



Über dieses Buch

Dies ist ein digitales Exemplar eines Buches, das seit Generationen in den Regalen der Bibliotheken aufbewahrt wurde, bevor es von Google im Rahmen eines Projekts, mit dem die Bücher dieser Welt online verfügbar gemacht werden sollen, sorgfältig gescannt wurde.

Das Buch hat das Urheberrecht überdauert und kann nun öffentlich zugänglich gemacht werden. Ein öffentlich zugängliches Buch ist ein Buch, das niemals Urheberrechten unterlag oder bei dem die Schutzfrist des Urheberrechts abgelaufen ist. Ob ein Buch öffentlich zugänglich ist, kann von Land zu Land unterschiedlich sein. Öffentlich zugängliche Bücher sind unser Tor zur Vergangenheit und stellen ein geschichtliches, kulturelles und wissenschaftliches Vermögen dar, das häufig nur schwierig zu entdecken ist.

Gebrauchsspuren, Anmerkungen und andere Randbemerkungen, die im Originalband enthalten sind, finden sich auch in dieser Datei – eine Erinnerung an die lange Reise, die das Buch vom Verleger zu einer Bibliothek und weiter zu Ihnen hinter sich gebracht hat.

Nutzungsrichtlinien

Google ist stolz, mit Bibliotheken in partnerschaftlicher Zusammenarbeit öffentlich zugängliches Material zu digitalisieren und einer breiten Masse zugänglich zu machen. Öffentlich zugängliche Bücher gehören der Öffentlichkeit, und wir sind nur ihre Hüter. Nichtsdestotrotz ist diese Arbeit kostspielig. Um diese Ressource weiterhin zur Verfügung stellen zu können, haben wir Schritte unternommen, um den Missbrauch durch kommerzielle Parteien zu verhindern. Dazu gehören technische Einschränkungen für automatisierte Abfragen.

Wir bitten Sie um Einhaltung folgender Richtlinien:

- + *Nutzung der Dateien zu nichtkommerziellen Zwecken* Wir haben Google Buchsuche für Endanwender konzipiert und möchten, dass Sie diese Dateien nur für persönliche, nichtkommerzielle Zwecke verwenden.
- + *Keine automatisierten Abfragen* Senden Sie keine automatisierten Abfragen irgendwelcher Art an das Google-System. Wenn Sie Recherchen über maschinelle Übersetzung, optische Zeichenerkennung oder andere Bereiche durchführen, in denen der Zugang zu Text in großen Mengen nützlich ist, wenden Sie sich bitte an uns. Wir fördern die Nutzung des öffentlich zugänglichen Materials für diese Zwecke und können Ihnen unter Umständen helfen.
- + *Beibehaltung von Google-Markenelementen* Das "Wasserzeichen" von Google, das Sie in jeder Datei finden, ist wichtig zur Information über dieses Projekt und hilft den Anwendern weiteres Material über Google Buchsuche zu finden. Bitte entfernen Sie das Wasserzeichen nicht.
- + *Bewegen Sie sich innerhalb der Legalität* Unabhängig von Ihrem Verwendungszweck müssen Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, sicherzustellen, dass Ihre Nutzung legal ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass ein Buch, das nach unserem Dafürhalten für Nutzer in den USA öffentlich zugänglich ist, auch für Nutzer in anderen Ländern öffentlich zugänglich ist. Ob ein Buch noch dem Urheberrecht unterliegt, ist von Land zu Land verschieden. Wir können keine Beratung leisten, ob eine bestimmte Nutzung eines bestimmten Buches gesetzlich zulässig ist. Gehen Sie nicht davon aus, dass das Erscheinen eines Buchs in Google Buchsuche bedeutet, dass es in jeder Form und überall auf der Welt verwendet werden kann. Eine Urheberrechtsverletzung kann schwerwiegende Folgen haben.

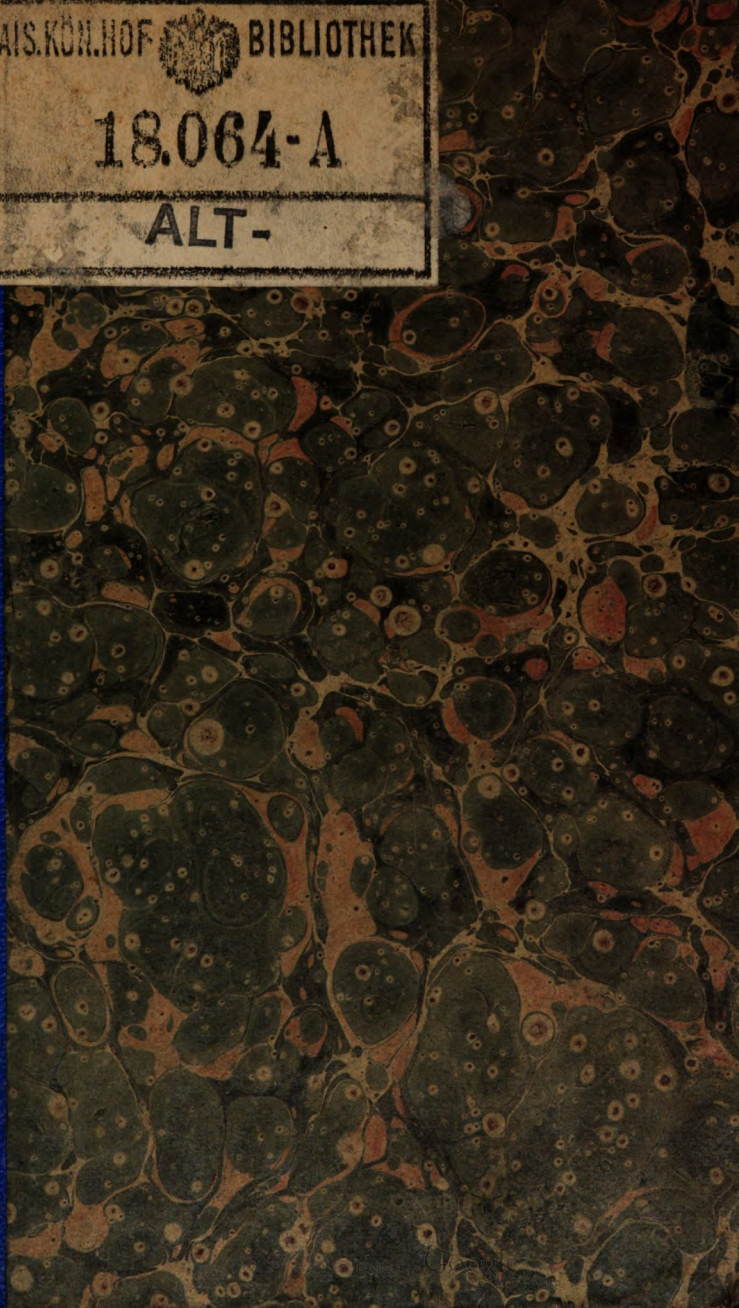
Über Google Buchsuche

Das Ziel von Google besteht darin, die weltweiten Informationen zu organisieren und allgemein nutzbar und zugänglich zu machen. Google Buchsuche hilft Lesern dabei, die Bücher dieser Welt zu entdecken, und unterstützt Autoren und Verleger dabei, neue Zielgruppen zu erreichen. Den gesamten Buchtext können Sie im Internet unter <http://books.google.com> durchsuchen.

KAIS. KÖN. HOF  BIBLIOTHEK

18.064-A

ALT-



Da. 20. h. 110.

18064-A.

Die
Excesse der Jugend
im
physischen Lebensgenusse

oder

die sichersten Mittel zur Wiederherstellung der in Folge
von Unmäßigkeit im Essen und Trinken, im Genusse
der physischen Liebe etc., so wie überhaupt in Folge
einer frivolen Lebensweise

zerrütteten

Körper- und Geisteskraft.



Nach einer praktisch bewährten Methode, gegründet auf
die einfachen Gesetze der Mutter Natur und den gesunden
Menschenverstand, mit besonderer Berücksichtigung

unserer

gewerbtreibenden jungen Leute

dargestellt von

D. Albert Felix.

Prag 1841.

Verlag, Druck und Papier von Gottlieb Haase Söhne.

Den
Janen Juseland's,
des unsterblichen
Verfassers der Makrobiotik,
mit
frommen Segnungen geweiht

vom
Verfasser.

Bauet der Unsterblichkeit Monumente — der Zahn der Zeit
wird sie zernagen! Die Thräne, die der Schüler am Sarge des Leh-
rers weint; der Dank, der heiß in seinem Herzen glüht; der Hauch der
Liebe, der seinen Grabeshügel umweht — sie, sie allein nur sind
die sprechenden Zeugen wahrer Größe und Menschenwürde! —

D. Verf.

Promemoria!

Ein freundliches Wörtchen an m. freundl.
Leser, das ich gütigst zu beachten bitte.

I.

Wie ich dazu kam, ein Buch zu schreiben. — Verirrungen. —
Leiden. — Die medicinischen Populärschriften. — Gufeland's
Makrobiotik.

Es war einmal eine Zeit, wo mich mein
Großvater auf den Schoß nahm und mir Vieles
und Schönes vom Glücke des Lebens er-
zählte, zuletzt aber bedeutungsvoll sprach, daß
Gesundheit mehr werth sei, denn der ganze
Kram irdischer Güter. »Der närrische alte
Mann!« dachte ich; »was er mir nicht Alles
aufbinden will.« Und meine Eltern sprachen oft
und ernst zu mir: »Das darfst du essen, das
darfst du nicht essen! Das darfst du trinken,
das darfst du nicht trinken! Das ist dir gut,

*

Das ist dir schädlich!« Und wieder dachte ich in meiner Kindeseinfalt: »Die schlimmen Eltern! Nicht einen guten Bissen wollen sie mir gönnen.« Das war eine böse, bitterböse Zeit, m. freundl. Leser! und doch war es — die goldene, nimmerkehrende Zeit meiner Kindheit, der lustige Kirchweih Tanz meines Lebens! —

Der siebenzehnte Sommer verschwand, und gelöst waren die Bande, die mich an das Vaterhaus gefesselt hielten: ich betrat die Welt, gesund wie der Apfel am Baume und heiter wie die Lerche am Frühlingsmorgen. »Mens sana in corpore sano!« rief mir mein Vater beim Scheiden wohlmeinend zu und unheimlich brummten mir seine Worte im Kopfe. Ach, wie bald hatten sie ausgebrummt! Ein neues, nie gekanntes Schauspiel entfaltete sich vor meinem Auge: ich sah Bier und Wein im Ueberflusse, Kaffee und Punsch, Braten und Salat, Pfeife und Tabak, reizende Frauen und schmachtende Mädchen, deren Sirenen-töne mir schmeichelnd im Ohre klangen. Alles stand mir zu Gebote, sobald ich nur Lust hatte, zuzugreifen, und Geld, um zu bezahlen. Aber

auch Wassersuppe war zu haben und Kartoffeln, Butter und Brod, Kraut und Knödeln — die weiland stereotype Kost im Elternhause! Konnte ich lange wählen? Arglos trat ich zum Schenkisch der Freude und Lust, um von ihrem Nektar zu nippen; er mundete mir. Statt zu nippen, trank ich nun, trank fort und fort, trank mehr und mehr und rief taumelnd: »Ja, das ist der wahre Genuß des Lebens!«

Sechs Jahre waren zerronnen, meine Wangen gebleicht, mein Auge getrübt, Körper und Geist schwach matt. Schauernd sah ich zurück in die Vergangenheit und — weinte, weinte bittere Zähren über mein verlornes Lebensglück. Was half es! Vor mir stand die rächende Nemesis und sprach mit bitterer Ironie, mit empörendem Hohnlächeln: »Weine nicht; du hast ja das Leben genossen!« — Neuvoll warf ich mich in die Arme der Bekehrung, um physisch und moralisch wieder zu gesunden. Bald war das Eine gelungen, nicht so das Andere: mein physisches Wohl war zu stark zerrüttet, als daß ich im Stande gewesen

wäre, mit einem Faustschlag der Gesundheit harte Nuß zu knacken. Ich litt an keiner eigentlichen Krankheit und dennoch war ich krank, sehr krank; aber es schien mir lächerlich, zum Arzte zu gehen, ihm zu beichten und Rath und Hilfe zu verlangen. Aus dieser peinvollen Lage erlöste mich ein unerwarteter Freund in Gestalt einer medicinischen Populärschrift. Da war nun Jubel über Jubel! Ich blätterte das Buch von vorn nach hinten und von hinten nach vorn, legte es auf die Seite, nahm es wieder in die Hand, blätterte abermal darin und begann — zu kuriren. Ja du lieber Himmel! Ich kurirte, kurirte frisch d'rauf los und hätte mich bald in's Grab hinein kurirt. Das Buch taugte keinen rothen Heller. Ich kaufte ein zweites, kaufte ein drittes und ein viertes. Der Eine meiner Autoren ordinarie stärkende Weine und Chinapulver der Andere feine Mehlspeisen, gebratene Hühner und Wildpret ein Dritter sprach gar vom Landleben und vom Besuche der Mineralbäder. Das ging über meinen Horizont: ein halbes Duzend medicinischer Populärschriften lag vor mir; in ihnen

standen goldene Regeln, die mir den Kopf verwirrten; ich doktorte bald so, bald anders, und dennoch sah ich nicht einmal den Dämmerchein von Hilfe, ja es wurde gar noch schlimmer mit mir, so daß ich mit Recht sagen kann: »Vor lauter glänzenden Aspecten, gesund zu werden, bin ich erst wirklich krank geworden!«

So schleppte ich meinen Körper zwölf Monaten herum, nachdem ich für Bücher, Lebensessenzen, Pulver und Pillen beinahe all' mein Hab und Gut gegeben, aber um keinen Liar Gesundheit dafür erhalten hatte. Da ging ich eines Tags durch die Straßen der Stadt und musterte die neuen Schriften in den schmucken Glaskästen der Buchhändler. Siehe da! Hufeland's Makrobiotik war's, die mir zuerst in's Auge fiel, — Hufeland's Makrobiotik oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern. »Wird auch wieder ein Act der Charlatanerie seyn!« dachte ich (Denn damals war mir der Name Hufeland ein spanisches Dorf), kaufte aber dennoch die Broschüre, ohne eigentlich einen

bestimmten Zweck damit zu verknüpfen: ich kaufte sie, um sie uneröffnet im Bücherschranke verstauben zu lassen. Gewiß wäre ihr auch dieß Loos beschieden geblieben, hätte ich nicht in einem Anfall übler Laune, dem arroganten Gefährten meiner Leiden, beschlossen, die ganze Gesellschaft meiner medicinischen Autoren in in Staub und Asche zu verwandeln. Hufeland kam zuletzt an das Brett; ein Gefühl eigener Art stieg in mir auf, ein gewisses Etwas schien mir zuzusüstern: »Pardon!« Ich gab ihn, öffnete das Buch, las, las weiter und weiter und — — fand den wahren Mäcen, der mir Trost, Rath und Hilfe bringen sollte. Emsig studirte ich das Buch und traf stets mehr und mehr Schönes und Gutes, traf Theorie und Praxis im innigen Bunde; traf in dem redlichen Lehrer auch den edeln Menschenfreund. So hat noch Keiner der Tugend Hochgenuß geschildert, so noch Keiner des Lasters Häßlichkeit enthüllt; so hat noch Keiner dem Guten das Gute bewahrt, so noch Keiner dem Schlechten das Schlechte gezeigt, gezeigt, damit er umkehre und besser werde! —

Meine Lebensweise ward jetzt eine andere. Früh, wenn ich erwachte, und Nachts, wenn ich zu Bette ging, nahm ich Hufeland's Schrift und las, um mir seine Lehren über Gesundheit und langes Leben tief in's Herz zu prägen und darnach zu handeln und zu wandeln. Und siehe da! ein Jahr war kaum verschwunden, als ich eine auffallende Veränderung an meinem ganzen Wesen wahrnahm, als ich wahrnahm, daß Körper und Geist an Kraft und Fülle gewonnen. Aber nicht ich allein war es, der diese Metamorphose mit freudigem Staunen bemerkte, sondern Alle, die mich kannten. Da ging's nun an ein Schauen und Wundern, an ein Fragen und Hypothesiren! Statt aller Antwort wies ich auf Hufeland's Makrobiotik. Bald war sie im Besitze Hundertter, die sich alle sehnten, aus dieser Wunderquelle Genesung zu schlürfen: leider nur Wenige — genasen. Es ging Ihnen mit dieser Schrift, wie mir mit meinem bereits zu Staub und Asche gewordenen populär-medizinischen Krame: sie lasen einmal darin, fanden oder verstanden nicht, was sie wollten und

warfen sie ärgerlich in den Winkel. In einer Beziehung nun mochten sie auch so unrecht nicht haben. H u f e l a n d schrieb allerdings seine Schrift für Jedermann: für den Gelehrten wie für den Lernenden, für den Künstler wie für den Handwerker, für den Handwerker, weil er bei ihm rationelle Bildung in höherem Grade voraussetzte. Wohl mag diese dem Einen oder dem Andern eigen seyn, aber gewiß nicht Allen, denn der Hundertste kann die Makrobiotik durchlesen, ohne das zu finden, was er sucht, oder das zu verstehen, was er verstehen sollte. Mögen einerseits die Klassen der Kaufleute, der Buchhändler, Buchdrucker, Architekten und Maler das Studium dieser Schrift als Spielwerk betrachten, so sind es andererseits die Klassen der Fabrikanten, z. B. der Tischler, Schlosser, Drechsler u. s. w., von denen die Meisten* nicht jene Bildung erhalten haben oder erhalten konnten, um H u f e l a n d's Worte in allen Beziehungen

* Also nicht Alle! denn ich habe Gelegenheit gehabt, auch unter Gewerbsleuten dieser Art wirklich gebildete Männer zu treffen. —

fassen zu können, und doch gibt es auch unter ihnen Tausende, die sich eben so sehr nach Rath, Trost oder Hilfe sehnen, wie der Höhergebildete; zumal die Excesse im Lebensgenusse bei ihnen häufiger und oft im heftigsten Extrem vorkommen, eben weil sie so wenig Gelegenheit finden, etwas für ihre Fassungskraft Passendes zu hören oder zu lesen. Deshalb darf es auch nicht befremden, wenn Einer Hufeland's Makrobiotik verdrüsslich in den Winkel schleudert, während er die hohle Faselei manch andern Productes mit gespannter Aufmerksamkeit liest. Nun ist es aber keine Folge, daß es gerade ein fades Gewäsche seyn muß, das dem Handwerker Lust und Liebe zum Lesen erregt, — nein! es läßt sich auch viel Vernünftiges, viel Gutes und Nützliches in einer Sprache schreiben, die der minder Gebildete versteht, die ihn anzieht und fesselt. So wenig der Schlosser gleich zum Hammer und Amboss greift, wenn die Feile nichts fruchtet, so wenig brauchen wir dem Laien rohe Brocken vorzuwerfen, wenn er unsere Lectereien nicht zu verdauen vermag. —

Seit meiner Genesung machte ich es mir zur Aufgabe, nachzuforschen, ob sich denn nicht eine Populärschrift fände, die für alle gewerbtreibenden Klassen gleich geeignet wäre: Vergebens! Es erschienen allerdings im Verlaufe der Zeit einige Duzend Annoncen populärer Werke, von denen ich mehrere (die mir nämlich als die bessern und besten empfohlen wurden) kaufte und las; sie hatten — es war nicht zu läugnen — ihre Lichtseite, allein das, was ich wollte und suchte; das, was ich als Bedürfniß erkannte für den, der nicht Gulden und Thaler hat, um sie seiner Gesundheit zum Opfer zu bringen: das, m. freundl. Leser! fand ich nimmermehr. So kam es denn, daß die Idee, selbst ein für diesen Zweck geeignetes Werkchen zu schreiben, stets mehr und mehr Wurzel in mir faßte, zumal ich auch von achtbarer Seite *) oft und nachdrücklich aufgefordert wurde, eben sie möglichst schnell zu realisiren. Allein es war nicht möglich. So

* Insbesondere waren es die Mitglieder einiger Gewerbevereine, die mich zur Herausgabe dieser Schrift veranlaßten und mir, nachdem ich ihnen das Manuscript zur Beurtheilung gesandt, eine nur ehrende Anerkennung spendeten.—

freudig und rasch ich auch an's Werk griff, so war es mir dennoch nicht möglich, es schnell dem erwünschten Ziele entgegen zu führen, da mir besondere Geschäftsverhältnisse meine Zeit so knapp zuschnitten, daß ich nur über eine Tagesstunde zu disponiren vermochte. Wie konnte es also auch anders seyn, als daß ich schon den zweiten Sommer am Pulte saß und noch kein »Finis« zu unterzeichnen im Stande war!

Endlich, im dritten Sommer, war meine Aufgabe gelöst, gelöst vor mir, aber nicht vor dem Publikum, meinem — wie ich hoffen darf — wohl unpartheiischen, aber vielleicht strengen Richter. Zwanzigmal durchlas ich noch die Schrift und zwanzigmal hatte ich zu ändern, zu streichen und zu radiren. Bald hätte ich auf den Namen eines »Fabius Cunctator« den gerechtesten Anspruch gehabt. Zuletzt — nach langem Hobeln, Feilen und Glätten — gab ich ihr denn doch die möglichst reine Politur und sandte sie — nicht unter das Publikum, sondern *recta via* an Hufeland in Berlin.

Correspondenz mit Hufeland. — Das kalte Wasser. — Mein Zweck und mein Wunsch. —

Schwerlich hat wohl je ein Delinquent mit peinlicherer Unruhe auf den Richterspruch geharrt, als ich auf Hufeland's Urtheil über das Decoct meiner Mußestunden. Es erschien. Starr und sprachlos, wie das Kind am Weihnachtsabende, wenn es den glänzend beleuchteten Christbaum sieht und die vergoldeten Nüsse, stand ich vor dem eröffneten Briefe; ich wußte nicht, ob es Wahrheit oder Trug, was meine Augen sahen und — lasen: Der Nestor der medicinischen Literatur hatte Ballotage gehalten über mein halbes Lebensglück, und siehe da! die weiße Kugel war's, die er mir zugeworfen. Ich hatte genug der Freude und der Ueberraschung: hatte ja doch er mit so vieler Nachsicht, mit so unendlicher Güte meine anspruchlose Geistesspende behandelt und ihr eine so ehrende Anerkennung zu Theil werden lassen.

Eben war ich nun im Begriffe, unter solch günstigen Auspizien das Werk unter die Presse zu geben, als Hufeland das Loos aller Sterb-

lichen theilte und der Natur ihren Tribut bezahlte. Dieser tragische Fall nun, der mich so schmerzlich ergriff, so wie dringende Geschäfte, deren das materielle Leben ohnedem genug im Geleite führt, nöthigten mich, mein Projekt vor der Hand brach zu legen.

Inzwischen war die glänzende Catastrophe der Kaltwasserkuren eingetreten und hatte auch meine Aufmerksamkeit in nicht geringem Grade erregt, ja, ich sparte weder Zeit noch Geduld, die Zauberkraft dieses schlichten Naturproductes bei mir selbst anzuwenden. Und es war kein leerer Wahn! Mir fehlte im Grunde genommen Nichts, rein Nichts, und dennoch trank ich Wasser, dennoch badete und schwitzte ich. Es poche der Mensch, m. freundl. Leser! nie allzusehr auf seine Gesundheit; willig und gerne bringe er sein Opfer, sei es auch noch so groß, der Mutter Natur, denn jeden Moment steht mit gefälltem Bajonette vor ihm das bittere Leiden, das er nur dann zu pariren vermag, wenn Körper und Geist, auf den Kriegsfuß gesetzt, jede Stunde schlagfertig sind. — Hatte mir nun der Gebrauch des kal-

ten Wassers zu den höchsten Höhen der Gesundheit den Weg gebahnt: wie durfte ich wohl noch zögern, mit meiner Schrift einen Renovationsproceß zu beginnen und das Territorium meiner Gesundheitslehre mit jenem kostbaren und ergiebigen Producte zu bebauen, dem bis jetzt alle und jede Priorität versagt war. Zudem war es insbesondere die gewerbetreibende Volksklasse, die sich nimmermehr mit ihm befreunden wollte. Kein Wunder! Der Mann, den der Geschäftsstrudel unaufhaltsam in seine Tiefen reißt; der Mann, der sich das ganze Leben hindurch abarbeitet, kummert und plagt, braucht Labfal und Stärkung, und diese glaubt er nirgends zu finden, als in kräftiger Speise und kräftigem Trank; glaubt, daß Suppe und Fleisch, und Wein und Bier allein es seien, die ihm Ersatz leisten für des Lebens Plackerei, weshalb er zehnmal eher nach dem Bierglase greift, als nach der Wasserkanne. Wird er krank, ist's ebenso; er schrickt zurück vor dem Gebote des Arztes, täglich drei oder sechs Maß Wasser zu trinken, während er seiner Natur ein Compliment zu machen wähnt,

wenn er dieselbe Quantität Bier consumirt. Ist er aber auch endlich nicht abgeneigt, sich mit dem Wasser in nähere Connexion zu setzen, so ist wiederum seine Manipulation meist eine verkehrte, weil ihm die detaillirte Praxis fehlt, daher er zuletzt den Becher verdrüsslich auf die Seite wirft und beim Bierkrüge das nachholt, was er bereits versäumt hat.

Dies nun, m. freundl. Leser! waren insbesondere die Motive, meiner Schrift, in der früher bloß konsequente Diät und Bewegung als Radicalheilmittel fungirten, eine detaillirte praktische Abhandlung über das kalte Wasser anzureihen, zumal ich auch jetzt noch nicht ein Werk zu finden im Stande war, das bei seiner Kurmethode die tausend Einzelheiten, die im Geschäftsleben stereotyp sind, in Frage gezogen hätte.

