthen, wo die vornehmste Absicht war, das menschliche Herz zu einem Gehorsam gegen die festen Vorschriften der Alten zu bewegen und anzuflammen, die er mit vieler Stärke und Zierlichkeit ausgerüstet; und überhaupt hat er uns durch sein eigen Beispiel überzeugt, daß wir das Alterthum deswegen nicht verachten sollen, weil es bekannt habe, es sey

Die Kraft in der Musik, Arzney
Und in der Dichtkunst einerley.

Das

- (*) Nil iuuat vmbrosi latitare cubilibus antri
Glis tibi, vita et mors hic tibi somnus erit.
Pag. 216.
- (†) Ranarum alba caro, sed semper durior esca.
pag. 282.
- (††) Vterechino hilaris, stomachum fouet, ilia mol.
lit. pag. 222. Edit. Bonibell. Venet. an. 1596.

Das 13. Kapitel.

Vom Marsilius Ficinus und andern, welche die Astrologie mit der Arzneykunst vereiniget, um die Gesundheit zu erhalten. — Es wird auch des Platina von Cremona gedacht.

Um aber wieder auf die ungebundene Rede zu kommen, so wurden einige gelehrte Griechen (*) durch die berühmte Familie de Medices verschrieben und unterhalten, welche ihre Sprache und Gelehrsamkeit verschiedenen Personen in Florenz und Venedig lehrten, ehe noch die Türken 1453 Constantinopel in Besiz nahmen. Es begaben sich aber nach der Einnahme dieser Stadt noch viele mehr (**) von daselbst weg, und brachten ihre griechischen Manuscripte mit sich nach Italien, woselbst sie gar bald die griechische Litteratur unter ein Volk ausbreiteten, welches begierig war dieselbe aufzunehmen und zu treiben. Unter andern Wissenschaften, welche durch dieses Unglück der Griechen wieder aufzukommen anfingen, hob auch die Arzneykunst ihr mattes Haupt empor, sie konnte sich aber eine lange Zeit hindurch nicht von den Thorheiten der Astrologie,

(*) Besonders Johannes Argyropilus, und Emmanuel Chrysoloras.

(**) Als Theodor Gaza; Lascaris u. a. m.

Astrologie, des Aberglaubens und der Zauberrey befreien, womit sie seit ihrem Abschiede aus dem alten Griechenland war angestecket worden.

Marcellus Ficinus der Uebersetzer von Platonis Werken war der erste Arzt, welcher, nach der Wiederherstellung der Gelehrsamkeit, in den westlichen Theilen von Europa, von der Gesundheit schrieb. Er war in Florenz geboren, und in der Familie des großen Cosmus de Medicis erzogen worden, welcher ihn zum Hofmeister seiner Söhne bestimmte, und einen schönen Gehalt gab. Unter seinen andern großen Werken machte er eine Abhandlung von der Gesundheit und dem langen Leben bekannt, und in seiner Zuschrift an den Laurentius, Enkel des Cosmus, nennt er den Galen den Arzt des Leibes, und den Plato den Arzt der Seele; und in sein Buch mischet er einen großen Theil der Subtilitäten des Plato und Plotinus mit ein, nebst einigen nützlichen Regeln, die er meistens aus dem Galen genommen. Er füget aber diesen verschiedene ungereimte und abergläubische eigne Vorschriften bey, welche noch immer von der Finsterniß der Zeit zeugen, in welcher er gelebet.

1) Er ermahnet z. E. die Leute, daß sie aller sieben Jahre ihres Lebens einen guten Sternseher

seher (*) am Rath fragen sollten, und wenn sie von ihm die Gefahr hörten, welche über ihnen schwebte, so sollten sie zum Arzte gehen, daß er diese Gefahr abwende.

2) Er rühmet den innerlichen Gebrauch des Goldes (†), Wechhrauchs und der Myrrhen für alte Leute, zur Nachahmung der Weisen, welche diese drey Dinge dem Schöpfer der Gestirne darboten, damit sie von ihm den günstigen Einfluß der drey Herren der Planeten erlangen möchten, nämlich der Sonne, des Jupiters und Saturns.

In der letzten Stelle (††) giebt er alten Leuten den sehr abgeschmackten Rath, daß sie es einigen verdorreten Hexen nachthun sollten, (wie die

(*) Tu igitur, si vitam producere cupis ad senectutem, quoties septimo cuilibet propinquas anno, consule diligenter astrologum: vnde immineat tibi discrimen, ediscito; deinde vel adito medicum, vel prudentiam. De studios. vit. producend. cap. 20.

(†) Sicut magi thus, aurum, et myrrham, tria dona, pro tribus planetarum dominis, Ioue scil. Sole et Saturno, stellarum Domino obtulerunt, ita senes accipiant eadem vitalia dona. De vit. stud. producend. cap. 11.

(††) Communis quaedam est et vetus opinio, ancillas quasdam Sagas, infantum sugere sanguinem; quo pro viribus iuuenescant. Cur non et senes nostri sanguinem moderate missum e vena adolescentis sani sugant? De vit. studios. producend. cap. 19.

die Sage gegangen) um ihre Jugend und Stärke zu erneuern.

Dem Ficinius, welcher vor dem Jahr 1470 lebte, will ich hier den Martin Pansa, einen berühmten deutschen Arzt beifügen, ob er schon auf 150 Jahr später gelebet, damit ich zeige, daß auch dazumal die Astrologie und der Aberglaube noch nicht aus der Arzneykunst verbannt gewesen. Ob aber schon noch eine große Menge solcher könnte beigefüget werden, welche eben sowohl als Pansa, zu ihrer Schande hierinne schwach und leichtgläubig gewesen; so will ich doch dem Leser mit ihrem unnützen Zeuge nicht weiter beschwerlich fallen.

Martin eignete dem Leipziger Rathe im Jahr 1615 eine Abhandlung unter diesem Titel zu: Aureus libellus de proroganda vita. Er war einer von denen, welche glaubten, daß die Planeten einen großen Einfluß auf die Gesundheit haben, und daß die Menschen genau zu wissen trachten sollten, welche Aspecten und Conjunctionen derselben ihrer Leibesbeschaffenheit günstig oder schädlich seyn. Und daß sie sich solche Orte zu ihrer Wohnung erwählen sollten, welche ihnen ihre Gestirne lehren (*). Er unterrichtet
uns

(*) Vt ad quamcunque regionem potissimum inhabitandam et excolendam tuum sidus te admo-
nuerit, eandem tibi deligendam esse arbitraris.
Part. I. cap. 29.

uns auch, daß wir besonders jedes Stufenjahr oder alle sieben Jahre auf unsere Gesundheit sol- len bedacht seyn, wovon er sehr ernstlich fol- gende Ursache angiebt, nämlich; Weil der Sa- turn, ein böser Planete, aller sieben Jahre über unser Leben herrschet; und weil er ein Feind von unsern Lebensgeistern, und bereit ist, eine böse Veränderung in die thierische Natur einzufüh- ren; so ist es unsere Schuldigkeit durch Klug- heit (*) und Kunst der Gefahr, welche uns dro- het, zuvor zu kommen.

Aber in andern Stellen seines Buchs macht unser Autor den Schaden wieder gut, nachdem er die Leser mit solchen eingebildeten Pöffen un- terhalten, und preiset die Keuschheit des Kör- pers, der Kleider, Häuser und des Hausraths an, „weil die Unsauberkeit, sagt er, die Aus- „dünstung unterdrückt, Ungezieser ausheckt, und „den Körper mit der Krätze und andern Aus- „schlage der Haut überziehet“.

Eine andere von seinen schätzbaren Regeln ist, daß sich die Gelehrten blos des Morgens mit schweren und ernsthaften Studien beschäfti- gen, aber Nachmittags unterhaltende Bücher lesen

(*) Si quae vero ex infausis aspectibus pericula impendent, tuum est arte et prudentia illa prae- venire. Part. 1. cap. 29.

lesen sollen, und daß sie ihrem Verlangen nach Betrachtungen und Lesen, mehr im Winter als im heißen Sommer nachhängen sollen, weil es ihre Lebensgeister schwächt.

Er bemerkt auch an dem dritten Orte, daß diejenigen, welche ihrem mürrischen und tadelstüchtigen Eigensinne nachhängen, und überall Fehler finden (*), und dabey glauben, ihr eigen Ansehen durch Verachtung anderer zu vergrößern, ihren Lebensbalsam gar bald verzehren, und öfters einem frühzeitigen Tode zuweilen.

Der nächste, der in der Zeitordnung nach dem Marsilius Ficinus lebte, ist Antonius Gazius von Padua, dessen Buch von der Gesundheit und langem Leben im Jahre 1491 unter dem Titel Corona florida heraus gekommen. Ich habe aber dasselbe nicht finden können, ohngeachtet ich mit größtem Fleiße in verschiedenen Büchersälen nachgesucht.

Platina von Cremona, richtete einen kurzen Tractat von der Gesundheit an den Cardinal Roverella im Jahr 1529. Er war kein Arzt, sondern nimmt hauptsächlich alles, was er anpreiset,

(*) Die Gewohnheit überall Fehler zu finden, entdeckt einen schwachen und niedrigen Geist, der des Longins seinem just entgegen gesetzt ist, der ausdrücklich sagt, daß er kein Vergnügen aus dem Tadel irgend eines Schriftstellers geschöpft: *αὐτὸς καὶ ἦκειν τοῖς πταίσμασιν ἀρεσνομένης*. Sect. 33.

set, aus dem Celsus. Ich gedenke seiner deswegen, weil er der erste gewesen, (so viel ich mich zu erinnern weiß) welcher zarten Personen anrath, daß sie ihre Speise wohl kauen (*) sollen, wenn sie verlangen, daß der Magen dieselbe verdauen soll; denn wie ist es möglich, sagt er, „daß diejenigen, welche ihre Speise ganz verschlucken, Unverdaulichkeit und Aufstoßen vermeiden sollen“?

Das 14. Kapitel.

Vom Ludwig Cornaro und einigen andern, welche so wunderbar und genau in der Sorgfalt vor ihre Gesundheit waren, daß sie ihre Nahrungsmittel wogen.

Nach dem Platina kam der berühmte Ludwig Cornaro, ein edler Venetianer, welcher eine vertrefliche Abhandlung zum Lobe der Mäßigkeit schrieb, aus welcher ich nachfolgenden Auszug gemacht.

Die Stärke der Gewohnheit, sagt er, ist erstaunlich, und gewinnt öfters die Oberhand

P 2

über

(*) Diejenigen, welche ihre Zähne verlohren haben, sollten sorgfältig darauf bedacht seyn, ihre Speise sehr klein zu schneiden, um ihre Verdauung zu erleichtern; und aus eben der Ursache sollten alte Leute ihre feste Speise vermindern und ihr Getränke vermehren.

über unsere Vernunft. Die Schwelgeren hat sich bey meinem Gedenken in Italien eingewurzelt, und wird nunmehr für anständig gehalten, ob sie schon mehrere Menschen hingerissen hat, als das Schwert oder die Pest.

Wie viele habe ich zu meinem Leidwesen unter meinen Freunden, Leute von großen Fähigkeiten und edlen Neigungen, in der Blüthe ihres Alters durch Unmäßigkeit hinreißen sehen, welche, wenn sie leben geblieben, ihrem Vaterlande nützlich, und dem menschlichen Geschlechte eine Zierde würden gewesen seyn! Ich selbst hieng dieser schändlichen Gewohnheit nach, und würde darinne beharret haben, wo mich nicht meine zarte Leibesbeschaffenheit und schwacher Magen, der zu Ausschweifungen zu unvermögend war, in Koliken, Seitenschmerzen, Anfällen der Gicht, Fieber und beständigen Durst geworfen hätten, welche mich bis zu dem fünf und dreyßigsten und vierzigsten Jahre meines Alters umgaben, ohngeachtet der mancherley Mittel, welche darwider angewendet wurden. Meine Aerzte, da sie bemerkten, daß alle ihre Arbeit und Erfahrung durch meine schwache Leibesbeschaffenheit zu nichte wurde, sagten mir offenhertzig, daß nur noch ein Mittel zur Erhaltung meines Lebens übrig wäre, und dieses wäre eine nüchterne und ordentliche Diät, welche noch meine
Gesund:

Gesundheit, ob sie schon so weit herunter gekommen, wieder herstellen möchte; sie setzten noch hinzu, daß ich, wöferne ich nicht alsobald damit anfienge, in wenig Monaten würde außer Stand gesetzt seyn, von selbiger weiter einigen Nutzen zu ziehen, und wenig Monate darauf todt seyn würde. Ob sie mir schon eben diese Ordnung einige Zeit zuvor vergeblich angepriesen, so beschloß ich dennoch fest, da ich fand, daß sich meine Beschwerneisse in mir häuften, und da ich noch keine Lust hatte so bald zu sterben, ihrem Rathe ohne Zeitverlust zu folgen. Wenige Tage, die ich auf diese ordentliche Weise hingebracht, überführten mich, daß ich endlich den rechten Weg gefunden hätte, und ein Jahr machte allen meinen vorigen Beschwerneissen ein Ende, und brachte mich in einen vollkommenen gefunden Zustand.

Diese Gesundheit zu erhalten, setzte ich nicht nur meine ordentliche Diät fort, welche in 24 Loth festen Speisen bestand, so ich alle Tage nahm, worunter Brod, Eyerdotter, Fleisch, Fische u. d. g. begriffen sind, und aus 28 Loth Getränke; ich hütete mich aber auch für Hitze, Kälte, Ermüdung, Traurigkeit, Wachen und für jeder andern Ausschweifung, welche meiner Gesundheit schaden möchte. Es ist wahr, ich konnte nicht allemal unglückliche Zufälle vermei-

den, ich fand aber durch die Erfahrung, daß sie keine allzu böse Wirkung thun, wo man im Essen und Trinken die Mäßigkeit genau beobachtet; Die zween nachfolgenden Exempel bekräftigen diese Wahrheit: Da mein Bruder und noch etliche von meiner Familie, welche kein so ordentliches Leben wie ich führten, über einen Proceß, der wider mich geführt wurde, sehr niedergeschlagen waren, und welcher, wenn ich ihn verlohren, mein Untergang würde gewesen seyn, ein Opfer ihrer Traurigkeit und Unmäßigkeit wurden; da unterdessen ich, dem doch die Sache hauptsächlich angieng, die ganze Zeit über eine vollkommene Gesundheit genoß, und leben blieb, meine Affairen zu einem glücklichen Ausgange gebracht zu sehen. Ein andermal wurde ich mit einem Wagen umgeworfen, den die Pferde einen ziemlichen Weg fortzogen, wovon mein Kopf und ganzer Körper sehr zerstoßen, und der eine Arm und Fuß verrenket wurde. Meine Aerzte rietthen das Aderlassen und Purgiren, um einer Entzündung zuvor zu kommen; ich sagte ihnen, daß ich, wosferne sie belieben wollten, mir meinen Arm und Fuß einzurenken, anderer Hülfe nicht nöthig habe, weil ich keine fränklichen Säfte hätte, welche Stockungen verursachen könnten. Auf diese Weise erholte ich mich wieder ohne einige andere Mittel, zur Verwunderung aller meiner Bekannten.

Ich

Ich habe auch eine andere Wahrheit von großer Wichtigkeit aus der Erfahrung gelernet, nämlich, daß eine ordentliche Lebensart, worinne man lange beharret hat, nicht ohne äußerste Gefahr kann verändert werden. Es ist nunmehr vier Jahr, als meine Aerzte und meine Familie darauf beharreten, daß ich meiner Speise etwas wenigens zusetzen sollte, indem sie anführten, daß ich, da mein Alter zu- und meine Kräfte abgenommen, zu meiner Erhaltung mehrere Nahrung nöthig habe. Es war vergebens, wenn ich antwortete, woferne meine Kräfte vermindert wären, so müßte folglich auch meine Verdauungskraft schwächer seyn, und daher sollte meine Speise vielmehr vermindert als vermehret werden. Meine Gegenvorstellungen wurden aber nicht geachtet, und ich war gezwungen, ihren wohlmeinenden Unhöflichkeiten nachzugeben. Ich erhöhete demnach meine Speise auf 28 und mein Getränke auf 32 Loth; ich hatte aber diesen Zusatz noch nicht über zehn Tage fortgesetzt, als ich anfing, anstatt munter und fröhlich zu seyn, verdrossen, Kleinmüthig, mir selbst zur Last, und allen, die um mich waren, beschwerlich zu werden. Am zwölften Tage überfiel mich ein Schmerz in meiner Seite, welcher 22 Stunden anhielt, alsdenn kam ein Fieber, so 35 Tage und Nächte dergestalt fortbauerte, daß man an

P 4

meinem

meinem Leben zweifelte. Aber durch Gottes Barmherzigkeit und mein voriges Verhalten erholte ich mich wieder, und genieße anist im 83sten Jahre einen muntern Leibes- und Gemüthszustand. Ich steige von der Erde an auf mein Pferd, ich klettere ganz leicht auf steile Anhöhen, und habe erst lezlich ein Lustspiel, voll von unschuldiger Freude und Scherze, geschrieben. Wenn ich entweder von meinen Privatgeschäften oder aus dem Senate nach Hause komme, so habe ich 11 Enkel, an deren Auferziehung, Zeitvertreibe und Gefängen ich das größte Vergnügen finde. Ich singe öfters selbst mit ihnen, denn meine Stimme ist anist klarer und stärker, als sie jemals in meiner Jugend gewesen; kurz, ich bin auf alle Weise glücklich; und weiß gar nichts von dem elenden, mürrischen, ersterbenden Leben eines lahmen, tauben, und blinden Alten, der durch Unmäßigkeit ausgemergelt ist.

Es bleibt mir blos übrig, (so glücklich sind die Folgen eines nüchternen und ordentlichen Lebens) daß ich alle Menschen bitte und ermahne, welche Verstand und Entschließung haben, sich von dieser Quelle der Gesundheit in Besitz zu bringen, die weit schätzbarer ist, als alle Reichthümer der Welt.

Leonhardus Lessius, ein gelehrter Jesuit von Löwen, welcher um das Ende des 16ten Jahrhunderts

hundreds lebte, fand so viel Vergnügen an des Cornaro Abhandlung von der Nüchternheit, daß er bloß dasselbe anzupreisen, ein Buch geschrieben, unter dem Titel Hygialicon, oder die wahre Methode das Leben und die Gesundheit bis ins höchste Alter zu erhalten. In diesem Buche lobt er ein nüchtern Leben, als das vornehmste Mittel zur Gesundheit. Durch ein nüchtern Leben versteht er, daß wir weder mehr essen noch trinken sollen, als was zu unserer Leibesbeschaffenheit nöthig ist, damit wir die Verrichtungen des Gemüths mit Gemächlichkeit verrichten. Oder damit ich genauer hierinne gehe, so sagt er, daß das gehörige Maaß von Essen und Trinken, für jegliche Person insbesondere, eine solche Menge sey, die der Magen vollkommen verdauen kann, und welche zureichend ist, sie bey jeder Leibes- oder Gemüthsbeschäftigung zu erhalten, wozu sie die Vorsicht bestimmt hat. Damit aber kein Irrthum in Ansehung dessen entstehe, was der Magen vollkommen zu verdauen vermag, und was man für zureichend hält, die Menschen bey ihren Beschäftigungen zu erhalten, so giebt er nachfolgende Regeln:

Erstens, derjenige, welcher eine solche Menge isset oder trinket, die ihn zu einer Gemüthsbeschäftigung ungeschickt macht, zu der ihn seine

Profession beruft, hat ganz gewiß eine Ausschweifung begangen, und soll dieselbe wieder vermindern. Und der, welcher bey der Bewegung und Arbeit des Leibes vor der Mahlzeit hurtig und beherde gewesen, hat gewiß, wenn er nach der Mahlzeit schwer und träge wird, zu viel hierinne gethan: Denn der wahre Endzweck von Essen und Trinken ist, den Körper zu erfrischen und nicht zu unterdrücken.

Anderns, ob man schon kein gewisses und unveränderliches Maaß allen Personen vorschreiben kann, wegen des Unterschiedes ihres Alters, ihrer Leibesbeschaffenheit und Beschäftigung: So werden dennoch überhaupt zu reden für diejenigen welche alt, oder von zärtlicher Leibesbeschaffenheit sind, und viel sitzen 24. 26 bis 28 Loth von festen Speisen, worunter Brod, Fleisch, Fische und Eyer begriffen sind, nebst einer gleichen Menge (*) von Getränke zureichend seyn. Und diese Regel ist durch die Erfahrung vornehmlich derjenigen bestätigt worden, deren eigentliche Verrichtung Studieren und Nachsinnen gewesen.

Dritte

(*) Hierinne irret er sich; denn die Menge des Getränkes muß die Menge der festen Speise überwiegen, und dieses fast in allen Umständen des Lebens.

Dritte Regel, auf die Beschaffenheit (*) von den Speisen und Getränken der Menschen hat man nicht sonderlich zu sehen, wenn sie nur einfach und so beschaffen sind, wie sie der gemeine Gebrauch empfiehlt, und demjenigen nicht insbesondere nachtheilig sind, welcher sie genießt, und woferne die Menge gehörig einge- richtet wird.

Vierte Regel, damit ihr euch von eurer Liebe zum herrlichen Leben heilet, so betrachtet die Delicatessen, bey welchen ihr sitzt, nicht wie sie auf der Tafel erscheinen; sondern wie sie alsdenn seyn werden, wenn sie bald nach dem Essen verändert werden: Denn je reicher ihr Geruch und Geschmack gegenwärtig ist, desto mehr verdorben und scharfer werden sie in eurem Leibe werden, und desto schädlicher werden ihre Folgen seyn.

Unser Autor beweiset in der letzten Stelle die Vortheile von der Nüchternkeit durch die Erfahrung solcher, welche einen Versuch damit gemacht; einige darunter lebten in Einden von Brode, Datteln, Sallat und Wasser auf hundert und mehr Jahre. Paul der Einsiedler, sagt er, starb in einem Alter von 115 Jahren,
von

(*) Diese Regel gehöret nur für Personen von einer starken Leibesbeschaffenheit, aber nicht vor schwache und zärtliche.

von welcher Zeit er bey nahe 110 Jahr in der Wüstenen zubrachte, woselbst er die ersten 40 Jahre blos von Datteln und Wasser, und die übrige Zeit von Brod und Wasser lebte, wie Hieronymus bezeuget. Der heilige Antonius lebte 105 Jahr, von denen er mehr als achtzig in der Wildniß bey Brod und Wasser zubrachte, und zuletzt nach dem Athanasius sich ein wenig Sallat zusetzte. Arsenius, der Lehrmeister des Kaisers Arkadius, lebte auf 120 Jahr, von welchen er die erstern 65 in der Gesellschaft der Menschen, und die andern 55 in der Einöde mit großer Enthalttsamkeit zubrachte. Und Epiphanius lebte mit gleicher Strenge auf 115 Jahr.

Aber das allerneueste, und das sich zu seiner Absicht am besten schickte, war das Exempel des Ludwig Cornaro, welcher zu Padua im Jahr 1566 starb, als er über hundert Jahr alt worden.

Das 15. Kapitel.

Von den Aerzten, welche im sechzehnten Jahrhunderte vor dem Sanctorius von der Gesundheit geschrieben; nämlich Thomas Philologus von Ravenna, Bidus Vidius; Hieronymus Cardanus; Alexander Trajanus Petronius; Levinus Lemnius; Jason Pratenfis; Johannes Balverduß de Hamusco; Gvilielmus Gratarolus; Henricus Kanzovius; Aemilius Dufus; Ferdinandus Eustachius; und Oddi de Oddis.

Thomas Philologus von Ravenna richtete eine Abhandlung an den Pabst Julius III. De vita ultra annos 120 protrahenda, von welcher er bekennet, daß sie mit großer Mühe und Fleiße aus den Schriften der Gelehrten wäre zusammen getragen worden. Er beklaget, daß die Wollust und der Geiz das Leben der edlen Venetianer in so einem Grade verkürzt habe, daß, wo ehemals verschiedene Senatoren, deren jeder wenigstens hundert Jahr alt gewesen, mit einander auf den Straßen, ehrwürdig durch ihre weißen Harlocken und reiche Röcke, erschienen wären, damals bey den Zeiten unsers Autors kaum einer gewesen, welcher neunzig erreicht hatte. Er preiset daher die Mäßigkeit
und

und Reinigkeit der Sitten als das Hauptmittel zur Beförderung eines langen Lebens an. Er rühmet gleichergestalt eine reine Luft für diejenigen, welche eine Verlängerung ihrer Tage wünschen, und ist der erste Arzt, so viel ich weiß, welcher die schädliche Gewohnheit tadelte, daß man in volkreichen Städten öffentliche Begräbnisse habe, welche die Luft mit faulen Dünsten anstecketen, und öfters Gelegenheit zu traurigen Krankheiten gäben. „Ich bin erstaunet, fährt er fort, daß die Neuern eine Sache billigen, welche die klügsten Völker des Alterthums durch die feyerlichsten Gesetze verboten haben“.

Um die Mitte des sechzehnten Jahrhunderts machte Vidus Vidius, ein Florentiner, ein großes Werk bekannt, so von der Erhaltung der Gesundheit des Leibes überhaupt (*), und von jeglichen Gliede ins besondere, handelte, und welches (wie er vorgiebt) von allen Irrthümern der Griechen und Araber gereinigt sey. Er wurde von Francisco I. nach Paris berufen, und lehrte die Arzneykunst daselbst, so lange dieser vortreffliche und frengebige Patron der Gelehrten lebte, und nach dessen Tode wurde er wieder im Jahr 1557 nach Hause berufen, und vom Cosmus, Herzoge zu Toscana, sehr aufgemuntert.

In

(*) De tuenda valetudine generatim libri sex, membratim libri quatuordecim.

In diesem Werke von der Gesundheit, hängt Vidius der Theorie des Galens sehr genau an, „ohne daß er durch ein Exempel seiner Praxis „dieselbe lebhaft gemacht“ und es ist so voll von unendlichen Distinctionen und Eintheilungen des Avicenna, daß man keine einzige neue oder unterhaltende Vorschrift in seinem ganzen Werke antrifft, ob er wohl ohnstreitig ein Mann von großer Gelehrsamkeit gewesen.

Der berühmte Hieronymus Cardanus ist ein anderer unter unsern weitläufigen Schriftsteller von der Gesundheit, er hat aber nicht viele Regeln von großer Wichtigkeit zu denen hinzugehan, welche von vorigen Aerzten gegeben worden. Er stammte aus einer edlen Familie in Manland ab, und wurde zu Pavia, (wohin seine Mutter vor der Pest flohe) im Jahr 1500 geboren. Er wird von einigen wegen seiner sich weit erstreckenden Einsicht in die Wissenschaften hochgehalten, und wurde aus Italien bis nach Schottland geholet, daß er den Erzbischof von St. Andrews von einer gefährlichen Krankheit heilen sollte, welches er auch that; aber andere machen sehr wenig aus ihm. Sein Buch von der Gesundheit und langem Leben, wird für eine von seinen besten Arbeiten gehalten; er ist aber ein sehr ungleicher Schriftsteller. Er suchet den Galen und Hippokrates in Dingen

gen herunter zu machen, von welchen die ganze Welt bis auf ihn glaubt, daß sie Recht haben. Er schreyet z. E. wider den Gebrauch aller Bewegung die einen Menschen im geringsten Grade ermüdet, oder ihn in den gelindesten Schweiß bringt, oder sein Athemholen im mindesten hurtiger macht, und merket sehr ernstlich an, daß die Bäume deswegen länger als die Thiere lebten, weil sie sich niemals von ihrem Orte rühren. Er behauptet, daß Galens Abhandlung von der Gesundheit voller Irrthümer steckt, und als einen Beweis hiervon, bemerket er, daß Galen selbst im 77sten Jahre gestorben, welches man nicht wohl für ein hohes Alter halten könnte, „armer Cardan, konntest du nicht das „zumal voraus sehen, daß man diese Einwen-
 „dung, (gesetzt auch daß sie einiges Gewichte
 „habe) eines Tages wider dich selbst mit mehr-
 „rem Rechte machen könnte, der du im 75sten
 „Jahre stirbest?“

Damit wir ihm aber Gerechtigkeit wiederfahren lassen, so war er der erstere, welcher uns Kennzeichen oder Symptomen von einem langen Leben gab, die, wenn sie in eben der Person zusammen kommen, größtentheils wahre Vorboten eines langen Lebens sind. Nämlich erstens, wenn man von einer langlebenden Familie, oder von Eltern geböhren, von denen wenig

wenigstens eins von beyden alt worden. Anders, wenn man von einer fröhlichen und ruhigen Beschaffenheit ist, so durch keine verdrüßliche Sorge oder Gemüthsunruhe gestöret wird, und drittens, wenn man von Natur einen langen und gesunden Schlaf genießt.

Die Menge der Nahrungsmittel, welche er anpreiset ist sehr klein nach Art des Cornaro, welchen er sehr bewundert; und ob schon die Enthaltensamkeit welche er anbefiehet, Personen von einem geschäftigen und arbeitsamen Leben schlecht bekommen, ihre Kräfte gar bald erschöpfen, und dieselben unnütze machen würde; so ist dennoch für Leute von einer zärtlichen Beschaffenheit, die voller Sorge und Unruhe, oder die zu einem sitzenden Leben eingeschränkt sind, das Maas der Nahrungsmittel, die er ihnen unter beygefügtten Bedingungen erlaubt, vielleicht die beste Gesundheitsregel in seinem Buche.

Das wahre Maas von Essen und Trinken, sagt er, ist dieses, „ daß ein Mensch keine Anfüllung oder Schwere in seinem Magen fühlet, sondern geschickt ist, bald nach der Mahlzeit zu gehen oder zu schreiben, wenn eines von beyden nöthig seyn sollte; daß sein Schlaf von dem Abendessen nicht beunruhiget oder verkürzt werde; daß er folgenden Morgen weder Kopfweh noch übeln Geschmack im Munde

Q

„ habe,

„habe, und daß er nach seiner nächtlichen Ruhe
 „erquicket und fröhlich erwache“.

Sein viertes Buch vom hohen Alter ist der
 angenehmste Theil des ganzen Werkes. Wer
 kann wohl unterlassen über seine fröhliche und ge-
 sellige Beschaffenheit in seinem 73sten Jahre,
 und über seine lebhafteste Hoffnung vergnügt zu
 seyn, welche sich über das Grab hinaus erstreckt?
 „Ich meines Theils, sagt er, bin jezo
 „freudiger, als ich jemals in meiner Jugend
 „gewesen. Ich werde sterben, es ist wahr,
 „und meine Freunde zurück lassen, aber ich
 „werde daselbst, wohin ich gehe, andere fin-
 „den, und ich weiß daß diejenigen, welche ich
 „hier verlasse, mir bald nachfolgen werden“.

Bald nach dem Tode Cardans machte
 Alexander Trajanus Petronius sein Buch von
 den Nahrungsmitteln der Römer, und der Er-
 haltung ihrer Gesundheit bekannt, welches er
 dem Pabst Gregorius XIII. zugeschrieben. Er
 handelt darinne von der Lage, Luft, den Win-
 den, Wasser und gesunden Witterung zu Rom,
 und auch von der Speise, von den feyerlichen
 Festtagen, und von den epidemischen Krankhei-
 ten der Römer. Dieses Buch ist mit großer
 Beurtheilungskraft und Fleiße geschrieben, und
 ist ein fürtreffliches Muster für jeden Arzt wel-
 cher

cher der Stadt, in der er wohnet, gleiche rühmliche Pflicht leisten will.

Verschiedene Schriftsteller, auser den bereits genannten, haben von der Erhaltung der Gesundheit, im sechzehnten Jahrhunderte, vor dem berühmten Sanctorius geschrieben. Ich will nur die vorzüglichsten unter ihnen berühren, denen Neubegierigen zu Gefallen, welche Lust haben möchten aus selbigen sich Rathes zu erholen. Ich werde mich aber mit ihren Werken nicht lange aufhalten; und vermuthlich sind von den Zeiten der Griechen und Araber bis auf den Sanctorius, welcher zu Ende dieses Jahrhunderts berühmt war, nur wenige Verbesserungen oder Veränderungen (*) in diesem Theile der Arzneykunst gemacht worden.

Diese Schriftsteller folgen in der Zeitordnung also nach einander:

Levinus Lemnius, wurde im Jahr 1505 in Seeland gebohren, und übte die Arzneykunst verschiedne Jahre mit gutem Erfolge aus, nachdem er aber das Unglück gehabt, seine Ehefrau zu verlieren, so trat er in den heiligen Orden,

Q 2

weswegen

(*) Les regles pour la conservation de la santé, & ce qu'il y à dire sur les qualitez & le choix des alimens, etant un sujet où il y a le moins de variations depuis les tems les plus anciens jusqu'au nôtre. Le Clerc Plan de l'histoire, de la medecine. pag. 3.

weswegen denn auch seine Schriften, beides an der Sittenlehre und Arzneykunst Theil nehmen. Seine Vermahnung, daß man ein tugendhaftes Leben führen soll, beides die Gesundheit des Leibes und des Gemüths zu bewahren, stellt vor:

„daß die Gesundheit durch die Mäßigkeit in Essen und Trinken erhalten werde, in welchem

„die Unmäßigkeit, sowohl unanständig als verderblich ist, und ferner durch eine Mäßigung

„in allen andern Artickeln, welche Galen (*)

„die Präservative der Gesundheit, die Neuern

„aber, die sechs nicht natürlichen Dinge nennen, nicht etwa, als wenn sie auf einige Weise

„unnatürlich wären, sondern weil sie nicht

„gleich dem Blute und Säfften, in unsern Körper sind, ob sie schon Einfluß genung auf uns

„haben, ihn zu schaden oder zu verderben, wenn

„dieselben übel gebraucht werden“.

