

Wie können
die
Menschen lang leben
und
dabey froh und gesund seyn?

Nach Hufeland.

Für
Leser, welche sich in die höhere Kunst-
sprache nicht finden können.

Süßes Leben! Schöne freundliche Gewohnheit des Da-
seyns und Wirkens! — von dir soll ich scheiden!
Göthe.

Mit Bewilligung der Churfürstl. Büchercensur-
Specialkommission.

München.
Bey Joseph Lindauer. 1801.

Vorrede.



Doctor Christoph Wilhelm Hufeland hat der Menschheit das herrlichste Geschenk gemacht, da er die Natur in ihren geheimsten Werkstätten beobachtete, das, was ihren wohlthätigen Unternehmungen aufhilft, und was sie hindert, genau bemerkte, und daraus die Vorschriften, nach denen die Menschen ihr Leben verlängern sollen, herleitete. Er hat sich acht Jahre hindurch mit diesen Untersuchungen beschäftigt, und ihnen viele seiner Nebenstunden gewidmet. Im Jahr 1796 wurde dieß menschenfreundliche Werk vollendet, und kam im folgenden Jahr unter dem Titel heraus: Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern. Obwohl sich Nach-

drucker an dieß Buch wagten, mußte es doch noch im Jahr 1798 durch eine zweyte Originalausgabe (sie erhielt mehrere Zusätze) vervielfältiget werden.

Durch diese Schrift werden gewiß viele Jünglinge und Männer erleuchtet und erwärmet, und reissen sich von Irthümern und Thorheiten los, welche sie eher ins Grab gestürzet hätten, oder lassen sich von ihnen nie auf Abwege bringen. Viele werden nach dieser Anleitung sich und andere froh, gesund und gut erhalten, und das, was ihnen obliegt, weit länger und munterer bewirken.

Es wehet in diesem Buch die innigste Achtung für Moralität. Die Vorschriften der Arzneykunde stehen mit dem, was die Sittenlehre empfiehlt, im vollkommensten Einklang. Alles ist so dargestellt, daß es jedem Leser einleuchten muß: „Wenn ich mein Leben zu erhalten und zu verlängern suche, so sorge ich für Leib und Seele, für Gegenwart und Zukunft.“ Alle, welche die Menschheit in sich und in andern achten, haben diesem vortreflichen Arzt für sein Vorhaben und die herrliche Ausführung desselben, innigst zu danken.

Schade, ewig Schade wäre es, wenn so wohlthätige Wahrheiten einigen Menschen unbekannt blieben. Die Absicht des verehrungswürdigen Mannes

war,

war, seine Belehrungen denen, welche sich mit Wissenschaften beschäftigen und in der Arzneykunde keine Fremdlinge sind, verständlich und wichtig zu machen. Es lesen aber auch Personen, welchen keine Kenntniß der Medicin zu Theil wurde, manches Gute. Männer, welche sich mit Handwerken, Gewerben und Künsten abgeben, und manche, die sich auf Schulen, bey Gerichtshöfen und im Lehramt befinden, werden einiges im zweyten Theile dieses Werkes, und vieles im ersten nicht verstehen. Es würde ihnen viel Vergnügen und einen noch größern Nutzen bringen, wenn sie dieses Buch in ihrer Sprache lesen könnten. Daß es doch für sie bearbeitet würde!

Dieser Wunsch lag schon viele Monate heiß in meiner Seele. Da ihn kein anderer erfüllte, habe ich seit einem Jahre meine Nebenstunden dieser Arbeit gewidmet, und dieß vortrefliche Werk in die Sprache des unmedicinischen Publikums zu übertragen gesucht. Meine Absicht dabey war, Hufelands Schrift für die, welche sich nicht zu ihr erheben können, herabzustimmen, und ihren Geist noch weit mehr zu verbreiten.

Am Ende des Augusts 1799.

Inhalt.

Erster Theil.

I. Was ist Leben?	Seite 1
II. Wie lang leben die Pflanzen?	5
III. Wie lang die Thiere?	9
IV. Wie lang die Menschen?	13
V. Worinn besteht das Leben des menschlichen Leibes? wodurch erhält es sich? wie nimmt es ab? wie harrt es auf?	19
VI. Was für ein Mensch kann langes Leben hoffen? wie muß sein Leib beschaffen seyn?	31
VII. Was müssen die Menschen thun, um das Leben zu verlängern? was dienet dazu nicht? was dienet dazu?	39

Zweyter Theil.

1. Abschnitt.

- I. Es kommt viel darauf an, wer unsere Eltern sind, und wie sie sich verhielten. Seite 56
- II. Es liegt auch in Rücksicht auf langes Leben viel daran, wie die Kinder gepflegt und erzogen werden. 60
- III. Wer lang leben soll, muß gehdrig gebildet werden. 76
- IV. Ohne Beschäftigung ist kein langes Leben zu erwarten. 78
- V. Zu große Einsamigkeit hindert das Altwerden. Ueber das Reisen. 80
- VI. Zum langen Leben trägt es viel bey, wenn unsere Sinne angenehm, aber nicht zu sehr gereizet werden. 84

2. Abschnitt.

- I. Was, wann, und wie soll man essen und trinken, um alt zu werden? Seite 87
- II. Wie lang, wann, wo, und wie soll man schlafen, um alt zu werden? 93
- III. Alles an und um den Menschen soll rein seyn; die Haut soll wirksam gemacht und erhalten werden. 96
- IV. Ueber die Bewegung. 100
- V. Was soll uns, damit wir lang leben, für eine Luft umgeben? 102
- VI. Der Geschlechtsstrieb soll nicht zu früh, nicht zu oft, nicht außer der Ehe befriediget werden. 105
- VII. Was ist dem Menschenleben Gift? wie sehr schadet jedes? wie kann man jedem ausweichen? wie es wegbringen? 119

VIII

VIII. Was soll bey schnellen Todesgefahren unterbleiben?
geschehen? wie kann man sich vor ihnen bewahren?

Seite 141

IX. Was muß unterbleiben und geschehen, damit man nicht
krank werde? was, wenn man krank ist? 147

X. Man hüte sich, daß man nicht vor der Zeit alt werde;
man forge im Alter für Gesundheit und Leben. 162

3. Abschnitt.

I. Unmäßiges Anstrengen der Seelenkräfte verkürzt das
Leben. Seite 166

II. Traurigkeit, Verdruß, Kummer, Furcht, noch mehr
Mißgunst und Neid, am meisten aber üble Laune
schaden der Gesundheit und dem Leben. 170

III. Man soll, wenn man alt werden will, die Einbil-
dungskraft nicht überspannen, keine Krankheit wäh-
nen und die Schwärmerey meiden. 171

IV. Die Verstellung nimmt viel von der Länge des Le-
bens weg. 174

V. Wer beglückt und lang leben will, fürchte den Tod
nicht. 176

VI. Wenn wir lang leben wollen, muß in unsrer Seele
Zufriedenheit, Heiterkeit, Wohlwollen, Liebe, Sanft-
heit u. s. w. wohnen. 179

Erster Theil.

I.

Was ist Leben?

Überall zeigt sich Leben. Nur in den Abgründen
der Erde herrschet der Tod; Steine und Metalle, Sand-
körner und Erdschollen, Wassertropfen und Salze haben
kein Leben. Nur von außen hängt sich das an, was
sie vergrößert; sie können sich von innen heraus nicht
erhalten, von innen heraus nicht ergänzen. Es sind
ihnen auch keine Kennzeichen eigen, durch welche man
eines vom andern unterscheiden könnte, es kommen ihnen
keine Eigenschaften zu, durch welche ein Wassertropfe
z. B. gerade dieser wäre und kein anderer, sie haben kei-
ne Individualität. Sie besitzen auch die Kraft nicht,

I. Theil.

II

ihres

ihres Gleichen hervorbringen. Den Gräsern und Kräutern, den Gesträuchen und Bäumen kommt Individualität, kommt Fähigkeit, sich durch ihre innere Einrichtung zu ernähren und zu vergrößern, kommt Kraft zu, ihr Geschlecht fortzupflanzen; sie leben also. Sie stehen aber unter den lebenden Geschöpfen auf der untersten Stufe; ihr Leben ist Pflanzenleben. Die Thiere übertreffen sie, aber auch bey dem thierischen Leben giebt es verschiedene Abstufungen. Der Fisch hat mehr Leben als der Wurm, der Vogel mehr als der Frosch, und das Pferd mehr als das Schaaß. Und doch bleiben die lebhaftesten Thiere auch in dieser Rücksicht weit hinter dem Menschen zurück. Im Menschen erscheint das Leben in der vollsten Kraft und Ausbildung.

Die ganze Schöpfung ist mit einer Kraft angefüllt, welche Leben giebt, erhält, vermehret, mittheilet. Diese Lebenskraft ist manchmal eingeschlossen, bisweilen unwirksam, die meiste Zeit aber sehr unternehmend. Im Samenkorn, in der Puppe und im Ey schläft diese Kraft, aber sie erwachet nach einer Zeit, durch Wärme und andere Umstände gewecket: das Samenkorn wird aufgeblühet, und es keimen Getraid, Kräuter, Gesträuche, Bäume hervor; in der Puppe wird der Schmetterling, und im Ey der Vogel hervorgebracht und genähret. Der Winter scheint viele Thiere und Gewächse zu tödten, aber der Frühling ruft sie zum neuen Leben hervor. Der Bär und das Murrethier, die Schwalben und Fliegen erwachen mit den wärmeren Tagen, und freuen sich ihres verjüngten Lebens. Auen und Wiesen, Felder und Gärten erstarren im Winter.

Bäu-

Bäume, Gesträuche und Gräser scheinen todt, aber im Frühling roset sich die Lebenskraft wieder, füllet ihre Röhre mit Säften, und schmücket sie mit neuen Zweigen, mit Laub schöner als zuvor, und mit den herrlichsten Blüthen. Nach dem Winter offenbaret sich die Lebenskraft stärker, wirksam ist sie aber stets. Sie durchdringet die ganze Natur, in der Luft, im Wasser auf der Erde.

Lebenskraft befindet sich in den Pflanzen, Thieren und Menschen, aber in verschiedenem Maaß. Welcher Unterschied zwischen dem Moos (Mies) und dem Baume, zwischen dem Wurm und dem Reh, zwischen dem langweiligen Dummkopf und dem unternehmenden Künstler.

Jene Geschöpfe, in welchen mehr Lebenskraft angehäufet ist, würden, wenn alles andere gleich wäre, mit ihrer Kraft länger auslangen, und also später sterben, als die, welche weniger davon besitzen. Aber wie verschieden sind die Umstände!

1. Bey einigen Pflanzen, Thieren, Menschen wird die Lebenskraft mehr gebraucht, und also eher verzehret; bey denen sie wenig genühet wird, diese erhalten sie länger.

2. Die Werkzeuge, durch welche die Lebenskraft wirkt und durch welche auf sie gewirkt wird, die Sinne, Nerven, Muskeln, Fasern sind verschieden. Sie tangen zum Erhalten und Vermehren der Lebenskraft nicht, und mühen sich früher ab, wenn sie zu weich und zu wenig gespannt, oder wenn sie zu fest und zu scharf

angezogen sind. Werkzeuge von mittlerer Festigkeit und Spannung leisten in dieser Rücksicht die besten und anhaltendsten Dienste.

Wenn die Lebenskraft in der rechten Wille vorhanden ist, wenn sie gehörig angewendet wird, wenn sich die Lebenswerkzeuge im besten Zustande befinden, so wird doch viel verbraucht und abgenützt; wie sehr wird dieß Abgehen empfunden, wenn die Lebenskraft wenig ist, oder wenn viel dieser Kraft verbraucht wird, oder wenn die Lebenswerkzeuge nicht viel taugen! Welche Armut muß entstehen, wenn zwey von diesen Ursachen, oder wenn sie gar alle drey zusammen treffen! In allen diesen Fällen ist Ersatz des Verbrauchten, Erneuerung, Ergänzung nöthig. Es kommt nun

3. viel darauf an, ob diese Ergänzung reichlich oder sparsam ausfällt, oder ob sie gar unterbleibt.

Das Leben wird also desto länger dauern,

1. je mehr Lebenskraft vorhanden ist,
2. je brauchbarer die Lebenswerkzeuge sind, und je besser sie erhalten werden,
3. je weniger die Lebenskraft verbraucht, und
4. je mehr das Verlorne ersetzt wird.

Wenn eines von diesen Umständen, oder wenn mehrere, oder wenn gar alle vier anders sind, so wird das Leben kürzer.

Sehr viele Sachen und Umstände können diese vier Stücke vermehren oder vermindern, stärken oder schwächen, befördern oder hindern, und also das Leben verlängern oder abkürzen.

Von diesen Wahrheiten kann sich jeder überzeugen, der genau beobachtet, was bey Pflanzen und Gräsern, bey Gesträuchen und Bäumen, bey Thieren und Menschen vorgeht.

II.

Wie lang leben die Pflanzen?

Unter den Pflanzen werden nicht nur die Gräser, Getreidarten und Kräuter, sondern auch die Gesträuche und Bäume verstanden. Ihre Arten erstrecken sich auf vierzig tausend. So groß aber ihre Zahl, und so verschieden ihre Gestalt, Bildung, Größe und Dauer ist, so lassen sie sich doch alle unter drey Abtheilungen bringen: 1. Einige treiben im Frühling aus dem Samen oder aus der Wurzel aus, wachsen, blühen, tragen Früchte, und sterben gegen oder in dem Herbst. Daher gehören die Getreidarten, die Gräser, und die meisten Kräuter. 2. Einige erhalten sich über ein Jahr, erreichen aber doch kein hohes Alter, z. B. der Thymian, Salbey und andere wohlriechende Kräuter. 3. Andere dauern mehrere Jahre, einige 4, 8, 12, 20, einige 30, 40, 50, 60, andere 100, 200, 300 und noch mehrere Jahre. In dieser Abtheilung befinden sich die Gesträuche, die kleinen und großen Bäume.

Die Pflanzen von der ersten Abtheilung sterben früh, weil ihre Lebenswerkzeuge weich und wenig gespannt sind, weil der Vorrath der Lebenskraft nicht groß ist, und weil davon durch das schnelle Wachsen, durch das viele Blühen und durch die häufigen Früchte (Körner, Samen) viel aufgezehret wird.

In den Kräutern von der zweiten Abtheilung befinden sich blichte, balsamische und geistreiche Theile; es reget sich also mehr Lebenskraft. Da ein größerer Vorrath später aufgezehret wird, leben diese Kräuter länger als die vorigen. Ihre Lebensdauer kann vergrößert werden, wenn man sie gehörig beschneidet. Dadurch werden die Lebenswerkzeuge erneuert, und das verlorne ergänzt. Der oft und recht beschnittene Lavendel erreichet ein Alter von vierzig Jahren.

Die Gesträuche und Bäume besitzen mehrere und eine besser ausgearbeitete Lebenskraft, und verzehren sie nicht so geschwind, weil sie langsam wachsen, und erst nach einigen Jahren blühen, und Früchte tragen. Da sie sich hoch in die Luft erheben, und nach allen Seiten ausstrecken, können sie vieles, was zum Leben dienet, einsaugen, und das Verbrauchte ersetzen. Das Holz und die Rinde halten die Lebenskraft fester zusammen, und sind im Stande, den Anfällen verschiedener Dinge zu widerstehen, und lange zu dauern. Aus diesen Ursachen leben die Gesträuche und Bäume länger, als die Gewächse der ersten und zweyten Abtheilung.

Aber auch unter Gesträuchen und Bäumen zeigt sich ein großer Unterschied. Die größten und stärksten sterben

sterben am spätesten. Die Ulmen und Ahorne, die Eichen und Buchen leben weit über hundert Jahre, und die Eichen tragen noch nach fünfhundert Jahren der Kälte und dem Sturm. In diesen Bäumen wird das Holz wohl ausgearbeitet und vollkommen. Daraus erkennet man die reichliche Lebenskraft, welche in diesen Riesen des Pflanzenreiches wirkt. Ihre Höhe und ihr Umfang setzen sie in den Stand, häufige Nahrung einzusaugen. Da die Festigkeit der Rinde ohnehin nicht viel abgehen läßt, und da auf das Blühen und auf die Früchte wenig verwendet wird, kann das Verbrauchte leicht und bald ersetzt werden.

Der Buchsbaum, die Zyperse, der Wachholzer, (Kranawitstaude) der Nuß- und Birnbaum haben ein festeres Holz, als die Linde, und doch wird die Linde älter als sie. Die Steine, Metalle u. s. f. widerstehen ihrer Auflösung und der Verwitterung desto länger, je fester sie sind. Aber bei Gesträuchen und Bäumen schadet die zu große Festigkeit. Die zur Erhaltung nöthigen Werkzeuge müssen stets austauschen, die Säfte einsammeln, vorwärts treiben, und verarbeiten. Sind sie nun zu fest, so werden sie früher unbeweglich und ungangbar; die Säfte stocken; es kömmt ein Kränken und der frühe Tod.

Die Thiere bewegen sich von einem Ort zum andern, und wenden Mühe an, dieß und jenes zu erlangen oder abzuhalten. Ihre Muskeln und Nerven werden angestrengt, und ihre Säfte treiben sich im Leibe herum. Dieß alles findet sich bey den Gewächsen nicht

ein. Die Pflanze und der Baum verwendet die Lebenskraft nur, um sich zu nähren, um zu wachsen, um seines Gleichen hervorzubringen. Am meisten wird die Lebenskraft in der Zeugung verbrauchet. Auch die unansehnlichsten Kräuter und Gesträuche blühen herrlich; wie fein, wie regelmäßig, wie prächtig sind die Blumen auf der Erde und an den Bäumen, aber wie kurz ist dieser Glanz! Die Blumen verwelken, und es treten Samen und Früchte an ihrem Platz. Wenn diese reif sind, sterben die Gewächse gänzlich, oder sinken, sehr entkräftet, in den Winterschlaf, um dadurch Kraft zum neuen Leben zu erlangen. So sehr schwächt die Erzeugung! Dieß empfinden jene Gewächse ganz besonders, welche durch Kunst oder Zufall früher, als es die Natur will, zum Blühen und Fruchtttragen gebracht werden. Ihre Lebenskraft erschöpft sich, und sie sterben eher.

Je früher eine Pflanze, ein Gesträuch, ein Baum blühet, und Früchte trägt, je kürzer ist seine Dauer; je später er die Zeugung anfängt, desto länger lebet er. Dieß lehret die Erfahrung bei allen Gewächsen.

Die Gräser, die Getreidarten, und die meisten Kräuter können das Verbrauchte von Lebenskraft nicht mehr herstellen; sie verwelken also und sterben im ersten Jahre. Aber bey einigen Kräutern und bey allen Gesträuchen und Bäumen geht im Frühlinge eine Ergänzung, Erneuerung, Verjüngung, vor; sie schmücken sich mit neuen Blättern, Zweigen und Blüthen. Welche Freuden und Wohlthaten für die Menschen! Dadurch wird der frühe Tod gehindert.

III.

III.

Wie lang leben die Thiere?

Die Würmer haben sehr weiche Lebenswerkzeuge, und werden also leicht zerstört. Die zu große Weiche schadet der Lebensdauer. In den Würmern fließt kein warmes Blut, nur ein weißer Schleim vertritt die Stelle desselben; sie unternehmen nicht viel, in ihrem Innern gehen wenige Veränderungen vor, und diese wie die äußern fordern nicht viele Anstrengung. Es wird wenig Lebenskraft verbraucht; ihr Leben ist zähe, und dauert lang. Sie haben bey dem sparsamen Gebrauch der Lebenskraft die Fähigkeit, sich, wie die Pflanzen, zu erneuen; sie ersetzen verlorne Theile. Wie lang verschiebt diese Kraft das Sterben!

Den Insecten hilft die Verwandlung, daß sie das Leben länger fortsetzen. Aus dem Ey entsteht ein kaltblütiger Wurm, der von innen und von außen (Essen und Verdauen ist sein ganzes Geschäft) wenig Kraft anwendet, und also, seines schlechten und schwachen Baues ungeachtet, doch einige Jahre lebet. Nachdem dieser Wurm groß genug gewachsen ist, umspinnt er sich mit einem Saft aus seinem Innern, wickelt sich in diese Hülle ein, schützt sich dadurch wider allerley Anfälle, und liegt lange Zeit in einem Todtenschlaf. Da von außen und von innen nichts verbraucht wird, kann das Thier in diesem Zustande mehrere Wochen leben. Da es aus diesem Schläfe erwachet, tritt es als ein munterer Schmetterling hervor, fliegt unermüdet in der hei-

N 5

ßen

ßen Luft, und auf den Blumen herum, begattert sich, und stirbt. Das Insect lebet als Schmetterling nur einige Tage, oft nur einige Stunden, weil zu viel Lebenskraft verbraucht, und nichts ersetzt wird.

Schlangen, Kröten, Eidechsen, Frösche und andere kaltblütige Thiere dieser Art verbrauchen nicht viele Lebenskraft, ergänzen die verlorne Theile, und erneuen sich öfter. Sie werfen alle Jahre ihre Haut ab, und versehen sich mit einer jungen. Mit den Theilen ihres Leibes ist wie bey den Würmern und Insecten, die Lebenskraft innigst vereinigt; sie läßt sich hart davon trennen. Ihr Leben ist zäh. Aus diesen Ursachen bleibt das Sterben von diesen Thieren lange entfernt.

Die Fische erreichen ein hohes Alter. Die Karpfen und Hechten können einhundert fünfzig Jahre alt werden. Ihre Wirksamkeit ist nicht groß; die Lebenskraft wird daher später aufgezehret. Da sie von kaltem Wasser umgeben sind, dünsten sie weniger aus. Die Schuppen und der klebrigte Saft bewahren sie vor Beschädigungen, und sichern das Leben.

Weil die Vögel gut bedeckt sind, und diese Decke (bey einigen wird auch der Schnabel neu) in jedem Jahre erneuen, sich viel in der freyen und unverderbten Luft aufhalten, und größtentheils das Zanfen und die Wohlhust vermeiden, bringen sie ihr Alter ziemlich hoch. Die großen haben mehr Lebenskraft, erhalten bessere Nah-

rung

zung und athmen und saugen mehr von dem ein, was Leben giebt und erhält; sie werden daher älter. Der Adler, Geyer, Falk, Raab, Schwan bringen es über hundert Jahre. Der Schwan liebet fließendes Wasser, und dieses befördert sein Wohlbefinden. Die kleinern Vögel haben schwächere Werkzeuge, und weniger Lebenskraft; sie sterben also früher. Die Amsel und der Stieglitz bringen es unter diesen am weitesten, sie werden zwanzig Jahre alt. Das Bewegen in der Luft stärket ihre Werkzeuge, und vermehret die Kraft des Lebens. Da die Hennen und Enten wenig fliegen, sterben sie eher. Der Hahn ist geil und zänkisch, und verwelket und stirbt früh. Den Sperling (Spaz) tödtet die Wohlhust noch eher.

Da auch unter den vierfüßigen Thieren die kleinern weniger Lebenskraft und geringere Festigkeit haben als die großen, und auch das Verlorne nicht mehr so leicht ersetzen können, so erstrecket sich ihr Leben nur auf sieben, zehn, fünfzehn Jahre; die großen werden älter; der muthige Löw und das arbeitsame Kamelh bringen es auf sechzig, achtzig und noch mehrere Jahre; der Elephant (er wächst langsam, hat eine feste Haut, vortreliche Zähne, einen weiten Umfang und große Lebhaftigkeit und Geschicklichkeit) erreichtet einhundert fünfzig und noch mehrere Jahre. Der Bär unternimmt zu wenig und schläft zu viel; deswegen stirbt er früh. Obwohl das Pferd viele Kraft und Munterkeit besizet, so wird doch keines älter als vierzig Jahre. Seine Haare schützen es nicht genug wider Wind und Regen, Kälte und Schnee, die Säfte sind zu scharf und gehen leicht in

in Fäulniß über. Einige werden zu sehr geplaget und zu schlecht gepfleget, andere aber zu viel geschonet, und zu wohl gefüttert. Bey den Stieren und Kühen sind die Knochen und andere Theile zu fest, sie versagen also den Säften eher den Durchzug. Daher erstreckt sich das Alter dieser Thiere nur auf fünfzehn, höchstens 20 Jahre; Stiere, welche sich mit vielen Kühen unterhalten, verzehren sich in kurzer Zeit.

Ueber die Thiere überhaupt liethen sich noch folgende Bemerkungen an.

In den Pflanzen bewegen sich die Säfte nicht im Kreise herum, und werden nicht viel verarbeitet. Beydes geschieht in den Thieren; diese kommen noch dazu von einem Ort zum andern, und unternehmen Verschiedenes. Ihre Lebenswerkzeuge sind auch feiner und vielfacher als die bey den Pflanzen. Es wird also mehr Kraft von ihnen verbraucht, als bey den Kräutern und Bäumen; sie müßten daher früh verwelken und sterben, wenn nicht die Lebenskraft größer, und der Zrfluß und Ersatz häufiger wäre. Aber dafür hat der Schöpfer gesorget. In den Thieren ist die Lebenskraft in größerer Menge und Stärke angehäufet; die Thiere können an mehreren Orten das, was diese Kraft erhält und vermehret, einziehen, und das, was ihnen zu Theil wird, besser verarbeiten. Sie haben Maul und Magen und allerlei dazu gehdrige Säfte und Werkzeuge.

Je kürzere Zeit sich ein Thier im Mutterleibe oder im Ey aufhält, je geschwinder es wächst, und je früher es das Zeugungsgeschäft anfängt; desto eher nimmt es

ab,

ab, und desto früher stirbt es. Wenn sich aber ein nicht geschwind entwickelt, langsam groß wird, und spät seine Mannbarkeit empfindet und braucht; bey diesem darf man auf langes Leben rechnen.

Die stillen, langweiligen und furchtsamen Thiere sterben eher, als die lebhaften, muthigen und unternehmenden.

Eine gute Bedeckung des Leibes verlängert das Leben.

Thiere, welche schwimmen und fliegen, leben länger, als die, welche viel laufen.

IV.

Wie lang leben die Menschen?

Die ersten Bücher der Welt enthalten die Nachricht, daß die Patriarchen mäßig lebten, sich in unverbter Luft beschäftigten, und ein hohes Alter erreichten. Abraham wurde 175, Joseph 110, Moses 120, Josua 120 Jahre alt. Doch muß dieses Alter etwas Seltenes gewesen seyn; denn Moses versichert: „Unser Leben erstreckt sich auf siebenzig, wenn's hoch kommt, auf achtzig Jahre.“

Die Griechen hielten viel auf ein mäßiges aber beschäftigtes Leben. Die Jugend übte sich in Ringen, Fechten, Kämpfen und andern abhärtenden Spielen. Das Baden war sehr gewöhnlich. Es kommen unter ihnen Menschen von 80, 90, 100 und mehr Jahren vor.

Nach

Auch in Rom und Italien galten die kriegerischen Spiele, das Baden und die Leibesübungen viel, der Himmel und die Luft waren, wie im Griechenlande, hell und mild (aber nicht so heiß, wie in den neuern Zeiten, da eine große Menge der Wälder angehauen und so die Hitze vermehret wurde) und die meisten Menschen liebten Arbeit und Beschäftigung. Man findet unter ihnen alte Personen. Der Kaiser Vespasian ließ die Einwohner des römischen Reiches beschreiben. Plinius hat uns etwas von diesem Verzeichniß aufbewahrt. Nach dieser Aufschreibung befanden sich um das Jahr nach Christi Geburt sechs und siebenzig im mittlern Italien einhundert vier und zwanzig Personen, welche älter als 100 Jahre waren; vier hatten 130, vier noch fünf darüber, drey 140 Jahre erreicht. Schon im alten Rom starben in der nämlichen Zeit von tausend Personen immer mehrere, als auf dem Lande. Und so verhält es sich auch jetzt. In großen Städten stirbt gewöhnlich in jedem Jahr von 30, oft auch von 25 Menschen einer, da in kleinen Städten und auf Dörfern und Einöden der vierzigste oder gar nur der fünfzigste stirbt. Den kleinen Kindern schadet eine große Stadt am meisten; die Hälfte darinn wird nicht drey Jahre alt; und wie viele sterben nach dieser Zeit! Auf dem Lande überlebt der halbe Theil das zwanzigste, in einigen Orten das dreißigste Jahr.

In jedem Lande hat es alte Leute gegeben und giebt sie noch; doch ist ihre Zahl in jenen Ländern kleiner, welche zu heiß, oder gar zu kalt, zu niedrig oder gar zu hoch, zu trocken oder gar zu feucht sind. Abyss-

finien

finien ist zu heiß, Erdland zu kalt; die Länder am Ausfluß der Elbe zu niedrig, die Schweiz zu hoch; Syrien zu trocken, Holland zu naß. In diesen Ländern steigt das Menschenleben selten zu einem sehr hohen Alter hinan. Eine gleich vertheilte und gemäßigte Feuchtigkeit verlängert das Leben; dieß beweisen England und Dänemark, Japan, Cypren, die Inseln des Archipelagus, und andere vom Meere oder auch von einem süßen fließenden Wasser eingeschlossene Orte.

Wo Wärme und Kälte zu geschwind miteinander wechseln, kann man auf kein sehr hohes Alter rechnen; auch da, wo die Luft bald schwer, und bald wieder leicht wird, läßt sich keine gar lange Lebensdauer erwarten. Diese schnellen Abwechslungen wirken zu heftig auf den Leib, und schwächen die Werkzeuge und verzehren die Lebenskraft. Diese Abwechslung verhindert in den meisten Gegenden Ungarns und im Deutschlande das Annähern an hundert Jahre. Schweden Dänemark und England begünstigen das Altwerden am meisten. Dieß zeigt die Geschichte der vorigen und des jetzigen Jahrhunderts.

In diesen und in andern Ländern erreichen die Weisen, welche ihre Zeit den Betrachtungen der Natur und den Untersuchungen nützlicher Wahrheiten widmen, und sich ihr Bestes und das Wohl andrer angelegen seyn lassen, ein höhers Alter als die, bey welchen die Fähigkeiten ungebraucht bleiben. Der Müßiggänger kann sich nicht mehrere Jahre versprechen als der Arbeiter; in Tunis und in Aegypten, in der Türkey und in Persien, in Italien und Spanien sind sehr alte Greise seltene Erschei-

nun=

nungen. Arbeitende Völker brachten und bringen es noch im Alter viel höher. Fischer, Seelente, Soldaten, Jäger, Gärtner, Bauern, Landleute, übertraffen alle andere Stände an Menge der Jahre, und übertreffen sie noch; sie erreichen einhundert zehn, zwanzig und noch mehrere Jahre. Das Arbeiten übet, stärket und vermehret die Lebenskraft und die Werkzeuge derselben; zu heftige und zu anhaltende Anstrengung aber schwächet und verzehret sie. Die Arbeiten beym sengenden Feuer verkürzen das Leben; die Arbeiter beym Salzwesen, in Schmelzhütten, beym Bierbrauen werden ohnehin selten alt, sie rufen aber den Tod durch ihre Trunkenheit noch eher herbey. Die Bergleute nehmen ihre Geschäfte unter der Erde — reine Luft und Licht mangelt ihnen — und unter allerley bösen Dünsten vor; diese Lebensart tödtet aus allen Ständen am frühesten.

Unmäßige, wohlküstige, zänkische, traurige Menschen erreichten und erreichen bey keiner Lebensart und in keinem Lande ein sehr hohes Alter. Zu viele und zu ausgefuchte Nahrung verzehret die Menschen eher, als mäßiger Genuß ungekünstelter Speisen.

So lang die Menschen in einer Stadt oder in einem Lande nach den weisen Vorschriften der Natur lebten, und sich in ihrem Verhalten als Menschen zeigten, stiegen ihre Jahre höher hinauf; da sie aber die Natur und ihre Gesetze vernachlässigten, sich allerley Bedürfnisse erkünstelten, und Ueppigkeit, Faulheit und Zügellosigkeit liebten, schwanden viele Jahre von ihrem Leben weg; dieses verlängerte sich wieder, da sie zum einfachen

We-

Wesen, zur Mäßigkeit und Ordnung, und zum Arbeiten zurückkehrten, und Kinder der Luft, des Lichts und der Natur wurden. Der Herr der Natur belohnet die redlichen Erfüller seiner Gesetze mit einem Reichthum von Jahren, die Uebertreter aber bleiben auch hierinn weit zurück. Wie bald verwelkten und verwelken noch die Wohlküstlinge! Auch die Uebllichen dürfen sich kein gar hohes Alter versprechen. Diejenigen, welche ihr Leben über hundert Jahre brachten, waren schier alle verächtlich, und einige böser; ihre Gattinnen hatten nicht Ursache, über ihr Verhalten im Ehestande zu klagen. Der Franzos Longue ville verächtlichte sich zehnmal, erhielt im einhundert und ersten Jahr wieder einen Sohn, und lebte noch neun Jahre. Der preussische Soldat Mittelstedt, welcher die eingreifendsten Anstrengungen, Gefahren und Plagen des Krieges so oft erfahren hatte, und im J. 1792 starb, erreichte 112 Jahre, und hatte dreymal geheurathet. Er konnte noch im höchsten Alter zwey Stunden weit gehen.

Es werden mehr Weiber als Männer alt; zum höchsten Alter erschwingt sich aber nur der Mann; Weiberkraft kann so lang nicht auslangen.

In Afrika werden viele, recht viele tausend Menschen gefangen, eng zusammen gepackt, und auf Schiffen nach Amerika gebracht. Hier müssen sie, um Zucker, Lobak, Kakao, Indigo, und andere Früchte hervorzubringen, bey sengender Sonne die härtesten Arbeiten vornehmen, und empfangen dafür schlechte Nahrung, üble Behandlung, und häufige Schläge. Von diesen geraubten

L. Theil.

B

Men-

Menschen stirbt jährlich der sechste oder gar der fünfte. Die Trennung von dem vaterländischen Boden und von allen Anverwandten, die Traurigkeit und das Heimweh, die sible Behandlung auf den Schiffen und in Amerika, die heftigsten Anstrengungen ohne Ausruhen, und das heiße Brennen der Hitze tödtet so viele.

Die Findelhäuser richten noch größere Verheerungen an. Es sterben darinn mehr als dreysig Kinder, bis eines sein Leben rettet. Warum können aber auch Menschen so grausam seyn, und Kinder, die so sehr der Mutterliebe und Mutterfürsorgfalt bedürfen, von der Brust ihrer Mutter reißen? Was werden ihnen Personen thun, welche keine Mutternahrung, keine Mutterwärme, keine Mutterliebe, keinen Mutterfleiß haben? Bey dem Mangel so bedeutender Dinge fehlet diesen Kindern auch noch gesunde Luft und Bewegung. Ungemein glücklicher sind hierinn Füllen und Lämmer!

Wenn diese unmenschlichen Einrichtungen vertilget, wenn die Ausschweifungen vermindert, wenn Ordnung und Tugend allgemeiner würden, könnten mehrere Menschen leben, und es an Jahren recht weit bringen. Einige erreichten und erreichen noch ein Alter von mehr als einhundert dreysig Jahren. Die Menschen könnten so lang leben; die Fähigkeit dazu liegt in ihrer Natur. Niemande alles so, wie es seyn sollte, würden sich viele diesem Ziele nähern. Aber ach! eine fürchterliche Schaar von Lebensfeinden tritt auf, und so werden von hundert Kindern kaum fünfzig 20, kaum achtzehn 40, kaum acht 60 Jahre alt.

Worinn besteht das Leben des menschlichen Leibes? wodurch erhält es sich? wie nimmt es ab? wie hört es auf?

Die Alten haben den Menschen die kleine Welt genennet, und sie hatten Ursache, ihn so zu heißen; denn im Menschen ist das, was in der ganzen Natur zerstreuet ist, was im Wasser und auf der Erde in den Pflanzen und Thieren empfängt, weiter leitet und wirkt, auf das Herrlichste vereiniget. Seine Kraft ist lebhaft und entwickelt; jedes Werkzeug, jede Faser, jeder Nerve, jeder Muskel ist zart und ausgebildet; jeder Saft gut bearbeitet. Auch das vollkommenste Thier kann ihm hierinn nicht gleichen. Im Menschen reget sich immer mehr Leben als in Pflanzen und Thieren; dieß Leben zehret auch stärker, und bedarf mehr zu seiner Erhaltung. Der Mensch ist aber von allerley Dingen umgeben, und er kann das verlorne wieder leichter ergänzen, als ein anders Geschöpf.

Die Bestandtheile des menschlichen Leibes treten durch Mund und Nase, durch die Haut und auf andern Wegen immer aus; es kommen andere aus der todtten Natur in ihrem Platz, und werden belebet; aber bald kehren sie in die unbelebte Natur zurück, und wieder andere wandern aus der leblosen Natur in den Leib; dieser Zu- und Wegfluß dauert beständig fort. Durch dieses stete Wegschaffen und Aufnehmen der Bestandtheile unsers Leibes verzehret sich viele Lebenskraft, sie wird

aber auch durch das, was von Neuem ankömmt, gestärkt und vermehret.