Man zeihe mich hier ja nicht der Arroganz! Wie entfernt, über den vorzüglicheren Theil der Schriften, die bei der Lesewelt das Interesse für die Wasserheilkunde rege zu machen strebten, ein liebloses Urtheil zu fällen, bin ich im Gegentheil bereit, ihren vollen

Werth mit Vergnügen anzuerkennen. Aber ich bitte zu bedenken, daß diese Schriften nicht für einzelne Volksklassen, sondern für das Publikum überhaupt geschrieben sind und nicht in die Details eingehen, die für den Geschäftsmann so unumgänglich nothwendig. Ihm ist z. B. seine Zeit ein Evangelium; jemehr er mit ihr zu knausern versteht, desto reichern materiellen Gewinn bringt sie ihm; er kann deshalb nicht den Spazierstock ergreifen, wenn es der Arzt befiehlt oder wenn er Lust hat, sondern muß warten, bis seine Stunde geschlagen, — will er anders dem »Principiis obsta!« Genüge leisten. Ebenso wenig kann er zum Herrn oder Meister sagen: »Gebet mir eine gesunde Wohnung und eine gute, leichtverdauliche Kost, wie sie mir der Arzt ordinirt hat; gebet mir eine gute Schlafstelle, oder bereitet mir einen Thee und ein Fußwasser!« Er muß essen, was auf den Tisch kommt, und sich begnügen mit dem, was ihm sein Herr gewährt. Ist er endlich aber auch nicht so sehr subordinirt, so ist meist wieder sein Erwerb viel zu precär, als daß er seiner

Gesundheit solche Opfer bringen könnte, — er muß sich nach der Decke strecken und auf Vieles verzichten, was seinem physischen Wohl 'gedeihlich wäre. Dennoch aber sehnt er sich eben so sehr nach Genesung, wie der, dessen Winke die Bequemlichkeit in allen Ecken lauert! Man muß ihm folglich zeigen, wie auch er sein Ziel erreichen kann, ohne daß er gerade nöthig hat, in einen sauern Apfel zu beißen, — und dieß ist es, m. freundl. Leser! was ich insbesondere mit meiner Schrift bezweckte.

Und somit wäre denn die Tendenz derselben diese:

1. Den irreführten Jüngling abzuleiten vom Pfade des Lasters, indem ich ihm die Feinde des Lebens darstellte in ihrer häßlichen Nacktheit.

2. Ihm die reinen Genüsse, die Freunde unseres Lebens, im schmucklosen Gewande zu zeigen, ihn für sie zu gewinnen und somit auf die Bahn der Tugend zu führen.

3. Ihm den einfachsten und sichersten Weg zu zeigen, auf dem er seine zerrüttete Gesundheit ohne Arzt und Arznei wieder erlangen

**

kann, indem ich ihn in den Regeln der Diät und Bewegung praktisch unterwies, ihn hauptsächlich aber die Heilkräfte des kalten Wassers, seine innere und äußere Anwendung kennen lehrte und ihm ausführlich und möglichst klar zeigte, wie er selbes — im Vereine der Diät und Bewegung — als Radicalkur eines geschwächten Körpers in allen Lagen und Umständen, in allen Verhältnissen des activen Lebens, ohne den mindesten Zeitverlust, ja ohne alle Kosten, zweckgemäß gebrauchen, es überdieß aber stets als das probateste Lebensverlängerungsmittel verwenden könne.

Vollendet lag nun das Werk vor meinem Auge! Ich muß gestehen, m. freundl. Leser! es ging mir jetzt beinahe eben so, wie unsern jungen Damen, die, nachdem sie tagelang am Toiletteisch gefessen, sich kindisch freuen auf den Moment, wo sie paradiren können im selbstverfertigten Schmucke. Allein — noch sollte nicht Waffenstillstand seyn! Durch die Incorporation des kalten Wassers war meine Schrift zu einer Voluminosität herangewachsen, die mir leider jetzt erst eclatant in die

Augen stach und ernstlich bange machte. Zwanzig Druckbogen hätten kaum hingereicht, die volle Ladung aufzunehmen, — zwanzig Druckbogen aber hätten wohl die Kasse manches Leselustigen in einen etwas fatalen Conflict verwickelt und den gemeinnützigen Zweck um all seine Popularität gebracht. So mußte den abermals Hilfe geschafft werden. Und sie ward mir!

Ich hatte nämlich als Anhang zu dieser Schrift ein Fragment aus meinem Leben niedergeschrieben, worin ich Ihnen, m. freundl. Leser! zeigen wollte, wie ich selbst alle Branchen des jugendlichen Uebermuthes durchschritt und meine Gesundheit deroutirte, sie jedoch wieder erlangte, durch dieselbe Heilmethode erlangte, die Sie hier detaillirt finden. Zeigen wollte ich Ihnen endlich, durch welche Mittel, oder wenn Sie wollen Handgriffe, ich nach und nach die schwere Kunst der Selbstbeherrschung — die wir schwachen Sterblichen freilich in ihrer höchsten Bedeutung zu erfassen nimmer vermögen — erlernte und durch sie die goldene Perle der Zufriedenheit mir erwarb. Und deshalb wollte ich Ihnen Alles dieß im Beispiele

zeigen, damit es Ihnen leichter werde, meine hier gegebenen Vorschriften zu befolgen und möglichst schnell das ersehnte Ziel zu erreichen. — Dieß mußte denn vor der Hand unterbleiben; damit ist jedoch die Sache keineswegs an den Nagel gehängt, sondern ich werde mich, sobald mir die volle Ueberzeugung wird, daß meine Schrift eine freundliche Aufnahme bei Ihnen fand und den Nutzen stiftete, den ich bezweckte, mit erneuerter Lust und Liebe an das Werk machen und diese zweite folgen lassen. Auf diese Weise sind dann beide Parteien in's Trockene gesetzt: Sie, meine freundl. Leser! dadurch, daß Ihr finanzieller Hinterhalt möglichst geschont bleibt, — ich aber, weil mir indeß Zeit genug gegönnt ist, des Guten und Nützlichen viel auf dem Gebiete des praktischen Lebens zu sammeln und zum Frommen Aller anzuwenden, die da wollen, daß der Name Mensch kein hohles Echo bleibe! — —

Es bleibt mir nun noch übrig, ein Wörtchen über die verschiedenen Quellen zu sprechen, aus denen ich bei der Herausgabe meiner Schrift zu schöpfen für nöthig erachtete; sie sind insbesondere: Hufeland's Makrobiotik

und Fabricius »das Ganze der Heilkunst mit kaltem Wasser«; dann einige wenige Excerpte aus den Schriften minder bekannter Populärschriftsteller. Wohl mag mir hie und da der Vorwurf gemacht werden, daß diese Notizen zum Theil entbehrlich gewesen wären und die Schrift zum Frommen der Käufer etwas compendiöser hätte gehalten werden können; allein wer die Sache weniger vom materiellen Gesichtspunkte aus betrachtet, wird zugeben, daß ich es beziehungsweise meinem eigenen Selbst schuldig war, allenthalben einen sichern Gewährsmann zu stellen und hauptsächlich dem minder kundigen Leser zu zeigen, daß meine Worte und mein Rath keine leere Phrase seien, sondern gestützt auf die bewährtesten Autoritäten. Wie der Lehrer bei all seinem praktischen Wissen dennoch stets die gediegensten Werke benützt, um daraus für sich und seine Schüler zu schöpfen: so auch ich; aber nicht nur Bürgen wollte ich stellen für die Authenticität meiner Worte, sondern nebstbei noch meine Leser auf die Trefflichkeit jener Schriften aufmerksam machen und ihnen selbe als nützliche Lectüre an-

empfehlen. Und dieß — dächte ich — wäre wohl Grund genug, um ohne Erröthen vor den Richterstuhl der Kritik treten zu können. —

So nehmen Sie denn, m. freundl. Leser! die schlichte Spende meiner Mußestunden wohlwollend auf; nehmen Sie meine Worte, wie sie sind, schmucklos, ohne Teint, aber wahr und aus dem Herzen gesprochen, gesprochen, wie zum Sohne der Vater spricht und zum Freunde der redliche Freund. Mögen sie dem Irrenden ein Lenker, dem Gefallenen eine Stütze, dem Leidenden ein Arzt seyn! Mögen sie Ihren Körper mit jener Kraft und Fülle imprägniren, die Ihnen des Lebens Blüthezeit verschönen und ihrem Alter die kräftigste Würze bieten! Mögen sie tief in Ihr Innerstes den Keim zu jenen Tugenden legen, die Sie einführen in ein neues, nie geahntes Eldorado: die Sie heranbilden zu hoffnungsvollen Jünglingen, zu treuen Hausvätern, zu nützlichen Bürgern — Mögen sie Ihnen aber auch Energie verleihen und Ausdauer, um in den Besitz all dieser Güter zu gelangen, dieser höchsten Güter, unter

deren schützenden Hegide Sie harmlos durch's
Leben wandeln, und um die Sie weder ein Ban-
kerott zu bevorthellen, noch ein Beutelschneider
zu prellen vermag! —

Der Verfasser.

Inhalt.

	Seite
Promemoria	V

Erster Theil.

Die Genüsse unseres Lebens.

Einleitung	3
----------------------	---

Erster Abschnitt.

Die trügerischen Genüsse oder die Feinde unseres Lebens.

Erstes Kapitel. Darstellung der Lebensgenüsse, die das physische und moralische Wohl unserer jungen Leute am häufigsten untergraben	7
A. Größere Excesse	8
1. Der Bielfraß und Lecker	—
2. Der Trunkensold (im Allgemeinen)	12
3. Der Branntweinsäufer (insbesondere).	14
4. Der Wollüstling	16
5. Der Spieler	19

B. Mildere Excesse oder die Steckpferden des Lebens	21
1. Der Tanzboden	22
2. Der Kaffee	24
3. Die Tabakpfeife	27
4. Die Schnupftabakdose	31
C. Die Bonvivants	32

Zweites Kapitel. Die Folgen, welche die Ausschweifungen im Lebensgenusse nach sich ziehen	37
1. Physische Folgen	38
2. Moralische Folgen	44

Zweiter Abschnitt.

Die wahren, reinen Genüsse oder die Freunde unseres Lebens.

Erstes Kapitel. Begriff vom wahren Lebensgenusse. Anlage dazu	46
1. Begriff vom wahren Lebensgenusse	—
2. Erste Anlage	48

Zweites Kapitel. Tugenden und andere Eigenschaften, die zum wahren Lebensgenusse führen	51
1. Thätigkeit, Ordnung, Sparsamkeit	—
2. Wahrheit des Charakters, Treue und Redlichkeit	55
3. Güte, Milde, Wohlthätigkeit	57
4. Freundschaft, Liebe, Wohlwollen	58
5. Religion	61
6. Hoffnung und Glaube	63
7. Zufriedenheit und Freude	64

Drittes Kapitel. Darstellung der wahren, reinen Genüsse des Lebens, die auf unser moralisches und physisches Wohl hebringend einwirken	66
I. Geisteserheiterungen	—
Studium interessanter Wissenschaften und bildender Künste. — Das Lesen nützlicher, in unsern Beruf einschlagender Bücher. — Lektüre im Allgemeinen	—
II. Physische Genüsse	77
Essen und Trinken	—
Genuß der freien Natur, Promenaden, Lustpartien	81
Das Baden, Schwimmen	83
Das Tanzen	84
Winterfreuden: Jagden, Schlittenfahrten, Schlitt- schuhlaufen, Promenaden. Zeitvertreib an regne- rischen Tagen	87

Zweiter Theil.

Die einfachsten und sichersten Mittel zur Heilung
zerrütteter Körper- und Geisteskraft.

Einleitung	97
----------------------	----

Erster Abschnitt.

Die Diät.

Einleitung	104
Erstes Kapitel. Diät im Essen	108
I. Die Fleischspeisen	109
A. Schwerverdauliche	—
B. Leichtverdauliche	112
I. a. Analoge Nahrungsmittel	116

	Seite
II. Die Pflanzenspeisen	118
A. Schwerverdauliche	—
B. Leichtverdauliche	122
III. Die Abarten	123
1. Art und Weise, die Speisen zuzubereiten . . .	126
2. Eintheilung der Speisen in Beziehung auf die Jahrs- und Tageszeit	132
Diätetischer Speisezettel	134
3. Regeln vor, während und nach dem Essen . .	139
Nothwendige Regeln für die Erhaltung unserer Zähne	146
Zweites Kapitel. Diät im Trinken	149
I. Die Getränke im geselligen Leben	—
II. Die Getränke im Einzelnen, ihre Tugenden und Untugenden	151
Getränke erster Klasse	—
Getränke zweiter Klasse	155
Getränke dritter Klasse	160
III. Art und Weise, die Getränke diätetisch richtig anzuwenden	163
Drittes Kapitel. Diät im Genuße physischer Liebe	171
Viertes Kapitel. Diät im Schlafen	174
Fünftes Kapitel. Diät im Genuße des Tabaks	187
1. Vom Rauchen	—
Freundliche Winke für Tabakraucher	189
2. Vom Schnupfen	191

Zweiter Abschnitt.

Die Bewegung.

Einleitung	193
Erstes Kapitel. Bewegung im geschlossenen Raume	196
Das Tanzen	199

	Seite
A. Regeln vor dem Tanzen	200
B. Regeln während des Tanzens	201
C. Regeln nach dem Tanzen	203
Zweites Kapitel. Bewegung im Freien	205
Drittes Kapitel. Die zweckmäßigste Bewegungsmethode in den vier Jahreszeiten, mit besonderer Berücksichtigung unserer Bekleidung und der Eintheilung der Erholungsstunden	215
1. Bewegung im Frühling	—
2. Bewegung im Sommer	219
3. Bewegung im Herbst	221
4. Bewegung im Winter	223

Dritter Abschnitt.

Das Wasser.

Erstes Kapitel. Charakteristik des kalten Wassers. Seine Eigenschaften und seine Wirkungen auf den menschlichen Körper	232
1. Eigenschaften des kalten Wassers	233
A. Seine Reinheit	—
B. Seine Kälte	235
C. Seine Frischeit	236
D. Seine Weichheit	238
2. Wirkungen des kalten Wassers auf den menschlichen Organismus	240
Zweites Kapitel. Die diätetische innere Anwendung des kalten Wassers, oder meine Methode, vernunftgemäß Wasser zu trinken	253
Mein System, sich stufenweise an das Wasser-	

trinken zu gewöhnen; tabellarisch dargestellt	258
I. Methode, im Frühling oder Sommer diätetisch richtig Wasser zu trinken, oder die wirkliche Kaltwasser-Kur	261
A. Der Vormittag	—
B. Der Nachmittag	264
C. Der Abend	268
Diät während der Kur	270
II. Methode, im Herbst und Winter Wasser zu trinken	273
III. Methode derjenigen, denen entweder keine Zeit übrig bleibt, den Wasserquell zu besuchen, oder die zwar Zeit, aber keinen Quell im Freien haben	279
Drittes Kapitel. Die diätetisch richtige äußere Anwendung des kalten Wassers	281
I. Das Kaltwaschen	292
A. Ganze Waschungen	—
Apparat zu den Waschungen	—
1. Das Waschen am frühen Morgen	293
Die Begießungen	296
2. Das Waschen am Abend	—
B. Halbe Waschungen	297
II. Das Baden	299
A. Die Flußbäder	300
Methode, die Flußbäder regelrecht zu gebrauchen und ihre Heilwirkungen auf den menschlichen Organismus zu erhöhen	302
1. Regeln vor dem Bade	—
2. Regeln während des Bades	305

	Seite
4. Regeln nach dem Bade	307
B. Die Bannen- oder Hausbäder	309
C. Das Douche-Bad	310
D. Die Regen- oder Traufbäder	311
Viertes Kapitel. Die weitem Regeln der Keulich- keit. — Der Gebrauch des war- men Wassers	313
Schlußwort	330



Verichtigung.

Seite 63 Zeile 5 von oben, lese man: die statt: dem
" 188 " 5 " unten, " " lesen statt: Lesen.

Erster Theil.

Die

Genüsse unseres Lebens.



»Genießet, um zu leben; — lebet, um zu genießen!«

Einleitung.

Die frommen Wünsche. — Der Empfang am Scheidewege. — Des Lebens Hochgenüsse. — Die Warnung. — Das Palladium.

An der Wiege des Säuglings steht lächelnd der Herr Gevatter, drückt der glücklichen Mutter herzlich die Hand und fleht zum gütigen Schöpfer, daß er das arme Würmchen beschützen und ihm Gesundheit verleihen möge und langes Leben! — Jahre schwinden und aus dem lallenden Kinde ist der tändelnde Knabe geworden, — und wiederum steht der Herr Gevatter da, schüttelt ihm treuherzig die Rechte und wünscht ihm Glück und Segen zum Geburtstage, und Gesundheit und langes Leben! — Und abermal sind Jahre verschwunden, und der Knabe ist herangereift zum Jünglinge und hat sein Bündel geschnürt, um draußen in der Welt das zu suchen, was er zu

Hause nicht finden kann. Und der Herr Gevatter drückt ihm zum letzten Male die Hand und wünscht ihm zum letzten Male — Gesundheit und langes Leben.

Das sind die frommen Wünsche, die uns gleich schützenden Piloten durch's Leben geleiten! —

Von der Wiege bis zum Grabe ist oft nur ein Schritt, oft bilden Dezennien das mächtige Intervall. Die Parzen sitzen am geheimnißvollen Rädchen und spinnen emsig den Lebensfaden: von uns zunächst hängt es ab, ob wir ihn zerreißen wollen mit frevler Hand, oder ob er sich dehnen soll bis zum unendlichen Knäuel; von uns zunächst hängt es ab, ob wir die frommen Wünsche der lieben Unsrigen erfüllen werden, oder ob sie verhallen — ein leerer Schall! —

Wir stehen am Scheidewege. Zwei Schwestern sind es, die uns zu empfangen streben: hier die Vernunft, dort die Sinnlichkeit; hier die Tugend im schlichten Gewande, dort das Laster in täuschender Maske. Die Fehde beginnt. Mit ehrlicher Waffe streitet die Tugend, das Laster spielt seine Rabalen. Vor uns liegen im blendenden Kolorit des Lebens tausendfache Genüsse; die Vernunft wählt sachte und bedachtsam, die Thorheit greift mit verwegener Hand,

wie das lüsterne Kind nach dem schimmernden Lichte. Die Natur ist der Amboss, auf dem wir schonungslos herumhämmern. Der Eine hegt und pflegt sein Leibliches, wie der Sperling seine Jungen; er schwelgt an der leckern Tafel, erstickt seine Grillen im schäumenden Pokale und ruft freudetrunken: »Das ist des Lebens Hochgenuß!« Der Andere gönnt sich weder Speise noch Trank, fastet Körper und Geist und gleicht — ein dürrer Klepper — eher Don Quixote's Rosinante, denn einem arabischen Vollblut. Zitternd greift er nach der strotzenden Börse, wirft zitternd den blutigen Pfennig hinein, den er sich abgeknausert, und ruft vor wahnsinniger Freude: »Das ist des Lebens Hochgenuß!« Der Eine handhabt lustig Würfel und Karten, der Andere fröhnt niederer Wollust, und Beide rufen entzückt: »Das ist des Lebens Hochgenuß!«

Aber nicht lange — und die täuschende Maske fällt und Thorheit und Laster stehen da — ein schreckendes Phantom; der trügerische Hochgenuß wird zum Verräther unseres Lebensglücks! Jetzt — mit einem Male — erhellt sich das grause Dunkel, die Vernunft öffnet ihr Auge und sieht nichts, denn grause Verzweiflung. Die Reue naht und bittet um Pardon: leider oft zu spät! —

Sie sehen, m. freundl. Leser! daß es meist nur an uns ist, den frommen Wünschen, die uns von der Wiege an geleiten bis in's hohe Alter, die That folgen zu lassen. Aber leider versteckt sich meist die Vernunft unter die Schellenkappe der Narrheit, wenn es gilt, das Leben zu genießen; wenn es gilt, abseits des Lasters breiter Straße zu wandeln und der Tugend Dornenpfad zu suchen. Die Freunde des Lebens bieten uns die offene Stirn, die Feinde aber halten sich versteckt; in ihrem Schlupfwinkel lauern sie tückisch, packen uns beim Schopfe und schleppen uns — die Opfer ihrer Intrigue — in des Verderbens rabenschwarze Nacht. Darum müssen wir auf unserer Hut seyn! Und damit ein Palladium schützend Sie umgebe, will ich Ihnen die Einen zeigen im strahlenden Glanze, die Andern in häßlicher Nacktheit: möge es Ihnen gelingen, mit den Freunden eine dauernde Allianz zu schließen und die Feinde zu schlagen im siegreichen Treffen! —



Erster Abschnitt.

Die
trügerischen Genüsse
oder
die Feinde unseres Lebens.



Erstes Kapitel.

Darstellung der Lebensgenüsse, die das physische und moralische Wohl unserer jungen Leute am häufigsten untergraben.

Die Unmäßigkeit ist es im stets wechselnden Costüme, die unser physisches und moralisches Wohl direkt untergräbt, uns im Lenze des Lebens das Krankenbett zurecht macht und ein frühes Grab bereitet; — sie gerade ist es aber

auch, die ihr mächtiges Panner triumphirend über die Jugend schwingt. Wenn Mutter Natur all ihre Rechte verloren; wenn nur dem gellen Schrei der Sinnlichkeit willig das Ohr geliehet wird, dann, dann tritt die Heldin des Tages, die Unmäßigkeit, in barscher Autorität auf, und der noch schwach glimmende Funken von Vernunft erlischt vollends vor ihrem Nachtspruche. Wer sich ihr einmal ergeben, der findet in ihr entweder sein Grab oder er muß schwere Opfer bringen, um sich aus ihrem dunkeln Labyrinth zu winden. Wohl dem, der das Letztere vermag, — wehe ihm, wenn er sich gefangen gibt! —

Werfen wir nun einen Blick auf das Complot unferer Lebensfeinde, indem wir sie in Gestalt der gröbern und mildern Exzesse die Revue passiren lassen.

A. Größere Exzesse.

1. Der Vielfraß und Lecker. — 2. Der Trunkenbold (im Allgemeinen). — 3. Der Branntweinsäufer (insbesondere). — 4. Der Wollüstling. — 5. Der Spieler.

1. Der Vielfraß und Lecker.

Es gibt Menschen, m. freundl. Leser! die für nichts Sinn haben, als für die Freuden einer guten Tafel, und denen nicht eher wohl zu Muthe

ist, als bis sie sich in der wahren Bedeutung des Wortes angefressen haben. Es scheint aber auch in unserm modernisirten Jahrhunderte so recht eigentlich darauf angelegt zu seyn, durch raffinirte Kochkunst den Gaumen in stetem Nizel zu erhalten; die mahrende Stimme der Natur muß verstummen, und der arme Magen ist im Grunde genommen nichts Anderes, denn ein gemartertes Geschöpf, das perpetuum mobile des Körpers. Die zwei Hauptübel dabei sind einerseits das ungerregelte Essen, z. B. als Frühstück Schinken, Käse, Salat u. s. w.; Mittags statt einer warmen Suppe u. s. w. Kaffee und Zuckerwerk, darauf Bier oder Wein, und so fort Kalt auf Warm und Warm auf Kalt; Abends wieder schwerverdauliche Speisen, wie Gänsebraten, geräuchertes Fleisch, insbesondere unmittelbar vor dem Schlafengehen; — anderseits das hastige Essen oder, besser gesagt, das unausgesetzte Hineinschieben in den Mund, wobei die Speisen, kaum etwas zermalmt, auch schon weiter expedirt werden und dem armen Magen eine Roboterarbeit aufbürden, die für unsere Zähne Spielwerk gewesen wäre. Es ist wahr: ein guter Magen verdaut Vieles, was gar nicht in sein Reich kommen sollte, sobald es nämlich nach und

nach und gut zermalmt hinuntergelangt; aber so unnatürlich auf einander gehäufte Portionen, so kontrastirende, der Tageszeit schlechterdings nicht konvenirende Nahrungsmittel müssen auch einem Magen, der stich- und hiebfeist ist, in Kurzem den Treff geben, zumal ohnedieß unsere Bielfraße und Gourmands meist auch qualifizierte Müßiggänger sind, die nicht im Entferntesten daran denken, vermittelst Arbeit oder Bewegung im Freien dem Magen bei seinem Verdauungsgeschäfte ein Bißchen an die Hand zu gehen.

Überhaupt, m. freundl. Leser! sind unsere Fresser und Leckermäuler ekle und lästige Gäste, die wirklich zu nichts taugen, denn eben zur vollen Schüssel und meist auch zum vollen Humpen. Führen Sie den Bielfraß auf den Tanzboden oder zum Spieltisch, — reden Sie mit ihm von der Politik des Tages oder von literarischen und artistischen Novitäten: er wird sich langweilen, weil ihn nichts interessirt, was außer dem Bereiche des Kochbuchs liegt. Nur bei Tische ist er Meister und weiß Kartoffeln und Mehlbrei ebensogut zu verarbeiten, wie die leckerste Wildpretpastete, je nachdem ihm der launische Dämon huldvoll zulächelt oder zürnend den Rücken kehrt.