Jason Pratensis, ein Sceländer, schrieb gleichfalls eine Abhandlung de tuenda sanitate im Jahr 1538. Er bedauert, daß seine vielen Verhinderungen und eine Krankheit von 9 Monaten, ihm nicht erlaubet habe, die Begriffe aufzuschreiben, welche er von dieser Materie gehabt. Er ist dem ohngeachtet ein lebhafter

(*) Lemnius hat nicht bemerkt, daß Galen selbst derjenige war, welcher die Benennung Nicht-natürlich einführte.

lebhafter Schriftsteller, und ein guter klassischer Gelehrter, welches sein Buch sehr unterhaltend macht, ob es schon in Ansehung der Gesundheit, wenig oder gar nichts neues enthält.

Antonius Sumanellus von Verona schrieb de senum Regimine, im Jahr 1540, worinne er sich erkläret, „daß er den Meinungen des „Hippokrates und Galens folge“.

Johannes Balverdus de Hamusco, ein Spanier, gab seine Abhandlung de animi et corporis sanitate ad Hieronymum Verallum Cardinalem im Jahr 1552 heraus. Sie ist kurz, aber mit ziemlich guten Geschmacke geschrieben, und da dieser Autor Gelegenheit hatte, in fremde Länder zu reisen, so setzten ihn seine Bemerkungen in den Stand, diese neue Regel zu den alten hinzu zu thun, nämlich daß es nöthig sey, unsere Lebensart nach der Natur der Himmelsgegend, in welcher wir uns aufhalten, verschiedentlich einzurichten. „Als ich in Schottz
„land war (*) (sagt er) konnte ich nicht unterz
„lassen öfterer zu essen, als ich in meinem Va
„terlande zu thun pflegte“.

Q 3

Guilliel-

(*) Cum ego, qui meridionalem magis incolo regionem, apud Scotos agerem, non poteram me continere, quin pluribus vicibus cibum assumerem, quam antea essem consuetus.

Guilielmus Gratarolus, ein Piemonteser, machte sein Buch de literatorum, et eorum, qui magistratum gerunt, conseruanda valetudine im Jahr 1555 bekannt. Er dringet auf eine Mäßigung in den fünf folgenden Artickeln, nämlich: im Essen, Trinken, Arbeiten, Schlasfe und Benschlasfe; und versichert, daß jene großen Väter der Arzneykunst Hippokrates und Galen, eben diese Mäßigung, als das Hauptmittel zur Bewahrung der Gesundheit angepriesen haben.

Henricus Kanzobius, ein Dänischer Edelmann, schrieb de conseruanda valetudine in puatum liberorum suorum vsum, im Jahr 1573. Die erste und schönbarste Regel in seinem Buche ist: daß man Gott verehren und dienen und um Gesundheit bitten solle: „denn (fährt er fort) „ob schon die Gestirne ihren Einfluß haben, so „wird es doch stets wahr bleiben.

Astra valent aliquid, plus pia vota valent.

Aemilius Dusus schrieb sein Buch de tuenda valetudine ad Carolum Sabaudiae Ducem im Jahr 1582. Er schreibt aber alles was wichtig ist vom Galeno ab.

Endlich schrieb Ferdinand Eustachius der Sohn des berühmten Zergliederers Bartholomäi Eustachii, de vitae humanae, a facultate medica, prorogatione, welches er dem Pabst Sixtus

Sixtus V. zueignet, im Jahr 1589. Dieser Autor hat in der That viele Beweisgründe über den Haufen geworfen, welche man anzuführen pflegt, daß die Arzeneykunst zur Verlängerung des Lebens von keinem Nutzen sey; Er schweigt aber gänzlich von den Mitteln, durch welche man diesen Endzweck erlangen kann.

Es würde diese Compilation zu verdrüsslich werden, wenn ich alle die Schriftsteller anführen wollte, welche einige grillenhafte Betrachtungen, über die verschiedene Proportion der Speise, bey verschiedenen Mahlzeiten, angestellet haben, wovon sie sich einbildeten, daß solches für die Gesundheit von großer Wichtigkeit sey: wie z. E. Oddi de Oddis, welcher in seiner Abhandlung, de coenae et prandii portione, so im Jahr 1570 heraus gekommen behauptet, daß man Abends die stärkste, und zu Mittage die leichteste Mahlzeit halten solle.

Das 16. Kapitel.

Vom Sanctorius. — Seine nützliche Entdeckung der unmerklichen Ausdünnung, und Bemerkungen davon. — Von denjenigen Aerzten, welche seine Methode auf ihre Himmelsgegenden einrichteten, als Dodart in Frankreich, Keil in Brittannien, De Gorter in Holland; Rogers und Robinson in Irland und Linn in Carolina. — Von ihren Aphorismen. — Von der Einsaugung der Feuchtigkeit aus der Luft; wobei des Doctor Jones Erwähnung geschieht.

Sanctorius Sanctorius wurde in Istrien einer Provinz in Italien, so den Venezianern zugehört, geboren, und studirte zu Padua, woselbst er hernachmals ein berühmter öffentlicher Lehrer wurde. Von da wurde er nach Venedig berufen, die Arzneykunst zum Wohle der Bürger auszuüben, und ob er schon die Universität verließ, so gab ihm dennoch die Republik als ein Zeichen ihrer Hochachtung seinen Gehalt fort, bis an seinen Tod, welcher im Jahre 1636 im 75sten Jahre seines Alters erfolgte.

Er öffnete einen neuen Aufzug in der Arzneykunst, wovon die Aerzte und Weltweisen vor seiner Zeit sehr wenig wußten; und nachdem er dreßsig Jahre lang mit erstaunlicher Mühe und Fleiße Versuche angestellet, so gab er verschiedne Gesetze oder Aphorismen von der unmerklichen Ausdünstung heraus, unter welchen einige zur Erhaltung der Gesundheit so nützlich sind, daß ich dieselben nothwendig anmerken muß; wobey ich zugleich diejenigen heraus suchen werde, welche in der Natur gegründet, und durch die Erfahrung bestätigt sind, und von solchen unterscheiden will, welche offenbar aus der falschen Theorie der Arzneykunst hergeleitet worden, die annoch in seinen Tagen herrschte; und es wird kein schlechtes Vergnügen seyn, wenn man seine Versuche, da er den Körper gewogen, mit denen Bemerkungen der Alten vergleicht, so sie von der Mäßigkeit und Bewegung gemacht, und die Uebereinstimmung anmerket, welche zwischen ihnen befindlich ist. Beide haben durch verschiedne Mittel, einerley Gesetze zur Erhaltung der Gesundheit gegeben, so daß seine Versuche und ihre Bemerkungen wechselsweise einander erläutern und bestätigen.

Daß dem Galen die unmerkliche Ausdünstung überhaupt bekannt gewesen, erhellet aus seinen eigenen Worten: „Dieser auszuführende

„Dunst (*), sagt er, wird durch kleine Oefnungen, welche die Griechen Poros nennen, und die sich über den ganzen Körper ausbreiten, und besonders über die Haut, theils durch den Schweiß, und theils durch die unmerkliche Ausdünstung (ἀδνηλος αἰσθησι διαπνοή) heraustrgetrieben, welche dem Gesichte entgeht, und nur wenigen bekannt ist“. Und alle Aerzte von seiner Zeit an, bis auf das Ende des sechzehnten Jahrhunderts hatten nur einen allgemeinen und unbeständigen Begriff von der Ausdünstung, und man kann von ihnen sagen, daß sie nur gewußt haben, daß dergleichen Ausführung geschehe. Aber dem Sanctorius war die Ehre vorbehalten, die wahre Menge dieser Ausdünstung durch die Wage auszurechnen; zu zeigen, daß sie stärker sey, als alle merklichen Ausführungen zusammen genommen; und Regeln zu geben, durch welche sie höchst dienlich für die Gesundheit gemacht wird.

Weil der Unterschied der Himmelsgegenden einen ansehnlichen Unterschied in der Menge der Ausdünstung machet, so haben es die Aerzte in verschiedenen Ländern der Mühe werth gehalten, die statischen Versuche, welche Sanctorius gemachet, zu wiederholen, damit sie die merklichen und unmerklichen Ausleerungen des menschlichen

lichen

(*) De sanit. tuend. lib. 2. cap. 12. sub fin.

lichen Körpers, in ihren Himmelsgegenden, mit denen in Italien vergleichen möchten.

Der erste war Doctor Dodart in Frankreich, ein gelehrter, nachforschender und gewissenhafter Arzt, welcher seine Versuche im Jahre 1668 anfieng, und dieselben auf 33 Jahr (*), ohne sonderliches Ablassen forsetzte.

Der andre war der sinureiche Doct. Jakob Keil in Großbritannien, welcher im Jahr 1718 seine Tabellen von Bemerkungen heraus gab, die er ohne Unterbrechen ein ganzes Jahr fortgesetzt; nebst verschiedenen Proben, welche er zu unterschiedenen Zeiten in den vorhergegangenen zehn Jahren gemacht hatte.

Nach ihm kam de Gorter in Holland, welcher die erste Ausgabe seines Buchs; von der unmerklichen Ausdünstung im Jahr 1728, und die zweite 1736 drucken ließ. Von Keilen und Gortern, welche beyde klare mathematische Begriffe hatten, lernen wir die Ausrechnungen des Sanctorius verbessern, welche sonst die Einwohner von kältern Gegenden möchten verführet haben; und de Gorter hat gewislich durch seine Versuche und gründlichen Betrachtun-

(*) Hist. de l'Acad. des sciences, anno 1707. Eloge de M. Dodart. Merke, seine Medicina Stat. Gallie. ist gedruckt mit Noguezes Erklärung der Aphorismen des Sanctorius.

trachtungen (unter der Anführung Boerhaavens) diese Materie in ein großes Licht gesetzt.

Als denn kam das Werk eines neugierigen Herrn in Irland heraus, welcher bey sich beschloss, da er Doctor Listers Sanctorium gelesen, und hernachmals auch gefunden hatte, daß Keil in seiner Abhandlung von der Ausdünstung, die unmerkliche Ausföhrung in Britannien viel kleiner mache, als die in Italien, die statischen Versuche selbst ein Jahr lang an sich vorzunehmen, und sagt in seinem Briefe an den Doctor Rogers sehr bescheiden: „Von dem zwanzigsten November 1720 bis zum 1sten May 1721 machte ich einige unordentliche Bemerkungen, die kaum werth sind, daß ich sie erwähne, aber hernachmals setzte ich Tabellen auf, die etwas ordentlicher sind. Wenn ich geglaubt hätte, daß sie sollten öffentlich bekannt werden, so würde ich sorgfältiger und genauer damit verfahren seyn“.

In einem andern Paragraphen sagt er; weil ich auf einem Quartblatte nicht Raum genug hatte, so war ich genöthiget diejenigen Bemerkungen, welche von der Kost und Bewegung, auch die, so von den Stühlen handelten, gänzlich wegzulassen, zweene Monate ausgenommen.

Dieses Werk erschien erst mit Doct. Rogers sinnreichen „Versuche von epidemischen Krankheiten,

„heiten, 1734“. Und ob schon der Verfasser dieser Versuche eine so schlechte Meinung von seiner eigenen Arbeit hatte, so wurde es dennoch in den Händen des Doctors ein vollendetes Stück, welches, wie er sagt, „die statische Medicin in Irland zu einer so großen Gewisheit bringt, als sie jemals in Italien unter den mühsamen Bemühungen des höchst erfahrenen Sanctorius erreicht hat“. Dieses ist sehr wunderbar, wenn man betrachtet, daß der Irländische Landjunker in Anstellung seiner Versuche weniger Monate, als der Italiänische Arzt Jahre zugebracht. Aber dem sey wie ihm wolle; die Versuche und Noten dieses gelehrten Edelmanns, und die nachfolgenden aphoristischen Regeln, (sie mögen aus einer Quelle seyn gezogen worden, aus welcher sie wollen) sind beydes sinnreich und nützlich. Wir haben in dem 9ten Bande (*) der philosophischen Transactionen, Doctor John Eizens statische Versuche, welche zu Charlestown in Süd-Carolina ein ganzes Jahr, vom März 1740, bis wieder zum März 1741, in der löblichen Absicht sind gemacht worden, die Ursache der epidemischen Krankheiten ausfindig zu machen, welche ordentlich in diesem Lande zu gewissen Jahreszeiten wieder kommen. Aber allgemeine Tabellen, die
in

(*) Die Originaltransact. und nicht die Auszüge.

in einer sehr verschiedenen Himmelsgegend gemacht, und aus welchen keine Aphorismen gezogen worden, können nicht viel zur Erhaltung der Gesundheit in unserm Lande beytragen.

Das letzte Werk die statischen Versuche betreffend, so mir zu Händen gekommen, ist Docter Bryan Robinsons Dissertation von den Speisen und Ausführungen des menschlichen Körpers, so im Jahr 1748 bekannt gemacht worden. Aber seine zahlreiche Ausrechnungen, und gekünstelten Schlüsse sind über den Begriff gemeiner Leser, und kommen dahero nicht wohl mit meinem gegenwärtigen Vorsatze überein. Damit ich einen Beweis von letztern gebe, so drückt er sich auf der 77sten Seite mit folgenden Worten aus: „Zorn und Freude vermehren, und Furcht und Traurigkeit vermindern beydes die Ausdünstung und den Urin. Die Seele, welche große Gewalt über den Körper hat, vermöge des Aethers, erregt, wenn sie durch die Leidenschaft des Zornes unruhig gemacht worden, eine starke zitternde Bewegung in dem Aether in dessen Sensorio, welche Bewegung durch die Nerven zu allen Theilen des Körpers fortgepflanzt wird“.

Aber wieder auf den Sanctorius zu kommen. Dieser Arzt theilte sein Buch von Aphorismen in sieben Abschnitte; in den ersten macht er einige

nige allgemeine Anmerkungen über das Wägen der unmerklichen Ausdünstung; in dem andern handelt er von der Luft und dem Wasser; in dem dritten von Speise und Trank; in dem vierten von Schlafen und Wachen; in dem fünften von Bewegung und Ruhe; in dem sechsten vom Benschlase, und in dem siebenden von den Leidenschaften und Gemüthsbewegungen.

Ich werde aus dem Sanctorius und den andern oben erwähnten Schriftstellern von statischen Versuchen solche Sätze herauschreiben, welche meistens zur Erhaltung der Gesundheit dienen, und werde dieselben nach der Methode des Sanctorius, unter ihre gehörigen Abschnitte bringen.

Der I. Abschnitt.

Vom Wägen der unmerklichen Ausdünstung.

1) Die unmerkliche Ausdünstung durch die Schweißlöcher der Haut und durchs Athemholen, ist größer als alle sinnliche Ausleerungen zusammen genommen: Denn wenn ein starker gesunder Mensch, welcher sich mäßig beweget, bey gutem Wetter acht Pfund des Tages am Gewichte isset und trinket, so wird er fünf Pfund davon durch die unmerkliche Ausdünstung ausführen;

führen; und wir werden durch eine freye, unmerkliche Ausdünstung mehr erleichtert, als durch alle sinnliche Ausleerungen zusammen genommen.

2) Die Gesundheit bleibt dauerhaft, so lange der Körper durch die unmerkliche Ausdünstung täglich wieder zu einerley Schwere kommt; sie fängt an abzunehmen, wenn der Körper durch eine größere Ausföhrung des Stuhls oder Urins, als gewöhnlich, zu eben demselben Gewichte wieder gebracht wird; wenn aber der Körper dieses Gewichte in einigen Tagen, entweder durch die unmerkliche Ausdünstung, oder durch eine merkliche Ausleerung nicht wieder erlangt, so ist die Annäherung eines Fiebers, oder übeln Zustandes der Gesundheit zu befürchten.

3) Je reiner unsere Ausdünstung, oder je weniger sie mit einer merklichen Feuchtigkeit vermischt ist, desto heilsamer ist sie.

4) Wenn uns der Körper schwer vorkommt, da er doch wirklich auf der Wage leichter ist, so zeigt solches einen schlechtern Zustand der Gesundheit an, als wenn er uns schwer vorkommt, wenn er wirklich so ist. Wenn es uns auf der andern Seite deucht, als ob er leicht wäre, wenn er doch wirklich auf der Wage schwer ist, so zeigt solches einen fürtrefflichen Gesundheitszustand an.

4) Wenn

5) Schmerzen im Kopfe, oder in einem andern Theile des Leibes, vermindern die Ausdünstung.

6) Es ist ein sicheres Zeichen von guter Gesundheit, wenn eine Person mit Vergnügen eine Anhöhe hinan klettern kann.

7) Gelinde Purganzen vermindern die Ausdünstung nicht, sondern führen nur eine unnütze Last aus; da hergegen starke Purganzen dieselbe hindern, und aus vielen Ursachen schädlich sind.

8) Die Körper junger gesunder Leute, welche mäßig leben, werden jeden Monat um 2 oder 3 Pfund schwerer, und fühlen bisweilen gegen das Ende des Monats eine Schwere in ihrem Haupte, oder eine Müdigkeit, kommen aber gar bald, durch einen Auswurf trüben Urins, oder durch eine andere Ausleerung, wieder zu ihrem gewöhnlichen Gewichte.

9) Die vornehmsten Ursachen, welche die Ausdünstung unterdrücken, sind eine kalte feuchte Luft, harte zähe Speisen, Mißbrauch der Bewegung, Fasten, Schrecken, unruhige Nächte, und eine Vermehrung einer merklichen Ausleerung.

10) In der Jugend wird ein großer Theil mehr ausgedünstet, als im hohen Alter; und die Menge der Ausdünstung ist nach den verschiedenen Leibesbeschaffenheiten, Lebensarten,

Himmelsgegenden und Jahreszeiten unterschieden.

11) Es folgt eine sehr wichtige Frage; nämlich, wie soll sich ein Mensch in der richtigen Menge der Ausdünstung feste setzen, welche ihm einen dauerhaften Zustand guter Gesundheit bis ins hohe Alter verschafft? Sanctorius sagt, daß er solche durch nachfolgenden Versuch erlangen könne.

Lasset ihn nach einer reichlichen Abendmahlzeit zusammen rechnen, wie viel er innerhalb 12 Stunden durch die unmerkliche Ausdünstung ausgeführt habe. Ich will zum Exempel setzen, daß er 50 Unzen verlohren habe; lasset ihn wiederum an einem Morgen wägen, nachdem er zuvor ganz und gar keine Abendmahlzeit genossen, noch sonst in seiner vorigen Mittagsmahlzeit zu viel gethan hat, und alsdenn rechne man zusammen, wie viel durch die unmerkliche Ausdünstung von ihm fortgegangen. Gesezt, es wäre 20 Unzen, wenn man dieses weiß, so muß man ihm eine solche Diät und Bewegung, und solche Mäßigkeit in den andern Nichtnatürlichen Dingen erwählen lassen, welche seine unmerkliche Ausdünstung zu einem Mittel zwischen 50 und 20 bringen, das ist, täglich zu 35 Unzen, und durch diese Methode kann er seine Gesundheit auf 100 Jahr erhalten. „Aber
„dieses ist eine sehr beschwerliche Methode, der
„sich

„ sich niemand unterwerfen wird, und es ist klar,
 „ daß der Autor solches selbst nicht gethan habe;
 „ denn er starb im 75 sten Jahre seines Alters”.

Keil sagt, daß die wahre diätische Regel für jedermann, sein natürlicher unverdorbener Appetit sey. Durch diesen Erinnerer wird er, ohne die Mühe sich zu wägen, genau von der Menge der Speisen und des Getränkes unterrichtet, die er genießen soll. Denn die Natur verlangt niemals mehr, und ist auch mit wenigern nicht zufrieden, als ihr dienlich ist.

De Gorter, wenn er diese Frage beantwortet, sagt, „ ich habe durch wiederholte Versuche mit
 „ der Wage gefunden, wenn ein gesunder Mensch
 „ so viel isset und trinket, als zureichend ist,
 „ seinen Hunger und Durst zu stillen, und ohne
 „ Ueberfüllung seines Magens, oder mit einis
 „ gem Appetite vom Tische aufstehet, daß seine
 „ täglichen Ausführungen, mit dem, was er zu
 „ sich genommen, gleich sind; oder mich anders
 „ auszudrücken, er genießet eine gute Gesund
 „ heit, weil die Gesundheit hauptsächlich von
 „ solcher Gleichheit abhängt”.

„ Damit man also einen beständigen und gu
 „ ten Gesundheitszustand erhalten möge, fährt
 „ er fort, soll ein Mensch sorgfältig darauf sehen,
 „ daß er sich solche Bewegung mache, und solche
 „ Mäßigkeit in den andern Lebensmitteln beobach

„te, daß dadurch alle Tage sein natürlicher Appetit von Hunger und Durste erwecket werde;
 „und alsdenn soll er solchem, auf die oben angedachte gepriesene mäßige Art, mit einfacher heilsamer Speise und Getränke eine Gnüge thun“.

Dieses ist die eigentliche Antwort auf die Frage des Sanctorius, wovon sich jedermann mit wenig Mühe aus seiner eigenen Erfahrung überzeugen kann.

Der 2. Abschnitt.

Von Luft und Wasser.

1) In einer kalten, reinen, gesunden Luft, wird die Ausdünstung in der That unterdrückt; aber die Fasern werden gestärkt, und die zurückgehaltene Materie ist weder gefährlich noch schmerzlich. Da hingegen in einer dumpfigen unreinen Luft die Ausdünstung gehemmet, die Fasern erschlappet, aber nicht gestärket werden, und die zurückgehaltene Materie sowohl böse, als beschwerlich ist.

2) Die Ausdünstung wird durch jede Luft verstopft, welche zu kalt, zu feuchte, oder zu sehr ungestüm ist.

3) Die Luft in der Stadt ist gemeiniglich schlechter als auf dem Lande, weil sie von dem Dunste der Einwohner dicker und geschickter ist, den Appetit zu verderben.

4) Kalte

4) Kalte Luft und ein kaltes Bad wärmet starke Körper, und machet, daß sie sich leichter darauf befinden; aber schwache Körper werden kälter und schwerer davon, und je plözlicher die Kälte kommt, desto schädlicher ist sie auch.

5) Kühle und angenehme Lüftgen thun erhitzten Körpern mehr Schaden, als überaus kalte Luft oder Wasser. Denn die erstern verstopfen und erschlappen, wovon der Körper schwer wird; da hergegen die letzteren, ob sie schon einige Zeit verstopfen, dennoch zugleich alsobald machen, daß sich der Körper leichter befindet.

6) Das Schwimmen im kalten Wasser, nach heftiger Bewegung, ist angenehm, aber verderblich.

7) Das Wedeln mit dem Fächer unterdrückt die Ausdünstung, erhitzt den Kopf und macht ihn schwer.

8) Beständiger Regen ist der Gesundheit nachtheiliger, als beständig trocknes Wetter, weil er den Körper schwerer macht.

9) Im Sommer beklagt sich der Mensch leichter über Müdigkeit als im Winter, nicht wegen einer größern Schwere seines Körpers, (welcher auf der Wage um 3 Pfund leichter ist) sondern weil seine Fasern in einer warmen Luft erschlappet und schwächer sind.

10) Starke Leute dunsten am meisten aus in den Sommertagen, und in den Winternächten; und eine unterdrückte Ausdünstung, welche im Sommer den Körper zu einem böartigen Fieber disponiret, thut im Winter wenig Schaden; weil die auszudünstende Materie im heißen Wetter schärfer ist, als im kalten.

11) Unter allen Jahreszeiten ist der Herbst am ungesundesten; weil die auszudünstende Feuchtigkeit wohl zurück gehalten wird, als auch geschwächt zu werden. Aber dem kann er nicht schaden, welchen die Kälte dieser Jahreszeit wohl bekleidet findet, der eine dienliche Diät hält, und dessen Körper folglich bey nahe eben dasselbe Gewichte hält, wie zuvor.

12) Diejenigen, welche ihre Winterkleider im Frühjahre zu zeitig ablegen, und selbige im Herbst zu spät anziehen, werden öfters im Sommer Fieber, und im Winter Krankheiten haben.

Der 3. Abschnitt.

Von Speise und Trank.

1) Der Körper dunstet wenig aus, wenn der Magen zu voll oder ganz leer ist.

2) Eine starke Mahlzeit ist denenjenigen schädlich, welche sich sehr wenig bewegen; aber denen schlechter

schlechterdings nothwendig, welche sich eine starke Bewegung machen, die nicht heftig ist.

3) Wenn man weiß, wie viel man täglich von Speisen (*) nehmen soll, und kann seine Bewegung darnach einrichten, so weiß man, wie man seine Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten solle.

4) Diejenige Art von Speise, deren Gewicht man nicht in dem Magen fühlt, nähret am besten, und gehet am leichtesten die Ausdünstung fort. Und diejenige ist am heilsamsten, von welcher der Mensch nach der Mahlzeit so hurtig und müde wird, als wenn man nichts gegessen hätte.

5) Wer mit hungrigen Magen, ohne Abendmahlzeit zu Bette geht, der dünstet nur wenig aus, und wenn er dieses öfters thut, so kann er leicht in ein Fieber verfallen.

6) Das Fleisch von jungen Thieren und gut Schöpfensfleisch, und weiß Brod, so gehörig gesäuert und mit einer richtigen Menge von Hefen und Salze vermischet, und gut ausgebacken worden, sind vortreffliche Arten von Speisen, die leicht und gemächlich zu verdauen sind.

7) Der Körper befindet sich schwerer, nachdem er vier Unzen von einer starken Speise,

N 4

welche

(*) Dieser Aphorismus, und verschiedene mehr, sind vom Hippokrates entlehnet.

welche viel nähret, zu sich genommen, als Schweinefleisch, Aal, oder sonsten fett Fleisch oder Fische; als wenn er sechs Unzen von Speisen genommen, die nur wenig Nahrung geben; als, zarte Fische, junge Hühner und kleine Vögel; denn wo die Verdauung schwer von statten gehet, da ist die Ausdünstung langsam.

8) Ungewöhnliches Fasten, macht den Körper zu leicht, und wo es öfters wiederholt wird, so ziehet es einen übeln Zustand der Gesundheit nach sich.

9) Der Körper wird schwerer und unbequemer, nachdem er sechs Pfund auf eine Mahlzeit zu sich genommen, als von acht Pfunden, so auf drey Mahlzeiten genossen worden; und derjenige zerstöret sich nach und nach selbst, welcher des Tages nur eine Mahlzeit hält, er mag viel oder wenig essen.

10) Wer mehr isset, als er verdauen kann, wird weniger genähret, als er sollte, und folglich ausgezehret.

11) Gleich nach einer unmäßigen Leibes- oder Gemüthsbewegung zu essen, ist schädlich; denn ein ermüdeter Körper dunstet wenig aus.

12) Jeglicher Körper hat sein besonderes Maas d. i. seine Gefäße können auf einen gewissen Grad erweitert werden, und sich dennoch wieder in vorigen Stand setzen. Vier Pfund Speise

Speise und Getränke ist so viel oder noch mehr als einige Körper gut vertragen können, da hergegen andere vermögend sind, acht Pfund, ohne einige Unbequemlichkeit zu sich zu nehmen.

13) Das gewöhnliche verdünnende Getränke eines Menschen bey der Mahlzeit, soll doppelt so viel ausmachen, als die festen Speisen die er isset.

14) Guter Wein mäßig getrunken, stehet der Verdauung bey, und vermehret die Ausdünstung.

15) Die Ausdünstung gehet bey einem guten Feuer im Winter eben so stark vor sich, als an der Sonne im Sommer.

Der 4. Abschnitt.

Vom Schlafen und Wachen.

1) Sanctorius versichert, daß starke gesunde Personen, öfters in einem siebenstündigen gesunden Schläfe 50 Unzen ausdünsteten, und gemeinlich doppelt so viel, als sie wachend in eben der Anzahl von Stunden ausdunsten. Aber aus Keils Tabellen und de Gorters wiederholten Versuchen ist es deutlich, daß unsere nächtliche Ausdünstung selten auf 16 Unzen steigt, und daß in England und Holland die Menschen mehr am Tage, als in der Nacht ausdünsten.

dünften. „Wir finden aber, ohngeachtet dieses
 „großen Unterschiedes in der Menge, so in ver-
 „schiedenen Himmelsgegenden ausgedunstet wird,
 „daß ein gesunder Schlaf auf einerley Weise in
 „allen Ländern erquickend ist, und daß er nicht
 „nur die nächtliche Ausdünstung befördert, wel-
 „che unter dem Wachen viel geringer seyn würde,
 „sondern auch unsere Kräfte und Lebensgeister
 „gar sehr vermehret“.

2) Nach einem guten Nachtschlaf findet sich
 der Körper leichter, beydes von der Vermeh-
 rung der Kräfte, welche er empfängt, und von der
 Menge der Materie, welche derselbe auswirft.

3) Von denjenigen Vorfällen, welche den
 Schlaf verhindern, findet man auch, daß sie
 die Ausdünstung unterdrücken, welche durch
 eine unruhige Nacht um vieles vermindert wird.

4) Die Ausdünstung wird durch eine kühle
 südliche Luft, wenn wir im Schlafe liegen, mehr
 unterdrückt, als durch eine heftige Kälte, wenn
 wir wachend sind.

5) Eine Verwechslung des Bettes vermin-
 dert gemeiniglich die Ausdünstung; denn Dinge,
 an die wir nicht gewöhnet sind, ob sie schon viel-
 leicht ihrer Beschaffenheit nach besser sind, be-
 kommen uns selten.

6) Das Ausstrecken und Gähnen nach dem
 Schlafe vermehret die Ausdünstung.

7) Da

7) Da die Ausdünstung zur Zeit des Schlafs häufig geschieht, und von den Bettdecken abgehalten wird, davon zu fliegen, so theilen kränkliche Personen ihre Krankheiten den gesunden mit, welche bey ihnen liegen, auch so gar die gesunden stecken die Gesunden mit einigen bösen Feuchtigkeiten an, welche sie um sich haben.

8) Wir erkennen, daß wir genung geschlafen haben, wenn wir des Morgens finden, daß unser Verstand aufgeklärt, und unser Körper munter und lebhaft ist.

9) Durch zu vieles Schlafen wird der Körper kalt, träge und schwer.

10) Die Ausdünstung wird mehr unterdrückt, und wir erkälten uns viel eher, wenn wir im Schlafe unsere Bettdecken, als wenn wir wachend unsere Kleider von uns werfen.

11) Ein mäßiges Glas guter Wein bringet den Schlaf zuwege, und vermehret die Ausdünstung, aber bis zur Ausschweifung getrunken, verringert er beyde.

Der 5. Abschnitt.

Von Bewegung und Ruhe.

1) Der Körper dunstet vielmehr aus, wenn er im Bette ruhig lieget, als wenn er sich herum wirft, und darinne herum wälzet.

2) Durch

2) Durch mäßige Bewegung wird der ganze Körper leichter und lebhafter; die Muskeln und Ligamente werden von jeder Unreinigkeit gesäubert, und die Materie, welche durch die Ausdünstung soll ausgeführt werden, wird hierzu vorbereitet.

3) Wenn man nach dem Abendessen 10 Stunden im Bette liegt, so wird man die ganze Zeit über frey ausdusten; liegt man aber länger, so werden beydes die sinnlichen Ausleerungen, und die unmerkliche Ausdünstung alsobald vermindert werden.

4) Heftige Leibes- und Gemüthsbewegungen, wenn man darinne fortfähret, ziehen ein frühzeitiges hohes Alter, und einen frühen Tod nach sich.

5) Die Bewegung ist alsdenn am dienlichsten, wenn unser Körper, nachdem wir unsere Speisen zweymal am Tage verdauet haben, bey nahe wieder zu seiner gewöhnlichen Schwere vor der nächsten Mahlzeit kommt.

6) Das Reiten befördert mehr die Ausdünstung der obern Theile, als unter den Lenden, und ein leichter Schritt ist viel dienlicher, als ein schwerer Trott: Aber für solche ausgezehrte oder kraftlose Personen, welche durch das Reiten mehr ermüdet werden, als durch das Fahren in einem leichten Wagen, kann ersteres nicht so dienlich

dienlich seyn, als das letzte, weil ihre Kräfte durch die Bewegung sollen verstärket, und nicht erschöpft werden.

7) Das Fahren über einen unebnen Weg, in einer schlecht hängenden Kutsche oder Chaise ist die heftigste unter allen Bewegungen, welche nicht nur die Ausdünstung niederschlägt, wenn sie annoch unbereitet ist; sondern auch den festen Theilen des Körpers und besonders den Nieren Schaden thut. Das Springen ist auf gleiche Weise eine ungesunde Bewegung, aus eben derselben Ursache.

8) Wenn man sich einen kleinen Weg in einer Senfte, oder Tragsessel tragen, oder auf einem Boote fahren lästet, so vermehret solches die Ausdünstung nicht so sehr, als das Gehen; aber es sind dergleichen Arten von Bewegung, wenn sie gehörig fortgesetzt werden, sehr gesund, und bringen den Körper zu einer freyen Ausdünstung.

9) Mäßiges Tanzen befördert die Ausdünstung, und ist eine gesunde Bewegung.

10) Die vornehmste und nützlichste Art von Bewegung, so man sich zu Hause macht, sind der Federball, Handball, das Tanzen, Fechten, Federspiel (*). Die besten Bewegungen außer dem

(*) Wozu man noch (vornämlich wo eine gute Verdauung nöthig ist) das Kammerpferd oder tremouffoir sehen sollte.

dem Hause, sind das Spazierengehen, das Kegelschieben, das Fahren (*) und Reiten.