Die Erhaltung des Lebens besteht aus fünf Stücken:

1. Die Lebensnahrung kömmt von allerley äussern Dingen, und wird von verschiedenen Werkzeugen des Leibes aufgenommen. Allerley Dinge dienen dem Menschen zur Nahrung, gehen durch den Mund ein, und werden darin und im Magen zertheilet. Das Feinere wird Milch, dann Blut, und endlich ein flüssiger oder fester Bestandtheil des Leibes. — Wir sind mit Licht, Wärme und Luft umgeben. Etwas von diesem und auch von dem, was damit vermischt ist, tritt beständig in unsern Leib ein; die Lungen und die Haut nehmen es auf; es wird weiter geleitet, und an allen Orten vertheilet. — Was durch den Mund eingeht, erhält und nähret hauptsächlich die Werkzeuge und sichtbaren Theile des Leibes; was aber durch die Haut und durch die Lungen eingezogen wird, ist feiner und geistiger, und erhält, stärket und nähret die Lebenskraft.

2. Das, was durch den Mund, durch die Haut und durch die Lungen von außen in unsern Leib übergeht, wird darinn belebet, und so, daß es ein Theil des Leibes werden kann, bearbeitet. Das, was in unserm Leib eintritt, ist todt, und ist noch kein Theil von uns. Es muß belebet und unser werden. Dies bewirket die Lebenskraft in den Drüsen, in den Milch- und Blutgefäßen. Was die Haut und die Lungen eingesauget, und was der Magen

ver-

verdauet hat, wird weiter gebracht, das Feinere von den Größern geschieden, mit allerley Säften vermischt, bearbeitet, verfeinert, in den Milch- und Blutgefäßen beständig im Leib herumgetrieben, und den Knochen, Nerven und Muskeln, dem Fleisch, den Säften als neue Bestandtheile zugeführt.

3. Was auf diese Art bearbeitet wurde, setzt sich fest, wird ein Theil des Leibes, und dienet zu seiner Erhaltung. Nachdem das Aufgenommene gehörig bearbeitet, und in den Milch- und Blutgefäßen oft genug herumgetrieben wurde, bleibt es in verschiedenen Orten sitzen, und verwandelt sich in einen Theil eines Knochen, eines Nerven, einer Haut, des Fleisches, der Galle, oder eines andern Saftes. Durch diese neuer Theile wird das Abgehende ersetzt. Darinn besteht Nahrung und Wachsthum. So fein alle Theile, welche zum Wachsen und zur Erhaltung des Leibes dienen, bearbeitet werden; so sind sie doch zu zwey Berrichtungen noch nicht verfeinert genug, zum Empfinden und zur Erzeugung. Das Flüssige sowohl, das die Nerven und das Gehirn belebet, als der Saft, welcher neue Menschen ins Leben ruft, wird noch mehr bearbeitet, wird veredelt, wird reichlich mit Lebenskraft versehen.

4. Durch das Aufnehmen und Bearbeiten dessen, woraus unser Leib gebildet und erhalten wird, nützen sich die Kräfte und Werkzeuge ab. Die Berrichtungen, welche in den vorigen drey Numern angezeigt sind, können nicht geschehen, wenn nicht die Kräfte in uns immer wirken. Durch die-

W 3

die-

diesen steten Gebrauch wird den Kräften und Werkzeugen vieles entzogen. In unserm Innern wird das, was von außen in unsern Leib kömmt, bearbeitet, das Größere abgefondert, und das Bessere noch mehr verfeinert, in Milch und Blut verwandelt, öfter im Kreis herumgetrieben, und daraus verschiedenes gebildet. Wir empfinden und wissen nichts davon, und doch sind diese Wirkungen von der Lebenskraft, welche in uns wohnt. Unser Geist bringt auch im Leibe allerley Wirkungen hervor, z. B. das Gehen, Wenden, Bewegen, Anstrengen, Arbeiten. Alles dieß verbraucht einige Kraft, und nützt die Werkzeuge ab.

Je heftiger und zahlreicher diese Wirkungen im Innern und nach außen sind, desto mehr nützen sich Kraft und Werkzeuge ab, desto schneller verzehren sie sich, desto kürzer dauern sie. — Sind diese Wirkungen zu wenig und zu schwach, so bleiben die alten Bestandtheile zu lang. Die neuen kommen spät, und der Leib hat keine Leichtigkeit, keine Munterkeit, keine Gesundheit. — Diese Wirkungen sollen von der Heftigkeit und Schwäche, von der Geschwindigkeit und Langsamkeit gleich weit abstehen.

5. Das Unbrauchbare tritt aus dem Leibe und vereinigt sich wieder mit der todtten Natur. Einige Dinge, die in den menschlichen Leib aufgenommen wurden, taugen nicht, um seine Bestandtheile zu werden, sind zu grob, werden von dem Feinern abgesondert, und ausgeworfen; einige aber werden nach einiger Zeit unbrauchbar, treten aus der Verbindung,

in welcher sie mit andern Theilen des Leibes stunden, aus, verlieren das Leben, und kehren wieder in die tode Natur zurück. Dieses Absondern und Wegführen geschieht nicht nur durch die Nieren und Gedärme, sondern hauptsächlich durch die Haut und durch die Lungen.

Das Aufnehmen dessen, was unsern Leib bilden, nähren, stärken soll, das Bearbeiten, Herumführen, Austheilen und Anbinden desselben, das Absondern, und Ausstossen des Unbrauchbaren beschäftigt viele tausend Nöhre, Fasern, Drüsen, Werkzeuge. In unsrer Haut befinden sich Millionen der kleinsten Oefnungen, welche einsaugen, und auswerfen. Die Lungen und das ganze Geschäft des Athmens ist dazu bestimmt, um immer neue Theilchen einzuziehen, und die alten zu entfernen. Wie viele Werkzeuge zum Einsaugen, Bearbeiten, Fortbringen, Verwandeln, Wegschaffen wirken im Magen, in der Leber, im Gehör, in den Milchgängen, in den Blutgefäßen, in Nerven und in den Muskeln! Eine Hauptbeschäftigung ist dem Herzen aufgetragen. Es regt sich beständig, nimmt aus allen Theilen des Leibes Blut auf, und treibt es wieder dahin. Das Herz ruhet nie, immer empfängt es, immer theilet es Nahrung und Wärme und Kraft aus; die nahen und entfernten, die großen und kleinen, die festen und flüssigen Theile des Leibes empfangen von ihm, was ihnen abgeht. Im Blut, welches durch das Herz überall hingetrieben wird, liegt der Keim, der Grund, der Anfang zu allem, was im Leibe des Menschen entsteht. Welche Stärke wohnt im Herzen! In jedem von uns befinden sich über dreißig Pfund Bluts. Und diese Last wird von dem

Herzen beständig in der Bewegung erhalten. Das Herz schlägt in jeder Minute siebenzig, achtzigmal, bey jungen Personen noch öfter. Bey jedem Schlag wird ein Theil des Bluts aus dem Herzen fortgetrieben, und die ganze Menge desselben vorwärts gerückt. In weniger als sechs Minuten kommt alles Blut im ganzen Leib herum. So bald jeder Theil zurückgekehret ist, wird er wieder fortgetrieben, und im vorigen Kreis herumgeleitet. Dieser Kreislauf höret nie auf; auch bey der Nacht wird dem Blut kein Stillstand und dem Herzen und den Adern keine Ruhe bewilliget. Das Herz muß ununterbrochen eine große Kraft anwenden, um beständig so viel Blut in der Bewegung und Wärme zu erhalten. Die Blutgefäße müssen sich, um den Durchzug des Blutes zu befördern, stets zusammenziehen und ausdehnen. Dieses Geschäft geschieht in jeder Minute über siebenzigmal. Wie viel Kraft wird verbraucht, und wie sehr werden dadurch die Werkzeuge abgenüzt! Bald würde sich das festeste Mauerwerk abnützen, wenn es eine Last von mehr als dreyßig Pfunden in Bewegung erhalten, und dabey die Wohlthat des Ausruhens nicht genießen sollte. Auch das Herz und die Blutgefäße würden sich in wenig Tagen, auch Fleisch und Haut und andere Theile würden sich in wenig Wochen, auch die festesten Theile, die Zähne und Knochen, würden sich in drey Monathen abnützen und aufzehren, wenn der mächtige Menschenwater nicht die weise Einrichtung getroffen hätte, daß sich alle Theile des Leibes ergänzen, und nach und nach verjüngen können. Es ist sehr wahrscheinlich, daß der Leib des Menschen nach einem Vierteljahre aus ganz neuen Theilen besteht.

Im

Im Alter (oder, wenn die Entkräftung eher herbeigerufen wird, auch früher) vermindert sich die Brauchbarkeit vieler oder gar der meisten, oder auch aller der Millionen Werkzeuge, welche zur Erhaltung des Lebens beschäftigt seyn sollen; nach und nach vertrocknen sie, werden enger, verwachsen ganz, und werden völlig unbrauchbar. Selbst das Herz (dieser Verbreiter des Lebens und der Wärme) wird immer kleiner, und härter. Im Alter ist der Raum, welchen es einnimmt, achtmal enger, als der war, welchen es anfangs ausfüllte. Je enger es zusammen schrumpfet, und je mehr es an Härte zunimmt, desto mehr verliert es an Beweglichkeit und Reizbarkeit. Es kann also seine Verrichtungen nicht mehr gehörig vornehmen, und Leben und Kraft und Wärme nicht so, wie anfangs, austheilen.

Es können daher im Alter (bey einigen Menschen auch vor diesem)

1. Die einsaugenden Werkzeuge, die Lungen, die Haut, die Milchgefäße u. s. f. nicht mehr so viel aufnehmen, und das Aufgenommene nicht mehr so gut bearbeiten und vertheilen;

2. Jene Werkzeuge, welche die Milch, das Blut, den Nervensaft fortbewegen, und Wärme, Kraft und Leben verbreiten sollen, weniger wirken;

3. Jene Theile, welche das Unbrauchbare wegführen sollten, die Haut, die Lungen, Nerven, Gedärme, nicht mehr wegbringen. Daher bleibt viele Unreinigkeit zurück; dadurch werden die Säfte scharf, zäh, und erdicht.

Auf

Auf diese Art nähert sich der Mensch schon im Leben der Erde, von welcher er genommen ist.

* * *

Die bisherigen Untersuchungen haben gezeigt: der Mensch hat ungemein viele und recht ausgebildete Kräfte und Werkzeuge, bedarf viel und vielerley, und verwendet viel, um seines gleichen, viel, um allerley Gedanken hervorzubringen. Die körperliche und geistige Zeugung verzehret Kraft. Dieß alles kürzet das Leben ab. Der Mensch müßte, diesen aufzehrenden Umständen gemäß, früh sterben; und doch kann er ein Alter von einhundert und mehr Jahren erreichen, ein Alter, zu welchem sich kein Thier und keine Pflanze von dieser Größe und Bildung erschwingt. Woher kommt dieses? Daher:

1. Die Gedärme, Adern, Nerven, das Gehirn, und selbst die Knochen sind im Menschen feiner und weicher, als bey den Thieren von der nemlichen Größe; sie vertrocknen, verengen und verschließen sich also später.

2. Bey dem Menschen kommt keine Entwicklung geschwind heran, keine geht geschwind vorüber; er wächst langsam, und wird spät manubar.

3. Den Menschen erquicket immer der ordentlichste Schlaf.

4. Den Leib des Menschen bewohnet eine vortrefliche Seele. Dieser Geist erhebt dem Menschen über alle Thiere, hilft ihm aber auch zu einem bessern und längern Leben; denn

a. Die Menschenseele hat allerley Kräfte; diese ruhen nicht; sie sind unternehmend; dadurch wird alles lebhafter; die Lebenskraft des Leibes wird vermehrt.

b. Dieser Geist, so lang er im Leibe bleibt, muß Werkzeuge haben, durch die er empfängt, und wirkt; diese befinden sich im Gehirn, und in den Nerven. Kein Thier hat ein so feines, und nach Verhältniß so großes Gehirn als der Mensch. Davinn wird von allem, was von außen in den Menschenleib kommt, das Feinste und Geistigste gesammelt, noch zärter bearbeitet, auf das Mögliche veredelt, und von da durch die Nerven in alle Sinne und Glieder ausgegossen. Wie viele Kraft und wie viel Leben wird dadurch im ganzen Leib verbreitet?

c. Wie die Seele im Menschenleibe besondere Werkzeuge hat, so wirken auch auf sie und durch sie auf den Leib Gegenstände, von denen die Thiere nichts empfinden. Was weiß das verständigste Pferd und der geschickteste Hund von den Vergnügungen der Musik, Zeichnung, Bildhauerkunst, Malerey? von den Schönheiten einer vortreflichen Erzählung, Darstellung, Dichtung? von dem Freuden-genuss bey dem Entdecken, Erforschen, Erkennen der Wahrheit? von dem Wohlgefallen an großmüthigen und gutthätigen Handlungen und an ausübenden und einnehmenden Gesprächen? von der belohnenden Zufriedenheit mit seinem guten Verhalten? Diese und viele andere Vergnügungen sind ein Eigenthum des Menschen. Der Mensch allein kann sich die verschiedensten Dinge, nahe und entfernte, leibliche und geistige, mögliche und wirkliche, vorstellen. Wenn das Vergangene und

und die Gegenwart nicht mehr hinreichen, kann er sich in die Zukunft erheben. Wie oft giebt die Hoffnung einer bessern Zukunft Freude, Trost, Vertrauen, Muth-Kraft! Wie viele Ermunterung und Seligkeit würde uns entgehen, wenn man uns die sichere Erwartung eines bessern Lebens entreißen könnte! O wie viele Vorstellungen und Freuden hat und schaffet sich der Mensch, für welche das Thier keinen Sinn hat! Der Mensch befindet sich in einer den Thieren unbekanntem Welt, in der geistigen; aus dieser, wie aus der sichtbaren, empfängt er. Wie weit ist dieser Umfang! Wie viel Kraft und Leben fließt dadurch dem Menschen zu!

d. Die Menschenseele kommt zur Vernunft, Sie unterscheidet das wahrhaft Gute und Schöne von dem, was ihr nur so vorkommt, und wählet das, was einen dauernden Werth hat. Dadurch leitet sie die Leidenschaften, weicht ihrer Wuth aus, und mildert sie so, wie's recht und gut ist. Auf diese Art schaden sie nicht, werden sogar nützlich; die Kräfte und Werkzeuge des Lebens werden geschonet und gestärket, und die Jahre vermehret. — Wie schön stimmt die Lehre über die Erhaltung der Gesundheit und des Lebens mit der Bestimmung des menschlichen Geistes zusammen: „Beredle und brauche deine Vernunft, und folge nicht dem Zug der Leidenschaften, mäßige sie, auf diese Art wirst du ein würdiger und guter Mensch, Gesundheit und langes Leben wird dich erfreuen.“ Die Vervollkommnung und der Gebrauch der Vernunft erhebt uns über die Thiere, und schiebt den Tod weiter hinaus.

Aber

* * *

Aber Viele gebrauchen die Vernunft nicht, gehoramen den Leidenschaften, und lassen sich zu unredlichen Handlungen verleiten. Dadurch sinken sie tief unter das Vieh herab. Die Thiere haben eine angeborene Abneigung wider das, was ihnen schadet, und eine von der Natur eingepflanzte Lust zu dem, was ihnen gut ist, sie haben einen Instinct. Dieser bewahret sie vor Ausschweifungen, und erhält sie beym Genuß der Nahrung und bey andern Dingen in den Schranken. Dem Menschen ist statt des Instinctes die Vernunft, dieß vortrefliche Geschenk, gegeben. Diese wird uns, wenn wir ihrem Rufe folgen, von Ausschweifungen zurückhalten, Ordnung und Mäßigkeit lehren und zu jeder Tugend gewöhnen. Erlauben wir uns aber, was uns die Vernunft als unredt darstellt, so vergessen wir unsre Bestimmung, und begehen Ausschweifungen, welche die Kraft und Werkzeuge des Lebens schwächen, und unsern Leib früh zerstören. Wer seine Vernunft nicht gebrauchet, verkürzet seine Tage.

Und dieß ist eine Hauptursache, warum viele Menschen, obwohl für uns ein sehr hohes Alter möglic wäre, es hierinn nicht weit bringen. Mit dieser vereinigen sich noch andere Ursachen.

Der Mensch kann wegen der größern Feinheit der Lebenswerkzeuge älter werden, als die Thiere; aber eben dieser Weiche halber sind sie empfindlicher, und können leichter verletzet, angegriffen, verderbet, und zerstört werden.

Nicht

Nicht selten ererbet das Kind von seinen Eltern viele Schwäche und wenig Lebenskraft. Der Mensch steht mit mehrern Dingen, von welchen das Thier nichts empfindet, in Verbindung. Vieles wirkt auf ihn, das auf die größern Nerven und härtere Haut des Thieres keinen Eindruck machet. Dieß vermindert die Lebenskraft und die Dauer des Menschen.

Der Mensch bedarf vieles. Wie oft leidet er daran Mangel! Nicht selten hat er Ueberfluß, und will sich nicht mäßigen. Er genießt manches, was er nicht, oder wenigstens jetzt nicht genießen sollte. Dadurch wird die Lebenskraft angegriffen, und der Tod eher herbey gerufen.

Der Mensch als Geist hat viele Plagen, welche das Thier nicht treffen. Wie oft schlagen unsre Hoffnungen fehl! wie oft wird die Achtung und Liebe, welche wir für andere Personen empfinden, nicht erkannt, nicht erwidert! wie oft sind die Bemühungen, welche wir uns für uns selbst oder für andere geben, unnütz! wie oft unternehmen wir etwas, das wir hätten unterlassen, oder anders thun sollen! Nach einiger Zeit erkennen wirs, und es reuet uns, oft recht sehr, oft finden wir keinen Ausweg; es tritt die Verzweiflung ein. Wie oft schlägt der Kummer, wie oft die Furcht den Menschen nieder! Diese Leiden greifen uns sehr an, verzehren die Kräfte und Werkzeuge unsers Lebens, und stürzen uns eher ins Grab.

VI.

Was für ein Mensch kann langes Leben hoffen? wie muß sein Leib beschaffen seyn?

I. Es muß der Magen, es müssen die Zähne, der Mund, und alles, was sich mit dem Verdauen beschäftigt, gut seyn. Aus dem, was genossen und verdauet wird, müssen die Sinne, Glieder und Theile unsers Leibes ergänzt werden. Diese Ergänzung würde nicht gut ausfallen, wenn es an dem Verdauen fehlete. Und wie könnte das Verdauungsgeschäft wohl vor sich gehen, wenn die Werkzeuge dazu schlecht bestellt wären? — In dieser Rücksicht wird ein guter Magen erfordert, aber auch in einer andern. Nicht nur die Speisen wirken auf den Magen, auch die bösen Feuchtigkeiten, welche in der Luft herum getrieben werden, und die Kränkungen, welche uns zustossen, die Unglücksfälle, der Kummer, die Traurigkeit u. s. w. machen auf den Magen Eindruck. Wenn nun ein Magen schwach ist, wird der Eindruck empfunden, oft sehr empfunden, die Verdauung gehindert, und die Ergänzung aufgehalten. Wie glücklich sind diejenigen, denen ein starker Magen zu Theil wurde! Sie empfinden viele böse Ausdünstungen nicht, werden vom Nerger und Verdruß (sie haben, heißt's im Sprichwort, einen guten Magen, sie können alles verdauen) und andern dergl. Leidenschaften nicht oder nur wenig angegriffen, bleiben von mehrern Krankheiten befreuet, und ergänzen das Weggegangene leichter und besser.

Wenn die Esluft groß ist, und wenn alles wohl verdauet wird, so, daß nach dem Essen keine Schläfrigkeit, kein Uebelbefinden, und keine Schwerefülligkeit entsteht, darf man auf einen starken und unternehmenden Magen rechnen; bey einem guten Magen zeigt sich am Morgen kein Schleim im Halse und auf der Zunge, die Ausleerungen gehen ungehindert vor sich, und nehmen nichts Unverdautes mit.

2. Es muß alles, was athmen hilft, gut bestellt seyn. Durch das Athmen tritt die Luft, und in und mit ihr viele verfeinerte Lebensnahrung in den Leib; durch das Athmen werden viele unbrauchbare und verderbte Theilchen fortgeschafft. Sollen die Werkzeuge des Athmens gute und lange Dienste thun, so müssen sie sich in gutem Stande befinden. Durch diese Werkzeuge werden auch böse Feuchtigkeiten, welche eine Krankheit oder den Tod bewirken könnten, eingezo-gen. Sie sollten also, damit sie diesen Ansteckungen widerstehen können, fest und wohl gebauet seyn.

Wer lang den Athem halten kann, wer eine breite und gewölbte Brust, wer eine starke Stimme hat, wer selten husten muß, bey dem befindet sich das, was athmet und athmen hilft, in gutem Zustande.

3. Daß Herz darf nicht zu reizbar seyn. Ein zu empfindliches Herz wird bey jeder auch bey der geringsten, Gemüthsbewegung und bey jedem Genuß heftiger bewegt, und treibt das Blut geschwinde herum. Dadurch wird mehr von der Kraft und den Werkzeugen des

des Lebens aufgezehret, und die nährenden Theilchen können sich bey dieser Schnelligkeit nicht anlegen; sie werden zu geschwind wieder fortgerissen.

Wenn der Puls langsam ist und immer gleich bleibt, kann man auf langes Leben hoffen.

4. Die Lebenskraft soll nirgends zu sehr angehäufet, soll überall gleich vertheilet seyn; alle innere Berrichtungen des Leibes sollen zusammenstimmen, und ordentlich und ruhig vor sich gehen. Wo Unordnung herrschet, wo die Lebenskraft ungleich vertheilet, und an einem Orte zu sehr angehäufet ist, da ist die Reizbarkeit zu groß, es wird zu viel aufgezehret, und zu wenig ersetzt. Wen jedes, was geschieht und geredet wird, ärgert oder freuet, wer bey keinem Vorfall und bey keinem Gespräch gleichgiltig bleiben kann, darf sich kein langes Leben versprechen.

Das sanquinische Temperament, welches mit etwas Phlegma (mit einer Anlage zu einer gewissen Gleichmüthigkeit) gemildert wird, giebt Hoffnung zu einem langen Leben. Der sanquinische etwas phlegmatische Mensch, hat immer frohen heitern Sinn, wird von Leidenschaften nicht viel angegriffen und herum getrieben, und unternimmt das, was ihm obliegt, mit Muth und Kraft und Lust.

5. Die Natur soll das Weggehende gut ersetzen; sonst entsteht eine Entkräftung oder Krankheit. Die Dinge, welche uns nähren, müssen leicht in uns
I. Theil. C über-

übergehen, müssen von schädlichen Beymischungen gereinigt werden, müssen wohl verarbeitet dahin kommen, wo das Weggegangene einen Ersatz verlangt. Damit dieß alles geschehen kann, muß die Verdauung und der Blutumlauf wie es seyn soll, geschehen, und die einsaugenden und die absondernden Gefäße müssen stets wirken und gute Dienste thun.

6. Bey Unordnungen und Verletzungen soll kein Theil zu sehr angegriffen werden; alles muß sich wieder selbst helfen, und geschwind heilen. Es werden manchmal böse Ausdünstungen in der Luft herumgetragen, und es ereignen sich oft Verletzungen. Wenn nun ein Mensch davon leicht angegriffen, und übel hergenommen wird, wenn in ihm keine Hülfe, kein Widerstand, keine Heilung liegt; wird zur Zerstrückung seines Leibes nicht viele Zeit erfordert.

7. Der ganze Leib soll wohl gebauet seyn; kein Theil darfeinen Fehler haben. Sonst können die Kräfte nicht gleichförmig wirken, es können nicht alle Verrichtungen gehörig vor sich gehen. Die Säfte stocken, und werden scharf und unrein. Verwachsene können sich kein hohes Alter versprechen.

8. Alle, innere und äußere Theile des Leibes müssen die gehörige Festigkeit haben. Ist ein Theil sehr schwach, so kann er das, was ihm obliegt, nicht immer gut versehen; es kann sich auch eine Gelegenheit oder gar eine Ursache zum Krankwerden an ihm eher anhangen und festsetzen.

9. Alle

9. Alle Theile des Leibes sollen zwar fest, aber nicht gar zu fest, nicht zu hart und zu trocken seyn. Bey Pflanzen und Thieren hindert die zu große Festigkeit und Trockenheit das Altwerden. Wie ließe sich dieß bey dem Menschen erwarten, dessen Leib aus zarten und wohl bearbeiteten und verfeinerten Theilen besteht? bey dem Menschen, in welchem die feinsten Säfte immer hin und her getrieben werden?

10. Das Zeugungsvermögen muß sich in einem guten Zustande befinden. Viele meynen, die Kraft, seines Gleichen hervorzubringen, schade dem eigenen Leben, schwäche und verzehre es. Diese Menschen irren sich; das Zeugungsvermögen nützet dem Leibe, in welchem es sich befindet. Denn

a. in einem Leibe, in welchem das Zeugungsvermögen gereifet, und nicht geschwächt ist, werden durch die dazu gehörigen Werkzeuge die bearbeitetsten und feinsten Theile aus dem, was wir genießen, ausgezogen, und noch mehr verfeinert. Diese Werkzeuge sind so gebauet, daß sie diese veredelte Säfte wieder in das Blut zurückführen können. Durch das Eintreten der verfeinerten Theile wird das Blut, und durch das Blut der ganze Leib verbessert. Auf diese Art wird die Lebenskraft vermehret, und die Werkzeuge werden mit guten Beständen theilen ergänzt.

b. Der Zeugungsstoff ruft, auch im kleinsten Maaße mitgetheilet, neue Geschöpfe ins Leben. Da er reichlich ins Blut zurück tritt, muß er ja volle Kraft haben,

© 2

das

das eigene schon vorhandene Leben zu erhalten und zu stärken. Was neues Leben hervorbringt, wirkt auf das vorhandene gewiß sehr wohlthätig.

c. Ehe der Mensch das Zeugungsvermögen erlangt, hat der Leib noch nicht volle Kraft und Festigkeit. So bald aber die Mannbarkeit eintritt, fängt der Mensch wieder zu wachsen an, und erlangt in kurzer Zeit einen großen Zusatz an Stärke, oft auch an der Größe, es leget sich eine bleibende, allzeit kennbare Gestalt an, die Knochen und Muskeln werden fester, die Stimme verliert ihre Höhe, und wird voller, der Bart keimet hervor, der Geist leget die Unbeständigkeit ab, und stärket sich mit Muth. — Einige Thiere treiben um diese Zeit neue Theile, Hörner z. B. hervor, welche bey den Verschnittenern nie entstehen. — Alle diese Wirkungen zeigen sich bey dem Eintreten der Mannbarkeit, und vor dieser Zeit läßt sich keine bemerken. Sie kommen vom Zeugungsvermögen. Dieß Vermögen bereichert also den eignen Leib mit belebenden und stärkenden Kräften. Das Zeugungsvermögen dienet daher nicht allein dazu, um neue Geschöpfe hervorzubringen; es stärket und belebet auch den eignen Leib.

d. Kame diese Stärke an der Seele und am Leib anderswo her, so müßte sie auch der haben, dem man jene Theile, in welchen die Zeugungsäfte bereitet werden, entriß. Sie fehlet ihm aber beständig; seine Seele und der Leib bleiben an Kraft, Festigkeit und Muth zurück. Kein Verschnittener erreicht ein sehr hohes Alter.

c. Wür-

e. Würden die Zeugungsäfte nicht zur Stärke und Belebung des eignen Leibes und der Seele gebraucht, so würde ihr Verbrauch nach außen nicht so sehr schwächen. Wer diese Äfte verschwendet, nimmet zusehends ab; Muth und Kraft verläßt ihn, und Traurigkeit und Verdruß am Leben fährt in seine Seele.

f. Wer diese Äfte durch Mißbrauch aufzehret, ruft Entkräftung, Alter und Tod früher herben; wer sie aber in der Jugend schonet, und dann sparsam und ordentlich gebrauchet, kann ein hohes Alter erreichen. Alle die, welchen ein sehr hohes Alter zu Theil wurde, brachten ihre Jugend wohl zu, und schier alle waren verheurathet.

g. Reichthum an Zeugungsäften erfüllet den Menschen mit Munterkeit und Freude. Wird dieser Reichthum nicht mißbrauchet, so langet er viele viele Jahre aus. Die, welche das höchste Lebensziel erreichten, hatten großen Vorrath an diesen Äften; auch im Alter wichen sie nicht; sie waren im hundert, im hundert zehnten u. s. f. Jahre noch verheurathet, oder verheiratheten sich wieder, und dieß nicht blos des Gebrauches halber. Ihre Weiber bezeugten, und die Kinder, welche sie in diesem Alter ins Leben riefen, bewiesen, daß ihr Vorrath noch nicht verbraucht war.

Dem Menschen, welcher zum langen Leben bestimmt ist, kömmt folgendes zu: Sein Leib ist nicht zu lang,

C 3

eher

cher von mittlerer Größe und Dicke. Kein Theil ist zu groß oder zu klein; keiner steht zu weit hervor; alle passen und stimmen wohl zusammen. Seine Sinne sind gut, aber nicht zu fein; die Haut ist fest, aber nicht rauh; die Hand groß, aber nicht tief gefurchet; der Fuß breit, aber nicht zu lang; die Waden sind voll und fast rund; die Haare sind nicht steif und nicht schwarz, sie nähern sich dem Blondem. Die Brust ist breit und gewölbt, und die Stimme stark. Er kann ohne Beschwerde den Athem lang an sich halten. Der Magen verdauet die Speisen wohl und leicht. Es ist nicht der Leib allein; auch die Seele nimmt an den Vergnügungen der Mahlzeit Theil; der ganze Mensch labet und ermuntert sich dabey, er leget alle Sorgen und Geschäfte ab, und widmet sich der Freude. Er eilet bey dem Essen nicht. Der Durst ist nicht viel. Großer Durst ist ein Zeichen, daß die Lebenswerkzeuge heftig angegriffen und abgenüzt werden. Er meidet hier und überall das Uebermaß, und mäßiget seine Leidenschaften. Dem Haß und der Feindseligkeit, dem Zorn und Meid ist der Zugang verschlossen; Liebe und Wohlwollen, Freude und Hoffnung beleben seine Seele und den Leib. Freundlichkeit und froher Sinn zeigt sich in seinen Mienen, Gebärden, Reden und Handlungen. Er nimmt jeden Vorfall und jedes Ding auf der besten Seite, sieht nicht zu ängstlich vorwärts, quält sich nicht mit Ehr- oder Selbgeiz, oder mit andern unnützen Sorgen, hasset den Müßiggang, beschäftigt sich gern, denkt nach, freuet sich über die schöne Natur, und über das Gedeihen und gute Verhalten seiner Angehörigen.

Was müssen die Menschen thun, um das Leben zu verlängern? was dienet dazu nicht? was dienet dazu?

Da die Menschen in allen Jahrhunderten das Leben liebten, so läßt es sich vermuthen, sie seyen zu jeder Zeit darauf bedacht gewesen, wie sie ein beglücktes Alter erreichen könnten. Viele waren glücklich, und bedienten sich hierzu der schicklichsten Mittel; aber viele ließen sich durch Unwissenheit und Aberglauben zu unnützen und lächerlichen Dingen verleiten. Einige meinten, die Planeten, der Ehw, die Jungfrau, der Krebs und andere Himmelszeichen können das Leben der Menschen verlängern oder abkürzen, verbittern oder erleichtern; es komme viel auf die Stunde an, zu welcher man geboren werde, dieß oder jenes anfangs, eine Reise vornehmen, eine Ader öffnen lasse u. s. w. Einige schrieben in dieser Rücksicht den Metallen eine ganz besondere Kraft zu; Kupfer, Zinn, Bley und andere Metalle wurden auf eine ungewöhnliche Art geschmolzen, miteinander vermischet, und mit allerley Geprägen versehen. Diese gegossne Bilber hieng man als Amulette an, und glaubte sich dadurch wider verschiedene Krankheiten und wider den frühen Tod gesichert. Vor drey, vier, und fünf hundert Jahren hielt man die Kunst, durch Talismanns und durch eine gute Vereinigung der Sternbilder das Leben zu erleichtern und zu verlängern, für so wichtig, daß gelehrte Männer viele Zeit darauf verwendeten, darüber mehrere Bücher schrieben, und auf Universitäten da-

zu Anleitung gaben. Im fünfzehenden Jahrhundert trat ein Mann auf, der dieses und alles, was immer die Aerzte und andere Gelehrte bisher als nützlich gepriesen hatten, verachtete, und sich überall als den weisesten Mann und größten Wohlthäter der Menschen anpries. Dieß war der Grosssprecher Philippus Aureolus Theophrastus Paracelsus Bombastus ab Hohenheim. Er versicherte mündlich und schriftlich, er könne jede Krankheit heilen, und jedes Leben verlängern. Er hatte die halbe Welt durchreiset, die Bergwerke und Metalle kennen gelernt, die Arzneykunde mit der Scheidekunst vereiniget, und mehrere bisher unbekante Arzneymittel angewendet. Dadurch, noch mehr aber durch seine dunkle geheimnißvolle Sprache, und durch den Stein der Unsterblichkeit, denn er sich zu besitzen rühmte, verursachte er allgemeines Aufsehen. Aus ganz Europa kamen Leidende und Wißbegierige zu ihm. Obwohl ihm der Stein der Unsterblichkeit zu Theil wurde, brachte er doch sein Leben nicht über fünfzig Jahre. Sein früher Tod beweiset es deutlich, wie wenig man von seinen Verheißungen erwarten darf.

Ihm folgten und folgen noch viele Grosssprecher dieser Art. Einige wollen durch Salze, einige durch Goldincturen, einige durch Essenzen, andere durch Elixire, andere durch Phantasien und künstlich erweckten Schlaf, wieder andere durch den Magnet, noch andere auf eine andere Art die Krankheiten und den Tod hinauschieben.

Aber

Aber alle diese Mittel erwecken, erhitzen, und reizen zu sehr; sie vermehren die Kraft und Lust zum Genuß und Vergnügen aller Art; sie trocknen die Nerven und andere zum Leben gehörige Werkzeuge aus. Dieß alles führet den Tod früher herbey.

Vor einigen Jahren meinten einige Lehrer und Erzieher ein sicheres Mittel, von Krankheiten und dem Tode lang verschonet zu bleiben, gefunden zu haben. Sie schrieben der Jugend häufiges Baden im kalten Wasser vor, ließen sie, auch im strengsten Winter, leicht kleiden, und trugen ihr viele und sehr ermüdende Bewegungen und Arbeiten auf. Dadurch sollte sie abgehärtet, wider alle Anfälle der Zeit, des Wetters und anderer Umstände undurchdringlich, und so gesund und alt werden. Es trägt gewiß zur Verlängerung des Lebens bey, wenn der Leib nicht gar zu reizbar ist, und nicht durch jedes Einwirken von außen angegriffen wird; auf diese Art wird ja das Leben weniger aufgezehret; eine gewisse Abhärtung nützt. Sie muß aber nicht zu weit getrieben werden; denn würden die Fasern zu hart und zu fest, so könnten sich die Lebenswerkzeuge nicht gehörig bewegen, und die Säfte würden nicht überall durchdringen. Dadurch würde das Alter und der Tod früher herbeigerufen. Bey Thieren und Menschen kömmt es nicht auf die Festigkeit allein an. Es haben viele Thiere härtere Knochen, zähere Nerven und festeres Fleisch als die Fische, und doch leben die Fische länger als sie.

