

Der

Gesundheits-Freund.

—
Eine nützliche
Lebensschule
und

gründliche Anweisung immer gesund
zu bleiben

und
sein Leben auf ein hohes Alter
zu bringen.

Wien 1809.



9
BIBLIOTHECA
EMPI. PASS.
61
1860
G. 49
IV
G. 31.

1088
1111
1111
1111

XLIV Ex 9 13

Bibliotheca Capituli
Ritus graeco-catholici
Premisliensis.



V o r r e d e.

Leben und Gesundheit, dieß sind wohl die größten physischen Güter, welche der Mensch hat. Aber wie manche mag es noch geben, die selbe nicht zu schätzen genug wissen, ihren Werth übersehen, und ihn erst in Betrachtung nehmen, wenn der Körper schon zerrütet ist, und Krankheiten fühlbar werden; ja wie manche, die entweder unwissend in dem, was zu derer Erhaltung nothwendig ist, oder vielleicht aus Leichtsinn und Unachtsamkeit sich der Mittel nicht bedienen, welche Natur und Kunst darbieten, Gesundheit und langes Leben zu erhalten, und die erst dann, wenn das zerstörte blasse Gesicht, ja die schon überhand genommenen Unordnungen des Körpers, ihn ängstlich machen, und

Schmerzen verursachen, den Arzt um Hülfe rufen, und sich der Strenge der Kunst unterziehen. Die Wege, solchen Uebeln zu entgehen, die Mittel, wie man leben soll, um gesund zu bleiben, und mancher schwächlichen Beschaffenheit des Körpers ungeachtet alt zu werden, hier anzuführen, ist der zweck dieser Schrift, und wenn der Leser den erwünschten Nutzen davon einärndten wird, so hat er seine Absicht hinlänglich erreicht.

Der Verfasser.

Von der Beschaffenheit des Körpers und seinen Geschäften.

Der Körper ist eine sehr künstliche Maschine, die aus mancherley Theilen zusammengesetzt ist; aus Knochen, die ihm die Stütze und Grundlage geben, aus fleischigten Massen, die man Muskeln nennt, jene umkleiden, und einer Beweglichkeit fähig sind; aus Gefäßen von verschiedener Größe und Richtung, die theils Blut, theils wässerige Feuchtigkeiten in sich enthalten, und den ganzen Körper durchströmen; aus Nerven, die als feine Gehirnsfasern betrachtet, mehr oder weniger nach Art der Gefäße sich verbreiten, trennen und wieder vereinigen, und überall wo sie hinkommen, Empfindungskraft mittheilen; aus größern und kleinern runden oder länglichten Körperchen, welche Drüsen genannt werden, und zur Absonderung, Verdünnung und Vervollkommung gewisser Säfte dienen; endlich aus flechlichten Häuten oder

Bändern, und diese Einrichtung der Theile ist harmonisch, das heißt, jeder dieser Theile wirkt für sich, und dennoch immer in Verbindung mit den übrigen zum Besten des Ganzen, und daraus entstehen die Geschäfte des Körpers, das Herz nämlich und die Schlagadern verbreiten das Blut durch alle, auch die geringsten entfernten Theile, und die Blut- und Wasseradern bringen dasselbe und die übrigen Fruchtkräfte wieder zum Herzen zurück, das ist dann der so wichtige Kreislauf des Blutes; die Lunge dehnet sich aus, um die Luft einzuziehen, und fällt wieder zusammen, um die unnütze und schädliche Luft fortzutreiben, beides geschieht durch einen ganz besonderen Bau. Der Magen und die Gedärme ziehen durch Benetzung des Speichels, der Galle und verschiedener andern seifenartigen Feuchtigkeiten vermöge ihrer wechselseitigen Zusammenziehung den Nahrungsaft aus, und treiben diesen in eigene Gefäße, wodurch er in die Blutmasse gelangt; hingegen gröbere und unverdauliche Theile durch einen eigenen Ort fort. Die Muskeln überhaupt verkürzen und verlängern sich, sobald der Wille oder eine mechanische

Ursache auf die Fasern und Nerven wirkt, und geben dem Körper das Vermögen, verschiedene Bewegungen zu machen.