11) Wenn die Ausdünstung mangelt, so ist die Bewegung das Mittel dafür.

Der 6. Abschnitt.

Vom Beyschlafe.

1) Beyde Fehler, sowohl in der Unmäßigkeit als Enthaltbarkeit, unterdrücken die Ausdünstung, weit mehr aber die Unmäßigkeit.

2) Durch die Unmäßigkeit wird der Magen geschwächt, die natürliche Hitze vermindert, und die Ausdünstung gehemmet, woraus Unverdaulichkeit, Blähungen, Herzklopfen, Nierensteine, Catarrhe, und ein Verlust des Gedächtnisses erfolgt.

3) Die Unmäßigkeit hierinne ist im Sommer schädlicher als im Winter, weil sich die Verdauungskraft, welche in dieser Jahreszeit schwächer ist, weit schwerer wieder erholet, und jede Verstopfung der Ausdünstung, weil sie viel freyer geschieht, eher geföhlet wird.

4) Nächst dem Magen leiden die Augen durch diese Ausschweifung am meisten, welche leicht

(*) Der Golf sollte gleichfalls gespielt werden, wenn eine gehörige unberasete Wiese in einer dienlichen Entfernung darzu gegenwärtig ist.

leicht den schwarzen Staar nach sich ziehen kann.

5) Man erkennet, daß der Bey Schlaf keinen Schaden gethan habe, wenn man nach einem darauf erfolgten Schlafe keine Mattigkeit oder Müdigkeit empfindet, sondern der Athem frey und leichte, der Urin von einer guten Farbe und Consistenz, und der ganze Mensch frisch und munter ist.

6) Alte Leute zerstören ihren Körper, wenn sie dergleichen Dingen nachhängen, als welche dieselben schwerer, schwächer und kälter machen.

Der 7. Abschnitt.

Von den Leidenschaften.

1) Unter den Leidenschaften vermehren Zorn und Freude die Ausdünstung, aber Furcht und Traurigkeit vermindern selbige, und die andern Leidenschaften haben nach Proportion Wirkungen, wie sie an den entgegengesetzten Naturen dieser bereits erwähnten Theil nehmen.

2) Dahero sind furchtsame und melancholische Personen den Verstopfungen in den Eingeweiden, harten Geschwulsten in verschiedenen Theilen des Körpers, hypochondrischen Zufällen, und häufigen kalten Schweiß unterworfen; denn nichts machet die Ausdünstung langsamer,
als

als Furcht und Traurigkeit, und nichts machet sie freyer, als ein fröhliches Gemüth.

3) Die Krankheiten welche von den Gemüthsbewegungen entspringen, lassen sich nicht durch Arzneyen, sondern durch zuwiderlaufende Bewegungen überwältigen; wiewohl gehörige Arzneyen, durch die man die Ausdünstung befördert oder vermindert, zu gleicher Zeit von einigem Nutzen seyn mögen.

4) Mäßige Freude führet nur das, was überflüssig ist, durch die Ausdünstung fort, aber unmäßige, und bisweilen plötzliche, wirfet auch das aus, was nützlich ist, und wenn sie lange fort dauert, so verhindert sie den Schlaf, und zerstreuet die Kräfte.

5) Leicht zu verdauende Speisen, welche die Ausdünstung vermehren, verursachet Fröhlichkeit; aber die, welche schwer zu verdauen sind, und die Ausdünstung vermindern, verursachet Melancholie.

6) Diejenigen, welche zu viel ausdünsten, und sich selbst durch die Hefigkeit der Leidenschaften verwüsten, erlangen ihren vorigen gesunden Zustand nicht so leichtlich wieder, als die, welche von starker Leibesbewegung zu viel ausdünsten.

7) Diejenigen, welche begierig sind, im Spiele zu gewinnen, sollen nur selten spielen; denn

denn wenn sie öfters gewinnen, so wird ihre Freude sie nicht schlafen lassen, welches ihre Gesundheit schwächt; und wenn sie öfters verlieren, so wird die Traurigkeit ihre Ausdünstung unterdrücken.

8) Ein mäßiger Sieg trägt mehr zur Gesundheit bey, als ein sehr ruhmwürdiger; denn jedes Uebermaaß ist ein Feind der Natur.

9) Eine heftige Bewegung des Gemüths ist der Gesundheit nachtheiliger, als eine heftige Bewegung des Leibes.

10) Wenn unsere Leidenschaften abwechseln, d. i. wenn wir bisweilen zornig oder frölich, und bisweilen furchtsam oder traurig sind, so wird überhaupt dadurch eine gesündere Art der Ausdünstung herfürgebracht, als wenn wir beständig unter dem Einflusse einer und eben derselben Leidenschaft sind, ob sie auch noch so angenehm ist.

11) Daher kann ein Mensch jedes Studiren besser unter einer Abwechslung verschiedener Leidenschaften, als unter der Fortdauer einer einzigen, oder ganz und gar ohne Leidenschaft, fortsetzen. Es kann ein Mensch z. E. kein Geschäfte über eine Stunde lang fortreiben, wenn ihn keine Leidenschaft darinne unterhält, oder wenn er nur durch eine Leidenschaft angetrieben wird, so kann er nicht über vier Stunden auf
S
selbiges

selbiges genau Acht haben; aber unter einer Abwechselung der Leidenschaften, wie bey Hazardspielen, wo die Freude über den Gewinn, mit der Traurigkeit über den Verlust abwechselt, kann ein Mensch viele Stunden lang aushalten.

Nachdem wir also gesehen, daß beständig ein großer Strom von subtilen Dünsten aus dem menschlichen Körper fließt: so ist es auf der andern Seite dienlich zu wissen, daß beständig ein neuer Zuwachs aus der Luft angezogen wird, welcher wenn er mäßig geschichet, zur Erhaltung der Gesundheit von großen Nutzen ist, weil dadurch alle Theile des Körpers weich, biegsam und zur Bewegung geschickt erhalten werden. Diese Anziehung hilft uns erklären, warum die Menge der Ausdünstung, wegen der größern Feuchtigkeit der Luft weniger im Winter als im Sommer, in regnetem Wetter als im trocknen, und in der Nacht als am Tage beträgt. Daraus lernen wir auch die Nothwendigkeit, warum wir in einem saubern Hause, und in einer reinen trocknen Luft leben, und unsere Körper des Nachts wohl bedecken sollen, wenn wir einen vergnügten Zustand der Gesundheit genießen wollen.

Unsere Einsaugung aus der umgebenden Luft, ist sehr beträchtlich, wie wir aus Keils Bemerkungen in seiner vierten Tabelle sehen, welche
zeigen,

zeigen, daß sein Körper in einer Nacht unter dem Schlafe 18 Unzen Feuchtigkeiten in sich gezogen hatte. Gleichergestalt wurde von dem Doct. Linnen bemerkt, als sich das Wetter von einem heitern und trocknen, in ein feuchtes und wölkichtes verändert, daß die Einsaugung, die Ausdünstung weit übertroffen habe. Und Doct. Robinson fand auf gleiche Veränderung des Wetters, daß sein Körper schwerer wurde, ob er schon weniger Nahrung zu sich genommen.

Aber die allerbeste Abhandlung, die ich von dieser Materie gesehen, ist die Inauguraldissertation des Doct. Jones von den einsaugenden Gefäßen, welche die unzähligen Pulsadern, durch welche die Ausdünstung ausgeworfen wird, begleiten und mit ihnen überein kommen. Dieser Arzt wurde auf der Universität Edinburg erzogen, und sein erster Versuch zeigt deutlich, was für außerordentlichen Fortgang ein sinnreicher junger Mensch, sowohl in den curieusen, als in den nützlichen Theilen der Arzneikunst machen könne; Und gewiß, wenn man die großen Gaben der gegenwärtigen Lehrer, ihre emsige Aufmerksamkeit, so jeder in seinem gehörigen Fache beobachtet, und auch den Vortheil von einem prächtigen Krankenhause betrachtet, wo in Gegenwart der Studirenden, die Arzney- und Wundarzneykunst mit ungemeynem

meinem Erfolge ausgeübet, und die Ursache von dieser Ausübung aus der Natur und dem Baue des menschlichen Körpers erkläret wird, so kann ich kühnlich sagen, daß zur medicinischen Wissenschaft die Universität Edimburg keiner in Europa etwas nachgebe.

Das 17. Kapitel.

Von auswärtigen Schriftstellern, so nach dem Sanctorius von der Gesundheit geschrieben, nämlich Roderich a Fonseca, Aurel Anselmus, Franciscus Ranchimus, Rudolph Goelenius, Johann Johnston, Petrus Lotichius und Bernardin Ramazzini.

Der menschliche Körper, da er ursprünglich mit unendlicher Weisheit gebauet worden, that seine Verrichtungen zu allen Zeiten vollkommen wohl (*) vermittelst dieser Materialien, und Ursachen der Bewegungen, mit welchen er von der Hand des Schöpfers ausgerüstet worden; ob schon dem Menschen der mechanische Bau, durch welchen seine Handlungen regieret wurden unbekannt war, und viele Zeitalter verfloßen

(*) A nullo quidem edocta natura, citraque disciplinam ea quae conueniunt efficit. Hipp. de morb. vulg. lib. 6. Sect. 5. aphor. 2.

verflossen waren, ehe die Aerzte von der thierischen Natur eine vernünftige Ursache angeben konnten.

Es ist wahr, daß uns Hippokrates, Galen und andere unter den Alten, da sie die Wirkung der Natur fleißig beobachtet, und ihren Fußstapfen nachgefolget, vortreffliche praktische Regeln von der Gesundheit gegeben haben, aber ihre Kenntniß der thierischen Maschine war mangelhaft, und ihre Erklärungen derselben dunkel.

Die Beschaffenheit und Menge der unmerklichen Ausdünstung, welche von dem Sanctorius entdeckt wurde, gab den Aerzten ein viel helleres Licht von den Ursachen und Gründen, der Gesundheitsregeln der Alten, als sie zuvor gehabt.

Aber nachdem Harvey seine ruhmwürdige Entdeckung von dem Umlaufe des Geblüts, um das Jahr 1628 bekannt gemacht, so wurde eine Fluth von Lichte (wenn ich mich dieses Ausdrucks bedienen darf) über die thierische Natur ausgegossen, welche die Dunkelheit auf einmal verjagte, mit der sie zuvor umgeben gewesen, die wunderbare Weisheit Gottes in dem Baue unsers Körpers zeigte, und eine neue und vernunftmäßige Theorie in der Arzneykunst aufrichtete, welche des menschlichen Verstandes

würdig ist. Diese Entdeckung bewies aus dem mechanischen Baue des Körpers deutlich, daß die Gesundheitsregeln, so auf die Bemerkungen der Alten, und auf die Versuche des Sanctorius gebauet worden, vernünftig und wohl gegründet wären, und jedermann, der den Bau seines eigenen Körpers kannte, wurde von dem Nutzen aus der Beobachtung derselben überzeugt.

Auf diese Weise ward die Theorie der Gesundheit durch die Wissenschaft von dem Umlaufe des Geblüts gar sehr verbessert; aber die praktischen Regeln zur Erhaltung der Gesundheit erlitten wenig Veränderungen, weil sie auf die Natur gegründet, und durch die Erfahrung der Zeiten lange vor dieser Entdeckung waren bestätigt worden.

Ich werde nur kürzlich einige auswärtige Schriftsteller berühren, welche im 17ten und 18ten Jahrhunderte von der Gesundheit gehandelt, und alsdann die brittischen Schriftsteller, von eben dieser Materie anmerken.

Es ist nöthig hier anzumerken, daß verschiedene Schriftsteller, welche in einer Geschichte der Gesundheit keine sonderliche Figur machen, weil sie wenig oder gar keine Regeln zu denjenigen hinzu gethan, welche von ihren Vorgängern gegeben worden, dem ohngeachtet einzeln betrachtet,

betrachtet, sehr schätzbar sind, und für diejenigen welche sie lesen, von großem Nutzen seyn können, weil sie eine deutliche und wirksame Weise an die Hand geben, eine gesunde Leibesbeschaffenheit zu erhalten. Denn es ist gewiß für solche, welche die Gesundheit hoch schätzen, und willig sind, die Gesetze die zu ihr führen, zu beobachten, von schlechter Wichtigkeit, ob diese Regeln alt oder neu, wenn sie nur klar und zur Sache dienlich sind.

Roderich a Fonseca ein Portugiese von Lissabon, vornehmster Lehrer der Arzneykunst auf der Universität Pisa und hernachmals zu Padua, gab im Jahr 1602 eine Abhandlung heraus *De tuenda valetudine et producenda vita ad Ferdinandum Medicem magnum Hetruriae Ducem*, in welcher er lehret, sowohl die Schwachen als die Starken zu einem gesunden hohen Alter zu führen. Er sagt, daß er seine Regeln aus den Griechen und Arabern, besonders aber aus des Galens sechs Büchern von Erhaltung der Gesundheit gesammelt habe. Die sechs zum menschlichen Leben nöthigen Dinge nennet er die sechs Werkzeuge, durch welche die Gesundheit behauptet wird (*). Er war

S 4

ohne

(*) *Instrumenta illa, cum quibus seruatur sanitas diligenter explicanda sunt: haec vero sunt numero sex, aër, cibus, potus, etc.*

ohne Zweifel ein Mann von Gelehrsamkeit und guter Einsicht, und hat eine auserlesne Sammlung nützlicher Regeln aus den Alten gemacht.

Aurelius Anselmus von Mantua, machte im Jahr 1616 seine Gerocomica, sine de senum regimine bekannt. Er war des Herzogs von Mantua Leibarzt, ob er schon noch ein junger Mann war, und sagt, daß er vom hohen Alter schreibe, weil solches die einzige Zeit unsers Lebens sey, in welcher man füglich von einem Menschen sagen könne, daß er lebe; indem solche alle andern Perioden an Verstande und Klugheit überträfe. „Die alten Leute sind ihm
 „vielen Dank für seine gute Meynung schuldig,
 „die er von ihnen hegt; man siehet aber offen-
 „bar, daß sich seine Regeln, um selbige zu un-
 „terweisen, auf die Erfahrung anderer gründen
 „müssen“. Diesem soll nachfolgen

Franciscus Ranchinus ein öffentlicher Lehrer zu Montpellier, welcher auch eine Gerocomice de senum conseruatione et senilium morborum curatione im Jahr 1626 bekannt machte. Es ist ein sehr scharfsinniges Werk, und zeigt daß der Autor ein Mann von Gelehrsamkeit und gutem Verstande gewesen.

Rudolph Goelenius, ein Deutscher Arzt, dedicirte Friedrichen Pfalzgrafen am Rheine, und Ottone Landgrafen von Hessen 1608 eine Ab-
 handlung

handlung de vita proroganda. Er trägt seine Materie aus verschiedenen alten und neuen Geschichtschreibern, Weltweisen und Aerzten zusammen, und hat seine medicinischen Regeln mit Geschichten erläutert, welches dieselben beydes nützlich und angenehm macht.

Claudius Deodatus, Leibarzt des Bischofs zu Basel, gab im Jahr 1628 sein Pantheon Hygiaslicon Hippocraticum Hermeticum, de hominis vita ad centum et viginti annos salubriter producenda heraus. Aber ohngeachtet des großen Versprechens, welches er mit diesem herrlichen Titel thut, rechnet man doch sein Buch, (welches voll von eiteln Prahlereyen der Chymisten ist) mehr dahin, daß es besondere geheime Arzneyen aufdringe, als kluge Regeln zur Verwaltung der Gesundheit gebe.

Johannes Johnston, ein Pöhlischer (*) Arzt von gutem Ansehen, richtete an einen Edelmann dieses Landes eine Abhandlung im Jahr 1661, die er Idea Hygieines nannte. Er handelt von den sechs Werkzeugen der Gesundheit,

§ 5

und

(*) Ich schloß aus seinem Namen, daß er ein Schottländer wäre, fand aber in folgendem Paragraphen, daß ich mich geirret hätte: „Non ingratum tibi „et reliquae nobilitati futurum, si me patriis „laribus restituerem, reddita tandem, per Sueci „regis mortem, pace“.

und erzählet die gewöhnlichen Regeln in einer netten römischen Schreibart.

Einige Schriftsteller dieses Zeitpunkts haben sich die Mühe gegeben, wider besondere Arten von gewöhnlichen Speisen zu schreiben. Um nur ein Exempel anzuführen, so gab Johannes Petrus Lotichius im Jahr 1643 eine Dissertation wider den Käse, unter dem Titel heraus: *Tractatus medicus philologicus novus de Casei nequitia*, welche mehr kurzweilig, als ernsthaft oder schätzbar zu seyn scheint.

Ich will noch ein auswärtiges Werk von der Gesundheit anführen, weil es von allen, die wir bisher erwähnt, etwas unterschieden ist.

Im Jahr 1710 gab Bernhardin Ramazzini, vornehmster Lehrer der Arzneykunst auf der Universität Padua, ein Buch zum Gebrauch Reinalds Herzogs von Modena, unter dem Titel heraus: *De Principum valetudine tuenda Commentatio*. Die Gesundheit eines guten Prinzen, sagt er, ist der größte Segen für das Publicum, den man sich nur einbilden kann; und dieses bekräftiget er mit dem Exempel der Römer, welche in die äußerste Traurigkeit und Verwirrung fielen, als sie hörten, daß Germanicus zu Antiochien sehr gefährlich krank läge; und augenblicklich auf eine schleunige Nachricht, daß er sich besser befände, mit übermäßiger Freude in
das

das Capitolium liefen, die Thore zersprengeten, und ausschrien: Rom ist sicher, unser Vaterland ist glücklich; Germanicus lebt! Aber bald hernach, als sie erfuhren, daß er todt sey, sich ihrer Wuth überließen, die Tempel der Götter abbrachen, ihre Altäre umstürzten, und die Schutzgötter von Rom auf die Straße wurf. n.

Ein Prinz, welcher seine Gesundheit achtet, fährt er fort, sollte seinem Arzte erlauben, daß er ihn an nachfolgende Dinge erinnern dürfe:

1) Sollte er an die Jahreszeiten erinnert werden, damit seine Kleidung, Pallast, Geräthschaft und Lebensart nach selbigen möge eingerichtet werden.

2) Er sollte ermahnet werden, wenn eine epidemische Krankheit sich auszubreiten anfängt, daß er sich in eine gesündere Luft begeben.

3) Weil die mancherley Delicatessen, welche die Tafeln der Prinzen bedecken, eine große Versuchung zu Ausschweifungen sind: so sollten sie vermahnet werden, daß sie eine geringe Menge nur von solchen Dingen zu sich nähmen, von welchen sie aus der Erfahrung wissen, daß sie ihrer Leibesbeschaffenheit zuträglich sind.

4) Prinzen sollen sich bald nach dem Mittagessen, mit keiner Beschäftigung, und nach dem Abendessen ganz und gar nicht ermüden, sondern
dem

dem Exempel des Kaisers Augustus folgen, welcher nach dem Abendessen weder Lesen noch Briefe schreiben wollte, damit sie seinen Schlaf nicht stöhren sollten.

5) Es ist eine Schande für einen Prinzen ein Trunkenbold zu seyn, und dadurch ein Spott des gemeinen Pöbels zu werden; wie Claudius Tiberius Nero aus Spott Caldius Biberius Nero genennt wurde. Lasset die Prinzen dem Julius Cäsar nachahmen, welcher, wie uns Sveton unterrichtet, vini parcissimus fuit, und dem Augustus, welcher selten nach dem Abendessen über drey Gläser trank.

6) Männliche Leibesübungen, welche dem hohen Range der Prinzen nach der Gewohnheit des Landes anständig sind, und besonders das Reiten, soll man ihnen anrathen. Sie sollen sich auch in andern unschuldigen und angenehmen Ergößlichkeiten etwas nachsehen, und jederzeit junge Leute an ihrem Vergnügen Theil nehmen lassen.

7) Die Leibesbeschaffenheit des Prinzen muß sein Arzt sorgfältig erforschen und gut kennen, und die Nahrungsmittel, die Bewegung, und Ausleerungen müssen darnach eingerichtet werden.

8) Jedermann kennet die schädlichen Wirkungen, welche durch heftige Leidenschaften in dem menschlichen Körper herfürgebracht werden.

Zorn,

Zorn, Furcht, Traurigkeit, und auch übermäßige Freude, sind bey vielen die Ursache des Todes gewesen. Und die Prinzen werden so wenig von diesen Leidenschaften frey gelassen, daß sie gemeiniglich denenselben vielmehr ausgesetzt sind, als einer von ihren Unterthanen. „Man lese
 „(sagt unser Autor) das fünf und vierzigste Kapitel des siebenden Buchs von des Plinius
 „Naturgeschichte (*), und wenn man die vielen
 „Unglücksfälle, Gefahren, Schrecken, und das
 „wahrhafte Elend, welches dem Augusto be-
 „gegnete, betrachtet hat, so bekenne man auf-
 „richtig, ob man diesen hohen Beherrscher der
 „Welt beneide, oder nicht“. Dahero soll es die Bemühung des Arztes seyn, zu erforschen, zu was für Leidenschaften sein Prinz am meisten geneigt ist, damit er ihn in den glücklichen Augenblicken,

(*) Plinius gedenket darinne der Plagen, welche ihm von seinem unwürdigen Mitgenossen, Lepidus und Markus Antonius angethan worden. Die Nothwendigkeit, sich drey Tage lang nach einer verlohrenen Schlacht in einer Grube zu verstecken. Aufruhr und Meuterey unter der Armee. Der Haß der verjagten Bürger. Fallstricke ihn umzubringen. Die Betrügereyen und Gottlosigkeit seiner eignen Familie und Freunde. Pestilenz und Hunger in Italien. Der feste Entschluß zu sterben, weswegen er 4 Tage hungerte, wodurch er bis an die Pforten des Todes kam. Und zuletzt, den tödlichen Verdruß, den Sohn seines Feindes, als seinen Erben und Thronfolger zu hinterlassen.

genblicken, wenn derselbe wohl aufgeräumt ist, mit Ehrerbietung eine dienliche Diät und Verhalten, um diese überaus großen Fehler zu unterdrücken, anpreisen möge.

Das 18. Kapitel.

Träget die Brittannischen Schriftsteller vor, nämlich Sir Thomas Elliot; Thomas Morgan; Edmund Hollyngs; William Vaughan; Thomas Benner; Andrew Boorde; Edward Maynwaring; Thomas Phayer; William Buleyn; Francis Fuller; Doct. Wainwright; Doct. Welsted; Doct. Burton; Doct. Arbutnot; Doct. Lynche, und Doct. Mead.

Unter der Regierung Heinrich des Achten, schrieb Sir Thomas Elliot, ein gelehrter Ritter, eine Abhandlung, welche er das Castell der Gesundheit nannte. Er war nicht als ein Arzt unterwiesen worden (*). Es waren ihm

(*) „Ob ich gleich niemals zu Montpellier, Padua
 „oder Salerno gewesen, spricht Sir Thomas, so
 „besitze ich doch etwas von der Arzneykunst, wo-
 „durch ich nicht wenigen Nutzen, in Ansehung
 „meiner eigenen Gesundheit erhalten habe. Wenn
 „die Aerzte böse auf mich sind, daß ich etwas Me-
 „dicinisches Englisch geschrieben; so dürfen sie sich
 „nur erinnern, daß die Griechen Griechisch, die
 „Römer

ihm aber ohne Zweifel einige von ihren besten Schriften bekannt. Er erkläret die Regeln des Diocles an den König Antigonus, und preiset sie an, und hat sehr scharfsinnig verschiedene nützliche Gesundheitsregeln aus den Alten zusammen getragen. Er war ein so großer Bewunderer des Galens, daß er (nach dem Geschmacke damaliger Zeiten) demselben, in seiner verwickelten Eintheilung der Dinge in natürliche, Nicht-natürliche und widernatürliche, genau nachgefolget, und hat jeden Theil von dieser grillenhaften Eintheilung erläutert. Er hat auch hin und wieder seine eigenen klugen Anmerkungen mit eingestreuet. Er merket z. E. an, daß die Mäßigung im Schlafen, nach der Gesundheit, Krankheit, Alter, Leibesbeschaffenheit, Bülle und Leere müsse abgemessen werden, weil jegliches von diesen ein anderes Verhältniß von Ruhe erfordern. Und wenn er von den Leidenschaften redet, so sagt er: „Wenn dieselben unmaßig sind, so schaden sie nicht nur dem Körper und verkürzen das Leben; sondern sie verringern auch eines Mannes Ansehen, und Würde, und setzen es bisweilen gänzlich herunter“.

Thomas

„Römer Lateinisch, und die Araber Arabisch geschrieben haben. Auch habe ich nicht wegen der Ehre, Belohnung oder Beförderung geschrieben, dessen ist Gott mein Zeuge“.

Thomas Morgan machte seinen Namen der Gesundheit zu Ende des 16ten Jahrhunderts bekannt. Er wurde zu Oxford erzogen, es scheint aber nicht, daß er ordentlich ein Arzt (*) gewesen sey. Seine Gesundheitsregeln sind größtentheils aus dem Hippokrates und Galen, besonders aus letztern genommen. Er handelt von der Leibesbewegung insbesondere auf eine kurze und meisterliche Weise; indem er seine eigenen Bemerkungen unter die Regeln der Alten mischet.

„Gleich wie das Fließwasser, sagt er, nicht
 „verdirbt, sondern dasjenige, welches stille
 „steht: eben so sind auch thierische Körper, wel-
 „che sich bewegen größtentheils gesund; und
 „die müßigen sind Krankheiten unterworfen.
 „Einige Bewegungen sind für unterschiedliche
 „Theile des menschlichen Körpers dienlich, als
 „das Laufen und Gehen für die Schenkel und
 „Beine; das Schießen mit Bogen und Pfei-
 „len für die Arme; das Beugen und Aufrich-
 „ten beim Kegelschießen für den Rücken und
 „Lenden; das Singen und laute Lesen vor die
 „Lungen; die Muskeln werden durch alle ihre
 „gehörigen

(*) Indem er von den garstigen Anfällen zu Oxford redet, die sich im Julio 1577 äußerten, so sagt er:
 „Ich bin der Meynung, daß diese Krankheit (ohne
 „die gelehrten Aerzte etwa zu beleidigen) ein hizi-
 „ges Fieber, (febris ardens) gewesen“.

„gehörigen Verrichtungen bewege, und so auch
 „die Blut- und Pulsadern welche durch selbige
 „laufen. Sich tragen zu lassen, ist auch sehr
 „gut, besonders für die Farten; aber das Ball-
 „spiel ist allen andern Bewegungen vorzuziehen,
 „weil es von jedermann, und mit wenig Kosten
 „kann ausgeübet werden, und vornehmlich weil
 „es jeglichen Theil des Körpers bewege, als
 „Kopf, Augen, Hals, Rücken, Lenden, Arme
 „und Beine, und zu gleicher Zeit das Gemüthe
 „vergnügt, welche Vortheile alle man sonst in
 „keiner andern Bewegung finden kann. Wes-
 „wegen die Stifter der Schulen höchlich zu lo-
 „ben sind, welche zur Bewegung ihrer Schüler
 „Ballhäuser errichtet haben. Lasset sie aber der
 „klugen Regel des Hippokrates nachfolgen, und
 „die Bewegung vor der Mahlzeit gebrauchen:
 „Denn sie ist gleich nach einer völligen Mahl-
 „zeit schädlich, wiewohl dieses in Schulen und
 „Collegiis die gebräuchliche Gewohnheit ist, wel-
 „che verursacht, daß die jungen Leute Aus-
 „schläge der Haut und Beulen bekommen“.

Die Bewegung des Gemüths ist gleicherges-
 stalt zur Gesundheit nothwendig.

Zur Nachtzeit wachen und studiren, ist wider
 die Natur streben; und durch widerwärtige Be-
 wegungen die Kräfte des Leibes und Gemüths
 schwächen. „Alfred, (fähret unser Autor fort)

z

„welcher

„welcher die Universität zu Oxford stiftete, theilte
 „seine Zeit edel ein, indem er von den 24 Stun-
 „den achte auf Essen, Trinken und Schlafen,
 „achte auf Hören und Entscheidung der Rechts-
 „händel, und acht Stunden auf das Studiren
 „wendete“. Ich will nur noch eine von seinen
 Bemerkungen anführen. Was das Saugen
 bey den Kindern ist, das ist mäßiges Weintrin-
 ken bey den Alten, und er wird daher die Milch
 alter Leute genannt.

Unsere nächste Abhandlung ist Edmundi Hol-
 lyngi Eboraceni Angli, Doctoris Medici et Pro-
 fessoris Ingolstadiani, de salubri studiosorum
 victu, hoc est, de literatorum omnium valetu-
 dine conseruanda, vitaeque diuissime produ-
 cenda, libellus, welche im Jahr 1602 bekannt
 gemacht, und Maximilian, Pfalzgrafen am Rheine
 und Herzoge von Bayern, an den er durch den
 Cardinal Alan (*) recommendiret worden, zu-
 geeignet wurde. Er schreibt auf eine kurze und
 zierliche Weise von der Luft, den Nahrungs-
 mitteln, der Bewegung u. s. w. „als den sechs
 „zu jedermanns Leben nothwendigen Dingen (†),
 „(wie

(*) Illustrissimo olim Angliae Cardinali Alano se-
 renitati vestrae commendatus, cuius gaudeo mu-
 nificentia non vulgari.

(†) Praeceptiones ad sex capita reuocauit, prout
 sex sunt res quae in omni vita aut prodesse so-
 lent,

„(wie er sie nennt) welche die Gesundheit be-
 „fördern oder Krankheiten herfürbringen, nach-
 „dem man sich derselben wohl oder übel bedie-
 „net“.

William Vaughan schrieb seine Unter-
 weisung zur Gesundheit im Jahr 1707. Er
 entschuldiget sich, daß er sich in anderer Leute
 Geschäfte eingedrungen habe (*), weil er kein
 Arzt von Profession war. Er handelt seine
 Materie durch Frage und Antwort ab, und
 schreibt ziemlich aufgeweckt und spitzfündig:
 „wie soll man die Säufer und Schwelger (sagt
 „er) darzu bringen, daß sie den Wein hassen“?
 Er beantwortet diese Frage, indem er eine an-
 dere thut: „Siehe einem Trunkenbolde ins
 „Gesichte, ist dasselbe nicht verunstaltet, sieht
 „nicht seine Nase cytericht, verwelkt und wurm-
 „stichicht aus? pflegt nicht sein Athem zu stin-
 „ken, und seine Zunge zu stammeln? ist nicht
 „seht

2

lent, aut obesse: nempe aër, cibus ac potus,
 somnus et vigilia, motus et quies, excernenda
 ac retinenda, et animi accidentia.

(*) „Ueberdies bin ich kein Practicus in dieser edlen
 „Wissenschaft, doch aber ist von meiner Kindheit
 „an, mein vornehmstes Vergnügen gewesen, me-
 „dicinische Bücher, meiner eignen Gesundheit we-
 „gen, zu lesen. Sir Thomas Elliot, ein gelehr-
 „ter Ritter, zur Zeit König Heinrich des Achten,
 „war kein Practicus, und doch schrieb er von die-
 „ser Materie“.

„sein Körper kraftlos und der Sicht und Waf-
 „fersucht unterworfen“?

In einer andern Stelle sagt er, daß die Un-
 maßigkeit sowohl im Essen als im Trinken, die
 Fähigkeiten des Gemüths zernichte: „Denn
 „wie ist es möglich, daß die rauchenden Dünste,
 „welche aus einem fetten und vollen Wånste
 „aufsteigen, nicht einen dicken Nebel von Dumm-
 „heit zwischen dem Körper, und zwischen das
 „Licht des Körpers setzen sollten“?

Thomas Venner, Doctor der Arzneykunst,
 welcher sich im Frühlinge und Herbst zu Bath,
 und die übrige Zeit bey Bridgewater aufhielt,
 gab im Jahr 1620 sein Buch *Via recta ad vi-
 tam longam* heraus, welches er an Franz Lord
 Berulamio richtete. Seine vornehmste Absicht
 von diesem Werke war, Bath, oder den wahr-
 en Nutzen (wie er sagt) von den Bädern von
 Bath anzupreisen, er handelt aber auch von der
 Luft, den Nahrungsmitteln, und so weiter.
 Es scheint, daß er ein ehrlicher wohlgesinnter
 Mann gewesen, er gehet aber sehr gekünstelt
 und weitläufig, wenn er seine Gedanken im
 Englischen ausdrückt; er scheint auch ein großer
 Bewunderer von Galens Eintheilungen und Un-
 terscheidungen zu seyn, welche er bey allen Ge-
 legenheiten ausleget; und ob schon sein Buch
 größtentheils in seiner Muttersprache geschrieben,
 so

so giebt er sich doch Mühe die Meynungen (*) seines Günstlings in lateinischer Sprache ziemlich kurz vorzutragen.