Diese Lehrer forderten zu viel, andere aber zu wenig. Sie betrachteten Insecten, Würmer, Fliegen, u. dgl.

dgl. Thiere, welche auf einige Zeit in einen Todtenschlaf versinken, und dann zu einem neuen Leben hervortreten. Es könnten, meinten, sie, auch Menschen in einen solchen Zustand versetzt werden, nach einigen Zwischenräumen wieder zu leben anfangen, und sich dann über alles, was unterdessen vorgefallen wäre, erkundigen. Auf diese Art könnte sich das Leben weit erstrecken. Aber dieser Schlaf läßt sich bey dem Menschen durch keine Kunst erzwingen. Dergleichen Thiere sind im lebenden Zustande nicht so weit vom Todtenschlaf entfernt als der Mensch. Im Menschen reget sich das Leben in vollem Maas; wie könnte es seine Wirkungen so lang zurückhalten? Diese Thiere können das Athmen leichter entbehren; der Leib des Menschen aber muß beständig Luft, und durch sie Wärme und Kraft zum Leben von außen erhalten. Die Seele, damit sie im Leib des Menschen empfinden, denken, vergleichen u. s. f. kann, muß dazu Werkzeuge — ungemein verfeinerte Werkzeuge haben. Wie bald würden diese, wenn das Leben still stünde, austrocknen und unbrauchbar werden? — Der Mensch könnte aber wenigstens seine Wirksamkeit einschränken, seine Tage in Nichtsthun zubringen, und so das Leben verlängern. Wenn der Mensch durch Nichtsthun seine Tage vermehren könnte, so würde zwar die Zahl seiner Jahre größer, aber sein Leben nicht länger. Denn das Menschenleben besteht ja nicht im Essen und Schlafen allein. Der Mensch soll die ihm verliehene Kräfte und Fähigkeiten nützen, vervollkommen, und zu seinem Besten und zum Wohl andrer gebrauchen. Er soll Nutzen und Freude verschaffen und empfangen. Dieß verlangt der weise Schöpfer von ihm, dazu fodert ihn die gan-

ganze Schöpfung auf. — Durch Nichtsthun wird aber auch die Zahl der Jahre nicht vergrößert. Denn die vielen feinen Werkzeuge und zarten Theile, aus denen der Leib des Menschen besteht, würden durch beständige Ruhe ihre Biegsamkeit, ihre Einsaugungs- und Ausdünstungskraft, ihre Durchgänge, kurz ihre Brauchbarkeit verlieren. Die zu große Ruhe würde zu vieles in allen Gliedern anhäufen, und zu wenig absondern und weg-schaffen. Dadurch würde Uebermaß, Schärfe, Krankheit und früher Tod entstehen. Träge Menschen und Thiere befinden sich oft nicht wohl, und sterben früher.

Einige strengen ihre Kräfte und Fähigkeiten gar zu sehr an, und wollen das, was ihnen obliegt, geschwind bewirken. Auf diese Art meynen sie, unternehmen sie in kurzer Zeit vieles, und leben also, wenn sie auch kein hohes Alter erreichen, lang. Wird wohl bey einem Menschen alles in wenig Jahren vor sich gehen, da so viele Unternehmen lange Zeit nöthig haben, bis sie gedeihen, Früchte tragen, und reifen? Selbst der menschliche Geist braucht Erfahrung und Zeit, bis er sich entwickelt und vervollkommnet. Kann wohl ein fähiger und unternehmender Mann so vielen Menschen, als er könnte und sollte, wohlthun, wenn er sein Leben nur auf vierzig Jahre bringt?

Anderer wollen stets im Vergnügen schweben, und in kurzer Zeit alles, was angenehm ist, in vollestem Maas genießen. Auf diese Art, halten sie dafür, leben sie in wenigen Jahren lang. Diese Meynung ruhet auf Irrthümern. Der Mensch ist ja kein Schmetterling.
Er

Er soll — so fodert es seine Bestimmung — nicht nur genießen, er soll auch wirken, nützen, wohlthun. Würde er aber auch für das Vergnügen allein da, so würde er durch zu häufiges Genießen diese Bestimmung verfehlen. Er würde die dazu nöthigen Werkzeuge und Kräfte zu früh aufzehren, und sich in einen Zustand versetzen, in welchem er diese Freuden nicht mehr oder nur sehr wenig genießen könnte; er würde viele Tage und Wochen — vielleicht auch viele Jahre — freudenlos und mißvergnügt zubringen, und, sich und andern zur Last, kränkeln.

* * *

Auf diese Art wird das Leben nicht verlängert. Dieß ist nur da zu erwarten, wo

- I. die Lebenskraft nicht mangelt,
- II. Die Lebenswerkzeuge in gutem Stande sind,
- III. Die Kräfte und Werkzeuge nicht zu sehr verbraucht, und angegriffen werden, und
- III. das Abgehende bald leicht und gut ersetzt wird.

Wir wollen jedes dieser vier Stücke betrachten.

Das erste. Etwas Weniges ist bald aufgezehret. Es ist also, um ein hohes Alter erreichen zu können, ein Vorrath von Lebenskraft nöthig; diesen sollen uns gesunde und kraftvolle Eltern geben; wir aber müssen ihn nähren, erhalten, und vermehren. Damit wir dieß können, muß die Lebenskraft alles das, was von

in=

nen und außen zum Leben gehöret, leicht und gut vornehmen, alle Säfte und andere Bestandtheile durchströmen, bewegen, beleben, und sie vom Verderben bewahren. Der Vorrath von Lebenskraft wird durch gute Nahrung erhalten und vermehret. Die Nahrung besteht in unverderbter Luft, in gesunden, leicht verdaulichen, und nährenden Speisen, und in reinen und stärkenden Getränken. Diese muß von der Haut, den Lungen, und dem Magen wohl eingezogen, aufgenommen und bearbeitet werden. Andere Werkzeuge müssen diese aufgenommene Nahrung noch mehr bearbeiten und verfeinern, weiter führen, und überall gehdrig vertheilen. Damit diese gleichförmige Vertheilung ungehindert vor sich gehen kann, soll ein Theil unsers Leibes wie der andere benützet und gebraucht werden. Die Bewegung des Leibes, allerley Uebungen, laue Bäder, das Reiben und Bürsten, tragen vieles dazu bey.

Das zweyte. Die zu große und die zu geringe Festigkeit der Muskeln und Nerven und aller Theile des Leibes hindert die Geschäfte des Lebens. Sie sollen nicht zu weich und nicht zu hart seyn. Die zu große Festigkeit würde sie unbeugsam machen, und den Umlauf der Säfte hindern. Wären sie aber, wie bey Kindern, zu weich, so würden sich die ankommenden Bestandtheile nicht fest anhangen, bald wieder trennen, und andern Platz machen. Dann sollte der Ersatz geschwinde geschehen, alle Werkzeuge müßten ihre Berrichtungen schneller vornehmen, und die Selbstaufzehrung würde eher eintreten. — Kinder haben viele Lebenskraft, aber sie hat sich noch zu wenig mit den Fasern vereiniget; diese müssen

fen

sen eine gewisse Härte erlangen, und dann können sie die Lebenskraft mehr an sich ziehen, und fester an alle Theile des Leibes binden. Durch dieses Festhalten der Kraft in den festern Fasern entsteht Stärke. — Die gehärrigte Härte setzt die Fasern in den Stand, daß sie durch innere und äußere Anfälle und Reize nicht so sehr erschüttert, angegriffen, und aufgezehret werden. Sie können mehr ertragen und länger ausbauern.

Die Fasern, Nerven und Muskeln werden gehärrigt gestärket

1. Durch Übung und Gebrauch derselben. Sie sollen nie zu lang ohne Beschäftigung bleiben. Die Beschäftigung soll aber auch einiges Anstrengen fodern.

2. Durch den Genuß bindender und stärkender Nahrung. Zu viele wässrigte Speisen schwächen.

3. Durch mäßige Ausdünstung. Die Reinlichkeit, das Waschen, Baden, Reiben, die Bewegung befördert sie.

4. Durch das Leben in der kühlen Luft, und durch das Vermeiden der zu großen Wärme. Zu große Wärme löset auf, reißt die feineren Theile aus ihrer Verbindung weg, und erleichtert der Lebenskraft das Verfliegen; das kühle Verhalten aber befestiget alle Theile in ihren Plätzen, und giebt der Lebenskraft nicht so viele Gelegenheit zum Wirken und Austrreten.

Es können nicht alle widrige Eindrücke, welche nasches Wetter, bössartige Ausdünstungen und andere Umstände machen, vermieden werden. Damit sie nicht, oder doch

doch weniger Schaden, sollen wir uns an dergleichen Eindrücke gewöhnen. Dadurch, daß wir unsre Muskeln und Fasern und alle innere und äußere Theile solchen Anfällen öfter aussetzen, werden sie dawider fester und weniger reizbar.

Das dritte. Das Leben besteht in einem beständigen Gebrauch der Kräfte und Werkzeuge. Sie werden immer genüßet; aber eben dadurch wird stets etwas verbraucht. Wollen wir ein langes Leben erwarten, so müssen wir uns in Acht nehmen, daß nicht zu viel verbraucht werde. Es soll daher weder der ganze Leib, noch ein Theil desselben zu sehr angestrengt oder gereizt werden.

A. Einige Menschen sind so gebauet oder haben sich so gewöhnet, daß sie alles, was vorgeht, was sie lesen, hören, sehen, tief empfinden. Sie können bey nichts gleichgiltig bleiben; auch das Mindeste machet auf sie Eindruck. Im hohen Grad empfindliche Menschen werden, da sie stets viel verbrauchen, früh aufgezehret. Sie sollen sich bemühen, ihre Empfindlichkeit zu vermindern.

Anderer wollen beständig alle Arten der Freuden genießen; sie suchen sich alles das, was Augen und Ohren, den Mund und die Zunge, die Nase und das Gefühl reizet und ergötzt, zu verschaffen, und stets im Vergnügen zu schwimmen. Dadurch werden die Lebenswerkzeuge früh abgenüßet, und zu viele Kraft verbraucht.

Zu vieles Warmhalten begünstiget auch die frühere Erschöpfung dessen, was zum Leben gehöret.

Hefrige Krankheiten, besonders Fieber zehren viel auf, und vermindern die Zahl der Jahre. Wer lang leben will, muß die Veranlassung dazu vermeiden, und wenn ein solches Uebel eingetreten ist, es bald abzuwenden suchen.

B. Einige Reizungen und Anstrengungen greifen einen Theil des Leibes an, und verzehren viel.

1. Zu niedliche und gewürzte Speisen, hitzige Getränke, und heftige Leidenschaften wirken zu sehr auf das Herz, beschleunigen den Kreislauf des Blutes, und erschöpfen früher.

2. Zu mühsames und zu anhaltendes Denken greift das Gehirn zu sehr an, hindert das Verdauen, und entkräftet.

3. Eben so schwächet der heftige und oftmalige Gebrauch der Zeugungstheile.

4. Gar zu heftiges und anhaltendes Arbeiten verzehret zu viele Kraft in den Armen und Händen; zu vieles und fortdauerndes Laufen, Springen, Gehen entzieht den Füßen zu viel.

5. Häufiges Wegfließen des Blutes, Speichels, Nahrung- oder eines andern Saftes schwächet und erschöpfet, besonders wenn es lange dauert. Es soll daher alles vermeiden werden, was diesen oder jenen Theil angrei-

greifen und reizen, und Schweiß, Husten, Katarrh, oder einen Blut- oder Bauchfluß erregen und vermehren könnte.

Das vierte. Damit das Abgehende bald leicht und gut ersetzt werde, muß das Unbrauchbare wohl abgefondert und ausgestossen werden, muß die Nahrung unverdorben seyn, muß sie gut aufgenommen und bearbeitet werden.

1. Die Bestandtheile unsers Leibes werden beständig ausgetauschet. Bleibt von dem, was abgehen soll, etwas zurück, so hindert es das Eintreten und Anlegen neuer Theile. Da jedes zu lang bleibende Theilchen verdorben ist, wird auch das neu Ankommende angesteckt und verschlimmert. Daraus entsteht Verschleimung, Schärfe und Verderbniß. Die Werkzeuge, welche das Unbrauchbare absondern und weg schaffen, die Haut und die Lungen, der Darmkanal und die Nieren sollen also in gutem wirksamen Stande seyn.

2. Das Menschenleben wird (wie es der fünfte Abschnitt darstellt) nicht nur durch Essen und Trinken, sondern auch durch die Luft, und den Genuß sinnlicher und geistiger Freuden erhalten und genährt.

Die Speisen sollen rein, unverdorben, reizend, nährend, und mit etwas Flüssigen verbunden seyn. Ohne Flüssigkeit könnten die ernährenden Theile nicht überall hin vertheilt, und das Unbrauchbare könnte nicht gehörig abgefondert und ausgeführt werden.

I. Theil.

D

Die

Die Luft bringt die geistigsten und feinsten Bestandtheile in uns. Sie soll also unverdorben seyn. Die Luft nimmt die vielen Bestandtheile des Menschen, die sich in Dunst verwandeln und auf diese Art immer aus unserm Leibe austreten, in sich auf; dieß Aufnehmen, und also auch das unmerkliche Ausdünsten wird langsam und unordentlich vor sich gehen, wenn die Luft mit vielen nicht zu ihr gehbrigen Dingen angefüllt, wenn sie verdorben ist.

Damit uns die Sinne recht herrliche Freuden gewähren, müssen wir sie nicht gar zu sehr anstrengen, müssen wir die Mäßigkeit beobachten, müssen wir die ganze Seele daran Theil nehmen lassen.

Um recht viele geistige Freuden zu genießen, müssen wir der Feindseligkeit und Rache, dem Neide und Haß in unserm Herzen keinen Platz gönnen. Freude und Hoffnung, Liebe und Wohlwollen, Freundlichkeit und Sanftmuth soll in unsrer Seele herrschen. Wir sollen uns gewöhnen, jede Sache von der besten Seite anzusehen, und stets heiter und froh zu bleiben. Heiterkeit ist die beste Lebensessenz. Sie befördert das Ergänzungsgeschäft sehr wohlthätig, weil dadurch der gehbrige Reiz, die Verdauung, und der Kreislauf befördert wird.

3. Die Nahrung, wenn sie unser werden soll, muß gehbrig aufgenommen und eingesauget, bearbeitet, verfeinert, herumgeführt, und vertheilet werden; dieß geschieht durch die Haut und durch die Lungen, durch den Magen und die Gedärme, durch das Herz und die Adern,
durch

durch die Drüsen und durch andere Gefäße. Damit es recht und lang geschehen kann müssen alle diese Werkzeuge gesund und wirksam seyn.

Diese vier Stücke sind der Grund, auf welchem man langes Leben bauen kann. Doch fodern auch diese, wie jede Regel, bey verschiedenen Fällen eine genaue Bestimmung. Es muß z. B. dieleib beschaffenheit, das Temperament, das Alter, das Land zeigen, ob man in diesem oder in jenem Stücke mehr oder weniger thun soll. Wer wenig gespannte oder weiche Fasern hat, muß sie zu stärken suchen; bey dem sie aber hart und steif sind, muß sich bemühen, ihnen mehrere Biegsamkeit und Gelenkigkeit zu verschaffen. — Das phlegmatische Temperament verlangt bey der Nahrung, bey dem Vergnügen und in allen Dingen starke Reize; das choleriche würde dadurch zu heftig angegriffen und erschöpft werden. Das sanguinische kann auch keine heftige Anfälle ertragen, doch wird es durch das, was auf den choleriche Menschen wirkt, noch nicht bewegt. Der Melancholische wird nicht so leicht, wie der Cholerische und Sanguinische, aber doch leichter, als der Phlegmatische, gerührt; abwechselnde und angenehme Eindrücke wirken auf ihn. Nach dieser Beschaffenheit müssen die Reize, welche der Seele oder dem Leib nützen sollen, eingerichtet werden. — Kinder und junge Personen haben mehr Lebenskraft als die alten, ihre Fasern aber sind weicher, und ihre Bestandtheile wechseln oft; sie dürfen daher nicht viel gereizet, sie müssen abgehärtet und ergänzt werden. Das Alter hingegen hat mehr von dem, was reizet und stärket, nöthig.

Die Fasern alter Personen dürfen nicht abgehärtet werden; sie eilen ohnehin der Unbeugsamkeit zu; der Wein stärket sie, Fleischbrühen, kräftige Suppen, und laue Bäder erweichen und feuchten an. — In einem trocknen Lande nimmt die Luft viele Bestandtheile von dem Menschen weg, es darf also die Ausdünstung eher gehindert als befördert, es muß für eine Nahrung, die sich mehr anleget und festhält, und für einen größern Vorrath derselben gesorget werden; in einem feuchten Orte hingegen muß die Nahrung weniger, und nicht so bindend, und die Sorgfalt für die Ausdünstung größer seyn.

Zweyter Theil.

Da die Grundlehren, um alt zu werden, festgesetzt sind, können wir jedes der Dinge, welche das Leben verlängern oder verkürzen, besonders betrachten. Um ein hohes Alter zu erreichen, und dabei unternehmend und froh zu bleiben, muß einiges in Rücksicht

1. auf den Leib und die Seele zugleich, einiges
 2. auf den Leib, und einiges
 3. auf die Seele allein
- geschehen oder unterbleiben.

Erster Abschnitt.

Nur der darf langes Leben erwarten, bey welchem sich, in Rücksicht auf den Leib und die Seele, diese Stücke vereinigen: Er muß

1. wohl erzeuget,
 2. gut gepfleget,
 3. gehdrig gebildet.
 4. mäßig beschäftigt, und
 5. nicht immer an das Nämliche hingehftet seyn.
- Es tragen auch
6. angenehme Sinnesreize viel dazu bey.

I.

Es kömmt viel darauf an, wer unsre Eltern sind, und wie sie sich verhielten.

„Der Apfel fällt nicht weit vom Baum“ Schon dieses Sprichwort kündet uns die Wahrheit an: Kinder erben viel Gutes und Böses von den Eltern. Wie oft drückt sich die Gesichtsbildung, der Gang, die Sprache des Vaters oder der Mutter im Kinde aus! oft entsteht in ihm eine Leibesbeschaffenheit, welche aus den Eigenheiten der Eltern zusammen gesetzt ist; das Aug hat es von der Mutter, die Stirne vom Vater; den Mund von der Mutter, die Nase vom Vater; die Haare von der Mutter, und die Gesichtsfarbe vom

vom Vater ererbet. Oft kömmt eine Krankheit, das Podagra z. B., die Verstandeschwäche, ein guter oder schlimmer Gemüthszustand vom Vater oder von der Mutter auf Kinder, Enkeln, und Urenkeln. Nicht selten kränkeln schon Säuglinge, weil der Vater durch schlechtes Verhalten seinen Leib zu sehr entkräftet, oder sich gar ein schleichendes Gift zugezogen hat. In manchen Familien erreichen Eltern, Kinder, Enkel u. s. w. ein hohes Alter; Gesundheit, Kraft und Munterkeit reget sich in allen. Aus diesen leuchtet hell hervor, daß recht viel von der Beschaffenheit der Eltern abhängt. Dieß wird noch deutlicher, wenn wir betrachten, daß wir von unsern Eltern ins Leben geruffen werden. Alle innere und äußere Theile unsers Leibes entwickeln sich aus dem Keime, welchen ihre Umarmung hervorgehockt und belebet hat; die Lebenskraft entspringt von ihnen, die Lebenswerkzeuge entfalten und bilden sich aus dem, was sie gegeben haben. Wie könten sie gut und dauerhaft werden, wie köunte die Lebenskraft viele viele Jahre auslangen, wenn der Keim und Anfang derselben wenig und schlecht ist, wenn die Eltern geschwächt, verderbt, ungesund sind? Um viele Jahre zu leben, und stets fröhlich und wirksam zu seyn, ist vor allen nöthig, daß wir von gesunden und kraftvollen Eltern abstammen. Wer immer Vater und Mutter werden will, soll sich, auch seiner Kinder halber, bemühen, stark, gesund und froh zu bleiben. Das Schwächen und Entehren des eigenen Leibes verkürzt und verkürzt auch das Leben der Nachkommen.

Da schon so viel auf das Verhalten der Eltern überhaupt ankömmt, wie wichtig muß erst der Augenblick der Zeugung seyn! Es offenbaret sich durch das ganze Leben des Kindes, wie die Eltern in diesem Zeitpunkte beschaffen waren. Kinder, in der Trunkenheit erzeugt, bleiben immer am Verstande schwach. Söhne und Töchter, deren Vater oder Mutter zur Zeit, da sie ein Geschöpf ins Leben riefen, dem Trübsein, der Feindseligkeit, dem Neide u. s. f. ergeben waren, tragen stets die Spuren dieser Gemüthsbeschaffenheit. Deswegen sollen sich Eheleute nur dann dem Genuß der ehelichen Liebe überlassen, wenn sie beyde gesund und Kraftvoll, sorgenfrey und heiter, und von inniger Achtung und Liebe zu einander durchdrungen sind. Die Seele und der Leib soll sich in der besten Stimmung befinden, und keine Leidenschaft und kein Zwang soll sich in diese wohlthätige Handlung mischen. Eben deswegen darf sie nicht zu oft wiederholt werden. Daß doch Eltern diesen Punkt, von welchem das Gedeihen und lange Leben ihrer Kinder so sehr abhängt, nicht vergessen und nicht vernachlässigen möchten! !

Es kömmt sehr viel auf den Boden an, in welchem sich die Pflanzen und Bäume zuerst entwickeln, in welchem sie nach ihrem Entstehen wachsen. Für den werdenden Menschen ist der Leib der Mutter dieser Boden. Wie sehr soll er von dem, was schaden könnte, bewahrt, und in einem recht guten Zustande erhalten werden! Es hangen freylich die Nerven des Kindes mit denen der Mutter nicht zusammen; eine
schwam-

schwängere Frau leidet von ansteckenden und von andern Krankheiten weit weniger, als andere Personen; der neue Mensch sisset in seiner Mutter Schoos ziemlich gesichert; Wasser umgiebt und schützet ihn. (Wie liebevoll ist diese Einrichtung! Wer kann die Weisheit des vorzüglichsten Künstlers genug bewundern?!) Dessen ungeachtet steht die Mutter mit ihrer Frucht in der engsten Verbindung; das Kind hat über neun Monate nichts, was nicht von seiner Mutter kömmt; diese allein giebt ihm Nahrung und Kraft. Der Vater ist unstreitig der erste Ursprung seiner Kinder. Von ihm werden sie gewecket und ins Leben geruffen; die Mutter aber muß das, was der Vater belebet hat, entwickeln, verebeln, ernähren, stärken. Ihr Blut liefert die Bestandtheile des neuen Menschen. O wie viel kömmt auf sie an! Wenn der Vater noch so gesund und kraftvoll ist, wird er doch bey einer schwachen und kränklichten Gattinn keine gesunden und dauerhaften Kinder erhalten; eine Mutter aber, in welcher Gesundheit und Leben wohnet, kann kraftvolle Kinder gebähren, wenn auch ihr Mann wenig Kraft und Leben hat. So viel kömmt auf die Mutter an! Die alten Völker betrachteten eine Schwangere als eine heilige und unverletzliche Person, und hielten ihre Mißhandlung für doppelt strafbar. Und wahrlich die Werkstätte, in welcher das Wichtigste zusammen gesetzt und geformet wird, verdienet alle Aufmerksamkeit und Schonung.

Daß doch alle, welche sich verhehlichen wollen, und welche verhehlicht sind, an der Seele und am Leib recht gesund stark und munter zu seyn trachteten!

Daß

Daß doch jede Schwangere das, was die Seele oder den Leib verschlimmert, sorgfältig vermeide! Daß doch jede Person, welche mit einer Schwangeren umgeht, daß doch besonders ihr Ehegatte alles das unterlasse, was sie heftig reizen oder erschüttern könnte!

II.

Es liegt viel daran, wie die Kinder gepflegt und erzogen werden.

Wie unvollkommen treten die Kinder aus ihrer Mutter! Sie müssen sich erst an das Athemholen, an das Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, und Empfinden, an das Licht und die Luft gewöhnen; müssen den Gebrauch der Hände, Füße und anderer Glieder, der Muskeln und Nerven lernen; müssen viele innere und äußere Theile in den Gang bringen. Die Lungen und das Herz, die Zähne und andere Knochen, die Zunge und andere Werkzeuge zum Sprechen, und noch viele Bestandtheile des Menschen entwickeln und bilden sich erst nach seiner Geburt. Die Seele lernet auch nur nach und nach empfinden, aufmerken, vergleichen, urtheilen, verlangen, verwerfen, lieben, hassen u. s. w. Es kommt also sehr viel darauf an, womit der Mensch in den ersten Jahren seines Lebens umgeben ist, was er genießt, und wie er gepflegt wird. In dieser Zeit kann viel geschehen, dem Leben eine lange oder kurze Dauer zu geben.

Damit die Menschen zum langen Leben heranwachsen, sollen sie in der Kindheit und Jugend so behandelt werden:

1. M:

1. Alle Theile des Leibes, besonders die, ohne welche die Gesundheit und das Leben nicht bestehen kann, müssen gehörig gebraucht, geübet, und gebildet werden. Das Leben wird gewiß so bald und so leicht nicht verlißlich, wenn die Haut, der Magen, die Lungen, das Herz und andere Gefäße gute Dienste thun. Dieß können sie aber nur dann, wenn sie wohl gehalten, gebraucht, geübet und gebildet werden. Die Gesundheit der Haut wird gegründet und befördert durch Reinlichkeit, Waschen, Baden, unverdorbene Luft, dadurch, daß der Leib nicht zu warm und nicht zu kalt gehalten wird, durch Bewegung; die Gesundheit des Magens durch mäßigen Genuß gut verdaulicher und stärkender, aber nicht reizender, Nahrung; die Gesundheit der Lungen durch freye reine Luft, durch Sprechen, Schreyen, Singen, Laufen; die Gesundheit des Herzens und anderer Gefäße durch die vorigen Mittel, hauptsächlich durch gesunde Nahrung, woraus gutes Blut entsteht, durch Leibesbewegung, durch das Enthaltens von heftigen Leidenschaften, durch Heiterkeit und Frohsinn.

2. Alle Kräfte des Leibes und Geistes sollen sich nach und nach — es muß nichts übertrieben, mit nichts zu viel geübet werden — entwickeln. Diese Entwicklung soll nicht aufgehalten, aber auch nicht zu sehr befördert werden. Es ist der Lebensdauer schädlich, wenn eine Kraft zu viel und eine andere zu wenig ausgebildet, und also die Lebenskraft ungleich vertheilt wird. Hierzu dienet das Baden, und der Aufenthalt in der freyen Luft, und wenn sie etwas erstarret sind, die Bewegung und die Übung aller Fähigkeiten des Leibes und des Geistes.

3. Es

3. Es muß das, was eine Krankheit hervorbringen und ernähren könnte, vermieden oder aus dem Leib entfernt werden, z. B. das Anhäufen des Schleimes, Verstopfen des Gehirns, Entstehen verschiedener Schärfen; diese Uebel könnten durch schlechte Nahrung, Aufenthalt in feuchten und übelriechenden Kammern, Liegen in unreiner Wasche, durch Druck und Verletzung von außen, durch zu festes Binden, durch zu enges Einschließen u. s. f. bewirkt werden.

Da man auch mit aller Sorgfalt nicht alle Gelegenheiten zum Krankwerden vermeiden kann, ist's nöthig, daß man bey Kindern

4. Das Krankheitsgefühl abstumpfet. Es müssen Kinder und junge Leute allerley Wetter, Hunger und Durst, Frost und Wärme, und andere Plagen ertragen, sich etwas hart gewöhnen, und stets einen frohen und heiteren Sinn annehmen, damit die Kälte und Nässe, die bösen Ausdünstungen, und andere Krankheitsursachen auf sie keinen großen Eindruck machen.

5. Immer muß die Lebenskraft gehörig (reine frische Luft, anständige Nahrung, Munterkeit, Reinlichkeit, Übung aller Kräfte und Fähigkeiten dienet dazu) genährt und gestärket, und die Heilkraft der Natur befördert werden. Diese widersteht den Anfällen der Krankheiten, und befrehet, wenn sie mit aller Heftigkeit einbrechen, den Leib bald wieder davon; und giebt für das verlorne reichlichen Ersatz. Diese innere und äußere Heilkraft wird geschwächt und zerstöret; wenn man schon in der zarten Jugend zu künstlichen Mitteln seine Zuflucht nimmt,

und

und die Natur nicht selbst wirken läßt. Die Natur wird von dem, was sie sonst so heilsam bewirken würde, entzöhnet.

6. Es müssen auch nach und nach die Fähigkeiten der Seele, aber alle in gleichem Maaß, geübet und ausgebildet werden. Man muß die Kinder in Umstände versetzen, daß sie mehrere Dinge gewahr werden. Sie müssen Verschiedenes lernen: das Aufmerken, Nachdenken, Vergleichen, Unterscheiden u. s. w. Sie müssen sich etwas Abwesendes oder Vergangenes vorstellen können. Sie müssen unter verschiedenen Dingen wählen; müssen auch das, was ihnen eben jetzt angenehm vorkommt, manchmal zu entbehren, und bisweilen das Harte und Widrige zu thun lernen. Sie müssen einen Sinn annehmen, daß ihnen die Sorge und der Gram, die Angst und der Schrecken, die Traurigkeit und der Kleinmuth, die Feindseligkeit und der Haß, das Aufbrausen und der Zorn nichts anhaben kann. Ein freundliches, liebevolles, sanftes, heiteres Wesen muß sie stets beleben. Dazu müssen Kinder und junge Leute gewöhnet werden.

Aus diesen Grundsätzen werden folgende Regeln hergeleitet: einige dienen für die erste Lebenszeit, andere müssen vom Anfange des dritten bis zum zwölften, vierzehnten Jahr angewendet werden.

Die Kinder sollen von ihrer Geburt an bis zum Ausgang des zweyten Jahres so gehalten werden:

1. Bey

I. Bey Kindern wechseln die Bestandtheile des Leibes geschwind, und das Wachsen geht ungemein schnell vor sich (Kinder, welche bey ihrer Geburt achtzehn Zolle lang sind, erreichen in zwey Jahren eine Länge von acht und zwanzig Zollen. Sie wiegen mit zwey Jahren mehr als sechzehn Pfunde, da sie nach der Geburt kaum acht schwer waren. (Welches Zunehmen!) Es ist also eine wohl nährenden Kost nöthig. Weil aber die Kräfte noch schwach sind, kann keine harte Speise verdauet, und das Genossene nicht viel verwandelt werden. Die Kost der Kinder muß sich also leicht verdauen lassen, und den Bestandtheilen ihres zarten Leibes nähern. Das Blut eilet in den Kindern viel geschwinder durch Herz und Adern als bey den Erwachsenen; die zarten Kinder sind sehr reizbar und empfindlich; was auf Großgewachsene kaum einen Eindruck machet, beschleuniget den Puls der Kinder ungemein, und bringt oft Krämpfe und Zuckungen hervor. Die Kost darf also bey ihnen nicht gewürzhast, nicht erhitzend, nicht reizend, sie muß milde seyn. Die Nahrung, welche die Natur den jungen Kindern anweist, vereinigt alle diese Eigenschaften, nähret gut, ist leicht zu verdauen, wird im Leibe der Mutter bearbeitet und den Bestandtheilen eines Menschenleibes nahe gebracht, ist nicht reizend, sondern milde.

Es ist daher eine der ersten Vorschriften der Natur, und ein Hauptmittel, Kindern zur Gesundheit und zum langen Leben zu verhelfen: Die Mutter — oder wenn sie dazu ganz unfähig ist, eine gesunde Amme — nähre das Kind das erste Jahr hindurch mit ihrer Milch.

Wie

Wie oft weichen die Menschen von dieser so bedeutenden Vorschrift der Natur ab! Einige wollen die Muttermilch durch allerley Schleime, andere durch Mehlbrey, wieder andere durch Fleischnahrung ersetzen; aber alle schaden den Kindern gar sehr. — Der Schleim von der Gerste, dem Haber u. s. w. kann bisweilen gute Dienste thun, aber die Mutterlich kann er nicht ersetzen. Der Schleim von diesen Getraidarten allein enthält nicht hinreichende Nahrung für das Kind, und die Nahrung, welche er mit sich führet, ist noch nicht bearbeitet genug, um ein Bestandtheil des zarten Menschen werden zu können, es befindet sich auch in diesem Schleim eine Säure, welche im Leib des Kindes verbreitet wird. Bey dieser Nahrung werden die Kinder schwach, mager, ungesund; der Magen und andere Theile werden mit Säure und Schleim gefüllet, es zeigen sich beständig Blähungen, die Drüsen verstopfen sich, und die Dbrsucht tritt ein.

Der Mehlbrey (das Kindsmuß) vereinigt die schädlichen Eigenschaften der Schleime in einem noch höheren Grade, er verschließt die feinen Gänge der einsaugenden Gefäße noch mehr, und führet die Dbrsucht noch eher herben. Aus eben diesen Ursachen soll bey Kindern nie ein Lutscher (Sauglumpen, Schnitzler) eingeführet werden.

Um diese Uebel zu vermeiden, und den Kindern recht kräftige Nahrung zu reichen, nehmen einige zum Fleisch ihre Zuflucht, und geben ihnen sogar auch Wein und Bier. Aber Fleischbrühen und Wein und Bier reizen die Kin-

II. Theil.

E

der

der zu sehr, und führen Anlagen zu Krankheiten und ein geschwinderes früheres Alter herbey. Je jünger der Mensch ist, desto feiner sind seine Fasern, und desto eher wird er gereizet. Je älter er wird, desto härter werden die Fasern, und desto mehr wird erfordert, ihn zu reizen. Alte Personen sollen daher eine Nahrung haben, die viel reizet und stärket; ihnen dienet also Fleisch, Bier, Wein u. s. w. sehr wohl. Für Kinder aber sind sie zu reizend; sie greifen alle Theile des Kindes zu viel an, treiben das Blut geschwinder durch Herz und Adern, vermehren die Wärme, vergößern die Lebhaftigkeit, und zehren eben deswegen das Leben früher auf. Ein so genährtes Kind hat zwar ein blühendes Aussehen, aber keine feste Gesundheit; die geringste Veranlassung ist im Stande, das Blut in eine heftige Aufwallung zu versetzen, und eine Krankheit zu bewirken. Wie oft tobt ein Fieber in allen Gliedern! es entstehen Zuckungen, Krämpfe, Schlagflüsse, und dieß besonders, wenn die Zähne hervorbrechen, oder die Pocken (Blattern) eintreten. Manche dieser Kinder sterben, nicht aus Schwäche, sondern aus Ueberfluß der Stärke, welche durch reizende Nahrung verursacht wird. Die frühzeitige Fleischnahrung entwickelt alles eher, und also auch die Zähne, und den Geschlechtstrieb; dadurch wird aber auch die Entkräftung und der Tod früher herbengerufen. Die Fleischkost machet Thiere und Menschen heftiger und grausamer. Wie sehr ist zu fürchten, die Kinder, wenn sie früh mit Fleischsuppen genähret werden, essen mit dieser Kost ein ungestümes, rasches, leidenschaftliches, unbändiges Wesen hinein! Dadurch wird Ruhe und Heiterkeit verjaget, und die Lebensdauer abgefürzet. Was von
der

der Fleischkost gesagt wurde, gilt vom Wein, Kaffee, Chokolade, und von den Gewürzen noch weit mehr.

„Wenn aber die Mutter kränkeht, sich zur Schwindsucht hinneiget, an Nervenschwäche leidet u. s. w. wenn sie stirbt, und keine gesunde Amme zu haben ist, was hat man da zu thun?“ Das Kind soll, wenn es möglich ist, wenigstens in den ersten zwey, drey, oder vier Wochen die Muttermilch trinken, und in der ersten Zeit den Grund zu einem festen und lang dauernden Leben legen. Dann soll es die Milch einer Ziege oder Eselinn, und kann dieses nicht seyn, einer Kuh erhalten. Diese Milch soll ihm gleich nach dem Ausmelken, da sie noch mit Leberwärme durchdrungen ist, gegeben werden. Die Kuhmilch wäre aber allein zu stark, sie muß mit der Hälfte Wasser verdünnet und auch warm gereicht werden, doch soll man die Milch nicht ans Feuer setzen (es würden die feinem Theile verfliegen und es würde sich etwas Säuerliches einfunden) nur das Wasser muß erwärmet, und warm mit der Milch vermischt werden. Diese Thierische Milch allein reicht in die Länge nicht hin, das Kind muß auch Suppen erhalten; diese soll man aus klein geriebenen Zwieback (gedörreten harten Brod) oder aus Gries, oder aus fein gestoßenen Sago bereiten; der Zwieback, Gries, oder Sago wird mit halb Wasser und halb Milch gekochet. Später kann auch Gersten- oder Habergrütze in Wasser gekochet, und mit etwas Salz versehen; erst nach einem halben Jahre können diese Suppen mit einer sehr leichten Fleischbrühe bereitet werden. Das Eyervasser (es wird ein Eydotter im Wasser zerrühret und mit etwas Zucker ge-

mischet) ist auch eine Kinderspeise. Die Gries = Gersten = und Habersuppen müssen mehrere Wochen hindurch durchgeseiht, keine Suppe soll aufgewärmet, jede neu gekochet, keine zu warm gegeben werden. Es ist abscheulich und schädlich, wenn die Mutter oder eine Wärterin die Kinderkost in ihren Mund nimmt, und sie erst dann dem Kind eingiebt.

2. Daß Kind soll von der dritten Woche an (im Sommer eher, im Winter später) täglich die freye Luft genießen, und dieses auch an nassen und kalten Tagen. Ohne Luft und Licht gedeiht keine Pflanze und kein Mensch. Wenn Kinder auch die reichlichste Nahrung haben, aber dabey stets eingeschlossen sind, so werden sie welk und bleich, wachsen wenig und kränkeln immer. Der junge Mensch kann die reine Luft und die darin schwebenden Lebenstheile eben so wenig ja noch weniger, als das Essen und Trinken, ertragen; der tägliche Genuß dieses wohlthätigen Elements giebt ihm blühende Farbe und Kraft. Dadurch wird er auch an alle Abänderungen des Wetters gewöhnet, und kann mit der Zeit Kälte und Wärme, Nebel und Sturm, Regen und Schnee leichter ertragen. Die Luft in ungeschlossenen Gärten, auf Feldern und Wiesen enthält den besten Lebensbalsam.