Der Bielfraß ist selten wirklich gesund,

wenn er es auch öfter scheinen sollte, denn sein Magen wird bald jeden Dienstes unfähig, und so muß er später oft an der reich besetzten Tafel hungern. Da er endlich meist noch andere Untugenden an sich trägt, so wird sein Leben früher, als er hofft, ein trauriges, elendes, ein Marterleben, dessen Rest er sehr oft im Krankensbette zubringen und so die gerechten Repressalien der Mutter Natur schweigend anerkennen muß.—

Noch muß ich eines Nebenzweiges der Gefräßigkeit erwähnen. Unter unsern jungen Leuten ist gegenwärtig die Sucht, Leckereien zu genießen, sehr vorherrschend. Sie nennen es »Bon ton«, sich in die Bude des Zuckerbäckers zu setzen und bei Confect und Liqueurs aller Art die Dandy's zu spielen. Und hiemit glauben sie ihrem Magen Wunder was für ein Compliment zu machen, während der arme Tropf in der jämmerlichsten Klemme sitzt und nicht weiß, wie ihm geschieht. Diese leckern Fabrikate taugen ein für allemal nicht für's Alltagsleben, und sollen in jeder Beziehung nur sehr mäßig genossen werden; wer sich satt daran essen will, wird fühlen, wie sein Magen sich lange Zeit konvulsivisch geberdet und jeden bessern Appetits baar wird. — —

Nur einige Schritte von diesem saubern Vogel steht

2. Der Trunkenbold (im Allgemeinen).

Sie kennen ihn, m. freundl. Leser! nichtwahr? Sie kennen den Unglücklichen, dessen Morgen- und Abendsegen die volle Flasche, dessen Thun und Lassen der nimmerfattten Gurgel Sklave. Nichtwahr: Sie kennen ihn, den Berachtungswürdigen, der trunken die Straßen durchzieht und den Frieden der Nacht stört; der taumelnd ins Bette fällt und taumelnd wieder erwacht; den Elenden, der Haus und Hof, und Weib und Kind im Glase ersäuft! Sie kennen ihn, den Besjammernswerthen, der des Lebens Blüthezeit hinter der Bierbank vergeudet; der des Geistes Fülle und des Körpers Kraft entmarkt — nichtwahr: Sie kennen ihn Alle, — es ist das ekle Bild der Verworfenheit, es ist der Trunkenbold! D seh'n Sie ihm nur recht ernst und recht oft in das entstellte Angesicht, damit sich tief in Ihre Herzen präge die schauderhafte Menschengestalt; damit Sie auß's Neue gestärkt werden in dem festen Vorsatze, nie, in Ihrem ganzen Leben nie sein Ebenbild zu werden!

Zürnen Sie mir nicht, m. freundl. Leser, daß mein Pinsel so grelle Scenen malt; zürnen Sie nicht, wenn ich rede, wo so Viele schweigen! zürnen Sie nicht, wenn die Strenge mit Ruthen züchtigt, wo die Schwäche Verzeihung

stammelt; zürnen Sie nicht, wenn die Wahrheit gellend schreit, wo die Lüge Lügen flüstert. Zürnen Sie mir nicht, m. freundl. Leser! sondern greifen Sie getrost nach dem Glase, um die Gesundheit Aller zu trinken, die da Jünglinge und Männer sind, in deren Herzen Tugend haust und Mäßigkeit in ihrem Körper; stoßen Sie kräftig an, damit es schallend erklinge durch alle Gauen, und dem Donner des Himmels gleich in ihren Ohren wiederhalle, die sich zum Vieh erniedrigen, entwürdigend des Menschen Bestimmung. — Ja, m. freundl. Leser! greifen Sie getrost nach dem Glase, damit sich der Geist erheitere und der Körper erquicke: dann aber hören Sie den warnenden Ruf der Mäßigkeit, der goldenen Ordnung, ernstes Wort, das ernste Wort, das so Vielen ein leerer Schall! — Wandern Sie von Land zu Land, von Stadt zu Stadt, ja von Haus zu Haus; treten Sie in den Pallast des Reichthums und in die Hütte der Armuth: allenthalben werden Sie angehende Säufer und komplette Trunkenbolde — wahre Meister ihrer Art — finden. Lallend sitzt der Vater beim Kruge, lallend gießt ihm der Sohn den Becher voll; lallend sitzt der Feind beim Feinde, und lallend reichen sie sich die Hand zur Versöhnung. Lärmend sitzt die Jugend in der Kneipe und ver-

praßt den sauern Pfennig, bald in ecker Umarmung, bald unter wüstem Gebrülle, bald unter Zank und Kauferei. Und dieß, dieß Alles — ist des Lebens Hochgenuß! Zeigen Sie den Beklagenswerthen der Sonne Strahlenglanz; zeigen Sie Ihnen des Lenzes Festgewand und des Sommers Blumenflor; zeigen Sie ihnen die reichen Wunder der Natur; — öffnen Sie ihnen den Schoß der Wissenschaften; weisen Sie ihnen den Schatz der Künste; lehren Sie sie das Glück der stillen Häuslichkeit — — eitler Tand nur ist's für sie, stumpf ist ihr Sinn, nimmer sich erhebend zum Schönen, fröhnend nur dem vollen Humpen! —

Doch Geduld! die Natur straft, was mit frevler Hand an ihr verübt worden; mit allen Zeichen ihres Fluches brandmarkt sie den Säufer. Er trägt sein Verbrechen im Antlitze, im Gang und in der Haltung, in seinen Worten und Geberden; das frühe Grab öffnet sich und verschlingt die morsche Hülle, das traurige Opfer der Böllerei. —

3. Der Braantweinfäufer (insbesondere).

Dort sitzt er, dort — in der finstern Spelunke Seh'n Sie das gebleichte Antlitß und die hohlen Wangen? Seh'n Sie das trübe Auge und die

gefurchte Stirn? Seh'n Sie, wie er mit dem Kopfe nickt; wie ihn des Lasters Centnerschwere niederbrückt? Seh'n Sie, wie er zitternd nach dem Glase greift? Seh'n Sie das satanische Grinsen, die scheußliche Freude über den Labetrunke? Jetzt — wie er ihn hinunterstürzt! wie sich sein Mund verzieht! wie sich sein Auge dreht! wie es ihn schüttelt am ellen Körper! ach — es hat herrlich gemundet, es ist ein köstlicher Trank, dieser Brantwein, — er ist des Lebens Hochgenuß! Heraus zieht er jetzt den erbettelten Kreuzer aus dem schmutzigen Lappen, noch einmal sieht er ihn an — ach, es war sein Hab und Gut! — wirft ihn zürnend auf den Tisch und verläßt wankend des Lasters Behausung.

Das ist das Bild des Brantweintrinkers, m. freundl. Leser! das Bild unserer Schnapsbrüder, denen das Leben nichts, gar nichts bietet, denn tiefes Elend, grassende Verzweiflung und — Brantwein! Möge es vor ihrem Auge und Herzen stehen als das warnende Exempel der strafenden Natur! — Noch ist der Trunkenbold, der im Wein und Bier des Lebens Glück erstickt, nicht so verworfen, so physisch zerrüttet, so namenlos unglücklich, wie der, der das Schnapsglas zum Gefährten erkoren!

Jünglinge, die ihr bereits zum Glase gegrif-

fen; die ihr des Giftes Reize schon gekostet; die ihr eben auf des Lasters Bahn euern Fuß gesetzt — eilet, eilet zurück auf den Pfad der Tugend, wo ihr jene Genüsse findet, die das kurze Dasein einzig und allein zu erheitern, ja es zu einem himmlischen zu gestalten vermögen! Hier harret Eurer Gesundheit, Freude und Glück, — dort Siechthum, Jammer und Elend.

4. Der Wollüstling.

Lange, sehr lange ist es schon, daß der Jüngling heranreifte in himmlisch = klarer Unschuld, nichts kannte, als reine, innige Liebe, und die Tugend der Keuschheit übte und sie bewahrte bis zum Ehebette. Und die sittsame Jungfrau sproßte empor, wie die Rose, gepflegt von des Gärtners sorglicher Hand, in üppiger Schöne, in heiligem Wandel, bis sie erröthend das Auge aufschlug zu dem, der bestimmt war, sie durch's Leben zu geleiten. Das war die Zeit, von der Schiller so schön singt:

»Ach, wenn sie doch nur ewig bliebe,
Die goldne Zeit der süßen Liebe!«

Leider ist es jetzt anders geworden, und Zeit und Menschen haben sich gewaltig geändert. Es ist lächerlich, ja man genirt sich ordentlich, ein Antlitz zur Schau zu tragen, das frisch ist wie das Morgen-

roth und blühend, wie des Lenzes Gaben. Beim Volk vom Lande nur bleibt es modern, der Städter aber nennt's »Bon ton«, sich blaß zu sehen, sich des Alters Furchen zu inokuliren und der Wollust Brandmal im Profil zu tragen. Es ist jetzt Mode geworden, sich künstlich zu vermannbaren, die Keuschheitsbürde hastig abzuschütteln, ehe noch das Kiun Flaum getrieben. Kein Mirakel! In einer Zeit, wo man die raffinirtesten Genüsse erfunden, um dem Menschen auf Rosenflor zu betten, — wie sollte da noch ein Genuß fehlen und nicht so publik geworden seyn, wie die Wollust! —

Müßiggang und das Lesen schlüpfriger Romane einerseits, anderseits der unmäßige Genuß reizender Speisen und erheizender Getränke, — endlich schlechte Gesellschaften — sie sind es, die so Viele und so viele junge Leute der Wollust zum Opfer bringen. Bülerei und Wollust, m. freundl. Leser! kommen mir vor wie zwei Schwestern, die stets einander aus der Noth helfen; denn der Trunkenbold, dessen Nervensystem beständig in künstlichem Reize erhalten wird, sucht sich im Schoße feiler Dirnen eben dieses Reizes zu entledigen, und, nach dem Genusse geschwächt, wähnt er durch unmäßiges Trinken die verlorne Kraft wieder ersetzen zu müssen. Dazu gesellt sich dann meist noch ein Uebel — das ab-

scheulichste seiner Art! — die Ansteckung, das Gift der Venerie, dessen Verheerungen im menschlichen Körper oft schaudererregend sind und das Lebensglück vieler Tausende zerstören.

Dem Wollüstling, m. freundl. Leser! ist Nichts heilig und theuer, weder die Unschuld und Ehre der Jungfrau, noch der gute Ruf ganzer Familien. Die sadesten Schmeicheleien, die süßesten Versprechungen, die feierlichsten Schwüre hat er stets im Hinterhalt, wenn es gilt, sein Opfer zu erhaschen, und selbst an den glücklichsten Ehen wird er zum schwarzen Verräther. — Unglückliche Jünglinge, die ihr wähnet, der Morgen eures Lebens sei die Zeit, in der ihr den Balsam der Gesundheit vergeuden müßet — was werdet ihr am Mittag beginnen? was wird euch der Abend bescheeren? Nein! Ihr habet es nie gekannt, nie genossen, das reine Gefühl der Liebe; ihr werdet sie nimmer erleben, die rosigten Stunden der Ehe — die Vaterfreuden, — ihr, die Sklaven der Wollust! Und wie lange werdet ihr es treiben? Wie lange werdet ihr in des Lasters Wüstenei euch winden? Bald, sehr bald wird euer Haupt bleichen, ihr werdet in des Lebens Mai des Winters Bürde tragen, ihr werdet dastehen als hilflose Greise, verkrüppelt an Körper und Geist, gemartert von den Furien eures Gewissens!

5. Der Spieler.

»Trumpf heraus! Alle Neune! Va Bank!« kreischt des Spielers heifere Stimme, und dumpf wiederhallt sie im wüsten Gelage. Dort sitzt er im unheimlichen Gemache, beim düstern Lampenschimmer. Zitternd mischt er die Karten, gespensterartig erhebt er sich vom Sitze, ängstlich greift er nach dem Becher, krampfhaft schüttelt er ihn, als klebe d'rin des Himmels Zauberkraft, hebt ihn hoch empor mit schwankem Arme, und — gefallen sind die Würfel, geworfen ist sein Loos! Jetzt, o jetzt nur blicken Sie ihm starr in's matte Auge: wie es rollt in seiner Höhlung! Wie seine Nerven zucken! Wie sich seine Haare sträuben! Wie sein Mund beb't — er hat verloren! Grauen erregend wird sein Antlitz, donnernd schlägt er die Faust auf den Tisch — umsonst! — Er geht? Er eilt, um den Rest seiner Habe zu retten? Er verkriecht sich, um seine Schande zu verdecken? Nein, o nein — er rührt sich nicht, er bleibt, als hielte ihn der Hölle Pech kleben, er bleibt und spielt. — — Doch — jetzt geht er in schwankem Schritte; er tritt hinaus in die finstre Nacht, die Gefährtin seines Lasters. Dort ist seine Wohnung; dort, dort seufzt seine Gattin und sendet ihr Gebet zum Himmel empor; dort, dort wimmern seine Kinder, — der Unschuld Schrei dringt durch die Lüfte.

Ach! sie sind ja so arm, so elend, so namenlos elend! Der Verworfenene! Er tobt, er rast, er schweigt in grasser Verzweiflung; er beschwört sein Glück vom Himmel herab — Fluch! wird ihm zur Antwort.

Das ist der Spieler von Profession, — das ist des Spielers Hochgenuß! —

Treten Sie ein, m. freundl. Leser! in der Freude geselligen Kreis. Seh'n sie das heitre Antlitz des Spielers, sein helles Auge, seine offene Stirn, seine lächelnde Miene? Wie ihm der Trank mundet! Wie er sein Pfeifchen schmaucht! Wie der schelmische Nachbar die Karten versteckt! Wie sich Alle, Alle harmlos zeigen! Es sind Spieler, — Spieler, die die Karten werfen, um nach des Tages Mühen sich zu erheitern; sie sind versammelt, sind alle Tage versammelt, um sich zu sehen, zu grüßen, zu sprechen und ihres Daseins froh zu werden. Die zehnte Stunde schlägt — und schon liegt die Karte im Schrank. Wohlgenuth wandeln sie in ihre Behausung, um sich friedlich niederzulegen und den süßen Schlaf zu schlafen, den Freude und Heiterkeit stets für sie bereit halten. —

Mögen Ihnen diese zwei Lebensbilder die weise Lehre geben, daß Mäßigkeit, — und allein nur sie — uns wahren Genuß bringt; mögen sie Ihnen zeigen, wie wir jeder Freude, jedes Vergnügens theil-

haftig werden können, sobald wir in den Schranken der Ordnung bleiben. Darum spielen Sie immerhin im Kreise treuer Freunde, nehmen Sie fest die Karte zur Hand, aber werfen Sie sie auch sogleich weg, wenn die Zeit mahnend das Wort spricht. Der Gute bewahrt sich seinen Seelenfrieden, der Nichtswürdige wird sein eigener Zuchtmeister.

B. Mildere Exzesse
oder
die Steckenpferdchen des Lebens.

Ein Jeder hält sein Steckenpferd,
Auf dem er gerne reitet;
Ein Jeder hält es lieb und werth,
So wenig es bedeutet.

-
1. Der Tanzboden. — 2. Der Kaffee. — 3. Die Tabakspfeife. — 4. Die Schnupftabakdose.

Ein alter Spruch ist's, der dieß sagt, eine alte Wahrheit und auch eine neue in des Lebens kolorirtem Labyrinth. Ein Jeder hält sich sein Steckenpferdchen, glaubt es gut und fromm, bis er endlich aus dem Sattel geworfen wird. Ja, m. freundl. Leser! bliebe es nur immer bei dem Steckenpferdchen, dann wäre der Kaze

gestreut; so aber wird dieses junge Ding verwöhnt, wird ein alter Koller und beißt und schlägt, wenn man ihm einen Maulkorb anlegen will. — Mustern wir denn einmal diese originelle Race.

1. Der Tanzboden.

„ — — — — —
 Hopp, hopp ging's über Stock und Stein,
 Das Böcklein, ach! es brach das Bein:
 Aus war's nun mit dem Springen!“

Körperliche Bewegung ist der Gesundheit intimste Freundin; sie befördert die Ausdünstung, stärkt die Nerven und gibt heitern Muth und frohen Sinn. Aber eine Bedingung schreibt sie uns vor: Mäßigkeit, und eben sie ist es, deren Ruf unsere Jugend hohnlächelnd den Rücken kehrt. Es ist nicht mehr Sitte, die weisen Regeln der Tanzkunst im Auge zu behalten — nein! man hat aufgehört, zu tanzen: man rennt, man rast im wildesten Strudel der Freude, in toller Leichtfertigkeit. Wenn ich den Tanzboden besuchte, darauf sich das junge Böckchen herumtummelte, da wurde mir oft schwappelich vor den Augen; die Vernunft schien sich in das entfernteste Asyl geflüchtet zu haben, um dem baarsten Unsinn Platz zu machen. Ja — glauben Sie es mir, m. freundl. Leser! —

mit meinen eigenen Augen habe ich gesehen, wie Mädchen, in deren Antlitz Lebenslust wonnevoll lächelte, vom Schlage gerührt niederstürzten und der lustige Galopp ihr Grabgeläute wurde. So schnell rannte Paar für Paar an mir vorbei, daß ich nicht im Stande war, die Großen von den Kleinen, die Schlanen von den Dicken, die Weißen von den Schwarzen, die Blonden von den Braunen, die Rothen von den Blassen zu unterscheiden. Da war kein Takt und keine Pause; kein Punkt und kein Fragezeichen; Eins schien das Andere überjagen zu wollen, als gälte es in allem Ernste ein englisches Pferderennen. Alles dieß sah ich, machte mich schnell aus dem Staube und dachte: »Nur zu, ihr Luftspringer! immer zu; bald werdet ihr stille steh'n, zu bald nur werdet ihr am Ziele seyn!«

Und — soll ich nun noch an einer andern Thüre anklopfen? Wie denn? Soll ich der Scham, der Züchtigkeit und Ehrbarkeit auf den Zahn fühlen? Wie sieht's mit diesen löblichen Privattagen aus? Wie sind denn sie konstituirt? Mir scheint, nicht gar kapitelfest: das ganze Nervensystem geräth in Gährung, das Blut rollt tobend durch die Adern, der arme Körper zittert und bebt vor künstlich beigebrachter Wollust. Wie leicht, wie schnell wird da die Rose geknickt, die eben noch

im Schmuck der Schönheit prangte und in himmlischer Unschuld! Wie leicht, wie schnell aber auch dem physischen Wohl eine Schlappe applizirt und hoffnungsvollen Söhnen und Töchtern ein frühes Grab bereitet! —

Wie ich das mäßige und gesittete Tanzen für eine der gesündesten Bewegungen, für eine Geist und Gemüth erhebende und belebende Beschäftigung halte, so dünkt mir das modische Rennen eine Parforcejagd zu seyn, auf der der moralische und physische Mensch zu Tode gehet wird. Und leider gewinnt dieser letztere Akt in unserm Jahrhundert, das ohnedieß dem Bunterlei von Sinneslust so bereitwillig die Pforte öffnet, täglich mehr und mehr Credit. Da ist kein Sonn- und kein Feiertag, kein Kirchweihfest und kein Fasching, wo nicht der Tanzboden berufen wäre, die Honneurs des Tages zu machen; da wird gegessen und getrunken, was Magen und Gurfel fassen; auf die Gesundheit wird los bombardirt, als wäre sie eine alte Citadelle, bis endlich die langmüthige Natur Schloß und Kiegel vorschiebt, um dem Unfug ein Ende zu machen. —

2. Der Kaffee.

Es gab eine Zeit, wo wir keinen Kaffee hatten; da aß man zum Frühstück eine kräftige

Suppe, sättigte sich dabei nach Herzenslust und blieb gesund und — vernünftig. Nun der Kaffee Mode geworden, ist die Suppe verpönt und gemein; man trinkt Kaffee, trinkt früh einen Topf voll, Nachmittags vier Schalen und Abends sechs Schälchen. Dabei werden die Wangen hübsch blaß, das Blut im Kopfe rollt hin und her wie ein Perpendikel, und zum Ueberflusse hat man noch das Bergnügen, bei Nacht in die Wette zu machen mit dem fashionabeln Spiz in der Hundshütte. Gewiß sehr erhebliche Vortheile, die uns früher nicht im Schlafe beistelen! —

Sie werden mich verstehen, meine freundl. Leser! und sich sagen lassen, daß ich damit keineswegs unbedingt den Stab über dieses Lieblings säftchen brechen will. Meine Absicht ist bloß, vor dem unmaßigen Genuß desselben zu warnen, zumal in neuerer Zeit nicht mehr das schöne Geschlecht allein es ist, das ein Drittel seiner Lebenszeit in Kaffeewisiten verläppert, sondern auch die Männer kapabel genug sind, die Hälfte des Tages im Kaffeehause unter Menschen- und Pfeifenqualm zuzubringen und ihren politischen Novitätenkram zu Markte zu tragen. — Fünfzehn Jahre lang kannte ich kein anderes Frühstück, denn Suppe, und spürte nichts von Bauchgrimmen und Magenbrücken; als ich aber anfing, Kaffee zu trinken, und der liebliche

Gout mich verleitete, täglich eine dreifache Dosis zu mir zu nehmen — ach! da fing's auf einmal an, in meinem Kopfe, in meinem Bauche und Magen zu spucken, und die süße Nachtruhe drückte mir die Hand und empfahl sich. Da lag's nun klar vor meinem Auge, daß der Kaffe e keineswegs ein unentbehrliches Möbel sei in meinem diätetischen Haushalte; — husch! flog das ganze Kaffeeservice zum Fenster hinaus und der begradigte Suppentopf trat wieder an den alten Ehrenplatz. Seitdem bin ich frei von allen Kaffeebeschwerden, und schlafe wie ein sicilianischer Punsch. —

Bei unsern jungen Leuten scheint es insbesondere zur Tagesordnung zu gehören, in das Kaffeehaus zu gehen, sobald es die Zeit erlaubt, und sich da am Billard und andern Spieltischen herumzutreiben, wobei Pfeife oder Cigarre meist in steter Gluth erhalten werden. Daß während dieser Zeit oft 8 — 10, ja auch ein ganzes Duzend Tassen Kaffee's, mitunter noch eine Ladung Punsch oder 3 — 6 Gläschen Rhum getrunken werden, ist leider! authentisch, wohl aber auch das, daß solche Heroen bald oder später einen saft- und kraftlosen Körper und einen ganz hundsfüttischen Magen herumschleppen. — Hauptsächlich die schlimme Gewohnheit, vor dem Schlafengehen schwarzen Kaffee oder Kaffee mit Rhum zu trinken, in der Absicht,

dem vollgepfropften Magen eine Erleichterung zu verschaffen, ist eben so verwerflich, als wenn man ihn deßhalb trinkt, um sich den Schlaf zu brechen. Solche Gewaltstreichs läßt sich die Natur schlechterdings nicht gefallen; sie rächt sich — sei's nun früher oder später — an dem, der sie begeht, mit gänzlicher Schlaflosigkeit und nebstbei mit tausend andern Übeln.

Meistens wird zu der Vorliebe für dieses Getränk schon in der Jugend der Grund gelegt, da es Familien genug gibt, die einer vernünftigen Mahlzeit das unvernünftige Kaffeetrinken vorziehen, wo also schon dem Kinde der Keim zu allen nervösen Beschwerden, zu Hämorrhoiden, Bleichsuchten u. s. w. imprägnirt wird.

3. Die Tabakpfeife.

»Sei mir gegrüßt, du willkomm'ner Gast, du freundlicher Mäcen! — du Tröster im Leiden, du Retter in der Noth, — du Faktotum meines Daseins — tausendmal sei du gegrüßt, geküßt und gehehrt!«
So, m. freundl. Leser! und wohl noch etwas enthusiastischer klingen die Exclamationen unserer eingefleischten Raucher. Wie könnte ich es nun noch wagen, auch nur ein schiefes Wörtchen dagegen fallen zu lassen! Und dennoch — — muß ich es

thun, mag auch die halbe Männerwelt mit mir schmollen und debattiren. Ja, m. freundl. Leser! ich gestehe kühn und offen, daß ich bis Dato nicht begreife, wie ein Genuß, der im Grunde genommen nichts mit sich führt als Schmutz und Gestank — wie solch' eine Procebur zum wirklichen Lebensgenusse werden und sich Millionen Männer und Jünglinge subordiniren kann. Ich habe Welche kennen gelernt, die in Ermanglung des Tabaks bloßen Schwamm, oder Erdbeerkraut und Stroh rauchten und gestanden, daß es im Ganzen auf Eins hinauslaufe, ob Tabakrauch oder anderer — Dampf bleibe ja doch einmal nur Dampf! Nur zu; die Superlative von Rauchern werde ich wohl nimmermehr aus dem Sattel ihres Steckenpferdchens werfen, werde ihnen umsonst das Nachtheilige des unmäßigen Rauchens hinaufzudisputiren suchen; — aber Ihnen, m. freundl. Leser! die Sie vielleicht noch Dilettanten sind, wünschte ich begreiflich zu machen, daß die Tabakpfeife keineswegs unentbehrlich sei, um damit etwaige Lücken im Lebensgenusse zu verstopfen. Lassen Sie sich einmal etwas erzählen: Ich kannte ein Kerlchen von circa 16 Jahren, der Pfeife und Tabak als den Concentrationspunkt seiner Wünsche betrachtete. Seine Vorgesetzten hatten ihm zwar das Rauchen — aus nur löblichen Gründen — strenge verboten,

dennoch aber wußte er sich Utensilien zu verschaffen, um in den Winkeln der Stadt ungenirt sein Pfeifchen schmauchen zu können. Die Sache war so übel nicht, allein ehe er es sich versah, war seine Gesundheit ruinirt, so ruinirt, daß er auch später nicht eine Pfeife mehr zu rauchen im Stande war. Die Natur hatte hier ein Exempel statuirt wofür er ihr — wie er mir später versicherte — noch heute nicht verbindlich genug seyn kann. Wie nun diesem, so geht es gar vielen unserer jungen Leute. Kaum den Kinderschuhen ent schlüpft, muß die Tabakpfeife Parade laufen, und die Natur erhält Püffe, die sie gar nicht vermuthet. Keine Promenade, kein Wirthshaus glauben sie besuchen zu können, wenn nicht die Pfeife in der Tasche oder im Munde steckt; sie nur macht den Mann und verschafft volle Autorität, bis endlich Mutter Natur eben diese Autorität über den Haufen stößt und den jugendlich-kräftigen Körper entnervt.