Er unterrichtet uns, daß zu seiner Zeit das Wasser zu Bath von keinem Arzte innerlich wäre verordnet worden, weil es wegen seiner bituminösen und schwefelichten Natur den Magen schlapp macht und schwächet; aber er bekennet, daß die geringere Art von Leuten, aus Uebersiedung von den Anführern zu Bath einen starken Zug von dem Wasser mit Salze zu trinken pflegten, um sich zu dem äußerlichen Gebrauche dieses Wassers im Baden vorzubereiten. Er theilet verschiedene Wasser, nach ihren gehörigen Graden der Güte in folgende Ordnung ein, nämlich, 1) Quellwasser, 2) Regenwasser, 3) Flußwasser, 4) Brunnenwasser, 5) Wasser so durch bleyerne Röhren geleitet wird, welches man durchs Kochen verbessern kann; 6) stehend Wasser, 7) Wasser, welches nahe am Meeresufer

3

- (*) *Regulae ad conseruationem vitae saluberrimae:*
 1) Aërem purum, suauesque odores spirare. 2) Cibum aduersante stomacho non ingerere. 3) Cibos natura et coctione multum discrepantes non assumere. 4) Ad saturitatem nunquam edere et bibere. 5) Ventrem modice laxum habere. 6) Veris initio corpus pharmaco conueniente purgare. 7) Veneris illecebras, eiusque vsum immoderatum, tanquam pestem fugere. 8) Vitam probam et incorruptam degere.

ußer geschöpft wird, so von einem stinkenden Geruche und unangenehmen Geschmacke ist.

Andrem Boorde gab im Jahr 1643 sein compendioses Regimen oder Diät zur Gesundheit heraus, welches er in Montpellier verfertigt, und dem mächtigen und tapfern Lord Thomas Herzog von Norfolk zuignete. Neben den gewöhnlichen Warnungen in Ansehung der Luft, der Nahrungsmittel u. s. w. bemerkt er, daß die Gemüthsruhe zur Gesundheit nöthig sey, und daß ein Mensch, um solche Ruhe zu erhalten, sparsam leben müsse. Er rühmet daher sehr nachdrücklich eine gute Haushaltung in folgenden Worten: „Derjenige, welcher in
 „seiner Wirthschaft mehr verthut, als die Einkünfte seiner Ländereyen oder seines Gewinnes ertragen, geräth in Armuth. Er sollte daher seine Einkünfte oder Einkommen in
 „drey Theile eintheilen, damit er sich für den ersten mit Speise und Trank versorgen, den andern auf Kleidung, Gesindelohn, Almosen, und andere Werke der Barmherzigkeit wenden könne; und der dritte sollte zu nöthigen Fällen, zur Zeit der Noth, als Krankheiten, Ausbesserungen, und zu ohngefähren Ausgaben aufbehalten werden; widrigenfalls möchte er in Schulden gerathen, und alsdenn kann sein Gemüthe nicht ruhig seyn; und die Beunruhigung

„higung des Herzens verkürzt das Leben eines Menschen“.

Wenn er von den unterschiedenen Sorten der gewöhnlichen Speise und des Tranks redet, so bemerkt er, daß diejenigen, welche etwas noch ausser dem Wasser, Malze, Hefen, zu dem Englischen Biere oder Ale noch hinzu thun, dasselbe verfälschen und verderben, und daß man die Ale trinken solle, wenn sie frisch und klar, und weder zu alt noch zu jung ist.

Doctor Edward Maynwaring machte seine tutelam sanitatis, oder seine hygiastische Vorsorge im Jahr 1663 bekannt. Die Vorrede an den Leser ist Lateinisch, aber das Buch Englisch geschrieben.

„Es ist die Gesundheit, (sagt er) welche euer Bette leicht, und euren Schlaf erquickend macht; welche eure Kräfte mit der aufgehenden Sonne erneuert; welche die Hohlichkeiten und unebenen Orte eures Gerippes ausfüllet, und euch dicke und schön macht, und euer Gesichte mit ihren auserlesensten Farben zieret; welche eure Bewegung zu eurem Spielwerke macht; welche die natürlichen Gasben eures Gemüths vermehret, und verurrsachet, daß die Seele in ihrer Behausung Vergnügen empfindet“.

Er hat Galens sechs Nichtnatürliche Dinge auf eine kurze und deutliche Weise abgehandelt, und hat noch das siebende darzu gethan, nämlich die Angewohnheit, so viele freywillig an sich nehmen, welche sich für die Gesundheit nützlich oder schädlich erweist, nachdem sie gut oder böse ist, und welche man dahero beybehalten oder nach und nach ablegen soll.

Um diese Zeit, oder wohl noch eher, schrieb Thomas Phayer sein Verhalten des Lebens, welches er (wie er gestehet) aus dem Französischen übersezet, aber auch vermehret habe.

Er erkläret die unterschiedenen Temperamente der Menschen, nämlich das sangvinische, phlegmatische, choleriche und melancholische sehr genau; ich kann aber nicht sagen, daß in seinem Werke etwas außerordentliches befindlich sey.

William Bulleyn führet in seiner Verwaltung der Gesundheit den John, der ein Liebhaber vom Vergnügen ist redend ein, und mit Humphrey streitet, welcher die Mäßigkeit vertheidiget; man findet aber wenig nütliches oder unterhaltendes in ihrer Unterredung.

Bald nach dem Anfange des achtzehnten Jahrhunderts gab Franz Fuller M. A. seine medicinam gymnasticam heraus, und ob schon seine Absicht war, die Bewegung des Körpers, als das vornehmste Mittel bey einer Auszehrung,
Wasser=

Wassersucht und bey hypochondrischen Zufällen anzupreisen: so sind doch darinne so viele Dinge, die zur Erhaltung der Gesundheit dienen, durch diese schätzbare Abhandlung zerstreuet, daß denjenigen welche die Heilungskunst studiren, die Durchlesung derselben, beydes Unterricht und Vergnügen geben wird.

Er hat aus der Vernunft und Erfahrung die guten Wirkungen des Reitens gezeigt, (welches eben so nützlich zur Erhaltung, als zur Wiedererlangung der Gesundheit ist). Und er ist vielleicht der vollkommenste und beste Autor welchen wir von dieser Materie haben.

Das Reiben hat er gleichfalls sehr genau abgehandelt, welches zur Erhaltung der Gesundheit von großem Nutzen ist. „Es ist sehr wunderlich (sagt er) daß diese Bewegung die Haut zu reiben, welche unter den Alten so allgemein im Schwange gewesen, und welche sie fast alle Tage in Ausübung brachten, von uns so ganz und gar verachtet und gering geschätzt wird; besonders wenn wir betrachten, daß ihre Erfahrung mit unsern neuern Entdeckungen in der Haushaltung der Natur so genau überein stimmt“.

Doctor Wainwrights mechanische Nachricht von der Luft und der Nahrungsmitteln

kam im Jahre 1708 heraus; und ob schon
 keine Hauptabsicht war; die Nothwendigkeit
 der mathematischen Wissenschaften zur vernünftigen
 Ausübung der Arzneykunst zu zeigen: so
 führet er dennoch bey dieser Gelegenheit einige
 Regeln von Erhaltung der Gesundheit an, un-
 ter diesen zween Kapiteln von der Luft und der
 Kost, und wir sind ihm vielen Dank schuldig,
 daß er uns die Gründlichkeit und Nutzbarkeit
 seiner Regeln durch gehörige Ausrechnungen
 und Versuche dargethan. Er beweiset, daß
 allzu dicke oder allzu dünne Luft den Thieren
 schädlich sey, und daß folglichen sowohl die höch-
 sten Hügel, als die niedrigsten Thäler ungesund
 sind. Er beweiset, daß ein menschlicher Kör-
 per von mittelmäßiger Größe, eine Last von
 Luft welche 3000 Pfund schwer ist, mehr tra-
 gen müsse, wenn das Quecksilber im Barometer
 auf 30 Zoll steigt, als er tragen müsse, wenn
 das Quecksilber bis auf 27 Zolle fällt; welches
 eine große Wirkung, in die Bewegung der
 Säfte und des Bluts haben muß. Er bemer-
 ket, daß eine zu feuchte Luft welche mit Dün-
 sten angefüllet ist, durch die ihre Bewegung ge-
 schwächt wird, die Fasern des menschlichen Kör-
 pers schlapp machet, und die Schweißlöcher
 verstopft; woher es kommt, daß die kalten Fie-
 ber an den morastigen Orten von Cambridge-
 shire,

shire, und in der Provinz Esser so gewöhnlich sind.

In Ansehung der Kost zeigt er, daß ein gesunder Mensch ganz gewiß in der Menge seiner Speisen zu viel gethan, wenn er findet, daß er bald nach der Mahlzeit kurzathmig oder schläfrig ist. Weil aus diesen Zufällen deutlich wird, daß der Magen zu sehr ausgedehnet ist, und gegen das Zwerchfell presset, welches die Brust enger macht, wie auch gegen den obern Stamm der Hohlader, wodurch der freye Rücklauf des Blutes aus dem Kopfe verhindert wird.

Er hat auch bewiesen, indem er den Druck des Wassers auf die Oberfläche des menschlichen Körpers zusammen gerechnet, und die nothwendigen Folgen von dergleichen Drucke gezeigt hat, „daß das Baden nicht unbedachtsamer Weise, ohne guten Rath und gehörige Besorgsamkeit vorzunehmen sey“, ob es schon die alte Gewohnheit (*) der Juden und Römer gewesen, die dasselbe nicht nur als eine Kur verschiedener Krankheiten, sondern auch zur Reinlichkeit und zum Vergnügen angestellet haben.

Doctor

(*) Das Baden ist auch noch heutiges Tages bey verschiedenen Nationen üblich, besonders bey den Egyptiern, deren Weiber sich desselben mit großen Kosten bedienen, um stark und schön zu werden, und die Männer zur Kühlung und Gesundheit. Siehe Prosp. Alp. de med. Egypt. lib. 3. cap. 15.

Doctor Wellsted preiset in seiner schönen Abhandlung de aetate vergente, so im Jahr 1724 heraus gekommen, nachfolgende vortreffliche Regeln an, daß sie von alten Leuten genau solten beobachtet werden.

1) Sie sollen sich hüten, eine alte Gewohnheit plötzlich zu verändern, ob ihnen schon diese Veränderung bey dem ersten Anblicke bequem scheinen sollte; denn ihre Kräfte sind nicht vermögend, wie bey jungen Leuten, wider eine Gewohnheit zu streiten, oder sich von ihr los zu reißen, mit welcher sie durch eine Ausübung vieler Jahre vertraut geworden.

2) Sie sollen solche Dinge vermeiden, von denen sie aus der Erfahrung gefunden, daß sie ihrer Gesundheit in dem erstern Theile ihres Lebens nachtheilig gewesen; denn wie sollten sie nunmehr das ertragen können, wenn sie hinfällig geworden, was sie bey ihren völligen Kräften nicht aushalten konnten.

3) Ihre Speise und Trank soll so beschaffen seyn, daß sie weder ihren Magen noch ihren Kopf beunruhigen. Oder wenn sie ja zufälliger Weise eine Ausschweifung begangen haben, so muß der Ueberfluß augenblicklich fortgeschaffet werden.

4) Ihr

4) Ihr Appetit soll so gut, und ihre Absonderungen, so ordentlich erhalten werden, als möglich.

5) Ihr Gemüthe soll ruhig und freudig seyn; aber diese reizende Heiterkeit erlangen nur diejenigen, deren Alter, nachdem sie ihr Leben in Ausübung des Guten zugebracht, ihnen eine Zurücksehung von Vergnügen und eine Vorhersehung von Glückseligkeit verschafft.

Doctor Burtons Buch von den nicht natürlichen Dingen, in welchem „der große Einfluß, den sie auf dem menschlichen Körper haben, gezeigt wird“, kam im Jahre 1738 heraus; und ob schon des Autors vornehmster Endzweck ist, den großen Nutzen einer völligen Erkenntniß von der Natur und den Eigenschaften der Luft, der Nahrungsmittel u. s. w. zu zeigen, den dieselbe zu einer glücklichen Ausübung der Arzneikunst, und besonders zur Kur der epidemischen Krankheiten leistet: so sind ihm dennoch diejenigen, welche auf die Erhaltung der Gesundheit bedacht sind, für verschiedene nützliche Regeln, und scharfsinnige Betrachtungen über diese Materie, welche in seiner Abhandlung anzutreffen sind, vielen Dank schuldig. Er bemerket d. E.

1) „Daß

1) „Daß im Frühlinge die Luft, weil sie
 „mit dem heilsamen Geruche der aufsthuenden
 „Blumen beschwängert ist, weit erquickender
 „sey, als die Herbstluft, so mit dem Dunste
 „faulender Pflanzgewächse beladen ist, welcher,
 „wenn ihn nicht die östern Winde dieser Jahrs
 „zeit zerstreueten, gar bald traurige Wirkuns
 „gen hervor bringen würde“.

2) Wenn er von den Nahrungsmitteln res
 det, so merket er den Fehler dererjenigen an,
 „welche nach Proportion ihrer festen Speise,
 „zu wenig von kühlenden verdünnenden Geträn
 „ken zu sich nehmen; durch diesen Irrthum
 „wird das Blut dick, die Absonderungen wer
 „den vermindert, und die salzigen Theilchen
 „hängen sich aus Mangel einer wässerichen
 „Feuchtigkeit, die sie trennen sollte, an einanz
 „der an, und zerfressen die Haargefäßchen“,
 und

3) preiset er die Bewegung aus der gemei
 nen Bemerkung an, daß die Theile oder Glieds
 maßen des Körpers, welche am meisten arbeiten,
 größer und stärker sind, als diejenigen, welche
 weniger Bewegung haben. Also werden die
 Beine und Füße eines Senfenträgers, die
 Arme und Hände der Seeleute und Schiffer,
 der Rücken und die Schultern der Lastträ
 ger,

ger, durch lange Uebung dick, stark und fleischicht.

Fast zu eben der Zeit wurde ein Versuch von den Wirkungen der Luft, auf den menschlichen Körper geschrieben, welcher von dem gelehrten und sinnreichen Doctor Arbuthnot war verfertigt worden. Nachdem uns dieser Autor, mit großer Beurtheilungskraft und Fleiße die wunderbarste Nachricht, von dem, was in der Luft enthalten, von ihren Eigenschaften, Beschaffenheiten und ihrer Natur in unterschiedenen Jahreszeiten und Gegenden, und von dem Einflusse gegeben, den sie auf die menschliche Beschaffenheit und Krankheiten hat: so ziehet er viele nützliche praktische Sätze aus allen zusammen heraus, unter welchen die nachfolgenden die Aufmerksamkeit derer sehr wohl verdienen, welche sich bemühen ihre Gesundheit zu erhalten.

1) Jede menschliche Creatur, deren Lebensart es erfordert, und deren Leibesbeschaffenheit solches vertragen kann, soll sich in verschiedenen Witterungen in die äußere Luft begeben.

2) Bey der Wahl einer Wohnung für Menschen, ist die Heilsamkeit der Luft hauptsächlich in Erwägung zu ziehen, und ist bey Kaufung eines

eines Wohnplatzes eben so nöthig zu betrachten, als der Boden.

3) Die Beschaffenheiten der Luft nach dem Orte hängen von den Ausdünstungen des Bodens, und von ihrer Nachbarschaft ab, von welcher dieselben, durch die Winde dorthin können gebracht werden: Denn eine sandigte Gegend, kann durch einen benachbarten Sumpf ungesund gemacht werden.

4) Die Beschaffenheiten der Brunnen sind ein Kennzeichen von den Beschaffenheiten der Luft; denn die Luft und das Wasser saugen die salzigen und mineralischen Ausdünstungen des Bodens in sich; wo daher das Wasser süß und gut ist, da ist es wahrscheinlich, daß auch die Luft so beschaffen sey. Aber das beste Merkmal von der Heilsamkeit der Luft ist das gewöhnlich lange Leben der Einwohner.

5) Das Dumpfigwerden des Getáfels, das Vermodern des Hausgeráthes, das Anlaufen der Metalle, das Rosten des Eisens, das Anlegen der Salze an Körper, und das Verschließen seidner und leinener Geráthe, sind Kennzeichen der Salze, von einer ungewöhnlichen Natur oder Beschaffenheit in der Luft.

6) Die Luft in den Städten ist denen Kindern zuwider; denn da jedes Thier von Natur

junt

zum Genusse einer frischen und freyen Luft eingerichtet ist, so ist die Ertragung solcher Luft, die mit schweflichten Dünsten von verbrannten Dingen, und mit der ausgedünsteten Materie von Thieren angefüllet ist, (wie die in den Städten) eine Wirkung der Gewohnheit, welche junge Creaturen noch nicht erlangt haben.

7) Die erste Sorgfalt bey Erbauung der Städte ist, daß sie geraum werden, und die Luft einen freyen Zug durch selbige habe weil unter solchen Menschen nothwendig ansteckende Krankheiten müssen fortgepflanzt werden, welche zu enge bey einander leben. Auch wird die Luft dadurch überaus sehr angesteckt, wenn man Begräbnisorte, innerhalb den Mauern großer Städte hat.

8) Privathäuser sollten jeden Tag einmal von der Luft durchzogen werden, indem man Thüren und Fenster öfnet, daß die Ausdünstungen fortgeföhret werden. Solche Häuser, die der Wärme wegen vor dem Winde umzäunet sind, und wo das Zimmerwerk so accurat ist, daß alle auswendige Luft von selbigen ausgeschlossen wird, sind nicht gesund. Denn Leute welche ihre meiste Zeit in einer Luft zubringen, die von thierischen Ausdünstungen von Feuern und Lichtern verdorben worden, werden öfters mit Nervenkrankheiten behaftet.

Das nächste Werk von unserer Materie, so mir zu Händen gekommen, ist Doctor Bernard Lynches Beschüzung der Gesundheit, durch die verschiedenen Stufen des Lebens, gedruckt im Jahr 1744. In dem ersten Theile seines Buchs hat uns unser Autor, nebst dem, daß er die verschiedenen Veränderungen im menschlichen Leben, und die unvermeidlichen Ursachen des hohen Alters und Todes erklärt, aus der heiligen Schrift, aus dem Plinius und andern Geschichtschreibern eine wohl bestätigte Nachricht von dem langen Leben verschiedner nüchterner und ordentlicher Personen, aus verschiedenen Zeiten der Welt, gegeben; welche Exempel denen, die ein langes Leben begehren, die Nothwendigkeit der Mäßigung nachdrücklicher lehren, als durch Regeln geschehen kann.

Und in dem andern Theile ist seine Analysis der Luft, der Nahrungsmittel und der andern nicht natürlichen Dinge vollständig und deutlich. Er hat die Natur und Eigenschaften derselben, nach der Theorie der berühmtesten neuern Aerzte erklärt, und hat uns verschiedene nützliche Gesundheitsregeln, nebst den Ursachen warum er dieselben eingeschärft, auf eine deutliche und sinnreiche Weise gegeben, welche unsre besondere Aufmerksamkeit verdienen. Er urtheilet

theilet z. E. „daß, jemehr ein destillirter Spiritus, von einem schweflichten und chymischen Oele enthalte; desto mehr ziehe er dem menschlichen Körper Schaden zu, weil er von dem Blute schwerer abzuspühlen sey; dahero wird der Brandewein (*) viel leichter ausgeführt, als der Rum, und Geneva leichter als gebranntes Aniswasser“.

2) Wenn er mäßigen Schlaf anpreisen will, so sagt er, daß wir diejenige Zeit, in der wir wachen, als eine Zeit ansehen müssen, welche den thierischen Bau abnuzet; und die Zeit des Schlafes, als eine solche betrachten sollen, in welcher derselbe wiederum erneuet und ergänzt wird: Denn unter der Bewegung wird beständig etwas von den Fasern abgerieben, welches nicht anders ersetzt werden kann, als durch ihre Ruhe von der Ausspannung, und durch den ordentlichen und beständigen Umlauf des Geblüts im Schlafe, welcher zur Ernährung, oder zu einer Ansetzung der Theilchen an die verzweigten Gefäße beförderlich ist.

U 2

3) Wenn

(*) Diese Meinung muß auf der Erfahrung derjenigen beruhen, die sich an solche Getränke gewöhnen, die, wenn sie öfters gebraucht werden, alle schädlich sind.

3) Wenn er das richtige Maaß der Bewegung beschreibt, so sagt er, daß diejenigen, welche hager sind, ihre Bewegung nur bis zum roth werden, (ad ruborem) oder bis der Körper gelinde erhizet ist, fortsetzen sollen; denn solches wird dieselben fett machen; aber diejenigen, welche fett sind, sollen selbige bis zum Schweiß (ad sudorem) forttreiben, weil das Schwitzen behülflich ist, den Körper dünner zu machen.

4) Wenn er von der Saliva oder dem Speichel redet, so merkt er an, daß diejenigen welche unmittelbar nach dem Essen Tabak rauchen oder kauen, zwey verderbliche Fehler begehen; erstens halten sie den Speichel von seiner natürlichen Verrichtung ab, und spucken diejenige Feuchtigkeit aus, welche so vieles zur Verdauung be trägt. 2) gebrauchen sie das tumm machende Amerikanische Bilsenkraut oder Opiat, welches die Nerven erstarrt, und den Apetit zernichtet. Kurz dieser Autor verdienet unsere Hochachtung und Liebe wegen seiner Vermahnung zur Tugend und Gottesfurcht.

Der letzte brittische Autor, welcher diese Materie berührt hat, ist Doctor Mead. Dieser hat unsern Vaterlande, durch seine tiefe Einsicht in die Arzneykunst, durch seinen reinen Geschmack in den schönen Künsten und durch seine unbeschränkte

schränkte Gütigkeit und Edelmüthigkeit gegen Leute von Verdiensten, unserm Vaterlande Ehre gemacht.

Dieser große Arzt hat sein Buch, das er *monita et praecepta medica* betitelt, und im Jahr 1751 heraus gegeben, mit verschiedenen vortrefflichen Regeln und Anmerkungen von der Erhaltung der Gesundheit beschloss, worunter er einige aus dem Celsus, dem er sehr günstig war, und einige aus seiner eigenen Bemerkung hergenommen hat. Von den letztern sind nachfolgende:

1) Ein Mensch welcher eine starke Mahlzeit gegessen hat, besonders von herrlich zugerichteten Speisen, wird Nutzen davon haben, wenn er nach selbiger einen Trunk kalt Wasser mit etwas Lemoniensafte, oder Vitriolelixir trinket, um dadurch die Verdauung zu befördern.

2) Alte Leute sollen sich ein wenig von ihrer festen Speise abbrechen, und ihrem Getränke nach Proportion etwas zusetzen.

3) Sie sollen sich auch alle Morgen reiben lassen, um diejenige Bewegung zu ersetzen, welche sie sich aus Mangel ihrer Kräfte nicht machen können, ob schon ihre Gesundheit solches erfordert.

4) Die Kälte bey bejahrten Leuten ist ein getreuer Ermahner, welcher ihnen die Thorheit zeigt, wenn sie sich zwingen, eine Munterkeit sehen zu lassen, die sie verlohren haben, wenn sie vergeblich eine poetische Hitze hoffen, aber blos eine mühsame Arbeit (*) finden, die ihre Tage verkürzet.

5) Nichts kann abscheulicher oder verderblicher für die Gesundheit seyn, als wenn ein Mensch an sich selbst Unzucht ausübet.

6) Die Gaben der Vorsicht, welche zur Gesundheit dienen, und die wahrhafte Glückseligkeit des Lebens, werden in einem gleichern Maaße ausgetheilet, als wir glauben wollen; und vielleicht besitzen Leute von geringen Grade einen größern Theil derselben, als die von hoher Range, oder bey großem Ueberflusse. Mäßige Arbeit verschafft einem armen Menschen heilsame Speise, und giebt ihm zugleich einen Appetit,
dieselbe

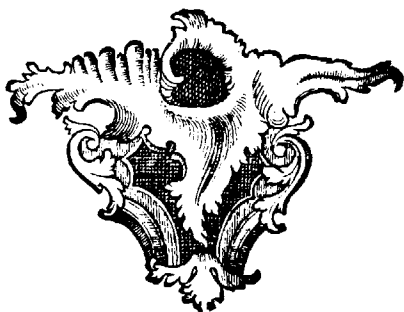
(*) Es scheint fast als ob der Autor hier diese Zeilen des Virgils in Gedanken gehabt. Georg. 3. v. 97.

— — — *frustra que laborem*
Ingratum trahit: et si quando ad proelia ventum est,
Vt quondam in stipulis magnus sine viribus ignis
Incaustum fuit. — —

dieselbe zu schmecken, und Kräfte sie zu verdauen; ohne daß sie ihn zur Wollust anreizt, oder seine Leidenschaften erhitze. Sein Schlaf ist gesund, erquickend, und wird von keinen nagenden Sorgen zerstöhret. Sein gesunder und harter Abkömmling, so in Mäßigkeit erzogen wurde, wird bald geschickt an der Arbeit Theil zu nehmen, welche die Eltern glücklich machte. Wie unterschieden sind aber doch die Wirkungen, welche durch den Müßiggang und Schwelgeren der Reichen herfürgebracht werden! Damit sie vermögend sind zu essen, erfordert ihr Magen herrliche Brühen, welche ihr Geblüte erhitzen und verderben, ihre fehlerhaften Neigungen verzärteln, und sich mancherley Krankheiten untermwürfig machen. Die Unmäßigkeit des Tages stöhret ihren Schlaf des Nachts. Ihre Kinder werden im Mutterleibe mit Krankheiten angesteckt, welche sie ihr ganzes Leben hindurch plagen, und ihnen kaum verstaten, krank und Lebens satt an die Thürschwelle des hohen Alters zu gelangen. Danebst mattet ein ängstliches Bestreben nach Ehre und Titeln beständig ihr schwaches Gemüthe ab, und die Glückseligkeit dasjenige was sie besitzen zu genießen, gehet durch das unruhige Verlangen, mehr zu gewinnen, verlohren.

7) Nächst der Mäßigkeit ist das sicherste Mittel seine Gemüthsbewegungen der Vernunft gehörig zu unterwerfen, daß man sich zu weisen (*) und frommen Leuten geselle, deren Umgang und Exempel sehr viel vermag die Leidenschaften zu bezähmen, welche, wo man sie nicht gehorchen lehret, sehr halsstarrig und gebieterisch werden.

(*) Euripides war eben der Meynung: „Die Weisen (sagt er) werden noch weiser werden, wenn sie öfters mit Weisen umgehen.“



Zweiter Theil.

Welcher eine kurze Betrachtung der wichtigsten Regeln enthält, die von den Aerzten und Weltweisen zur Erhaltung der Gesundheit angepriesen worden, nebst einem Entwurfe von den Ursachen, auf welche sich diese Regeln gründen, der aus dem mechanischen Bau des menschlichen Körpers hergenommen ist.





Das I. Kapitel.

Stellet eine kurze Betrachtung der Verdauung, oder des mechanischen Baues, durch welchen unsere Nahrungsmittel verdauet werden, wie auch des Umlaufs des Geblütes dar; woraus man den Grund und Ursache von den Regeln, die zur Erhaltung der Gesundheit gegeben worden, und den Nutzen von Beobachtung derselben, deutlich einsehen wird.

Die Kunst, die Gesundheit zu erhalten, verspricht drey Dinge, erstens, die gegenwärtige Gesundheit, die ein Mensch genießet, zu bewahren oder behaupten. Anders, annahende Krankheiten zu verhüten. Drittens das Leben zu verlängern. Von welchen allen ich in der hier gedachten Ordnung handeln will.

Das erste von diesen begreift ziemlichermassen die andern zwey unter sich; weil eine fleißige Beobach-

Beobachtung, der zur Erhaltung der Gesundheit dienlichen Regeln, größtentheils annahende Krankheiten verhüten, und den Körper zu langsamem Leben geschickt machen wird. Dahero erfordert der erstere Artikel weitläufiger abgehandelt zu werden, als einer von den andern beyden. Um aber solchen in ein klares Licht zu setzen, müssen wir zuvor einige Theile von dem thierischen Baue, und dessen Natur beschreiben, woraus wir leichtlich die Ursachen, von denen zur Erhaltung der Gesundheit angepriesenen Regeln, und die Nothwendigkeit, dieselben in Ausübung zu bringen, einsehen können.

Und hier können wir mit Vergnügen eine wunderbare Uebereinstimmung und Harmonie zwischen der glücklichen Praxis der Alten, die ihnen blos durch ihre fleißige Beobachtung der Natur gelehret wurde, und zwischen der mechanischen Theorie der Neuern anmerken, welche auf den wunderbaren Bau unserer festen, und den beständigen Umlauf unserer flüssigen Theile gegründet ist, der denen Alten unbekannt war.

Die Zergliederungskunst entdeckt viele tausend Schönheiten in dem menschlichen Baue, welche hier anzuführen, ich hier keinen Raum habe; es ist auch in einem Werke von dieser Art nicht möglich, die geometrische Richtigkeit zu beschreiben, mit welcher der Urheber der Natur
jeden

jeden Theil des Körpers, zu Führung der thierischen Verrichtungen, oder zu Erfüllung der mancherlen Absichten des Lebens, gebildet hat. Alles was ich hier vortrage, ist, daß ich durch Berührung etlicher besonderer Dinge, denen, welchen unsere Kunst unbekannt ist, einen allgemeinen Begriff von dem Baue ihres eigenen Körpers gebe, nach welchen sie leichtlich einsehen können, daß Unmäßigkeit, Faulheit, und verschiedene andere Fehler und Irthümer eine nothwendige und mechanische Neigung haben, die Gesundheit zu zerstören. Zu diesem Endzwecke wird es schlechterdings erfordert, daß ich einige Nachricht von der Verdauung oder der mechanischen Einrichtung gebe, durch welche unsere Nahrungsmittel verdauet werden, und alsdenn den Umlauf des Geblüts, nebst einigen nothwendigen Folgen aus selbigem anmerke.

Von der Verdauung.

Unter allen den weisen und künstlichen Einrichtungen, die man in dem menschlichen Baue findet, kann keine unsere Aufmerksamkeit und Bewunderung mehr erwecken, als die Einrichtung und der Bau derjenigen Theile, durch welche unsere Speisen verdauet, oder zu unserer täglichen Erhaltung und Ernährung geschickt gemacht werden. Damit wir einen klaren Begriff

griff von der Art und Weise, auf welche die Verdauung verrichtet wird, haben mögen, so müssen wir dieselbe in drey Grade eintheilen; der erste Grad ist, der Fortgang der Speisen vom Munde bis zu den Milchgefäßen (*), der andere ist die Beförderung des Milchsafts Chylus genannt, durch die Milchgefäße zu den Lenden, und alsdenn weiter hinauf, wo er sich unter dem Schlüsselbeine mit dem Blute vermischt. Der dritte oder letzte Grad der Verdauung geschieht durch den Umlauf des Blutes und Milchsafts zusammen durch die Lungen, und durch das ganze System der Pulsadern. In allen diesen Graden ist die Absicht des großen Baumeisters offenbar diese gewesen, daß die Speisen sollen zermalmet und aufgelöst, und mit einer großen Menge schon zubereiteter thierischer Säfte vermischt, und ihnen auf so eine Weise einverleibet werden, daß derselbe zuletzt zu einerley Substanz mit unserm Blute und Säften gemacht werde. Wie wunderbar und vollständig diese Absicht ausgeführet worden, werden wir gleich sehen.

In dem ersten Grade der Verdauung, wird unsere Speise, durch eine wundersame Uebereinstimmung

(*) Die Milchsaftadern (venae lacteae) sind kleine Gefäßen, die den Milchsaft aus den Gedärmen aufnehmen.

stimmung der Theile, und Wirkung der Muskeln (*), die zu ihren gehörigen Berrichtungen eingerichtet sind, mit den Zähnen zermalmet, und durch eine häufige Menge Speichel (†) in dem Munde angefeuchtet. Hierauf wird sie hinter geschlungen, und durch den Schlund hinunter geführt, worinne sie noch weiter erweicht, und von einer zähen schmierichten Feuchtigkeit schlüpfrig

(*) Siehe Boerhaavens Instit. Sect. 58. et sequ.

Boerhaave hat einen vollständigen und deutlichen Entwurf von der thierischen Einrichtung gegeben, als jemals ein anderer gethan. Seine Institutiones enthalten eine genaue Beschreibung von den vornehmsten Handlungen, die im menschlichen Körper geschehen, und die aus einer so ordentlichen Folge auseinander hergeleitet werden, als man sich nur einbilden kann; und welches denjenigen nur verständlich ist, denen alle Theile der Zergliederungskunst bekannt sind. Allein dieß Buch wurde auch bloß für Aerzte geschrieben; und vermuthlich wird kein anderer sich jemals die Mühe nehmen es zu verstehen.

NB. Ein Muskel ist eine Masse oder Sammlung von Fasern, von verschiedner Größe, durch welche alle Bewegungen eines jeden Theils des Körpers vollbracht werden.

(†) Die Saliva oder Speichel, ist eine reine, durchsichtige durchdringende Feuchtigkeit, welche Oel, Salz, Wasser und Geist in sich enthält; aus dem Pulsadergeblüte abgesondert wird, und zur Verdauung sehr nützlich ist. Und folglich muß der angewöhnte unmäßige Austwurf derselben, beim Tabak kauen und rauchen, von übler Folge seyn.

schlüpfrig gemacht wird, welche aus den Drüsen dieses Canals fließet. Von da kommt sie in den Magen, worinne verschiedene Ursachen zu ihrer vollkommenen Auflösung zusammen treten. Sie wird durch die Säfte verdünnet, sie wird durch die innerliche Luft ausgedehnet und subtilisiret, und wird durch die Hitze, die sie in dieser Hohlichkeit antrifft, maceriret und aufgelöst. Sie wird auch durch das beständige Anreiben der Magenhäute, und durch das Schlagen der daselbst befindlichen Pulsadern, durch das abwechselnde Aufsteigen und Niederdrücken des Zwerchfelles (*) in Athemholen, und durch die Zusammenpressung der starken Bauchmuskeln, hin und her bewegt und verdünnet. Und nach einem gehörigen Aufenthalte wird sie nach und nach in Gestalt eines dicken, gelinden, einförmigen, aschgrauen Saftes in die Gedärme getrieben.