3. Da die Haut gereinigt und belebet, da die Nerven gestärket, da Gesundheit und Kraft in alle Theile des Menschen geleet werden soll, muß man täglich das Kind am ganzen Leib mit frisch geschöpften (das Wasser verliert durch Stehen seine geistigen

stär-

stärkenden Theile) ungewärmt Wasser geschwind waschen, und gleich wieder abreiben. Das langsame Benetzen erkaltet, das schnelle Abreiben aber erwärmet. Dieß Abwaschen darf aber nicht geschehen, wenn das Kind ausdünstet oder eben aus dem Bett kommt; es muß zuvor auskühlen. In den ersten Wochen muß das Wasser lau, dann aber immer kalt seyn. Das Waschen wird am Gesichte und Kopf angefangen, und an der Fußsohle geendet.

4. Um die Haut noch mehr zu reinigen und zu beleben, um den Kräften und Werkzeugen des Leibes zu freyen allmählichen Entwicklung zu verhelfen, um den gleichförmigen Umlauf und die Reinigkeit der Säfte zu befördern, um alle Theile dahin zu bringen, daß keiner gar nicht oder zu wenig wirket, um die Nerven zu stärken, um die zu große Reizbarkeit der Fasern zu vermeiden, und das zu heftige Angreifen und Aufzehren der Lebenskraft zu verhindern, um einen sichern Grund zu einem gesunden und langen Leben zu legen, dienet nichts so sehr als das Baden im lauen Wasser. Die Wärme des Bades muß nicht größer seyn, als die Wärme der Milch, da sie aus dem Euter der Kuh kömmt, oder sie muß nicht über sechs und zwanzig Grade im reaumur. Wärmemesser haben. Es muß aber nicht alles zum Baden bestimmte Wasser gesotten, es muß frisch geschöpftes Wasser genommen, und so viel heißes hinzugegossen werden, bis das ganze Bad lau wird. Im Sommer soll es durch die Sonnenstrahlen erwärmet werden. In dieses Bad wird das Kind in jeder Woche ein = auch zweymal gesetzt, aber nie in den ersten Stun-

den

den nach dem Essen. Es bleibt anfangs eine Viertel Stunde, dann aber länger darinn.

5. Zu warmes Verhalten vermehret die Reizbarkeit, und zehrt also das Leben schneller auf, schwächet die Fasern, lähmet die Haut, veranlasset anhaltenden Schweiß, und eben deswegen auch oftmaliges Erkalten, entwickelt alles früher, und erleichtert den Krankheiten den Zutritt, und vermindert die Kraft wider sie. Es sollen also bey Kindern warme Stuben, warme Betten (Matrazen mit Pferdehaaren, Espen oder Moos (Mies) gefüllet, bekämen der Gesundheit am besten) das Pelzwerk und jede zu warme Kleidung vermieden werden.

6. Die Bedeckung und Kleidung soll niergends drücken, niergends zu eng anliegen; der Gebrauch der Glieder muß durch nichts gehindert werden. Die Bedeckung soll die Ausdünstung nicht zurückhalten und nicht zu viel befördern. Was sich oft erneuern oder waschen läßt, soll dazu gebraucht werden; leinenes, baumwollenes, und im Winter leichtes wollenes Zeug tauget am besten dazu. Der Appf. soll von der vierten Woche an (im Winter oder bey einem rauhen Herbst oder Frühling später) nicht mehr bedeckt werden.

7. Oft gedeiht ein Kind bey der besten Nahrung nicht; man kann sich die Ursache davon nicht vorstellen; einige glauben, es sey beheret. Aber die Hexe ist die unmachtame und faule Mütter oder Magd. Diese füget durch Unreinlichkeit dem Kinde so viel Böses zu. Durch Unreinlichkeit verwellen und verderben viele Kinder, und Kei-

leit

Zeit giebt ihnen Stärke, Munterkeit, Gesundheit. O daß doch dieß recht innig beherziget, und alles das, was den Leib die Kleidung, die Nahrung, die Wohnung unsauber machen kann, entfernnet würde!! Es sollen sich in den Kinderstuben nicht viele Menschen aufhalten, es sollen keine übel riechende Sachen darinn geduldet, es soll nichts Beschmutztes in diesen Stuben gelassen, und nichts Nasfes oder Feuchtes getrocknet werden.

8. Da sich alle Glieder und Theile durch Übung und angemessene Bewegung entwickeln und stärken müssen, soll nichts eng eingeschlossen, nichts fest gebunden, nichts beständig in einer und eben derselben Richtung erhalten werden. Es soll das Kind auf einem großen Tisch, auf trockner Erde, auf dem Boden auf einem Teppich, auf einem Bett oft freigelassen, und ihm so Gelegenheit gegeben werden, Hände und Füße u. s. w. nach Lust zu gebrauchen. Man soll es tragen, aber nicht immer auf einer Seite; soll es nicht zu früh und nicht zu stark hin und her schaukeln (schützen;) nicht zu heftig wiegen; nicht zu frühzeitig auf die Füße stellen, nach dem Essen und Trinken ruhig lassen.

6. Erhalten die Kinder die gehörige Nahrung und Pflege, giebt man ihnen zur bestimmten Zeit das Essen und Trinken, und überläßt man sie nicht, so werden sie auch durch einen sanften Schlaf erquicket; sie sollen darinn nicht gestört, aber auch nicht dazu gezwungen werden; man soll sie vom Schlafe nie aufwecken, am allerwenigsten plöblich und mit Ungesäim.

Die rechte Behandlung der Kinder vom Anfang des dritten bis ins zwölfte und vierzehende Jahr besteht im Folgenden:

1. Alles das, was die Reinlichkeit verlangt, das tägliche Waschen mit kaltem Wasser, das Baden im lauen, die leichte Kleidung, der Aufenthalt in freier Luft, muß fortgesetzt werden.

2. In der Wahl der Nahrung sey man nicht zu besorgt; der Mund, Magen und ganze Leib des Kindes muß an alles gewöhnet werden; es schadet ihm auch nichts, wenn es nur nicht zu viel und nicht zu oft und nur zur festgesetzten Zeit ist, und dabey in andern Dingen nicht zu weichlich und nicht zu warm gehalten und in jeder Rücksicht wohl gepflegt wird; nur muß man ihm nichts zulassen, das durch Gewürze oder durch eine andere Bereitung zu köstlich und reizend wird, keinen Kaffee, Chokolade, Wein, nichts von Fett oder Zucker Gebäckenes, keine grobe Mehlspeisen, keinen Käse. Reines frisches Wasser aus einer guten Quelle ist für Kinder das nützlichste Getränk.

3. In diesem Zeitpunkte soll das Kind allerley Spiele, aber in freyer Luft, verschiedene Uebungen, und kleine Arbeiten vornehmen, wodurch der Leib gestärket, jede Kraft und jeder Saft gehdrig vertheilet, und Wuchs und Ausbildung am sichersten befördert wird.

4. Die Natur beschäftigt sich mit der Ausbildung der Leibeskräfte und mit der Uebung der Sinne u. s. w. bis ins siebende Jahr ganz besonders; sie solle darinn nicht gestört werden; diese Störung wird durch frühzeitiges Anstrengen der Selenkräfte bewirkt. Werden Kinder zu früh zum Lernen angehalten, so wird viele Kraft, welche dem Leib zufließen sollte, in die Werkstätte des Geistes gezogen, und zum Denken verwendet. Dadurch wird das Wachsen gehindert, das Ausbilden der Glieder aufgehalten, den Muskeln zu wenig Kraft zugeführt, der Magen und andere Theile geschwächt; das gute Verdauen nimmt ab, und die Säfte werden schlecht; die Nerven und Nervensäfte werden zu sehr angegriffen, und es wird der Grund zu allerley Uebeln, die sich in den Nerven festsetzen, zur Hypochondrie u. d. gl. gelegt. Das frühzeitige Lernen schwächt doppelt, wenn die Kinder dabey viel in dumpfigen Stuben sitzen; das Aufhalten in freyer unverdorbter Luft und die Bewegung ist halbes Leben für sie. Die Anlagen und Fähigkeiten der Kinder sind sehr verschieden; diejenigen, welche recht bald Lust zum Lernen zeigen, sollen in diesem Stück darinn aufgehalten, jene aber, die mehr Körper als Geist sind, müssen zum Denken ermuntert und darinn geübet werden.

5. In diesem Alter muß vorzüglich Bedacht genommen werden, daß der Geschlechtstrieb nicht erwache. Es schwächt und tödtet kein Uebel die Lebenskraft geschwinder, als frühzeitige Wohlkust; diese leget blühende Knaben und Mädchen jung ins Grab oder verwandelt sie in leuchtende Geisse und in wandelnde

de Leichen. Die Neger auf Guinea sind (Voyage de Bosman S. 118) in ihrem vierzigsten Jahre abgelebte Männer, und im fünfzigsten betagte Greise. Sie überlassen sich aber schon in ihrer zartesten Jugend den wohlthätigen Trieben ihrer früh gereizten und erhitzten Natur. Ein Mädchen, welches sich der Zeit, da es noch Jungfer war, noch erinnern kann, ist unter diesem Volk die größte Seltenheit. — Die Selbstbefleckung und andere Laster dieser Art bringen die junge Lebensblume noch geschwinder zum Verwelken und Absterben. — Da dieses Uebel so verheerend, und zugleich ungemein schwer zu heben ist, soll sich die Sorgfalt der Eltern und Erzieher vorzüglich damit beschäftigen, daß dieser Pest der Zutritt verschlossen werde. Dieß kann durch folgende Mittel geschehen:

a. Die Nahrung sey nicht zu gewürzhaft und reizend, nicht zu stark und blähend, besonders sollen junge Personen vor dem Schlafengehen nichts von dieser Art genießen; die Kartoffeln (Erdäpfel) z. B., harte Eyer, Wein, Käse u. d. gl. müssen deswegen vermieden werden.

b. Die Haut werde rein und fest erhalten, daher ist's nöthig, täglich den ganzen Leib kalt zu waschen, oft freye Luft zu genießen, und kein Glied zu warm zu halten; ist die Bedeckung der Geschlechtstheile zu warm oder zu eng, wird Reiz in diese Gegend gebracht.

c. Diese Kinder sollen nie auf Federn schlafen, nur dann, wenn sie sehr ermüdet sind, zu Bette gehen, und früh wieder aufstehen; der Zustand zwischen Schlafen und Wachen giebt zu allerley Vorstellungen Regungen, Berührungen, Gelegenheit.

d. Sie

d. Sie sollen nicht zu viel sitzen, und nicht zu sehr eingeschlossen seyn. Das Laufen, Springen, eine angemessene Beschäftigung im Freyen wird ihre Kräfte ausarbeiten, und die Säfte gehörig vertheilen.

e. Da die Nerven, das Gehirn und die Zeugungstheile mit den nämlichen Säften gefüllet werden, so ist es nicht zu rathen, die Denk- und Empfindungskraft früh anzustrengen; ihre Beschäftigung und Ausbildung bringt auch diese Theile eher zur Reife, und reizet sie heftig.

f. Man forge möglichst dafür, daß ja Niemand diese Theile der jungen Personen durch das Berühren, Kitzeln, Ländeln reizt.

g. Die frühe Berührung der Seele würde eben so sehr schaden. Alles, was die Aufmerksamkeit junger Personen auf diesen Punkt leiten oder darauf heften könnte, werde sorgfältig vermieden. Sie sollen vor der Zeit, da dieser Trieb selbst erwachet, nichts sehen, hören, lesen, was sie auf diese Theile aufmerksam machen, oder was in dieser Rücksicht ihre Einbildungskraft erhitzen könnte.

h. Manchmal werden die Geschlechtstheile durch Krankheiten, welche den Unterleib angreifen, z. B. durch Würmer, Verhärtungen der Gebärdrüsen, Anhäufung des Blutes gereizet. Man verhindere die zu große Empfindlichkeit der Nerven, entferne die Ursachen der Krankheit, und es wird sich auch die Selbstbefleckung nicht festsetzen.

III.

Wer lang leben soll, muß gehörig gebildet werden.

Wird der Leib zu schlecht oder zu köstlich genähret, unreinlich gehalten, weichlich gepflegt, zur Unnützigkeit, zum Nichtsthum, zur Wohlust gewöhnet, so werden die guten Säfte nicht viel, bearbeiten und verteilen sich nicht gehörig, und es wird nicht genug Festigkeit und Lebensdauer gewonnen. Wird der Geist nicht gebildet, so unnebelt ihn Unwissenheit und Aberglauben. Er wird dadurch in viele Thorheiten hineingezogen, und unterläßt oft etwas Nothwendiges und Nützliches, und unternimmt manches Nachtheilige. Er kennet das, was ihm im gesunden oder im kranken Zustande nützen würde, nicht, oder nicht deutlich genug, oder er hat keine Lust, es anzuwenden. Wie sehr leidet Gesundheit und Leben darunter! Wird der Geist nicht gebildet, so folgt er viel eher den bösen Beyspielen seiner Mitmenschen oder den Regungen seines wilden Herzens. Der Zorn, die Rache, der Haß, die Feindseligkeit, der Neid, die Schadenfreude, das Mißvergnügen, die Traurigkeit, die Furcht, und jede andere Leidenschaft, setzt sich in einer ungebildeten Seele leichter fest. Daß durch die Befriedigung dieser Leidenschaften der Leib empfindlich hergenommen, und früher ins Grab gestürzt wird, ist bekannt. Es lehret die Geschichte, daß die wilden Völker wenige Greise aufweisen können. So sehr die Rohheit dem langen Leben schadet, eben so wenig ist von einer gar zu großen Verfeinerung zu erwarten. Eine zu

feine

feine Bildung vermehret die Bedürfnisse, und machet empfindlicher und reizbarer; durch beydes wird das Leben abgekürzt. Die Erfahrung versichert uns auch, daß die zu sehr verfeinerten Personen kein hohes Alter erreichen.

Es soll daher die überfeine Ausbildung, das zu Gefuchte und Köstliche bey der Erziehung, unterbleiben; aber auch nichts Hohes geduldet werden.

Alle Theile des Leibes sollen durch schickliche Nahrung und Kleidung, durch Reinlichkeit, durch Aufenthalt in freyer Luft, durch Bewegung, durch Übung, durch Arbeit gehörig ausgebildet, und brauchbar und fest erhalten werden.

Die Seele soll sich nach und nach beständig mehr an das Aufmerken, Nachdenken, Ueberlegen, Beurtheilen, Bernunfteln gewöhnen; das Wahre und Gute muß immer recht gekennet und geschätzt werden; die Kenntniß der Dinge, welche uns umgeben und womit wir uns beschäftigen, soll sich stets mehr ausdehnen und vervollkommen. Es soll uns aber alles, was wir lernen, nicht nur verständiger, sondern auch geschickter, brauchbarer, besser machen. Daher sollen sich Eltern und Erzieher, Knaben, Jünglinge, Männer und Greise mühsamst bemühen, daß sich das Reich der Tugend stets weiter ausbreite, und stets mehr befestige. Je mehr schon in der Jugend das Laster verabscheuet, und der Tugend geübet wird, desto tiefer und haltbarer wird die Grund zur Gesundheit und zum langen Leben gelegt. Wer an Mäßigkeit und Keuschheit, an Sanftmuth und Gelassenheit, an Zufriedenheit und Frohsinn, an Wohl-

woll

wollen und Liebe, an Freundlichkeit und Dienstfertigkeit genöthet wird, und es in diesen guten Eigenschaften stets weiter zu bringen suchet, kann sich weit eher längeres Leben versprechen. Die Kenntniß und Achtung für diese Tugenden wird durch das Christenthum sehr befördert. Wir sollen uns und anderen die beglückenden und veredelnden Lehren desselben recht bekannt und wichtig machen.

Bei der Erziehung und Ausbildung der Seele und des Leibes muß man sich sorgfältig in Acht nehmen, daß man einen Theil des Menschen, eine Kraft, eine Fähigkeit nicht zu sehr anstrengt, und die andern vernachlässigt; es entsteht sonst Entkräftung, Stockung, Krankheit. Seele und Leib und alle Kräfte und Fähigkeiten sollen gebildet und geübet werden.

III.

Ohne Beschäftigung ist kein langes Leben zu erwarten.

Um lang zu leben, sollen sich die Kräfte der Seele und des Leibes entwickeln und üben. Dieß kann aber ohne Beschäftigung nicht geschehen. Wer sich nicht beschäftigt, dessen Lebenswerkzeuge werden leicht unbrauchbar; es häufen sich in einigen Orten Säfte an, werden scharf, stocken; es geht die Absonderung des Unnützen nicht gehörig vor sich, und das, was von neuem ankömmt, verwandelt und vereinigt sich nicht genug. Wie wäre so Gesundheit, wie langes Leben zu erwarten?

Wo

Wo keine bestimmte Beschäftigung ist, da findet sich sehr oft die Langeweile ein, und diese hält die Berrichtungen des menschlichen Leibes auf. Wer lange Weile hat, fängt zu gähnen an; es wird also in den Lungen das Blut im Durchgehen gehindert, das Herz und andere Gefäße werden schwach und träg, nach einiger Zeit stocket das Blut, und häufet sich in den zu schwachen Theilen an. Die lange Weile schwächt die Verdauungswerkzeuge; alles geht langsamer und matter vor sich; es entsteht Schwermuth, Trägheit und eine Anlage zur Hypochondrie. Wie wäre so langes Leben zu hoffen? Es ist kein Beyspiel bekannt, das müßige, langweilige, träge Personen ein hohes Altt erreichen. Alle die, welche sich vieler Jahre zu erfreuen hatten, waren arbeitsam und munter. Da in heißen Ländern die Erde vieles von sich selbst hervorbringt, nehmen die Menschen wenige Arbeit vor, und eben dieß ist eine Ursache ihres frühern Sterbens. Die Bewohner des indischen Archipelagus scheuen, wie Weikart im philos. Arzt 2 St. S. 15 anzeigt, jede Arbeit so sehr, daß sie nur der Schall starker Musik dazu erwecken kann; es wird von ihnen kein Stein aufgehoben, wenn sie nicht ein heftiges Lärmen und wilde Töne dazu ermuntern. Auch in Afrika bearbeiten einige Völker ihren ohnehin leichten Boden nur bei der Musik, diese muß ihnen Muth zur Arbeit geben. Auf einigen Inseln um Amerika waren (so erzählt es Robertson in der Gesch. von Amerika) die Einwohner sehr schwach; weil die Natur freywillig die Nahrung und andere Bedürfnisse der Menschen hervorbrachte, hielten sie die Arbeit für unnöthig. Ihr Leben floß ihnen müßig dahin, und eben dieß vermindert ihre Kraft, ihre

Ihre Gesundheit, ihre Lage. Griechenland, und vorzüglich Sparta hatte viele muntere Greise; es hat aber auch die Einwohner dieser Stadt und dieses Landes die regeste Lust zur Arbeit und Beschäftigung belebet.

V.

Zu große Einförmigkeit hindert das Altwerden.

Wenn die Seele oder der Leib oder beyde zugleich immer auf das Nämliche hingehftet sind, wird alles eine gewisse Richtung annehmen, ein großer Theil der Säfte und die meiste Kraft wird sich dahin drängen, und stärkende und erhaltende Theile werden sich an einigen Orten zu viel, an einigen zu wenig einfinden, es kann auch an einigen Gliedern eine Steifigkeit, an andern eine Schwachheit entstehen. Auf diese Art werden einige Theile früher unbrauchbar, Krankheiten nähern sich eher, und der Tod bleibt nicht so lange aus. Wer immer nur mit Einem und eben demselben D'ng beschäftigt ist, dessen Fähigkeiten und Kräfte entwickeln sich nicht genug, und es fehlet die gehbrige Ausbildung. Daß der Mangel an dieser das Leben abkürzet, wurde im Paragraph III. gezeigt. Wo das beständige Einerley Platz hat, da entsteht nicht selten Mißmuth und Traurigkeit, oder Verbitterung und Zanksucht. Daß diese von der Länge des Lebens viel wegreißen, ist bekannt. Wenn man diese Wahrheiten aus der Erfahrung beweisen will, darf man sich nur an die Gelehrten, welche in ihren

Studiers

Studierstuben immer über die nämliche Sache hinsitzen, oder an einige Handwerker an die Schuhmacher z. B. und Leinenweber. Die Gärtner und Bauersleute bringen gewiß auch deswegen, weil sich in ihren Beschäftigungen viele Abwechselung einfindet, ihr Leben l'nger.

Es soll sich zwar jeder zu einem gewissen Beruf entschließen, und die Geschäfte desselben mit Genauigkeit und Lust verrichten, er soll aber darinn öfter abwechseln, jezt diese, jezt eine andere Arbeit vornehmen, bald diese, bald jene Kraft und Fähigkeit anwenden, jezt dieses Glied, jezt ein anders, wenn es seyn kann, gebrauchen.

Wer beständig oder doch die meiste Zeit an eine einförmige Arbeit hingehftet ist, und dabey viel in einer Kammer oder im Zimmer bleiben muß, wende ja seine freyen Stunden nicht zum Hinsitzen an Spieltische, oder Trinkgelage an; er suche sich eine Beschäftigung im Freyen, er bewege sich viel, aber nicht gar zu heftig, er durchwandle öfter Wälder und Auen, Wiesen, und Felder, und freue sich seines Lebens. Von dieser Bewegung soll ihm aber kein Uebelbefinden und keine Bitterung, weder Kälte noch Nebel, weder Regen noch Wind, abschrecken.

Es trägt zur Gesundheit und Lebensdauer sehr viel bey, wenn diese Einförmigkeit manchmal auf einige Tage ganz abgebrochen wird. Dazu ist das Reisen eines der dienlichsten Mittel. Durch das Reisen wird der Leib wohlthätig bewegt, bald dieser bald jener Luft, aber immer einer freyen, ausgesetzt, und die Seele durch allerey

H. Theil,

F

ley

ley Personen und Sachen erheitert. Damit das Reisen der Gesundheit nütze, und das Leben verlängere, muß Folgendes geschehen:

1. Wer nicht schwächlich ist, oder in kurzer Zeit nicht zu weit kommen will, reiset am besten zu Fuß oder zu Pferd. Reiset man im Wagen, soll man nicht immer sitzen.

2. Wenn man selten ausfährt und nie weit geht, soll man anfangs nur langsam reisen, erst nach und nach geschwinder. Durch zu geschwindes Gehen würde ein ungeübter Leib zu sehr angegriffen und geschwächt; der Uebergang von der Ruhe zur Bewegung darf ja nicht zu heftig seyn.

3. Das Reisen soll nie merklich ermüden. Das Müde werden ist ein Zeichen, daß die Kräfte erschöpft sind, und Ruhe nöthig haben. Diese Bewegung war gewiß zu heftig, wenn man verdrossen und schläfrig wird, oft gähnet und doch nicht schlafen kann, weniger Lust zum Essen hat; so sehr soll man sich auf einer Reise nie anstrengen. Noch schlimmer ist's, wenn man sich durch Gehen so sehr erhitzt und ermüdet hat, daß bey der geringsten Bewegung die Adern klopfen oder wohl gar zittern, und der Mund trocken oder wohl gar bitter wird; bey diesen Anzeigen ist eine Krankheit zu fürchten, das Ausbrechen derselben kann vielleicht noch durch Ruhe und Erholung verhindert werden. Ueberhaupt soll bey dem Reisen die Erholung und das Ruhen nicht unterbleiben. Wer bey der Nacht reiset, bringt sich um die Ergänzung der Kräfte, unterdrückt die Ausdünstung, und set-

zet sich einer Luft aus, welche auf den Leib nicht so wohlthätig wirkt, wie die Tagesluft.

4. Der Reisende überlade sich nicht mit Getränken, noch weniger mit Speisen. Da die Bewegung und der Eindruck verschiedener Dinge den Menschen ohnehin heftig reizet, so darf seine Nahrung nicht hitzig seyn; es würde sonst das Blut zu sehr gereizet, erhitzt, an einigen Orten angehäufet, und der ganze Leib in schlimmere Umstände versetzt. Es wird daher jeder verständige Arzt den Reisenden rathen, Rasse und Chokofade, gebrannte Geister u. dergl. zu meiden. Trinken sie Wein oder Bier, so muß es recht mäßig geschehen. In Orten, wo Verfälschung des Biers oder Weines zu befürchten ist, muß Wasser getrunken werden; man kann es mit dem Saft einer Citrone (Lemonie) mit Zitronenzucker oder mit einem andern stärkenden Saft mischen; hat das Wasser einen faulichten Geruch, so stößt man Kohlen, die eben geglüheth haben, zu einem feinen Pulver, und schüttet davon unter das Wasser, auf eine Maaß etwa ein Eßlöffel voll. Das mit Kohlenstaub vermischte Wasser wird umgerühret, und bleibt dann einige Minuten stehen. Jetzt läßt mans durch Fließpapier langsam in ein anderes Glas laufen; in diesem stellet es sich völig rein und trinkbar dar. In schlechten Wirthshäusern sollen Reisende nur das essen, was nicht viel verderbt werden kann: Milch, Eyer, Obst, gefottenes oder gebratenes Fleisch. In fremde Betten soll man sich nie mit bloßen Füßen begeben; viele Unvorsichtige haben sich daraus Krankheiten und den Tod geholet.

5. Man muß sich auf Reisen sorgfältig hüten, daß man sich nicht zu sehr erhitzt; und wenn dieß geschehen ist, darf man sich nicht schnell abkühlen. Es soll auch auf die Kälte nicht zu geschwind eine Erhitzung folgen; der Uebergang von einem zum andern soll immer nach und nach geschehen; sonst wird die unmerkliche Ausdünstung gestört, und der Grund zu Krankheiten gelegt.

6. Da die Reinlichkeit einen Reisenden doppelt zu empfehlen ist, soll ihm das Waschen des ganzen Leibes mit frischem Wasser recht angelegen seyn. Dieß wird auch das Ermatten vermindern, und die Kräfte stärken.

7. Im Winter oder in einer kalten Gegend darf man sich auf Reisen stärker anstrengen, als im Sommer oder in einem heißen Lande, am Morgen stärker, als um und nach Mittag; der Schweiß entzieht ja ohnehin viele Kraft.

VI.

Zum langen Leben trägt es viel bey, wenn unsere Sinne angenehm, aber nicht zu sehr gereizet werden.

Das, was auf unser Aug, Ohr, oder auf andere Sinne einen angenehmen Eindruck macht, erwecket die Lebenskraft, und bringt sie zu einer größern Stärke und Höhe; es bereichert auch alle innern und äußern Theile mit einer größern Wirkksamkeit; alles wird reger; jede Verrichtung geht geschwinder und besser vor sich, das

Ver-

Verdauen, der Umlauf und die Vertheilung der Säfte, das Anlegen des Nützlichen und die Absonderung des Unbrauchbaren. Damit wir diese wohlthätigen Wirkungen recht empfinden und recht genießen können, sollen unsere Sinne durch Kenntniß des wahrhaft Schönen und Angenehmen, durch Aufmerksamkeit, und durch Übung gebildet und verfeinert werden. Doch darf diese Verfeinerung nicht zu weit gehen, sonst würden sie geschwächt, und gar zu empfindlich und kränklich werden.

Wird auf die Sinne gewirkt, so soll die Wirkung nicht gar zu heftig seyn. Zu heftige Eindrücke würden den Leib zu sehr angreifen, die Kräfte vermindern, und das Leben abkürzen.

Was wir immer Angenehmes sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, kann zur Verlängerung des Lebens beitragen, die Freuden der Musik, Mahlerey, Bildhauerkunst, Baukunst, u. s. w. die Vergnügungen der Einbildungskraft, welche dem Angenehmen mehr Reiz beyleget, und das Vergangene und Abwesende zurück ruft, die Darstellungen der Dichtkunst helfen das Leben verlängern. Am meisten wirken in dieser Rücksicht die harmonischen Töne. Kein sinnlicher Eindruck erwecket so geschwind zur Freude und Zufriedenheit, als die Musik; keiner bringt den Menschen so schnell in eine andere Fassung. Der ganze Mensch wird oft in die Stimmung und in den Ton versetzt, welcher in der Musik herrschet, das Blut strömet lebhafter durch Herz und Adern, wenn die Musik feurig fortreilet, die Leidenschaften werden durch sie schnell geweket und gestärket, besänftiget und unterdrücket. Die

Macht des Tons und der Harmonie reißt nicht selten un-
widerstehlich dahin; oft greift sie mehr in die Seele, als
alle Beredsamkeit.

Zweyter Abschnitt.

Um ein hohes und glückliches Alter zu erreichen, muß
der Leib manches beobachten und befolgen in Rücksicht
auf

1. Essen und Trinken,
2. Schlaf,
3. Reinlichkeit,
4. Bewegung,
5. Luft,
6. Geschlechtstrieb,
7. Gifte,
8. schnelle Todesgefahren,
9. Krankheiten,
10. Alter.

I.

I.

Was, wann, und wie soll man essen, um
alt zu werden.

Jede Art der Thiere hat nur zu einer gewissen Nah-
rung Anlage und Lust, außer dieser genießt sie nichts;
der Mensch aber kann das Fleisch vom zahmen und wil-
den Vieh, Vögel und Fische, Frösche und Schnecken,
allerley Früchte, Kräuter, und Gewächse, und alles dieß
unter verschiedenen Gestalten und Abänderungen genießen,
verdauen, und in seine Bestandtheile verwandeln. Sei-
ne Verdauungskraft ist sehr stark und verfeinert; sie über-
windet verschiedenes ohne Nachtheil, besonders wenn der
Mensch der Natur gemäß, ungekünstelt, viel im Freyen
lebet. Da sich die meisten Menschen in einem, mehr oder
weniger, unnatürlichen Zustande befinden, so scheinen
folgende Regeln in Rücksicht auf das, was wir essen
und trinken sollen, die schicklichsten zu seyn.

1. Die meisten Gewürze, und mehrere künstliche Ge-
tränke, die zu sehr zusammen gesetzt, die zu künstlichen,
die zu köstlichen, und die zu verfeinerten Speisen reizen,
erhitzen, und zehren zu viel; sie müssen also vermieden
werden.

2. Wer beständig Fleisch ißt, nähret sich zu viel, das
Blut vermehret sich, alles wird mehr gereizet und er-
hitzt, und also auch mehr geschwächt, und vieles wird
zur Fäulniß geneigt. Der Genuß der Fleischspeisen ver-
hilft daher zum langen Leben nicht; die Pflanzenkost hilft
mehr dazu; sie ist milder und kühler und widersteht der

§ 4

Fäul-

Fäulniß. Die Geschichte erzählt uns, daß nicht die Fleischesser das höchste Alter erreichen, sondern die, welche Gemüse, Obst, Milch, Körner, und das, was daraus bereitet wird, genießen. Man gewöhne sich deswegen mehr an die Pflanzkost. Das Fleisch schadet besonders hitzigen Personen, und im heißen Sommer, wenn Faulfieber einreißt, ist es am schädlichsten. Personen von kalter Natur, und Menschen, welche die Kräfte ihres Leibes viel anstrengen und sich viel bewegen, bekommen die Fleischspeisen am besten.

3. Man vergesse das Trinken nicht! Die Speisen müssen ja, damit ihre Bearbeitung und Vertheilung gehörig vor sich gehen kann, Feuchtigkeit, und alle Theile des Leibes die nöthige Weichsamkeit und Schlüpfrigkeit erhalten. Aber was soll man trinken? Die Erfahrung und die besten Aerzte rathen das Wasser; es muß aber reines Quellwasser seyn, nicht offen da stehen, und frisch geschöpft werden. Ein solches Wasser enthält fire Luft, und Salz, und ist kalt und sehr flüßig. Durch diese Eigenschaften bringt es bessere Wirkungen, als alle andere Getränke, hervor: Das, was in dem Leib ist und hineinkömmt, wird verdünnet und vertheilt, die Nerven und der Magen werden gestärkt und belebt, das Faul- und Scharfwerden einiger Säfte gehindert, die Galle gemildert, die Verdauung und das Absondern des Unbrauchbaren befördert. Im reinen und frischen Wasser befindet sich Sauerstoff, der Lebenskraft giebt, erhält und vermehret. Wer sollte nicht gern diesen Lebenssaft trinken? Der Herr General-Chirurgus Theben war, wie er's in seinen neuen Bemerkungen erzäh-

erzählet, zwischen seinem dreißig- und vierzigsten Jahre von der tiefsten Schwermuth, vom Herzklopfen, und Unverdaulichkeiten so sehr geplaget, daß er sich kaum mehr ein halbes Jahr zu leben hoffte. Nun fieng er an, täglich sieben bis acht Quart (20 — 24 Pfund) Wasser zu trinken. Alle diese Uebel verloren sich. Er setzte dieses Trinken fort, mehr als vierzig Jahre fort, erreichte ein Alter von mehr als achtzig Jahren, und befindet sich in der letzten Hälfte seines Lebens weit gesünder und munterer, als in der ersten. — Es giebt Bewohner ganzer Ortschaften und einzelne Menschen, welche ihr ganzes Leben hindurch nichts als Wasser, oder doch nicht viel anderes, trinken, und ihr Leben auf recht viele Jahre bringen. Die Wein- Bier- Branntweintrinker können sich keines so hohen Alters rühmen. Die ungebildeten Völker lebten länger, da sie noch kein geistiges Getränk kannten. Die geistigen Getränke stumpfen ab, den Leib und die Seele.

Der Wein kann im Alter und bey kalten Naturen gute Dienste thun, aber gewöhnlich schadet er, weil er zu sehr reizet und erhitzt. Häufig und in großer Menge getrunken, verkürzt er das Leben. Soll er ein Freundes des Lebens seyn, so muß er nicht täglich, und nie im Uebermaaß getrunken werden. Je jünger wir sind, desto mehr müssen wir ihn vermeiden.

Wo gutes Wasser fehlet, wo der Magen schwach, wo der Leib erschöpft, wo das Gedärme zur Verstopfung geneigt ist, kann Bier getrunken werden.

4. Bey Menschen, die wenig trinken, ersetzen die Suppen einen Theil des Getränkes; sie sollen aber nicht zu wässrigt seyn, und nicht zu heiß genossen werden, man soll auch auf einmal nicht zu viel davon nehmen. Sie erschlaffen, wie einige meynen, durch ihre Wärme den Magen nicht; es befindet sich ja der Magen ohnehin stets in einem warmen Zustande, und er verwandelt auch das Kalte bald in etwas Warmes. Würden sie den Magen schlaff machen, so würde es auch bey Bauersleuten geschehen. Diese essen viele Suppen, und befinden sich dabey wohl. Viele alte Leute lieben die Suppen, sie assen sie auch bey jüngern Jahren, und sind gesund und munter. Das Flüssige, welches wir als Suppen genießen, hat mit den Bestandtheilen unsers Leibes schon einige Verwandtschaft, und vermischet sich eher und besser mit unsern Säften, als das Ungeföchte. Die Suppen feuchten an, und hindern die Steife und Trockenheit des Leibes. Je älter der Mensch wird, desto mehr muß er sich mit Suppen ernähren. — Nach Erkältungen, beyim Grimmen, bey dem Kopfwel, das von den Nerven oder vom Magen herkömmt, und bey manchen Arten des Magenkrampfes, ist warme Suppe das beste Mittel.

Man esse nie, außer man hat Hunger, selten außer den zum Essen bestimmten Zeiten, nie kurz vor dem Schlafengehen. Abends sollen junge vollblütige Leute nichts essen, als Brod, das gut, ausgebacken ist, und Obst. Dieß sind die Hauptantworten auf die Frage: Wann soll man essen. Das Trinken soll unter dem Essen unterbleiben; sonst würde der Magenfaß zu sehr verdün-

dünnet, und der Magen geschwächt. Einige Zeit nach dem Essen, etwa eine Stunde darauf, stellet sich bey vielen Menschen ein Durst ein, und dieser Ermahnung der Natur soll man folgen.