Hören Sie einmal, m. freundl. Leser! was Vater Hufeland über das Rauchen sagt, und beherzigen Sie seine Worte, die so redlich gemeint sind, tief und innig.

»Der Rauchgenuß ist einer der unbegreiflichsten. Etwas Unkörperliches, Schmutziges, Beißendes, Uibelriechendes kann ein solcher Lebens-

genuß, ja ein solches Lebensbedürfniß werden, daß es Menschen gibt, die nicht eher munter, vergnügt und lebensfroh werden, ja, die nicht eher denken und arbeiten können, als bis sie Rauch durch Mund und Nase ziehen. Ja, man erzählt von einem schwedischen Hauptmanne im siebenjährigen Kriege, der in Ermangelung des Tabaks Stroh in die Pfeife stopfte, und versicherte, dieß sei alles einerlei, wenn er nur Rauch unter der Nase sähe, so wäre er zufrieden. — Ich will hier nichts von diesen Vorzügen weiter sagen, denn die würden sie doch nicht begreifen, die keine Tabakraucher sind. Und unentbehrlich zum Wohlsein und zur Glückseligkeit sind sie nicht, denn wir sehen die, die nicht rauchen, eben so heiter, eben so glücklich, eben so gesund, ja noch gesunder. Aber ich muß etwas von den Nachtheilen sagen, die diese Gewohnheit hat, besonders um der jungen Leute willen, die noch die freie Wahl haben, sie anzunehmen oder nicht. Das Tabakrauchen verdirbt die Zähne, trocknet den Körper aus, macht mager und blaß, schwächt Augen und Gedächtniß, zieht das Blut nach Kopf und Lunge, disponirt daher zu Kopfbeschwerden und Brustkrankheiten, und kann denen, die hectische Anlage haben, Bluthusten und Lungensucht zuziehen. Ueberdieß gibt es ein Bedürfniß mehr, und je mehr ein Mensch Bedürfnisse hat, desto mehr wird seine Freiheit und

Glückseligkeit eingeschränkt. Ich warne daher Jedermann davor und werde mich sehr freuen, wenn ich hierdurch etwas zur Verminderung dieser üblen Sitte, die, wie ich mit Freuden bemerke, schon sehr abnimmt, (???) beitragen kann.« —

4. Die Schnupftabakdose.

»Ist eine Prise gefällig?« »Ich danke.« »Also kein Schnupfer?« »Nein!« »O weh, da leben Sie ja nur halb! Sie wissen wohl nicht, daß das Schnupfen die Augen konservirt und das Gedächtniß stärkt?« »Kein Wort weiß ich davon.« »Ach da schnupfen Sie, Freundchen! schnupfen Sie, und ein ganz anderer Mensch wird aus Ihnen werden. Ich schnupfe ja auch nicht, um nur zu schnupfen, sondern weil der Tabak so wunderbare Heilkräfte birgt.« Jetzt wußte ichs. An Augenschwäche litt ich ohnedem, und mein Gedächtniß war eben auch nicht das treueste, — also mußte ich schnupfen. Ein Jahr lang trieb ich's, und siehe da, meine Augen — waren dieselben, mein Gedächtniß — das alte noch nichts hatte ich profitirt, gar nichts, wohl aber meine Waschfrau, die um ein Duzend Sacktücher mehr zu waschen hatte. So war ich denn albern genug in die Falle gegangen! Doch — Erfahrung macht klug, und kein Schaden ist so groß, daß er uns nicht

eine weise Lehre gäbe, und diese ist nun hier die, den Schnupftabak für nichts Anderes zu halten, als für Schnupftabak, und ihm alle und jede Heilskraft abzusprechen. Aber — höre ich fragen — warum schnupfen denn selbst Aerzte, Gelehrte u. s. w.? Gewiß nicht — ich versichere Ihnen — um ihr Gedächtniß und ihre Augen zu stärken, sondern weil es ihr Steckenpferdchen geworden, auf dem sie nun einmal auch zu Grabe reiten wollen. Fragen Sie nur den vernünftigeren Theil der Schnupferklasse, — er wird Ihnen offen gestehen, daß das Schnupfen reine Gewohnheit sei.

Insbefondere bei jungen Leuten ist's eine garstige Mode, abgerechnet den Schaden, den die verschiedenen Tabake der Gesundheit zufügen, indem sie die Nerven schwächen und Kopf- und Augenkrankheiten erzeugen. Grausam müßte ich übrigens seyn, wollte ich Ihnen, m. freundl. Leser! verbieten, eine Prise, die Ihnen der Nachbar freundlich beut, auszuschlagen, — nein! greifen Sie beherzt in die Dose, nur machen Sie keinen Lebensgenuß daraus. —

C. Die Bonvivants.

Wir haben nun die gröbern und mildern Erzeße im Lebensgenusse einzeln gemustert; wir haben den Biersraß und Lecker, den Trunkenbold

und den Spieler in ihrem Elemente gesehen, gesehen, wie sie sich, jeder in seiner Art, aufreiben in roher Sinneslust. Nun gibt es aber auch eine Klasse Menschen, die weder das Eine noch das Andere, nämlich weder Trunkenbolde noch Spieler, weder Wollüstlinge noch Lecker sind, dennoch aber das Leben *par force* genießen: ich meine unsere *Bonvivants*, jene Individuen, die da wähnen, »gut Essen und Trinken halte Leib und Seele zusammen,« und denen das »Genieße!« lüstern aus dem Auge blickt. Statt bloß einen Genuß zu forciren, nippen sie von allen Genüssen, und erschöpfen auf diese Art ihren Körper entsetzlich. Und gerade diese Lebensmanier hat unter unserm jungen Völkchen eine auffallende Popularität erlangt. Wollen Sie den *Bonvivant* einen Trunkenbold nennen? Er ist es nicht, und dennoch — trinkt er, trinkt nach Herzenslust. Wollen Sie ihn ein Leckermaul nennen? Er ist es nicht, und dennoch — verschmäht er keinen guten Bissen. Wollen Sie ihn einen Wollüstling nennen? Er ist es nicht, und dennoch — bringt er der Venus seine Opfer. Wollen Sie ihn einen Spieler nennen? Er ist es nicht, und dennoch — liebt er Karten und Würfel. Wie der Schmetterling von einer Blume zur andern flattert, um ihr das Süßeste zu rauben, so flattert der *Bonvivant* von einem Genuße zum andern: bald vom

vollen Pokale zum unseligen Spieltisch, bald von der leckern Tafel zur lustentbrannten Dirne, um des Lebens süßen Reiz zu kosten. — Der Bonvivant kann die ehrlichste Haut seyn und braucht im Grunde genommen keine gar auffallenden Blößen zu zeigen. Geld ist bei ihm der Nervus rerum gerendarum; hat er dieß, so lebt er wie der Sperling im Hanffamen. Die leckersten Gerichte werden hinter einander in den Magen expedirt, Bier und Wein, Chokolade und Kaffee, Liqueurs und Konfekt, kurz, was das Reich des Delicatessenhandels beut, wird im Uebermaße und im sinnlosesten Potpourri verschnabulirt. Aber alles dieß, m. freundl. Leser! ist nur periodisch; der Bonvivant kann sich mit derselben Heiterkeit zu einem Glas Zuckewasser und einem Stückchen Brod setzen, wenn ihm im Augenblicke jenes schlüpfrige Metall mangelt, um das man sich etwas Besseres zu kaufen pflegt. Wie er sich in seinen lachenden Lebensverhältnissen stets unter der rauschenden Volksmenge, bald im Weinhause, bald in der Bierkneipe, bald auf dem Tanzboden, bald auf der Promenade herumtummelt, so ist er auch im Stande, sich, wenn sein guter Genius von ihm gewichen, den lieben langen Tag im Bette herumzuwälzen, und mit einer Kirchenmaus um die Wette zu hungern. — Der Bonvivant ist einer jener Menschen, die man gerade nicht lieberlich, eben so

wenig aber solid nennen kann: er möchte die goldene Mittelstraße des Lebens wandeln, glitscht aber gewöhnlich aus, und bleibt im Pfuhl der Thorheit liegen, bis ihm die Vernunft nach und nach wieder auf die Beine hilft.

So ist es denn das ungerregelte, unordentliche Leben, das seinen Körper schwächt. Bald ist er ein Tagedieb, bald rackert er sich halb zu Tode; bald durchschwärmt er die ganze Nacht und verschläft den Tag; bald nimmt er die Nacht zur Arbeit und den Tag zum Schwärmen. Einmal striegelt und bügelt er sich und glänzt wie der erste Mai, das andere Mal ist er schwarz und häßlich wie ein Novembertag im Riesengebirge. — Und wie das physische Leben seiner Laune unterworfen ist, so auch das moralische. Bald ist's toller Scherz, der ihn charakterisirt, bald tiefe Melancholie. Heute versöhnt er sich mit der Menschheit, morgen — hadert er mit ihr; heute entzücken ihn die englischen Mäßigkeitsvereine, morgen — jubelt er bei der Weinflasche; heute ist er der glücklichste der Menschen, morgen — gepeitscht mit des Schicksals Ruthen. So ist und bleibt er sich selbst ein unauflösliches Räthsel, eben weil er sich nie Zeit und Mühe nimmt, sich selbst kennen zu lernen. —

Zum Schlusse will ich noch die Sorten von

Bonvivants anführen, die die arbeitende Volksklasse gewöhnlich charakterisiren.

1) Jene, die die Woche hindurch fleißig arbeiten und der Mutter Diät huldigen, am Samstag, Sonntag und Montag aber greulich über die Schnur hauen.

2) Jene, die Sonntag den ganzen Tag arbeiten (gewöhnlich weil in ihrer Garderobe ein verhängnißvolles Deficit eingetreten), Montag aber einen Blauen machen, — die berühmten Blau=montägler!

3) Jene, denen es nicht wohl, wenn sie nicht jeden Sonntag ihr Käuschen nach Hause schleppen, dann aber den Spaß für abgeschnitten halten und die ganze Woche Ruhe geben. —

Es ist begreiflich, daß nach solchen Scharmützeln der gute Körper kampfunfähig wird; um ihm nun wieder die gehörige Position zu geben, nimmt man zu allerlei Mageneinrichtungs = Mittelchen die Zuflucht. Bald sind es Häringe, bald Fleischbrühen, bald ist's ein Bitt'rer, bald ein Süßer, bald Bier, bald Wein, was die Natur mit uns wieder versöhnen soll, leider aber gerade das Gegentheil bewirkt, nämlich Scheu vor der Arbeit, Ekel vor Speise und Trank und Verdruß mit sich selbst. — —



Zweites Kapitel.

Die Folgen, welche die Ausschweifungen
im Lebensgenusse nach sich ziehen.

Wer sich an der Natur versündigt, dem bleibt
die Strafe nicht aus; sei's bald oder
später: strafen wird sie unerbittlich.

D. B.

Es ist und bleibt eine jener unbestreitbaren Wahrheiten im menschlichen Leben, daß die Natur keinen Frevel ungeahndet läßt, der an ihr verübt wird, ja daß sie sich nur um so bitterer rächt, je mehr sie den Stürmen unserer Leidenschaften preisgegeben worden; sind die Folgen auch nicht im Momente so eclatant, oder scheint es gar, als drücke sie ein Auge zu und sehe uns schwachen Sterblichen durch die Finger, — nichts desto weniger! Strafe folgt, und ist's nicht der Morgen unseres Lebens, so doch gewiß der Abend, der durch Leiden und Gebrechen manichfacher Art getrübt und verkümmert wird. — So will ich Ihnen denn die Folgen zeigen, m. freundl. Leser! die die verschiedenen Exzesse im Lebensgenusse gewöhnlich nach sich ziehen.

1. Physische Folgen.

Der Magen, als Concentrationspunkt unseres physischen Wohles und Weh's, ist es meist zuerst, dem am schlimmsten mitgespielt wird, — er ist es aber auch, der sich am empfindlichsten rächt. Anfangs scheint er so ziemlich ruhig zuzusehen und zu harren der Dinge, die da kommen sollen; später scheint er sogar ein Wohlbehagen am Parforceleben zu finden (indem er sich an Alles gewöhnt), endlich aber wird ihm dennoch die Geschichte zu bunt und mit einem Male hört er auf, Magen zu seyn, d. h. die Verdauung wird so schlecht, daß man nicht weiß, ob noch ein Magen existire oder nicht. Betrachten Sie z. B., m. freundl. Leser! den menschlichen Körper als eine Maschine und den Magen als das Haupttrieb-rad: jemehr die Maschine verarbeiten soll, desto stärker muß das Rad getrieben werden, und wird deshalb auch um so eher abgenützt und unbrauchbar, während es bei mäßigem konsequenten Triebe um ein Drittheil länger dauern und seine Dienste stets gut verrichten würde. Ueberfüllen Sie also Ihren Magen mit Speisen und Getränken, schütten Sie, wenn kaum eine Hälfte verdaut ist, plumps die andere darauf, so ist es eine natürliche Folge, daß Nichts gehörig verarbeitet werden kann, folglich viel zäher Schleim zurückbleibt und sich an den Wänden anlebt, daher Magenverschlei-

mung beinahe stets das erste Symptom eines derou-
tirten Körpers ist. Nach dem Essen und Trinken,
nach dem Rauchen und Schnupfen, beim Aufstehen,
Waschen und Baden — überall wird Schleim aus-
geworfen, dessen allzugroße Anhäufung mit der Zeit
zu den difficilsten Krankheiten Grund und Boden legt.

Von erheblichem Interesse dürfte es übrigens
für m. freundl. Leser seyn, wenn ich den ganzen
Vorgang des Verdauungsprozesses mit den Worten
wiedergebe, wie sie ein neuer populärer Schrift-
steller in einer seiner Schriften anführt:

»Die in den Mund gelangten Speisen werden
durch die Schneidezähne in kleine Stücke zertheilt;
die ganz harten werden durch die Eckzähne zerbissen,
und die Mahlzähne zermahlen sie endlich in ganz
kleine Theile. Durch das wiederholte Ab- und Auf-
ziehen des Unterkiefers und die verschiedenen Be-
wegungen der Zunge mit Beihilfe der Backen und
Lippen, gerathen die Speisen mehrmal zwischen die
Zähne, und werden ihrer zermalmenden Kraft unter-
worfen, welcher Akt des Kauens fleißig betrieben
werden muß, weil es hernach der Magen und die
Gedärme schwerlich wieder ganz gut machen können.«

»Sind nun die Nahrungsmittel gut zerkaut und
zermahlen, und mit dem während des Kauens häu-
figer sich in der Mundhöhle absondernden Speichel
durchfeuchtet und vermischt, so gelangen sie mit Hilfe

der Zunge in den Schlund, und werden durch Zusammenziehung desselben in den Magen niedergeschluckt. Der Magen, so wie sämtliche Gedärme, bilden einen häutigen, mit Fleischfasern versehenen Kanal, der in der Mundhöhle beginnt und mit dem After sich endigt. Diesen Kanal, der in Hinsicht seiner Länge ungefähr sechsmal der Länge des Körpers gleich kommt, müssen die Nahrungsmittel während des Prozesses der Verdauung durchwandern.«

»Sind nun die Speisen in dem Magen angelangt, so werden sie durch die, während der Verdauung häufiger abgesonderte Flüssigkeit, den Magensaft, weiter verdünnt. Mit Hilfe des Magensaftes, mit Hilfe des aus dem Munde hinabgeschluckten Speichels, mit Hilfe der gelinden Bewegung des Magens, welche mächtig durch die Bewegung des Zwerchfells und der Bauchmuskeln unterstützt wird, vorzüglich aber durch die eigenthümliche Wärme des Körpers, werden die Speisen in einen gleichförmigen Brei aufgelöst. Nachdem sich nun der Speisebrei längere oder kürzere Zeit, 1 bis 4 Stunden, je nachdem die Verdauungskräfte des Magens stärker oder schwächer, und je nachdem die Nahrungsmittel leichter oder schwerer aufzulösen sind, in der Höhle des Magens aufgehalten hat, wird er durch die gelinde Bewegung des Magens, von links nach rechts, dem Zwölffingerdarm, als dem Anfang der Gedärme,

übergeben. Hier mischt sich ihm die speichelähnliche Flüssigkeit, die die Bauchspeicheldrüse absondert, so wie die Galle zu. Durch den Zusatz der erstern wird der Speisebrei noch mehr verdünnt und den Säften des menschlichen Körpers ähnlicher gemacht; durch die Zumischung der letztern aber erfolgt eine Zersetzung und Fällung desselben. Das Brauchbare wird als Milchsaft von der übrigen Masse getrennt, und als solcher durch die feinen Mündungen der Darmblutadern aufgesogen und dem Blute zugeführt; das Unbrauchbare und Unauflöbliche geht eine Verbindung mit den harzigen Bestandtheilen der Galle ein, und wird nach Verlauf von 24 Stunden als Darmstoth ausgeleert. — —

Konnte man früher nur mit Ungebuld das Mittagessen erwarten, so ist es jetzt schon nothwendig, eine Stunde Bewegung zu machen, um den Dolmetsch des Magens, den Appetit, in Aktivität zu setzen. War der Magen ehedem mit dem Mittagessen nicht ganz zufrieden gestellt, so brummt er jetzt schon, wenn er die Suppe gekostet hat. Ist man dennoch so viel, wie Einer bei gesundem Magen, — nun gute Nacht! dann ist's vollends aus mit der Freundschaft: es spannt und drückt im Leibe, als stäcke ein Sperrkloß darin; die Füße sind wie abgeschlagen, der Körper wird matt, jeden Augenblick stoßt Säure auf, und was man früher, als Leibspeise, im Ueber-

flusse essen konnte, erregt jetzt Ekel; kurz: der be-
leidigte Magen läßt sich nicht mehr hänfeln. Der
glückliche Landmann mit seinem kerngesunden Magen!
Wie neidisch schießt unser Auge auf das frugale Mahl,
das ihm so herrlich mundet! Wie unglücklich fühlen
wir uns bei unseren Leckerbissen und — unserm
schlechten Magen!? —

Mit dem Magen in freundlichem Verkehre
steht das Gehirn. Durch die Schwäche des Ma-
gens werden auch die Kopfnerven geschwächt,
weßhalb man bei der geringsten Ueberladung des
Magens Kopfschmerzen oder wenigstens Eingenom-
menheit des Kopfes, Andrang des Blutes nach dem
Kopfe fühlt. Jeder Affekt, sei's Freude oder Aerger,
jede geringe Anstrengung, ja ungewöhnliches Nach-
denken verursachen Kopfschmerz; ebenso zu heiße oder
zu kalte Speisen und Getränke, mäßiges Rauchen
und Schnupfen, öfteres Rücken oder niedere Lage
im Bette, was Alles früher in denselben Fällen nicht
Statt fand. Daher kommt es denn auch, daß der-
jenige, der einen physischen Erzeß begeht, nachher
mit sich selbst zermorfen, von Unmuth oder Lebens-
überdruß geplagt wird. — Endlich wird auch das
Gedächtniß schnell und bedeutend geschwächt.

Gleich bedeutend, aber weit gefahrdrohender,
sind die Angriffe auf unsere Respirationswerk-
zeuge, Brust und Lunge. Stechen auf der Brust

oder periodischer drückender Schmerz, Brustkrampf, mühsames Athemholen, trockener Husten — sie sind die gewöhnlichen Symptome einer Verletzung obiger Organe, worauf denn bei fortgesetzter frivoler Lebensweise Bluthusten und Lungensucht folgen, die, wie allgemein bekannt ist, nicht lange mit sich spaßen lassen. — Im Uebrigen leidet das ganze Nervensystem außerordentlich. Die Hände fangen an zu zittern, die frische Wangenröthe verliert sich allmählich und zeigt sich nur bei größerer Anstrengung, oder wenn der Körper mit erhitzenden Speisen und Getränken angefüllt ist, — sie zeigt sich, um gleich darauf einer Leichenblässe Platz zu machen. Die Lebhaftigkeit des Auges schwindet, und unstät und düster blickt es um sich; der Gang wird träge, schleppend; bei der geringsten Anstrengung folgt schwächender Schweiß; jede äussere Einwirkung, jede Temperaturveränderung, Kälte und Hitze, schlechtes und gutes Wetter, Wind und Schnee, affiziren den Körper schon im Voraus, so daß er einen ziemlich sichern Barometer abgibt und demnach derart Individuen eine wirkliche Laubfroschnatur erhalten.

Je länger nun die verkehrte Lebensweise dauert, desto trauriger gestaltet sich das Leiden. Der Darmkanal versagt seine Dienste, der Stuhlgang wird träge, hart und unregel-

mäßig; bald einige Tage gar keiner, bald wochenlanges Abweichen (Diarrhöe); die Wangen fallen immer tiefer ein und erhalten eine Erdfarbe; die Stirn erhält Runzeln; die Augen treten in ihre Höhlung zurück, dem schlechten Gewissen gleich, das sich scheut, frei zum Himmel empor zu blicken; um sie herum bilden sich tiefe blaugrüne Ringe. Auch im Gesicht bilden sich Falten; allenthalben zeigen sich Wimmerchen oder sonst ein ekler Ausschlag, und die Nase erhält (bei Säufern) einen hochrothen Teint; kurz: jeder Zug in dem Antlitz eines solchen Menschen ist ein Bruchstück seiner Laster, sonach das Antlitz selbst die treffende Charakteristik seines Lebens, das Brandmal der strafenden Natur, die alle Sünden zu Protokoll nimmt und keinen andern Rekurs gestattet als den an die Reue und Bekehrung. —

2. Moralische Folgen.

Ist einmal das physische Wohl so intensiv ergriffen, der frische Lebenskeim gleichsam mit der Hegepeitsche aus dem jugendlichen Körper hinausgetrieben und derselbe metamorphosirt worden in des Greises gebrechliche Hülle, — wie soll da, m. freundl. Leser! das moralische Wohl ohne Blößen bleiben! Wie soll es ungefährdet dastehen

bei den räufevollsten Umtrieben roher Sinneslust! Nimmermehr: denn tief im Naturgeseße ist's begründet, daß Eines das Andere aufreiben, Eines in dem Andern seinen Untergang finden muß. Ich kann mich hier kurz fassen: Die Geisteskraft wird in hohem Grade geschwächt, die Charakterfestigkeit untergraben, das Gefühl für Edles und Schönes, für all die Tugenden, die des Lebens Reiz so un- gemein erhöhen und den Glauben an die Unsterblichkeit, an eine jenseitige Vergeltung des Guten und Bösen, so tief und innig begründen, abgestumpft, Heiterkeit und Frieden schwinden aus dem Herzen und machen bald oder später jener grassen Verzweiflung Platz, die mit frevler Hand nach der Pistole greift, um einem nichtswürdigen Dasein ein nichtswürdiges Ende zu bereiten.



Zweiter Abschnitt.

Die
wahren, reinen Genüsse
oder
die Freunde unseres Lebens.



Erstes Kapitel.

Begriff vom wahren Lebensgenusse. —
Anlage dazu,

1. Begriff vom wahren Lebensgenusse.

Es dürfte wohl Mancher von Ihnen, m. freundl. Leser! der Meinung seyn, daß der wahre Genuß des Lebens darin bestehe, von allem dem, was ich im ersten Abschnitte als verkehrte Lebensmanier geschildert, das Gegentheil zu

thun; dies ist jedoch keineswegs der Fall, denn sonst wäre es Bedingung, daß der Habfüchtige Berschwender würde; daß der Säufer für immer an den Wasserkrug gewiesen wäre; daß der Spieler nimmermehr spielen, der Tänzer nimmermehr tanzen, weder der Raucher rauchen, noch der Schnupfer schnupfen dürfte. Das wäre eine saubere Geschichte! Für solche Zumuthungen möchte sich wohl Jeder höflichst bedanken und eher im Wulste der Sinneslust sein Grab suchen, als ein so freudensleeres monotones Dasein genießen. Allein so gefährlich steht es mit der Sache nicht, denn es ist uns ein Weg gebahnt, auf dem wir das Geheimniß der praktischen Kunst, zu leben, suchen sollen, und dieser Weg heißt: Die goldene Mittelstraße in allen Beziehungen unseres Lebens. Wer auf ihr wandert, braucht keinem Genuße zu entsagen, nur muß überall die Vernunft als unsere aufrichtige Freundin und weise Lehrerin zu Rathe gezogen werden. »Kann ich ohne diesen oder jenen Genuß existiren? dieses oder jenes Vergnügen entbehren? Wie weit darf ich gehen? Welche Folgen wird es haben?« Diese sind die Hauptfragen, die wir bei Allem, was wir beginnen, an uns selbst stellen, sie vernunftgemäß beantworten und darnach handeln sollen. Auf solch' eine Art gelangen wir dann zu einer Jugend,

die der Inbegriff aller Tugenden; zu einer Tugend, die das eiserne Panner bildet gegen die Angriffe unserer Leidenschaften: zur Tugend der Solidität. Freilich wird im gewöhnlichen Leben mit diesem Ausdruck erbärmlich Wind gemacht und mancher Hundsfott gelangt durch wohlfeilen Kauf dazu; allein ich abstrahire hievon gänzlich und nehme ihn in seiner tiefsten, innigsten Bedeutung, nämlich als moralische Diät, als die kräftigste aller Lebensessenzen! —

2. Erste Anlage.

Mühsam, im Schweiß seines Angesichts, bebaut der thätige Landmann das Feld, die einzige Quelle oft, aus der er schöpft, um sein kümmerliches Dasein zu fristen. Vom frühen Morgen bis zum späten Abend arbeitet er unverdrossen, und weder Sturm noch Regen, weder die Kälte des Winters, noch die Hitze des Sommers vermögen ihn, dem Felde seine sorgsame Pflege zu entziehen, — ja selbst am Sonntage, dem Tage der Ruhe, sieht man ihn draußen auf den Fluren umherstreifen, wie er sinnt und sinnt, was am kommenden Morgen zu bestellen. Und der Himmel segnet seiner Hände Fleiß. Die Saat keimt schnell empor aus der gut genährten Erde, sie grünt in üppiger Fülle und reift heran zu reichlicher Ernte. —

Was nun dem Landmann sein Feld, das sollen uns unsere Kinder seyn: unser größter Schatz, unser einziges Gut; und sonach möge dieses Bild Ihnen zeigen, m. freundl. Leser! daß eine vernünftige, regelrechte Erziehung den Grund und Boden zu einem schönen, würdevollen Dasein, zu den erhabensten Genüssen des Lebens lege. Und seltener in dem Palaste des Reichen, als in dem stillen Familienkreise des schlichten Bürgers — da wo Zufriedenheit der einzige Hausfreund, — ist die alte Sitte heimisch, das Kind aufzuziehen in Gottesfurcht und Nächstenliebe, und ihm zu zeigen, daß Rechtschaffenheit, Wahrheit und Seelenfrieden mehr werth sind, denn der Schimmer des Goldes. — Einem Kinde, das in seiner nahen und entferntern Umgebung keine unedle Handlung vollbringen sieht, aus keinem Munde gottlose Reden hört; einem Kinde, das mit allen Tugenden der stillen Häuslichkeit innig vertraut gemacht wird; dem die heiligen Lehren der Religion so tief in das zarte Gemüth geprägt werden: einem solchen Kinde werden gewiß auch all' diese Tugenden heilig und unantastbar bleiben, es wird nur empfänglich werden für die wahren, reinen Genüsse des Lebens, und — ein nützliches Mitglied der bürgerlichen Gesellschaft — Achtung und Liebe sich erwerben.