Wenn unsere Speise, nach dem sie also zubereitet worden, in die Gedärme gekommen, so wird sie daselbst mit drey verschiedenen Arten von Säften vermischt. Sie bekommt zwey
Sorten

(*) Das Diaphragma oder Zwerchfell ist ein sehr großer Quermuskel, welcher den thorax oder die Brust von dem Unterleibe absondert, und dasjenige, was der Magen und die Gedärme in sich enthalten, zusammen drückt.

Sorten von Galle (*), die eine aus der Gallenblase ist dick, gelb und überaus bitter; die andre aus der Leber ist weniger gelb oder bitter, aber in einer viel größern Menge. Der dritte Saft, welcher hier auf die Speise fällt, fließet häufig aus einer großen brüchigen Substanz, welche unter dem Magen liegt und das Pancreas oder Rücklein genannt wird. Er ist eine klare gelinde Feuchtigkeit, gleich dem Speichel, welcher dasjenige zu verdünnen und versüßen dienet, was zu dick und zu scharf ist. Die doppelte seifenhafte Galle löset zähe Substanzen auf, und verdünnet dieselben; sie vereiniget ölichte Feuchtigkeiten mit wässerichten, indem sie die ganze Mischung gleichartig macht; und vermöge ihrer durchdringenden und abspühlenden Beschaffenheit macht sie den Milchsaft geschickt, in die Milchgefäße zu gehen, in welche derselbe, theils durch die einsaugende Beschaffenheit dieser Gefäße, und theils durch die peristaltische (†) Bewegung der Gedärme gebracht wird.

Wenn

(*) Die Galle ist das vornehmste Auflösungs mittel der Alimente, und wenn diese verdorben oder matschig ist, so kann keine gute Verdauung erfolgen.

(†) Die peristaltische (von *περιστάω* contraho) ist diese tourmförmige Bewegung der Gedärme, welche durch die wechselseitige, und fortgehende Zusammenziehung

Wenn wir nun die Veränderungen betrachten, welche unsere Speise in dem Munde, Schlunde und Magen erlitten, nebst der großen Menge von Galle, und pankreatischen Säfte, welcher in den Gedärmen auf sie gegossen wird; und wenn wir auch die unaufhörliche Bewegung der Muskeln, das Vermischen, Buttern und die Vereinigung des Ganzen in Erwägung ziehen: so werden wir bald gewahr, daß ihre vereinigte Wirkung den besondern Geschmack, Geruch und die Eigenschaften unsrer verschiedenen Arten von Speisen auf so eine Weise verändern müsse, daß der Milchsafft näher zu der Beschaffenheit unserer thierischen Säfte, als zu der Beschaffenheit der ursprünglichen Substanzen, aus welchen er bereitet wurde, müsse gebracht werden. Wenn unsere Speise also in Milchsafft verwandelt worden; so ist der erste Grad der Verdauung geschehen, und wir werden finden, daß eben dergleichen Aehnlichmachung in dem andern Grade vorgehe.

Der andere Grad der Verdauung fängt sich mit den zarten Milchgefäßen an, wo sich dieselben aus den Gedärmen mit einer unzählbaren Menge

hung und Ausdehnung ihrer Spiral- und Orbicularfasern verursacht wird, und welche den Milchsafft in die Milchgefäße presset, und zu vielen andern guten Absichten dienet.

Menge unsichtbarer Löcherchen anfangen, durch welche der feine, weiße, fließige Theil des Milchsafts abgeseiget, oder eingesogen wird; weil indessen zu gleicher Zeit der grobe gelbe fassichte Theil, welcher langsam vorwärts geführt, und noch weiter in der langen Darmröhre verdünnet wird, beständig gepresset, und von dem annoch darinne befindlichen Milchsaft ausgefogen wird, bis endlich die Hefen, da sie zuletzt unnütze sind, von dem Körper ausgeworfen werden.

Diese Milchgefäßchen laufen in den Gedärmen in verschiedenen Richtungen, bald gerade, bald schief, vereinigen sich öfters und werden größer, theilen sich aber alsobald wieder; sie stoßen öfters in starken Winkeln zusammen, und gehen in weiche Drüsen, die in dem Gefröse (*) zerstreuet sind, aus welchen sie größer auslaufen, und mehr mit einer lymphatischen Feuchtigkeit angefüllet sind, als zuvor. Sie gehen auch mehrentheils neben den Gefröspulsaderit fort, durch deren Pulsschlag der in ihnen enthaltene Saft fortgestoßen wird. Und auf diese Weise ergießen die Milchgefäßchen, nach mancherley Vereinigungen, Trennungen und Fort-

K 2

stößungen,

(*) Das Gefröse ist diejenige starke doppelte Membrane, in welche die Gedärme gewickelt sind, und in welcher unzählbare Drüsen, Nerven, Pulsadern, Milch und lymphatische Gefäße zerstreuet liegen.

stosungen, ihren Milchsafft in eine Art einer Cisterne (*) oder Behälters, welche zu diesem Endzwecke zwischen dem untersten Theile des Zwerchfelles und dem obersten Wirbelbeine der Lenden (**) gebildet worden. Es ist sehr merkwürdig, daß diese Milchgefäße mit dienlichen Klappen versehen sind, welche dem Milchsaffte verstaten, sich vorwärts zu bewegen, aber denselben Rückgang wirksam verhindern; Und daß auch eine große Anzahl, sowohl von bloßen Lymphatischen, als auch Milchgefäßen sich in diese Cisterne ausleeren.

Aus allen diesen weisen Einrichtungen siehet man deutlich, daß der Milchsafft, nachdem er mit einer häufigen Lymphe †) aus den Drüsen, durch die er gehet, und aus andern Quellen, mehr und mehr verdünnet und vermischt worden, der Natur unserer thierischen Säfte noch näher kommt, und folglich zur Ernährung geschickter wird.

Aus

(*) Man findet oft, daß diese Cisterne (wie sie die Zergliederer nennen) nur aus etlichen großen Ästen von den Milchgefäßen bestehet.

(**) Die verschiedenen Knochen, welche den Rückgrad ausmachen, werden Wirbelbeine genannt, deren fünfse zu den Lenden gehören.

†) Die Lymphe ist der am meist elaborirte und feinste Theil des Bluts, welcher durch den ganzen Lauf des Milchsaffts in denselben fließt.

Aus diesen seinem Behälter wird der Milchsaft in eine enge durchsichtige Röhre, die Milchsaftsröhre genannt, aufgetrieben, welche in einer senkrechten Richtung an der Seite des Rückgrats, von den Lenden aufwärts zu dem Schlüsselbeine steigt, und sich in die, unter diesem Beine liegende Blutader öfnet (*); woselbst sich der Milchsaft durch eine besondere Vorlegung verschiedener kleiner Klappen gelinde mit dem Blute vermischt, nachdem er vollkommen durcharbeitet, gebuttert, und von der Lymphe aus allen Theilen der Brust verdünnet worden, und von da wird er alsobald in das Herz geführt.

Also können wir aus einem wunderbaren Baue deutlich erkennen, daß eine große Menge Milchsaft und Lymphe in einem senkrechten Laufe durch eine dünne zarte Röhre aufwärts getrieben werde, wenn wir auf nachfolgende besondere Dinge Acht haben. Erstens auf den Fortgang des Milchsafts, welcher durch die vorhergehende Bewegung der Gedärme, und durch das Schlagen der Gefäßpulsadern vorwärts

X 3

getrie-

(*) Meistentheils in die linke, aber bisweilen auch, ob gleich sehr selten, in die rechte. Ja bisweilen theilet sie sich unter der Biegung der großen Pulsader in zwey, wie der genaue Zergliederer Doctor Monro bemerket, die eine gehet in die rechte und die andre in die linke unter dem Schlüsselbeine liegende Blutader.

getrieben und geführet wird. Zweitens auf die Bewegung des Zwerchfelles und der Lungen im Athemholen, welche diese Brusthöhle, so unter ihnen liegt, drücken, wenn das Aufsteigen und Fallen der Brust ihrer Wirkung widerstehet; wodurch diese Höhle zwischen eine doppelte entgegengesetzte Gewalt eingezwänget, und der in ihr enthaltene Saft aufwärts gestossen wird. Zum dritten läuft diese Höhle harte an der Seite der großen Pulsader, (welche von den Zergliederern der obere Theil der absteigenden Aorta genannt wird) deren starker Pulsschlag ihre nachgebenden Seiten presset, und den Milchsaft nebst der Lymphe antreibet, gerade aufwärts zu steigen. Viertens bemerken wir, daß diese Höhle mit Klappen versehen, welche den in ihr enthaltenen Säften zulassen, sich durch jegliche Zusammendrückung aufwärts zu bewegen, aber niemals wieder zurück zu fallen. Auf diese Weise endiget sich der andere Grad der Verdauung, wenn der Milchsaft in das Herz fällt. Und wir sehen, daß unsere Nahrungsmittel in ihrem Fortgange durch diese zweien Grade mit allen nährenden Säften des Körpers und mit allen Substanzen oder Grundtheilen, welche das Blut ausmachen, nämlich mit dem Speichel, Schleime, Lymphe, Galle, Wasser, Salzen, Oele und Geiste genau gemischet worden.

Aber

Aber hier müssen wir anmerken, daß der flüchtigste und subtilste Theil unserer Speisen zuvor, ehe er im Milchsaftte ausgearbeitet worden, und auch hernach, durch gewisse einsaugende Adern, die durch den ganzen Mund, Schlund, Magen und Gedärme zerstreuet sind, in das Blut gehe. Dieses wird aus der gählingen Erquickung und Stärke deutlich, welche ermüdeten, schwachen und hungrigen Leuten gleich darauf, so bald sie ein Glas guten Wein getrunken, oder eine stärkende Löffelkost genossen, mitgetheilet wird; wie auch aus dem Geruche, den verschiedenen Speisen dem Urine viel eher geben, als es möglich ist, daß der Milchsaft durch seine gewöhnlich krummen Gänge das Herz erreichen kann.

Der dritte Grad der Verdauung fängt sich da an, wo sich der Milchsaft mit dem Blute vermischt, und weil er alsobald in die rechte Herzkammer fällt, so wird er von da in die Lungen getrieben. Wir werden sehen, daß die Lungen zur Sanguification, oder zur Veränderung des Milchsafts in Blut, das vornehmste Werkzeug sind, wenn wir ihre Structur, in Ansehung ihrer Luftgefäße, woraus sie zusammen gesetzt sind, und in Ansehung ihrer Blutgefäße betrachten; denn wir werden alsdenn diejenige Veränderung deutlich gewahr werden, welche ihr Bau und Wirkung nothwendig in dem Milchsaftte

safte hervor bringen muß. Die Luströhre ist an dem vordern Theile aus halbcirkelförmigen knorplichten Ringen, um der Luft im Athemholen einen freyen Durchgang zu verstatten, und aus einer starken Haut an ihrem hintern Theile zusammen gesetzt. Damit sie sich mit dem Halse beugen, und dem Schlunde im Schlingen nachgeben kann. Diese Luströhre ist durchaus mit unendlich vielen Drüsen überzogen, welche beständig eine schmierichte dicke Feuchtigkeit ausführen, damit sie die Luftgänge schlüpfrig erhalten. So bald diese Luströhre bis in die Hohlheit der Brust abgestiegen, so theilet sie sich in zween große Aeste, und diese zween werden wiederum in unzählige Zweige getheilet, welche man Bronchia (*) nennt, und die in ihren Fortgange immer kleiner werden (einem umgekehrten Busche nicht ungleich) bis sie sich endlich in Millionen kleine Bläschen endigen, welche an ihren äußersten Enden wie Trauben hängen, und bey dem Einathmen der Luft aufgeblasen werden, und bey ihrem Zurückgange wieder zusammen fallen. Diese Trauben machen die Theile der Lunge aus. Nächst diesen verdienen die Blutgefäße der Lungen unsere Aufmerksamkeit. Die Aeste der Lungenpulsader laufen neben den Aesten der Luströhre hin, und werden endlich

in

(*) Von βρόγχος, guttur.

in eine unzählige Menge kleine Haargefäßchen vertheilet, welche sich gleich einem subtilen Netz über die Oberfläche eines jeglichen Luftbläschens ausbreiten. Und die Lungenblutader deren äußerste Zweige das Blut und den Milchsafft aus diesen kleinen Blutäderchen aufnehmen, laufen gleichergestalt wie ein Netz über alle Luftbläschen der Luftröhrenzweige.

Aus diesem wunderbaren Baue der Lunge erhellet, daß die rohe Mischung des Bluts und Milchsaffts, indem sie durch die subtilen Zweige, der Lungenpuls- und Blutader gehet, durch zwey entgegengesetzte Kräfte zusammen gepresset, und durcharbeitet wird, nämlich durch die Gewalt des Herzens, welche diese Mischung gegen die Seiten der Luftröhrenäste und Luftbläschen treibt; und durch die ausdehnende Gewalt der Luft, welche gleichfalls dieses Gemenge von der andern Seite zurück treibet.

Durch diese zwey entgegengesetzten Kräfte, wird der Milchsafft und das Blut genauer einander bengenemigt und einverleibet, und durch das Ein- und Ausathmen der Luft im Athemholen, werden die Gefäße wechselsweise aufgeblasen und zusammen gedrückt, (und wahrscheinlicher Weise wird etwas von subtiler Luft und Aether in das

K 5

Blut

Blut aufgenommen) (*) wodurch die Mischung noch weiter verdünnet und aufgelöset wird; und nach mancherley Umlaufe durch die Lungen und das Herz, und durch das ganze System der Pulsadern, wird derselbe endlich dem Blute vollkommen gleich und geschickt gemacht, den Körper zu nähren, und die verschiedenen Absichten des thierischen Lebens zu erfüllen.

Wenn dieses aus den Nahrungsmitteln also zubereitete Blut, durch wiederholte Kreisläufe nach und nach von allen gelinden und nützlichen Theilen ist erschöpft worden, und anfängt einen zu starken Grad von Schärfe anzunehmen, so wird es durch merkliche und unmerkliche Ausleerungen, durch verschiedene Canäle und Vertheilungen der Natur ausgeführt. Durch diese Ausleerungen wird der Körper matt, und verlangt einen frischen Ersatz
von

(*) Dieses scheint wenigstens aus folgenden schlechten Versuche wahrscheinlich: Einige Aerzte zu Worcester legten die Pulsader von den Beine eines Vogels bloß, und machten zwey feste Unterbindungen an der Arterie, die einen Zoll weit von einander waren. Sodann schnitten sie dieselbe über und unter den Unterbindungen ab, und brachten sie augenblicklich unter eine Luftpumpe, und da sie die Luft entzogen hatten, schwoll sogleich das abgeschnittene Stück der Pulsader zwischen den beyden Ligaturen, wo es voll Blut war, zu einem beträchtlichen Grade auf.

von Speisen; woben zugleich der Speichel und die Säfte des Magens und der Gedärme, weil sie durch vielfältigen Umlauf in uns scharf werden, die Nerven dieser Gänge reizen, und Hunger erwecken, und uns als ein getreuer Ernährer, an diejenige Erfrischung erinnern, welche nunmehr nothwendig geworden ist.

Aus dieser kurzen Betrachtung der Verdauung folget erstens, daß die unendlich verschiedenen Speisen, welche der gütige Himmel auf der Erde und in den Wassern zur Erhaltung der Menschen angeordnet hat, durch diesen göttlichen Bau endlich in einen rothen eiformigen Lebenssaft verändert werden, welcher geschickt ist, den menschlichen Körper zu ernähren und zu unterstützen.

Nächst diesen folget auch, wenn wir eine größere Menge von Speisen zu uns nehmen, als unsre Verdauungskräfte übermächtigen und ähnlich machen können, daß eine solche Menge niemals zu guter Nahrung gedehen könne.

Drittens: Wenn durch die Künste der Schwelgeren unsere Speisen so herrlich und reich zugerichtet, und folglich von reizenden Salzen und Oelen zu sehr gesättiget werden, so wird ihre Vermischung mit dem Blute mehr behülflich seyn die Gesundheit zu zernichten, als zu erhalten.

Es folget viertens, daß die Bewegung nöthig sey, um den festen Theilen (*) beizustehen, daß sie unsere Nahrungsmittel zerreiben, herumtreiben, und zart machen können; damit sich selbige genau mit unsern Säften vermischen, und leicht durch die engen Röhren und subtilen Abseigungswerkzeuge gehen mögen, die sie zur Ernährung des Körpers durchdringen müssen. Und hier wollen wir anmerken; daß mäßiges Reiten, so nach den Kräften einer Person eingerichtet, unter allen Bewegungen am dienlichsten ist, vermittelt der überaus gelinden Erschütterungen, welche sie in den Eingeweiden verursacht, eine gute Verdauung zu befördern. Es stehet solches zugleich dem Magen bey, das zurück gebliebene von den Speisen aufzulösen; Es befördert den Fortgang des Milchsafts aus den Gedärmen in die Milchgefäße; es stößet die Lymphe nebst dem Milchsaft lebhaft durch die Brusthöhle in das Herz; und ermuntert den Umlauf des Geblüts, diese Mischung in gutes Blut und gesunde Nahrung zu verwandeln, und alles überflüssige durch die natürlichen Ableitungen aus dem Körper zu werfen. Aus dieser

Folgerung

(*) Durch die festen Theile verstehe ich hier die Muskelfasern des Körpers, oder die Wirkung der verschiedenen Muskeln, die bey der Verdauung beschäftigt sind.

Folgerung lassen sich die gegründeten Ursachen klärlich herleiten, aus welchen Sydenham, Fuller und andre das Reiten angepriesen.

Fünftens sollen sich gesunde Personen nicht zum Essen zwingen, wenn sie keine Neigung darzu haben; sondern sollen warten, bis ihr Appetit wieder kommt, welcher nicht ermangeln wird, sie zu rechter Zeit an ihre Erfrischung zu erinnern. Wer öfters wider diese Regel handelt, wird die Verdauungskräfte überladen, und die Absichten der Natur verkehren.

Und damit ich noch eine Folge von dem, was zuvor gesagt worden, beifüge, so siehet man deutlich daraus, daß zur Erleichterung einer völligen Verdauung, unsere Speisen gut sollen gekäuet werden.

Kurz die Ursache und der Nutzen von jeder durch die Erfahrung festgestellten Regel, die uns von der Menge und der Wahl unserer Speisen unterrichtet, lassen sich mit wenig Aufmerksamkeit deutlich aus der mechanischen Einrichtung herleiten, durch welche die Verdauung geschieht.

Von dem Umlaufe des Bluts und dessen Folgen.

Jedermann redet von dem Umlaufe des Bluts als von was bekannten, und scheint, als ob er selbigen gut verstehe. Wenn man solchen
aber

aber genau betrachtet, so wird man sehen, daß er eins von den erstaunlichsten Werken (*) des Allmächtigen sey. Ob schon das Leben des Thieres gänzlich davon abhängt: so haben ihn denn noch die größten Aerzte und Weltweisen des Alterthums nicht verstanden. Für England und die neuern Zeiten, war die Ehre aufbehalten, dieses wichtige Geheimniß ans Licht zu bringen, und auch sogar da noch, als der unsterbliche Harvey (†) seine Entdeckung mit allen deutlichen Beweisgründen bekannt gemacht, währete es sehr lange, ehe Riolanus und die besten Zergliederer damaliger Zeit, von der Wahrheit derselben konnten überredet werden. So sehr waren sie von den Alten eingenommen, daß sie kaum ihren eigenen Augen glauben konnten.

Damit man ein richtiges Urtheil von der mechanischen Einrichtung und Wichtigkeit der Circulation

(*) Ne igitur mireris solem, lunam, et vniuersam astrorum seriem summo artificio dispositam esse, neue te attonitum magnitudo eorum, vel pulchritudo, vel motus perpetuus reddat adeo, vt si inferiora, haec comparaueris, parua tibi videantur esse: etenim sapientiam, et virtutem, et prouidentiam hic quoque similem inuenies. Gal. de vsu part. lib. 3. cap. 10.

(†) William Harvey war zu Folkston in Kent im Jahr 1577 geboren und zu Cambridge erzogen. Er studirte 5 Jahr zu Padua, war Leibarzt König Karls des Ersten und lebte bis achtzig Jahr.

culation fällen möge, ist es nöthig, daß ich den Bau der Pulsader, Blutadern und Nerven beschreibe, und einige mit selbigen angestellte Versuche anmerke. Nächst dem müssen wir die Hohlichkeiten des Herzens berühren, vermöge welcher das Blut durch den Körper getrieben wird; und alsdenn den großen Nutzen von diesem Umlaufe bemerken, welchen jeden Theil des thierischen Körpers von ihm zieht; Aus welchen allen man leichtlich die Uebereinstimmung der vornehmsten Regeln wird herleiten können, welche aus der Erfahrung zur Erhaltung der Gesundheit festgestellet worden.

Die Pulsadern sind Blutgefäße, die aus einer dichten Textur von starken elastischen (*) Fasern (†) bestehen, welche auf mancherley Weise durchwebet, in verschiedene Lagen gerichtet, und mit unendlich vielen zarten Nerven, Blutadern, und kleinen Pulsadern untermischt sind. Sie werden in unzählige Aeste und Zweige vertheilet, welche in ihrem Fortgange aus dem

(*) Elastische Körper (von *ἀγίτω* agito) sind diejenigen, welche die Kraft einer Springsfeder haben, oder die sich in ihre vorige Gestalt wieder setzen können, aus welcher sie durch eine fremde Gewalt waren gebracht worden.

(†) Durch Fasern werden diejenigen kleinen thierischen Fäden gemeinet, welche die ersten Bestandtheile der festen Theile sind.

dem Herzen immer kleiner und kleiner werden, bis endlich ihre äußersten Enden weit subtiler werden, als die Haupthaare eines Menschen, (weswegen man sie Haargefäßchen nennet) von welchen man findet, daß sie sich entweder durch fortgesetzte Röhrchen, mit den Anfängen der Blutadern vereinigen, oder in kleine Behältnisse endigen, aus welchen die Blutadern ihren Ursprung nehmen. Die Pulsadern haben keine Klappen, ausser nur, wo ihre Stämme aus dem Herzen entspringen. Sie klopfen und schlagen beständig, so lange das Leben dauert; und ihre äußersten Enden sind in der Dicke ihrer Häute, und einigen andern besondern Dingen unterschieden, nachdem die Natur des Theils, durch welchen sie laufen, beschaffen ist. Alle Pulsadern in den Lungen, (die kleinen ausgenommen, welche die Nahrung zu selbigen führen) werden aus der großen Lungenpulsader abgeleitet, die aus der rechten Herzkammer heraus gehet. Und alle Pulsadern in dem übrigen Körper kommen von der Aorta (*) deren Stamm aus der linken Herzkammer entspringt.

Die Blutadern gleichen in ihrer Gestalt und Vertheilung den Pulsadern; aber ihre innwendigen

(*) Aorta bedeutet eigentlich ein Luftgefäß (von *ἀήρ* die Luft, und *τρέφω* ich diene) weil die Alten glaubten, daß diese Arterie nur bloße Luft enthalte.

digett Hohlungen sind größer, und ihre Aeste vielleicht zahlreicher. Ihre Häute sind viel schwächer und dünner, als an den Pulsadern. Sie sind mit verschiedenen Klappen versehen, die auf so eine Weise eingerichtet sind, daß sie dem Blute verstaten, frey aus den kleinern in die größern Aeste zu gehen, aber den Rücklauf desselben verhindern. Sie klopfen und schlagen niemals. Sie nehmen ihren Anfang von dem fortgesetzten Röhrchen, an dem äußersten Enden der Pulsadern, oder entspringen aus einer Drüse oder Behältnisse, wo sich die Pulsadern endigen. Alle Blutadern in den Lungen, welche von ihren subtilsten Anfängen an immer größer werden, vereinigen sich endlich, und ergießen ihr Blut in das linke Herzohr (*). Und alle Blutadern in dem übrigen Körper, erledigen sich auf gleiche Weise in die Hohlader, die sich in das rechte Herzohr öfnet.

Die Nerven führen ihren Ursprung aus dem Gehirne oder dessen Fortsetzungen in verschiednett Paaren

(*) Das rechte und linke Herzohr sind zwey muskliche Beutel, welche die zwey Herzkammern bedecken, und werden von der Aehnlichkeit, die sie mit dem äußerlichen Ohren haben, also benennet. Sie bewegen sich ordentlich wie das Herz; nur in einer umgekehrten Ordnung, indem ihre Zusammenziehung mit der Ausdehnung der Herzkammer zu gleicher Zeit geschieht.

Paaren von cylindrischer Gestalt, gleich so mancherley aus Faden bestehenden Schnuren in ihren gehörigen Scheiden, welche in ihren Fortgange, durch unendliche Vertheilungen und neues Vertheilen zarter werden, bis sie sich endlich mit einander über den ganzen Körper in ein Gewebe von Faden ausbreiten, welche so subtil, und so dichte durchwebt sind, daß man schwerlich einen Theil desselben mit einer Nadelspitze berühren kann, ohne einen empfindlichen Ast eines Nerven zu treffen.

Der große Harvey und andere stellten unterschiedene Versuche mit den Gefäßen an, die wir beschrieben haben, damit sie den Umlauf des Blutes weisen wollten. Sie haben z. E. durch viele Proben gefunden, wenn man eine Pulsader entblöset, und zusammen schnüret, daß das Blut, wenn man die Pulsader zwischen der Unterbindung und dem Herzen mit einer Lanzette öfnet, mit großer Gewalt heraus stößt, und dieser stoßende Strom so lange fort dauert, (es wäre denn daß man solches durch die Kunst verhindert), bis das Thier durch den Verlust des Blutes hinsinkt oder stirbt. Wenn man aber eben dieselbe Pulsader, zwischen der Unterbindung und ihren äußersten Enden öfnet, so suckern nur wenig Tropfen aus der verwundeten Pulsader.

Wenn

Wenn hingegen eine Blutader blos gemacht und unterbunden wird; und man diese Blutader zwischen der Unterbindung und den äußersten Enden öfnet, so wird das Blut heraus schießen, wie wir bey dem gewöhnlichen Aderlassen sehen. Wenn wir aber eben diese Blutader zwischen der Unterbindung und dem Herzen öfnen, so zeigt sich kein Blut. Aus diesen Versuchen siehet man mit der geringsten Aufmerksamkeit, daß das Blut von dem Herzen durch die Pulsadern zu den äußersten Enden des Körpers fließe, und durch die Blutadern wieder zu dem Herzen zurück kehre.

Zu richtiger Ausführung und Fortsetzung dieser Bewegung des Bluts, (die Circulation genannt) durch alle die mancherley Theile des Körpers, hat der weise Baumeister das Herz, welches das *primum mobile* ist, und den ersten Antrieb macht, mit vier verschiedenen muskulösen Hohlichkeiten versehen, d. i. mit einem Herzohre und Kammer an der rechten Seite, und mit einem Herzohre und Kammer an der linken Seite desselben. Durch diese Hohlungen, welche wunderbar zu ihrer gehörigen Berrichtung eingerichtet sind, circuliret das Blut in folgender Ordnung:

Erstens wird es aus den Blutadern in das rechte Herzohr aufgenommen, welches, indem es sich zusammenzieht, das Blut in die rechte Herzkammer stößet, so in selbigen Augenblicke

erweitert ist. So bald diese Kammer angefüllt wird, ziehet sie sich mit großer Gewalt zusammen, und treibet das Blut in die Lungenpulsader, welches, da es sich durch die Lungen ausbreitet, und durch die Lungenblutader wieder zurück kehret, in das linke Herzohr aufgenommen, und von da in die linke Kammer gestossen wird. Nachdem die linke Herzkammer also angefüllt worden, ziehet sie sich zusammen und treibet das Blut mit großer Gewalt zu allen Theilen des Körpers, und aus selbigen kehret es wiederum zurück durch die Blutadern in das rechte Herzohr wie vorher. Es ist sehr merkwürdig, daß wir hier eine doppelte Circulation haben: Die eine von der rechten Herzkammer durch die Lungen zu dem linken Herzohre, um den Milchsaft in Blut zu verwandeln, und ihn zur Nahrung des Thieres zu bereiten. Die andre von der linken Herzkammer durch den ganzen Körper zu dem rechten Herzohre, welche nebst verschiedenen andern Absichten dienet, die Nahrung zu jeden Theile zu bringen.

Aber weiter zu kommen. Von diesen vier muskulösen Hohlungen, werden die zwey Herzohren in einerley Augenblicke zusammen gezogen; weil indessen die zwey Herzkammern erweitert werden; die Herzkammern hingegen ziehen sich in eben zu der Zeit zusammen, wenn die Herzohren

ohren ausgedehnet werden. Die Pulsadern wechseln auf gleiche Weise in ihren Schlägen mit den Herzkammern ab, d. i. wenn sich die Herzkammern zusammen ziehen, so werden die Pulsadern ausgedehnet; und indem sich die Pulsadern zusammen ziehen, werden die Kammern erweitert.

Die Nerven sowohl, als die Puls- und Blutadern tragen das Ihrige zu dieser Umtreibung des Blutes bey; denn wenn man das achte Paar unterbindet, welches aus dem Gehirne zum Herzen gehet, so wird die Bewegung des Herzens augenblicklich matt, und höret bald hernach gänzlich auf.

Also haben wir eine beständige Bewegung in uns, (welche einige Weltweisen und Mathematiker so vergeblich gesucht) die niemand herfür bringen konnte, als der, so von unendlicher Weisheit und Macht ist; und vielleicht hat ihre Fortdauer den beständigen Beystand eben derselben Hand nöthig, welche ihr zuerst ihr Daseyn gab. Das Gehirne schickt Lebensgeister zu dem Herzen, damit es sich lebhaft zusammen ziehen könne. Das Herz stößet zu gleicher Zeit Blut in das Gehirne, um es mit neuen Lebensgeistern zu versehen; durch welche Mittel das Haupt und das Herz, jeden Augenblick einander Wechselsweise unterstützen. Aber dieses ist

noch nicht alles: Die Wirkung des Herzens sendet das Blut und andre Lebensflüsse durch die Pulsadern zu dem ganzen Körper, und theilet jedem Theile (*) Nahrung und Kräfte mit, (da inzwischen vielleicht die Lebensgeister, aus den äußersten Enden der Nerven, wiederum zurück in das Blut kehren) und die ganze zurückgehende Masse wird durch die Blutadern wieder in das Herz geföhret, welche dasselbe fähig macht, ohne Unterlaß diese Ebbe und Fluth des Lebens fortzusetzen.

Wenn wir daher den Nutzen und die Wichtigkeit in Betrachtung ziehet, welchen der Umlauf des Bluts, der ganzen thierischen Natur schafft, so finden wir, daß sich solcher sehr weit erstrecket.

1) Wenn dieser Umlauf gehörig vor sich gehet, so bleibt der Mensch in guter Gesundheit; wenn selbiger unordentlich wird, so ist er krank; und wenn er aufhöret, so stirbt er. Ja, wenn nur ein Glied desselben beraubt wird, so verdirbt solches alsobald und erstirbet. Durch diesen Umlauf wird jede natürliche Absonderung auf mechanische Weise eingerichtet, die Ausdünstung befördert; alle Hefen des Körpers ausgeworfen,

(*) Die Lungen nicht ausgenommen, welche ihre Nahrung durch die Bronchialarterien von der Aorta empfangen.

geworfen, und öfters Krankheiten, ohne andern Beystand geheilet.

2) Wenn der Umlauf von Natur munter und lebhaft ist, so wird das Temperament des Körpers gewöhnlich hitzig; wenn er matt und langsam geschieht, so ist das Temperament kalt. Wenn die ursprünglichen Fasern der festen Theile, welche diesen Umlauf fortpressen, dicht und feste sind; so ist die Leibesbeschaffenheit nach Proportion stark; wenn sie schlaff und zärtlich sind, so ist die Leibesbeschaffenheit schwach und zarte. Wenn Galle oder Schleim in den Säften die Oberhand gewinnt, so kommt die Leibesbeschaffenheit mit der herrschenden Feuchtigkeit überein, und wird demnach gallicht oder phlegmatisch genannt. Also entspringet aus der verschiedenen Geschwindigkeit der Circulation, aus der verschiedenen Kraft der Fasern, und aus der verschiedenen Mischung der Säfte in jedem einzelnen Körper, diejenige besondere Einrichtung, oder (*) (*ιδιοσυγκρασία*) welche die wahre Ursache ist, warum verschiedene Dinge, die einigen Schaden thun, andern dien-

V 4

lich

(*) Dieses Wort kann nicht eigentlich in unsere Sprache übersetzt werden; es wird aber darunter diejenige besondere Einrichtung der festen Theile, und die Vermischung der flüssigen, welche in jedem besondern Theile zu finden ist, verstanden.

lich sind; und warum eine und eben dieselbe Person findet, daß ihr einige Dinge zu mancher Zeit gut bekommen, die ihr zu einer andern Zeit zuwider gewesen.