Auf die Frage: Wie soll man essen und trinken? antworten die Erfahrung und Vernunft: Mäßig, langsam, froh. 1. Die Unmäßigkeit hat über Millionen Menschen Krankheiten und den frühen Tod gebracht, und bringt sie noch. Die gesündesten Personen mußten recht empfindlich büßen, wenn sie sich im Essen oder Trinken nicht mäßigten. Wer lang leben will, der nehme nie so viel Speise oder Trank zu sich, daß er den Magen füllet; er überlade ihn nie; er höre auf, da er noch etwas essen und trinken möchte und könnte. Das Ueberladen ist allen schädlich, denen aber besonders, welche mit dem Leibe nichts oder wenig arbeiten. Je weniger die Arbeit ist, desto weniger soll auch die Nahrung seyn. 2. Die Speisen sollen im Mund klein zertheilet, und mit dem Speichel reichlich vermischet werden, damit sie leichter in die Bestandtheile des Menschen übergehen. Daher schadet das zu geschwinde Essen, das gierige Hinunterwürgen mehr als man meinet. — (Damit der Mund die Speisen in recht kleine Theile zerschneiden kann, sind die Zähne höchst nöthig. Damit diese gut erhalten werden, soll man nie heiße und zu kalte Dinge schnell nacheinander in den Mund nehmen, nie zur heißen Suppe trinken, nie Zucker kauen. Man vermeide das, was vom Zucker gebacken, was mit zähen klebrigten Theilen vermischet ist. Es soll kein Spiz eines Messers, einer Gabel, keine Nadel u. dgl. zwischen und an die Zähne

kommen. Sobald ein Zahn angegriffen wird, lasse man ihn herausnehmen; das Uebel greift sonst auch die andern an. Man reinige an jedem Morgen und nach jedem Essen den Mund und die Zähne mit Wasser. Man reibe das Zahnfleisch mit einer etwas rauhen Bürste. Wer Fleisch isst, esse ja auch Pflanzenkost mit, besonders Brod; das langsame Kauen einer Brodrinde nach dem Essen ist den Zähnen sehr nützlich. — Das Befolgen dieser Regeln machet das Zahnpulver unnöthig. Sollte sich aber doch Schmutz an den Zähnen ansetzen, so soll dieß unschuldige Mittel gebraucht werden: Man stößt ein Loth rothes Sandelholz, und ein halbes Loth China zu einem recht feinen Pulver, und rüttelt es durch ein Haarsieb. Mit diesem Pulver vermischet man sechs Tropfen Melken = und eben so viel Bergamotöl. Mit dieser Mischung werden die Zähne am Morgen abgerieben. Blutet das Zahnfleisch, ist es schwammigt, und zeigt sich der Scharbock, muß zum vorigen noch ein halbes Quentl Maun genommen werden.) — 3. Der Trübsinn und das Denken hindert die Verdauung, Munterkeit aber und Scherz befördert sie. Was in Freuden genossen wird, giebt gutes und leichtes Blut. Wer herzlich froh ist, und beym Essen viel lachet, verdauet leicht. Die Tischnarren und Neimerereyen unsrer Vorfahren thaten in dieser Rücksicht gute Dienste. Frohe leichte Gesänge und muntere Musik bekommen bey und nach dem Essen recht wohl; aber ungemein viel schadet in dieser Zeit das Studiren, Lesen und Anstrengen des Kopfes.

II.
Wie lang, wann, wo, und wie soll man schlafen, um alt zu werden?

Der Schlaf ist gewiß eine sehr große Wohlthat. Wir schätzen sie so wenig, weil wir sie so oft genießen. Der Kranke empfindet, wie viel ihm fehlet, wenn dieses Stärkungsmittel von ihm gewichen ist. Wie froh ist er, wenn er wieder schlafen kann. — Seele und Leib wird durch den Schlaf erquicket, gestärket, belebet. Den Tag hinüber zehret sich viele Kraft auf. Wie bald würde der ganze Vorrath verbraucht seyn, wenn die Nacht nicht einträte! Bey der Nacht müssen die Vereichtungen des Leibes unterbrochen, bey der Nacht muß neue Kraft und neue Lust gesammelt werden. Alles in und um uns herum wäre zu einformig, würde wenig auf uns wirken, würde uns nicht viel gefallen, wenn wir es immer empfinden und genießen könnten. Der Genuß wird unterbrochen und alles stellet sich wieder schöner und angenehmer dar. Wie sehr verdienet diese Wohlthat, daß sie geschähet, daß ihr täglich einige Stunden gewidmet werden! Wer dem Schlaf die nöthige Zeit entzieht, raubet sich selbst Kraft und Munterkeit, und Monathe und Jahre. Im Schlaf werden alle Wirkungen und Bewegungen des Lebens aufgehalten; im Schlaf wird das, was den Tag hinüber verloren gieng, ersetzt, es wird neue Kraft gesammelt; im Schlaf wird das Unbrauchbare und Schädliche abgefondert. Der Schlaf ist der Zeitpunkt, in welchem die Ergänzung und Ernährung aller Theile, so wie das Absondern alles dessen, was nicht mehr

gebrauchet werden kann, am ruhigsten und vollkommsten vor sich geht. Wer nur zu viel wachet, hindert dieß Absondern und Ergänzen, verschwendet die Lebenskraft, nützet die Sinne, und andere Werkzeuge der Seele und des Leibes zu sehr ab, und beschleuniget alle aufzehrende Wirkungen des Leibes. Wie könnte er langes Leben erwarten? Das zu viele Schlafen häuft die Säfte zu sehr an, und verderbet sie, machet die Sinne und andere Theile des Leibes schlaff und unbrauchbar, und kürzet also auch das Leben ab. Man schlafe daher nicht zu kurz, aber auch nicht zu lang. Wie lang? Das muß jedem seine Empfindung anzeigen. Wenn wir nach dem Schlafen die meiste Kraft, Munterkeit und Lebhaftigkeit fühlen, dann haben wir nicht zu viel und nicht zu wenig geschlafen. Im Allgemeinen gilt die Regel: „Niemand schlafe mehr als acht, niemand weniger als sechs Stunden.“

Wann soll man schlafen? Die unverwundte Natur und die Vernunft ruft: „Man lege sich früh nieder, und steh früh wieder auf.“ Der Dunstkreis wird an jedem Abend schwerer, und auf der ganzen Erde geht am Ende des Tages eine Aenderung vor, der Mensch wird müder, das Blut eilet geschwinder durch Herz und Adern, und alles kömmt in einen fieberhaften Zustand. Dieser erreicht in der Mitternacht den höchsten Grad. Wie sehr empfinden dieß die Kranken! Dieser fieberhafte Zustand ist der Zeitpunkt, da die Natur zum Schlafen einladet, und durch den Schlaf das Unnütze und Schädliche, das in unsern Leib kömmt oder darin entsteht, absondern, ausdünsten und fortschaffen will.

Zu

In diesem wohlthätigen Zeitpunkt sollen wir uns dem Schlaf überlassen. Wer spät in die Nacht hinein wachet, dessen Leib wird nie vollkommen gereinigt. Dieß beweisen die Kränklichkeiten, das Reissen und Zucken in den Gliedern, die Geschwulst an den Füßen, und andere Zufälle jener Personen, welche in die Nacht hinein zu viel studiren, arbeiten, schwärmen. Auch die Augen sind bey diesem Verhalten übel daran, und die Lust und Kraft zum Arbeiten wird geschwächt. Am frühen Morgen steht die ganze Natur verjüngt da; neuer Reiz und frische Kraft ist in alle Theile derselben getreten; jedes Geschöpf empfindet sein Daseyn weit freudiger; der Mensch denkt, betrachtet, empfindet, arbeitet am Morgen leichter, geschwinder, munterer. Der Morgen ist die Jugend unsers Lebens; wer diesen versäumet, versäumet viel. Wer ein hohes Alter erreichte, liebte das Frühaufstehen.

Wer früh zum Schlafen kömmt, früh an die Arbeit geht,

Wird reich, gesund und alt, wird froh und weise seyn.

J. Wesley.

Wo soll man schlafen? In einem stillen, dunkeln, ungeheizten und reinen Orte. Ein großer Theil unsers Lebens wird an dem Platz, in welchem wir schlafen, zugebracht; das also, was sich darinn befindet, wirket sehr oft auf uns, und schadet uns viel, wenn es etwas Böses ist. Wie nachtheilig sind daher gährende Sachen, faule Gerüche, erhitzende Dünste, und beklemmende Feuchtigkeit.

tigkeiten in reinem Schlafzimmer! Dieses soll geräumig und hoch seyn, bey dem Tag nicht bewohnet werden, und den Tag hindurch der freyen Luft offen stehen. — Alle Eindrücke auf die Seele sollen abgehalten werden; der ganze Mensch soll ruhen; daher soll kein Geräusch um, und kein Licht im Schlafzimmer seyn.

Wie soll man schlafen? Der Leib liege ohne allen Zwang und Druck gerade im Bett, nur der Kopf soll etwas erhöht seyn. Das gekrümmt Liegen oder halbe Sigen drückt den Halsgrad, und erschweret den Umlauf der Säfte. Die Seele soll ja im Schlafen mit nichts beschäftigt, durch nichts geängstigt werden, auch sie soll ruhen. Man muß sich daher gewöhnen, mit den Kindern jedes Geschäft, jeden Verdruß, jede Sorge abzulegen; man studiere ja im Bette nicht.

III.

Alles an und um den Menschen soll rein seyn; die Haut soll wirksam gemacht und erhalten werden.

Alles, was an und um uns ist, machet auf uns Eindruck; diese Wirkungen werden sehr schädlich, wenn die Sachen, welche auf uns wirken, verunreiniget sind; verderbende Theile dringen in uns ein, vermischen sich mit unsern Säften, und bereiten Stockungen, Fäulniß, Krankheiten und den Tod. Kinder und Großgewachsene gedeihen in unreinlichen Kammern, bey unsäuberlicher Kost, in schmutziger Kleidung nicht; der gesundeste Knab

verz

verwelket, wenn er aus einer reinlichen Wohnung in ein unsauberes Haus versetzet wird. Die unreinlichen Dünge dünsten aus, verderben die Luft und schaden dadurch unsern Lungen und dem Leben. Wer ein hohes Alter erreichen will, soll also Fleiß anwenden, daß die Gegend und das Zimmer, das er bewohnet, die Kleidung und Wäsche, die ihn decket, das Lager, auf dem er ruhet, die Luft, welche er einathmet, die Speisen und das Getränk, das er genießt, die Geschirre und Geräthschaften, deren er sich bedienet, vom Schmutz rein erhalten werde.

Auch die Haut soll nicht verunreiniget bleiben, soll an allen Orten wirksam seyn. Sehr groß ist die Zahl der Krankheiten, welche aus der Vernachlässigung der Haut entstehen! Unser Zeitalter hat sehr übel gethan, daß es so viele Baderanstalten eingehen ließ; vor sechzig Jahren zogen die Bader an den Sonnabenden mit klingenden Becken durch die Straßen der Städte, Märkte und Dörfer, und riefen jeden zum Bader auf; der Schmid und der Gerber, der Handwerker und der Bauer eilte, und wusch den Schmutz und Schwefel weg, der jetzt Zeit Lebens sitzen bleibt.

Unsre Haut verdienet viele Aufmerksamkeit und Sorgfalt; denn in ihr befinden sich ungemein viele Gefäße zum Ausdünsten und Einfaugen. Das Meiste von dem Verdorbenen und Unbrauchbaren soll durch die Haut weggehen; wie wird es geschehen, wann die Durchgänge verstopfet sind, wenn die Haut nicht gehörig wirkt? Bleibt das Unbrauchbare sitzen, werden auch die guten

II. Theil.

3

Säf-

Säfte verderbt, und nehmen eine sehr schädliche Schärfe an. — Durch die Haut sollen viele feine und geistige Bestandtheile aus der Luft in unsern Leib gebracht werden. Diese Zuführung kann gar nicht oder nicht genug vor sich gehen, wenn die Haut verschlossen und unwirksam ist. — Das Gefühl ist über alle Theile der Haut verbreitet; durch sie empfinden wir das, was uns umgiebt, empfinden wir besonders die Feinheit oder Dichtigkeit, die Wärme oder Kälte, die Trockenheit oder Nässe der Luft. Ist nun die Haut geschwächt oder erschläfft, so machet das, was uns umgiebt, zu starken Eindruck, und wir unterliegen allerley Kränklichkeiten, den Rheumatismen, Gliederreissen, Zuckungen, Gichten u. s. w., wir erhitzen und erkälten uns leicht. — Ist die Haut an einigen Orten verschlossen und unwirksam, so häufen sich im Leibe, z. B. in der Brust, im Darmkanal, in den Nieren, im After, schädliche Feuchtigkeiten an, und es entstehen Lungenlucien, Katarrhe, Fieber, Hämorrhoiden. — Bey Krankheiten kann das Uebel leichter und geschwinder ausgetrieben werden, wenn die Haut offen und wirksam ist; durch die Haut will die Natur das meiste Schädliche auswerfen.

Damit die Haut nicht verschlossen und geschwächt, sondern gestärket und belebet werde, soll man sich so verhalten:

1. Man kleide sich nicht zu warm, vermeide das Pelzwerk, die erhitzen den Federbetten, die zu große Ofenhitze, warme Bäder, die sitzende Lebensart, und die eingeschlossene Luft. Dadurch würde die Haut schwach, schlaff, unwirksam.

2. Man

2. Man entferne das, was unser Leib ausgedünstet und abgefondert hat; sonst würden die ungemeyn feinen Defnungen der Haut verschlossen. Es soll daher öfters das Hemd (wenns seyn kann, täglich), es sollt die Leintücher am Bott und die Ueberzüge der Kissen oft gewechselt, und die Luft des Wohn-, noch mehr aber des Schlafzimmers stets erneuert werden.

3. Da der Puder und das Salben die Haut verschließt, ist ihr Gebrauch nicht anzurathen.

4. Man wasche täglich den ganzen Leib mit frischem Wasser, und reibe zugleich die Haut stark; dadurch wird sie gebfuet, wirksam und gestärket.

5. Man bade im Sommer wie im Winter wöchentlich wenigstens einmal; das Wasser muß aber lau seyn; wird eine Abkochung von fünf bis sechs Loth Seife beygemischt, ist es noch besser. Ins Bad soll man nüchtern oder erst vier Stunden nach dem Essen, und nie mit erhitztem Leib gehen, man soll im kalten Bad nicht länger als eine Viertel = im lauen nicht über drey Viertelstunden verweilen, soll sich bey dem Heraussteigen nicht erkälten, soll nach dem Baden, wenn die Bitterung warm und trocken ist, eine mäßige Bewegung machen, ist aber die Bitterung kühl und feucht, eine Stunde lang im warmen Zimmer bleiben.

6. In der Kindheit und Jugend und sonst immer, wenn man gesund ist, soll die Kleidung, welche die Haut unmittelbar bedeckt, von Leinwand oder von Baumwolle seyn; im Sommer sey auch die übrige Kleidung

so, auf den Winter lasse man sie vom wollenen Tuche machen.

Personen von kalter Natur, Stubensitzer, die, welche zu Katarrhen, Schleimanhäufungen, Flüssen, Gichtbeschwerden, Durchfällen, Anhäufungen des Bluts in einzelnen Theilen geneigt sind, die Nervenschwachen, die, welche schwere Krankheiten überstanden haben, die, welche gegen die Atmosphäre zu empfindlich sind, sollen sich in Wolle kleiden, auch die, welche an einem Ort wohnen oder eine Lebensart treiben, wo die Luft ihre Schwere, Wärme und Trockenheit oft und plötzlich ändert.

Wollene Strümpfe sind allgemein zu wünschen; im Winter sollen sie dick, im Sommer dünne seyn.

7. Das Schweine- und Gänsefleisch und alles Fett, grobe unausgebäckene Mehlspeisen, der Käse u. d. gl. hindert die unmerkliche Ausdünstung; sie müssen also vermieden werden.

8. Durch die Bewegung wird die Haut geöffnet und gestärkt; sie darf deswegen nie lang unterbleiben.

IV.

Ueber die Bewegung.

Kein Kind und kein Jüngling, der nicht geschwächt oder verwdhnet ist, will lang an einem Platze bleiben; Kinder und Jünglinge wollen sich im Freyen herum tummeln; Mädchen, Knaben und Jünglinge gedeihen nicht,

nicht, wenn sie zum beständigen Sitzen gezwungen werden; von Männern und Weibern, wenn sie immer auf einem Fleck bleiben, weicht die Kraft, Gesundheit und Munterkeit; Personen, welche alt wurden, hatten viele Bewegung und zwar im Freyen; die Bewegung bringt alle Theile des Leibes zur gleichförmigen Wirksamkeit. Viele Arbeiten sind mit einer nützlichen Bewegung des Leibes verbunden, aber einige Handwerke verlangen vieles Sitzen. Handwerker dieser Art sollen lieber ein Bierstündchen früher aufstehen, und sich einige Zeit im Freyen herum tummeln, sollen sich ja an den Sonn- und Feiertagen nicht an die Spiel- und Trinktische hinsetzen, sondern munter Felder und Auen durchwandeln.

Das Gehen und Bewegen wird jedem Kraft und Gesundheit zuführen, und dieß läßt sich am ehesten hoffen, wenn es vor dem Essen oder drey Stunden nach dem Essen, wenn es in einer angenehmen Gegend, wenn es in munterer Gesellschaft geschieht.

Nicht nur das Gehen, auch das Arbeiten, auch das Spielen im Freyen thun in dieser Rücksicht herrliche Dienste. Wie nützlich waren hiezu die Leibesübungen der Alten! o daß sich unsre Spiele diesen Übungen mehr nähern, und Seele und Leib bewegen, erwecken und beleben möchten!

Das Tanzen ist auch eine angenehme Bewegung; es hält aber manchmal zu lang an, und wird oft zu heftig betrieben. Ein solches Tanzen machet die Haut trocken und unrein, vertilget die schönste Jugendblüthe, besonders bey dem weiblichen Geschlecht, und zehret viele Lebens-

Lebenskraft auf. Das Tanzen geschieht gewöhnlich in Zimmern, in welchen die gesunde Luft bald verschlungen, und böse Dünste angehäufet werden. Durch Tanzen wird oft eine verzehrende Hitze erregt. Wie viele Ursachen, diesem Vergnügen nicht gierig nachzuhängen!

V.

Was soll uns, damit wir alt werden, für eine Luft umgeben?

Wir athmen beständig Luft ein, aber nicht jede ist für unsre Lungen, nicht jede für unser Leben gedeihlich. Eine Luft, welche schon viermal in den Lungen eines Menschen oder Thieres war, ist zu sehr mit schädlichen Theilen vermischet, sie kann, bis sie wieder gereinigt ist, ohne Nachtheil nicht eingeathmet werden. Wie sehr muß die Luft in großen Städten, da so viele tausend Menschen bey einander wohnen, und noch dazu so viele und so vielerley übel riechende Gewerbe getrieben werden, verderbende Theile aufnehmen, und Entkräftung, Kränklichkeit und Elend verbreiten! Dieß ist eine Hauptursache, warum in großen Städten so viele Menschen sterben; es stirbt darinn von drey und zwanzig, oft auch von zwanzig einer, da auf dem Lande von dreyßig, fünf und dreyßig oder gar nur von vierzig Personen eine stirbt; die Sterblichkeit in großen Städten ist beynahe noch so groß, als auf dem Lande.

Wer die Gesundheit und langes Leben liebet, vermeide, wenn er kann, die großen Städte; wenn er aber

aber darinn wohnen muß, so nehme er sich von volkreichen Plätzen, vom Gedränge, von engen Gassen, von niedern Wohnungen in Acht, wähle an einer Außenseite der Stadt seinen Aufenthalt, und reiße sich täglich auf eine halbe oder ganze Stunde von dem vergifteten Dunstkreis los, und erquicke und stärke sich mit reiner Lebensluft.

In Schauspielhäusern, und andern Orten, wo sich viele Menschen beyeinander befinden, besonders wenn der Platz niedrig und eng ist, werden die feinsten Theile der Luft aufgezehrt, und Millionen fremdartige Dinge darunter gemischet. Wie könnte diese Mischung unser Leben nähren, erquickern, stärken? Sogar die Lichter empfinden den Mangel der feinen Lufttheile und die Anhäufung fremder Materien, und brennen nicht hell, oder löschengar aus.

Das Feuer und Licht zehren die feinen belebenden Theile der Luft auf; daher schadet es dem Leben, wenn sich in unserm Wohn- oder Schlafzimmer glühende Kohlen oder viele Lichter befinden.

Durch das Athmen gehen aus der Luft die feinsten Theile weg, und von den Menschen, Thieren und andern Dingen vermischen sich allerley Stücke mit ihr. Daher ist der Aufenthalt an einem Orte, in welchem die Luft nicht erneuert wird, sehr ungesund; deswegen sollen öfter die Fenster der Zimmer und Kammern geöffnet werden.

Sachen, welche einen starken (er mag angenehm oder widrig seyn) Geruch verbreiten, erschweren das Athmen, und schaden dem Leben. Weg also mit faulichten und äbeln Gerüchen, mit stark riechenden Blumen, Selstern, Gewürzen u. s. w. aus dem Wohnzimmer und der Schlafkammer!

Die Luft, welche unsre Lungen stärken und nähren, und unsern ganzen Leib erquicket und beleben soll, muß unverderbt, ungemischt, rein seyn.

Zu der größten und wohlthätigsten Reinheit treffen wir sie auf freyen Feldern, Auen und Gärten an. Wie möglich, wie gesund ist das Wandeln und der Aufenthalt darin!

Wer in einem Zimmer oder auf einer Werkstätte zu arbeiten hat, der eile öfter (wenn es seyn kann, täglich) ins Freye, und nähre und stärke sich mit reiner Luft. Dieß Herumwandeln wird ihn auch mit der Luft bekannt machen, und die Abwechselungen des Wetters werden ihn weniger, als den Ungewohnten, angreifen. Seine Augen werden sich an das Weitsehen gewöhnen, und von der Schwäche und Kurzsichtigkeit bewahren.

Noch eine Eigenschaft, welche die Luft in den Zimmern annehmen kann, muß vermieden werden. Dieß Luft, in welcher wir uns befinden, soll nicht heiß, sie soll kühl seyn. Die heiße Luft beschleuniget das Leben, und zehret den Saft und die Kraft, welche zum Leben gehdren, früher auf; das kürzere Leben der Einwohner heißer Länder bezeuget es. Wer seine Wohnung zu sehr

(die

(die Wärme der Luft, sollte den Geist im ream. Barometer nie über den fünfzehenden Grad hinauftreiben) erhitzt, versetzet sich in eine heiße Gegend, und verkürzt das Leben.

VI.

Ueber den Geschlechtstrieb.

Dieser Trieb soll nicht zu früh, und nicht zu oft, soll nur im Ehestande befriediget werden. Diesen Rath giebt der vortrefliche Herr Hofrath und Professor Hüfeland allen jungen Personen, und suchet ihm Eingang und Befolgung zu verschaffen. Das, was er hierüber vorbringt, verdienet das Aufmerken und Nachdenken im vollen Maaß.

I.

Das zu frühe Befriedigen des Geschlechtstriebes leitet das ab, was Kraft, Munterkeit und Wachsthum geben sollte, machet die Lebenswerkzeuge schlaff und schwach, und verzehret die Lebensflamme. Dieß gilt auch von dem zu oft wiederholten Genuß der sinnlichen Liebe. Die Ausschweifungen in diesem Punkt schwächen und verkürzen das Leben weit mehr, als alle andere; bey ihnen treffen die vier Stücke, welche den Tod früher herbeiführen, zusammen. Jedes allein tödtet früher; wie heftig ist die Wirkung, da sich alle vier zu einem Zweck vereinigen! Diese Ausschweifungen verschwenden den Saft, welcher andere Geschöpfe ins Leben ruft, und dem

dem eigenen Leben Kraft und Munterkeit (erster Th. VI. 10.) zuföhret. Darinn befindet sich die regeste Lebenskraft in der größten Fülle beyeinander. Wer also diesen Saft vergeudet, raubet sich viele Lebenskraft; er nimmit den Fasern, Muskeln und Nerven, er nimmit allen Werkzeugen des Lebens die nöthige Festigkeit und Schnellkraft; er strenget die Werkzeuge und Kräfte des Lebens zu sehr an, und zehret sie zu viel auf. Da durch diese Ausschweifungen die Ruhe, welche allen Theilen des Leibes so wohlthut, verbannet, da alles sehr geschwächet, da den Lungen und dem Magen die so nützliche Wirksamkeit entzogen wird, muß die Ergänzung des Abgehenden sehr unvollkommen ausfallen. — Der Wohlküstling verzehret bald seine Kräfte und das Leben; dieß beweiset die Erfahrung bey den Pflanzen, Thieren und Menschen; je früher und je öfter die Kräuter und andere Pflanzen, die Insekten und Würmer, die Vögel und Fische, die vierfüßigen Thiere und die Menschen das Zeugungsvermögen brauchen, desto eher verwelken sie. Da sich im Gehirn, wie in den Zeugungswerkzeugen die feinste und edelste Lebenskraft befindet, und das Denken und Zeugen, wie es scheint, in enger Verbindung mit einander stehen, so wird die Kraft zum Denken sehr geschwächet, wenn das Zeugungsvermögen mißbraucht wird. Die fähigsten Menschen sinken durch die Wohlkust zu Dummköpfen herab. Wie viel verlor Salomo von seiner Weisheit, da er sich mit den Weibern zu viel einließ! — Wer mit Weibs- oder Mannspersonen wohlküstig umgeht, ist nicht sicher; ob ihn nicht das venerische Gift befällt, dieses schreckliche Uebel, das die Gesundheit und

das

das Leben aufzehret, und uns elend und häßlich und verabscheuungswürdig machet.

Aber wann ist die Befriedigung des Geschlechtsvertriebes zu früh? In unsern Ländern bey Weibspersonen vor dem achtzehnten, bey Jünglingen vor dem vier und zwanzigsten Jahre; denn vor dieser Zeit ist die eigene Ausbildung noch nicht vollendet, der feinste und edelste Saft soll dahin verwendet werden. Was ist bey dem Genuß dieser Lust zu viel? Wenn sie zu oft oder zu heftig gemessen wird (dieß zeigt die Müdigkeit, die Verdrossenheit, die geringe Eflust an, welche sich darauf einfinden) wenn man mit den Personen wechselt, Gewürze, hitzige Getränke u. dgl. gebraucht, und so den Reiz vermehret, aber die Kräfte überspannet, wenn man dann, da der Leib ermüdet oder mit dem Verdauen beschäftigt ist, diese Anstrengung vornimmt.

Alle Uebel, welche sich bey der Wohlkust überhaupt einfinden, begleiten auch das schensliche Laster der Selbstbefleckung, und sie begleiten es mit gedoppelter Wuth. Der zu frühe oder der zu heftige und zu wiederholte Bey Schlaf schadet viel, aber er schadet doch nicht so viel, als wenn man den Trieben der Natur untreu wird, das andere Geschlecht verläßt, und an seinem eigenen Leib sündiget. Schrecklich ist die Verheerung, welche die Onanie an den Kräften der Seele und des Leibes hervorbringt! Jede Kraft welket und stirbt ab. Das schönste Leben glühete durch das ganze Wesen des Jünglings, und die angenehmsten Hoffnungen blüheten an seinem Leib und an dem Geist. Aber dieses Le-

ben

ben ist, verwißt und diese Hoffnungen sind verschwunden; der Jüngling überließ sich diesem zerföhrenden Laster, und er wellte in seinen jungen Jahren zum zitternden Greis herab. Jetzt geht man mit Entsetzen bey ihm vorüber, er ist eine verwellte Nase, ein im Blüthen verdorrter Baum, ein zwanzigjähriger Greis. Das Feuer ist ausgeblühet, das Leben ist getödtet, und Kraftlosigkeit und Anlust und Traurigkeit hat sich in der Seele und im Leib festgesetzt. Das Aug hat seinen Glanz verloren; es unterscheidet die Personen und Sachen nicht mehr so, wie zuvor; der Augapfel fiel ein; das runde und volle Ebenmaaß ist aus den Gesichtszügen verschwunden, eine bleyartige Farbe hat sich auf dem Gesichte ausgebreitet. Der ganze Leib kränkelt, der ganze Leib empfindet jeden, auch den schwächsten, Eindruck. In den Muskeln sitzt wenig Kraft mehr, und der Schlaf stärket nicht viel. Jede Bewegung wird sauer, und jedes Anstrengen unmdglich. Die Füße wanken und die Hände zittern. Die Munterkeit ist entflohen, und in allen Gliedern wüthet der Schmerz. Ein Jüngling dieser Art ist in sich geköhret, und nimmt an den Freuden, welche uns die schöne Natur oder unsere Mitgeschöpfe darbieten, keinen Theil. Er schlenzet mit kalter Seele durch die herrlichsten Gegenden. Er redet ungern und redet wenig; tiefes Denken ist ihm zu schwer; das Gute, Schöne, Erhabene hat für seinen Geist wenig Reiz. Auch die Einbildungskraft beschäftigt sich mit nichts Wichtigem; sie kummelt sich in dem engen Kreis wohlriechender Bilder herum. Jeder Anblick einer weiblichen Gestalt erreget in ihm Begierden. Sein Herz wird von Angst, Reue und Beschämung zerrissen, und alle

Hoff-

Hoffnung, daß es wieder besser werde, ist dahin. Er empfindet seine selbstverschuldete Schwäche, und mähret sich darüber unaufhörlich die bittersten Vorwürfe. Er wird seines Lebens überdrüssig, und hat oft Lust, es auszulöschen. Er empfindet immer auf das Schrecklichste, daß das Leben verschwendet ist; er will auch des elenden Schattens los werden. Oft schon floß der Selbstmord aus dieser verderblichen Quelle. Der Selbstbeflecker hätte aber nicht Ursache, durch eigne Handanlegung sein Leben zu enden; das Laster selbst führet einen frühen Tod herbey. Die Onanie nimmt die Verdauungskraft, und quälet mit unaufhörlichen Magenkrämpfen, verderbet das Blut, verschleimet die Brust, bringt Ausschläge und Geschwüre in der Haut hervor, verrocknet alle Säfte, zehret alle Glieder des Leibes aus, und endet mit der Gall- oder Wasser- oder Lungenruhr, mit schleichenden Fiebern und Ohnmachten.

Einige Personen erlauben sich zwar weder mit sich selbst, noch mit andern eine Wohlthut von außen, aber ihre Seele nähret sich — oft auch unter einer gleichenden Andacht — mit allerley wohlthütigen Vorstellungen. Durch Lesen sader Romane, schlüpfriger Schauspiele, apyiger Andachtsbücher und anderer Schriften, welche durch lebhaftes Bilden reizen und den Verstand leer lassen, und durch eignes Auffuchen und Verweilen bey reizenden Gestalten wird die Einbildungskraft verderbet, und findet nur an dergleichen Vorstellungen und Empfindungen, Vergnügen. Auf diese Art wird der Mensch in eine allgemeine Spannung und Erhitzung versetzt; diese schwächet ganz besonders; denn da ist immer Reizung, und nie

eine

eine Befriedigung. Auch diese Seelenwohllust schadet ungemein, und entehret den Menschen.

Um den Schaden der Wohlust noch lebhafter darzustellen, vergleicht Hufeland die alten Deutschen mit den jetzigen. Der deutsche Jüngling im grauen Alterthum dachte vor dem vier und zwanzigsten Jahre nicht an den Umgang mit dem andern Geschlecht, und wuchs zum Mann heran, der durch Größe und Stärke selbst die Römer in Verwunderung setzte; die Jugend wurde in der strengsten Enthaltbarkeit zugebracht, und es reifte eine ausdauernde Kraft zu großen Unternehmungen und zu häuslichen Freuden. Die Keuschheit war geehret, und sie theilte Kraft, Gesundheit und Leben mit. In der alten Welt geschahen herrliche Thaten, aber durch Männer, welchen die Keuschheit ehrwürdig war. In unsern Zeiten aber rechnen einige diese Tugend unter die Alterthümer, und reden von ihr mit Geringschätzung; einige lachen über sie, und halten die für Thoren, welche noch ihrer Leitung folgen. Viele würden sich schämen, wenn man sie unter die Verehrer der Keuschheit zählte; sie schänden Seele und Leib durch frühe, durch erkünstelte Wohlust, und rühmen sich darum; sie werden aber auch wie Männer, immer bleiben sie unvollendete halbfertige Wesen; sie haben das, was zur eignen Vollendung und Stärke nöthig gewesen wäre, muthwillig verschwendet, und die regefte und nützlichste Kraft und Lust für sich und andere vergeudet; sie gehen von den Jünglings-, oft auch schon von den Knabenjahren gleich in das Greisenalter über.

Wer alt werden, wer gesund und froh leben will, pflege nie mit dem andern Geschlecht Gemeinschaft vor und außer der Ehe. Dieses rath unser weise Arzt, aus diesen Ursachen.

1. Der Umgang außer der Ehe ist, weil er oft wechselt, und durch besondere Liebkosungen die Personen festeln will, reizender und heftiger, und bringt also leichter zur Unmäßigkeit im Genuß.

2. Er verleitet uns zum frühzeitigen Gebrauch der Zeugungskräfte, und kürzet eben dadurch das Leben ab; der Ehestand hingegen wird erst dann angetreten, wann wir am Leibe und an der Seele ausgebildet sind.

3. Er setzt uns der Gefahr aus, venerisches Gift einzufangen; keine Vorsicht, kein Vorbauungsmittel kann dieß fürchterliche Uebel abhalten.

4. Der Genuß unehlicher Liebe schwächt die Neigung und Kraft zur ehelichen Verbindung, und löset sie oft gänzlich aus. Da die eheliche und elterliche Gesellschaft so viel zur Gesundheit und zum Leben be trägt, wird beydes durch den unehlichen Genuß vermindert.

Jeder, dem das Wohl des Staates und der einzelnen Menschen am Herzen liegt, soll die Ehen befördern. Denn der EheLOSE denkt und forget immer nur für sich allein, er nimmt an dem, was andern begegnet, nicht viel Antheil, und hat

bey widrigen Vorfällen wenig zu verlieren. Er ändert öfter den Aufenthalt, und mit diesem ändern sich seine Verbindungen, Pflichten, Freuden und Leiden. Seine Leidenschaften brausen heftig einher, böse Launen entstehen und üble Gewohnheiten befestigen sich. Die eheliche Verbindung aber mildert die Leidenschaften, verfeinert die bösen Launen, tilget die übeln Gewohnheiten aus, macht liebreich, sanft, bildend, arbeitsam, häuslich, gewöhnet an Abhängigkeit, knüpft uns fester an die Einwohner unsers Hauses, an die Nachbarn, an die Gemeinde, an die Gegend, an das Land, an alle Menschen, und erwecket und stärket allerley nützliche und schöne Empfindungen, Sorgen, Vorhaben und Unternehmungen. In der ehelichen Gesellschaft werden die Kinder besser gepflegt, schicklicher genähret, liebreicher geleitet, und zur Menschlichkeit, Liebe, Theilnahme, zum Fleiß und zur Häuslichkeit, zur Wahrheitsliebe und Redlichkeit und zu jeder häuslichen und bürgerlichen Geschicklichkeit und Tugend erzogen. Der Glaube an Gott und Unsterblichkeit wird früh und tief eingepreget. Wie weit bleiben in allen diesen Stücken die Findelhäuser zurück! Keine Einrichtung kann die Liebe und Sorgfalt ersetzen, welche Gott dem Vater und der Mutter so unaußschlich ins Herz gelegt hat. Die Findelhäuser tödten die Kinder, oder wenigstens ihre Kraft, ihren Muth, ihre Tugend. Zum Wohl der Kinder sollen Ehen seyn, und auch zum Wohl der Eltern. Eine beglückte Ehe giebt Vergnügen, Kraft und Lust zur Arbeit, Tugend, Gesundheit, und langes Leben. Denn

I. Im

I. Im Ehestande erhält der Geschlechtstrieb die gehörige Ordnung und Bestimmung. Es wird das Uebermaß vermieden, und die unnatürliche und beklemmende Zurückhaltung verhütet. So sehr die Enthaltbarkeit in der Jugend nützlich, so soll man doch in den männlichen Jahren von ihr abgehen. Die Natur hat diesen Trieb nicht umsonst in den Menschen gelehrt; er soll nicht immer unbefriediget bleiben; sonst entstehen wichtige Nachteile. Durch diese Handlung werden doch auch einige gröbere Theile, welche nicht im Menschen bleiben sollten, weggeführt. Werden die zu diesem Geschäft dienende Werkzeuge gar nicht gebraucht, so werden immer weniger Säfte dieser Art abgesondert und bearbeitet und in das Blut und in den ganzen Leib gebracht; dadurch wird nach und nach unsere eigne Kraft und Stärke vermindert. Ueberhaupt sollte keine Kraft in uns unentwikkelt und ungebraucht bleiben, alle sollten in nützlicher Thätigkeit zusammen stimmen.

2. Er erhält das gehörige Maß. Der Wohlküstling will immer Abwechslung, aber eben dadurch reizet er sich zu sehr, und schwächet sich zu viel, und zehret sich früher auf. Eine und eben die Person, mit welcher man im Ehestande umgeht, reizet nicht zu sehr, und erwecket nicht zu einem zu oft wiederholten Genuß.

3. Die, welche ein ausnehmend hohes Alter erreichen, waren verheuratet. Der ehelose Stand führet zu keinem so hohen Alter. So spricht die Erfahrung.