Wie nun aber dem Landmann oft die Gewalt der Elemente, Sturm und Hagel, das mühsame Werk seiner Hände zernichten und die vollen Aehren kurz vor ihrer Reife niederschmettern: so geschieht es auch im häuslichen Leben, daß oft die Kinder der rechtschaffensten Eltern im Verlaufe der Zeit entarten. Meist liegt dieß aber immer in einem, wenn auch noch so geringen, Fehler der Erziehung und redet leider! der alten Klage: »daß Nichts auf Erden vollkommen sei« — entschuldigend das Wort. —

So wenig es nun meine Sache ist und überhaupt in der Tendenz dieser Schrift liegt, mich in weitere pädagogische Debatten einzulassen (zumal im Bereiche der Pädagogik [Erziehungslehre] so viele und treffliche, mehr oder minder populäre Schriften erscheinen), — so sehr halte ich es für heilige Pflicht, Ihnen, m. freundl. Leser! in gedrängter Charakteristik die Tugenden zu zeigen und tief in Ihre Herzen einzuprägen, die den wahren Lebensgenuß und mit ihm das wahre, reine Lebensglück so fest und innig zu begründen und selbst im Sturme der Zeit so sicher zu wahren vermögen.



Zweites Kapitel.

Tugenden und andere Eigenschaften, die zum wahren Lebensgenusse führen.

1. Thätigkeit, Ordnung, Sparsamkeit.

„Im Schweiße deines Angesichtes sollst du dein Brod essen.“ Bibl. Spr.

Thätigkeit ist der Schutzengel der Jugend: er warnt sie vor tausend Gefahren, in die sie gelockt wird, und hält sie zurück von den Fallstricken, die ihr gelegt sind; Thätigkeit ist die Grundbedingung des Lebens, die erste Anforderung, die an den Weltbürger gemacht wird; Thätigkeit endlich stählt Körper und Geist und ist der eiserne Panzer gegen all die kleinen und großen Übel, die ein träges Leben in seinem Geleite führt. Darum, m. freundl. Leser! schämen Sie sich keiner Arbeit: es gibt ja keine schönere Schande, als im Schweiße des Angesichtes sein Stückchen Brod zu erwerben. Nur versteht es sich von selbst, daß der Eifer nicht übertrieben werde, denn wer glaubt, er könne in diesem Leben nicht genug zu Tage fördern und sich nicht Schätze genug sammeln; wer bis tief in die Nacht arbeitet, kaum vier Stunden schläft und sich

den ganzen Tag keine Minute Ruhe gönnt, dem kann die Arbeit unmöglich zur Gesundheit dienen. Darum gönnen Sie dem Körper die Ruhe und Erholung, die er zu erneuerter Thätigkeit bedarf, und arbeiten Sie den Tag über so, daß Sie sich mit dem Bewußtsein redlich erfüllter Pflicht niederlegen und, gestärkt an Körper und Geist, von Neuem zum Tagwerk schreiten können. Dann werden Sie täglich mehr Liebe zu Ihrer Berufsarbeit erhalten, nur ihr werden Sie leben, — sie wird Ihnen zur andern Natur, zum wahren Lebensgenusse werden. —

Wer sich für die Thätigkeit eine Stätte baut, der muß auch auf die Ordnung einen freundlichen Blick werfen und ihr ein bescheidenes Plätzchen einräumen, denn sie ist es eigentlich, die unser Thun und Lassen in dem schönen Einklang erhält, der uns das Leben so angenehm macht. Ordnung und Thätigkeit sollen in ein harmonisches Ganze zusammenfließen, wie im Familienleben Vater und Mutter; während jener sich draußen rührig herumtreibt und Früchte sammelt für den kleinen Herd, wird d'rinnen im Haushalt die sorgsame Mutter geschäftig seyn, wird, wie Schiller so schön sagt, »lenken und regeln mit ordnendem Sinn.« — Ordnung, m. freundl. Leser! ist halbe Arbeit; so heißt es im gewöhnlichen Leben, und gewiß mit

vollem Rechte: denn wer im Geschäfte Alles den geordneten Gang gehen läßt; wer seinen Bedarf beim Arbeitstische in strenger Ordnung hält und, was er braucht und sucht, mit einem Griffe erwischt, der gewinnt unstreitig die Zeit, die der Unordentliche mit Suchen, Herumwerfen, Ordnen und wieder Durcheinanderwirren zubringt. —

Aber nicht bloß im Geschäfte, m. freundl. Leser! nein, in allen Beziehungen und Verhältnissen des Lebens soll Ordnung unser Vorbild seyn; unser ganzes Leben sei vom Hauche der Ordnung durchweht — dann nur ist sie wahrer Genuß. —

Wer den Tugenden der Thätigkeit und Ordnung huldigt, der hat nur noch einen Schritt zur Sparsamkeit, ihrer weisen Freundin, — einer Tugend, die so viele kleine und große Lücken im Leben auszufüllen im Stande ist, die aber leider von unserer genußsüchtigen Jugend geächtet zu seyn, ja, von der sie oft gar närrische Begriffe zu haben scheint. »Er ist ein Knicker!« heißt es im öffentlichen Leben, wenn Einer das Seinige zusammenhält und ökonomisirt. »Er ist ein Knicker!« rufen sie ihm im Wirthshause zu, wenn er statt eines Glases Wein ein Gläschen trinkt; »er ist ein Knicker!« wenn er statt Schöpfenbraten Kommißbrot ißt; »er ist ein Knicker!« wenn er statt bei Karten

und Würfeln am Arbeitstische sitzt; »er ist ein Knicker!« wenn er statt auf den Tanzboden in die Kirche geht. Beklagenswerthe Schwäger, die ihr euch noch nicht einmal die Mühe genommen, zu untersuchen, was Spar samkeit ist und was Geiz; die ihr viel zu leichtsinnig seyd, um den wahren Genuß des Lebens begreifen zu können und zu wollen — wisset denn: Spar samkeit und Geiz, so nahe sie sich auch zu seyn scheinen, sind dennoch himmelweit von einander entfernt. Während der Geizige nur Geld auf Geld häuft und die Pflege des Körpers und Geistes vergißt, lebt der Spar same nach den Regeln der Vernunft, ißt und trinkt zwar nicht in den Tag hinein, sättigt sich aber gewiß, und ißt's nicht mit Leckerbissen, so doch mit Hausmanns kost. Während der Geizige dem Dürftigen den Rücken kehrt und allem Mitleiden Hohn spricht, öffnet der Spar same freudig seine Börse und hilft theilnahmsvoll, wo Hilfe nöthig; wäh rend aber auch der Geizige nur mit dem Blicke der Verachtung verfolgt wird, erntet der Spar same Achtung und Liebe. Das Leben des Geizigen ist ein Barometer, der immer unter Null steht, während es der Spar same für eine Sparbüchse hält, die er zu rechter Zeit zu schließen, zu rechter Zeit zu öffnen weiß. Endlich wird sich der Spar same durch sein ganzes Leben die erhabensten Genüsse zu

verschaffen wissen und selbst in der Noth nicht darben, weil er in der Zeit zu sparen gewußt hat.

2. Wahrheit des Charakters, Treue und Redlichkeit.

So löblich nun auch die Tugenden der Thätigkeit, der Ordnung und Sparsamkeit sind, so bilden sie doch noch keinen festen Bund, um zum Pfade der Glückseligkeit zu gelangen, wenn sich nicht Wahrheit des Charakters, Treue und Redlichkeit ihnen anreihen. — Der offene, stets wahre Mann schreitet auf ebener Bahn durch's Leben, jedes Hinderniß muthig bekämpfend; sein Herz birgt weder Heuchelei noch Trug, weder Arglist noch Tücke; seine Worte sind nicht gesucht und einschmeichelnd: nein! er spricht, wie er denkt, sein Mund ist der Dolmetscher seines Herzens. Und was er spricht, ist ihm heilig, denn er spricht stets mit Ueberlegung, und seine Handlungen zeugen von Thatkraft. Sein Antlitz ist heiter, wie der Morgen, und sein Auge blickt frei und offen, wie das gute Gewissen, nicht selten die schwarze Bosheit erspähend und niederschmetternd mit einem Blicke. — Und ihm, dessen Herz nur für das Erhabene glüht, sollten nicht auch Treue und Redlich-

keit heilige Tugenden seyn? O gewiß, m. freundl. Leser! ganz gewiß; trauen Sie ihm all Ihr Hab und Gut an: er wird es treu beschützen; verlassen Sie sich fest auf ihn in den Tagen des Glückes: er wird Ihnen rathen und helfen; er wird Sie warnen vor allen Irrgängen mit der Stimme des liebenden Bruders. Und droht Ihnen Mißgeschick im Leben, — stehen Sie da, verlassen von dem Schwarme nichtswürdiger Freunde: o dann bauen Sie auf ihn, werfen sie sich ganz in seine Arme: Glück und Unglück wird er mit Ihnen theilen, als ein edler Mentor wird er Sie begleiten in allen Wechselfällen des Lebens. —

In diesem flüchtigen Gemälde, m. freundl. Leser! werden Sie wohl erkennen, welchen Hochgenuß diese erhabenen Tugenden dem, der ihnen huldigt, bereiten; wie sie ihm alle guten Menschen zu Freunden machen, und wie sie ihn einführen in die glücklichsten Verhältnisse des Lebens, die gewiß jeden lärmenden Sinnesgenuß tausendfach aufwägen. Redlichkeit insbesondere, m. freundl. Leser! ist eine Tugend, die — wörtlich genommen — nicht mit Gold bezahlt werden kann, eben weil sie ein kostbares, seltenes Prezios ist, und halb blind möchte sich wohl Diogenes, der närrische Kauz, mit seiner Laterne um sie suchen, weil sie Niemanden an der Stirne geschrieben steht. — Darum, m.

freundl. Leser! üben Sie stets die goldene Tugend der Redlichkeit; bettet sie Ihnen auch nicht immer auf Federn, so denken sie nur: Besser, durch Redlichkeit auf Erden ein kleines Ungemach dulden, als sich durch Unredlichkeit den Himmel verschmerzen! —

8. Güte, Milde, Wohlthätigkeit.

Es ist eine der weisen Einrichtungen des Schöpfers, daß nicht allein Reichthum und Macht in Schlössern und Palästen thronen, sondern auch die Armuth, die Unterwürfigkeit ihre Hütten bewohnen; denn der Wille des Himmels ist, daß der Mächtige sich nicht tyrannisch gegen den Untergebenen, sondern gütig gegen den, der seine Pflicht erfüllt, mild und nachsichtig gegen den Fehlenden beweise; daß der Reiche sein ererbtes oder erworbenes Gut nicht verprasse oder vergrabe, sondern dem Armen und Unglücklichen Herz und Haus öffne, damit er dadurch ein Ebenbild Gottes — das Bild der Güte, Milde und Wohlthätigkeit — werde. — Aber nicht allein der Reiche und Mächtige — Jeder, der mit mehr oder weniger irdischen Gütern gesegnet ist, soll diese edlen Tugenden üben, soll sie üben im Stillen, ohne den Pomp der Doffent-

lichkeit. Und wird uns auch hie und da Un dank zum Lohn, so soll uns dieß ja kein Vorwand seyn, abzulassen vom Guten, denn dort, im bessern Jen seits, wird uns himmlischer Lohn zu Theil werden; dort wird in Erfüllung gehen, was unser Erlöser so schön gesprochen: »Was Ihr dem Geringsten meiner Brüder Gutes gethan, das habt Ihr mir gethan!«

Güte, Milde und Wohlthätigkeit, m. freundl. Leser! bauen uns Tempel in den Herzen unserer leidenden Mitbrüder; unser Geist wird himmelwärts gerichtet, unser Herz nähert sich dem Göttlichen. Ein Dasein, das diese milden Tugenden begleiten, kann nur ein schönes, ein wonne volles seyn: denn dem Feinde versöhnend die Hand zu reichen, dem Fehlenden zu verzeihen, dem Ge drückten seine Bürde zu erleichtern, die Zähre des Kummer's zu stillen und auf die Wunden des Un glücks Balsam zu träufeln: das ist des Lebens höchst e Wohl lust, des Herzens sü ß e s t e r Triumph! —

4. Freundschaft, Liebe, Wohlwollen.

Damit unser Leben ein Eden sei, hat der gütige Himmel Liebe und Freundschaft in unsere Herzen gepflanzt, zwei Tugenden, die leider

so oft mißverstanden werden, ja aus denen nicht selten die schrecklichsten Laster, Heuchelei, Haß, Feindschaft und Rache entspringen. Man versteht unter Liebe jetzt nicht mehr jene reine, innige Zuneigung des Herzens zum Herzen, nicht mehr die christliche Nächstenliebe; unter Freundschaft nicht mehr jene aufrichtige Gesinnung, auf die wir so felsenfest bauen können, jenes herzliche Wohlwollen, das dem Menschen den höchsten Seelenadel verleiht; nein, zu modischen Gecken hat man diese Tugenden herabgewürdigt! Jede Stunde ist man bereit, fade Schmeicheleien herzuplappern, und sentimentale Gesändnisse zu machen; jede Stunde erbietet man sich zu Freundschaftsbeweisen; tausend innige Bande werden heute geknüpft, alle tausend — morgen gelöst mit freyler Hand. Ja, es ist schmerzlich-bittere Wahrheit: Liebe zu Vater und Mutter, Liebe zur Gattin und zum Kinde, Liebe unter Brüdern und Schwestern — ach! sie gilt als leere Formel, als Gewohnheitsfehler! Liebe wird geheuchelt, um schamloser Lust zu fröhnen und die Unschuld zu opfern; Freundschaft wird geheuchelt, um den Arglosen zu prellen. — Doch — hinaus, hinaus, m. freundl. Leser! aus diesem schwarzen Labyrinth, hinweg von diesem häßlichen Bilde! Haben wir uns lieber an der strahlenden Sonne

echter Freundschaft und wahren Vertrauens; lassen wir uns nicht abschrecken durch die Beweise von Undank und Treulosigkeit, sondern geben wir unserm Nächsten stets mehr und mehr Beweise von Wohlwollen; suchen wir uns Freunde, die Hand in Hand mit uns durch's Leben gehen, die Glück und Unglück, Freude und Leid mit uns theilen; flößen wir durch unsere Liebe Andern Gegenliebe ein, und rechnen wir es uns zum Verdienste an, edle, liebende Mitbrüder erworben, aus irrenden gute Menschen gemacht zu haben. »Stärken und befestigen wir uns endlich,« wie Hufeland so schön ermahnt, »immer mehr und mehr im Glauben und Vertrauen auf die Menschheit und in all' den schönen, daraus entspringenden Tugenden des Wohlwollens, der edlen Güte und Humanität. Halten wir Jeden für gut, bis wir durch unwidersprechliche Beweise vom Gegentheil überzeugt sind, und auch dann mögen wir ihn nur als einen Irrenden betrachten, der mehr unser Mitleid, denn unsern Haß verdient; er würde ja ebenfalls gut seyn, wenn ihn nicht Mißverständnis, Mangel an Erkenntniß oder falsches Interesse verführten. Wehe dem Menschen, dessen Lebensphilosophie darin besteht, Niemanden zu trauen! Sein Leben ist ein ewiger Of- und Defensivkrieg, und um seine Zufriedenheit und Heiterkeit ist's

geschehen. Jemehr man Allen um sich herum wohl will, jemehr man Andere glücklich macht, desto glücklicher wird man selbst!« —

5. Religion.

Der Urquell, aus dem alles Große und Hehre, alles Gute und Schöne entspringt, ist Religion, die gottgeweihte Tugend! Wo sie thront, da weht der Hauch des Friedens und der Harmonie; sie ist der festeste Anker auf des Lebens stürmischer See: mögen der Thorheit und des Lasters Wogen uns umpeitschen, — sie ist der Marmorfels, von dem jeder Streich zurückprallt. Wer Religion in seinem Herzen hegt und pflegt, sie innig verehrt und heiligt: dem wird schon das irdische Dasein zum himmlischen; gegen alle Anfechtungen der tückischen Welt wird er stark seyn, alle Leidenschaften wird er bekämpfen, zu jedem Opfer, das die Tugend fordert, zu jeder Selbstverläugnung wird er sich bereit zeigen; Noth und Elend, ja alle Schläge des Schicksals wird er mit unerschütterlicher Standhaftigkeit ertragen. Allein aufrichtig muß diese Tugend seyn und tief eingepflanzt in unser Innerstes. Leider aber sieht es hier gar traurig aus: ein leerer Wortschall ist sie Vielen, ein Deckmantel sogar, mit dem sie ihre Sünden umhüllen. Sie ist ein alt-

modisches unnützes Möbel im moralischen Haushalte, dessen man sich schämt; eine Tugend, die betteln geht von Haus zu Haus, und eben, weil sie bettelt, zum Stichblatte leichtsinniger Thoren und modischer Schöngeister gemacht wird. Man geht in die Kirche, nicht weil sie ein Bethaus, sondern weil sie der Paradeplatz der Gefallsüchtigen, das Rendezvous verliebter Paare ist. Statt Herz und Geist zur höhern Andacht emporzurichten, sieht und späht man, ob nicht hie und da ein schönes Lärvchen hervorsticht; man liebäugelt gegenseitig, man lorgnettirt sich, als wäre man in der Comödie, und da heißt's dann, man habe den Gottesdienst besucht, man habe — gebetet! — So ist denn die Religion oft selbst aus ihrer heiligen Stätte, aus dem Tempel des Herrn, verbannt und findet nur da noch ein Asyl, wo gute Menschen wohnen. Und wer, m. freundl. Leser! möchte sich nicht gerne zu den Guten zählen? Gewiß Sie alle; und wenn Sie es auch nicht vollkommen sind, so möge Ihr Streben einzig und allein dahin gehen, es zu werden, und hier ist Religion abermals das probateste Hausmittel. Der Glaube an die Unsterblichkeit, der Glaube, daß in jener himmlischen Sphäre ein Geist schwebt, der auf unser Thun und Lassen, sei's noch so verborgen, herabblickt; der Glaube, daß ein Gott lebt, der das Böse bestraft und das

Gute belohnt; — dieser tiefe und innige Glaube — sollte er uns nicht stärken in den Tagen der Versuchung? nicht kräftigen zur Besserung und Tugend? O gewiß, m. freundl. Leser! werfen Sie sich ganz in dem Arme der Religion, lieben Sie sie als Freundin, folgen Sie ihr als Lehrerin, und Sie werden sich überzeugen, daß sie allein es ist, die, ein Friedensengel, vom Himmel gesandt, als vollendetes Ideal der Glückseligkeit am Horizonte des Erdenlebens strahlt. —

6. Hoffnung und Glaube.

Pflanzt Religion in euere Herzen, und Hoffnung und Glaube werden aus ihr entspringen, mit ihr wachsen und gedeihen, denn sie sind durch ein Band verschlungen, sind ihre treuen Gefährten. »Wer hoffen kann,« sagt der würdige Hufeland, »der verlängert seine Existenz nicht bloß idealisch, sondern wirklich physisch, durch die Ruhe und Gleichmüthigkeit, welche sie gewährt. Aber nicht bloß Hoffnung innerhalb der engen Grenzen unserer jetzigen Existenz, sondern Hoffnung über's Grab hinaus! Nach meiner Ueberzeugung ist der Glaube an Unsterblichkeit das Einzige, was uns dieses Leben werth und die Beschwerden desselben erträglich und leicht machen kann. — Hoffnung und Glaube, ihr

großen göttlichen Tugenden! Wer vermag ohne euch ein Leben zu durchwandeln, das voll Trug und Täuschung ist, dessen Anfang sowohl als Ende dicke Finsterniß umhüllt, und wo die Gegenwart selbst nur ein Augenblick ist, der kaum der Zukunft entrann, als ihn auch schon die Vergangenheit verschlingt. Ihr seyd die einzigen Stützen des Wankenden, die größte Erquickung des müden Wanderers: wer euch auch nicht als höhere Tugenden verehrt, der muß euch doch als unentbehrliche Bedürfnisse dieses Erdenlebens umfassen, und aus Liebe zu sich selbst in euch stark zu werden suchen, wenn er es nicht aus Liebe zum Unsichtbaren thut. <

7. Zufriedenheit und Freude.

Unstreitig zwei der liebenswürdigsten Schwestern! — Aus der Zufriedenheit mit sich selbst und mit der Welt entspringt Freude, innige, herzliche Freude über sich und über Alles, was wahr, gut und schön ist, und sie beide sind gewöhnlich das Endresultat aller praktisch angewandten Tugenden, der irdische Lohn für jeden Biedermann. Und wie könnte denn auch der, dessen Herz nur für das Gute und Hehre schlägt; der im Sinne aller göttlichen Tugenden handelt; der dem Tode furchtlos ins Auge schaut und, scheidend vom

Diesseits, getrost ausrufen kann: »Ich habe das Meinige gethan!« wie könnte denn ein Solcher unzufrieden und traurig seyn!? und wäre er auch arm wie Lazarus — wahrlich! er wäre nichts desto weniger reicher als alle Reichen, denn Zufriedenheit und Freude sind ja seine Schätze, Schätze, die sich weder der Reiche erkaufen, noch der Mächtige ertrogen kann. Darum, m. freundl. Leser! glauben Sie ja nicht, daß Macht und Reichthum, daß Ehrenstellen und Ansehen es sind, die Zufriedenheit gewähren; glauben Sie ja nicht, daß die ausgesuchtesten Genüsse dazu gehören, um das Lebensglück zu begründen. Was bliebe denn da uns armen Tropfen? Gewiß blutwenig! Nun lehrt aber die Erfahrung, daß sich Zufriedenheit weit eher in der Hütte des Armen ihr Bettchen zu recht macht, denn im Palaste des Mächtigen und Reichen; daß der Arme, der sich den Tag über sein Stückchen Brod sauer verdient hat, oft weit zufriedener sich auf sein Lager legt und ruhiger und fester schläft, als der Reiche, der sich in Federn und Seide windet und dreht, und darin so häufig statt Schlaf das Grab seiner Ruhe findet. —

Wohl Ihnen also, m. freundl. Leser! in deren Innerm Zufriedenheit thront, in deren Antlitz immerdar Freude strahlt und Heiterkeit; wohl Ihnen, denn Sie besitzen eines von den Preziosen,

nach denen wir armen Sterblichen oft so lange, und ach! so oft vergebens ringen, — Sie besitzen die sicherste Hypothek für Gesundheit und langes Leben! —



Drittes Kapitel.

Darstellung der wahren, reinen Genüsse des Lebens, die auf unser moralisches und physisches Wohl heilbringend einwirken.

I. Geisteserheiterungen.

Studium interessanter Wissenschaften und bildender Künste. — Das Lesen nützlicher, in unsern Beruf einschlagender Bücher. — Lectüre im Allgemeinen. —

Damit der Mensch Herr sei im Bereiche der animalischen Welt, damit er — ein Ideal des Himmels — erhaben dastehe vor andern lebenden Geschöpfen: hat Gott, das Urbild unendlicher Weisheit und Güte, jenen Keim in seine körperliche Hülle gelegt, den wir Vernunft oder Geist nennen, und dadurch beide, Körper und Geist, inniger

verknüpft, ja sie so zu sagen einander zinspflichtig gemacht. Es wäre deßhalb eine verkehrte Manipulation, wenn wir nur immer unser **Fleischliches** sorgsam hegen und pflegen wollten, und darob den **geistigen** Antheil versauern und vertrocknen ließen, da ja doch das erste Naturgebot das ist: mit beiden innige Freundschaft zu schließen und ihnen, wo es Noth thut, liebevoll an die Hand zu gehen, ohne sie gerade zu verzärteln oder zu verhätscheln. »Liebet das Leben, und vergesset ob eurem Körper den Geist, ob dem Geiste euren Körper nicht!« mahnt ein lakonischer Spruch, — ein Spruch, der uns schnurstracks hinführt auf die goldene Mittelstraße, die oft besungene »aurea mediocritas« unserer alten Weisen! — Und wo, m. freundl. Leser! bieten sich reichere Aussichten, unsern Geist zur Reise zu bringen, als in dem weiten Gebiete der **Wissenschaften** und **Künste**? Sie sind so recht eigentlich die Lehrer, deren Schule eben er besucht, wo er durchsickert und geläutert wird; sie sind es, die unsern Sinn vom Gemeinen, vom Alltäglichen weglenken und ihn empfänglich machen für **Gutes** und **Edeles**. Aus ihrer Schule gingen seit Jahrhunderten die ausgezeichnetsten Männer hervor, die es sich dann zum **Lebensprincip** machten, eben sie — die **Wissenschaften** und **Künste** — zu einem noch höhern Grade der

Vollkommenheit zu bringen, sie ihrem glänzenden Ziele mehr und mehr entgegen zu führen.