Diese Geschäfte gerathen in Unordnung, was man die eigentliche Krankheit nennt, entweder von sich selbst, welches wohl sehr selten ist, oder öfters durch mancherley Fehler der Menschen, als Uebermaß, Mangel, schlechte Auswahl oder Unordnung im Essen und Trinken, im Schlafen und Wachen, in Ruhe und Bewegung, in Gewohnheiten und Leidenschaften, plötzliche Abänderung oder Verunreinigung der Luft, kurz, alles was von aussen auf den Körper wirkt, oder in denselben aufgenommen wird, kann durch den Mißbrauch schädlich werden, und Krankheiten hervorbringen.

Vom Gebrauch der Speisen.

So nothwendig die Nahrung und so unentbehrlich sie dem Körper ist, eben so behutsam soll man bey deren Gebrauch seyn, um sich nicht zu schaden, und durch unordentlichen, etwa häufigen oder zu gähen Genuß sich keine Uebel zuzuziehen, besonders bey

Speisen, welche schwer zu verdauen sind, welche Blähungen verursachen, oder oft aus vielfachen Mischungen bestehen, und solchen Sachen, die selten oder nur zum Theil zur gerichtet werden, und zur Unzeit oder in großer Menge genossen werden, daß der Magen dieselben nicht verkochen kann.

Obzwar der Wohlstand gewisse Stunden zum Genuß der Speisen und zur körperlichen Sättigung einführte, so ist es doch nicht gefehlt, wenn man auch auffer dieser Zeit etwas zu sich nimmt; denn meistens körperliche Beschaffenheit oder Lebensart und Gewohnheit bestimmen, ob man sich mit einer oder mehreren Mahlzeiten begnügen, mehr oder weniger genießen solle, so essen auch z. B. Kinder oder junge Leute beynaher mehr als Erwachsene, und diese mehr als Greise; starke, arbeitsame und thätige Leute mehr als Schwächliche, Sitzende u. dgl.

Von dem Getränke.

Das Trinken wird dann schädlich, wenn man mehr trinkt, als der Durst fordert, oder als nothwendig ist, den Verlust durch

Schweiß oder andere Ausleerungen hinlänglich zu ersetzen; auch wenn solche Getränke gewählt, und in Menge oder zur Unzeit genommen werden, die durch allzugroße Kälte oder Wärme, durch austrocknende oder erhitzenende Eigenschaft, wie auch öfters durch Vermischung fremder zur Verdaulichkeit nicht nützlicher Theilchen, bedenklich sind.

Das gesündeste und beste Getränke ist ein helles, leichtes, unschmackhaftes Quellwasser; kaltes Getränke ist unserer Natur zu tráglicher, als warmes und erhitzenendes, weil jenes die erschlafften Theile stärkt, und die in Unordnung gerathenen Nerven wieder besänftiget; aber gleich nach einer starken Erhitzung oder bey heftigem Schweiß, ist auch das beste Wasser schädlich wie Gift, welche traurigen Beyspiele einem Beobachter wohl bekannt seyn werden.

Warmes Getränke, wenn es nicht als Medizin gebraucht, oder um eine aus verschiedenen Ursachen zu Schaden gekommene Sache wieder gut zu machen und in Ordnung zu bringen genommen wird, ist ausserdem zur Gesundheit nicht jedem dienlich, ja manchmal schädlich, denn es erschlafft, und daher könn