4. Das eheliche Leben giebt die wohlthätigsten Freuden. Der Berechnete enthält sich von den lärmenden

II. Theil.

H

Ber-

Bergnügungen, welche so sehr aufzehren, und von den ängstlichen Sorgen, welche den Leib und die Seele so empfindlich angreifen, theilet mit der liebenden Gattin jeden Kummer und vermindert ihn, jede Freude und vergrößert und verlängert sie, sieht und höret und empfindet viel Gutes an seinem Weibchen, an den Kindern, am Hauswesen, am Gedeihen der Geschäfte u. s. w. und freuet sich herzlich, genießt die lieblichste Begegnung und Pflege, und wird durch das Heranwachsen, Echerzen, Reden, Aufblühen und gute Verhalten der Kinder wie der jung. Jedes dieser Dinge trägt zu Verlängerung des Lebens bey, vieles bey.

5. Das Leben endet sich wieder, wie es begann; wir kehren in den schwachen Zustand zurück, in welchem wir uns als Kinder befanden; wir können uns nicht mehr selbst helfen, leiten, heben, ernähren; sogar die Speisen müssen uns manchmal von andern in den Mund gebracht werden. Wir haben Hilfe und Unterstützung nöthig. Wer leistet sie uns aber besser, liebevoller, freudiger, als die, welchen wir sie erzeugten, unsre Kinder? Wir treten in ihre, und sie in unsre Stelle. — Der Eheschene hingegen steht einsam, wie ein Baum ohne Ast, Zweige und Blätter, und verlassen da, und kann sich, wenn er auch Geld hat, keine liebevolle Behandlung erkaufen.

Jede Person soll sich befließen, daß sie gesund und stark, munter und froh, verständig und tugendhaft, arbeitsam und häußlich werde, und so jene Eigenschaften erlange, welche zu einer beglückten Ehe verhelfen, und häußliche Freuden geben und erhalten.

Aber

Aber wann soll man in eheliche Verbindung treten? In unsern Gegenden die Mannspersonen nicht vor vier und zwanzig, die Mädchen nicht vor achzehn Jahren. Bis in dieses Alter ist der eigne Leib noch nicht völlig ausgebildet; er soll also nichts zur Hervorbringung eines andern Wesen abgeben, sonst schadet er diesem und sich.

* * *

Kann man aber so viele Jahre zubringen, ohne sich mit dem andern Geschlecht einzulassen? Viele haben's gekönnen, und können noch. Warum sollen es nicht auch andere können? Wir können es, wenn wir uns an eine gute Denkens- und Handlungsweise gewöhnen, und dem Vorhaben, die Seele und den Leib nicht zu verschlimmern, sondern gut zu erhalten und immer besser zu machen, treu bleiben wollen. Zur Bewahrung der Keuschheit preiset uns die Erfahrung folgende Mittel an.

1. Man beobachte in allen Dingen Ordnung und Mäßigkeit, genieße nicht viele Fleischkost, Eyer, Wein, Bier, Chokolade, Gewürze oder andere Dinge, welche zu viel Blut machen, und heftig reizen.

2. Man arbeite viel, oder wer beym Arbeiten den Leib nicht viel anstrenget, der mache sich täglich Bewegung, bis er müde wird. Dadurch werden die Säfte gehörig bearbeitet, vertheilet und von den Geschlechtstheilen abgeleitet.

§ 2

3. Der

3. Der Geist bleibe nicht müßig; man gewöhne sich an das Aufmerken, Nachdenken, Ueberlegen, Beurtheilen u. s. w.; man lese, höre, lerne viel Nützliches; man strenge die Fähigkeiten der Seele an.

4. Einige Personen stellen durch Worte und Werke das Böse als gut dar, einige machen den Fleiß, die Einzogenheit, das gute Verhalten lächerlich und verdächtig, einige Romane, Schauspiele und andere Schriften fuchen die Menschen durch wohlthätige Bilder und Empfindungen zu ergötzen und hinzureißen, einige Gemälde und Kupferstiche bringen beunruhigende Einbildungen in die unschuldige Seele, einige Tänze erregen Begierden, welche in der ersten Jugend nicht entstanden. Wem seine Keuschheit lieb ist, vermeide dieses.

5. Es wäre das unzerzeßlichste Verbrechen, wenn einer eine Person, welcher das Laster unbekannt und die Keuschheit heilig ist, zu verführen wagte. Ewig könnte er das, was er diesem Geschöpfe geraubt hat, nicht mehr ersetzen: Unschuld, Ruhe des Herzens, Frohsinn, Lust zu seinen Geschäften und Pflichten u. s. w. und die folgenden Vergehungen dieser Person, ihre Liederlichkeit und Verworfenheit kämen alle auf seine Rechnung. Mit welchen Vorwürfen würde ihn diese Person entehren, würde ihn sein Gewissen quälen! Man verabscheuet den, welcher Geld und Gut raubt; wer es wagt, Unschuld und Tugend zu rauben, begeht ein weit größeres Verbrechen. Er reißt die herrlichste Lilie, welche für Zeit und Ewigkeit blühen soll, im Aufblühen ab.

6. Ein

6. Ein noch größeres Laster begieng der, welcher eine treue Ehegattin zu Ausschweifungen verleitete. Er würde das, was die größten Reichthümer übertrifft, das sauft ergebne Herz stehlen, Ruhe und Zufriedenheit aufzehren, die Sorgfalt und die Liebe für den Mann und die Kinder tödten, und ein unabsehbares Elend über viele Personen bringen. Der Räuber und Mordbrenner ist weniger strafbar als dieser.

7. Da es nicht leicht ein Mensch, der noch Gefühl für das, was gut und recht ist, hat, wagen wird, sein Gewissen mit einem von diesen zwey Verbrechen zu beladen: so bleibt nichts übrig, als sich mit feilen und liederlichen Personen einzulassen; aber wie sehr erniedriget der Umgang mit diesen Dirnen! Wer sich so tief herabsetzt, ist's nicht werth, von sich und von andern geachtet zu werden. Er schwächet durch diese Wohlthuden Sinn und die Lust fürs Große, Schöne und Edle, zerstreuet die Kraft und Festigkeit des Geistes, und sinket zu einer elenden Reichlichkeit herab. Wer sich mit einer solchen Person einläßt, geräth in die Gefahr, von dem fürchterlichsten Uebel, von der venerischen Seuche, angesteckt zu werden; hier kann uns kein Vorbauungsmittel und keine Vorsicht sicher stellen; auch Personen, welche im blühendsten Alter waren, und die beste Gesundheit zu haben schienen, haben dieses Gift schon manchmal in sich gezogen und mitgetheilet. Mehr hievon bey den Giften.

8. Man denke sich seine künftige Gattin. Man erwartet von ihr Tugend, Liebe, Treue und feste Anhäng-

lichkeit. Können wir aber dieß mit Recht fordern, wenn wir uns diese Tugenden nicht selbst angewöhnen, wenn wir uns ihrer Achtung nicht würdig machen, wenn wir uns durch die schändlichste Wohlkust entehren? Kann einer mit redlichem Herzen Liebe und Treue versprechen, der sich an diese reinen und ungetheilten Empfindungen nicht gewöhnet hat? Ist von dem anhaltende Liebe zu erwarten, der in thierischer Wohlkust von einer Blume zur andern herumflog?

9. Man vermeide die erste Ausschweifung in diesem Stück. Wer in der Vertraulichkeit mit dem andern Geschlecht noch nie zu weit gieng, ist schamhaft und schüchtern: er scheuet sich, etwas vorzunehmen, was unser Gewissen nicht gutheißt, und was uns die Achtung der andern Person rauben könnte. Das Gefühl für Tugend und Ehre, die reine Jungfräulichkeit hält ihn mit fester Hand von jedem Vergehen ab. Ist aber die erste Ausschweifung begangen, so hat dieses Gefühl und die Schüchternheit viel von ihrer Kraft verloren, und die zweyte Ausschweifung geschieht weit leichter, und jede der folgenden trifft noch weniger Widerstand an. Durch die erste Ausschweifung wird oft die Lust und der Sinn zu diesem Vergnügen erst gewecket, und ein heftiger Reiz, es öfter zu suchen, aufgereget. Wer einmal gefallen ist, fällt öfter. Wem seine Keuschheit lieb ist, vermeide die erste Ausschweifung.

10. Wer der Tugend treu bleiben will, überlege oft die hohe Würde und Bestimmung des Menschen; das Wohlgefallen des heiligsten Gottes, der das Gute so innig

nig liebet und wünschet, seine Gesetze und Belohnungen, die Freuden und Seligkeiten der Tugend schweben ihm lebhaft vor Augen, und sey sein gleitender Schutzgeist bey den Lockungen zur Wohlkust.

VII.

Was ist dem Menschenleben Gift? wie sehr schadet jedes? wie kann man jedem ausweichen? wie es wegbringen?

Oft schon hat ein Gift den Lebensfaden der Menschen vor der Zeit abgerissen. Damit uns dieser Unfall nicht begegne, sollen wir alle Arten des Giftes kennen und vermeiden. Gift ist alles das, was schon, wenn es auch in den kleinsten Theilen an und in unserm Leib kömmt, sehr schadet oder ihn gar zerstöret. Manches wirket von außen, manches von innen, dieses sichtbar, jenes unsichtbar, eines schnell, ein anderes langsam; die Arten des Giftes sind verschieden, und kommen auf verschiedene Art in unserm Leib; einige bringen durch den Mund und Magen ein, einige durch den Mastdarm, einige durch die Haut an diesem oder jenen Ort, andere durch die Geschlechtstheile, andere durch die Nasenhöhlung, wieder andere durch die Ohren, noch andere durch die Lungen.

Einige Arten des Giftes kommen aus der Luft, dem Arsenik, Bley u. s. w. aus den Pflanzen und Schwämmen in uns, und tödten geschwind oder langsam, gehen aber nicht von einem Menschen auf den andern, nicht

von einem Thier auf ein anderes fort; andere Arten aber entstehen nur in einem Menschen oder Thiere, und pflanzen sich von einem lebenden Wesen auf andere fort: diese Arten des Giftes stecken an (sind contagios) und wüthen fürchterlich.

A.

Zu den Giften, die nicht anstecken, gehören die Luft, das Mauspulver, das Blei, Spiegglas, Quecksilber, Zinnober, der Fliegenstein, auch Salpeter und Mann, das Scheidewasser, verschiedene Beere, Kräuter und Schwämme.

Die Luft wird auf verschiedene Art vergiftet, am meisten geschieht es durch viele Menschen oder Thiere, welche in einem engen Raum beyeinander wohnen. In der schwarzen Höhle zu Calcutta in Bengalen waren im J. 1756 einhundert sechs und vierzig Engländer eingeschlossen. Es sind nicht zwölf Stunden vergangen, wurden durch die verderbte Luft 123 davon getödtet. Das Athmen der Thiere und Menschen zehret jene Theile der Luft, welche zum Einathmen und zum Leben taugen, auf, und fället sie mit fremdartigen Dingen, welche dazu nicht dienen. Es vermischen sich auch mit ihr die Dünste, welche von dem thierischen und menschlichen Leib immer, besonders aber in der Nacht, und am meisten bey Krankheiten, aütreten. Durch diese Dünste und durch den Mangel der reinen Lebensluft wird das Athmen erschweret, und das Leben angegriffen und zerstört. Jene Orte, in denen viele Menschen zusammen gedrängt sind, und bey denen von außen keine neue oder nur wenig

nig Luft zufließt, schaden, besonders wenn sie nicht hoch sind, der Gesundheit und dem Leben ungemüß; dieß geschieht sehr oft in Schauspielhäusern und auf Tanzplätzen. Die Lufttheile, welche zum Erhalten des Lebens taugen, dienen auch zum Ernähren der Lichter. Ist die Lebensluft sehr vermindert, so brennen die Lichter nicht mehr hell; ist sie völlig aufgezehret, so löschen sie aus. Mehrere Lichter in einem eingeschlossenen Zimmer entziehen der Luft viele zum Leben taugende Theile, verzehren sie, und führen ihr fremdartige Dinge zu. Es entstehen Dämpfe und Dünste, und diese erschweren das Athmen, und drücken die Brust. Diese nachtheilige Eigenschaft kömmt allen Auedünstungen und Dämpfen zu, einigen mehr, andern weniger, am meisten schaden die von faulenden Dingen. Man soll daher die Menge der Lichter vermeiden, soll die Dünste und Dämpfe, welche in den Zimmern, Kammern, Werkstätten, Küchen u. s. w. entstehen, wegziehen, soll oft neue unverderbte Luft hineinfließen lassen. Das Feuer und die Wärme von Kohlen schadet als Licht und als Dunst, also doppelt; man soll daher an einem eingeschlossenen Platz, besonders an einem feuchten, nie glühende Kohlen stehen lassen; oft schon wurden durch Kohlenwärme und Kohlendampf Menschen betäubet und getödtet. Dieß hat auch der Schwefeldampf oft bewirkt. Da auch der Blitz, wenn er in ein Haus fällt, auf diese Art das Athemholen erschweren und unterbrechen kann, soll bey einem nahen Donnerwetter in jeder Wohnung ein Fenster offen seyn; auf diese Art können die Dünste wegziehen, und reine Luft zuströmen. In unterirdischen Höhlen, in Bergklüften, in genau bedeckten Brunnen, auf lang verschlossnen Getreiddöden, in lang ge-

gesperrten Kellern und Gewölben befinden sich viele Dünste und wenig Lebensluft. Man soll sie also nicht gleich, nachdem sie geöffnet wurden, betreten; man könnte sich sonst, wie es schon oft geschah, schnell das Leben nehmen. Der Maaß, in welchem neues Bier oder neuer Wein gähret, wird auch mit vielen schädlichen Dünsten gefüllet. Pflanzen und Gewächse machen die Luft hey Tag und im Sonnenschein gesund, hey der Nacht aber erfüllen sie das geschlossene Zimmer mit betäubenden Dünsten; stark riechende Blumen, Rosen z. B. Narcißen, Drangen sollen nie darinn stehen, sie schaden der eingeschlossenen Luft, und denen, welche sich darinn befinden.

Arsenik (Mäusegift, Rattenspulver, Giftmehl,) ist für das Leben so verderbend, daß schon fünf Gran im Stand sind, den Menschen unter den fürchterlichsten Zuckungen zu tödten. Und doch scheuet man dieses erschreckliche Gift sehr wenig. Es liegt in vielen Kräutern, in denen Zucker, Kaffe, Gewürz u. s. w. verkauft wird, und man bedienet sich dessen in Häusern, Kellern, Getraiddöden, um Ratten und Mäuse zu tödten. Obwohl man viele Vorsicht anwendete, wurde es doch von diesen Thieren schon sehr oft unter das Getraid, in die Milch, in das Brod u. s. w. gebracht, und dadurch der fürchterlichste Tod unter den Menschen verbreitet. Um Mäuse und Ratten zu tödten, dienen die Krähenaugen (*Nux Vomica*) eben so gut, man brauche dazu nie Arsenik. Um das kalte Fieber zu vertreiben, verkaufen die Quacksalber Fiebertropfen. Sie stillen das Uebel, und meistens sehr geschwind, aber sie
brin-

bringen ein anderes, das weit fürchterlicher ist, hervor: die Abzehrung und den Tod. Diese Fiebertropfen bestehen aus Arsenik. Wenn sein Leben lieb ist, gebrauche sie nie. Man nehme auch keine Pulver ein, welche aus Metallen oder Halbmetallen bereitet werden; sie verrathen sich durch ihre Schwere. Einige Anstreicher bemahlen die Spielsachen der Kinder mit Farben, zu denen Arsenik genommen wird. Diese Vergiftung soll nie geduldet werden. Zu einigen Mahlerfarben muß Arsenik (*Sperment*) genommen werden; beym Gebrauch dieser Farben ist die höchste Vorsicht nöthig; es soll sich jeder in Acht nehmen, daß er sich's ja nicht angewöhne, den Pinsel durch den Mund zu ziehen. Die Mahler bereiten aus dem schwefelgelben blättrichten brüchigen und schweren Arsenikerz (aus Auripigment oder *Sperment*) und dem blauen Indigo eine grüne Farbe. Aus Kobalt oder Arsenikerz wird auch die blaue Farbe, die Schmalte gemacht. Das rothe Arsenikerz heißt Sandrach, auch Rauschgellb. Fene Farben, zu denen Vitriol, Grünspann, Mennig, Quecksilber, Bleiweiß genommen wird, müssen auch mit vieler Vorsicht behandelt werden.

Das Gift, welches das Blei in den Menschen bringt, offenbaret sich langsam. Es schleicht oft schon viele Wochen und Monathe im Leibe herum, und verderbet diese und jene Theile, ehe man seine Wirkungen bemerkt. Man kann durch Blei schon völlig vergiftet seyn, ehe man es weiß. Die Bleivergiftung offenbaret sich durch diese Zeichen: Es entsteht schmerzliches Grimmen, der Stuhlgang wird trocken, der Unterleib leidet an hartnäckiger Verstopfung, die Arme werden schwer
und

und unbrauchbar, oft auch die Füße, die Äste trocknen auf, und die Auszehrung endet das Leben. Das Bley kommt in den Menschen durch die Speisen, welche in schlecht zinnernen (es ist viel Bley darunter) oder in schlecht glasierten Geschirren gekochet werden, oder durch Wein, welchem die Gewinnsucht, durch schädliche Mittel, Lauterkeit, Kraft und Dauer geben will. Es schaden auch die Speisen, sonderbar die säuerlichten, welche in zinnernen, kupfernen oder schlecht glasierten ernen Röpfen, Schüsseln, Tellern aufbewahret werden. — Alle Schinken schaden, die weissen am meisten; denn sie enthalten Bleykalk, und bringen durch die Haut Bleytheilchen in den Leib. — Der Delfurniß oder das Bleyweiß in neu bemahlten Zimmern wirkt sehr nachtheilig auf die Lungen und andere Theile des Menschen. Es kann, wenn man sie zu früh bezieht, Engbrüstigkeit und Auszehrung entstehen. Der Bleyzucker, die Glätte und alles, was aus Bley entsteht, oder mit Bley vermischt ist, muß vorsichtig behandelt werden.

Kupferne Geschirre werden leicht mit Grünspan überzogen, und schaden der Gesundheit ungemein. Da die Branntweinfessel oft mit Grünspan bedeckt sind, schadet dieses Getränk, besonders wenn es neu ist, auch in dieser Rücksicht. Das Spießglas, der Fliegenstein, das Fliegengift enthalten viel schädliches. Das Quecksilber wirkt beynah wie Arsenik. Der Gips und ungelöschte Kalk greifen auch die innerlichen Theile des Menschen an. Einige Mittelsalze z. B. Salpeter oder Alaun wirken auch oft wie Gifte. Da das Scheidewasser aus Salpeter- und Vitriolgeist berei-

tet

wird, läßt sich seine vergiftende Eigenschaft leicht vermehren.

In einigen Stauden wachsen giftige Beere, und an einigen Grasarten giftige Samenbrüner. Einige Pflanzen haben giftige Wurzeln, einige giftige Blätter, bey einigen greifen alle Theile das Leben an. Auch Schwämme vergiften. Am heftigsten wirken, und am öftesten kommen bey uns diese vor: Schierling, giftiger Wäthrig, Eisenhütlein, Nachtschatten, Zeitlose, Bilfenkraut, Tollkorn (Sommerfösch), Schwindelhaber, Kellerhats oder Seidelbast, braunrother Fingerhut, Stech = Dorn = oder Rauchapfel, mehrere Arten des Hähnenfußes, Kirschlorbeer, bittere Mandeln, Wolfskraut, Tollkirschen, Judenkirschen, die Beere des Eiben = oder Larbbaumes. S. hierüber Pänlizky Anleitung zur Gesundheitspflege zweyte Aufl. vom S. 260 bis 271, Noth- und Hilfsbüchlein Gotha und Wirzb. 1790 von 47 bis 51 und vorzüglich Halle's deutsche Giftpflanzen mit illum. Kupfern 2 Bände. Eine Pflanze ist giftig, welche das Rindvieh und die Schafe nicht fressen; was die Schweine stehen lassen, ist gewiß vergiftend. Die meisten Giftgewächse sehen widerlich aus; ihre Blumen und Blüthen sind schwarzblau, schlechtgelb, braunlicht oder schwarz geädert, einige Giftpflanzen haben einen klebrichten Ueberzug; viele schmecken scharf, heißend und eckelhaft, und riechen übel, oder sehr stark, so daß sie einen Schwindel verursachen. Was in Sümpfen, Gräben, Morästen stehenden Wassern und an feuchten Orten, die wenig Sonne und Luftzug haben, wächst, ist verdächtig. Auch die gesündesten Pflanzen nehmen eine schädliche Eigenschaft an,

an, wenn sie sich auf einem zu feuchten oder Sonnensund Luftarmen Boden befinden. Alle Schwämme, Moreheln, (Mauerachen) Pfifferlinge, die sehr klebrigt anzufühlen sind, einen hohlen Stengel haben, faulicht riechen, und unangenehm schwarzblau, schwarzgrün oder kundscheckigt aussehen, müssen vermieden werden. Man soll keinen Schwamm kochen und essen, den man nicht genau kennt. Zweifelt man, ob diese oder jene Art Gift enthält, so soll man einen oder mehrere weiße Zwiebeln mitkochen; wird der Zwiebel schwärzlich, so kann man urtheilen: die Schwämme sind vergiftet, und man muß sie vergraben; nur dann, wenn der Zwiebel weiß bleibt, darf man sie essen. Alle Schwämme sollen zuvor im Wasser, wozu etwas Essig geschütet wurde, gekochet werden; dann gießt man dieses Wasser weg, und richtet die Schwämme zur Speise zu.

Da nur die meisten, nicht aber alle Giftgewächse widerlich aussehen, und daher auch einige durch ihre gute Gestalt unsre Eßlust reizen können, da es sich leicht fügen kann, daß etwas schädliches unter die guten Eßwaaren gemischt werde; so können diese drey Regeln nie genug empfohlen werden:

1. Man suche das, was uns umgiebt, immer genauer zu kennen!

2. Man esse nichts, das man nicht völlig kenne!

3. Man sey in der Auswahl dessen, was man kochen will, ungemein aufmerksam und vorsichtig! Sonst können unter die Wegwart- oder Pastinakwurzeln, die Wur-

zeln

zeln des schwarzen Bilsenkrautes, unter das Korbkraut und Peterfille, der Schierling u. s. w. kommen.

Wird ein Mensch durch eine dieser Giftpflanzen, durch Arsenik oder auf eine andere Art vergiftet, so suche man unverzüglich durch Erbrechen und Klystiren die schädliche Materie wegzubringen, und lasse alsogleich einen verständigen Arzt kommen.

B.

Die ansteckenden Gifte wüthen fürchterlich, und es werden keine Vorkehrungen getroffen, sie abzuhalten oder einzuschränken. Jeder Angesteckte kann über viele hundert Personen Krankheit, Elend und Tod verbreiten, und er wird nicht abgesondert; er kann seine nächsten Anverwandte und seine innigsten Freunde vergiften; das Gift, welches in ihm entstand, kann noch, wenn seine Knochen vermodert sind, unzählige Jahre über die Menschen Verderben bringen. Wie nöthig ist, alle Aufmerksamkeit anzuwenden, um diesen Giften auszuweichen! Man kann sich aber von dem, was uns unbekannt ist, nicht hüten.

Die ansteckenden Gifte entstehen nur in einem lebenden Thiere oder Menschen, und können sich, wenn sie einem andern mitgetheilt werden, in ihm erneuern; sie bringen dann in diesem eben das Verderben, die nämliche Krankheit, hervor. Das venerische Gift, das Pockengift, das Säulniggift u. s. w. verbreitet sich von einem Menschen auf andere Menschen, nie aber auf ein

Thier;

Thier; das Uebel der Hornviehseuchen geht auf Stiere, Ochsen, Kühe und Kälber, nie aber auf einen Menschen auf ein Pferd oder auf ein Schaf u. s. w. fort; das Roggift der Pferde kömmt von einem Pferde auf das andere, nie aber auf ein anderes Thier oder auf den Menschen. Jede Gattung leidet durch einige Gifte; nur das Wuthgift stecket alle an; Hunde, Katzen, Pferde, Hornvieh u. s. f. und auch die Menschen.

Die Pest und der Ausatz hatten in den vorigen Jahrhunderten auch im Deutsche viele tausend Menschen getödtet; durch Absonderung und andere Anstalten wurden aber diese Uebel aus unsern Gegenden verwiesen. Kömte nicht auch dem Pocken- und Maserngift, dem venerischen, und jedem Gifte, das nie ohne Ansteckung von außen entsteht, auf eine ähnliche Art Einhalt geschehen? Man hat bedeutende Ursachen, dieses zu erwarten.

Nicht alle Leiber haben gleiche Beschaffenheit; daher kömmt, daß eben das Gift einen leicht, einen schwer, einen gar nicht schaden kann. Wer die Pocken- oder Masernkrankheit gehabt hat, dem kann das Blattern- oder Maserngift nichts mehr anhaben; sein Leib hat dazu die Tauglichkeit verlohren, er kann dieses Gift nicht mehr aufnehmen oder in sich erneuern.

Das Blatter = Masern = und Faulfiebergift verbreitet sich auch in die Luft, aber nur in der Nähe des Kranken; die Luft kann es nicht in die Entfernung forttragen. Andere ansteckende Krankheiten vergiften auch

die

die nahe Luft nicht: sie werden nur dem mitgetheilt, welcher den Kranken, oder etwas welches in oder an ihm war, berührt.

Um sich gegen jede Ansteckung zu bewahren, soll dieses geschehen:

1. Der Leib werde sehr reinlich gehalten. Die meisten dieser Gifte bringen durch die äußere Oberfläche in uns, und oft schon wurden mitgetheilte Gifte, wenn sie noch nicht ins Innere vorgedrungen waren, durch Reinigungen wieder ausgetrieben. Daher sollen alle äußere Theile rein seyn und bleiben; deswegen ist das öftere Waschen, Baden, Ausspülen des Mundes, Kämmen und das öftere Wechseln der Wäsche, Betten und Kleider nöthig.

2. Die Luft in unsrer Wohnung sey rein. Man begeben sich oft in die freye Luft, und bewege seinen Leib viel. Dadurch wird die Haut wirksam erhalten, die Ausdünstung befördert und so das Eindringen der ansteckenden Materie verhindert.

3. Man sey stets heiter und froh. Diese Gemüthsart befördert die Ausdünstung, treibt die Säfte mehr nach außen, und setzet den Leib in den Stand, dem Eindringen der Gifte entgegen zu wirken. Diese Vorschrift ist besonders dann, wenn Faulfieber um sich greifen, wichtig.

4. Man gehe mit keinem Menschen, von dessen oblicher Gesundheit wir nicht versichert sind, vertraut um; man berühre ihn nicht, am allerwenigsten an jenen Theilen, welche mit keiner oder mit einer äußerst feinen Oberhaut bedeckt sind, z. B. an den Lippen, Brustwarzen, Zeugungstheilen, oder an einem Orte, das verwundet wurde: durch diese Theile würde das Gift am ehesten ein-

II. Theil.

3

ein-

eingesauget. Es müssen auch die Hemden, Unterkleider, Strümpfe, Handschuhe, die Abtritte und das, was von diesen Personen ausgeworfen wurde oder weggienge, die Tobackspfeifen, die Mundstückchen bey Blasinstrumenten, die Trinkgläser, die Betttücher, welche kurz zuvor von Kranken oder auch nur verdächtigen Personen gebraucht wurden, sorgfältig vermieden werden.

5. Da man nüchtern am ehesten einsauget, soll man, wenn ansteckende Krankheiten an einem Orte herrschen, allemal, ehe man ausgeht, etwas genießen auch wenn mans gewohnet ist, zuvor eine Pfeife Toback rauchen.

Nun von den gewöhnlichern ansteckenden Krankheiten insbesondere.

I.

Die Luftseuche.

Dieses Gift wurde erst in den neuern Zeiten bekannt, und wird immer weiter verbreitet. Es schadet mehr als alle übrigen. Der Liebhaber theilet es seiner Geliebten, und diese ihm mit, der Ehegatte der Gattin und diese ihm, der Vater oder die Mutter ihren Kindern, die Amme dem Säugling und der Säugling der Amme. Die Schwester kann von der angesteckten Schwester, der Freund vom Freunde, der Bruder vom Bruder vergiftet werden; es reicht eine einzige Berührung des Venerischen hin, oder dessen, was er kurz zuvor an oder in sich hatte. Und wer angestecket wurde, durch dessen Berührung können wieder Unzählige vergiftet werden. Dieses Gift läuft unabsehbare Reihen durch, und schwächt

het und entehret und entstellet und tödtet viele, viele tausende aus unsrer Mitwelt und Nachwelt. Wie viele brauchbare, der Menschheit sehr nützliche Personen werden ohne ihre Schuld vergiftet, und in das fürchterlichste Elend und ins frühe Grab gelegt!! Dieses Gift hat oft schon Kraft und Gesundheit aufgezehret, ehe man es merket; es kündiget sich durch keine heftige Zufälle an, es schleicht nur, und hat oft schon alle Theile des Leibes durchdrungen, ehe man es gewahr wird, und ein Mittel dagegen anwendet. Dieses Uebel greift den Leib des Menschen ungemein an, schwächt ihn sehr, und erschweret alle Verrichtungen; auch der Geist leidet viel dabey. Oft wirket dieses Gift so heftig, daß die fürchterlichsten Zerfäbrungen entstehen: die abscheulichsten Geschwüre bedecken den ganzen Leib, die Knochen werden zernaget, einige Theile werden ganz aufgefressen, die Knochen der Nasen und des Gaumens vermodern und fallen ab, und mit ihnen geht die erfreuende Gestalt und Sprache dahin; die peinlichsten Schmerzen durchwühlen den Elen den, zerschneiden das innere Mark der Knochen, verschrecken den Schlaf, und verwandeln die Zeit der Ruhe in lange Stunden der ermüdendsten Qual. Wer einmal von diesem Gift angestecket wurde, kann nie (so lehren alle verständige Aerzte) gewiß wissen, ob dieses Uebel wieder gänzlich abgezogen ist. Wie schrecklich ist diese Ungewißheit! Er kann völlig geheilet seyn, und doch noch fürchten, die Krankheit sey nicht ganz gehoben, und er könne dieß und jenes nicht bewirken, er dürfe sich an manches nicht wagen. Wie viel Gutes und Erfreuliches wird dadurch gehindert, welche Angst und Traurigkeit wird unterhalten, besonders bey einem Trübsinnigen un-

terhalten! Ein anderer kann sich, obwohl das Gift noch nicht angetrieben ist, für geheilet halten, und der Siechheit und dem Tode zuweilen, und noch über andere das fürchterlichste Elend bringen. Das einzige Mittel wider das venerische Gift ist ein anderes Gift: das Quecksilber. Wenn das Uebel heftig angegriffen hat, muß auch das Quecksilber tief eingreifen, und alles durchdringen. Es wird das venerische Gift angetrieben, und die Quecksilbervergiftung in den Leib gebracht. Diese schwächt wie die erste, und es bleiben oft von ihr zerstörende Theile zurück. Nicht selten verursachte diese Heilung unabbringliches Verderben: Die Haare fielen aus, die Zähne verdarben, die Nerven blieben schwach, die Lungen wurden angegriffen u. s. f. — Dieses verheerende Gift wüthet in großen Städten und in ihrer Nähe fürchterlich; man vergiftet, und wird vergiftet, und tändelt und lachet. Es schleicht auch in die kleinern Städte, auf Flecken und Dörfer, und zerfrisst auch hier das häusliche Glück, Gesundheit, Kraft, Vergnügen, Wehlfahrt und Leben. Ueberall ist Aufmerksamkeit und Vorsicht nöthig.

Diese Seuche kann man vermuthen, wenn sich eine Entkräftung, Schwerfälligkeit, geringe Eplust, Verdriesslichkeit einfindet, und dazu keine andere Veranlassung gegeben wurde, als daß man kürzlich eine Person oder etwas von oder aus ihr genau mit jenen Theilen, die keine oder nur wenig Oberhaut haben, berührt hat. Gewiß ist sie, wenn sich vier Wochen nach dieser Berührung (manchmal auch eher, manchmal später) am berührten Orte eines (oder mehrere) von folgenden Uebeln zeigt: Kleine speckigte Geschwüre, die nicht heilen wollen,

len, Warzen und kleine Fleischauswüchse, eine Entzündung oder (wenn der berührte Theil zum Absondern des Schleimes bestimmt ist) ein schleimigter Ausfluß; es schwellen auch in der Nähe die Drüsen an, verursachen Schmerzen, und verhärtet sich. Wenn sich diese bösen Dinge einfinden, oder auch nur eines davon, ist die venerische Vergiftung da, aber sie hat sich nur auf diesen Platz gelagert. Man muß sich geschwind einen verständigen Arzt anvertrauen und seine Vorschriften genau befolgen; sonst durchdringet diese Pest alle Säfte und zerstört alle Theile. Jeder Verzug schadet viel. Es ist der ganze Leib von diesem erschrecklichen Uebel angegriffen, wenn auch andere Drüsen, als die in der Nähe des berührten Ortes, anschwellen, wenn auch an andern Stellen Ausschläge von verschiedener Gestalt, Geschwüre oder Fleischwarzen entstehen, besonders, wenn man an dem Gaumen und Kinn Schmerzen empfindet, oder wenn die Augen sich zu entzünden anfangen, oder wenn an der Stirn immer rothe, gründigte, schwindartige Flecken auffahren.

Es mag das Uebel in einem Theil oder im ganzen Leibe sitzen, so kann kein Selbstheilen, kein Pfuscher, kein Bader helfen, man muß sich geschwind einem geschickten Arzt anvertrauen. Damit uns dieses Gift nicht mitgetheilet werde, sollen uns folgende Verwahrungsregeln ungemein wichtig seyn.

1. Man gehe mit keiner Manns- oder Weibsperson, an deren Gesundheit man auch nur ein wenig zweifeln kann, vertraut um. Es hat manchmal das venerische Uebel einen Menschen befallen, und offenbaret sich durch

nichts. Wer kann von der Gefahr angesteckt zu werden, sicher seyn? Niemand als der, welcher sich von jedem vertrauten Umgang mit dem andern Geschlecht enthält, und mit einer gesunden und tugendhaften Person in eheliche Verbindung tritt.

2. Man schlafe bey niemanden, dessen völlige Gesundheit uns nicht gewiß bekannt ist. Man schlafe in keinem Bett, das kurz zuvor eine Person, an derer Gesundheit gezwifelt wird, gebraucht hat. Man schlafe nie in fremden Betten, besonders in Gasthöfen, wenn sie nicht in unser Gegenwart mit neu gewaschenen Leinwand überzogen wurden. Geschieht dieses nicht, so lege man sich, angezogen und überall bedeckt, oben darauf.

3. Man gebe bey Abtritten sorgfältig Acht, daß unsere Zeugungsheile jenen Platz nicht berühren, auf welchem etwa kurz zuvor ein Vergifteter gegessen ist. Man vermeide Klystieröhre und andere Instrumente, welche vielleicht kurz zuvor angesteckte Theile berührt haben.

4. Man ziehe kein Hemd und kein Unterkleid an, das kurz zuvor auf einem fremden Leib war, dessen Gesundheit nicht ganz gewiß ist.

5. Man lasse sich von niemanden, den wir nicht als einen gewiß gesunden Menschen kennen, auf die Lippen küssen, und gebe es nicht zu, daß Kinder von verdächtigen oder unbekanntem Personen geküßt und geherzt werden.

6. Man lasse sich von keinem Barbier oder Bader, dessen Hände nicht gesund sind, berühren.

7. Man

7. Man nehme nichts in den Mund, was kurz zuvor in dem Mund eines andern war: Tabackspfeifen, Blasinstrumente, auch Eßffel, Trinkgeschirre u. s. f.

8. Jede Mutter säuge ihr Kind selbst. Will man aber dieß Muttergeschäft einer Amme auftragen, so nehme man nur eine solche, die nach genauer Prüfung für unangesteckt erkannt wurde. Wie klein ist ihre Zahl! Stoll in Wien fand aus vierzig, die sich zu einem Ammendienst angebothen hatten, nur eine unverdächtig. Wie die Kinder von den Ammen vergiftet werden, eben so geschieht es, daß angesteckte Kinder den gesunden Ammen dieses Gift mittheilen. — Läßt sich eine Mutter ausfangen, so muß sie und die ausfangende Person unangesteckt seyn; eine könnte die andere vergiften.

9. Es ist alle Aufmerksamkeit und Sorgfalt anzuwenden, daß Geburtshelfer und Hebammen nicht angesteckt werden, und dieß fürchterliche Uebel nicht verbreiten. Ihre Hände sollen rein, sollen von jedem Geschwür und von jeder Wunde frey seyn.

2.

Das Blattern- und Maserngift.