Allein nicht Jedem ist es vergönnt, sich nach Belieben diesem oder jenem Berufe zu widmen, sein Wissen in allen Fächern zu mehren, oder seinem Geiste jene Nahrung zu geben, die er bedarf, und so werden denn auch Viele von Ihnen, m. freundl. Leser! mich befremdend fragen: »Wie können wir uns denn noch in andern Wissenschaften oder Künsten ausbilden, da wir genug zu thun haben, um unser Geschäft so zu erlernen, daß es uns nährt? Wo nehmen wir — wenn auch Lust und Liebe uns aneiferten — Zeit und Geld her? u. s. w. Diese Fragen — so gegründet sie an und für sich sind — sollen Sie dennoch keinen Augenblick in Verlegenheit setzen, indem ich erwiedere: »Ist denn damit gesagt, daß wir in allen Fächern des Wissens Meister werden, es bis zur höchsten Vollendung bringen müssen? Ist es eine Folge, daß der Künstler zugleich Philolog, und der Philolog wiederum Künstler sei? Oder der Optiker zugleich Astronom, der Gärtner Naturforscher, der Schlosser Poet, der Schneider Jurist, der Schuster Pädagog? Keineswegs! Aber in all diesen gelehrten Branchen findet sich ein gewisses Etwas, an dem wir nicht schwer tragen; ein gewisses Etwas, das sich in den Stunden der Muße gar nicht mühsam erlernen läßt,

das unsern Geist, der den Tag über abgESPANNT wird, erfrischt und stärkt. Und da man im gegenwärtigen Jahrhundert vom Geschäftsmann mehr verlangt, als Brod essen, d. h. als die mechanische Kenntniß seines Faches; da es oft unumgänglich nöthig ist, daß er sich als routinirter Weltmann repräsentire: so gebietet es unser eigenes Wohl, ja es ist heilige Pflicht, hier Lehrer, dort Schüler zu seyn.◀ —

Unter den vielen Wissenschaften nun, m. freundl. Leser! in deren Elemente wir uns einweihen sollen, nenne ich

a) die Naturlehre mit ihren ausgedehnten Zweigen. — Das Studium des Menschen selbst (die Anthropologie) ist wohl gewiß für Jeden, der über das Werden und Seyn auch nur ein Fünftchen Aufklärung wünscht, das interessanteste. — Dann steht Ihnen das weite Feld der Botanik offen, auf dem Sie in den freien Stunden herumwandeln und mit dem Geiste zugleich Ihren Körper stärken, wenn Sie die tausenderlei Pflanzen selbst sammeln, um sie kennen zu lernen.

Nebst dem unendlich vielen Nützlichen bietet die Naturlehre resp. Naturgeschichte auch sehr viel Angenehmes und Unterhaltendes dar.

b) Geographie (Erdbeschreibung). Eine Wissenschaft, die jetzt zwar in den meisten Schulen

gelehrt, aber sehr häufig oberflächlich behandelt (weil, wie ich zuverlässig weiß, unter hundert Lehrern — besonders an Dorfschulen — kaum zehn die Sache richtig begreifen und vortragen können!) und beim Austritte aus derselben schnell wieder vergessen wird. In allen Verhältnissen des gesellschaftlichen Lebens haben wir Gelegenheit, den Schatz aufzudecken, den diese Wissenschaft birgt, und es ist jetzt schon ein ziemlicher Beweis von Stupidität, wenn wir unsere Ignoranz hierin bekennen müssen.

c) **Mathematik, Geometrie und Astronomie** (Kenntniß von den Gestirnen). Erstere, die Rechenkunst, ist — wohl Jeder wird es wissen — ein nothwendiges Bedürfniß für alle Geschäftsbranchen, wird allerdings schon in unsern Kinderjahren uns eingetrichtert, aber leicht und bald vergessen, wenn wir uns nicht unausgesetzt üben. — Die beiden letzten Wissenschaften werden uns gleichfalls die Haare weder krümmen noch bleichen, sondern im Gegentheil manchen interessanten Aufschluß geben; die Astronomie insbesondere ist es, die schon so Manchen zur wahren Erkenntniß Gottes gebracht und die heilige Religion tief in sein Innerstes gepflanzt hat.

d) **Philologie** (Sprachenkunde). Eine Wissenschaft, die manchem Geschäftsmann durchaus unentbehrlich ist.

e) Pädagogik (Erziehungslehre). Gewiß kein überflüssiges Studium, denn was könnte dem redlichen Vater mehr am Herzen liegen, als das Wohl seiner Kinder? Und wodurch wird eben dieß tiefer begründet, als durch eine musterhafte Erziehung? Und wie kann diese der Vater dem Kinde angedeihen lassen, wenn er nicht den geringsten oder wenigstens sehr einseitige Begriffe davon hat?

Endlich dürfte auch etwas Kenntniß vom

f) Rechtswesen (Jus) nicht schaden, da der Geschäftsmann gar oft in Verhältnisse kommt, die ihm — manchmal wegen Kleinigkeiten — einen theuern Rabulisten auf den Nacken setzen.

Dieß sind nun so die hauptsächlichsten Wissenschaften. Wie schon oben gesagt, will ich Niemanden zumuthen, gerade von Allem Etwas zu lernen; nein! man lerne aber wenigstens das Nöthigste für's Leben! Hält es jedoch auch hier schwer, erlauben es die Umstände u. nicht, den Trieb nach Wissen hierin zu befriedigen, so soll es wenigstens unser Beruf seyn, der uns am Herzen liegt. Auch er hat, im Grunde genommen, seinen wissenschaftlichen Antheil; es ist demnach Pflicht, uns hierin zu vervollkommen und Meister zu werden, wobei uns das Studium der bessern Schriften, die darüber handeln, ersprießliche Dienste leisten wird.

Endlich ist es die Literatur überhaupt, das Lesen moralischer, bildender Schriften, die unsere Mußestunden gewiß zur Genüge ausfüllen werden und uns einen erhabenen Genuß zu bereiten im Stande sind. Interessante Biographien berühmter Männer, Reisebeschreibungen, lehrreiche Erzählungen, und was sonst das Bereich gediegener Literatur in sich faßt, sind in jedem Falle dazu geeignet, uns von Verirrungen zurück zu halten, unserem Geiste eine zweckmäßige, eine edlere Richtung zu geben. Vor Romanen, die in gegenwärtiger Zeit — zum Scandal der gesitteten Pöplazion — alles Bessere zu verdrängen suchen, muß ich nachdrücklich warnen, denn sie sind so recht eigentlich das Gift, das unser moralisches Leben saft- und kraftlos macht, und zu allen möglichen Irrgängen hienieden Grund und Boden legt, über die daher mit vollem Rechte das »D a m n a t u r« ausgesprochen werden darf. —

Von den Künsten, die uns den Lebensgenuß erhöhen helfen, nenne ich bloß die hervorstehendsten, die, welche wir uns am leichtesten aneignen können; nämlich

a) Musik, sei es nun Gesang oder irgend ein Instrument, das wir erlernen. »Musik« sagt Hufeland, »scheint mir unter den bildenden Künsten den Vorzug zu verdienen, denn durch keinen

Sinneseindruck kann so schnell und so unmittelbar auf Stimmung, Ermunterung und Regulirung der Lebensoperation gewirkt werden als dadurch. Unwillkürlich nimmt unser ganzes Wesen den Ton und Takt an, den die Musik angibt: der Puls wird lebhafter oder ruhiger, die Leidenschaft geweckt oder besänftigt, je nachdem es die Seelensprache haben will, die ohne Worte, bloß durch die Macht des Tons und der Harmonie, unmittelbar auf unser Innerstes selbst wirkt, und dadurch oft unwiderstehlicher hinreißt, als alle Beredsamkeit. Es wäre zu wünschen, daß man einen solchen zweckmäßigen, den Umständen angemessenen Gebrauch der Musik mehr, als es geschieht, studirte und in Ausübung brächte.«—

Eben so trefflich spricht sich ein anderer Schriftsteller aus, indem er die Musik, in veredelter Bedeutung, für einen Haupttheil der Bildung des Menschen hält, insbesondere aber bei der Jugend für einen mächtigen Damm gegen die unbändige Fluth der Leidenschaften. »Die Musik« sagt er unter Anderm: »wirkt gleich mächtig auf Geist und Körper, berührt mit der Harmonie ihrer Töne die Gefühle des Herzens, trägt sie auf unsichtbaren Flügeln hinüber in das Reich des Schönen, dem sich das Gute beigesellt und erhebt fast überall die Seele zu Gott, die in religiöser Begeisterung über das Irdische hinüberschwebt und in

den lichten Räumen der Unendlichkeit anbetend vor der Größe und Erhabenheit Dessen, der über den Sternen thront, niedersinkt. Die Harmonie, welche mit den Bahnen unserer Seele verwandte Bewegungen hat, scheinen die den Musen sinnig sich Hingebenden nicht zum unvernünftigen Vergnügen, wie man wohl jetzt glaubt, sondern zur Ordnung und zum Einklang der Dissonanzen in unsern Seelenbewegungen empfangen zu haben, so wie den Rhythmus, damit er den unmäßigen und der Anmuth beraubten innern Zustand ordnen helfe.«

»Wo entstehen leichter Dissonanzen, als in dem jugendlichen Gemüthe? Wer wird leichter vom Schicklichen zum Unschicklichen, vom Sittlichen zum Unsittlichen verleitet, als die Jugend? Wird nun die Musik so angewandt, daß sie Geist und Herz veredelt, das Gemüth zart und fein fühlend macht, den Sinn für Kunst und Wissenschaft erwärmt, so ist sie ein Damm gegen die unbändige Fluth der Leidenschaft, und wird zum Impuls für das Gute und Schöne, wie Plato sagt: Die Musik, weil sie die Seele des Menschen ausbilden soll, ist der zweite Haupttheil aller Erziehung. Als solcher erstreckt sie sich auf alle Seiten der innern Natur, nicht allein die Kräfte der Seele im Künstler, sondern auch in Wissenschaften ausbildend, so daß

sie am Ende sowohl die Liebe zum Guten als Schönen erzeugt.«

b) Die Zeichnungskunst, Malerei. Ist erstere für so viele Gewerbtreibende fast unumgänglich nothwendig, so bietet letztere gewiß auch ein lachendes Gefilde dar, auf dem wir unsern Geschmack erfrischen, unsere müßigen Stunden ausfüllen und uns angenehm unterhalten können. Auch schadet ein wenig Farbenkenntniß keinem Geschäftsmanne; deßhalb ist es ja immer noch keine Folge, daß wir gerade tüchtige Maler seyn müssen. —

Können wir nun dieß Alles theils in trefflichen Populärschriften erlernen, theils durch Freundeshand dazu angeleitet werden, so ist es gewiß Jedem eine weit angenehmere Erscheinung und gilt als ein erfreuliches Zeichen der Zeit, wenn wir in so vielen mehr oder minder bevölkerten Städten Vereine hochherziger Männer entstehen sehen, worin der junge Gewerbsmann dieß Alles unentgeltlich sich aneignen kann. Aber nicht nur Bücher sind hier in reichlicher Menge aufgestellt, sondern selbst Lehrer sind es, die Jeden, der Lust und Liebe zeigt, auf Kosten des Vereins in jedem geeigneten Zweige der Wissenschaften und Künste* methodisch unter-

* Ob auch Musik in einigen dieser Institute gelehrt wird, kann ich nicht mit Gewißheit angeben; die, welche mir bekannt sind, haben sie nicht für unentbehrlich gehalten.

richten. Und dabei herrscht kein Zwang, keine Zucht-
ruth; der Fleißige und Ordentliche wird geschätzt,
dem Trägen wird die Thüre gewiesen. — Gewiß ein
Werk der Humanität, das die Pflanzschule
allgemeiner Volkskultur genannt zu werden
verdient! — —

So viel über die geistige Beschäftigung, die,
wenn sie nicht in Erzeße ausartet, nur heilbrin-
gend seyn kann. Der vernünftige Mann wird bei
dem Allem natürlicher Weise sein Geschäft nicht aus
den Augen setzen, sondern nur die Stunden der Muße
dazu verwenden, die Andere gewöhnlich im Wirths-
hause oder bei dem Kartenspiel zubringen, oder auch
durch den Umgang mit dem weiblichen Geschlechte
zu verkürzen suchen. Treibt er aber seinen geistigen
Eifer zu weit, d. h. betrachtet er das Geschäft, welches
ihn ernährt, als Allotrium, und neigt er sich mehr
einer Beschäftigung zu, die ihm keinen pecuniären
Nutzen abwirft, dann ist es schon ein Beweis von
Leichtsinn oder Scheu vor wirklich ernster Anstren-
gung. Und leider gibt es in unserer Zeit Individuen
genug, die wohl am Arbeitstische sitzen, aber statt
hier zu manipuliren, an etwas Anderem herum-
pazeln, Gedichte machen, Romane zusammenstellen
oder über eine wissenschaftliche Hypothese stundenlang
nachsinnen, und, wenn die Woche herum, nicht viel
mehr Verstand im Kopfe, wohl aber wenig Geld in

der Tasche haben, und noch obendrein vom vernünftigeren Theile ihrer Nebenmenschen bespöttelt oder bedauert werden.

II. Physische Genüsse.

Essen und Trinken. — Genuß der freien Natur: Promenaden, Lustpartien. — Das Baden: Schwimmen. — Das Tanzen. — Winterfreuden: Die Jagd, Schlittenfahrten, Schlittschuhlaufen u. u. — Zeitvertreib an regnerischen Tagen. —

Da unserm Geiste, wie ich so eben gezeigt, eine perpetuelle Anstrengung nicht sehr conveniren dürfte, so erheischen es die Gesetze der Delicatesse, glimpflich mit ihm umzugehen und ihn periodenweise zu quiesciren, dafür aber unsern Körper in Activität zu setzen, damit eben jener sich durch dieselben erhole. Nun ist aber damit keineswegs gesagt, daß wir, wenn der Geist Raststunde hält, unsern Körper desto fester an die Arbeitsbank schrauben sollen: nein! ich begreife unter dieser körperlichen Activität nichts mehr und nichts weniger, als eine kleine Anstrengung außer den Geschäftsstunden, eine Bewegung im Freien, eine respective Erholung. Der menschliche Körper, m. freundl. Leser!

kommt mir in dieser Beziehung vor wie ein rüstiger Hausknecht, der den Tag über seine Pflicht treu und redlich erfüllt, Abends jedoch bescheiden vor den Gast hintritt, sein Sammetkäppchen herabzieht und um ein kleines Trinkgeld bittet. Der diskrete Gast drückt ihm ein paar Groschen in die Hand, und dankend geht der dienstbare Geist von dannen, um sich bei einem Glase Bier zu erholen. —

Ich sprach im ersten Abschnitte an geeigneter Stelle ernste Worte über die Unmäßigkeit, und habe ihr — Sie sind Zeugen, m. freundl. Leser! — gewiß nie Complimente gemacht; nun komme ich zur Mäßigkeit, vor der ich ehrerbietig meine Mühe herabziehen und alles Lob predigen will, das sie verdient; ich will denen, die in der Unmäßigkeit einen blendenden Hochgenuß finden, zeigen, auf welchen Wegen Mäßigkeit zum wirklichen Genuß, zum wahren Lebensgenusse wird.

Gewiß nur Wenigen von Ihnen, m. freundl. Leser! ist es vergönnt, täglich in den Genüssen einer ausgesuchten Tafel zu schwelgen; nicht Jeder kann nach Bequemlichkeit sich an die Table d'hôte setzen und rufen: »Kellner, bringet mir ein Bachhühnel mit Gurkensalat, eine Leberpastete und eine Bouteille Asmannshäuser!« Sehr Viele von Ihnen aber — ich wette darauf — beneiden all' Jene, die Tag für

Lag in dulci jubilo leben und unsern Herrgott einen guten Mann seyn lassen. »Die Glücklichen!« werden Sie ausrufen: »die so recht nach Herzenslust essen und trinken können! Die Beneidenswerthen, denen die gebratenen Tauben recta via in den Mund hinein fliegen!« Ja, ja, die Glücklichen! recitire ich, denen bei ihrem Wohlleben weiter Nichts fehlt, als die Würze der Tafel: Hunger, der nie an ihre Thüre klopft, aus dem einfachen Grunde, weil sie unaufhörlich essen; die Glücklichen, deren Magen bald Zetermordio schreit, und sich durch üble Laune und Eckel vor dem Kostbarsten empfindlich rächt; die Glücklichen, denen das Zipperlein und seine saubern Konsorten bald schnell, bald langsam entgegen traben und ihre Aufwartung machen — — o die glücklichen, die beneidenswerthen Leutchen! — Nein, m. freundl. Leser! gönnen Sie immerhin diesen Haut-goût-Menschen ihre Pastetchen und Austern, ihre Kapauner und verzuckerten Maikäfer, ihre gebratenen Elefantenrüßel und ihre gespickten Lerchenzungen; * mögen sie immerhin ihre Mägen mit dem ganzen Delikatessenfram verproviantiren: wir unsererseits wollen hübsch bescheiden bei der Kost bleiben, die unsere Väter und Großväter gesund und stark erhalten, bei der guten, alten Hausmannskost!

* Zwei Speisen, die ich in einer Stadt Süddeutschlands unter andern auf dem Speisezetteln verzeichnet fand. D. B.

Da höre ich nun aber wieder tausend Stimmen rufen :
 »Scheren Sie sich doch mit Ihrer Hausmannskost
 zum Geier; was haben wir denn von dem bißchen
 Leben, wenn wir nicht auch gut essen und trinken
 sollen? es ist ja so weiter nichts Gutes darauf!«
 Genug des Guten, erwiedere ich; nur müssen wir
 die Sache beim rechten Fleck packen und nicht das
 Pferd beim Schwanz aufzäumen. Sehen Sie, m.
 freundl. Leser! gerade, um das Leben in dieser
 Beziehung zu genießen, sollen wir uns an eine
 einfache Kost gewöhnen, damit, wenn wir ein
 Paar mal im Jahre extemporiren wollen, unser
 Magen auch wirklich Kirchweih tag halten kann. Essen
 Sie jeden Tag Coteletts oder Gänsebraten, so wird
 es bald etwas Fades für Sie werden; begnügen
 Sie sich aber in der Regel mit Suppe, Rindfleisch
 und einfacher Zuspeise, und es kommt einmal ein
 festlicher Tag . . . hei! wie wird's da köstlich munden!
 welch' freundliche Gesichter wird dann unser Magen
 schneiden! wie couragirt an seine Arbeit gehen! Und
 das, m. lieben Leser! ist der wahre Genuß im
 Essen und Trinken. Wird auch dabei ein Bißchen
 über die Schnur gehauen; setzt's auch mitunter einen
 kleinen Haarbeutel ab — ei was schadet's! Die
 Rückkehr zur einfachen Lebensweise wird alle Diffe-
 renzen mit der Mutter Natur wieder ausgleichen. —
 Bei dem Genuße solch festlicher Tage nun ver-

säumen Sie ja nicht, einen zweiten damit zu verknüpfen, nämlich den

Genuß der freien Natur

vermittelst Promenaden, Lust- und Landpartien, wozu der freundliche Lenz die passendste Zeit ist. Wenn es auch gerade nicht Urgesetz der Diät wäre, so sollte doch wahrlich einem Jeden seine Vernunft sagen, daß der Gesundheit nichts dienlicher ist, daß nichts des Menschen Geist mehr erheitert, nichts den Körper mehr erquickt und stärkt, als Genüsse dieser Art. Und dennoch — es ist unbegreiflich — gibt es Tausende, die sich lieber in den dumpfen vier Wänden einkerkern, lieber beim Bier- und Spieltisch sitzen, als hinauswandeln in's Freie. Ist denn das Leben, frage ich, wirklich so armselig, heut es uns denn wirklich gar keine andere Freude, als gemeinen Sinnesgenuß? Strahlt etwa die Sonne bloß deshalb am Firmamente, um unsere Wäsche zu trocknen? Blühen die Bäume, grünen die Fluren, prangt der Blumenflor bloß deshalb, um zu blühen, zu grünen, zu prangen und wieder zu verwelken? Tönt der melodische Gesang der Vögel bloß deshalb, um in den Lüften wieder zu verhallen? O gewiß nicht, m. freundl. Leser! Gewiß hat der gütige Himmel den weisen Zweck damit verknüpft,

dem staubgebornen Menschen das Dasein zu verschönen, ihn von rohen Genüssen abzuhalten und seinen Sinn zum Höhern zu lenken. Darum — lassen Sie den Verbrechern ihre Kerker und eilen Sie im Gefühle der Freiheit hinaus in die freie Natur. Am frühen Morgen, wenn die Strahlen der Sonne die Giebel der Häuser und die Wipfel der Bäume vergolden, eilen Sie hinaus, um die Natur in ihrem Glanze zu sehen, um Ihren Körper in der frischen Morgenluft zu stärken und Herz und Sinn zu erfreuen. Abends, nach vollbrachter Arbeit, machen Sie abermal eine Promenade vor die Thore der Stadt, damit sich Körper und Geist erholen von des Tages Plackerei. Naht der Sonntag heran, so können schon größere Excursionen gewählt werden: Gartenvergnügen und Landpartien, Spiel und Tanz im Freien — wie's eben ländlich-sittlich — sollen abwechselnd stattfinden. Und wie schmeckt es hier dem hungrigen Magen! Die frische Butter dünkt ihm Schöpfenbraten, das schwarze Landbrod Bisquittorte, die fette Milch Madeira zu seyn. — Aber auf dieser mittlern Stufe sollten Sie dann auch stehen bleiben, m. freundl. Leser! und alle größern Depensen möglichst meiden, denn obgleich Ihr Magen bei diesen Belustigungen eine doppelte und dreifache Ladung erträgt, weil der beständige Aufenthalt in frischer Luft, die Bewegung und die allgemeine Heiterkeit

die Verdauung auf eine eclatante Weise befördern, so ist es doch immer klüger, dem gutgemeinten Winke der Mäßigkeit zu gehorchen, damit diesem Vergnügen die Reue nicht auf dem Fuß folge. — —

Kommt nun der Sommer, so geht es auch hier nicht mit leeren Händen ab; er bringt uns ein Vergnügen, das nebst dem, daß es Vergnügen ist, unsere Gesundheit ungemein befördert und mehr werth ist, denn der ganze Medicamentenschatz einer Apotheke: ich meine

das Baden.

Wenn uns des Sommers leidige Hitze den Schweiß aus allen Poren preßt; wenn wir ein unbehagliches Spannen am ganzen Körper fühlen; wenn es uns an allen Enden und Ecken juckt und beißt; wenn die Kleidung hebt und klebt, als wäre sie vom Tischler angeleimt, — da, da drängt es uns am Abend nach Kühlung und treibt uns hinaus in's Freie, hinan zum lachenden Ufer des Flusses, wo wir uns entkleiden und schnurstracks hineinstürzen in die labenden Wellen. Was den Genuß des Badens ungemein erhöht, ist das Schwimmen, das, wie ich mit Vergnügen bemerke, von Jahr zu Jahr an Popularität gewinnt. Da ich diesem Gegenstande im zweiten Theile meiner Schrift seinen eigenen Platz

angewiesen, so bleibt mir hier weiter nichts übrig, als Ihnen an's Herz zu legen, daß Sie an keinem warmen Sommertage den Genuß eines Bades versäumen, sich insbesondere aber die Schwimmkunst eigen machen sollen, die außer ihren hygeistischen Vorzügen uns noch in tausend Lebensverhältnissen von unberechenbarem Nutzen werden kann. — Schützen Sie sie also ab, m. freundl. Leser! die Flaumfedern der Bequemlichkeit, und eilen Sie einem Vergnügen entgegen, das nie Reue, wohl aber Hochgenuß in Hülle und Fülle bietet! —

Unter die weitern physischen Genüsse, die, wenn anders dabei die Vernunft zu Rathe gezogen wird, zu Freunden unserer Gesundheit werden, gehört ferner

das Tanzen,

dieser nationale Lebensakt! — Der lallende Knabe und der silberlockige Greis, das kirre Mädchen und die alte Matrone, der Gelehrte mit seinem Ernste und der Schalksnarr mit seinen Poffen — sie Alle tanzen, wenn die Trompete schmettert und der Fidel lustige Töne erschallen. — Wenn ich nun so die behenden Tänzer die Reihen durchfliegen sehe, so kommt es mir vor, als hätte die Natur, unsere weise Frau Mama, einen Theil der Lebensfreuden

in die Füße gelegt, und es scheint . . . doch halt! von dem Tanz, als verkehrtem Lebensgenusse, habe ich ja schon im ersten Abschnitte gesprochen, und wozu denn nochmals die Jeremiade beginnen? . . . nein, ich will nun auch die Lichtseite dieses Vergnügens zeigen, die Ihnen oft die seligsten Stunden zu bereiten, ja Ihre glücklichste Lebensperiode herbeizuführen im Stande ist. Betrachten wir einmal die Sache genauer. Welche Genüsse bereitet uns das vernünftige Tanzen außer dem, daß es unserem physischen Wohle gedehlich? Es bringt uns mit dem schönen Geschlechte in eine nähere Connerion, deren moralischer Werth — so lange sie nämlich rein sittlich — nicht zu verkennen ist. Wie Mancher hat sich ferner schon in eine beneidenswerthe Ehe hineingetanz! Wie viele tausend Bande sind geknüpft worden; wie viele werden geknüpft, wobei der Tanzboden die Rolle eines Unterhändlers gespielt hat! Da schreien aber die Leute: ein solches Mädchen, eine solche Ehe ist keinen Pfifferling werth. Die schlimmen Mäuler! Allerdings mag manches Weibchen, das dem Tanzboden ihre Versorgung verdankt, ziemlich lockere Ideen von ehelicher Treue haben; aber — frage ich — ist es deshalb eine Folge, daß über all' diese Connaissancen der Stab gebrochen werde? Ein Mädchen, das sich nur deshalb auf den Brettern herum tummelt, um vermittelt

seiner Attitüde und seiner graciösen Pas unter die Haube zu kommen; ein Mädchen, mit dem die ganze Männerwelt, die hier in den vier Jahreszeiten zusammenströmt, scherzt, kost und liebäugelt: ein solches Mädchen, das bekannt ist wie falsche Münze, — gestehen Sie selbst, meine freundl. Leser! — wird es wohl ihr Ziel erreichen? Gewiß wunderselten! — Dagegen lernt wieder die züchtige Jungfrau den gesitteten Jüngling kennen; das Aug' spricht mit dem Auge, das Herz mit dem Herzen, der Mund mit dem Munde; sie plaudern, plaudern immer länger, immer inniger, und trennen sich mit dem Wunsche baldigen Wiedersehens oder — unter uns gesagt — ewigen Vereintbleibens! So dünkt mir denn der Tanzboden in seinen einzelnen Beziehungen ein Bazar zu seyn, den Damen und Herren durchwandern, um sich schmucke Waare auszuklauben; der Eine kauft gut und wohlfeil, der Andere — wird geprellt, je nachdem der Käufer seine Sache versteht oder nicht. Im Allgemeinen aber, meine freundl. Leser! ist das Tanzen, vom rein sittlichen und vernünftigen Gesichtspunkte aus betrachtet, ein unschuldig Possenspiel, das Klein und Groß, Alt und Jung, Reich und Arm tausendfach ergötzt. —

Winterfreuden.