Aber ein mäßiger und ruhiger Umlauf des Bluts ist auch sogar zu richtiger Beherrschung unserer Leidenschaften, und zu einem rechten Gebrauch unserer Vernunft nothwendig. Wir wissen aus der täglichen Erfahrung, daß der Einfluß des Gemüths auf den Körper in Ansehung der Gesundheit, und der Einfluß des Körpers auf das Gemüth, in Ansehung unsrer Seelenkräfte sehr groß sey. Plötzliches Schrecken hat einige ums Leben gebracht, und andere unsinnig gemacht. Zorn und Traurigkeit verrüth gern die Gesundheit, Freude und Zufriedenheit befördern dieselbe: Entzündungen und andere Krankheiten des Gehirnes verhindern den rechten Gebrauch unsrer Vernunft. Viele Beweisgründe nöthigen uns zu glauben, daß die Nerven zur Empfindung und Muskelbewegung dienen, und daß vermittelt dieser auch, das Gemüthe seine Gemeinschaft mit äußerlichen Gegenständen unterhalte. Wir wissen auch daß die Nerven mit Lebensgeistern aus dem Gehirne, und das Gehirne mit Blute aus dem Herzen versehen werde. Aus welchen allen erhellet, daß der Umlauf des Geblüts gelinde
und

und ordentlich seyn müsse, damit er die Leidenschaften abhalte, ungestüm oder halsstarrig zu werden, und daß er folglich die Quelle von derjenigen vernunftmäßigen Uebereinstimmung und Harmonie sey, welche sich zwischen dem menschlichen Gemüthe und Körper befinden soll.

Ich will diesen Artikel von dem Nutzen der Circulation mit der Anmerkung beschließen, daß eben dieser Umlauf des Geblüts, welcher das Leben so lange unterstützt und munter erhält, endlich durch mechanische Nothwendigkeit seinen eignen Lauf hemme, und das Thier zerstöhre. Von dem beständigen Anreiben des einen Theils gegen den andern, werden die Fasern mit den Jahren hart, und verlieren ihre Federkraft; die größern Röhren werden hart, und die kleinern, da sie sich nach und nach zusammen ziehen, lassen zuletzt keine Feuchtigkeit mehr durchgehen; Der Körper wird runzlicht und die Bewegung der Säfte erstlich matt, und höret alsdenn gar auf. Und diese Ursachen ziehen allmählich das hohe Alter und den Tod nach sich, welcher eher oder später annahet, nachdem das Anreiben der Theile entweder unvorsichtiger durch gewaltsame und ungestüme Ausschweifungen und unordentliches Leben ist übereilet, oder gemächlich mit der sanften Mäßigung und Enthalttsamkeit geführt worden.

Aus dem, was bisher gefaget worden, wird es offenbar seyn, daß die Gesundheit in einem mäßigen, gleichen und freyen Umlaufe des Bluts und anderer Lebenssäffte des Körpers durch ihre gehörige Canäle bestehe. Es ist nicht weniger gewiß, daß ein gehöriger Grad von Stärke und Elasticität in den Fasern dieser Hohlichkeiten und Röhren nöthig sey, die Säffte mit einer Gewalt fort zu stoßen, und daß die Säffte von einer gehörigen Dicke und Menge seyn müssen, damit sie dem Antriebe der festen Theile nachgeben. Wir wollen nunmehr diesen Begriff von der Gesundheit auf die sechs Instrumente des Lebens anwenden, und wir werden die Gründlichkeit von den Regeln einsehen, welche in Ansehung eines jedem von selbigen festgestellet worden. Es wird zureichend seyn, wenn ich nur ein Exempel von den wichtigsten Regeln bey jeglichem gebe; und was erstens die Luft anbetrifft.

1) Die vornehmste Regel in Betrachtung der Luft ist: daß wir eine solche erwählen sollen, welche rein und von allen schädlichen Dünsten, und überflüssiger Benmischung frey ist, und von der wir aus der Erfahrung wissen, daß sie gesund sey. Wir werden die Wahrheit von dieser Regel einsehen, wenn wir betrachten, daß die Luft schlechterdings zur Ausdehnung der Lungen nothwendig sey, und daß sie sich nicht nur mit

mit unsern Speisen, sondern auch mit unsern Blute und Säften vermischt, und daß sie folglich rein und elastisch seyn müsse, weil jede schädliche Beschaffenheit in ihr, alsobald das Geblüte ausstecken und den Umlauf desselben in Unordnung bringen würde; oder welches eben das ist, sie würde das Leben des Thieres in Gefahr setzen oder zernichten.

2) Eine wichtige Regel in Ansehung der Nahrungsmittel ist diese: daß man sich derselben just in solcher Menge bedienen soll, von welcher wir aus der Erfahrung wissen, daß sie uns bekommt, und zureichend ist, den Körper zu erfrischen, aber nicht zu überladen; der Nutzen von dieser Regel wird bald in die Augen fallen, wenn wir betrachten, daß die Speisen bestimmt waren, dasjenige zu ersetzen, was durch das beständige Anreiben der festen, und durch die Zerstreung der flüssigen Theile ausgeworfen wird, und daß folglich zu strenge Enthalttsamkeit die festen Theile matt, und zu ihrer Wirkung ungeeignet macht; und allzu vieles Essen die flüssigen Theile dergestalt vermehret, daß die Röhren, durch welche sie gehen, verstopft oder zersprengt werden; und es ist deutlich, daß jeder von diesen Fehlern den Umlauf des Geblütes hemmen würde.

3) Wir werden ermahnet, mäßige Bewegung anzuwenden, welche so genau als möglich, nach
der

der Menge untrer Speisen soll eingerichtet seyn, damit hierdurch ein Gleichgewichte zwischen dem, was von dem Körper ausgeworfen worden, und zwischen dem, was in ihn eingeführet wird, möge erhalten werden. Da man nun aber weiß, daß mäßige Leibesübung den festen Theilen Stärke und den flüssigen Bewegung giebt, so kann man leicht eintsehen, daß allzu viel von selbiger die flüssigen Theile überhizen und die festen steif machen würde; und daß allzu wenig davon die festen Theile würde schlaff und die flüssigen stockend machen; beyde Ausschweifungen hierinnen können nicht mit einer freyen Circulation bestehen.

4) Weil der Schlaf von der Natur angeordnet worden, daß er den Körper nach der Arbeit oder Ermüdung des Tages durch einen neuen und erfrischenden Zusatz von Theilen erquicken solle, welche Sache aber ein richtiges Verhältniß von Zeit erfordert, welches nach verschiedenen Leibesbeschaffenheiten auch verschieden ist, so folget, daß zu wenig Schlaf das Thier auszehren und austrocknen, und zu viel Schlaf das selbe plump und schwer machen müsse.

5) Was die Anfüllung und Ausleerung anbetriefft, so ist es gewiß; weil die Menge und Beschaffenheit der flüssigen Theile mit der Kraft und Elasticität der festen Theile in genauem Verhältnisse stehen soll, daß alle überflüssigen und
schädliche

schädliche Feuchtigkeiten von dem Körper müssen ausgeführt werden, damit sie das nothwendige Gleichgewichte zwischen den flüssigen und festen Theilen nicht in Unordnung bringen oder vernichten, und daß alle nützlichen Feuchtigkeiten müssen zurück behalten werden, damit sie dieses Gleichgewicht erhalten können.

6) Endlich da die Leidenschaften und Gemüthsbewegungen, indem sie Unordnungen in dem Blute erwecken, einen so großen Einfluß auf die Gesundheit haben; so ist es offenbar, daß eine Angewöhnung zur Tugend, welche die Leidenschaften regieren, und sie der Vernunft unterwürfig machen kann, die erste und vornehmste Regel ist, nach welcher die Menschen sollten erzogen werden, damit sie einen guten Zustand ihrer Gesundheit durch alle Stufen ihres Lebens erhalten mögen.

Das 2. Kapitel.

Kurzer Begriff der Gesundheitsregeln, welche in Ansehung eines jeglichen von den sechs zum menschlichen Leben nöthigen Dingen, als Luft, Speise, Bewegung, u. s. w. gehörig zu beobachten sind, nebst einigen andern allgemeinen Grundsätzen.

Unter denen zur Erhaltung der Gesundheit erforderlichen Regeln sind einige allgemein, oder erstrecken sich auf jedes Alter und Zustand der Menschen; und einige besonders, oder auf unterschiedene Perioden und Umstände des Lebens eingerichtet. Unter den allgemeinen Regeln sind diejenigen begriffen, welche von den sechs Werkzeugen des Lebens, als der Luft, Speise, u. s. w. handeln, nebst etlichen andern nützlichen Grundsätzen. Unter die besondern Regeln werden die gerechnet, welche zu besondern unterschiedenen Temperamenten gehören, nämlich zu dem cholерischen, sanguinischen, melancholischen und phlegmatischen. Andern diejenigen Regeln, welche auf die unterschiedenen Stufen des Lebens gehen, als auf die Kindheit, die Jugend, das männliche Alter und hohe Alter. Drittens diejenigen, welche nach den verschiedenen Umständen der Menschen eingerichtet sind,

die

die als arbeitsame oder müßige, reiche oder arme, freye oder dienstbare betrachtet werden.

Ich will alle diese in der Ordnung anführen, und mit den allgemeinen Regeln anfangen, welche Galens sechs Nichtnatürlichen Dinge betreffen, nämlich die Luft, Speise und Trank, Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen, Anfüllung und Ausleerung, nebst denen Leidenschaften und Gemüthsbewegungen.

Von der Luft.

Die Luft durchdringet vermöge ihrer überaus großen Subtilität und Schwere alle Theile des Körpers, und vermischt sich mit selbigen, und giebt durch ihre Elasticität allen Feuchtigkeiten eine innerliche Bewegung, und allen Fasern, welche den Umlauf befördern, eine lebhaftere Beschaffenheit. Weil sie daher die vornehmste bewegende Ursache aller Feuchtigkeiten und festen Theile des menschlichen Körpers ist, so sollen wir sehr darauf bedacht seyn, so weit es in unserer Gewalt ist, eine gesunde Luft zu erwählen.

1) Diese Luft ist die beste, welche rein (*), trocken, temperirt, und von keinen schädlichen Dünsten,

(* Durch eine reine und trockene Luft, versteht man nicht eine Luft, welche vollkommen rein von

Dünsten, oder faulen Ausdünstungen von irgend einer Ursache angesteckt ist; aber das sicherste Kennzeichen einer guten Luft an einem Orte ist, das gewöhnliche lange Leben der Einwohner daselbst.

2) Ein Haus ist gesund, welches an einer Anhöhe (*) und auf sandigen Boden in einem ofnen trockenen Lande steht; die Zimmer sollen groß, aber nicht kalt seyn; die Lage desselben muß flügllich nach der Beschaffenheit der Himmelsgegend, aber doch so eingerichtet seyn, daß es von den Ost- oder Nordwinden nach Belieben kann durchzogen werden, welches wenigstens alle Tage einmal geschehen soll, damit dieselben die Dünste von Thieren, und andre schädliche Dämpfe fortführen mögen. Besonders aber muß die Luft der Schlafkammer rein und unbesleckt, nicht auf der Erde, und keiner Art von Dünsten nahe seyn.

3) Deutliche Merkmale von einer bösen Luft in einem Hause hat man, wenn die Wände oder
Täfel-

von einiger fremden Mischung ist; dann dieses ist unmöglich; und sie würde auch vor die Thiere nicht geschickt seyn; sondern nur blos eine Luft, die mit keinen Dünsten überladen ist.

(*) Siehe Columella de re rust. lib. 1. cap. 4. *Petur igitur aer calore et frigore temperatus, quem medius fere obtinet collis, loco paululum intumescente, quod neque depressus hieme pruinis torpet, aut torret aestate vaporibus.*

Tafelwerk dumpfsicht oder verfärbt werden; wenn das Brod schimmelt, der Schwamm feuchte wird, der Zucker zerfließt, Eisen und Messing rosten, und der Hausrath verfaulet.

4) Es ist nichts vermögender, die Luft mit faulen Dünsten anzufüllen, oder böse Krankheiten zu erwecken, als die durchgängige und schädliche Gewohnheit, da man allgemeine und zusammen gedrängte Begräbnißplätze innerhalb den Mauern volkreicher Städte verstatet.

5) Da die Luft in den Städten mit Dünsten von verbrennenden Materiën, und Ausdünstungen von Thieren angefüllt ist, so ist sie den Kindern (*) zuwider, die noch nicht an solche schädliche Vermischung gewöhnet sind.

6) Sählinge Veränderung sehr heftiger Hitze und Kälte soll man, so viel als möglich, vermeiden; und diejenigen begehen den gefährlichsten Fehler, welche in den Winternächten aus engen heißen Zimmern öffentlicher Gebäude, sich ohne

(*) In des Bischofs von Worcester's vortreflichen Predigt, (Seite 18 und 19) die zum Besten des Findelhauses im Jahr 1756 gehalten worden, gedenket er einer Ausrechnung, die sich auf die Erfahrung gründet, welche zeigt, daß nach Proportion vielmehr Kinder sterben, welche in einer volkreichen Stadt erzogen, und durch die Hand aufgebracht werden, als wenn sie auf dem Lande erzogen, und durch die Brust genähret würden.

ohne Mantel oder Ueberröcke in eine kalte und erstarrende Luft begeben.

Von Nahrungsmitteln.

1) Die beste Speise ist diejenige, welche einfach, nährend, ohne Schärfe und leicht zu verdauen ist. Und die Hauptregel, so man in Ansehung der Nahrungsmittel überhaupt zu beobachten hat, ist diese; daß man heilsame Dinge in einer dienlichen Menge esse und trinke, Aber man wird hier fragen, wie soll das gemeine Volk heilsame Nahrungsmittel von unheilsamen unterscheiden? Und wie sollen sie die ihnen dienlichen Dinge abmessen? Ich antworte, daß fast alle Nahrungsmittel, so im gewöhnlichen Gebrauche sind, durch die Zeit und Erfahrung, als heilsam sind befunden worden; und ein mäßiger gesunder Mensch darf sich keine große Sorge machen, an solchen Theil zu nehmen. Es giebt aber eine offenbare Regel, welche jede einzelne Person in der Wahl ihrer Nahrungsmittel zur rechten weisen wird. Man beobachte, was uns zu unserer Leibesbeschaffenheit zuträglich und nachtheilig ist, und lerne aus seiner Erfahrung und Vernunft das eine zu gebrauchen, und das andre zu vermeiden. Und was die dienliche Menge von Nahrungsmitteln anbetrifft, so hat man diese Regel, daß man just so viel zu sich nehme,

als

als zureichend ist, uns zu unterstützen und zu ernähren, aber nicht so viel, als den Magen überladet, und schwer zu verdauen ist; doch hat auch in diesem Maaße jeder Mensch vor sich einen sichern Wegweiser, wenn er sich durch einen natürlichen unverdorbenen Appetit will leiten lassen, denn so oft er so viel als sein Appetit erfordert, von einer guten Speise isset, und davon ablässet, ehe sein Magen überschüttet wird (*), oder wenn er seine Mahlzeit mit einigem Verlangen nach mehrern endiget, so hat er eine dienliche Menge gegessen. Aber einigem Betrüge zuvor zu kommen, so kann er noch weiter überzeugt werden, daß er nicht zu viel zu sich genommen habe, wenn er alsobald nach der Mittagsmahlzeit mit Vergnügen schreiben oder gehen, oder ein anderes nothwendiges Geschäfte verrichten kann; und wenn nach dem Abendessen sein Schlaf, durch das was er gegessen oder getrunken hat, nicht beunruhiget noch verkürzet wird; wenn er den nächsten Morgen kein Kopfweh, noch ein ungewöhnliches Auswerfen oder Ausspucken, noch einen übeln Geschmack in seinem Munde hat, sondern zu seiner gewöhnlichen Stunde erfrischet und frölich aufstehet.

§ 2

2) Eine

(*) Vid. Hippoc. aph. Sect. 2. aph. 17. Vbi copiosior praeter naturam cibus ingestus fuerit, id morbum creat.

2) Eine andere nützliche Regel ist, daß wir uns nicht mancherley widerwärtige Nahrungsmittel bey einer Mahlzeit sollen belieben lassen, ob schon ein guter Magen mit genauer Noth noch Fische, Fleisch, Wein und Bier auf eine Mahlzeit verdauen kann; so wird dennoch, wenn man diesen noch Sallat, Kraam und Obst beyfüget, (welches mehr als zu ofte geschieht) dieses blähende Gemenge die Gedärme ausdehnen, und die Verdauung verderben.

3) Die Menge und Festigkeit der Nahrungsmittel eines Menschen soll mit der Kraft seiner Leibesbeschaffenheit, und mit der Bewegung, welche er sich macht, in einem richtigen Verhältnisse stehen: denn junge starke arbeitsame Leute werden jede Art von den gebräuchlichen Speisen in gute Nahrung verändern, und können mit Gemächlichkeit eine Menge verdauen, welche zärtliche und sitzende Personen unterdrücken oder verderben würde.

4) Das Brod so aus gutem Weizenmehle gemacht, gehörig gegohren hat, und ausgebacken ist, ist das schätzbarste Stück unserer Kost: es ist heilsam und nährend vor sich alleine; es vermischt sich gut mit allen Arten von Nahrungsmitteln, und ist öfters dem Magen angenehm, wenn ihm jede andere Speise zur Last wird.

5) Es ist zu merken, daß flüssige Nahrungsmittel oder Löffelkost am dienlichsten sind, wenn man nach einer großen Enthaltung oder Ermüdung eine schnelle Erfrischung begehrt, weil sie sich eher mit dem Blute vermischt, als feste Speise.

6) Weil das Trinken einen beträchtlichen Theil unserer Nahrung ausmacht, so wird es hier nicht undienlich seyn, zu untersuchen, welche Sorte von Getränke, überhaupt zu reden, die beste zur Erhaltung der Gesundheit ist. „Reiznes Wasser (sagt Friedrich Hofmann) (*) ist das beste Getränke für Personen von jedem Alter und Temperamente. Durch seine Flüssigkeit und Gelindigkeit befördert es einen freien und gleichen Umlauf des Blutes und der Säfte durch alle Gefäße des Körpers, von welchem die gehörige Vollstreckung einer jeden thierischen Verrichtung abhänget, und daher sind die Wassertrinker nicht nur die hurtigsten und geschwindesten, sondern auch die frölichsten und lebhaftesten unter allen Menschen. In sanguinischen Temperamenten macht das Wasser durch die Verdünnung des Bluts den Umlauf leicht und einfüemig. Bey cholertischen hält die Kälte des Wassers die hurtige Bewegung, und starke Hitze der Säfte im Zaume. Es

3 3

„verz

(*) Dissert. physico-med. Vol. 2. Dissert. 5.

„verdünnet die leimichte Zähigkeit in dem phleg-
 „matischen, und die dicken erdigen, welche im
 „melancholischen die Oberhand haben. Und was
 „die verschiedenen Alter anbelangt, so ist das
 „Wasser denen Kindern gut, ihre zähe Milch
 „kost dünne und leicht verdaulich zu machen.
 „Für junge und solche von mittlern Jahren,
 „dient es, jede scorbutische Schärfe, welche sich
 „in den Säfften befindet, zu versüßen und auf-
 „zulösen, wodurch Schmerzen und Verstopfuns-
 „gen verhütet werden; und für alte Leute ist
 „es gut, ihre harten Fasern zu befeuchten und zu
 „erweichen, und den beschwerlichen Umlauf des
 „Geblüts durch ihre harten und zusammen ge-
 „schrumpfte Adern zu verbessern. Kurz, sagt
 „er, unter allen Dingen, die durch die Kunst
 „oder Natur herfürgebracht werden, kommt
 „das Wasser demjenigen allgemeinen Heilungs-
 „mittel oder Panacee am nächsten, welches so
 „sehr von den Menschen gesucht, aber niemals
 „gefunden worden“. Die Wahrheit hiervon
 zu sagen, so ist reines, leichtes, weiches, kaltes
 Wasser aus einem klaren Strome, wenn es in
 solcher Menge getrunken wird, als nöthig ist
 den Durst zu löschen, die Speise zu verdünnen,
 und die Hitze zu kühlen, das beste Getränke für
 Kinder, für frische muntere Leute, und für Pers-
 sonen von einem hitzigen Temperamente, besons-
 ders

ders wenn sie an den Gebrauch desselben gewöhnet sind, aber für zärtliche oder kalte Körper, schwache Magen, und für Personen, so an selbiges nicht gewohnt, ist das Wasser ohne Wein ein sehr undienliches Getränke (*), und diejenigen, welche selbiges unter solchen Umständen versuchen, werden finden, daß dem also sey.

Guter Wein (†) ist ein vortrefflicher Trank, und in mäßiger Menge gebraucht, erfüllet er viele herrliche Absichten der Gesundheit. Das Bier, welches gut gebrauet, leicht, klar, und von gehöriger Stärke und Alter ist, ist vielleicht, wenn wir Wasser und Wein ausnehmen, die älteste und beste Sorte von Getränke, so unter den Menschen im gemeinen Gebrauche ist.

7) Es ist nöthig anzumerken, daß man über der Mahlzeit Wasser oder dünne Bier, oder ein

3 4

ander

(*) Siehe Hippokratis Meynung über diesen Artikel. Seite 106 u. f. w.

(†) Plutarch in seiner Lebensbeschreibung des Cäsars erzählet uns, daß, da er Gomphi, eine Stadt in Thessalien, durch einen Sturm eingenommen, er nicht nur Lebens-, sondern auch Arzneymittel vor seine Armee gefunden. Denn daselbst fanden sie einen Ueberfluß vom Weine, welchen sie frey tranken. Durch diesen erwärmet, und von dem Gotte begeistert, tanzten sie frölich einher, und schüttelten dadurch ihre Krankheit ab, welche sie sich durch ihre vorige rohe und zu knappe Speise zugezogen hatten; ja sie veränderten gleichsam ihre ganze Lebensbeschaffenheit.

ander schwach Getränke in einer zureichenden Menge trinken sollte, um dadurch unsere feste Speise zu verdünnen, und sie gnungsam flüchtig zu machen, damit sie durch die kleinen Blutgefäße circuliren könne, widrigenfalls werden die thierischen Verrichtungen matt, und es müssen daraus Verstopfungen folgen.

8) Der Thee ist für einige nach einer Ermüdung eine erquickende Herzstärkung. Einigen ist er nützlich und scheineth der Verdauung beizustehen, wenn er zu gehöriger Zeit nach der Mittagsmahlzeit getrunken wird, andern aber verursacht er zu allen Zeiten Unpäßlichkeit, Ohnmachten und Zittern, so daß die Erfahrung einer jeglichen einzeln Person, nicht nur den Gebrauch oder Unterlassung, sondern auch die Stärke und Menge, von diesem ausländischen Tranke bestimmen muß.

Weil die Natur des Caffees feuriger und wirksamere ist, als die von dem Thee, und folglich der öftere Gebrauch desselben gefährlicher seyn muß; so muß eines Menschen eigene Erfahrung ihn lehren, wie und wenn er selbigen gebrauchen oder unterlassen soll; es muß aber die Probe mit genauer Sorge und Behutsamkeit angestellt werden.

Die Chocolate ist nährend und balsamisch, wenn sie frisch und gut, aber dem Magen sehr zuwider,

zuwider, wenn die Nuß übel zubereitet worden, und schmierich, verdorben oder ransicht ist.

9) Personen von harter Leibesbeschaffenheit sollen ihre Speisen sorgfältig kauen, damit sie leichtlicher verdauct werden.

Von der Bewegung.

Da der menschliche Körper ein Gebäude von Adern ist, durch welche beständig Feuchtigkeiten circuliren; und da das Leben durch den Umlauf bestehet, welcher durch unendliche Weisheit eingerichtet worden, alle thierische Verrichtungen auszuführen, so siehet man deutlich daß die Leibesbewegung zur Gesundheit nöthig seyn müsse; weil sie diese Circulation erhält, indem sie der Verdauung beystehet, und das unnütze aus dem Körper treibet. Nebst dem sehen wir täglich, daß die arbeitsamen (*) stärker sind, als die, welche sitzen, und daß diejenigen Gliedmaßen arbeitsamer Leute, so dieselben bey ihren gehörigen Beschäftigungen, am meisten bewegen, nach Proportion größer und fester werden, als

3 5

die

(*) Julius Cäsar war von einer schwachen und zärtlichen Leibesbeschaffenheit, welche er aber durch Bewegung abhärtete; ja er zog sogar aus den Beschwerlichkeiten des Krieges ein Hülfsmittel wider seine Unpäßlichkeiten, in dem er sich zu allen Arten der Beschwerlichkeiten gewöhnte, und auch sogar seine Ruhe zu einer Beschäftigung machte.

diejenigen Guedmaßen welche wenig angestrengt werden.

1) Drey Dinge muß man nothwendig in Ansehung der Bewegung betrachten. Erstens, welches die beste Art der Bewegung sey; anderns, welches die beste Zeit ist, dieselbe auszuüben; und drittens in welchem Grade oder Maaße man dieselbe ausüben soll. Was das erste anbelangt, ob schon verschiedene Bewegungen verschiedenen Körpern nützen, nachdem solche stark oder zärtlich sind, so ist dennoch diejenige Art die beste, an welche sich ein Mensch gewöhnet hat, von welcher er stets gefunden, daß sie ihm zuträglich sey, und an welcher er das größte Vergnügen empfindet.

2) Was die andere Frage betrifft, so ist die beste Zeit zur Bewegung, wenn der Magen meistens leer ist. Einige können sie nicht ganz nüchtern vertragen; und daher ist ihnen die Bewegung, nach einem leichten Frühstücke oder gegen Abende, wenn die Mittagsmahlzeit gut verdauet ist, noch dienlich genung, sie soll aber niemals bald nach einer völligen Mahlzeit von solchen vorgenommen werden, welche nicht nöthig haben, um ihren täglichen Unterhalt zu arbeiten.

3) Endlich muß das Maas oder Proportion der Bewegung, so für jeden Körper für sich

sich insbesondere dienlich ist, nach der Stärke oder Schwäche seines Körpers geschätzt werden. Denn wenn eine Person anfängt zu schwitzen, oder müde, oder kurzathmig zu werden, so soll er eine Weile nachlassen, damit er sich wieder erhole, und alsdenn seine Bewegung wiederum so lange vornehmen, als er diese Methode leicht und mit Vergnügen fortsetzen kann. Wenn er aber so lange darinne beharret, bis er blaß oder matt oder steif wird, so ist er darinne zu weit gegangen, und muß nicht nur aufs gegenwärtige die Bewegung unterlassen; sondern auch des nächstfolgenden Tages weniger anwenden. Es ist überhaupt anzumerken, daß Kinder und alte Leute viel weniger Bewegung nöthig haben, als die, welche in ihren besten Jahren sind.

4) Die Bewegung kann füglich in drey Sorten abgetheilet werden. Erstlich in diejenige, welche blos durch die innerlichen Kräfte unsers eigenen Körpers verrichtet wird, als Gehen, Laufen, Tanzen, Ballspielen, laut Lesen (*) u. s. w. Andersns in diejenige, welche
durch

(*) Doctor Andry bemerket, daß das Singen eine sehr gesunde Bewegung ist, und sezt folgende Worte hinzu: „Tanta denique est vocis et loquelae in „exercendo corpore praestantia, vt id fortasse „causa sit, cur foeminae non tanto alias exerci- „tio indigent viri quoniam scilicet sunt illae loqua-

durch die Kräfte, anderer außer uns befindlichen Körper geschieht, als das Fahren auf allerley Wagen, das Tragen in Senften und Tragsesseln, das Schifffen u. s. w. Und drittens in diejenige, welche Theil an beyden vorhergehenden nimmt, als das Reiten, bey welchem wir unsere eigenen Kräfte anstrengen, indem wir unser Pferd regieren, und unsern Körper fest und aufrecht erhalten, weil indessen das Pferd die Stelle eines Wagens vertritt.

Ohne uns in die alten Streitigkeiten der Weltweisen einzulassen, welche von allen diesen Sorten die gesundeste sey, können wir überhaupt bekräftigen, daß dasjenige, was durch unsre eignen Kräfte verrichtet wird, am dienlichsten für starke und gesunde Personen sey; und das, was blos durch äußerliche Hülfe geschieht, am dienlichsten für schwache und zärtliche sey; und daß diejenige Bewegung, welche theils von uns selbst, und theils durch fremden Beystand ausgeübet wird, für solche am zuträglichsten sey, welche weder sehr stark noch sehr zart sind; Und was den besondern Nutzen anbetrifft, welcher von dem Reiten entspringt, so ist solcher auf so eine vernünftige und nachdrückliche Weise von Syden-

„loquaciores. Quaest. medic. An praecipua va-
 „letudinis tutela exercitatio? In schol. medic.
 „Paris. discussa an. 1723. Praesid. Nic. Andry”.

Sydenham und Fullern gezeigt worden, daß zu ihren Beweisgründen nichts wesentliches kann hinzu gesetzet werden; und es ist bereits bemerkt worden, daß jeder Vortheil, den man von einer guten Verdauung erlangt, in einem starken Grade von dieser Bewegung zu erwarten steht, wenn sie genau nach den Kräften des Reizers eingerichtet ist.

5) Nach der Bewegung sind wir in großer Gefahr uns zu erkälten (besonders wenn wir in Schweiß gekommen) wenn wir solches nicht sorgfältig verhüten, und unsere Körper mit einem trockenen Tuche wohl reiben, und unsere Wäsche umwechseln, welche zuvorhero wohl muß gewärmet werden; aber unter allen Thorheiten, welche unmittelbar nach der Bewegung begangen werden, ist die allerschädlichste, da man schwache Getränke ganz kalt trinket, wenn man erhitzt ist, da doch dieselben, wenn man sie warm tränke, unsern Durst weit besser löschen, und uns keinen Schaden thun würden.

6) Hagere Leute werden durch zu viele Bewegung, eher geschwächt und ausgezehret, als diejenigen, welche dicke sind, und jedermann soll nach der Bewegung einige Zeit ruhen, ehe er sich zur Mittags- oder Abendmahlzeit setzet.

Vom Schlafen und Wachen.

1) Der Schlaf und das Wachen haben eine große Aehnlichkeit mit der Bewegung und Ruhe; weil das Wachen der natürliche Zustand ist, in welchem wir handeln, und die thierische Maschine ermüden und abnutzen; und der Schlaf derjenige Zustand und unserer Ruhe ist, in welchem dieselbe erfrischt und ergänzt wird. Die Abwechselung des Schlafens und Wachens ist nicht nur unsrer Natur nothwendig, sondern auch angenehm, so lange jedes in seinen gehörigen Gränzen erhalten wird. Hier wird man aber fragen, was man denn dem Schlafe für Gränzen setzen soll. Ich antworte. Ob schon verschiedene Leibesbeschaffenheiten, auch verschiedene Zeit zu ihrem Schlafe erfordern, so ist dennoch überhaupt bemerkt worden; daß sechs oder sieben Stunden für junge oder mannbare, und acht oder neun Stunden für Kinder oder alte Leute zureichen, woforne sie stark und gesund sind. Für Schwache aber lassen sich keine Gränzen vorschreiben; und je schwächer eine Person ist, desto länger soll sie sich in ihrem Schlafe bis zu so einem Maaße nachsehen, von welchem sie aus der Erfahrung findet, daß es zu ihrer Erquickung zureichend sey.

2) Mäßiger Schlaf vermehret die Ausdünstung, befördert die Verdauung, wärmet den Körper

Körper und erfreuet das Gemüthe; und diejenigen, deren Schlaf leichtlich von geringen Ursachen gestöret wird, sollen sich dem ohngeachtet ruhig und warm, mit geschlossenen Augen, und ohne Herumwerfen oder Wälzen im Bette halten, welches einigermaßen die Absichten eines gesunden Schlags erfüllen wird.

3) Unmäßiger Schlaf hingegen macht den Körper phlegmatisch und träge, schwächt das Gedächtniß, und benebelt den Verstand. Und übermäßiges Wachen zerstreuet die Kräfte, erzeuget Fieber, trocknet und zehret den Körper aus, und bringet ein frühzeitiges Alter zuwege.

4) Wer des Morgens lange schläft, und spät bis in die Nacht sitzt, verkehret die Ordnung der Natur, und schadet seinem Körper, ohne daß er dadurch Zeit gewinnet; und wer es blos deswegen thut, um die Mode mit zu machen, darf nicht darüber murren, daß er hernachmals nach der Mode eine schlechte Gesundheit genießet.

5) Der Mensch soll nach dem Mittagessen nicht schlafen, oder überhaupt in unsrer kalten Himmelsgegend zu keiner Zeit des Tages, ausgenommen, wenn ihm solches durch eine lange Gewohnheit zur andern Natur geworden; oder wenn ihn eine außerordentliche Ermüdung, oder ein Mangel der Ruhe der vorigen Nacht hierzu nöthiget;

nöthiget; in welchem Falle er sich wohl bedecken; und vor Erkältung beschützen soll.

6) Man soll nach dem Abendessen noch zwei Stunden oder länger warten, ehe man zu Bette gehet, und eine späte schwere Abendmahlzeit ist ein großer Feind (*) des Schlafes, weil sie die süße Ruhe des Körpers und Gemüths störet, welche für beyde so erquickend ist.

Von Anfüllung und Ausleerung.

1) Von der ganzen Kunst die Gesundheit zu erhalten, kann man ziemlichmaßen sagen, daß sie in der Anfüllung dessen, was leer ist, und in der Ausleerung dessen, was überflüssig ist, bestehe, damit der Körper hierdurch beständig in seinem natürlichen Zustande erhalten werde, und hieraus folget, daß jede Ersetzung durch Essen und Trinken, und alle Ausführungen durch die Ausdünstung, und durch andere Abführungsgänge und Vertheilungen der Natur, auf solche Weise sollten in Ordnung erhalten werden, daß der Körper durch keine Anfüllung unterdrückt, und durch keine Ausleerung erschöpft werde. Von diesen beyden ist eines die Kur oder Präservativ des andern; indem jeglicher Fehler in der Anfüllung durch eine gelegene, und
überein

(*) Somnus vt sit leuis, sit tibi coena brevis.
schol. salern.