te man leicht das aus Modesucht oder Einbildung zur Gewohnheit gewordene Theetrinken wo nicht entbehren, doch seltener genießen, denn durch den fast täglichen Gebrauch dessen, ist die Natur daran gewöhnt, und er kann in dem Zeitpunkte wo er als Heilmittel genommen wird, die Wirkung nie hervorbringen, welche er, wenn er nicht an den Körper gewöhnt ist, erzeugen wird. Auch der Kaffee, welcher zwar nicht geradezu schädlich ist, kann aber doch immer als eine entbehrliche Waare angesehen werden; unsere mannhaften Vorfahren hatten keinen, und wurden doch alt. Personen von einem empfindlichen Nervensystem, Vollblütigen und Schwächlichen macht er mancherley Beschwerden, trägen und kalten Körpern ist er zuträglich, er giebt auch nach Tische mäßig getrunken ein gutes Dauungsmittel. — Ciocolade ist ein nahrhaftes Getränk, das schwächlichen und hektischen Personen dienlich seyn kann, wenn sie mit Wasser ohne Gewürz oder Wein zugerichtet wird. — Milch ist ebenfalls nicht schädlich, und nur Personen von schwacher Verdauungskraft leiden Beschwerden davon; süsse Molken sind bey nahe noch dienlicher, obschon sie von

der nämlichen Beschuldigung nicht ganz frey bleiben.

Gutes, gehörig gekochtes, gehopftes und abgegohrnes Bier so lang es nicht sauer ist, giebt einen vortreflichen Trank; weisses Bier ist mehr kühlend, braunes mehr nährend, und bitteres mehr stärkend.

Der Brauntwein ist in vielen Hinsichten ein schädliches Getränk, und störet auf verschiedene Art die Geschäfte des Körpers früh oder spät; nur mässig genossen und dann und wann kann er bey gewissen Fällen, nie aber aus Gewohnheit mit Nutzen gebraucht werden.

Der Wein, wenn er als eine stärkende Arznei angesehen und klüglich gebraucht wird, kann vortrefliche Wirkung äussern, er kann aber auch unklüglich oder übermässig gebraucht, für den Körper schädlich werden. Kältern und alten Personen bekömmet er wohl, weniger den Kindern, Jünglingen oder hitzigen Leuten, es sey denn, daß er mit gutem Wasser vermischt gebraucht werde. Süsse Weine, als Spanische, Ungarische, ingleichen auch einige gekochte oder nicht völlig abgegohrne Weine, als z. B. einige Italienische, Burgunder, Champagner u. dgl., berauschen leicht sobald

sie nicht sehr mässig genossen werden; sonst aber sind sie den Nerven und den Magen dienlich, auch der Ausdünstung sehr behaglich; eben dieses gilt auch in Absicht der Rheinweine. Junge Weine, auch Most, sind der Gesundheit nie zuträglich.

Vom Schlaf und Wachen; Ruhe und Bewegung.

Unsere Körpermaschine ist so eingerichtet, daß sie eine Zeitlang allerhand Bewegungen unbeschwert machen kann, und diesen Zeitpunkt heist man Wachen; dann aber wird er matt und unvermögend dergleichen Geistes- oder mechanische Verrichtungen auszuhalten, und nur unwillkürliche Bewegungen als die des Blutes, das Athemholen, die Daurung u. a. m. dauern fort; diesen mit einem Mangel von Bewußtseyn verbundenen Zustand nennt man Schlaf.

Der Mensch muß also wechselweise schlafen und wachen, und beides zuviel oder zu wenig benützt, kann aber auch nachtheilig werden. Man kann in den Morgenstunden, welche Anstrengung des Geistes oder der Seele for-

bern, sicherer und nützlicher verrichten, nachher aber die leichtern vornehmen, wenn die Kräfte schon etwas abgenützt sind oder stumpf werden, und man hat jene Last nie zu befürchten, die man bey ungetheilter Ordnung fühlen würde, daher auch das übermäßige Wachen, das Nachtwachen, Nachtschmausen oder Schwärmen der Natur entgegengesetzt, und also nicht der Gesundheit gemäß ist, und den Körper wie die Seele schwächt; und so auch vom Schlafe.

Ein ruhiger Schlaf erquickt den Körper, befördert die gleiche Vertheilung des Blutes, die Absonderungen, Ausdünstungen, die Ernährung aller Theile, und stellet die verlorenen Kräfte und die Munterkeit wieder her; wie hingegen ein unzeitiger allzulanger Schlaf schädlich wird, da er die festen Theile erschläfft, die natürliche Wärme vermindert, und Entkräftung, Trägheit, Düsternheit, Aufgedunsenheit oder verschiedene andere langwierige Krankheiten nach sich ziehen kann.