Der lange, der trübselige, der eckle Winter mit seinem eiskalten Humor — er scheint so vielen das Pouvoir zum nutzlosen Zeitvergeuden gegeben zu haben; man scheint die düstern Tage und die langen Abende zu nichts Besserem anwenden zu können, denn zum Wirthshaus sitzen. »Zu Hause sitzen und lesen? ei, da werden die Augen verdorben! Zu Hause sitzen und arbeiten? ach da wird ja mehr an Holz und Licht verbrannt, als man verdient! Zu Hause bleiben und zeitlich in's Bette gehen? Du lieber Himmel! wer könnte die lange, lange Nacht schlafen!« So argumentiren unsere Leutchen und gehen — in's Wirthshaus; in's Wirthshaus, wo beim Lampen- und Kerzenscheine, beim Dampfe der Menschen und Tabakpfeifen keine Augen verdorben werden (?); in's Wirthshaus, wo freilich weder Holz noch Licht verbrannt, wohl aber Gulden für Bier und Karten hinausgeschleudert werden; in's Wirthshaus endlich, um in der Geisterstunde nach Hause zu taumeln und so die lange Nacht glücklich abzukürzen. — Mit wem halten Sie es, meine freundl. Leser! Ohne Zweifel wohl mit der vernünftigeren Ansicht, daß auch der strenge Winter, wie sein Leid, so seine Freuden biete, und daß man nur ein klein wenig suchen müsse, um sie auch alsbald zu erhaschen. — Der Winter mit seiner ernstern

miene macht auch den Charakter des Menschen ernst; das Leben und Weben in der großen Werkstätte der Natur hat gleichsam aufgehört; die unsichtbar schaffende Hand scheint der Ruhe zu bedürfen, um sich Kräfte zu sammeln für den werdenden Lenz; aus ihrem Schoße hat die Allmacht Frieden ausgegossen über die Natur. Und zu ihr, aller Reize beraubt — ein altes Mütterchen! — scheint nun auch der sinnliche Mensch Lust und Liebe verloren zu haben; er entwindet sich ihren Armen und kerkert sich ein in die vier Wände seiner düstern Stube. — Aber nicht lange bleibt er hinter'm Ofen sitzen. Bald belebt der Sonne heiterer Strahl den schlummernden Sinn. Und was beginnt er nun? Er nimmt die Büchse von der Wand, hängt die Waidtasche um, ruft den geschulten Spürhund und geht hinaus in's Freie, um auf der Jagd des Winters Pein zu vergessen. Und in der That! es ist auch nichts mehr dazu geeignet, den Winter-Paroxysm unseres Geistes zu verjagen, denn eben sie, das tragikomische Schauspiel, das Jäger, Hund und Wild darstellen auf der großen Bühne der Natur. Ein Moment und — höret Ihr das ferne Geschrei der Treiber? das Schnarren ihrer Klappern? Näher und näher tönt's in die Ohren. Seht, o seht — die armen Häschen! dort, wie sie laufen; wie sie sich setzen; wie sie sich ängstlich umsehen; wie ihnen das Herz pocht; wie

sie muthig weiter rennen! Seht Ihr die lauernnden Jäger? Hei, wie die Büchse knallt; wie das Horn schmettert; wie die Hunde bellen und die Jäger rufen: Hallo ho! Welch' schönes Rad der Hase schlägt! Welch' gut dressirter Hund! Wie er die Beute faßt und sie seinem Herrn präsentirt! Und wie Euch dann der Braten schmeckt, den die schmucke Jägersfrau daheim zu bereiten versteht — Euch, die Ihr hungrig und durstig geworden! Wie wird Euch da zu Muth! Wie pocht Euer Herz! Wie schlagen Euer Pulse! Wie glänzt Euer Auge! Wie wässert Euch der Mund! Neues Leben, neue Lust athmet Ihr, und Euer Herz ist des Triumphes voll, der sich spiegelt auf Euerem Antlitz! —

Sie brauchen übrigens keine Nimrod's zu seyn, meine freundl. Leser! um die köstliche Jagdlust zu genießen; unsere Waidmänner sind meist so galant, eine solide Begleitung nicht zu verschmähen. Wollen Sie aber dennoch Jäger seyn, nun so nehmen Sie die Büchse und schießen sie frisch d'rauf los; treffen Sie auch keinem Hasen in's Herz, so ist's doch gewiß das weite Blaue, das Sie in Ihrem Grimm mit Schrotten bombardiren. Und hiemit basta! Sie waren wenigstens auf der Jagd und haben geschossen. Lassen Sie die Häschen, die Ihre milde Hand verschonte, immerhin draußen herumspringen: Ihrer harrt zu Hause ein gebratenes, das keine Sprünge

mehr macht, es sei denn ein »Salto mortale« in Ihren Magen. —

Sind Sie jedoch aus zarten Lebensansichten keine Freunde der Jagd, oder findet sich durchaus keine Gelegenheit, diesem Vergnügen zu huldigen: nun so gibt es der Belustigungen noch viele, von denen ich nur die allgemeynsten hier kurz besprechen will.

Wenn die Fluren, die Thäler und die Berge in das weiße Gewand des Winters gekleidet und die Flüsse mit starrem Eise bedeckt sind; wenn es unter des Wanderers Füßen, unter den Rädern der Wagen kracht und knarrt, als bräche der Erdboden zusammen, so besteigen Sie den leichten Schlitten, um unter Glockengeläute und Peitschenknaflugs hinzujagen über die geglättete Ebene. Ist dieses Vergnügen zu kostspielig, so nehmen Sie Schlittschuhe, um sich auf der Eisbahn herumtummeln zu können, wo sich stets ein zahlreiches Völkchen hin und her bewegt: ein Vergnügen, das nicht viel kostet, auch nicht so halbsbrecherisch ist, als man sich denkt, wohl aber das Lebensgefühl ungemeyn erhöht und die Muskeln stärkt; ein Vergnügen endlich, das nicht, wie bei der Promenade, auf Unkosten unserer Stiefel geschieht. — Außerdem können Sie auch in dieser rauhen Jahreszeit Partien zu Fuße machen, ohne daß Sie nöthig hätten,

sich in Mäntel oder Pelzwerk einzumummeln. Wandeln Sie rasch der Straße entlang, klettern Sie die Berge hinan — es wird Ihnen nicht schaden, sobald Sie sich nicht muthwillig erkälten. Mag's frieren oder schneien: was schadet's! bald, sehr bald wird Ihr Körper an all' diese Kleinigkeiten gewöhnt, wird abgehärtet seyn, und was Sie früher für schädlich hielten, wird jetzt Wohlthat für Sie werden.

Wenden Sie nun, mein freundl. Leser! auf die eine oder andere Art Ihre Zeit an; rechnen Sie gehörig zusammen, was es Sie kostet; rechnen Sie gewissenhaft aus, was es Ihnen nützt; so werden Sie — glauben Sie mir — weit besser gefahren seyn, denn die, welche den lieben langen Sonntag im Zimmer hinter'm Ofen sitzen, oder sich müßig im Bette herumwälzen oder im Wirthshause beim Spielen und Trinken Ihr Geld, Ihre Zeit und Gesundheit verprassen. Sparen Sie das, was Ihre Mitbrüder unnütz ausgeben, und Sie werden sich selbst bei geringen Einkünften den einen oder den andern der so eben angeführten Genüsse leicht zu bereiten im Stande seyn. — —

Kommen endlich nasse regnerische Tage, so fehlt es Ihnen auch hier nicht an Ausichten auf Zerstreuung. Besuchen Sie das Theater, schließen Sie sich Gesangsvereinen an oder nehmen Sie an

irgend einer soliden Unterhaltung Theil. Lesen Sie ferner nützliche Bücher oder arbeiten Sie etwas, das Ihnen spielend von der Hand geht, so daß weder Körper noch Geist in den Mußestunden schlummern. Es gibt ja in jedem Orte der Unterhaltungen so mannigfache, daß ein junger Mensch, dem daran gelegen, seine Zeit edel zu verwenden, gewiß nicht von Langweile geplagt wird, sobald er sich's nur gehörig eintheilt. Man muß nicht reich seyn, meine freundl. Leser! um das Leben genießen zu können, sondern vernünftig. Sehen Sie nur die vielen großen und reichen Herren an, auf die die Bequemlichkeit in jedem Winkel lauert, denen Alles, Alles zu Gebote steht, und die dennoch oft die tödtlichste Langweile peinigt, woraus nichts entspringt, denn Thorheit und Laster. Durch immerwährende Genüsse werden sie abgestumpft, und die Welt mit ihren Freuden eckelt sie an, während im Gegentheile regelrechte Eintheilung ihre Sehnsucht nach reinen Genüssen nur noch mehr anspornen würde. Und wie es bei den Großen im Großen, so bei den Kleinen im Kleinen. Der Mensch, der das Wirthshaus besucht, um seine Langweile zu ersticken, besucht es gewiß nicht deswegen, weil er kein anderes reines Vergnügen findet (wenn er es auch zehnmal bethauern möchte!), sondern weil eben das Wirthshausßigen seiner Be-

quemlichkeit schmeichelt; er findet kein anderes Vergnügen, weil er sich nicht die Mühe nimmt, es zu suchen. Gestehen Sie nur, meine freundl. Leser! sind Sie nicht weit aufgeräumter, wenn Sie nach erdulbeter Strapaze oder nach vollbrachter Arbeit Abends zwei oder drei Stunden im Cirkel Ihrer Freunde verplaudern, ein Glas Bier trinken und dabei Ihr Pfeifchen schmauchen können; legen Sie sich nicht zufriedener in Ihr Bett, stehen Sie nicht heiterer und gestärkter auf, als wenn Sie den ganzen Nachmittag die Kunde durch alle Bierkneipen und Kaffeehäuser gemacht, wacker gezecht haben und spät in der Nacht nach Hause getaumelt sind? . . . Darum rufe ich Ihnen am Schlusse dieses Theiles nochmals freundlich mahnend zu: Ordnung, strenge Ordnung im physischen Lebensgenusse! Geht es auch Anfangs hart — nur unerschütterlich fest geblieben! — und bald, sehr bald wird der Triumph errungen seyn!



Zweiter Theil.

Die

einfachsten und sichersten

Mittel zur Heilung

zerrütteter

Körper- und Geisteskraft.



Die Theorie ist eine mütterlich-
gute Lehrerin, die uns das ABC mit
Wangenstreichen beizubringen
sucht, — die Praxis aber ist der echte
Schulmeister, der es uns im Noth-
falle mit dem Haselnußsteden ein-
bläut.

D. B.

Einleitung.

Des Jünglings Neue. — Die Wunderdoktoren früherer Decennien. — Klassifikation der Leidenden. — Meine Medikamente.

Gebeugt von Scham, gemartert von Gewissensbissen, steht der unglückliche Jüngling in seinem Gemach; in der zitternden Hand hält er den Spiegel, der ihm sein Antlitz zeigt: ein Antlitz, einst voll und blühend, nun blaß und verwelkt; ein Auge, einst hell und feurig, nun matt und erloschen; eine Stirn, einst frei und erhaben, nun umwölkt und gefurcht; eine Haltung, einst fest und edel, nun gebückt und wankend. Jeden Morgen sieht er in den Spiegel, und jeder Morgen zeigt ihm dasselbe Konterfei, zeigt ihm den Index seiner Sünden. Und aus dem Auge des Jünglings quillt eine Thräne, die Thräne der Neue; in seinem Innern pflanzt sich ein Vorsatz, der Vorsatz der Besserung; seinen Busen schwellt ein Hoffen, das Hoffen auf Genesung. So der bessere Jüngling — der Jüngling, irrefgeführt in

des Lebens zartester Blüthe; der Jüngling, geleitet von des Freundes ruchloser Hand in die Labyrinth des Laster's; der Jüngling, der reuevolle, der sich's donnernd in's Gewissen ruft: »Du bist verloren, wenn du nicht umkehrst!«

Doch was nun? Was beginnen, um die zerrüttete, bis in's tiefste Mark zerrüttete Gesundheit wieder herzustellen und zu erhalten; was beginnen, um sich zu versöhnen mit sich selbst und mit der Natur — mit der Natur, deren mütterliche Winke einst verachtet wurden, und die nun hohnlächelnd hinschaut auf den bestrafte[n] Frevler. Wohl ist die moralische Wiedergenesung fast einzig und allein Sache des Leidenden, — nicht so sehr die physische. Um sie zu erlangen, gebet die Vernunft, sich einem Freunde anzuvertrauen, dessen Liebe aufrichtig, dessen Rath klug ist; aber eben einen solchen zu finden oder zu gewinnen, ist kein bloßes Spielwerk, denn nur zu oft vergreift man sich so sehr, daß man statt dem Nektarpokale der Genesung den Wermuthsbecher der Leiden erwischt. Wie der Schiffbrüchige, der schon stundenlang im Meere herumzappelt, sich an jedes Stückchen Holz klammert, das die Woge ihm mittheilsvoll zugeworfen, so ist auch dem Leidenden Jünglinge jedes Mittel genehm, das sich ihm darbietet, jeder Rath willkommen, der ihm ertheilt, jede Arznei

ermünscht, die ihm gereicht wird, sei's nun vom Arzt oder vom Barbier, vom Abdecker oder von der Hebamme. D'rum hat auch einst das Heer der Hygeisten und Charlatane mit seiner Marktschreierei so herrliche Geschäfte gemacht und oft in einer Woche mehr Goldstücke eingefackt, denn jetzt ein Aesculapsjünger mit all seiner Weisheit in einem halben Decennium. O das waren köstliche Zeiten, m. freundl. Leser! die Zeiten der Wunderbalsame, der Goldtinkturen, der himmlischen Betten! * Da eilte sie hin die leichtgläubige Masse und gab ihren letzten blutigen Pfennig weg, um der echappirten Gesundheit im Courierschritte nachzujagen; aber nur zu bald sah sie ein, daß alle diese schimmernden Essenzen eher schadeten, denn halfen, und daß das ganze Geschrei einer Beutelschneider ei gar nicht unähnlich sei; man schmähte, man lästerte, allein — es war zu spät: die Leichtgläubigen waren geprellt, und die Prellenden lachten sich die Haut voll. Noch ist die Race dieser originellen Lebensverlängerer nicht ganz ausgerottet; hie und da spuckt's immer noch, wenn auch unter andern Farben und Gestalten. —

Soll ich nun gestehen, zu welchen Mitteln unsere Patienten am häufigsten greifen, um ihre

* Dr. Graham's celestial bed, welches (nach Hufeland) die wunderbare Eigenschaft haben sollte, den darin Liegenden mit neuer Lebenskraft zu imprägniren (!).

Gesundheit, die so jämmerlich Schiffbruch gelitten, glücklich an Bord zu bringen, so kann ich dieß nicht gewissenhafter vollziehen, als wenn ich sie — nach vielseitiger Erfahrung, ja nach eigener Ueberszeugung — folgendermaßen klassificire:

1. In Solche, die einen vernünftigen Arzt zu Rathe ziehen und sich all seinen Anordnungen willig unterwerfen.

2. In Solche, die zu medizinischen Populärschriften ihre Zuflucht nehmen, und darin ihr Heil suchen, oft genug aber nichts finden, denn — Täuschung, bittere Täuschung.

3. In Solche, die von Arzt zu Arzt laufen, jedem stundenlang auf dem Nacken sitzen, Trost und Rath fordern und dennoch thun, was sie wollen. Es sind dieß die sogenannten imperlichen Menschen, jene sensibeln, engbrüstigen, eckelhaften Naturen, die der Stich eines Flohes zur Verzweiflung bringen kann. Hundert Arzneien werden verschrieben, hundert versucht, und hundert — fliegen zum Fenster hinaus; dennoch aber treibt sie jede Bläschung, jedes Aufstoßen, jedes Zucken ihrer Nerven wiederum zum Arzte, der ihnen denn zuletzt zürnend die Thüre weist.

4. In Solche, die den Arzt oder den Rath medizinischer Schriften schlechtweg verachten und egoistisch genug ihr einzig Heil bald auf Hausmittel setzen,

die vom Urgroßvater herab vererbt wurden bis auf's jüngste Entfalten; bald auf die Kräutertränke und Salbadereien alter Mütterlein's; bald auf die in den Journalen von beinahe ganz Europa gelobhuden Lebensessenzen, Gesundheitsbalsame, magen- und nervenstärkenden Göttertränke *), jenen gellenden Nachhall der Marktschreiereien eines Theophrastus Paracelsus, eines Graham u. u.; — endlich auf deutsche und britische Universalpillen!

5. In Solche, denen alles Doktern und Salbadern zu umständlich und lächerlich dünkt, und die in ihrer Pedanterie die Natur selbst und einzig und allein nur sie für den besten Arzt halten. Wohl wäre dieß die vernünftigste Klasse, wenn sie wiederum dabei nicht stupid genug wäre, zu glauben, die Natur, welche sie Jahre lang bis auf's Blut malträtirten, werde sich nun beeilen, auf das Heer von Leiden im Sturmschritte loszubrechen und den Lorbeerkranz der Genesung um ihre Schläfe zu winden. — Derart Individuen haben sehr viel gemein mit jenen beklagenswerthen Geschöpfen, die

* Einer der frechsten Charlatane war unlängst noch der berühmte Gaudelius-Razen in Frankfurt a. M., der Jahre lang mit den pomphaften Ankündigungen seines Nettare di Napoli die Spalten aller existirenden Journale füllte und diesen Göttertrank (?) dem Publikum mit echt jüdischer Impertinenz quasi in den Nacken warf.

nicht nur keinen Schritt thun zur Wiederherstellung ihrer Gesundheit, sondern immer noch tiefer und tiefer versinken im Schlamme der Rohgenüsse: über diese hat die Natur den Stab gebrochen — unrettbar sind sie verloren!

Der sicherste Weg zur Genesung ist und bleibt sonach: sich der Kur eines redlichen Arztes zu unterwerfen. Der Arzt jedoch verlangt und muß verlangen aufrichtige Beichte; unter Hunderten aber sind oft neun und neunzig, die sich viel zu viel geniren, die Verirrungen ihrer Jugend unter vier Augen zu bekennen; sie schlagen also andere Wege ein, um ihre Gesundheit zu restauriren, und hier sind es insbesondere die medicinischen Populärschriften, die sie alle von A bis Z gierig durchblättern. —

Die letztern Motive nun waren ohne Zweifel auch bei Ihnen, meine freundl. Leser, vorherrschend, als Sie sich diese Schrift aneigneten, um auf ihren Spalten Gutes zu suchen. So soll denn nun auch eben sie zwar nicht Ihr Arzt, — aber Ihr aufrichtiger Freund, Ihr treuer Rathgeber soll sie seyn; sie soll Ihnen die Medicamente vorschreiben, die Sie anwenden, den Weg zeigen, den Sie wandeln müssen, um moralisch und physisch gesund zu bleiben und stets Ihrem Geschäftskreise erhalten zu werden. Die Mittel, die sie

Ihnen reicht, sind nicht jene prahlerischen und schönklingenden, die den entmarkten Körper im Nu mit Kraft und Saft erfüllen; nicht jene kostspieligen, die den ganzen Arzneischatz einer Apotheke ausbeuten; nicht jene luxuriösen, die Sie zwingen, theure Bäder zu besuchen: nein! einfach und anspruchlos, wie die Natur, erfordern sie bloß gesunden Menschenverstand, um begriffen, — Energie des Charakters, um mit Erfolg angewandt werden zu können. Jene Mittel sind es, die seit Jahrtausenden schon existiren, in ihren hauptsächlichsten Beziehungen aber bloß deshalb so lange mißachtet wurden, weil wir kurzichtigen Erden söhne immer nur nach dem Entferntern haschen und das, was uns vor der Nase liegt, überspringen.

Diät (Mäßigkeit, Enthaltbarkeit) in allen Beziehungen;

Bewegung in reiner, frischer Luft, — und das

Kalte Wasser, —

sie sind die drei Panaceen der Gesundheitserhaltung, sie die Medicamente und Präservative, die ich Ihnen, m. freundl. Leser! biete, und deren praktische Anwendung Sie nun alsbald erfahren sollen.



Erster Abschnitt.

Die Diät.



Je mehr der Mensch Bedürfnisse hat,
desto mehr wird seine Freiheit und Glück-
seligkeit eingeschränkt. Hufeland.

Einleitung.

»Der Mensch«, sagt Hufeland, »ist bestimmt und organisirt, Alles zu genießen und in sich aufzunehmen. Jedes Thier hat seine bestimmten Cirkel der Nahrung, der Mensch nicht; er beherrscht auch hierin die ganze Natur, und es ist ein wichtiger Theil seiner Vollkommenheit: er sollte die ganze Erde bewohnen, und dazu war es nothwendig.«

Dieses Vorrecht aber, m. freundl. Leser! genießt er nur bei einer naturgemäßen Lebensart, im

völlig gesunden Zustande. Der nicht ganz Gesunde, der nicht der Natur gemäß Lebende verliert es, empfindet gar sehr die leichtere oder schwerere Verdaulichkeit, die stärkere oder schwächere Reizkraft, und andere Eigenschaften der verschiedenen Nahrungsmittel. Und wie wenig gibt es denn Menschen in Städten und in den höhern Ständen, in den Klassen des denkenden und sitzenden Lebens, von denen man sagen kann, sie sind völlig gesund und leben den Gesetzen der Natur getreu? —

Der Vornehme und Reiche, der oft genug bloß lebt, um zu genießen; der Kopfarbeiter, der im Denken die besten Kräfte des Körpers und der Verdauung verschwendet, und die ersten Gesetze des naturgemäßen Lebens, körperliche Bewegung und Luftgenuß, vernachlässigt; der ewig sitzende Handwerker — und das sind ja die Hauptklassen der Stadtbewohner — haben allen und jeden Anspruch auf dieses Vorrecht verloren: um wie viel mehr nun der, der sich durch Exzesse aller Art an seiner Gesundheit in so hohem Grade versündigt hat!

Wenn der Arzt vor das Krankenbett berufen wird und seinem Patienten Medikamente verschreibt, so wird er gewiß nie unterlassen, ihm die strengste *D i ä t* anzuempfehlen, damit eben das, was er

verordnet, auf Nichts stoße, das es in seinen wohlthätigen Wirkungen stören könnte. So mache ich es denn auch bei denjenigen von Ihnen, m. freundl. Leser! denen es mit der Erhaltung Ihres Körpers Ernst ist, zur ersten Forderung, ja zur unerläßlichen Bedingung, Alles zu entfernen und zu meiden, was Ihrer frühern excessiven Lebensweise zuvorkommend das Wort sprach. Sie müssen sich daher einer allgemeinen Diät unterwerfen, und zwar vorzugsweise:

der Diät im Essen und Trinken, und

der Diät im Genuße der physischen Liebe; überhaupt aber der Diät, d. h. der Beherrschung all Ihrer Leidenschaften oder — wenn Sie lieber wollen — Ihrer Steckenpferdchen, die da heißen: Rauchen, Schnupfen, Langschläferei u. u.

Haben Sie früher durch Unmäßigkeit im Essen ihrem Magen wehe gethan, so müssen Sie jetzt um so enthaltsamer seyn, damit er im Stande ist, sich von seinen Strapazen zu erholen; Sie müssen, so zu sagen, durch ein Schmeicheln, Streicheln und Liebkosen ihn wieder für sich zu gewinnen suchen.

Haben Sie ehemals zu tief in's Gläschen gesehen, waren Sie zu intim mit selbem, so müssen Sie jetzt schmollen mit ihm.

Haben Sie ehemals den Lockungen der Venus ein williges Ohr geliehen, so müssen Sie sich jetzt dasselbe verstopfen, um ihren Sirenenklang nicht zu vernehmen.

Haben Sie endlich ehemals Ihren übrigen Leidenschaften oder Steckenpferdchen zu großes *Pouvoir* eingeräumt, war das eine oder das andere derselben zu ausgelassen oder zu wild, so müssen Sie es jetzt bändigen und ihm einen Maulkorb anlegen, um seinen Bissen zu entgehen.