Die Pocken (Blattern, Urschlichten) und die Masern (Flecken) brechen unter fieberischen Zufällen hervor, befallen (schie) alle Menschen, aber keinen öfter, als einmal. Beyde Krankheiten werden durch die Luft nicht in die Ferne fortgetragen, nur dann wird man von ihnen angesteckt, wenn man einen solchen Kranken oder

et=

3 4

etwas von oder aus ihm berührt, oder nahe in seinen Dunstkreis kömmt. Durch Vorsicht, Ordnung und Reinlichkeit könnte diese Ansteckung unmöglich werden. Bis sich die Menschen dazu verstehen, soll dafür gesorget werden, daß diese Krankheiten so gelind, als es seyn kann, ausfallen. Dieß geschieht, wenn man bey bösar- tigen Pocken und Masern das Anstecken vermeidet, und dann, wenn sich diese Uebel in ihrer guten Gestalt zeigen, durch Besuch eines solchen Kranken oder durch Einimpfung das Gift in sich aufnimmt, und ihm durch den Genuß weniger und leichter Speisen, durch vieles Trinken, und durch kühles Verhalten die größte Kraft entzieht.

3.

Das Krätzgift.

Ein Krätziger theilet seine Krankheit andern mit, aber nur denen welche ihn oder das was er an sich hat, berühren; sein Dunstkreis vergiftet nicht. Wer von diesem Uebel frey bleiben will, berühre keine Krätzigen, vermeide den Genuß schlechter, verdorbener scharfer, Nahrungsmittel, wasche sich sehr säuberlich, bade sich öfter, verschaffe sich immer reine Luft, und leide in der Wasch und Kleidung keinen Schmutz. Wer mit Krätzigen umgehen muß, und daher von ihrer Berührung nicht ganz sicher ist, lege in zwey Pfund Wasser zwey Loth Rochsalfz und ein halbes Loth Salpeter, lasse sie darinn auflösen, und wasche mit diesem Wasser die Hände und das Gesicht öfter.

4.

4.

Das Faulfiebergift.

Nicht jedes Faulfieber steckt an. Dieß ist dann zu fürchten, wenn sich diese Krankheit im Sommer oder Herbst über eine Gegend ausbreitet, oder wenn einer oder mehrere dieser Kranken ungeschickt behandelt werden, z. B. wenn man in das Krankenzimmer keine neue unverderbte Luft kommen, oder den Kranken immer im Schmutz und in der alten Wasche liegen läßt, wenn man ihm durch Zudecken oder Einheizen zu viele Wärme und Angst in den Leib jaget, wenn man ihm bey dem Anfang des Uebels kräftige und erhitze Nahrung, Fleisch, Fleischbrähen, Wein, Branntwein u. dgl. beybringt, wenn man ihn nicht ausreinigen, und durch einen verständigen Arzt heilen, oder wenn man ihn gleich anfangs zu sehr angreifen und zu heftig ausleeren läßt, wenn man viele Kranken dieser Art in einer Stube beysammen hat. Durch eines dieser Verfahren kann auch ein gutartiges Fieber in ein ansteckendes verwandelt, das ist, es kann in einer Krankenstube das Fäulnißgift erzeuget, und über eine ganze Gemeine Krankheit und Tod ausgeschüttet werden. Das Gift dieses Uebels wird nicht bloß durch die Berührung, es wird auch dem mitgetheilet, der sich nahe in dem Dunstkreis eines solchen Kranken befindet. Man nähere sich daher diesen Kranken nicht. Wer aber aus Pflicht oder aus einer andern Nothwendigkeit bey ihnen seyn oder zu ihnen gehen muß, gebe Acht, daß er den Athem oder Dunst dieser Kranken nicht auffange, verschlucke in der Krankenstube den Speichel nicht, esse und trinke nichts darinn, gehe nie nüchtern oder erhitze

da=

dahin, auch nicht in Pelz oder in dicker Wolle (darin klebet dieses Gift geschwind und fest an) gekleidet, berühre sie und das, was an ihnen war, nicht, sey vorsichtig aber nie ängstlich, nie traurig; ist er von den Kranken weg, so wechsele er die Kleider, spüle den Mund aus, und wasche Kopf und Hände. Einige rauchen im Krankenzimmer Taback, oder halten einen Schwamm der mit Wein- oder Obstessig angefeuchtet wird, vor Nase und Mund, und suchen dadurch die Ansteckung zu verhindern. Man erhalte sich durch eine gute Lebensordnung gesund, esse bey heißer Witterung wenig Fleischkost und mehr Gemüse und Obst, stärke und erquicke sich durch kühlende und säuerliche Getränke, vermeide die heißnaße und mit faulenden Dünsten erfüllte Luft, und bleibe immer froh und heiter; dadurch verwahret man sich am besten, wenn Faulfieber wüthen.

5.

Das Wuthgift.

Dieses Gift ist zwar dem Menschen mit andern Thieren gemein, kömmt aber besonders den Hunden zu. Die Säfte dieses Thieres erhitzen sich oft, und werden scharf. Da durch die Haut keine Feuchtigkeiten ausdünsteten, fließt desto mehr durch den Speichel weg; dahin setzet sich auch die meiste Schärfe. Wird diese durch unreine und faulende Nahrungsmittel oder durch den Mangel des Getränkes oder durch zu vieles Warmhalten, oder durch die Raussucht und das beißende feindselige Wesen des Thieres selbst vermehret, so verfällt es (gemeinlich nach

ei-

einer heftigen Winterkälte oder bey sehr heißen trockenen Wetter) in die Wuth. Die Zeichen eines wüthenden oder tollen Hundes sind diese: Er wird traurig, sieht schläfrig und verwirrt aus, läßt Ohren und Schwanz hängen, säuft und frist nicht, bellet nicht mehr, sondern knurret nur, beißt um sich, und sogar nach seinem Herrn, wenn er auch nicht gereizet wird. Das Uebel nimmt bald zu, und der kranke Hund verabscheuet das Wasser, und alles, was naß ist, seine Augen werden unrein und triefen; er fängt an, herumzulaufen aber taumelnd, mit niedergehängten Kopf und die Quere; er leuchet und strecket die Zunge aus, die trocken und bleyfärbig ist, er schäumt viel, und beißt nach allem, was ihm begegnet. Andere Hunde riechen ihn von Ferne und laufen von ihm weg. Nach etlichen Tagen stirbt er entkräftet. Wird ein Stück Fleisch mit dem Geifer eines Hundes, welchen die Wuth getödtet hat, benetzt, oder an seinen Zähnen gerieben, und andern Hunden vorgeworfen, so lassen sie es liegen, und gehen davon.

Wenn nun ein solcher Hund oder ein von ihm verwundetes und in die Tollheit versetztes Thier einen Menschen anfällt, und seinen vergifteten Speichel (manchmal aber höchst selten, vergiftet auch der gährende Speichel eines heftig zornenden Thieres) in eine Wunde oder auf einen Theil, welcher wenig Oberhaut hat, ausgießt, so wird der Mensch in einem bis drey Monathen auch toll, und stirbt nach einigen qualvollen und schrecklichen Tagen. So fürchterlich der Zustand ist, in welchen die Wuth den Menschen versetzet, so hat doch dieses Gift auch etwas, das seine Schreckbarkeit vermindert. Es

erzeugt

erzeuget sich nie selbst im Menschen, wird durch die Luft nicht fortgetragen, nicht einmal durch das Berühren (wenn der Geiser nicht in eine Wunde oder auf die Lippen oder Geschlechtstheile geleyet wird, ist nichts zu fürchten) mitgetheilet, und nicht gleich durch den verwundeten oder wenig bedeckten Theil weiter geführt; daher kann es wenn gleich nach dem Biß der aufgebissene oder mit Speichel benetzte Theil aufgeschnitten oder ausgebrannt oder weggesätet wird, weggebracht werden. Wo der Geiser hinfiel, muß ohne Verzug alles Fleisch weggenommen oder sehr tief eingebrennet werden. Kann oder will man dieses nicht thun, so setze man auf die Stelle einen Schröpfkopf, lasse sie viel bluten, und wasche sie mit Kalt- oder Seifensiederlauge, welcher durch laues Wasser die zu große Schärfe genommen wird, aus. Dieses Waschen wird öfter wiederholet, und dadurch eine Eiterung bewirket; diese muß vor acht Wochen nicht aufhören. Statt der verdünnten Lauge kann man auch frischen Urin oder Salzwasser lauwarm nehmen, auf die Wunde spanische Fliegen und eben so viel Kochsalz streuen, diese Mischung einreiben, und ein Blasenpflaster darauf legen. Dieß muß täglich zweymal geschehen, und allemal muß die Wunde mit Salzwasser sorgfältig ausgewaschen werden. Entsteht auf diese Art ein tiefes eiterndes Geschwür, so höret das Auswaschen und Einreiben auf, und das Geschwür wird mit einer Salbe, welche aus Zerpentlin und Eyerdotter verfertiget wurde, verbunden, und acht Wochen offen erhalten. Innerlich kann die Wolfs- oder Tollkirsche, aber nur nach der Vorschrift eines geschickten Arztes, gebraucht werden.

Einige Krankheiten, die nur manchmal vergiften.

Der Scharbock, Krebs, Kopfgrind, das Scharlachfieber, die Ruhr, Lungensucht, Sicht, der fieberhafte Friesel stecken nur an, wenn sie sehr bösartig werden, oder wenn sich ein faulichter Zustand hinzu gesellet. Verschlimmern sie sich bis auf diesen Grad, so muß man, um nicht vergiftet zu werden, aufmerksam und vorsichtig seyn, und bey diesen Kranken nicht schlafen, sie nicht berühren, mit ihnen nicht vertraut umgehen, ihre Heinden, Kleider u. s. w. nicht gebrauchen.

Siehe über diese und die meisten der zuvor angezeigten Krankheitsgifte Paulizky's Anleitung zur vernünftigen Gesundheitspflege.

VIII.

Was soll bey schnellen Todesgefahren unterbleiben? geschehen? wie kann man sich vor ihnen bewahren?

Es kann auch die gesündeste Person durch einen heftigen Schlag, Stoß, Fall, durch Blitz, durch Versinken ins Wasser, durch Zusammenstürzen einer Grube, durch Eintreten in einen dunstigen Platz, durch Kohlendampf, durch einen tief eingreifenden unvernünftigen Schrecken u. s. w. in Lebensgefahr gerathen, oder gar gestor-

gestorben zu seyn scheinen, und doch wieder aufleben. Um von dieser oder einer erhängten Person die Gefahr abzuwenden, und in ihr das Leben zu erwecken und zu vermehren, darf

1. mit der Hülfe keinen Augenblick gesäumt, muß.

2. der beschädigte oder todtscheinende Leib bey dem Wegnehmen, Fortbringen, Erwecken nicht beschädiget, nicht gestürzt, nicht erschüttert, nicht zu heftig angegriffen, besonders muß der Kopf, der Hals und die Brust geschonet, es muß

3. die Erkältung vermieden, und die Wärme (diese bringt Menschen und Thiere ins Leben, erhält das fliehende, und erwecket das erlöschende) möglichst befördert werden. Man entferne daher

4. jeden, der in eine solche Gefahr gekommen ist, so schnell und so sanft, als es seyn kann, von dem gefährlichen Platz, bedecke ihn im Wegbringen, so viel und so warm man kann, und bringe ihn in eine Stube in welcher keine Hitze und kein Dunst, aber reine gesunde Luft ist.

5. Man nehme den Schaum, Schlamm, Sand, u. s. w. aus dem Mund und Hals mit den Fingern heraus, entkleide ihn ganz, setze ihn — nur das Gesicht bleibe frey — in ein laues Bad, und giesse von Zeit zu Zeit heißes Wasser zu. Er liege in diesem Bad bis zur Wiederbelebung, drey vier fünf Stunden. Kann man dieses Bad nicht haben, so bedecke man ihn überall mit ge-

wärm-

wärmten Sand, mit warmer Asche, oder mit dicken Decken und Betten, und lege ihm gewärmte Steine an verschiedene Theile des Leibes.

6. Man bringe gesunde Luft in die Lungen. Kann es nicht gleich durch Röhre und einen Blasbalg geschehen, so blase ihn ein gesunder Mensch in dem Mund, und halte dabey die Nase desselben zu. Dehnen sich durch dieß Einblasen die Rippen aus, so halte man damit ein wenig inne, und treibe durch einen Druck auf die Gegend des Zwerchfells, oder durch ein gelindes Anziehen eines Handtuches, mit dem man den Leib umschlungen hat, die Luft wieder aus, man blase wieder Luft ein, treibe sie wieder aus, und setze dieß künstliche Athemholen einige Zeit fort.

7. Man lasse von einer Höhe eiskalte Wasser- oder Weintropfen von Zeit zu Zeit auf die Herzgrube fallen. Man spritze öfter kaltes Wasser ins Gesicht, man steche oder schneide empfindliche Theile z. B. die Fußsohlen oder die Flächen an der Hand, oder tröpfle brennendes Siegellack darauf, küzle die Nase und den Schlund mit einer Feder, halte flüchtigen Salmiakgeist (Hirschhorngeist, zerriebenen Meerrettig, Aren, zerschnittene Zwiebeln, gestoßenen Pfeffer, scharfen Essig oder sonst etwas stark riechendes) vor, tröpfle ihn auf die Zunge, und bringe ihn durch Leinwand oder geschabte Leinwand hoch in die Nase, man halte ein Licht vor die Augen, oder erhebe (das Gehör verliert sich am spätesten) ein heftiges Geschrey, oder brenne ein Pistol los, oder lasse eine Trompete blasen. Durch diese eingreifenden Reizungen des

Hör-

gen Salmiakgeist in die Nase, und nicht ganz kaltes, mit etwas Salmiak- oder Kampferspiritus vermishtes Wasser, oder gesunden eben gelassenen Harn oder Labkraut in den After. Sind die Kinnbacken fest geschlossen, so streiche man unter den Ohren her kalten Branntwein und Del an, und fodere sie so heftig zur Bewegung auf. Wenn sie etwas schlingen können, so stärke man sie mit warmen Thee, mit einigen Tropfen Wein.

Drohet Gift das in den Magen gekommen ist, das Leben zu enden, so erwecke, unterhalte und befördere man das Erbrechen, wickle das Gift ein, und mildere es. Dieß geschieht, wenn man sehr häufig Milch trinken, und alle Viertelstunden Del (Kein = Mohn = Baum- oder anders Del) nehmen läßt. Hat man Arsenik, Sulfurblimat oder ein anders Metallgift genommen, so muß Seife im Wasser aufgelöst, und reichlich getrunken werden. Man bringe auch Alystiere von Essig und lauwarmen Wasser, (jedes gleich viel) oder von warmer Buttermilch bey. Dieß muß besonders dann, wenn seit dem Genuß des Giftes schon mehr als eine Stunde verfloßen ist, geschehen, und oft wiederholet werden.

Um in keine der jetzt angezeigten Gefahren zu gerathen, oder darinn ohne großem Nachtheil durchzukommen, wird Kenntniß, Aufmerksamkeit, Vorsicht, Gelenkigkeit u. s. w. erfordert. Es soll daher jeder

1. seinen Verstand ausbilden, und die Eigenschaften des Blüthes, der Luft, der schädlichen Dünste, das Feuer, den

den Frost, die giftigen Pflanzen und Mineralien u. s. w. kennen lernen.

2. Er soll sich Muth und Munterkeit angewöhnen, und es dahin bringen, daß er in jedem Fall sich schnell fassen, rathen und helfen kann.

3. Der Leib erhalte die gehbrige Abhärtung, und leide nicht so leicht von Frost und Hitze, vom Wechsel der Witterung u. s. w.

4. Es soll jede Kraft des Leibes geübet, und im Gehen auf schmalen und harten Plätzen, im Laufen, Klettern, Schwimmen u. s. f. eine große Leichtigkeit erlangt werden.

IX.

Was muß unterbleiben und geschehen, damit man nicht krank werde? was, wenn man krank ist?

In den ersten Zeiten wütheten nicht so viele Krankheiten, wie jetzt. Die wilden Völker genießen noch in unsern Tagen mehr Gesundheit als wir. Die Ausschweifungen aller Art haben ein unabsehbares Heer der Krankheiten über die Menschen gebracht, und Sorglosigkeit, Nachlässigkeit und üble Behandlung ernähret sie. Es sterben elf Personen an Krankheiten, bis eine aus Alter stirbt. Nur der zwölfte Mensch erreicht das gehbrige Lebensziel, elf werden durch Krankheiten vor dieser Zeit gerdd-

getödtet. Krankheiten sind also in unsern Tagen und in unsern Ländern die größten Feinde unsers Lebens; sie verkürzen das Menschenleben am meisten. Wie kann man sich der Wirkung dieses Todfeindes entziehen.

I.

Um nicht krank zu werden, müssen wir jenen Dingen, welche Krankheiten verursachen, ausweichen, müssen die Unmäßigkeit im Essen und Trinken, in den Gemüß der sinnlichen Liebe, im Tanzen, Laufen und Arbeiten meiden, müssen uns nicht zu sehr erhitzen oder erkälten, und uns nicht zu geschwind von einem warmen in einem kalten Zustand, oder von diesem in einen warmen versetzen, müssen uns hüten, daß die Ausdünstung und andere Ausleerungen nicht gehemmet werden, müssen nicht zu viel und zu wenig schlafen, müssen uns an keine Sache und Person, welche uns schnell oder langsam vergiften könnte, wagen, müssen uns keiner Leidenschaft ergeben, müssen unsern Geist nicht zu heftig, nicht ununterbrochen anstrengen.

Da wir uns aber nicht von den Menschen entfernen und nicht allen Krankheitsursachen ausweichen können, ist's nöthig, unsern Leib abzuhärten, damit das, was eine Krankheit erregt, nicht so leicht eindringen und nicht so heftig wirken kann. Dieß wird geschehen, wenn wir uns an allen, auch bey rauhen und nassen Tagen, eine längere Zeit in freyer Luft bewegen (Giecht und Reissen wird dadurch gehindert) wenn wir uns täglich am ganzen Leib mit kaltem Wasser waschen, wenn wir uns nie zu warm halten, wenn wir keinen Theil

des Leibes in eine träge Abspannung versinken lassen, sondern jeden durch Bewegen, Reiben, Spielen, Ueben, Arbeiten rege und wirksam erhalten, wenn wir bisweilen von der Ordnung und Lebensart, und wenn sie auch die beste ist, ein wenig abgehen. Wer allezeit an einer bestimmten Nahrung und Lebensweise ängstlich klebet, setzt sich der Gefahr aus, von mancher Krankheit ergriffen zu werden; es ereignen sich ja manchmal Fälle, welche ihm das Beobachten der gewohnten Einformigkeit unmöglich machen. Er wird gezwungen, davon abzugehen. Aber eben dieses Abweichen thut seinem Leibe weh, und das Fügen in etwas anders verursacht ihm die eingreifendsten Beschwerden. Würde er aber öfter seine Einformigkeit verlassen, und sich eine kleine Unordnung erlauben, so würde sie ihm weniger schaden. Ein kleiner Sprung über die gute Ordnung erregt im Leib eine Aenderung, und diese öfnet, zertheilet, reiniget. Man soll daher bisweilen weniger schlafen, als gewöhnlich, mehr oder etwas köstlicheres, oder etwas Härteres genießen, einen Tag nichts oder sehr wenig essen, sich bis zur Ermüdung bewegen, und sich manchmal ein wenig erhitzen oder erkälten u. dgl.

Um Krankheiten zu verhüten, soll jeder wissen, zu welcher Krankheit er die meiste Anlage hat. Er wird sich dann bemühen, diese Anlage zu verringern oder ganz zu vertilgen, oder wenigstens jede Gelegenheit, welche sie reizen könnte, zu vermeiden. Zu dieser Kenntniß sollten uns geschickte und redliche Aerzte verhelfen. Wir sollten uns hierüber ihren Rath erbitten, und ihn befolgen.

Dies würde unser Leben besser und länger erhalten, als wenn wir uns zu bestimmten Zeiten Brech- oder Purgiermittel verschreiben lassen. Auch der, welcher kein Arzt ist, kann die Krankheitsanlagen beurtheilen, wenn er Folgendes bemerkt:

1. Waren Sicht, Hämorrhoiden, Steinbeschwerden, Nervenschwäche, Lungensucht u. dgl. Uebel bey einem unserer Eltern damals, als sie uns ins Leben riefen, eingewurzelt, so pflanzte sich vermuthlich die Anlage zur nämlichen Krankheit auf uns fort: wenn wir aber die passende Lebensart führen, können wir sie hindern, daß sie nicht zum Ausbruch kommt.

2. Wurden wir unschicklich erzogen, so würde dadurch der Grund zu einer Krankheit gelegt. Wer in seiner Jugend zu warm gehalten wird, dessen Haut wird zu weich und schlaff; er geräth leicht in Schweiß, und rheumatische Krankheiten haben ihm oft etwas an. — Wer früh zum Lernen angehalten wurde oder wer sich der Onanie überläßt, muß Nervenschwäche und Nervenkrankheiten fürchten.

3. Einige Arten des Körperbaues geben gewissen Krankheiten Vorschub. Dessen Leib lang und schwächlich (hager), dessen Hals lang und schmal, dessen Brust ungewölbt eben ist, und dessen Schultern weit wie Flügel hervorstehen, wer schnell in die Höhe gewachsen ist, dem drohet die Lungensucht am meisten, besonders ehe er dreißig Jahre erreicht. — Bey einem kurzen untersetzten Leib, und großen dicken Kopf auf einem kurzen Hals ist der Schlagfluß zu fürchten. — Bey stark verwachse-

nen Leib setzen sich leicht Brustkrankheiten und Lungensuchten an.

4. Sanguinische oder choleriche Personen werden leichter von Entzündungen, phlegmatische oder melancholische von Nervenkrankheiten und langwierigen Uebeln angegriffen.

5. Es kommt viel auf den Ort, in welchem man wohnet, an. In feuchten und kühlen Orten, erhält der Leib eine solche Einrichtung, das Nerven = Schleim = und Wechselfieber, Sicht und Rheumatismen viel über ihn vermindern.

6. Der Leib eines jeden Menschen hat eine schwache Seite; auf diese wirken die Krankheitsursachen am meisten. Wer z. B. eine schwache Lunge hat, wird bey jeder Gelegenheit mit Katharrhen und Brustzufällen belästigt. Ist der Magen schwach, so wird dieser von den Krankheitsursachen am ehesten und meisten angegriffen, es entstehen Magenbeschwerden und Unverdaulichkeiten, und es häufen sich Unreinigkeiten an. Die schwache Seite kann jeder entdecken, wenn er auf folgende Zeichen merket:

a. Was durch die Affecten, wenn sie heftig sind, oder durch die Gemüthsbewegungen am meisten angegriffen wird, das ist der schwächste Theil. Entsteht bey einem heftigen Affect Husten oder Stechen der Brust, so ist die Lunge das Schwächste; entsteht Druck im Magen, Ueblichkeit, Erbrechen u. dgl. so ist der Magen.

b. Ereignet sich etwas, daß eine Krankheit vernünftig sein kann, so wirkt es sich bald auf den schwächern Theil. Ueberladet z. B. einer den Magen, erkältet oder erhitzt oder beweget er sich zu viel, wird es immer der schwächste Theil am meisten empfinden. Wohin sich eine Krankheitsmaterie am geschwindesten und lebhaftesten zieht, da ist der schwächste Theil.

c. Wohin das Blut und andere Säfte am stärksten getrieben werden, da ist der schwächste Theil. Dieser ist röther und heißer als andere, und schwitzet manchmal, wenn sich sonst nirgends ein Schweiß zeigt.

d. Jener Theil, welcher übermäßig gebrauchet und angestrengt wird, ist gewöhnlich der schwächste, z. B. das Gehirn eines anhaltenden Lieddenkers, die Brust einer Person, die viel singet oder trompetet, der Magen eines Schlemmers u. s. w.

Hat man aus diesen oder aus andern Merkmalen seine schwache Seite kennen gelernt, so muß man alle Sorgfalt und Mühe anwenden, daß die Krankheitsursachen nicht darauf wirken können, und daß in ihre Stelle mehr Stärke und Kraft träte.

Noch leichter werden wir uns helfen können, wenn wir jede der gefährlichsten Krankheitsanlagen auch besonders betrachten.

Die Anlage zur Schwindsucht ist zugegen, wenn sich an einem langen hagern Leib ein langer Hals, eine ebne Brust und hoch herausragende Schultern befinden,
wenn

wenn Vater oder Mutter schwindföchtig war; wenn man oft, ohne daß eine Veranlassung zum Katharr vorher gieng, von einer plötzlichen Heiserkeit befallen wird, so, daß oft beim Sprechen die Stimme vergeht; wenn man beim Reden, Laufen, Berg- und Treppensteigen leicht außer Athem kommt; wenn man nicht recht tief einathmen, und die Luft nicht an sich halten kann, ohne einen Schmerz in der Brust oder einen Reiz zum Husten zu empfinden; wenn es scheint, als wären die Wangen mit rother Farbe bemalt, oder wenn sich oft plötzlich auf den Wangen, zuweilen nur auf einer, eine solche Röthe zeigt; wenn nach dem Essen die Backen roth und heiß und die Hände heiß werden; wenn man oft fliegende Striche in der Brust, und zwar plötzlich empfindet; wenn man morgens kleine Klumpen wie Hirsenkörner (Brenkörner) oder kleine Graupen, welche dem Nase oder Anschlitt gleichen, und beim Zerdrücken übel riechen, aushustet; wenn jeder Schrecken, Zorn oder ein anderer nur etwas heftiger Affect, Husten oder Schmerzen in der Brust verursacht; wenn diese Plagen nach jeder Erhitzung oder Erkältung, oder nach jedem Fehler wider die gewöhnliche Lebensordnung entstehen; wenn sich der Brustkatharr häufig einfundet, oder, wenn er einmal da ist, nicht mehr weichen will. Kommt noch ein blutiger Auswurf aus den Lungen hinzu, ist die Gefahr zur Lungensucht am nächsten. — Wer diese Anzeigen bemerkt, der nehme sich von Wein, Branntwein, Liguers und allen hitzigen Getränken, von Gewürzen, von heftigen Bewegungen, von den Ausschweifungen in der Liebe, vom Zusammendrücken oder Anlehen der Brust, auch vom

vom starken und anhaltenden Singen und Sprechen in Nacht.

Die Hämorrhoiden (goldne Ader) sind zu fürchten, wenn sie Vater oder Mutter hatte, wenn zuweilen Rückenschmerzen tief unten durch das Kreuz oder fliegende Stiche quer durch das Becken fahren oder der Stuhlgang ein schmerzhaftes Zwängen veranlaßt; wenn die Hartleibigkeit nie aufhört, wenn am After öfter ein Zucken oder ein starker Schweiß bemerkt wird, auch wenn der Kopf öfter Schmerzen hat, oder sich daran eine Vollblütigkeit zeigt. — Personen, welchen dieses Uebel drohet, müssen sich nicht nur vom hitzigen, auch vom warmen Getränke, vom Kaffee, Thee und Chocolate, von Kuchen, Backwerk und allen blähenden Speisen, von anhaltendem Sitzen, vom laugen und starken Drängen bey dem Stuhlgang enthalten, müssen von saftigen frischen Gemüßen und Obst und von mäßiger Fleischnahrung leben, sich viel bewegen, den Unterleib nicht binden oder schnüren, ihn vielmehr täglich eine Viertelfunde gelind reiben.

Hypochondrie, Bleichsucht oder andere Nervenkrankheiten bemächtigen sich leicht der Personen bey welchen etwas von Folgenden eintrifft: Wessen Vater oder Mutter Nervenschwach war, wer frühzeitig lernen und sitzen mußte, wer seine Jugend durch Onanie schändete, wer viel gefressen ist und in der Stube einsam gelebet und viel warme Getränke genossen hat, wer seinen Geist durch schmelzende und empfindsame Bücher verweichlicht, wer eine sehr veränderliche Gemüthsstimmung angenommen hat, so, daß er plöglich ohne Ursache still
und

und traurig, und eben so plöglich ohne Ursache ausgelassen lustig wird, wer öfter mit Magen- und Verdauungsbeschwerden, mit Blähungen geplaget wird; wer öfter Beängstigungen, Klopfen im Unterleibe, Drücken und Spannen daselbst empfindet; wer früh und nüchtern sehr müde, verdrossen und unbrauchbar ist, und dieses Gefühl nach dem Genuß einer Nahrung oder eines geistigen Getränkes verliert; wer große Neigung zur Einsamkeit und zum Nichtreden, wer ein gewisses Mißtrauen gegen Menschen, Schüchternheit verspüret; wer durch den Genuß der Zwiebeln, Hülsenfrüchte oder des mit Hefen Gebackenen in große Beschwerden und Beängstigungen versetzt wird; bey wem die Ausleerungen durch den Stuhl träge und selten, oder ungleich und trocken sind, der hat sich sehr in Acht zu nehmen, daß er nicht in eine Nervenkrankheit ver falle. — Um dieß zu verhindern, muß das sitzende Leben, der oftmalige Gebrauch der Brech- noch mehr aber der Purgiermittel und schweres Bier, Fett, Käse, Kuchen, Mehlspeisen und Hülsenfrüchte vermieden, und der Hang zur Einsamkeit geschwächt werden. Solche Personen müssen täglich eine, zwey Stunden in freyer Luft Bewegung machen, Gesellschaft besuchen, sich einem würdigen Freund anvertrauen, einen verständigen und wohlmeinenden Arzt um Lebensregeln fragen, und seinen Rath genau befolgen, öfter reiten, manchmal reisen, nicht selten die Beschäftigung abändern, und recht oft die Landluft genießen. Es wird auch diese Anlage vermindert, wenn man täglich vor dem Aufstehen den Unterleib mit der flachen Hand oder einem wollenen Tuche eine Viertelfunde lang reibet. Dieß zertheilet die
Sto:

Stoßungen und Blähungen, befördert die Verdauung und das Fortbewegen der Säfte, und giebt Stärke.

Die Anlage zum Schlagfluß tritt gewöhnlich später ein. Man bemerkt sie an einem kurzen, dicken und untersehten Leib, an einem kurzen Hals, da der Kopf zwischen den Schultern steckt, an einem gewöhnlich rothen und aufgetriebenen Angesicht, öfters Klingen und Säusen der Ohren, Schwindel, auch an Ueblichkeiten, ehe man etwas ist. — Dergleichen Personen sollen nie den Magen überladen, am Abend nur wenig essen und trinken, nicht gleich nach dem Essen zu Bett gehen, im Bett mit dem Kopf hoch liegen, sich nie heftig erhitzen oder erkälten, und die Füße immer in gemäßigter Wärme erhalten.

So wohlthätig sich diese Mittel beweisen, um Krankheiten zu verhüten, so verderblich sind zwey andere, welche so oft angerathen und so oft gebraucht werden. Einige Personen pflegen, um nicht krank zu werden, in jedem Frühling, und viele auch in jedem Herbst Arznei zu nehmen, und Ader zu lassen. Wie lächerlich! Sie wagen einen heftigen und gefährlichen Angriff auf ihr Leben, um es gut und lang zu erhalten; sie werden krank, um gesund zu bleiben; sie schwächen sich, um stark zu werden. Jede Arznei greift die Lebenswerkzeuge an, und nimmt gute und schlechte Säfte mit einander weg; durch jede Öffnung einer Ader wird das Blut, wie es ist, auch das nährende stärkende und belebende, fortgeschafft. Wenn es nicht dringende Nothwendigkeit erheischt, soll keines von beyden geschehen.

II.

Der Vorsicht ungeachtet ergreifen wir manchmal Krankheiten. Was muß da unterbleiben, was geschehen?

1. Wenn uns die Ursache unsers Uebelbefindens bekannt ist, muß sie, und sollte es auch die heftigste Anstrengung und Ueberwindung kosten, ohne Verschub entfernt werden.

2. Man vernachlässige die Kraukheiten, besonders die fieberhaften, im Anfang nicht. Diese Unachtsamkeit würde das Uebel und die Lebensgefahr vergrößern. Die Nähe eines Fiebers erkennt man aus der ungewöhnlichen Mattigkeit, aus dem Mangel der Eslust und aus der großen Neigung zum Trinken; der Schlaf wird unterbrochen oder mit Träumen beunruhiget, die gewöhnlichen Ausleerungen bleiben aus, oder vermehren sich ungemein; es erdet einen die Arbeit an, man hat Kopfschmerz, es kommt ein Frosteln, stärker oder schwächer, und darauf Hitze.

3. Sobald man diese Anzeigen bemerkt, muß man der Krankheit die Nahrung entziehen. Der Kranke muß, wie es die Natur haben will, nicht essen, aber desto mehr trinken, und zwar Wasser oder sonst etwas verdünnendes. Nichts schadet mehr, als die verderbliche Gewohnheit, den Kranken zum Essen zu nöthigen, oder ihm Wein, Kaffe, Bier, Fleischsuppen und andere nährende und hitzige Dinge zu geben; dadurch wurde schon oft das gelindeste Fieber in ein hitziges verwandelt, und nicht selten auch der Tod herbeygeführt. Da der Magen verberbt und schwach ist, muß er geschonet werden. Da

zu ermahnet die Natur. Man folge ihrer wohlthätigen Stimme! Eben diese weiße Gebietherinn will, der Kranke soll ruhen, soll liegen, soll sich weder erhitzen, noch erkälten, soll also nicht in die freye Luft ausgehen, soll sich aber auch nicht in heiße Zimmer einschließen, nicht in ein erhitzenes Bett verbergen, soll in seinem Krankenzimmer nicht von vielen Personen oder von ausdünstenden Sachen umgeben seyn, soll unverderbte reine belebende Luft einathmen und genießen. Dieß Verhalten hat schon oft Krankheiten im Entstehen gehoben, und allemal die Heilung derselben gar sehr erleichtert.

4. Es kann sich ein Uebel in ein anderes verwandeln, und den Tod früher herbey führen. Der Husten und Katarrh reiniget die Brust; wenn er aber zu heftig wird, und zu lang dauert, artet er in eine Lungenentzündung, oder gar (dieß geschieht noch häufiger) in eine Lungensucht aus. Die Hälfte der Lungensuchten würde wegbleiben, wenn die Katarre nicht vernachlässiget, oder übel behandelt würden. Man vermeide daher bey jedem Katarrh die heftige Erhitzung und Erkältung und hitzige Getränke und Speisen, und betrachte ihn, wenn er nach vierzehn Tagen nicht abzieht, als eine Krankheit, und überlasse sich der Behandlung eines Arztes. — Die Wechselstieber werden manchmal vernachlässiget, manchmal übel behandelt. Man brauchet, wenn noch Verhärtungen und Verstopfungen oder Unreinigkeiten im Leibe sind; Chinarinde, Weidenblätter, Rosskastanienvinde, Nelkenwurzel; man brauchet stark zusammen ziehende Dinge, z. B. das Pulver von Tormentillwurzeln oder Eichenrinden, den Vitriol und Alaun. Dadurch wird die vorige Krankheit

erneuert

erneuert und verstärkt, dadurch werden sehr oft Wassersuchten, die Selbstsucht, die Auszehrung und andere anhaltende Krankheiten hervorgebracht. Einige bedienen sich in Wechselstiebern scharfer Dinge und hitziger Gewürze, z. B. der Bertramswurzel, des gestoßnen Pfefferß, Ingwers, der Muskatnüsse, welche sie im Branntwein einnehmen, und sich darauf heftig bewegen. Durch diese Mittel wird das Fieber meistens verstärkt, und sehr oft in hitzige Krankheiten und Magenentzündungen verwandelt. Am meisten Schaden die Arzneyen, welche von herunziehenden Quacksalbern u. dgl. verkauft werden; sie enthalten entweder wirklich Gift, oder wirken sonst auf die Eingeweide zu heftig, und führen Schwäche, Krankheiten und den Tod herbey.

5. Man brauchet doch keine Arzney, an deren Güte man zweifeln kann. Ist kein verständiger Arzt an der Hand, so warte man zu, und halte sich, wie es in Nro. 3. angezeigt ist. Will man doch etwas gebrauchen, so nehme man einen Theelöffel voll Weinstein, und rühre ihn in ein Glas Wasser, und trinke es. In feberhaften Krankheiten dienet auch folgendes Wasser: Man nimmet ein Loth Weinstein und sechs Pfund Wasser in einem neuen Topf (Hafen) und kochet es am Feuer so lang, bis das Pulver obllig aufgelöset ist, nimmet es vom Feuer, schneidet eine Citrone (Lemoni) hinein, thut drey, vier, oder, wenn mans süß haben will, noch mehr Loth Zucker hinzu, und gießt es in Bouteillen. Von dieser Mischung trinke der Kranke, so oft ihn dürstet.