Um ruhig schlafen zu können, esse und trinke man des Abends wenig, wähle sich, wenn es seyn kann, ein geräumiges, stilles trockenes und kühles Schlafzimmer, ein reines

und gutes Bette nach Beschaffenheit der Jahreszeit mit leichtern oder schwereren Decken, lege sich mit etwas erhabenem Kopfe, und ohne Noth nicht auf den Rücken, sondern bald auf die rechte, mehr aber auf die linke Seite, entschlage sich alles Nachdenkens, allen Leidenschaften, und der ruhige Schlaf wird sicher erfolgen.

Ohne eine geschickte Abwechslung der Bewegung und Ruhe kann der Körper unmöglich in die Länge bestehen. Einige Arten von Bewegung erfordern den ganzen Körper, andere nur einen Theil, jene ermüdet mehr, diese geringer und weniger; eine gelinde, den Kräften angemessene, im Kühlen verrichtete, und bis zur anfangenden Ermüdung fortgesetzte Bewegung ist zuträglich, die entgegengesetzte aber schädlich.

Wer sich erhitzt hat, muß in diesem Zustande nicht kalt trinken, oder gleich auf eine heftige Bewegung, sondern allmählig zur Ruhe übergehen, den Schweiß sorgfältig abwischen, und wo es möglich, die nasse Wäsche ändern; Bewegung nach einer langen Ruhe soll gemächlich, überhaupt aber zu einer schicklichen Zeit unternommen werden;

eine Bewegung vor Tische ist sehr dienlich, gleich nach Tische aber nicht rathsam, bis nach beendigter Verdauung, wo sodann bey heiteren Stunden des Tags eine Bewegung in freyer Luft auf den Körper guten Einfluß hat.

Die Ruhe verschafft dem Körper neue Erholung, entfernt die Anspannung der Fasern, vermehrt die Ab- und Aussonderungen und befördert das Zunehmen; so wie übermäßige Ruhe oder Trägheit das Gegentheil bewirkt. Schwächliche und Arbeitsame bedürfen eine längere, stärkere oder sich mäßiger bewegende Personen, eine kürzere Zeit zur Ruhe.

Von Ab- und Aussonderungen.

Einige Eingeweide sind so eingerichtet, daß endlich aus den kleinsten Enden der Aenderchen eine jedem Theile angemessene mehr oder weniger reine Feuchtigkeit von der Blutmasse abgeschieden, und dieselbe entweder zum Besten des Körpers, oder als unnütz durch eigene Gänge oder Oeffnungen fortgeschafft wird; und diese Geschäfte heißt man Ab- und

Aussonderungen. Gerathen diese in Unordnung, so entstehen auch im Körper mancherley Beschwörden, und endlich eigentliche Krankheiten; denn in der ungestörten Eintracht aller körperlichen Berrichtungen bestehet die Gesundheit. Wenn z. B. der Harn nicht fortgeht, so sind die schlimmsten Zufälle zu befürchten; wenn die Galle statt ordentlich in die Gedärme, unordentlich in das Blut geht, kann auch die Gelbsucht oder sonst eine schlechte Gesichtsfarbe entstehen, die Verdauung leidet, in den Gedärmen sammelt sich Luft, der harte Unrath bleibt zurück, und zeigt durch seine weiße Farbe den mangelnden Beytritt der Galle, und die Folgen gestörter Ab- und Aussonderungen; solche und viele andere Uebel oder Krankheiten, sie mögen welche immer seyn, sind nicht ordentliche, sondern gestörte Berrichtungen des Körpers.

Vom Schweiß:

Zur Zeit einer starken Bewegung in der Sonne und an heißen Tagen, ist der Schweiß fast jedem Menschen eigen; freywilliger Schweiß aber bey der leichtesten Bewegung

verräth Schwäche des Körpers, nicht selten bevorstehende Krankheiten, und ist öfters die Folge eines allzuheissen Verhaltens, oder verschiedener anderer Ausschweifungen.