überein kommende Ausleerung; und jegliche übermäßige Ausleerung, (wosferne nicht solche allzu weit gegangen) durch eine allmähliche und zuträgliche Anfüllung verbessert wird.

2) Wenn eine Anfüllung geschehen ist, so erfordert solche eine besondere und überein kommende Ausleerung, welche von den Aerzten leicht erkannt wird. Die Erfüllung z. E. von Essen und Trinken, erfordert ein Brechmittel, oder Enthaltung von Speisen. Ein Ueberfluß des Bluts erfordert unmittelbares Aderlassen. Ueberflüssige Feuchtigkeiten erfordern Purgiren. Und die Zurückhaltung einer auszuführenden Materie, welche durch den Schweiß, Urin oder Spucken hätte sollen ausgeworfen werden, erfordert solche Mittel, von welchen man aus der Erfahrung befunden, daß sie diese verschiedenen Ausleerungen befördern. Und wosferne man diese Vorsorge verabsäumt, so wird ein Drücken des Magens oder der Brust, eine Schwere im Kopfe, ein Zerspringen der Blutgefäße, oder eine andere beschwerliche Krankheit erfolgen.

3) Ist zu merken, daß eine vollkommen gesunde Person, in welcher alle Absonderungen gehörig verrichtet werden, niemals eine Arzney einnehmen soll, welche abführend oder scharf ist, weil solche die Wirkungen der Natur, ohne

Noth in Unordnung bringen möchte; und Hippocrates sagt ausdrücklich (*), daß diejenigen, welche von einer gesunden und starken Leibesbeschaffenheit sind, um desto übler handelten, wenn sie Purgirmittel einnehmen (**). Was aber die äußerliche Reinigung der Haut durch Waschen, Baden oder Schwimmen anbetrifft, so ist selbige für gesunde Leute dienlich, woserne man solches nicht zu weit treibet.

4) Es ist auch anzumerken, daß das Tabak Fauen oder rauchen, bald nach der Mahlzeit, gemeiniglich den Appetit verderbet, und der Leibesbeschaffenheit schadet, weil es sowohl die Munterkeit des Lebens schwächt, (als wie die andern Opiate) und den Speichel abführet, welchen doch die Natur bestimmt hat, daß er in den Magen gehen, und die Verdauung befördern soll.

5) Nichts erschöpft und entkräftet den Körper mehr oder bringt ein hohes Alter schneller heran, als frühzeitiger Bey Schlaf; und daher werden die alten Deutschen vom Tacitus (***) sehr

(*) Sect. 2. aphor. 36. 37.

(**) Es ist zu merken, daß die Purganzen, die man zu Hippocrates Zeiten brauchte, alle etwas heftig waren.

(***) Tarda illis Venus, et pares validique miscabantur. De Mor. Germ.

sehr gerühmet, daß sie nicht eher gehenrathet, bis sie ihre völligen Kräfte erlangt hatten.

Von den Leidenschaften und Bewegungen
des Gemüths.

1) Wer sich ernstlich vornimmt seine Gesundheit zu erhalten, der muß vorher lernen, wie er seine Leidenschaften beherrschen, und dieselben gänzlich der Vernunft unterthänig erhalten soll; denn es mag ein Mensch noch so mäßig in Speise und Trank, und ordentlich in seiner Bewegung seyn, so werden dennoch einige unglückliche Leidenschaften, wenn er ihnen zu weit nachhängt, über alle diese Ordnung die Oberhand gewinnen, und die guten Wirkungen von seiner Mäßigkeit verhindern; Es ist daher nothwendig, daß man wider einen so verderblichen Einfluß auf seiner Hut sey.

2) Furcht, Traurigkeit und diejenigen Leidenschaften welche an selbigen Theil nehmen, als Neid, Haß, Bosheit, Rache und Verzweiflung, sind aus der Erfahrung bekannt, daß sie die Nerven schwächen, den Umlauf der Säfte langsam machen, die Ausdünstung verhindern, die Verdauung schwächen, und öfters Krämpfungen, Verstopfungen und hypochondrische Krankheiten herfür bringen. Und sehr plötzliches Schre-

cken (*) hat bisweilen unmittelbar den Tod nach sich gezogen.

3) Mäßige Freude und Zorn hingegen, und diejenigen Leidenschaften und Gemüthsbewegungen, welche an ihrer Natur Theil nehmen, als Frölichkeit, Zufriedenheit, Hoffnung, tugendsame Wechselliebe, und Muth im Wohlthun ermuntern die Nerven, beschleunigen den Umlauf der Säfte, befördern die Ausdünstung und stehen der Verdauung bey; aber heftiger Zorn (welcher von der Raserey blos in Ansehung der Dauer unterschieden ist), erwecket Gallenkrankheiten Entzündungen, Convulsionen, und bisweilen apoplectische Zufälle, besonders in hitzigen Temperamenten; und übermäßige Freude störet den Schlaf, und hat öfters plötzliche und traurige (**) Wirkungen.

4) Es ist merkwürdig, daß die Ausdünstung von einer heftigen Leidenschaft des Gemüths, wenn der Körper ruhig ist, stärker vor sich gehet, als von der stärksten Leibesbewegung, wenn das Gemüth ruhig ist. Dahero können diejenigen, welche zum Zorne geneigt sind, nicht viel Leibesbewegung vertragen, weil die übermäßige Ausdün-

(*) Siehe Valer. Maxim. welcher verschiedene dergleichen Beispiele anführet.

(**) Siehe Plinii Naturgeschichte. Buch 7. Kap. 53. Aul. Gell. Noct. Attic. lib. 3. cap. 15.

Ausdünstung von beyden, den Körper erschöpfen und auszehren würde. Es ist auch merkwürdig, daß eine Krankheit, welche von einer heftigen Gemüthsbewegung entstehet, viel hartnäckiger ist, als diese, so von heftiger Leibesbewegung entspringen, weil die letztere durch Ruhe und Schlaf curiret wird, welche aber sehr wenig Einfluß auf die erstere haben.

5) Eine beständige Heiterkeit des Gemüths, so von einem guten Gewissen entspringt, und durch Hoffnung oder Frölichkeit unterstützet wird, ist die gesundeste unter allen Gemüthsbewegungen. Frölichkeit des Geistes (wie der große Lord Verulamio bemerket,) ist besonders nützlich, wenn wir bey unserer Mahlzeit sitzen, oder uns schlafen legen, weil man von der Angst oder Traurigkeit weiß, daß sie den Nutzen verhindern, welchen wir natürlicher Weise von diesen Erquickungen ziehen sollten; „wenn uns daher, sagt er, etwa eine heftige Leidenschaft, bald vor dieser Zeit überfallen sollte, so thut man wohl, wenn man das Essen oder Schlafengehen verschiebet, bis sich dieselbe leget, und das Gemüth seine vorige Ruhe wieder erlangt“.

Nachdem ich also die vornehmsten Regeln, von den sechs zum Leben nöthigen Dingen angeführet, und einzeln betrachtet habe; so will ich

hier noch eine sehr wichtige Regel beyfügen; welche von selbigen Sechsen zwen zugleich betrachtet, und den wechselsweisen Einfluß zeigt, den sie in Ansehung der Gesundheit auf einander haben. Die Regel ist diese: Unsere Leibesbewegung soll mit unsern Nahrungsmitteln in einem genauen Verhältnisse stehen, oder mich anders auszudrücken: Derjenige, welcher reichlich isst und trinkt, soll sich viel Bewegung machen; und derjenige der sich keine Bewegung machen kann, muß um seine Gesundheit zu erhalten, enthaltfam leben. Personen, welche mäßige und beständige Leibesbewegung haben können, sind geschickt eine große Menge Nahrungsmittel zu verdauen, ohne ihre Gesundheit dadurch zu verletzen, weil ihre Bewegung alles überflüssige auswirft. Aber bey zärtlichen Leuten, welche sich wenig oder gar nicht bewegen können, muß etwas unverdautes im Körper zurück bleiben, wenn sie eine starke Menge von Speisen zu sich nehmen, welches hernach eine Quelle von beständigen Krankheiten ist. Hippokrates siehet diese Regel, nach welcher wir unsere Kost, nach unserer Bewegung einrichten sollen als die allerwichtigste, in der ganzen Kunst die Gesundheit zu erhalten an, und hat sie mit besonderer Sorgfalt angepriesen, wie wir zuvorher gesehen.

Ich muß aber noch eine Vorsicht hier anpreisen, die man weniger zu achten pfleget als sie verdienet; nämlich, wenn ein Mensch nach einer schweren Reise oder heftigen Bewegung, sehr ermüdet und von Kräften gekommen ist, und baldige Erquickung nöthig hat, so soll er leichte und gut zu verdauende Dinge essen, und etwas dünnes Getränke warm trinken; Denn schwere Speise und starkes Getränke, vermehren das künstliche Fieber (wenn ich es so nennen darf) welches von heftiger Leibesbewegung im Blute erregt wird, und zerstören seine Stärke und Lebensgeister mehr, als daß sie solche ersetzen.

Nebst diesen Zusätze zu den sechs bereits erwähnten Dingen, giebt es noch drey andre allgemeine Regeln, welche sehr vieles zur Erhaltung der Gesundheit beytragen, und nicht dürfen vergessen werden.

Die erste Regel ist: Jede Ausschweifung ist ein Feind der Natur. Es geschehe solche in Hitze oder Kälte, in Traurigkeit oder Freude, im Essen oder Trinken, oder in einer andern sinnlichen Ergößlichkeit, so wird doch allemal die Ausschweifung den Körper in Unruhe bringen; da hergegen die Mäßigkeit bey jeder Zueignung und Genusse der rechte Weg ist die Gesundheit zu erhalten.

Zwente Regel: Es ist gefährlich eine alte oder eingewurzelte Gewohnheit plötzlich zu verändern (*), und von einem extremo aufs andre zu fallen, so gar von denjenigen Dingen, welche an und vor sich böse sind, als Brandeswein trinken, Tabak kauen, das Nachtsitzen, der Mittagschlaf, und ein Frühstückchen machen, wie es genannt wird, u. d. m. wenn sie durch langen Gebrauch unglücklicher Weise einer Person unentbehrlich geworden sind, darf man nicht auf einmal abbrechen, sondern nach und nach dieselben lassen.

Die dritte Regel ist: daß alles was unsre Kräfte verringert, sorgfältig muß vermieden werden, z. E. öfteres Aderlassen, ohne dringende Ursache; starke Purgir- oder Brechmittel einnehmen; sich unbedachtsamer Weise und mehr aus einer Grille, als aus Noth zu einer schlechtesten Kräuterkost zu halten. Alle solche Fehler wie diese, sage ich, verwandeln die kleinen Adern, durch welche der Umlauf geschieht, in undurchdringliche Geyten, und vermindern die Kräfte, indem sie die Canäle des Lebens austrocknen.

Nachdem

(*) Semel multum et repente vel euacuare, vel replere, vel calefacere, vel refrigerare, aut alio quouis modo mouere, periculosum. Hip. aph. Sect. 2. aph. 51.

Nachdem ich also die allgemeinen Regeln an-
gemerket, welche von allen und jeden sollen beobachtet werden, so wollen wir in dem nachfolgenden die besondern Regeln betrachten, welche auf die mancherley Temperamente, Alter, und Zustand der Menschen eingerichtet sind.

Das 3. Kapitel.

Von den verschiedenen Temperamenten des menschlichen Körpers, nämlich dem cholericen, melancholischen, phlegmatischen und sanguinischen, nebst den Gesundheitsregeln für selbige, und einigen wichtigen daraus gezogenen Folgen.

Die Temperamente der Menschen zu kennen, ist von keiner geringen Wichtigkeit für die Gesundheit. Hippokrates sagt (*), „daß der menschliche Körper vier Feuchtigkeiten enthalte, welche in Ansehung der Hitze, Kälte, Feuchtigkeit und Tröckheit sehr verschieden sind, nämlich Blut, Phlegma, gelbe Galle und schwarze Galle; welche verschiedenen Säffte, öfters durchs Erbrechen herauf gebracht und durch den Stuhlausgeworfen werden; daß die Gesundheit in einer gehörigen Mischung dieser viere bestehe, und daß durch einen Ueberfluß

A a 5.

„eines

(*) De natur. hom. pag. 225. 226.

„eines von diesen, Krankheiten herfürgebracht werden“. Auf diese vier Bemerkungen des Hippokrates, sind die vier Haupttemperamente, das cholerische, melancholische, phlegmatische, und sanguinische gegründet worden. Aber Galen (*), welcher allzu sehr in Subtilitäten und Eintheilungen verliedt war, hat neun Temperamente gezählet, nämlich vier einfache, das hitzige, das kalte, das feuchte und das trockne. Vier zusammengesetzte, das hitzige und feuchte, das hitzige und trockne, das kalte und feuchte, das kalte und trockne; und ein gemäßigtes oder gesundes Temperament, welches in einem Mittel bestehet, das sich zu keinem Uebermaße neiget.

Diese zween großen Männer und ihre Nachfolger meynen bey nahe einerley Sache, ob sie schon in Worten verschieden sind; denn das cholerische des Hippokrates und seiner Anhänger hat eine große Verwandtschaft mit dem hitzigen und trocknen des Galens; das phlegmatische mit dem kalten und feuchten; das melancholische mit dem kalten und trocknen, und das sanguinische des erstern, mit dem gemäßigten des andern. Es wird daher nicht von sonderlicher Wichtigkeit seyn, zu bestimmen, welche Eintheilung wir annehmen sollen, da wir einen richtigen Begriff von diesen Temperamenten aus dem

(*) De temperament. lib. 2. cap. 1.

dem Umlaufe des Geblüts geben können, welcher den Alten unbekannt war. Damit man sich also einen deutlichen Begriff von den verschiedenen Temperamenten machet, welche Hippokrates anzeigt, (denn diesem will ich nachfolgen) so ist es nöthig, daß man die Veränderung betrachtet, welche in der ganzen Masse der Säfte durch die überhand genommenen Feuchtigkeiten herfür gebracht wird, von denen diese Temperamente ihren Namen haben, und was für Wirkung diese Veränderung auf den menschlichen Körper und dessen Gemüth habe.

Bei cholerischen Temperamenten (*) oder in Körpern, die einen Ueberfluß an gelber Galle haben, ist das Blut hitzig und dünne, bewegt sich mit großer Hefigkeit durch die Adern, macht den Körper zu Entzündungen und hitzigen Krankheiten, und das Gemüth zu einer Hurtigkeit und Hefigkeit in allen seinen Anschlägen und Handlungen geneigt. Personen von diesem Temperamente sollen alles Streiten, starke Getränke, heftige Leibesbewegung, und alle das zu vermeiden suchen, wodurch sie sich zu sehr erhizen.

Bei melancholischen Temperamenten, wo Personen an einer groben, erdigten, herben Feuchtigkeits Ueberfluß haben, welche von den Alten schwarze Galle

(*) Vid. Hoffm. Dissert. de temperamento, fundamento morum et morborum in gentibus.

Galle genannt wurde, ist das Blut schwer und dick, beweget sich langsam, macht den Körper zu Drüsenverstopfungen, zu Schwachheit der Nerven, und das Gemüthe zu Furcht und Traurigkeit geneigt. Für solche Personen sind eine gesunde Luft, mäßige Leibesbewegung, leichte Speise, ein wenig guter Wein, welcher zum gewöhnlichen Getränke mit Wasser soll vermischt seyn, und lustige Gesellschaft, die besten Mittel zur Erhaltung der Gesundheit.

Bei phlegmatischen Temperamenten, wo ein wässerichter zäher Schleim in großem Verhältnisse befindlich ist, bewegt sich das schleimichte Geblüte matt, macht den Körper zu weißen Geschwülsten und Anfällen der Wassersucht, und das Gemüthe zu Dummheit und Trägheit geneigt. In diesem Temperamente wird eine mäßig verdünnende Kost, beständige Bewegung, und zu gehörigen Zeiten etwas erwärmende gelinde Arzney, bösen Krankheiten zuvor kommen.

In sanguinischen Temperamenten, in welchen kein Ueberfluß von Galle oder Schleime befindlich, läuft das Blut (außer von einer Ueberfüllung von herrlichem Leben, oder einer Ausleerung durch Blutflüsse) frey und gleich durch alle Adern, welches den Körper zur Gesundheit und langem Leben, und das Gemüthe zur Frölichkeit und Freundlichkeit geneigt macht.

Die

Die vornehmste Sorge solcher Personen soll dahin gehen, daß sie durch einen mäßigen und klugen Gebrauch aller der, zum Leben nöthigen Dinge, übermäßige Anfüllung und Wollust und jede Art von Unmäßigkeit vermeiden, welche eine gute und gesunde Leibesbeschaffenheit verderben kann.

Es ist wahr, daß sich diese Temperamente nicht leicht bey dem ersten Anblicke in jeder Person erkennen lassen; aber ein aufmerksamer Mensch kann durch Bemerkung und Erfahrung selbst entdecken, an welchem Temperamente er vornämlich Theil nimmt, und kann folglich durch gehörige Behutsamkeit jeder Unbequemlichkeit begegnen, so aus selbigem entspringen kann.

Aus dem, was bisher von den verschiedenen Temperamenten gesagt worden, folget deutlich; erstens, daß von den Menschen kein dergleichen allgemeines Heilmittel kann ausgedacht werden, welches alle Arten von Beschwerissen aus dem Wege räumen könnte, weil dasjenige, was dem hitzigen würde dienlich seyn, dem kalten Schaden thun würde. Nebst dem hat man von allen solchen prahlerischen Mitteln aus der Erfahrung befunden, daß sie unwirksam sind; und jeder Vertheidiger derselben ist entweder von seiner Unwissenheit, oder arglistigen Betrügerey überführt worden. Mit einem Worte, nie-
mand

mand als derjenige, dessen Weisheit den menschlichen Körper erschuf, kann ein besonderes Mittel für alle Krankheiten erfinden; und ich bin gänzlich überzeugt, daß es ausser dem Baume des Lebens niemals eine allgemeine Panacee geben habe, noch geben werde.

Es folgt anderns, daß wir uns niemals mit Gewisheit von einem besondern Nahrungsmittel, oder einer Art von Arzney versprechen können, daß sie dieser oder jener einzeln Person zuträglich seyn werde, bis uns dessen besonderes Temperament bekannt geworden; und daß es folglich abgeschmact ist, einem Menschen, ohne dergleichen vorher gegangene Erkänntniß, einen ordentlichen Gebrauch seiner Nahrungsmittel oder Arzney vorzuschreiben.

Nach dieser kurzen Abhandlung der Temperamente, wollen wir im nächstfolgenden die Gesundheitsregeln betrachten, welche den verschiedenen Stufen des Lebens zuständig sind.



Das 4. Kapitel.

Von der Kindheit, Jugend, dem männlichen Alter und hohen Alter, nebst denen Gesundheitsregeln, so jedem von selbigen eigen sind.

Hätte der Weltweise, welchen Aulus Gellius (*) wider die unnatürliche Aufführung derjenigen Mütter, eifernnd einführet, die ihre eignen Kinder nicht säugen wollen, in unsern Tagen gelebet, und gesehen, daß Leute vom Range, nach der Mode sehr öfters ihre Weiber nicht wegen der Annehmlichkeiten ihrer Person, oder wegen ihrer Tugenden des Gemüths nehmen, sondern ihres großen Glücks wegen, so würde er gewiß aus Mitleiden gegen das Kind, eine gesunde vernünftige Amme einer schwächlichen eigensinnigen Mutter vorgezogen haben. Man kann daher solchen Eltern, welche nicht gesorgt haben, durch ihre eigene Mäßigkeit, durch gute Säfte und Gesundheit, ihren Kindern eine muntere

(*) Libr. 12. cap. 1. Oro te, inquit, mulier, sine eam totam integram esse matrem filii sui; quod est enim hoc contra naturam imperfectum atque dimidiatum matris genus, peperisse, ac statim ab sese abiicisse? aluisse in vtero sanguine suo nescio quid, quod non videret: non alere nunc suo lacte quod videat, iam viuentem, iam hominem, iam matris officia implorantem?

muntere und glückliche Leibesbeschaffenheit mitzutheilen, ganz sicher erlauben, diesen Mangel so viel als möglich, durch die Wahl einer guten Amme zu ersetzen.

Die erste Sorgfalt, so man für das Kind haben soll, ist, daß man eine tugendhafte, gesunde, aufgeweckte, reinliche und erfahrene Amme erwähle, (wenn die Mutter hierzu nicht selbst geschickt ist.) Ihre Milch soll weiß, süß, von guter Beschaffenheit, von keinem fremden Geschmacke oder Geruche, verdorben, zwischen zweien und sechs Monaten alt, und mehr von einer dicken als dünnen Consistenz seyn. Die andre Speise des Kindes muß einfach und sehr leicht zu verdauen seyn; die Bekleidung desselben soll weder zu eng noch zu warm seyn, und die Amme muß man abhalten, bey den Einwindeln Stecknadeln zu brauchen, wodurch die Haut desselben könnte gestochen werden, und sie muß ihm so viel Luft und Bewegung geben, als es vertragen kann.

Der englischen Krankheit, den Geschwülsten der Halsdrüsen, dem Husten und den Brüchen zuvor zu kommen, welchen die Kinder hier zu Lande sehr unterworfen sind, würde das beste Mittel seyn, daß man die Gewohnheit einführte, dieselben alle Morgen mit ganzem Leibe in kalt Wasser einzutauchen, worauf sie alsobald sollten abgerieben

abgerieben und gewindelt werden; man sollte aber solches Verfahren dem ohngeachtet nach der Geburt des Kindes noch einige Monate, oder bis auf nächsten Sommer verschieben, damit nicht ein zu hurtiger Uebergang von der Wärme, in welcher das Kind gebildet worden, zu der äussersten Kälte des Wassers geschehe. Woferne das Kind warm und lebhaft wird, wenn man es aus dem Bade hebt, so hat man von diesem Eintauchen keine Gefahr zu befürchten; wenn es aber einen guten Theil des Tages sollte blaß und kalt bleiben, so muß der Gebrauch des kalten Bades auf einige Zeit verschoben werden, und wenn alsdenn das Kind stärker wird, so kann man dasselbe wiederum mit ihm versuchen.

Wenn das erste Licht der Vernunft in Kindern aufzugehen scheint, so sollen die Eltern so zeitig, als nur möglich, Sorgfalt anwenden, daß sie ihre Gemüther der Zucht unterwerfen, und ihnen nach und nach (*) den großen Grundsatz

„ (wie ihn Herr Locke nennt) aller Tugend und
 „ der Würde beybringen, nämlich, daß sie ih-
 „ ren eignen Begierden entsagen, und bloß denen
 „ jenigen folgen, was ihnen die Vernunft als
 „ das beste zeigt, ob schon der Appetit den an-
 „ dern Weg leiten sollte. Wir sehen öfters, daß

„ die

(*) Locke von der Aufzuehung.

„die Eltern, da sie ihren Kindern, wenn sie
 „noch klein sind, den Willen lassen, in selbigen
 „die Grundfäße der Natur verderben, und sich
 „doch hernachmals wundern, daß sie die bittern
 „Wasser schmecken müssen, wenn sie doch selbst
 „den Brunnen vergiftet haben, warum sollten
 „wir denn das für was fremdes halten, daß
 „der, welcher gewöhnet worden in allen Dingen
 „seinen Willen zu haben, als er in der Kappe
 „lief, dasselbe auch alsdenn verlangt und dafür
 „streitet, wenn er in seinen Hosen gehet“.

Und hierinne hat unser scharfsinniger Autor die Bemerkung angenommen und bekräftiget, welche der vortreffliche Quintilian lange vorher gemacht, von dessen Worten (*) ich einen Theil zu Ende dieser Seite angeführet habe; und wir sehen in der That öfters, daß diese Nachsichten gegen das Kind zu einer eingewurzelten Gewohnheit und der Ruin des Menschen geworden; beydes in Ansehung seiner Gesundheit und seiner Sitten.

Von

(*) *Vtinam liberorum nostrorum mores non ipsi perderemus, infantiam statim deliciis soluimus. Mollis illa educatio, quam indulgentiam vocamus, nervos omnes et mentis et corporis frangit. — Fit ex his consuetudo, deinde natura. Instit. orat. lib. 1. cap. 2.*

Von der Jugend.

Die Nahrung des Jünglings soll zwar reichlich, wie Hippokrates anrath (*), aber einfach und leicht zu verdauen seyn, weil die Speise, welche nicht wohl verdauet werden kann, grobe Säfte erzeuget, und unvermerkt einen Grund zum Scharbocke, Steine, zu rheumatischen Schmerzen, und andern sehr bösen Krankheiten legt. Auch der Wein oder stark Getränke soll dem Jünglinge niemals, oder doch sehr sparsam, erlaubt seyn. Sie sollen gänzlich von unreifen Früchten, und auch von allzu vielen solchen, welche reif sind, abgehalten werden. Ihre Bewegung soll mäßig seyn; denn zu wenig macht, daß sie aufgedunsen und kurzathmig werden, und zu viele verwüset ihre Kräfte. Auch zu vieler Schlaf (eben wie zu wenig Bewegung) machet dieselben dumm, und zu wenig Schlaf machet sie hager, und daß sie Fiebern unterworfen sind.

Aber jede andre Sorge und Betrachtung bey Seite gesetzt, so ist die Jugend die bequemste Lebenszeit, dem Gemüthe die Ausübung der Tugend einzuprägen, von welcher ihre künftige Gesundheit und Ehre abhängen muß, und ohne welche es ohnmöglich ist, ihre Leibesbeschaffenheit unverletzt in das männliche und hohe Alter zu bringen. Viele Fehler können schlechterdings

(*) Sect. 1. aph. 13.

nicht mit der Gesundheit bestehen, welche da niemals wohnet, wo Ueppigkeit, Trunkenheit, Schwelgeren oder Faulheit Besitz genommen haben. Das Leben eines Weltkinds und Epikurers ist nicht nur kurz, sondern auch elende. Der mäßige und mitleidige würde erschrecken, wenn er diese heftigen Schmerzen und Angst derjenigen anhören sollte, welche lasterhafte junge Leute unter ihren wiederholten Schwelgeren erleiden, ehe sie das Grab erreichen können, in welches sie sich öfters selbst stürzen, oder wenn einige in dem Laufe ihrer Ueppigkeit einhalten, ehe sie gänzlich die Quellen des Lebens zerstöret haben, so sind dennoch diese Quellen gemeiniglich durch die Freyheiten, welche sie sich bereits genommen haben, so schwach und hinfällig geworden, daß sie nur ein dunkles, entkräftetes und sterbendes Leben unterhalten, welches ihnen selbst zum Ekel, und andern die um sie sind zur Last wird; und öfters (welches noch mehr zu beklagen ist) ihre Beschwernisse auf einen unschuldigen, unglücklichen Abkömmling fortpflanzen.

Der Nutzen der Tugend zur Erhaltung der Gesundheit ist unter denenjenigen, welche diese Kunst studiren und anpreisen, keine neue Lehre; sie ist seit vielen Zeiten schon vom Galeno gegeben worden, welcher sich, wenn er von der Jugend redet, auf folgende Weise ausdrückt: „Dies
 „ses

„ses ist die gehörige Lebenszeit (*) das Gemütthe
 „zu ziehen, und dasselbe zur Tugend zu gewöh-
 „nen, besonders zur Mäßigkeit und zum Ge-
 „horsame, welche die kürzeste Methode zeigen,
 „alles zu erlangen, was zur Gesundheit des Kör-
 „pers in den künftigen Stufen des Lebens nö-
 „thig ist“.

Aber wie soll man die unbedachtsame Jugend,
 welche durch starkes Verlangen und Leidenschaf-
 ten hingerissen wird, abhalten, daß sie nicht in
 diese Ausschweifungen gerathe, welche dieselben
 in dem Frühling ihrer Tage abmähet, oder we-
 nigstens Krankheiten und Gewissensbisse für das
 hohe Alter über ihnen aufhäuft? Ich antworte:
 Daß ihre Leidenschaften und Begierden frühzei-
 tig durch dienliche Zucht und Exempel müssen
 im Zaume gehalten werden. Dieses müssen ihre
 Eltern thun, deren erste Sorge seyn soll, ihre
 Kinder zu Hause aufzuziehen, in „dem Wege,
 „auf welchem sie gehen sollen, damit dieselben,
 „wenn sie alt werden, nicht davon abweichen“.

Nächst dem sollen solche Eltern, welche ih-
 ren Söhnen eine freye Erziehung verschaffen könn-
 en, dieselben des Unterrichts und Exempels
 wegen auf diejenigen gelehrten Pflanzschulen
 thun,

Bb 3

(*) De sanit. tuend. lib. 1. cap. 12. Vide insuper
 eiusdem libellum de cognoscend. et curand.
 animi morbis cap. 7.

thun, wo die Religion und Tugend in der höchsten Achtung gehalten, und mit der größten Sorgfalt und Anständigkeit ausgeübet werden: Denn eine solche Erziehung wird nicht nur dem Jünglinge selbst eine Wohlthat, sondern auch ein großer Nutzen für die geringern seyn, welche stets bereit sind, sowohl dem guten als bösen Exempel ihrer Obern nachahmen.

Wir haben Ursache unsere Jugend wegen der vielen Gelegenheiten glücklich zu schätzen, welche dieselben zu einer tugendhaften Erziehung auf den vortreflichen Universitäten Großbritanniens haben. Oxford ist gewiß der bequemste Aufenthalt zum Studiren auf dem ganzen Erdboden. Es ist mir niemals ein Ort, wo öffentliche Versammlungen sind, so reizend vorgekommen als diese Universität. Daselbst zeigen sich Religion, Gelehrsamkeit und gute Sitten in ihrer ganzen Schönheit. Daselbst hält man Unwissenheit, Laster und Treulosigkeit für grob und verachtungswürdig. Und daselbst sind die Tugenden und Grazien mit einander vereinigt, oder mich anders auszudrücken, die Wissenschaft des Gelehrten ist mit der Höflichkeit des artigen Mannes verbunden. Ich habe niemals das Glück gehabt zu Cambridge zu seyn, aber von den großen und vortreflichen Männern, welche diese Universität herfürgebracht, läßt sich

sich mit Grunde schließen, daß sie nicht geringer sey als ihre Schwester Orford, auch haben die verschiedenen Universitäten in Schottland niemals einen Mangel an Meistern oder Gelehrten von großem Genie, Gelehrsamkeit oder Tugend gehabt.

Dieserjenigen Männer daher, welche ihre Söhne auswärts zu einer fremden Erziehung schicken, ehe sie auf unsern eigenen Universitäten in der Tugend und Gelehrsamkeit gegründet sind, scheinen keine große Achtung für die Gesundheit und Würde ihrer Kinder, oder (man erlaube mir beizusetzen) für die Nachkommenschaft ihres Vaterlandes zu haben (*).

Vom männlichen Alter.

Für diesen Perioden gehören alle zuvor erwähnten allgemeinen Gesundheitsregeln, und mit einem Worte alle diese Regeln, welche der Kindheit, der Jugend oder dem hohen Alter nicht zugeeignet worden.

Bb 4

Die

(*), „Was können wir uns von diesen jungen Aventureurs anders versprechen; als daß sie alle die Thorheiten, Narrenspößen, Laster und Ueppigkeiten der verschiedenen Länder mit nach Hause bringen, durch die sie gereiset sind“. Sherri-
dam von der Britischen Erziehung. Buch 1. Kap. 2.
S. 32, 33.

Die beste Sicherheit in diesem Perioden für die Gesundheit, ist eine gute Gewohnheit zur Mäßigkeit und Enthaltbarkeit, welche von der Kindheit und Jugend auf selbigen gebracht werden; denn ein Mensch, welcher den vollkommenen Gebrauch seiner Vernunft erlangt hat; ist nicht leicht fähig (er lege denn alle Ueberlegung bey Seite) einer fehlerhaften Begierde nachzuhängen, welche er in dem vorigen Theile seines Lebens gänzlich unter seiner Gewalt hatte. Man kann auch mit Grunde vermuthen, daß eine Person in diesem Perioden auf das Temperament Acht haben werde, welches in ihm die Oberhand hat, ob es sich zu dem cholericen, melancholischen, phlegmatischen oder sanguinischen neige, und daß er seine Lebensart auf solche Art einrichten werde, daß er sein besonderes Temperament in den zur Gesundheit nöthigen Gränzen erhalte; oder (welches eben das ist) daß er alles dasjenige sorgfältig vermeiden werde, was er durch die Erfahrung seiner Gesundheit für nachtheilig befindet, und daß er auch in dem Gebrauche solcher Dinge sorgfältig beharren werde, von welchen er aus eben der Erfahrung und Bemerkung befindet, daß sie ihm zuträglich sind; indem er ernstlich bey sich erwägen wird, wie leicht es sey, durch eine träge Unempfindlichkeit, oder durch lafferhafte Ausschweifungen, auch eine gute

Leibes-

Leibesbeschaffenheit in dem Frühlinge und Mun-
terkeit des Lebens so zu zerstören, daß sie gar nicht
wieder zu ersetzen ist. Von dieser unglücklichen
Aufführung kann jedermann mehr als zu viel
traurige Exempel unter seinen eignen Bekannten
gemahr werden.

Vom hohen Alter.

Die Gesundheit ist ein unschätzbare Segen
im Alter, in welchem die Beurtheilungskraft,
da sie zu ihrer völligen Reife gelangt, weit mehr
Stärke und Schönheit als jemals zuvor zeigt;
und daher soll sie, so weit es in unserer Gewalt,
durch eine Beobachtung der nachfolgenden leicht-
ten Regeln bewahret werden, welche denen Al-
ten erstens zeigen, was sie vermeiden, und an-
ders was sie thun sollen.