6. Man

6. Man wende sich an einem Arzt; aber an welchen? An keinen, der geheime Mittel verfertigt und verkauft. Dergleichen Mittel sind manchmal nichts, es wird nur damit großgesprochen; manchmal bestehen sie aus etwas Nützlichem. Aber darf sie dann ein Mann, der es mit der Wahrheit und Menschheit redlich meynet, verheimlichen? Wer die Neugierde nicht bessezen kann, wer zu viel schwätzet, wer andere Aerzte verachtet, wer auf sie losziehet, wer nur immer mit heftigen Mitteln heilen will, wer den Zustand des Kranken gering achtet oder nicht überdenket, wer nur Ehre und Geld zu erhalten suchet, verdienet unser Zutrauen nicht. Ein Arzt, dem sich die Menschen sicher anvertrauen können, muß gegründete Kenntniß alles dessen, was gut zu erhalten und zu heilen, und womit am besten zu erhalten und zu heilen ist, durchdringenden Verstand, anhaltenden Fleiß, heiße Liebe zu den Menschen, und unermüdeliches Wohlwollen für alle Kranken haben. Ist er bey allen diesen auch noch der Freund dessen, der sich ihm anvertrauet, so fehlet auf Seite des Arztes nichts mehr.

7. Gegen diesen Arzt sey jeder aufrichtig, kein Umstand werde ihm verborgen, jedes Ding, das auf diese Krankheit Bezug hat, werde ihm angezeigt. Man erzähle ihm, was man empfindet, und nicht, was man meynet. Das Urtheilen steht ihm zu. Der Kranke folge nicht seinen Einbildungen, sondern der Warnung, dem Rath und der Vorschrift des Arztes, und dieses gleich und genau.

8. Ein Arzt von dieser Beschaffenheit verdienet unser ganzes Vertrauen. Er wird am leichtesten und dauerhaftesten Hilfe verschaffen. Andere verstehen den Zustand, in welchem wir uns jetzt befinden, die Kräfte unsrer Natur u. s. w. nicht gleich, und können nicht so geschickt und nicht so bald das Uebel heben. Es sollen auch zur nämlichen Zeit nicht mehrere Aerzte bezogen und befraget werden; je mehrere rathen, desto mehr leidet das Leben des Kranken. Nur dann, wenn das Uebel gar zu verborgen oder verwickelt ist, sollen mehrere gerufen und befraget werden, aber nur solche, welche zusammen stimmen und nach Wahrheit und Billigkeit fragen. Diese sollen die Krankheit gemeinschaftlich zu erkennen und zu beurtheilen suchen, und die Art, wie sie zu heben ist, entwerfen. Die Ausführung muß von dem geschehen, auf welchen wir das meiste Zutrauen haben.

9. Die Naturen und Krankheiten sind verschieden, und bedienen sich auch verschiedener Wege, das Uebel abzuleiten; bald wird es durch den Schweiß, bald durch den Stuhlgang, jetzt durch den Harn, jetzt durch Nasenbluten weggeführt. Man merke auf diesen Weg, und erleichtere ihn.

10. Unreinlichkeit verwandelt die Krankheiten in faulichte, oder verschlimmert sie auf eine andere Art, und stecket den Auswärter, die Hausgenossen, den Arzt und andere, die zum Kranken kommen, an, und verbreitet Krankheit und Tod. Die Sorge für die Reinlichkeit muß also immer eine der ersten seyn und bleiben. Man entferne daher aus dem Krankenzim-

z immer alles, was ausdunsten kann, alte Kleider, Ueberreste der Speisen, Thiere, Blumen, besonders aber alle Ausleerungen, lasse nie zu viele Menschen zu, öffne einer neuen Luft den Zugang, und wechsle täglich, aber mit Vorsicht, die Wäsche.

X.

Man hüte sich, daß man nicht vor der Zeit alt werde. Man Sorge im Alter für Gesundheit und Leben.

Wer viele Jahre durchlebet, kann das Alter nicht vermeiden; er wird einige Schwachheiten desselben empfinden. Die Fasern werden durch das Leben nach und nach trockner, die Säfte weniger und schärfer, die Gefäße enger und verschrumpfter, die Gelenke steifer, die Sinne und andere Werkzeuge schwächer, der Rückgrad krümmt sich, die Knorpel erhalten die Festigkeit der Knochen, und die Erde wird in allen Gliedern und Theilen häufiger. Diese Erscheinungen zeigen sich aber an manchen Personen vor den Jahren, bey einigen sehr früh. Es giebt in großen Städten lebende Menschengerippe, welche mit dreysig Jahren zitternden Greisen gleichen.

Wer Lust hat, früh ins Greisenalter hinab zu steigen, beobachte Folgendes:

1. Er wende alles an, um bald mannbar zu werden, und lasse sich das verschwenden der Zeugungskräfte sehr angelegen seyn.

2. Er

2. Er lade sich die heftigsten Anstrengungen, besonders in der frühesten Jugend, auf, tanze anhaltend, durchwache Nächte, und versage sich alle Ruhe. Dadurch werden die Lebenskräfte schnell verbraucht, und die Fasern hart und spröde gemacht.

3. Er gebrauche früh und oft erheizende Speisen und Getränke, besonders Wein, Liguers, und Brantwein.

4. Er überlasse sich einer heftigen Leidenschaft. Am ehesten wird dieß die Furcht, der Kummer und die Sorgen bewirken. Er vermuthet überall das Schlimmste, erwarte von jedem Menschen Böses, und lasse sich durch jede Kleinigkeit in Kummer und Neugierlichkeit versetzen.

5. Er härte sich besonders wenn er in der Kindheit weichlich gehalten wurde, zu sehr ab, setze sich oft und lang einem eingreifenden Froste aus, bade oft und lang im eiskalten Wasser u. s. w.

So entehrend und verbrießlich es ist, wenn man vor den Jahren alt wird; so viel Ehre und Vergnügen bringt es, wenn man durch gutes Verhalten ein hohes Alter erreicht. Um im Alter noch lange zu leben, trägt die Beschaffenheit des Greises selbst vieles bey. Der Greis wird nicht mehr durch Leidenschaften erschüttert, genießt eine wohlthätige Gemüthsruhe, und zeigt bey allem Thun und Leiden nicht mehr so viele Reizbarkeit und Lebhaftigkeit. Dadurch wird die Veranlassung zum Krankenwerden vermindert, und wenig Lebenskraft verbraucht. — Das, was man viele Jahre fortgesetzt hat, geschieht mit Leichtigkeit und fodert wenig Anstrengung. Im Al-

ter wird also das Leben eben dadurch, daß man so sehr daran gewöhnet ist, erleichtert. So viel thut schon die Natur; wie wohlthätig wird sie wirken, wenn man ihr durch Sorgfalt und Fleiß zu Hülfe kommt!

Das, was zur Unterstützung des Alters geschehen soll, bezieht sich auf diese Hauptpunkte: Man muß sich bemühen, daß die Fasern nicht gar zu sehr austrocknen, daß die verdorbenen Theile abgefondert und ausgeführt werden, daß man das Mägende mit leicht verdaulichen und doch stärkenden Speisen und Getränken ersetze, daß dem Mangel der innern Wärme von außen in etwas abgeholfen werde. Daher soll im Alter

1. die Kleidung, das Wohnzimmer, die Nahrung und das Bett erwärmender seyn, als zuvor;

2. die Nahrung noch verdaulicher seyn, als zuvor; sie sey mehr flüssig, als fest, sie reize mehr, sie enthalte viele wohlnährende Theile. Den Alten gedeihen nahrhafte Pflanzkost und zarte, mäßig gebratene Fleischspeisen, am meisten aber gewürzte Kräftsuppen, gutes nahrhaftes Bier, noch mehr bligter, edler Wein, unter welchem sich nichts Erdigtes, nicht Schweres, nichts Saureres befindet. Ein guter Wein ist die Milch der Alten.

3. oft lau gebadet werden. Laue Bäder befördern die Absonderungen, besonders in und durch die Haut, vermindern das Austrocknen und Steifwerden, und vermehren die Wärme.

4. jede starke Ausleerung unterbleiben. Das Aderlassen (nur besondere Umstände können dazu rathen), heftiges Purgiren, das Erhitzen bis zum Schweiß, der Bey Schlaf u. s. w., würden die wenige Kraft bald erschöpfen, und die Säfte noch mehr austrocknen.

5. Alle Lebensverrichtungen, das Essen und Trinken, die Bewegung, der Schlaf und die Ruhe, die Ausleerungen und Beschäftigungen, sollen zu gewissen Zeiten geschehen, und gehörig auf einander folgen. Dadurch wird bewirkt, daß alles seinen gewohnten Gang nimmt, und eben deswegen wenig Anstrengung fodert. Unordnungen und Ausschweifungen verderben im Alter viel.

6. Auch im Alter soll die Ruhe nicht zu lang anhalten, es darf aber die Bewegung nicht angreifend oder erschöpfend seyn. Das Fahren bekommt sehr wohl. Wird die Haut über den ganzen Leib öfter gerieben, bleibt sie eher weich und der Leib wird weniger steif, besonders wenn man wohlriechende und stärkende Salben einreiben würde. — Heftige Erschütterungen der Seele und des Leibes würden den Tod verbreiten und herbeiführen.

7. Der Genuß häuslicher Glückseligkeit, das Andenken an ein gut und nützlich vollbrachtes Leben, eine frohe Aussicht in die Zukunft vor und nach dem Tod, der Umgang mit Kindern und jungen Leuten, angenehme, aber nicht zu viel angreifende Beschäftigungen, allerley Vorhaben, das Entwerfen und Ausführen dieses und jenes Planes versehen den Greisen in eine angenehme Stimmung, und verlängern sein Leben. Er verjünget sich durch diesen Umgang und durch diese Beschäftigung,

freuet sich über Gegenwart und Zukunft, erleichtert sich das Lebensgeschäft, und lebet eben deswegen länger.

Dritter Abschnitt.

Wer lang und froh leben will, dessen Seele muß

1. ihre Kräfte nicht unmaßig anstrengen,
2. Kummer, Furcht, Kleinmuth, Neid u. dgl. Affecte und Leidenschaften und die üble Laune verbannen,
3. die Einbildungskraft nicht überspannen, keine Krankheit wähen, und die Schwärmerey meiden,
4. nicht zur Verstellung herab sinken,
5. den Tod nicht fürchten,
6. an Zufriedenheit, Heiterkeit, Wohlwollen, Liebe, Sanftmuth u. s. f. sich gewöhnen.

I.

Unmäßiges Anstrengen der Seelenkräfte verkürzt das Leben.

Wer mit der Zeugungskraft verschwenderisch umgeht, erfährt davon die schlimmsten Folgen. Beynahe eben diese Wirkungen empfindet der, welcher die Kräfte seiner Seele zu sehr anstrengt: es vermindert und verkürzt sich die Verdauungskraft, und es entsteht Mismuth, Nie-

Niedergeschlagenheit, Nervenschwäche, Abzehrung und ein früher Tod.

Dessen Anlagen und Fähigkeiten viel umfassen, dessen Gehirn und Nerven zum Denken taugen, dessen Lust und Behagen an Geistesarbeiten groß ist, der wird weniger von den Anstrengungen dieser Art leiden; mehr aber wird jener davon angegriffen, bey welchem eines dieser Stücke, am meisten der, bey welchem alle fehlen.

Wie bey den Verrichtungen des Leibes nicht jedes allen schadet, nicht jedem gleich viel schadet; so kann auch bey den Arbeiten des Geistes das für den Ferdinand ein Uebermaaß seyn, was Johannes fast ohne Anstrengung vornimmt. Sebalbus unterliegt beynahe unter einer Arbeit, welche den Paulus nur ein wenig angreift. Daher können keine Vorschriften, welche für alle passen, gegeben werden. Doch werden folgende Regeln in den meisten Umständen die nützlichsten Dienste thun.

1. Man ruhe bey dem Denken und Studiren manchmal aus, und verschaffe auch dem Leib eine Beschäftigung.

2. Man denke nicht zu anhaltend über das Nämliche nach. Das Einerley erschöpft zu sehr. Diese Denker unterbrechen manchmal das anstrengende Forschen nach unbekanntem Wahrheiten, und lesen angenehme Dichter, Reisebeschreibungen, Geschichten, Werke über Natur- und Kunstfachen, oder sie treten auf einige Zeit in den Kreis häuslicher Geschäfte und des praktischen Lebens ein, oder sie wandeln in ein Feld, Garten oder Au, oder schauen we-

wenigstens in eine schöne Gegend hin, oder stärken sich durch eine andere Freude.

3. Besonders ist dieß Unterbrechen beym Nachdenken über schwere und geistige Dinge nöthig. Bey dem Betrachteten solcher Gegenstände muß der Geist aus dem, was ihn umsieht, aus der sichtbaren Welt austreten, und in hohen, nicht sinnlichen Gegenden schweben. Welche Anstrengung wird dazu erfordert, besonders bey Menschen, welche zu solchen Untersuchungen nicht geboren und nicht gewöhnet sind! Die Entkräftung muß durch eine leichtere Beschäftigung gehindert werden.

4. Es schadet dem Leibe des Kindes so sehr als die Dnanie, wenn von ihm vor dem siebenden Jahre eine Kopfsarbeit gefodert wird.

5. Man wähle sich solche Gegenstände, welche mit unsern Fähigkeiten und Neigungen zusammen stimmen. Das Nachdenken über Dinge, welche uns unlieb sind, ermüdet und schwächt sehr bald. Man greife das, was geschehen soll, mit Muth, Munterkeit und Lust an, und wage sich nicht an das, wozu wir keinen Beruf, keine Fähigkeit und keinen Hang haben.

6. Wir würden uns verderben, wenn wir dem Mangel an Kraft durch künstliche Mittel abhelfen wollten. Sollte man in Umstände gerathen, welche eine anhaltende Anstrengung des Geistes fodern, wenn unser Geist unterliegen will, so erwecke man sich durch eine Tasse Kaffee, oder eine Pfeife oder eine Prise Tabak. Sonst darf nichts gebraucht werden, und auch dieses sehr selten und wenig.

7. Man

7. Man strengt den Kopf nicht an, da der Magen verdauet. Zu dieser Zeit wird zum Denken mehr Anstrengung erfordert, und das Verdauen wird durch dieß Anstrengen gehindert.

8. Man studire nicht in die Nacht hinein. Der Schlaf erquicket und stärket am besten, wenn er zur rechten Zeit genossen wird.

9. Man vermeide beym Studiren das gekrümmte Sitzen und die eingeschlossene Stubenluft. Man liege, stehe, gehe dabei und trete oft ins Freye. Die alten Philosophen dachten wohl eben so viel, als unsere Gelehrten, und wurden doch von der Hypochondrie, den Hämorrhoiden, und dergleichen Uebeln nicht gequälet. Sie gingen aber oft bey ihrem Studiren, lagen manchmal dabei, genossen reichlich die freye Luft, hatten keinen Kaffee und Tabak, und übten und bearbeiteten auch ihren Leib.

10. Viele Menschen beschäftigen sich mit den verschiedensten Dingen, und wollen es überall weit bringen. Sie entwerfen Pläne, führen sie halb aus, entwerfen wieder andere, und vollenden auch dießmal nicht, was sie vorhatten, entwerfen wieder neue, und abermal neue, werden immer herum getrieben, streben stets nach neuen Unternehmungen, denken über die verschiedensten Dinge, arbeiten dieß und jenes und wieder was anders, verworfen und verbessern. Wie sehr wird durch dieß Treiben und Arbeiten die Lebenskraft aufgezehret! Wer lang leben will, hülte sich vor diesem mordenden Vielwissen und Vielthun. Jede Kraft muß, wenn sie lang dauern soll, ausruhen.

II.

II.

Traurigkeit, Verdruß, Kummer, Furcht, noch mehr Neid und Mißgunst, am meisten aber üble Laune verkürzen das Leben.

Wer sich in einem dieser Zustände befindet, stört das Verdauen und Umwandeln der Nahrungsmittel und entzieht dem Herzen viele Kraft; die feinsten Lebenskräfte werden erschöpft, und das Ergänzen des Verlorenen wird gehindert.

Einige Menschen werden durch die Erziehung furchtsam gemacht, einige gewöhnen sich selbst ein ängstliches Wesen an. Jede Kleinigkeit jaget ihnen Furcht ein; sie zittern, wo andere nichts fürchten; sie beben, da andere nur etwas besorgen. Sie erwarten überall das Schlimmste. Einige fürchten Gespenster, andere zittern vor Donnerwettern, wieder andere quälen sich mit der Angst über andere Dinge. Wie tief sinket der Mensch durch dieß ängstliche Wesen von seiner Würde herab! Kraft, Ueberlegung, Verstand, Entschlossenheit, Muth und alles, was den Menschen über die Thiere erhebet und ihm zu so vielen Dingen Brauchbarkeit giebt, entflieht. Auch das Leben wird dadurch ungemein verkürzt. Es werden alle kleine Gefäße zusammen geschnürt, die Haut wird kalt, und das Ausdünsten hört auf. Das Blut muß sich in die innern Gefäße zurück ziehen, läuft häufig dem Herzen zu, und geht langsam und wenig daraus weg. Auf diese Art wird das Herz über-

füllet und der Kreislauf des Blutes gestört. Es wird auch der Magen geschwächt, die Verdauung unterbrochen, und der Nahrungsfaß durch krampfhaftige Durchfälle weggeführt. Der Athem wird kurz, die Kraft klein, und das Zittern allgemein.

Der Neid und die Mißgunst tödten auch viele Menschen. Wer sich diesen schändlichen Affecten überläßt, entzieht dem Leib viele Lebenskraft, schärft die Galle unaufhörlich und vermehret dadurch die Selbstauzehrung ganz besonders. Wie wahr ist das Sprichwort: „Der Neid frisst sich selbst auf.“

Eine andere Seelenkrankheit, die üble Laune (der böse Humor) schadet dem Leben ungemein. Wo sich diese festsetzet, da welket auch das blühendste Leben dahin; es wird jedem Genuß und jeder Freude der Eingang versperrt, die ermunterndste Anlässe zum Trüblichseyn werden als Gelegenheiten zum Murren, Zanken, Trauern, Fluchen mißbraucht, die Unzufriedenheit und das Mißvergnügen füllet viele Tage und Wochen aus, und raubet Kraft und Lust zur Arbeit und zur Ergötzung. Der schöne Lebensstrom verwandelt sich in einen stehenden Sympf, worinn jede Pflanze versäuert wird, und früher absterbt.

III.

Man soll die Einbildungskraft nicht überspannen, keine Krankheit wähen, und die Schärmerey meiden.

Die Einbildungskraft reiht uns von traurigen Gegenständen weg, und erhebt uns in Gegenden, wo Wohl-

seyn

sehn und Freude unverweklich blähen; die Einbildungskraft sieht und hört und genießt, wo alle Sinne nicht empfinden. Aber dazu wird Anstrengung und also Kraftaufwand erfordert. Wird diese Anstrengung zu heftig, oder wird sie zu oft wiederholet, so greift sie zu viel an, und hindert das Anlegen neuer Bestandtheile. Daraus kann man die Magrkeit, welche sich bey Leuten von feuriger Einbildungskraft zeigt, leicht erklären. Personen dieser Art können bald in einen Zustand, der sie für das gemeine Leben unbrauchbar macht, versetzen, und mancher Todesgefahr nahe gebracht werden. Diese Kraft erhebt den Menschen nicht immer in angenehme Gegenden, sie führet ihn auch in Wüsteneyen und Sümpfe, auf Felsenspitzen, in die Höhlen der Tyger und mitten unter die Räuber, und bringt vielen Kummer, Gram und Schrecken über ihn. Wer lang zu leben wünschet, lasse diese Kraft nicht zu viel herrschen.

Noch mehr schadet sie dem Leben, wenn sie Krankheiten wähnet, wo keine ist, oder sie heftiger und gefährlicher darstellt, als sie sind. Durch diese Krankheits- einbildung wird ewige Furcht und Angst genähret, manches Vergnügen verschuechet, und nicht selten eine Krankheit erzeugt. Der Krankheits- träumer hört nicht auf Medicin zu brauchen; dieß schwächet ihn mehr, als die Krankheit, wenn sie vorhanden wäre. Man muß erstaunen, wie weit es hierinn die Einbildung bringen kann. Man hat Menschen gesehen, welche sich bey dem gesündesten Aussehen und bey starker Stimme und gutem Athem einbildeten, die Abzehrung und Lungensucht habe sie mit schwerer Hand ergriffen. Einige

hat-

hatten kleine Füße und kleinen Sauch, und wollten die Wassersucht im hohen Grad haben. Andere waren stark lebhaft und munter, und hielten fest dafür, es habe sich das hitzige Fieber, von welchem sie eben hörten, ihrer bemächtigt. Oft schon brachten Lustigmacher den gesündesten Mann, dessen Einbildungskraft leicht zu reizen war, aus ihrer Gesellschaft weg, und riethen ihm, sich ins Bett zu begeben, und der ausbrechenden Krafft durch Schwitzen und Medicinnehmen abzuhelfen. Ein Fr. litt alle Krankheiten, welche andere hatten. Eine adeliche Frau in Amberg traf mit ihm in einer Gesellschaft zusammen, sprach von verschiedenen Krankheiten, empfand dieß und jenes, und der Fr. empfand es auch. Endlich leitete sie das Gespräch auf die Schwangerschaft, und beschrieb das, was sie im Kopf, im Magen, um den Leib, im Rücken, in den Lenden bemerkte, der Fr. bemerkte es auch. Ich bin, fuhr sie fort, schwanger. Das bin ich nicht, sagte er, und doch hatte er alles, was Schwangeren zukömmt, auch empfunden. Wie da gelachtet wurde! Einer hat sich eingebildet, er sey gestorben, und aß längere Zeit nichts mehr. Nachdem viele Mittel, ihm seinen Irrthum zu nehmen, vergebens angewendet waren, stellte sich sein Freund todt an, und überredete ihm, daß man auch in der andern Welt zu essen pflege. Jetzt fieng er wieder zu essen an, und rettete sein Leben. Diese Krankheits- einbildung setzet sich oft bey denen fest, welche unberufen medicinische Bücher lesen, und das, was sie sehen und hören, nicht auf die Arzneykunde, sondern immer auf sich selbst anwenden.

Die

Die Schwärmerey bringt ebenfalls recht bedenkenden Schaden. Einige Menschen, welche manches Mißbräuge und Unangenehme erlebt haben, vergroßern die ausgestandnen Uebel, wollen sie nicht mehr vergessen, und schwärmen immer wieder auf diese traurigen Begebenheiten zurück. Die Gattin z. B., der Freund, das Kind, welches ihnen der Tod entrissen hat, schwebet stets ihrer Seele vor, und verschließt jeder Freude und jedem Entschluß zu einer guten That den Eingang. Andere erkünsteln sich einen solchen Seelenzustand; sie lesen oft schmelzende Romanen und andere Schriften dieser Art, und versetzen sich in die traurigsten Lagen. Trübsinn ist stets ihr Begleiter; alles, sogar die reinsten Freuden, werden mit Thränen genossen; schwermüthige Empfindungen verfinstern die Gegenwart und Zukunft. Die Seele und der Leib wird dadurch ungemein angegriffen und geschwächt.

IV.

Auch die Verstellung kürzet das Leben ab.

Es wird viele Anstrengung erfordert, um sich auf einige Stunden in einen Zustand, welcher uns nicht eigen ist, zu versetzen, um fremde Gesinnungen so, als wären sie die unsern, darzustellen, um die Zuschauer auf einige Zeit zu bereben, daß sie uns für das, was wir nicht sind, halten. Das Geschäft eines Schauspielers greift die Seele und den Leib sehr an.

Der Schauspieler stellet nur auf einige Stunden etwas vor, das er nicht ist. Wie Schlamm werden jene Personen hergenommen, welche Monate und Jahre lang etwas vorstellen, das sie nicht sind. Einige Menschen leben beständig im Zwang, ihre Werke und Reden stimmen nicht mit ihren Gesinnungen zusammen, ihr Gesicht und alles Aeußere erscheint anders, als wie es in ihrem Innern vorgeht. Wie viel Aufmerksamkeit, Sorgfalt, Zwang, Anspannung fodert dieses! Alles dieß verkürzet das Leben.

Es verursacht Unwillen und Beschwerde, wenn uns der Stiefel zu fest am Fuß liegt, eine Binde den Hals zu eng zusammen schnüret, ein Kleid die Arme zu hart einschließt. Wie beschwerlich muß es seyn, wenn der Hals immer zugeschnüret, und die Zunge immer gelähmet ist, wenn eine eiserne Masse stets unser Gesicht und alle Glieder einschließt, wenn das, was in unsrer Seele vorgeht, nie zum Vorschein kommen darf, wenn wir unsre Begriffe, Urtheile, Triebe, Empfindungen, auch die stärksten, beständig unterdrücken, und fremde heucheln müssen! Durch diese unnatürliche Einzwängung wird der Mensch sehr oft in Unthätigkeit, allezeit aber in Unruhe, Mangellichkeit und argwöhnisches Mißtrauen versetzt. Dieß und die beständige Spannung aller Nerven und Fasern, nimmt viel vom Leben weg, und führet den Tod (da wird jeder in seiner wahren Gestalt erscheinen) früher herbey. Wer sein Alter hoch hinan bringen will, lasse sich ja keine Lebensart aufdringen, welche seinen Fähigkeiten und Neigungen widerspricht, und das gerade Reden und Handeln nicht gutheißt. Wer sich beständig

so verhält, daß seine Reden und Werke mit den Gesinnungen zusammen stimmen, trägt dadurch viel zur Verlängerung seines Lebens bey.

V.

Wer beglückt und lang leben will, fürchte den Tod nicht.

Wer den Tod fürchtet, fürchtet etwas, das ihm gewiß begegnet, das manchmal vor einer Kleinigkeit abhängt, und woran ihn vieles erinnert. Er kann also diese Furcht nie ablegen. Er trägt seinen Peiniger immer mit sich. Wie sehr wird er davon hergenommen! Er enthält sich deswegen von vielen Dingen, und das Gute und Angenehme wird oft durch den Gedanken an das Sterben verbittert. Er will nicht sterben, und stirbt desto eher. Keiner, der den Tod fürchtete, hat lang gelebet.

Liebe das Leben, und fürchte den Tod nicht! Dieß ist das unabänderliche Gesetz der Weisheit. Wer in Segen alt werden will, befolge es.

So wahr dieses ist, so lassen sich doch viele Menschen von der Furcht des Todes jämmerlich quälen. Diese Furcht sitzt fest in ihrer Seele, und verfolgt, sie wie der unverdunkelteste Feind. Um diese Angst zu entfernen, müssen folgende Hausmittel angewendet werden; die Erfahrung hat ihre heilende Kraft bewiesen. Probatum est.

I. Man

I. Man stelle sich das Sterben oft vor. Jeder Feind, der eingebildete und wirkliche, ist in der Entfernung schrecklicher. Je näher man ihm tritt, je genauer man ihn kennet, je muthiger man ihm ins Gesicht schaut, desto weniger zittert man vor ihm. Hat der Soldat schon öfter den Feind gesehen, geht er ihm mit Muth entgegen; der Neuling zittert, wenn eine Gefahr auch nur von weitem drohet. Wer noch nie auf dem Wasser gefahren ist, vergrößert die wirklichen Gefahren, und setzet neue hinzu, und zittert und bebt. Die aber, welche das Aufbrausen und Flutken des Wassers oft erfahren haben, gehen ruhig zu Schiff. Viele zittern bey dem Anblick eines Steges, eines schmalen und steilen Weges, einer hohen Dachspitze; und Personen, welche oft solche Plätze betreten, gehen ohne Hinderniß und ohne Angst darüber fort. Fassen wir oft den Tod ins Aug, so wird er uns nicht mehr schrecken; wir werden uns an seinem Anblick gewöhnen, und seinem Kommen ruhig entgegen sehen. Dieß Andenken wird in uns auch das Vorhaben erwecken und beleben: Unser Verhalten stets so einzurichten, daß es uns auch noch im Tode gefallen kann. Auf diese Art werden uns viele kleinliche Rücksichten unbedeutend vorkommen, und jedes wird sich in seiner wahren Beschaffenheit darstellen.

2. Man denke nicht: Das Sterben ist mit heftigen Schmerzen verbunden. Manche Sterbende haben Zuckungen, röheln, krümmen den Mund, verdrehen die Augen, und zeigen auf verschiedene Art an, als hätten sie Angst. Dieses bemerkt nur der Zuschauer, der Sterbende weiß nichts davon. Bey vielen hitzigen Krankheiten horet man

II. Theil.

M

leb-

lebhaftes Gespräch, und sieht heftige Bewegungen, und doch wissen die Kranken oft nichts davon. Bey Fäulsen oder beim Hinfallen (Epilepsie) bemerket man an den Leidenden Personen die heftigsten Erschütterungen, und sie — wissen nicht. Manchmal haben sich Personen, welche im Sterben waren, wieder erholet. Da man ihnen das, was man an ihnen in dieser Zeit bemerket hat, erzählte, zeigten sie darüber ihr Befremden, und versicherten, sie haben von allen nichts gewußt, nichts empfunden.

Wenn Krankseyn nimmt die Lebenskraft ab, wird immer schwächer, je mehr sich der Tod nähert, und horet im Sterben ganz auf. Eben diese Kraft empfindet das Gute und Böse, das im und am Leibe vorueht. Wie kann sie die Schmerzen ihres Leibes, die Absonderung u. s. w. empfinden, wenn sie ungemein geschwächt ist, und wenn sie sich ganz verliert, in der Nähe des Todes, und im Sterben?

3. Man halte das Sterben für das, was es ist, für das Hinfibergehen in ein anderes Leben. Die Erde ist uns nicht zur beständigen Wohnung angewiesen; wir sollen darauf das, was uns obliegt, vollbringen, unsre Kräfte und Fähigkeiten gebrauchen und entwickeln, und uns für einen bessern Platz vorbereiten. So viel Gutes wir auf Erden genießen, so stößt uns doch auch manches Widrige zu, vieles bleibt uns dunkel, und mehrere Wünsche werden nicht erfüllt. Sollen wir vor dem Ausziehen aus diesem Ort und vor dem Hinfibergehen in jenen Kreis zittern, in welchem uns die angenehmsten Beschäftigungen erwarten?

Wer trauert, wenn er von einem schlechtern Haus in ein bessers zieht? Der weise und liebevolle Erhalter weist uns einen andern Platz an; wer soll über seine Fügung unruhig werden?

4. Man denke oft: Der Tod führet uns zu denen, welche vor uns lebten, zu denen, welche unserm Herzen wichtig sind, zu denen, welche es in dem, was wahr und gut ist, schon weit gebracht haben. Wie angenehm wird uns ihre Gesellschaft seyn! Sie laden uns freundlich zu sich.

VI.

Wenn wir lang leben wollen, muß in unsrer Seele Zufriedenheit, Heiterkeit, Wohlwollen, Liebe, Sanftheit, u. s. w. wohnen.

Ohne Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit kann die Gesundheit und das lange Leben (durch Unruhe und Unzufriedenheit würden Seele und Leib sehr empfindlich angegriffen) nicht bestehen. Um diese Zufriedenheit zu erhalten, dienen folgende Vorschriften. Die Arzneykunde und die Lebensweisheit empfehlen sie.

1. Man lasse keine Leidenschaft aufkommen. Die Leidenschaften treiben den Geist und den Leib des Menschen fürchterlich herum, verjagen alle Ruhe, und zehren viel von der Kraft und den Werkzeugen des Lebens auf, und hindern ihren Ersatz.

2. Die Ueberzeugung: „Das Erdenleben ist der kleinste Theil unsers Daseyns; wir sollen uns hier vervollkommen, und uns eines bessern Lebens würdig machen. Nach Gottes Absicht soll das, was wir auf Erden unternehmen, und was uns auf ihr begegnet, den Menschen im kommenden Leben nützen oder schaden“ soll nie von uns weichen; sie soll uns in allen Zufällen und Lagen begleiten. Mit dieser Ueberzeugung werden wir uns aus den Dunkelheiten dieses Lebens leichter heraus helfen, und vor Unmuth und Traurigkeit bewahren können.

3. Man freue sich über den Tag und über die Stunde, die man hat, und benütze sie. Wozu das ängstige Fragen: „Wie wird es morgen, wie in der nächsten Woche, wie in der folgenden Jahreszeit werden? Dann will ichs so machen u. s. f.“ Was nützt dieses Brüten über die Zukunft? Jeder benütze die Zeit, welche er hat, so, wie es sein Beruf verlangt, und thue an jedem Tage so viel Gutes, als er kann, und er wird sich am Abende, und am Ende der Wochen, Monate und Jahre freuen, daß er diese Zeit hindurch wahrhaft gelebet, und das, was er sollte, vollbracht hat. Je mehr man die gegenwärtige Zeit benützet, desto besser wird für die Zukunft gesorget.

4. Man stelle sich jedes Ding gehdrig vor, und zerträume sich keine Uebel. Viele Uebel entstehen aus Mißverständnis, aus Uebereilung, aus falscher Berechnung. Es kömmt nicht so viel darauf an, was uns geschieht, als darauf, wie wirs nehmen.“ Die Weisheit allein, heißt es in der Apologie des Mißvergügens, ist die

Quel-

Quelle des Vergnügens, die Thorheit bringt Mißvergügen hervor. Außer der gänzlichen Ergebung in den Willen der Vorsicht, außer der Ueberzeugung, daß alles zu unserm Besten geordnet sey, außer der Zufriedenheit mit der Welt und der Stelle, die man darinn hat, ist alles Thorheit, welche zum Mißvergügen führt.“

5. Man halte die Menschen nicht für böser als sie sind. Wer keinem Menschen trauet, wer von jedem Aerges verimuthet, wer jede Rede und Handlung der andern auf das Schlimmste deutet, wird in steter Unruhe leben, und sich bald durch Haß, Gram und Unmuth aufzehren. Wer aber von jedem so gut denkt, als er kann, jedem Gutes gönnet, jedem Gutes wünschet, jedem so viel es möglich ist, Gutes erweist, wird sich viele und herrliche Freuden verschaffen. Man habe mit den Fehlern und Vergehungen andrer Geduld, und betrachte sie als Irrende, sie würden gut seyn, wenn sie dieß und jenes erkannten, deutlicher erkennen, und sich nicht manches anders, als es ist, vorstellten. Liebreiche, wohlwollende, menschenfreundliche Gefinnungen veredeln uns, und geben uns viele Freuden und langes Leben.

6. Zufriedenheit und Seelenruhe kann ohne Hoffnung nicht bestehen. Die Gegenwart wird manchmal drückend und dunkel; da muß uns der Blick in die Zukunft Erleichterung und Licht verschaffen, und eben dadurch Ruhe und Heiterkeit. Das Erwarten guter und angenehmer Dinge, welche uns auf Erde zukommen werden, gewähret viele selige Stunden, und erleichtert manche Last; es reicht aber oft nicht hin, um uns

ganz zu beruhigen; wir müssen uns zu den Seligkeiten jenseits des Grabes erheben. Hoffnung und Glaube, ihr großen göttlichen Tugenden! Wer vermag ohne euch dieß Leben zu durchwandeln! Ihr seyd die größte Erquickung des müden Wanderers, die Stützen des Wanders, das unentbehrliche Bedürfniß des Erdenbewohners, das hellste Licht in mancher Dunkelheit. — Die Religion ermuntert uns zur Selbstverläugnung, zum Bezähmen der Leidenschaften, zum Wohlwollen, zur Liebe, zur Gelassenheit, zur Sanftmuth u. s. w., und erhebt uns zu einem andern Leben. Dadurch trägt sie sehr viel zur Verlängerung dieses Lebens bey.

7. Die Zufriedenheit wird erhalten und vermehret, wenn reine und nicht zu heftige Freuden genossen werden. Diese erheben, erheitern und beleben den ganzen Menschen, und erwecken in ihm eine Stimmung, welche das Widrige weniger und das Angenehme mehr und inniger empfindet. Um Freuden zu genießen, sind nicht ausgesuchte Gelegenheiten und Glückszufälle nöthig. Wer dazu fähig ist, dem blühen überall Freuden, er freuet sich über sein Leben, über seine Kräfte und Fähigkeiten, über seine Geschäfte, über das, was ihn umgiebt. Die herrlichsten und gesündesten Freuden reifen im beglückten Stande des häuslichen Lebens, im Umgang guter und froher Menschen, und im Genuß der schönen Natur. — Die Freude bricht oft in Lachen aus; dadurch wird Seele und Leib erschüttert, die Verdauung, der Blutumlauf und die Ausdünstung befördert und die Lebenskraft in allen Gliedern ermuntert.

8. Zum

8. Zum Erhalten eines frohen Sinnes trägt die nützliche und angenehme Beschäftigung des Geistes sehr viel bey. Wer gute Gedichte liest, sich mit den Begehrtheiten der Vorzeit bekannt machet, die Beschaffenheit der Länder und ihrer Bewohner durchforschet, sich schönen oder andern Wissenschaften widmet, die Natur und ihre Geheimnisse betrachtet, unbekannte Wahrheiten zu entdecken strebet, sich mit Freunden und Kennern der Wissenschaften und Künste unterredet u. s. w., wie viele frohe Stunden durchlebet er! Dadurch wird die Heiterkeit vermehret und das Leben verlängert.