Das Schwitzen an Händen und Füßen ist zwar eine Unannehmlichkeit, besonders für die Schönen, es ist aber doch manchmal heilsam, denn dadurch gehen öfters viele unnütze Theilchen weg, die wenn sie zurückbleiben, mancherley Unheil stiften würden, und deshalb ist ein solcher Schweiß niemals zu vorzeitig zu vertreiben. Ausser der Zeit der Erhitzung aber möge man Hände und Füße öfters mit kaltem Wasser waschen, fleißig die Wäsche ändern, dann wird sich diese Unbequemlichkeit wo nicht nach und nach verlieren, doch wenigstens vermindern.

Bei Vollblütigen, bei Schwärmern, auch bei jenen, die fast keine Verrichtungen oder nur sehr geringe haben, so wie bei Alten, hat ein Nachtschweiß nichts zu bedeuten; die Natur entledigt sich dadurch manchen schädlichen Ueberflusses, und darum sollte man einen solchen Schweiß zu vermindern, oder etwa gar zu vertreiben sich keine Mühe geben.

Von Verstopfung.

Durch Auswahl der Speisen und Getränke kann man diesem Uebel am leichtesten ausweichen. Alle trockene, harte und herbe Speisen auch Hülsenfrüchte, schwer zu verdauendes Brod; herbe, saure und rothe Weine, dann Mangel an Getränk, stets sitzendes Leben und Zusammendrücken des Unterleibes, ziehen eine Verstopfung nach sich, so wie entgegengesetzte Nahrungsmittel eine leichte Oeffnung wieder begünstigen; wer dann auf sich Acht hat, wird bald finden, was ihm in diesem Falle lästig oder dienlich ist, und kann dann das erstere lassen, und des letztern sich bedienen, so wird er hierzu keinen weitem Rath bedürfen, und ganz außer Sorge einer Beängstigung dieser Krankheit seyn.

Von Schnupf, und Rauchtoback.

Als eine Arznei betrachtet kann der mäßig genommene Schnupftoback eine Schleimausleerung befördern, und auch in mancher andern Hinsicht verschiedenen Vortheil schaffen; so wie der Rauchtoback Ausgang eines

dicken, zähen und schleimigten Speichels hervorbringt. Aber übermäßig gebraucht, können beyde dem Menschen in vielem Betrachte schädlich werden.

Gleich nach dem Essen zu rauchen ist nicht zuträglich, indem dieses dem Menschen den zur Verdauung unumgänglich nöthigen Speichel benimmt, der sich durch kein Trinken ersetzen läßt.

Von Gewohnheit und Leidenschaft.

Gewohnheit ist, wie man im Sprichworte sagt, die zweyte Natur, der Körper lernt dadurch sogar das Widrige leichter ertragen, und das Schädliche dulden; es ist nie gut, sich etwas anzugewöhnen, und nach einer so zu sagen bestimmten Weise immer gleich fortzusetzen, und keine Abwechslung Statt finden zu lassen, denn sobald die Natur an etwas bestimmt oder gewöhnt ist, und der Fall einer unmöglichen Erfüllung eintritt, welches nicht selten, sondern öfters treffen kann, dann fühlt der Körper diesen Abgang, und geräth dadurch in Unordnung und Schaden.

So wie man sich nach und nach etwas

angewöhnt hat, eben so kann und muß man sich auch Fehler und Unarten nach und nach wieder abzugewöhnen suchen, nie aber gähe Entwöhnung anwenden, denn diese kann öfters die schlimmsten Wirkungen hervorbringen, daher es am sichersten wäre, nie aus Gewohnheit, sondern nach Bedürfniß der Umstände sich einzurichten.

Die Leidenschaften sind für unsern Körper, was der Sturmwind in der Natur ist. Ein mäßiger Gebrauch des Angenehmen erschütteret die Maschine, bahnet den Weg durch die kleinsten Gefäße, und verbreitet Feuer und Leben über die Menschen; dagegen macht die Ergebung eine unangenehme Leidenschaft mehrmahls den schlimmsten Eindruck, und verursacht sehr üble Folgen in dem Körper in Hinsicht auf die Gesundheit.