Erstens müssen alte Leute alles dasjenige ver-
meiden, wovon sie aus der Erfahrung befun-
den, daß es ihnen in dem vorigen Theile ihres
Lebens stets schädlich gewesen: Denn das Alter
ist nicht die gehörige Lebenszeit, in welcher man
mit neuen oder unnöthigen Kämpfen soll.
Sie müssen auch jede Ausschweifung vermeiden,
welche eine natürliche Neigung hat, ihre zurück-
gebliebenen Kräfte zu verringern. Denn ob-
schon die Menschen bisweilen in ihren muntern
Jahren, den übeln Wirkungen dieser Ausschwei-

lungen entgehen können, so würde doch das hohe Alter durch selbige gar bald niedergerissen werden. Dergleichen sind allzu viele Sorge und Beängstigung um Reichthum, allzu ämsiges Studiren, angewöhntes mürrisches Wesen, oder mit einem Worte, alles, wovon man weiß, daß es eine gute Leibesbeschaffenheit schwächt (*).

Was zweitens dasjenige anbelangt was sie thun sollen, so müssen alte Leute nachfolgende wichtige Regeln sorgfältig in Ausübung bringen. Erstens müssen sie zu ihrem Aufenthalte eine reine und gesunde Luft erwählen; anderns ihre Kost nach ihrer Bewegung einrichten; in beyden mäßig seyn; sich ein wenig von ihrer festen Speise abbrechen, und ihrem Getränke nach Proportion so viel zusetzen; und von den Mahlzeiten allemal mit einigen Verlangen nach mehrern, aufstehen. Aber wenn sie zufälliger Weise an einem Tage eine Ausschweifung begehren, so müssen sie sich des nächstfolgenden Tages oder eine längere Zeit hindurch Abbruch thun, bis der Magen ganz leicht ist. Drittens darnach trachten, daß ihre Ausleerungen, entweder von Natur oder durch die Kunst

ordentl

(*) Unmäßiger Bey Schlaf entkräftet alte Leute überaus sehr. Der Adventurer in einem seiner vortrefflichen Versuche richtet sehr sinnreich auf selbige, was Virgil von seinen streitenden Bienen sagt, animalque in vulnere ponunt.

ordentlich geschehen. Viertens alle Mittel anwenden, welche ihre Nachtruhe süß und ihren Schlaf gesund machen. Denn ruhiger Schlaf erwärmet alte Leute sehr. Fünftens, daß sie sich für ihre Person rein und sauber, und ihre Körper wohl bekleidet halten, besonders ihren Magen, Beine und Füße, ohne welche sie keinen guten Gesundheitszustand genießen können; und Sechstens daß sie ein zufrieden fröhliches Gemüth haben, und sich bemühen ihre Aufführung und Umgang jungen Leuten angenehm zu machen, und öfters in ihrer Gesellschaft sind.

Das 5. Kapitel.

Von den mancherley Beschaffenheiten und Umständen der Menschen, wenn man sie als starke oder zärtliche, freye oder knechtische, reiche oder arme betrachtet, nebst den Gesundheitsregeln, so auf jegliche besonders eingerichtet sind.

Die verschiedenen Beschaffenheiten und Umstände der Menschen, wenn man voraussetzt, daß sie ihre gewöhnliche Gesundheit genießen, können auf zwei Sorten, nämlich die innerlichen und äußerlichen gebracht werden. Die innerlichen Beschaffenheiten der Menschen sind Stärke oder Schwäche der Leibesbeschaffenheit.

heit. Ihre äußerlichen Umstände sind entweder Reichthum und Freyheit, welche sie in den Stand setzen zu leben wie sie wollen; oder Ehrgeiz und Armuth, welche dieselben entweder an prächtige oder niedrige Knechtschaft und andre Unbequemlichkeiten binden.

Personen, von einer gesunden und starken Leibesbeschaffenheit, sollen die zwey nachfolgenden Regeln beobachten. Die erste ist, sie sollen eine allzu genaue und einförmige Diät vermeiden, und ihre Lebensart verschieden machen, bisweilen in der Stadt, und bisweilen auf dem Lande seyn; sie sollen bisweilen mehr essen und trinken, und bisweilen weniger als gewöhnlich, aber doch stets in den Gränzen der Mäßigkeit bleiben; Sie sollen an allen heilsamen Speisen Theil nehmen, die ihnen zu handten kommen, sie mögen auch noch so gewöhnlich seyn. Bisweilen sollen sie sich wenig, und ein andermal viel Bewegung machen, und kurz sie sollen jederzeit durch ein mannigfaltiges Leben vorbereitet und fertig seyn, in jeden Zustand zu kommen, welcher ihnen von der Vorsicht mag bestimmet werden.

Die andere Regel ist: Sie sollen behutsam seyn, daß sie nicht in ihren freudigen und gesunden Tagen durch eine große Ausschweifung oder Schwelgeren diejenige Kraft ihrer Leibesbeschaffenheit

schaffenheit zernichten, welche sie bey unvermeidlichen Schwachheiten unterstützen soll.

Im Gegentheile sollen sich Personen von einer zärtlichen und schwachen Leibesbeschaffenheit (unter welche Celsus die mehresten von denen die in großen Städten leben, und alle Studierende und Nachdenkende zählet) bemühen, durch ihre Mäßigkeit, Ordnung und Sorgfalt dasjenige zu ersetzen, was beständig durch ihre Beschaffenheit, Lage und Studiren vermindert wird: Und wir sehen in der That zum öftern, daß Personen von einer schwächlichen Leibesbeschaffenheit, welche durch eine Ausschweifung augenblicklich beleidiget werden, und folglich genöthiget sind, behutsam in Verwaltung ihrer Gesundheit zu gehen, viel vergnügter und länger leben, als diejenigen von einer starken Leibesbeschaffenheit, welche aus einem blinden Zutrauen auf ihre Stärke, alle Regeln und Ordnung verachten.

Was die äußerlichen Umstände anbelangt, so sind diejenigen, welche durch ihre Geburt oder Erwerbung Glücksgüter besitzen, die sie in Stand setzen, und ihnen die Freyheit geben nach ihrem Gefallen zu leben, da sie es in ihrer Gewalt haben, jeder Regel, welche zur Erhaltung der Gesundheit nützlich seyn kann, nachzuleben, höchstens zu tadeln, wenn sie einen so großen Segen missbrauchen,

brauchen, welchen jedermann wird zu schätzen wissen, der ihn einmal verlohren hat.

Diejenigen aber, welche entweder durch die Wahl verpflichtet sind, dem Publico zu dienen, oder durch Armuth genöthiget werden Privatfamilien zu dienen, und denen es also nicht frey stchet, viele Zeit oder Sorgfalt auf ihre Gesundheit zu wenden, müssen sich solche Gelegenheit besser zu Nuße machen, welche ihnen ihr Amt zuläßt. Jeder Stand hat einige leere Stunden, welche man auf die Gesundheit wenden kann. „Der Kaiser Antoninus, sagt Gaslen, welcher des Tages über so viele Geschäfte besorgte, fieng seine Bewegung allemal bey „Untergange der Sonne an“. Es ist für einen Staatsmann zu bemerken nöthig „daß jemehr „er bey einer besondern Gelegenheit von vielen „Geschäften ermüdet worden, desto mäßiger er „auch leben soll“, und daß er zu solchen Zeiten nichts schwer zu verdauendes essen, oder mehr Wein trinken soll, als just zureichend ist, ihn zu erquickten. Es ist auch über dieses noch anzumerken, daß Personen von jedem Range, welche reichlich essen und trinken, und zugleich durch ihre Berrichtungen so sehr eingeschränkt werden, daß sie sich auswärts wenig oder gar keine Bewegung machen können, dahin sollen bedacht seyn, sich in ihrem Hause Bewegung zu machen, deren

ren sich jedermann nach seinen Geschmacke eine große Menge ausdichten kann, als das Federspiel, Billiard, Handball u. d. g. und auch öfters des Morgens seinen Körper reiben, und auch dann und wann ein gelindes Purganz einnehmen soll, damit er das fortführe was in seinen Magen und Gedärmen unverdauet zurück bleibt.

Schließlich besitzen die Armen, wenn sie sich tugendhaft und reinlich halten, große Vortheile über die Reichen in Ansehung der Gesundheit und des langen Lebens, weil ihre dürftigen Umstände sie zur Arbeit zwingen, und ihnen alle Versuchungen zur Schwelgerey entziehen.

Das 6. Kapitel.

Von der Prophylaxis, oder den Wegen, an nahenden Krankheiten zuvor zu kommen.

Zu Anfange dieses zweenen Theils habe ich an gemerkt, daß die Kunst seine Gesundheit zu erhalten, in drey Theile könne eingetheilet werden, von welchen der erstere diejenigen Regeln bestimmt, so zur Erhaltung der gegenwärtigen Gesundheit dienen. Der andre handelt von der besten Methode Krankheiten abzuwenden, und der dritte zeigt den Weg zu einem langen Leben. Von dem ersten Theil habe ich bereits

reits geredet. Die Vorschriften, welche zu den zween folgenden gehören, sind nur wenige.

Wenn man merket, daß sich uns Krankheiten nähern, so soll man ihnen durch Fortschaffung der Ursachen so bald als möglich zuvor kommen.

„Ein Mensch, sagt Galen (*), scheint in einem mittlern Zustande zwischen Gesundheit und Krankheit zu seyn, wenn er eine geringe Unpäßlichkeit hat, die ihn nicht in das Bette wirft, oder von Geschäften abhält, als z. E. ein geringes Kopfweh, verlohner Appetit und ungewöhnliche Müdigkeit, Schwere oder Schläfrigkeit: aber es ist die Pflicht eines weisen Mannes diese geringen Unpäßlichkeiten abzuhalten, daß sie nicht ärger werden, und ohne Verschub die Neigung zu verändern, durch welche sie fortgepflanzt werden. Wenn z. E. die ansahende Beschweriß von einer zu großen Anfüllung entspringt, so soll diese Vollheit durch Enthalttsamkeit, oder (wenn die Enthaltung nicht zureichend ist) durch Aderlassen, Purgiren oder Schwitzen vermindert werden“. Wenn dieselbe von Cruditäten und Unverdaulichkeit herkommt, so muß man dadurch verhüten, daß sie nicht ärger werde, daß man sich warm halte, einige Tage enthalttsam und ruhig lebe, und zu Stärkung des Magens
ein

(*) De medic. art. constitut. cap. 19.

ein wenig guten Wein trinke. Und überhaupt, fährt er fort, sollen wir uns bemühen, die gegenwärtige geringe Beschweriß durch eine Lebensart fortzuschaffen, die ihrer Neigung und Wirkungen nach, der Ursache, so diese Beschwerisse herfür brachte, gerade entgegen ist; oder mit andern Worten: Dicke Säffte müssen verdünnet, scharfe und überflüssige verbessert und ausgeworfen, rohe Säffte verdauet, Zusammenziehungen schlapp gemacht, und Verstopfungen geöfnet werden.

Wenn eine anfahende Kälte oder Husten ein bevorstehendes Fieber droheten, so räumte der kluge Sydenham öfters den Husten (*) dadurch aus dem Wege, und verhütete das Fieber, indem er Luft und Bewegung, eine kühlende Pflanz zum Getränke, Enthaltung von Fleischspeisen und starke Liquores verordnete.

Boerhaave, welcher alle Schriften der alten und neuern Aerzte von einigem Ansehen, untersucht hatte, und vollkommen wußte, wie er das nützlichste aus ihren verschiedenen Schriften heraus ziehen sollte, hat in seiner Prophylaxis (†) nachfolgende drey vortrefflichen Regeln, die Krankheiten abzuhalten, angepriesen.

1) So

(*) De tuss. epidem. pag. 207. 208.

(†) Instit. med. Sect. 1049.

1) So bald wir aus gewissen Zufällen merken, sagt er, daß sich einige Krankheit gegen uns nähert, so sollen wir derselben dadurch zuvor kommen, indem wir eine Lebensart führen, die der Ursache entgegen gesetzt ist, welche dieselbe leichtlich herfür bringen kann: und diese Methode bestehet hauptsächlich in dem Gebrauche nachfolgender Mittel. „Wir müssen uns erstens enthalten und ruhig halten und öfters einen Trunk warm Wasser zu uns nehmen. „Nächst dem sollen wir einige Bewegung anwenden, und darinne fortfahren, bis ein gelinder Schweiß auszubrechen anfängt; worauf wir uns alsobald in ein warmes Bette legen, und darinne eine freye Ausdünstung abwarten, und so lange schlafen sollen, als sich solches füglich thun läßt; denn es ist gewiß, daß durch diese Mittel die Gefäße schlapp gemacht, die Säfte verdünnt, und schädliche Feuchtigkeiten ausgeworfen, und also bevorstehende Krankheiten durch Fortschaffung ihrer Ursachen abgewendet werden.

2) „Damit man sich überhaupt gegen Krankheiten bewahre, so kann in unserer Himmelsgegend keine Vorsorge nützlicher seyn, als wenn man eine freye und gleichförmige Ausdünstung dadurch erhält, indem man seine Winterkleider nicht vor einem warmen Mape
 „ ablegt,

„ableget, und dieselben vor einem kalten Novemb-
 „ber nicht wieder anziehet.

3) „Im Sommer (fährt er fort) soll unsre
 „Kost leicht, weich und milde; unser Getränke
 „kühlend; und unsre Bewegung gelinde seyn.
 „Im Winter hingegen, müssen unsre Speisen
 „feste, trocken und gewürzhast, mit ein we-
 „nig gutem Weine erwärmet, und die Leibesbe-
 „wegung munter seyn. Im Frühjahr und
 „Herbste, soll man in Nahrungsmitteln und
 „der Bewegung eine Mittelstraße zwischen bey-
 „den treffen; aber in denenselben sich mehr nach
 „dem Sommer oder Winter neigen, nachdem
 „derselbe mehr oder weniger heiß oder kalt ist“.

Denen Lehren dieses großen Mannes will ich
 eine einfache und leichte Methode, die bevorsteh-
 enden Krankheiten abzuhalten beyfügen, welche
 öfters mit gutem Erfolge ist ausgeübet worden;
 nämlich: wenn man sich nicht wohl befindet, so
 gehe man alsobald zu Bette und bleibe einen zwey
 oder drey Tage darinne liegen, bis sich die Bes-
 schwernisse verlohren haben, und gebrauche die
 ganze Zeit über, an statt der Speise, Habergrütz-
 trank oder eine Panade und Wasser oder dün-
 nen warmen Negus, oder blanken Wein mit
 Molken zum Getränke. Der Habergrütztrank
 oder die Panade kann stärker oder schwächer ge-
 macht werden, wie man es verlangt. Dieses ist

ziemlichermaßen der Rath des Celsus, eines Autors von nicht geringem Ansehen, dessen Meinung hiervon (*) welche er mit Versicherung eines guten Erfolgs giebt, man unten in angezogener Stelle sehen kann.

Und ob schon einige das einfache dieser Vorschrift verlachen möchten, so werden sie doch finden, daß wo dergleichen Speise dem Magen bekommt, und man so viel Zeit hat, den Versuch zu machen, sich dieselbe viel nützlicher erweisen wird, als sie sich einbilden mögen. Es hat mir eine Dame von großen Gaben öfters erzählt, deren Umstände sie nöthigten, eine gute Wirtschaftin zu seyn, und die durch Klugheit und Mäßigkeit, ihre Gesundheit und Sinne ungeschwächt bis in ein hohes Alter erhielt, daß sie sich durch dieses einfache Verhalten, viele Jahre lang für den Händen der Aerzte bewahret habe. Der

Haber:

(*) Igitur si quid ex his (*notis futurae aduersae valetudinis*) incidit, omnium optima sunt quies et abstinencia: si quid bibendum, aqua; idque interdum vno die fieri satis est; interdum, si terentia manent, biduo; proximeque abstinenciam sumendus cibus exiguus, bibenda aqua, postero die etiam vinum, deinde alternis diebus, modo aqua, modo vinum, donec omnis causa metus finiatur. Per haec enim saepe instans grauis morbus discutitur. — — Neque dubium est, quin vix quisquam, qui non diffimulauit, sed per haec morbo mature occurrit, aegrotet. Lib. 3. cap. 2.

Habergrüßtrank ist in der That eine sehr unschmackhafte Kost für eine Person von verzärteltem Geschmacke. Plutarch sagt in seinem Leben des Lykurgs, daß einer von den Königen in Pontus, da er große Lobsprüche von dem schwarzen Brodte zu Sparta hatte machen hören, einen Koch aus dieser Stadt angenommen habe. Aber als er dieses berühmte Gerichte kostete, so rufte er also bald seinen Koch, und sagte ihm mit einiger Hitze, daß es eine elende, abscheuliche Speise wäre. Worauf der andre bescheiden versetzte: Herr! wenn man verlangt, daß dieses Brod gut schmecken soll, so muß man sich in dem Flusse Eurotas (*) baden.

Das 7. Kapitel.

Vom langen Leben. — Die natürlichen Merkmale desselben. — Die Mittel selbiges zu erlangen; Aufnahme und Verfall, der Ueberleitung des Bluts aus einem Thiere ins andre. Der Beschluß.

Ich habe bereits angemerket, wenn das Aneinanderreiben der festen und flüssigen Theile des Körpers, mit einer Gewalt übereilet wird,

Ec 3

wird,

(*) Ein Fluß der in Lakonien bey Sparta fließt, so daß das Baden im Eurotas so viel bedeutet, als der Zucht und Mäßigkeit der Lacedämonier nachahmen.

wird, so muß sich der Tod eilig heran nahen, und frühzeitig kommen; wenn solches aber mäßig geschieht, so dauert der Frühling des Lebens länger und der Tod nähert sich langsamer.

Das Leben kann sowohl von der Natur, als von der Kunst herkommen; hauptsächlich aber von der glücklichen Vereinigung beider.

Die natürlichen Merkmale, durch welche wir erkennen, daß ein Mensch zum langen Leben gemacht sey, sind vornämlich nachfolgende:

1) Wenn man wenigstens von einer Seite von langlebenden Eltern abstammt.

2) Wenn man von einer ruhigen, zufriedenen und fröhlichen Beschaffenheit ist.

3) Wenn man eine richtige Symmetrie oder übereinkommende Bildung der Theile hat; als eine volle Brust, wohlgebildete Gelenke und Glieder, einen Hals und Kopf, welcher nach dem Verhältnisse des Maasses vom Körper, mehr zu groß als zu klein sind.

4) Wenn man ein festes und dichtes Gesäunde von Gefäßen und Fasern hat, so nicht zu fett sind; große und herausstehende Blutadern; eine etwas tiefe Stimme; und eine Haut, die nicht allzu weiß und glatt ist.

5) Wenn man einen langen und gesunden Schlaf hat.

Der große Beystand, welchen die Kunst zur Erlangung eines langen Lebens leistet, entspringet aus dem Nutzen einer guten Luft (*) und reinen Wassers (**); aus einer nährenden und

Ec 4 einfachen

(*) *Brasiliae salubritatis fama non paucos olim senes, aliosque prospera vtentes valetudine, ex Hispania, et Indiis, aliisque disitis locis, exciuit ad aërem et aquas has coelo datas, tanquam ad duo validissima praesidia vitae et valetudinis. Perquam mature enim pubescunt incolae: senescunt tarde, idque sine canitie aut caluitio. Quo fit, quod longe vltra centesimum aetatis annum, viridi senecta, non Americani tantum, sed et ipsi Europaei fruuntur, totumque adeo territorium *Macrobtum* dici mereatur. Guil. Pisonis hist. nat. et medic. Brasiliae continentis.*

(**) *Audio in Aegypti locis homines longiorem vivere vitam quam alibi, (dicit Melchior Guilandinus quando ipsorum per multi annos plus centum viuunt: communis fere omnibus iis habitatoribus vita annorum nonaginta solet esse. — Aquae Nili fluminis clarefastae, dulces, tenuissimae, splendidissimae atque leuissimae existunt, ita ve eclerrime corporis viscera permeant. Audio enim (quod olim, cum Cayri moram facerem, etiam obseruau) in singulis fere corporibus ab ipsis epotis aquis statim, vel copiosas vrinas, vel sudores, vel per aluum deiectiones obseruari, atque in hypochondriis nullam fluctuationem ab ipsis ostendi: loquor de iis quae Cayri habentur et potantur, quando Alexandriae aquae consistunt substantia crassiori, quae pessimae existunt, tardissimeque viscera permeant. Confirmo tuam sententiam (respondet Alpinus) atque me in omnibus corporibus obseruasse, citissime illas aquas Cayri*

einfachen Kost; aus einer Bezähmung unsers Appetits und Leidenschaften, und mit einem Worte, aus einer klugen Wahl, und gehörigen Anwendung aller Werkzeuge des Lebens, und Gesundheitsregeln, von welchen wir zuvor geredet haben.

Aber einige von den heutigen sind weiter gegangen, und haben neue und kühne Methoden zur Verlängerung des Lebens angepriesen, welche die Alten entweder nicht eingesehen, oder nicht Herz genug gehabt dieselben auszuüben. Das nachdenkende und große Genie des Lords Verulam, ließ sich durch gewöhnliche Regeln nicht einschränken. Er giebt alten Leuten den Rath, „daß sie aller zwey Jahre ihre ganzen Säffte verändern, und sich durch Enthaltbarkeit und gehörige Diät Tränke sehr hager machen sollten, um ihr Blut zu versüßen, und ihre Jahre zu erneuern“. Und Boerhaave (*), welcher, gleich den fleißigen Bienen aus jeder Blume den Honig sammlete, nimmt unter einiger Verbesserung dieses Lords Meinung an; denn wenn er von der besten Diät zur Verlängerung des Lebens redet, so drückt er sich auf nachfolgende Weise aus.

„ Große

Cayri clarefactas, vel per alium, vel per vrinam, vel per sudorem exiisse. Prosper Alpinus de medic. Aegypt. lib. I. cap. II. et 12.

(*) Instit. med. num. 1059 — 1062.

„Große Enthaltſamkeit, oder eine ſehr mager-
 „machende, trocknende und auszehrende Diät, die
 „man dann und wann, aber doch ſehr ſelten hält,
 „iſt von wunderbaren Nutzen, das Leben zu ver-
 „längern. Und ein wenig hernach erklärt er
 „ſeine Meinung noch deutlicher, wenn er uns
 „ſagt: daß eine völlige, oder bey nahe gänzliche
 „Veränderung der Säfte durch reſolvirende
 „Arzneyen, und durch darauf folgende Ausfüh-
 „rung derſelben aus dem Körper, dergleichen
 „bey dem Gebrauche des Queckſilbers zu geſche-
 „hen pflegt, oder durch den Gebrauch verdün-
 „nender, austrocknender und ſchweißtreiben-
 „der Tränke öfters den Körper auf eine wun-
 „derbare Weiſe dahin bringe, daß er alle
 „kränkliche Feuchtigkeiten auswirft, und die
 „Adern mit friſchen Lebensſäften anfüllt“;
 und alſo kann die Kunſt von Klugheit geleitet
 wirksam zu langem Leben führen.

Aber wie weit dieſe Methode, die Jahre alter
 Leute zu erneuern mit Sicherheit auszuüben ſey,
 mag ich zu beſtimmen nicht über mich nehmen;
 weil ein guter Erfolg größtentheils von der
 Güte ihrer Faſern, von der Stärke und Dauer
 ihres Endſchluffes und von der Erfahrung des
 Künſtlers, welcher dieſes Verhalten einrichtet,
 abhängen muß. Und ob ſchon dieſes und nach-
 folgendes tapſere, aber unglückliche Unternehmen

das Leben zu verlängern von einer lebhaften durchdringenden Kraft und löblichen Kühnheit des menschlichen Verstandes zeugen; so scheint dennoch ein sicherer und leichter Weg zum langen Leben, welcher von den allgemeinen, bereits erwähnten Gesundheitsregeln unterschieden wäre, eins von denjenigen Dingen zu seyn, welche man noch in unsrer Kunst vermisst, und dessen Entdeckung vielleicht, für ein Geschlecht von mehreren Verdienste aufgehoben wird.

Etwa vor hundert (*) Jahren, wurde ein neues Unternehmen gemacht, kränkliche Körper zu verbessern und folglich das Leben zu verlängern; indem man in selbigen junges und gesundes Blut aus andern Thieren brachte.

Die erste Nachricht, die wir von diesem großen Unternehmen haben, ist uns zu Oxford im Jahr 1658 vom Dr. Christoph Wren einem Lehrer der Astronomie daselbst gegeben worden, welcher dem ehrwürdigen Herrn Boyle eine Methode vortrug, wie man die Feuchtigkeiten in die Blutadern lebender Thiere überleiten könnte.

Im Jahr 1666 wurde seine Nachricht noch weiter verbessert, an eben dem Orte des Scharfsinns und Gelehrsamkeit, vom Dr. Richard Lower,

(*) Siehe die Originaltransactionen der königl. Gesellschaft. B. 1.

Lower, welcher die Art und Weise erfand, das Blut aus einem Thiere ins andre zu leiten.

Es folgten ihm verschiedne scharffsinnige Männer zu London nach, und besonders Dr. Edmund King, welcher Lowers Methode von der Ueberleitung, noch leichter und bequemer machte. Und da es die königliche Gesellschaft trieb, daß diese Versuche mit allen möglichen Veränderungen, so diese Materie erlitte, sollten fortgesetzt und das Blut von alten und jungen, kranken und gesunden, grausamen und furchtsamen Thieren verwechselt werden; so wurden hierauf mancherley Versuche mit wunderbaren Wirkungen an Lämmern, Schaafen, Hunden, Kälbern und Pferden u. d. g. angestellet.

Aus England gieng diese Erfindung nach Frankreich und Italien, woselbst, nachdem alte abgelebte und taube Thiere ihr Gehöre und Beweglichkeit ihrer Glieder, durch das Ueberleiten des jungen und gesunden Blutes in ihre Blutadern wieder erlangt hatten, und andre wunderbare Kuren waren verrichtet worden. J. Denis Doctor der Arzneykunst zu Paris unter dem Beystande des Herrn Emerets wagte, diese Operation in selbiger Stadt an Menschen vorzunehmen; und Johann Willhelm Riva (*)

ein

(*) Vide Merklin. de ortu et occasu transfus. sang. Edit. Norimberg. anno 1679.

ein Wundarzt von gutem Ansehen, eben diese Versuche zu Rom anstellte.

Nach einigen Proben machte Mr. Denis eine Nachricht von einem jungen Menschen bekannt, welcher von einer ungewöhnlichen Schlassucht (die nach einem Fieber in welchem man ihm 20 mal zur Ader gelassen, erfolgt) durch das Ueberleiten des Pulsadergeblüts eines Lammes in seine Blutadern war geheilet worden: und noch eine andere Nachricht von der Kur eines eingewurzeltten und wütenden Unsinnes, welche an einem 30jährigen Manne, durch das Ueberleiten des Pulsadergeblüts eines Kalbes in seine Blutadern, in Gegenwart verschiedener Personen vom Stande und Gelehrsamkeit war verrichtet worden.

Da dieses kühne Unternehmen, anfänglich in Frankreich so glücklich von statten gegangen, so wurde es auch in England, vom Dr. Edmund King und Dr. Richard Lower in Ausübung gebracht, indem sie den 23 Nov. 1667. zu Arundelshause vor einer ansehnlichen Gesellschaft das Pulsadergeblüte eines jungen Schaafs in die Blutader eines gewissen Herrn Arthur Coga überleiteten, und Coga machte durch seine eigne Hand eine Nachricht von dem großen Nutzen bekannt, welchen er von dieser Operation empfangen hatte. Es fügte sich aber unglücklicher Weise, daß diese Ueberleitung bald hernach in Frankreich und Italien mit

übeln

übeln Ausgange, an einigen Personen von Stande (*) verrichtet wurde; durch welchen unglücklichen Zufall diese Sache (da sie noch in ihrer Kindheit und noch zur Zeit durch keine zureichende Menge von Versuchen unterstützt wurde) in Verachtung kam, und durch die Autorität des Königs in Frankreich, und durch des Pabsts zu Rom Mandat verboten wurde.

Auf diese Weise wurde ein edler Versuch rückgängig gemacht, welcher in Engelland mit Klugheit angefangen, aber verwegen in andern Ländern fortgesetzt worden, welcher, wenn die ersten Proben an den Menschen, mit Sorgfalt und Behutsamkeit wären gemacht worden, mit der Zeit die nützlichsten und wunderksamsten Wirkungen könnte hervorgebracht haben.

Aber nach diesen allen bin ich der Meinung, daß die größten Unternehmungen des menschlichen Gemüths, um ein munteres langes Leben, weit über achtzig Jahr zu bringen gemeiniglich werde vergeblich

(*) Sie wurde unbedachtsamer und unglücklicher Weise in Frankreich an dem Baron Bond, dem Sohne des vornehmsten Staatsministers in Schweden versucht; nachdem ihn seine Aerzte verlohren gegeben, und in seinen Eingeweiden schon der Brand war; und zu Rom hatte sie ein gleiches schlechtes Schicksal, da sie unverständiger Weise an einer Person vorgenommen wurde, welche schon gänzlich von der Schwindsucht ausgezehret war. Vid. Merklin. de ortu et occasu transful. sang.

lich seyn; und daß weder die gänzliche Veränderung noch Ausführung aller kränklicher Feuchtigkeiten, durch einen Gebrauch resolvirender Arzneyen, noch eine Ersetzung ihrer Stelle mit frischen Lebenssäfften, so von dem großen Lord Verulam und Boerhaaven vorgeschrieben worden; noch das Ueberleiten des jungen Blutes in alte Adern, wenn es auch mit äußerster Behutsamkeit und Geschicklichkeit verrichtet würde, jemals vermögend seyn werde, Stärke und Munterkeit, dem menschlichen Körper, noch auf viele Jahre lang über die von dem Psalmisten angemerkten Gränzen zu verleihen, und vielweniger denselben wieder jung zu machen. Ob ich schon danebst überzeugt bin, daß diese Methoden, wenn sie genau ausgeübt, und wo möglich in eine allgemeine und leichte Praxis gebracht werden, machen würden, daß das Leben des Menschen frey von den gewöhnlichen Beschwerden des hohen Alters länger dauern würde, als gegenwärtig geschieht, da wir täglich sehen, daß eine außerordentliche Stärke des Leibes, wenn sie mit gehöriger Klugheit regieret wird, öfters 100 Jahr übersteiget (*).

Laßt

(*) Siehe des fleißigen und frommen Bischofs von Bergen natürliche Geschichte von Norwegen, wo er aus glaubwürdigen Bestätigungen erzählet, daß im Jahr 1733 vier paar eheliche Personen in Gegenwart Carls des VI. Königs in Dännemark gezantzt,

Laßt uns unterdessen diejenigen Vortheile auf die beste Weise genießen, die wir leichtlich erhalten können. Lasset uns durch einen tugendhaften Lebenswandel, und durch die Ausübung solcher Regeln, welche die Erfahrung der Zeiten festgesetzt, bemühen, die Gesundheit des Leibes und des Gemüths zu erhalten, bis wir an die Gränzen kommen, welche die Vorsicht (wo wir nicht unsere eigenen Feinde sind) unserer besondern Leibesbeschaffenheit genau bestimmt zu haben scheint. Und alsdenn laßt uns mit Geduld und frölich ansehen, daß der Vorhang auf eine kurze Zeit zwischen uns und unsre Freunde gezogen wird; und bereit und willig seyn, in denjenigen glücklichen Zustand einzugehen, für welchen wir ursprünglich bestimmt waren, und wo wir für annahenden Alter und Schwachheiten sicher seyn werden.

tanzt, deren Alter zusammen genommen mehr als 800 Jahr ausmachte, indem keine Person von diesen unter hundertten alt war. Part. 2. cap. 9. Sect. 8.

E n d e .



Ber=

Verzeichniß einiger Bücher, welche in der
Richterischen Buchhandlung in Alten-
burg zu bekommen sind.

- G**rundlehren von der Experimentalchymie, welches ein Versuch ist, diesen Theil der Naturlehre in ein regelmäßiges System zu bringen. Von dem Verfasser des geöfneten Laboratorium. Aus dem Englischen übersezt, groß 8.
- Medicinische Bemerkungen und Untersuchungen einer Gesellschaft in London. Aus dem Englischen übersezt, mit Kupfern.
- Der Rundschafter. Aus dem Englischen übersezt, 4 Theile, groß 8.
- Laurentii Abhandlung von den Kriegsgerichten zu unsern Zeiten, besonders in Ansehung der peinlichen Gerechtigkeit, 8.
- von Montesquiou Werk von den Gesezen. Aus dem Französischen übersezt, groß 8.
- Platneri Lanx satura, 8.
- Mores eruditorum, 8.
- Genius seculi, 8.
- Somnium, in quo praeter caetera Genius seculi cum moribus eruditorum vapulat, 8.
- Pommers Sammlung historischer und geographischer Merkwürdigkeiten, 8.
- Schoettgenii et Kreysigii Diplomataria et Scriptores historiae medii aevi, 3 Tom. fol.
- Ioannis Secundi Opera, 12.
- Popens Mensch, ein philosophisches Gedichte. Deutsche Uebersetzung, mit der englischen Urschrift, 4.
- Chompré, P. Selecta latini sermonis exemplaria e scriptoribus probatissimis ad christianae iuuentutis usum, Tom. VI. 8.
- Dialogues Socratiques, ou Entretiens sur divers sujets de morale, par Vernet, 12.
- Comédies grecques d'Aristophane. Traduites en françois avec des notes critiques, par Madame Dacier, 8.