Der Weise lernt bey Zeiten ihre Entstehungskraft kennen, meidet sorgfältig jede Gelegenheit, welche sie hervorbringen kann, und besinnt sich bald wieder, im Fall er überreilet wird. Ein Sklave der Leidenschaft ist moralisch und physisch unglücklich, weil er dadurch sein Verderben begünstigt.

Von der Luft.

Die Luft, welche uns umgiebt, ist zum Leben unentbehrlich, sie ist aber nicht immer ganz rein, sie ist sehr veränderlich, manchemahl warm oder kalt, trocken oder feucht, auch stürmisch, und die Veränderung der Luft ist eben auch nothwendig, weil sie sonst gefährlich werden könnte; geschieht diese Veränderung nach und nach, so fühlt der Körper sehr wenig davon, ist der Uebergang in eine entgegengesetzte Luftart aber schleunig, so empfindet der Körper dieses desto mehr.

Die Winde als eine bewegte Luft können durch die Heftigkeit oder Gelindigkeit, mit welcher sie wehen, und durch die Eigenschaft ihrer Kraft dem Körper bald schädlich bald nützlich werden.

Eine Luft, die von stillstehenden Wässern, Sümpfen und Pfützen, von Orten, wo Leichname der Menschen und Thiere faulen, aus unterirdischen verschlossenen Höhlen, Gruften, verschütteten Brunnen, und aus Kellern, wo viele gährende Getränke liegen, zu kommen

pflegt, ist öfters ansteckend und nach Beschaffenheit auch tödtlich.

Eine zu warme Luft erschlafft, vermehrt den Schweiß, verdicket das Blut, und ist fähig, den Körper in verschiedene schlimme Zufälle zu versetzen. Kalte Luft hingegen, welche das Gegentheil von der vorigen ist, ist alten und schwächlichen Personen am wenigsten zuträglich, und diese Luft ziehet ebenfalls manchmahl verschiedene Uebel dem menschlichen Körper zu.

Die feuchte Luft hat beynah die nämliche Wirkung, wie die warme, und ist schädlich, besonders, wenn sich diese beyden Lufteigenschaften miteinander verbinden.

Eine mäßig kalte und trockene Luft ist unstreitig der Gesundheit am zuträglichsten, und ein heiterer angenehmer Frühlingstag am dienlichsten. — Aus diesen lassen sich die gewöhnlichen Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterkrankheiten erklären.

Von Wirkung der hier angeführten Lebensregeln im Allgemeinen.

An und für sich mußten diese Lebensregeln bey jedem Menschen gleiche Wirkung haben, wenn auch ein jeder dem andern in seiner körperlichen Beschaffenheit, Lebensart, Beschäftigung, Behuthsamkeit oder Unachtsamkeit gleich wäre. Indem aber diese verschieden sind, so sind auch die Folgen und Wirkungen ungleich schwächer, stärker, sehr verschieden und ungleich. So leidet z. B. ein Starcker weniger von einem begangenen Fehler in der Lebensordnung als ein Schwächlicher, das Kind mehr als ein Erwachsener, ein verzärteltes Frauenzimmer mehr als der abgehärtete Mann; dem einen kömmt auch manchemahl noch die Natur zu Hülfe, das ist: die vorhandene Körperkraft schafft die schädliche Materie bey Zeiten weg, hingegen der andere diese Wohlthat nicht zu erwarten hat, und also mehr auf sich Acht haben, und behuthsamer seyn muß.

Wer eine sitzende Lebensart hat, bedarf mehr Achtsamkeit, als jener, der ein mit stärkerer Bewegung der Glieder verbundenen Ge-

werbe treibt, denn jemehr Thätigkeit da ist, desto weniger sind die schlimmen Folgen etwaig begangener Fehler zu befürchten; doch ist es immer für jeden besser, sich zeitig an eine gewisse Uchtsamkeit zu gewöhnen, und durch gute Anwendung wird die Lebensordnung erst, was sie eigentlich seyn soll, welches zu des Lesers eigenen Besten dienen wird.