Auf diese Art söhnen Sie sich wieder mit allen beleidigten Theilen Ihres Körpers aus, und einer nach dem andern wird aufs Neue seine Pflicht und Schuldigkeit erfüllen. — Um jedoch diese große Sühne in's Werk setzen zu können, ist es nothwendig, die übliche Etiquette dabei gehörig zu beobachten, d. h. die Art und Weise, wie die Diät in allen ihren Wechselgängen consequent verfolgt werden soll, praktisch zu erörtern, weshalb ich in den folgenden Kapiteln ihre Regeln und Vorschriften nach dem einfachen Naturgesetze darstellen werde.



Erstes Kapitel.

Diät im Essen.

Uebersicht. Klassifikation der Speisen. I. Fleischspeisen. A. Schwerverdauliche; B. Leichtverdauliche. — I a. Analoge Nahrungsmittel. — II. Pflanzenspeisen. A. Schwerverdauliche; B. Leichtverdauliche. — III. Abarten. — Weitere Erörterungen: 1. Art und Weise, die Speisen zu bereiten. 2. Eintheilung der Speisen in Beziehung auf die Jahres- und Tageszeit. (Diätetischer Speisezettel.) 3. Regeln vor, während und nach dem Essen. — Nothwendige Regeln für die Erhaltung unserer Zähne.

Bei der Diät im Essen, m. freundl. Leser! müssen Sie die Rolle eines *Traiteurs* übernehmen, der einen äußerst kizlichen Patron, den Magen, zu bedienen hat; sie müssen routinirt, Sie müssen aber auch vorsichtig seyn und Ihren Speisezettel so einrichten, daß derselbe kein Härchen darin finde. Die verdaulichen und unverdaulichen Speisen nebst ihren Wirkungen müssen Sie kennen lernen, damit Sie wissen, was Sie zu streichen und was Sie stehen zu lassen haben, kurz, damit Sie Meister Ihres Faches werden. Glücklicherweise haben Sie es mit bloßer Hausmannskost

zu thun, worunter wir zwei Klassen begreifen, nämlich: Fleisch- und Pflanzenspeisen oder animalische und vegetabilische, nebst ihren Unterabtheilungen, die wir nun der Reihe nach sämmtlich durchmustern wollen.

I. Fleischspeisen.

A. Schwerverdauliche.

Das Fleisch der **Schweine**. Es macht un-
streitig unserm Magen am meisten zu schaffen, indem
es Schleim und sonstige unreine Säfte erzeugt, woran
nicht nur sein fettes Wesen, sondern die schweinische
träge Natur des Thiers selbst die Schuld trägt.
Es ist, wie Hufeland ganz richtig bemerkt, be-
sonders denjenigen nachtheilig, die viel sitzen, die
an Schleim, Schärfen, Ausschlägen und Geschwüren
leiden, denn es hindert die freie Ausdünstung; es
war daher ein sehr weises Gesetz, das Moses gab,
als er den Juden den Genuß dieses Fleisches ver-
bot. — Wer nun dennoch in die unausweichliche
Nothwendigkeit gerathen sollte, Schweinefleisch zu
essen, weil es nichts Anderes gibt, der halte sich
wenigstens an das gekochte oder gebratene; es
ist noch immer nicht so schlimm, wie das speckige,
geräucherte, das wohl der Holzspälter bei einem

Glas Kartoffelfusel zu verdauen vermag, nicht aber wir bei unserem immobilen Leben. Nur bitte ich, beim gekochten das pure Fleisch und nie das rein fette, so wie beim gebratenen nie den für unsern Gaumen so einladenden braungerösteten Rand, der die Portion umkränzt, zu essen. Es entstehen meist schnell darauf Erbrechen und sonstige üble Zufälle, die sich nicht so leicht heben lassen. Nebstbei esse man tüchtig Brod dazu, trinke aber ja nie Wasser unmittelbar darauf, sondern mache wo möglich eine mehr oder minder lange Promenade oder sonstige nicht zu heftige Bewegung, und setze alle übrigen Hausmittelchen, z. B. die Mode, einen Schnaps oder gepfefferten Wein darauf zu trinken, bei Seite. — Das Fleisch der wilden Schweine, wie das der Spanferkel, ist etwas verdaulicher, darf aber dennoch nie in der Quantität genossen werden, wie die leicht verdaulicheren Fleischspeisen.

Nicht viel mehr wie das Fleisch der Schweine taugt für Sie, m. freundl. Leser!

das Fleisch der erwachsenen oder alten Gänse — der verführerische Gänsebraten, der schon seit Jahrhunderten einen europäischen Ruf erlangt hat! Auch mit ihm hat ein schlechter Magen viele verdrießliche Umstände, insbesondere, wenn er vor dem Schlafengehen genossen wird. — Alle Re-

geln, die ich beim Schweinefleisch festgesetzt habe, gelten auch bei ihm, selbst die verführerische braune Haut, in die die Gans gekleidet wird, und die delicioſe Leber, die ſo vielen ein Leckerbiſſen zu ſeyn dünkt, nicht ausgenommen. —

Das Fleisch der Gnten iſt zwar nicht ſo ſchwer zu verdauen, wie das der Gänſe, gehört jedoch immer in die Kategorie der unverdaulichen Koſt. — Ebenſo

das Schöpfenſleiſch, das ohnedieß meiſt mit einer ſehr fetten Sauce überſchüttet iſt.

Von den Würſten ſind viele aus den verſchiedenſten Fleiſchgattungen, aus den Leicht- und ſchwer-verdaulichen zuſammengeſetzt, ſollten daher auch in die gehörige Klaſſe geſetzt werden; allein ich kann hier mit gutem Gewiſſen vor dem Genuſſe aller ohne Ausnahme warnen, denn eben dadurch, daß ſie ein wahres Raubermäſch, ein ſprechendes Potpourri der Fleiſchbank ſind, werden ſie ſämmtlich unverdaulich. Den Bratwürſten möchte ich im Nothfalle noch ein kleines Recht einräumen, den übrigen aber, den Knack-, Preß-, Speck-, Schinken-, Rauch-, Braunſchweiger ꝛ. Würſten, ſo wie dem berüchtigten Schwardenmagen alles Recht abſprechen, das ſie auf unſere Küche zu haben glauben. — Fiſch- und Ganswürſte habe ich — wenigſtens per Renommé — kennen lernen, mir

aber sagen lassen, es sei ein so fadeß, eckles Zeug, daß man nicht wisse, ob man sie unter die Quark- oder Breiarten rechnen soll. —

Unter den gewöhnlichen **Fischen** ist der **Kal** der unverdaulichste; nach ihm der **Stockfisch**. — Von den **Häringen** wird bei uns seit Jahrhunderten schon schrecklich viel Aufhebens gemacht; sie sollen in tausenderlei Fällen gut und nützlich seyn. Meinetswegen! ich will mich von jeder anatomischen Zergliederung fern halten und nur bemerken, daß der **Häring** weder für Ihren Gaumen, noch Magen ein Leckerbissen, daß er eine äußerst reizende oder vielmehr äzende Speise ist, die wohl als Matrosenkost paßt, aber nicht als die Ihrige. Ich nehme mir deßhalb die Freiheit, Alle die, welche ihn für so gar zuträglich halten, hiemit Lügen zu strafen, und Ihnen den Genuß desselben absolut zu widerrathen.

B. Leichtverdauliche Fleischspeisen.

Das **Fleisch der jungen Hühner** ist das leichtverdaulichste, und zweckmäßiger gekocht und gebraten, denn gebacken. — Ebenso

das **Fleisch der Vögel**, wenn es nicht zu alt und zäh ist. Am gesündesten sind die, welche viel fliegen, beständig in der Luft leben und sich von Pflanzen ernähren.

Das **Fleisch des Wildes**, wenn es jung und

nicht mit Speck durchzogen oder andern scharfen Gewürzen und fetten Saucen bereitet ist. Es wirkt reizend und nährend. — Vom Hasenfleisch sagt man, daß es den Schlaf raube; ich gebe es auch zu, in sofern es unmittelbar vor dem Bettgehen gegessen wird, jedoch gewiß nie, wenn dieß einige Stunden zuvor geschieht. Aber solche Pedanten sind manche Menschen: sie hören ein einziges Mal, daß dieses oder jenes Diesem und Jenem geschadet habe, und wenden es alsogleich auch auf ihre Constitution an, oder halten es für ein diätetisches Verbrechen, ohne zuvor zu erforschen, warum, unter welchen Umständen es geschadet habe. — Ich möchte hier eher bitten, beim Ankauf eines Hasen darauf zu sehen, ob es ein geschossener oder ein todgeschlagener ist; indem letztere manchmal nicht im Augenblicke den Garauß erhalten, sondern oft eine Viertel-, ja halbe Stunde darnach erst sterben oder eigentlich crepiren.

Kalbfleisch, wenn es nicht Tag für Tag oder täglich zweimal gegessen wird, weil es sonst den Magen erschläfft und verschleimt. Man bereitet es als Eingemachtes und als Braten zu, und in dieser Abwechslung genossen dürfte es nie schaden.

Lammfleisch ist ebenfalls leicht verdaulich, besser gebraten, als gekocht.

Die einzelnen gekochten Theile der

Gans (junge Gans), wie Gehirn, Flügelwerk, Füße u. s. w., die meist in Form einer Suppe oder als Beigabe zu einem Gemüse auf den Tisch kommen, finden gleichfalls hier ihren Platz.

Windfleisch. Ein Bastard unter den Fleischspeisen: bald leicht, bald schwer verdaulich, immer aber nahrhaft und kräftig. Es kommt hier alles auf die Zubereitung an. Sehr jung und mürbe schadet es nicht, hauptsächlich wenn darauf eine kleine Bewegung gemacht wird. Wenn aber die verschiedenartigen Beizen, Saucen &c. dazu kommen, dann gehört es schon in die Klasse der schwerer zu verdauenden Speisen. —

Von den **Fischen** sind unter denen, die am häufigsten gegessen werden, die Karpfen, Forellen, Barsen, jungen Hechte, dann ihre geringern Geschlechtsverwandtschaften die leichtverdaulichsten, nur müssen sie immer gehörig gesalzen seyn und nie sollte unmittelbar darauf Wasser getrunken werden. Die gekochten Fische haben den Vorzug vor den gebackenen. Die gesundesten sind die, die in den Gewässern gebirgiger Gegenden leben, oder in solchen, wo viel Sand und Kiesel ist. — Auster, Schildkröten &c. sind zu wenig gangbar in der genügsamern Volksklasse, als daß ich mich weiter darüber aussprechen sollte, und verwöhnte Leckermäuler, die sie essen, würden eine

vernünftige Definition ohne Zweifel absurd nennen.

Ich erlaube mir hier nun noch einige Bemerkungen, wie sie Hufeland in seiner Makrobiotik anführt, damit Sie sich, m. freundl. Leser! überzeugen, auf welche Autorität sich meine Vorschriften stützen, und damit Ihre allenfallsigen Zweifel gehoben und endlich Ihnen die Wahl der Speisen leichter werde. — »Fettes Fleisch, sagt er, indem er die Fleischkost als eine leicht verdauliche anführt, — »macht eine Ausnahme in Absicht der Verdaulichkeit. Es gehört ein sehr starker Magen dazu, um Fett zu verdauen; ein schwacher bekommt davon Unverdaulichkeit und Verschleimung; daher thut ein solcher am besten, es ganz zu meiden, und immer ist es dabei nöthig, Salz oder Gewürze und Wein* dabei zu genießen und es recht langsam zu kauen. — Fleisch von pflanzenfressenden Thieren gibt gesündere Säfte als das von fleischfressenden. Auch genießen wir nur zwei fleischfressende Thiere: Schweine und Enten. — Fleisch von kleinen Thieren ist leicht verdaulicher als das von größern. — Fleisch von jungen Thieren ist leicht verdaulicher, aber weniger nährend und reizend als das von ältern; doch gar zu junges Fleisch kann dadurch unverdaulicher werden, daß es gar zu fade und reizlos ist, z. B. ungeborne

* Nur, wie ich oben bemerkte, keinen gepfefferten.

Thiere, neugeborne Kälber, Spanferkel. * — Fleisch von Thieren, die vor ihrem Tode Freiheit genossen haben, ist gesünder als das von eingesperrten. — Fleisch, was noch voll Blut ist, ist unverdaulicher, erheizender und mehr zur Fäulniß geneigt als blutleeres. Deswegen ist das Fleisch der Thiere, welche durch Blutverlust getödtet sind, gesünder als das durch Erstickung oder Erschlagung getödteter, und das Mosaische Gesetz des Schächens, besonders für's heiße Klima, sehr weise. — Wildes Fleisch ist nahrhafter und reizender, aber zäher und schwer verdaulicher als zahmes; daher ist es erschöpften und phlegmatischen Menschen heilsam, vollblütigen und cholерischen aber nicht; man thut also wohl, es etwas liegen zu lassen, damit es mürber werde, nur nicht zu lange, daß es nicht schon der Fäulniß zu nahe sei. Junges Wildpret ist unstreitig die gesündeste Fleischspeise. — Vor dem Tode gehegte Thiere gehen schnell in Fäulniß über, und sollten gar nicht gegessen werden.« —

I a. Analoge Nahrungsmittel.

Hier reihe ich nun einige Nahrungsmittel an, die freilich keine Fleischspeisen, aber doch Erzeugnisse

* S. oben: das Fleisch der Schweine.

des Thierreiches sind; nämlich Eier, Milch, Butter und Käse.

Milch, sagt Hufeland, ist ein treffliches Nahrungsmittel, sehr nahrhaft, daher Schwachen und Abgezehrten heilsam, leicht verdaulich, und in Absicht seiner Natur und Reizkraft die Mitte zwischen Fleisch- und Pflanzkost haltend, milde und kühl, daher für Kinder und junge Leute sehr gesund, nur hat sie die Neigung zum Sauerwerden, und bekommt daher den Hypochondristen und zur Magensäure Geneigten nicht, auch nicht, wenn sie in zusammengesetzten Formen oder mit vielerlei andern Dingen zugleich genossen wird. Die Regel beim Genuß ist: so einfach wie möglich und viel Bewegung im Freien dabei.

Käse, ein schwer verdauliches, verdorbenes, halbfaules Nahrungsmittel, oder vielmehr kein Nahrungsmittel, sondern ein Reizmittel, und so sollte es auch benützt werden, als Würze und Zusatz zu andern Nahrungsmitteln. — Wer Käse oft und in Menge genießt, der erzeugt sich Unverdaulichkeit, Verschleimung, Verstopfung, verdorbene scharfe Säfte, Haut- und Nervenkrankheiten, — er müßte denn als Hirte auf den Alpen leben, wo die Lebensart und reine Luft Alles gut machen. — Am schädlichsten ist der alte,*

* Und dennoch schreit die ganze Welt nach altem Käse.

denn es können davon alle Zufälle einer Vergiftung entstehen.

Butter ist die mildeste und leichtverdaulichste unter allen Fettarten, und kann ein gutes Nahrungsmittel abgeben. Dazu gehört aber, daß sie frisch sei und nicht in zu großem Uebermaß genossen werde. — Alte und braungeröstete Butter thut gerade das Gegentheil, ist schwer verdaulich, scharf und reizend.

II. Pflanzenspeisen.

Die Pflanzenspeisen theile ich in drei Kategorien, nämlich:

1. in **Gemüse**;
2. in **Obst**;
3. in **mehlichte Vegetabilien**.

Außer dem Bereiche unseres Speiszettels, also:

A. als schwerverdaulich

nehme ich an:

a) Aus der Kategorie der **Gemüsearten**: die Hülsenfrüchte, als da sind: Erbsen, Linsen, Bohnen, die an vielen Orten sauer zubereitet werden; ferner **Kohlrüben**, **Kraut**, hauptsächlich **Sauerkraut**. Sie alle nähren zwar, blähen aber

dabei in nicht geringem Grade, erfordern deshalb viel Bewegung und — einen guten Magen. — Die Erbsen sind durchgetrieben, in Form eines Breies, eher gut zu verdauen, und so zubereitet brauchen Sie sich gar nicht zu geniren, m. freundl. Leser, feck zuzugreifen; nur bleiben Sie sich mit dem geräucherten Fleische, das man so gern dazu gibt, hübsch fein vom Halse.

b) Aus der Kategorie der **Obstarten**: Säuerliche Kirschen, insbesondere Weichselkirschen, dann die meisten Arten von Birnen, Holzbirnen u. a., Pfirsiche, Stachelbeeren, Schwarzebeeren; auch Nüsse und Haselnüsse, hauptsächlich unmittelbar vor dem Schlafengehen und in Uebersahl genossen; weniger schaden sie, wenn ihnen die Haut abgezogen wird. Sie sind gerade nicht sehr schwer zu verdauen, machen aber einem Magen, der nicht all seine fünf Sinne beisammen hat, ungeheuer viel zu schaffen. Insbesondere rathe ich Ihnen ab, selbe früh nüchtern oder unmittelbar nach dem Mittagessen, oder endlich vor dem Schlafengehen zu essen, wenn Sie anders Respect vor dem Leibschneiden oder vor einer höchst unruhigen Nacht haben.

c) Aus der Kategorie der **Mehlspeisen**: Knödel (die sogenannten Kriegsknödel, jene Kolosse aus der Urzeit der Griechen und Römer,

die uns in Angst und Schrecken versetzen, wenn sie uns aus der Schüssel heraus entgegen gloßen) oder auch Klöße, ein Nahrungsmittel, das oft auf überaus plumpe Art zubereitet wird. Da soll dann der gute Magen noch wissen, wo ihm der Kopf steht, wenn so ein oder zwei handfeste Kerls, groß und schwer wie ein Zwölfpfünder, auf ihn los bombardiren!? Und doch war ich in Familien, wo es Individuen gab, die sich nicht genirten, ihrer 4 und 5 zum Zweikampf heraus zu fordern, und auch wirklich Sieger blieben. Wohl bekomm's! — — Die großen Klöße, dann die Leberknödel sind (um wieder etwas ernster zu sprechen) zwar sehr nahrhaft, aber, wenigstens erstere, schwer zu verdauen, überaus blähend, und erzeugen Verschleimung, Säure und Verstopfungen, daher passen sie nie für solche Mägen, die nicht ganz stich- und hiebfest sind. —

Weiter gehört hieher: Alles Backwerk, das mit vielem Fett oder Hefe vermischt ist; frisch gebackten genossen schadet es ungemein.

Ferner: Gerste, Hirse und Hirsebrei, dann Kartoffeln. Sie sind, nach Hufeland, zwar sehr nahrhaft, geben aber nie ein so kräftiges elastisches Fleisch, als die Körner; daher sie nie einziges und allgemeines Nahrungsmittel werden sollten, und es gewiß für die intensive Kraft der Menschen und Thiere sehr nachtheilig wäre, wenn

sie Brod und Körner verdrängen. Ferner enthalten sie viele schleimige Theile, und sind daher schwerverdaulich, blähen, verlangen viel Bewegung und passen nicht für Kinder und viel sitzende Menschen. — Die mehligen sind gesunder als die speckigen; die mit Brühe als Zukost gekochten verdaulicher, als die mit Fett bereiteten. —

Das schwarze (Roggen-) Brod, ein so eingebürgertes Nahrungsmittel es auch ist, muß ich ebenfalls unter die schwerverdaulichen Mehlspeisen zählen. Uebrigens, m. freundl. Leser! versagen Sie sich den Genuß desselben nicht, ja — im Gegentheil — nehmen Sie es zum Mittag- und Abendessen: nie wird es Ihnen schaden; aber nichts für ungut! stopfen Sie sich nur nicht im wahren Sinne des Wortes damit voll, und denken Sie an den weisen Spruch: »Der Mensch lebt nicht vom Brod allein — er muß auch Butter darauf haben.« Dann warne ich Sie noch vor dem Genuße des frisch gebackenen oder gar noch warmen Brodes; es ist in diesem Falle noch weit blähender und schwerverdaulicher, und zieht oft, wie Hasel and bemerkt, Magendrücken, Magenträmpfe, Aufstreibung, Verstopfung, Fieber nach sich. — Dieß gilt übrigens nicht nur vom Schwarzbrod allein, sondern, wie schon oben gesagt, von den meisten frisch gebackenen Mehlspeisen, wenn auch

hie und da in milderem Grade. Ich füge diese Warnung deshalb bei, weil ich weiß, wie viele Verehrer das ganz frische Gebäck zählt, und wie sie es oft im wahren Heißhunger hinunterschlingen.

B. Leichtverdaulich sind:

a) Aus der Kategorie der **Gemüsearten**: Spinat, Karfiol, Spargeln, gut zubereitetes Süßkraut, auch grüne junge Bohnen, Zuckerschäfen, gelbe Rüben, Wasserrüben (letzte enthalten jedoch beinahe gar keinen Nahrungsstoff). Alle diese Gemüsearten gewinnen an ihrer Güte und Nährkraft, wenn sie gerade zur Zeit ihrer gehörigen Reife gesammelt und alsbald zubereitet genossen werden, nicht aber erst einige Wochen später, nachdem sie in den Speisekammern und Kellern herumgelegen, und Mäusen und anderm Ungeziefer zum Lummelplatz oder Futter gedient haben.

b) Aus der Kategorie der **Obstarten**: Äpfel, Zwetschen, Pflaumen, Aprikosen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, süße Kirschen, Melonen, Trauben. Da das Obst eigentlich nicht unsere Hauptnahrung ausmacht, sondern mehr als Desertspeise dient, so braucht man auch nicht dabei so ängstlich zu seyn:

nur muß ich bitten, auf die gehörige Reife ein strenges Augenmerk zu haben, da unreifes Obst alle Zufälle einer Kolik oder Ruhr herbeiführen kann. — Das Obst nährt und reizt wenig, befördert aber die Ausleerungen, verschafft ein leichtes, kühles Blut, mäßigt die Lebensthätigkeit und den Blutumlauf, somit auch die Leidenschaften, daher die beste Nahrung für choleriche, dickblütige, mit Verstopfungen geplagte Menschen.

c) Aus der Kategorie der **Mehlspeisen**: Reis und Reissbrey (sie sind keine eigentlichen Mehlspeisen, gehören aber dennoch hieher, da sie mehlig-vegetabilien sind); Nudeln, kleine Knödel, ferner alles leichte Gebäck (aus Weizenmehl oder noch feinerem); die verschiedenen Arten von Auflauf, Strudel, Compots und andern Leckereien, die zu selten auf den Tisch des Genüßsamen kommen, als daß ich mich in ein näheres Detail darüber einlassen könnte; endlich sämtliche Breiarten, wenn sie nicht gar zu dick und grob zubereitet werden.

III. A b a r t e n .

Ich begreife hierunter die scharfen und gewürzhaften Vegetabilien, als: Meerrettig,

Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Selleri, Gurken, Ingwer, Nelken, Zimmt, Majoran, Anis, Kümmel, Pfeffer und Salz u. s. w. — Sie sind, nach Hufeland, keine Nahrungsmittel, sondern Reizmittel. Sie reizen Magen und Gedärme und dienen also zur Beförderung der Verdauung als Zusatz bei schwerverdaulichen oder ungeschmackhaften Nahrungsmitteln und schwacher Verdauung, aber im Uebermaß erzeugen sie Vollblütigkeit des Unterleibes und Hämorrhoidalbeschwerden. Sie reizen und erhitzen den ganzen Körper, und dienen daher bei reizlosen, kalten, phlegmatischen Naturen, aber schaden vollblütigen und zu Entzündung geneigten Menschen. — Ihr leider jetzt so gewöhnlicher Mißbrauch trocknet den Körper aus, schwächt durch Ueberreizung, stumpft die Empfindlichkeit ab, und gebiert das Bedürfniß immer stärkerer Reize. — Die einheimischen sind milder und gesunder als die ausländischen. — Zwiebeln und Meerrettig haben noch außerdem blähende Eigenschaften, und können Hypochonder zur Verzweiflung bringen.

Endlich erlaube ich mir noch ein Wort über den Zucker zu sagen. Er wird insbesondere bei den Mehlspeisen angewandt und befördert hier, wie jedes Salz, die Verdauung. Hufeland meint, wir könnten eben so gut unsere Speisen

zuckern als salzen, um die Verdaulichkeit zu erhöhen, wenn wir es nur einmal gewöhnt wären. — Puren Zucker zu essen, ist jedoch eben so schädlich, wie pures Salz, indem er nicht nur Säure im Magen verursacht, sondern auch die Zähne in hohem Grade verdirbt. — Besondern Werth hat (nach H u f e l a n d) der Zucker im Bereiche der Medicin. Er ist eines der besten kühlenden Mittel. Nach Erhizung des Körpers ist nichts besser als zwei Loth Zucker in einem Glas Wasser aufgelöst getrunken. Ebenso in Fiebern und hitzigen Krankheiten, bei Katarren, besonders auch nach heftigen Affekten, nach Schrecken, Aerger, Zorn, wo er noch das Gute hat, die dadurch erregte Galle zu dämpfen und auszuleeren. — Auch kann er als Zusatz erhizender Dinge ihre erhizende Kraft vermindern; z. B. Kaffee, mit Zucker getrunken, ist weniger erhizend, als ohne denselben. — Zucker löst den Schleim auf. Es ist also ein Vorurtheil, daß Zucker Schleim verursache; das thut er blos bei sehr häufigem, lange fortgesetztem Gebrauche durch Schwächung, die er endlich dem Magen zu ziehen kann. Aber seine nächste Wirkung ist auflösend; daher ist bei Verschleimung des Magens, der Brust, bei Katarren, Husten mit fehlendem Auswurf nichts heilsamer, als die eben angegebene Zuckerauflösung zu trinken. Zucker reinigt den Magen

und Darmkanal und purgirt, wenn man ihn reichlich nimmt. — —

Nachdem Sie nun, m. freundl. Leser! die verschiedenartigen Speisen und ihre Wirkungen auf den menschlichen Körper kennen gelernt, schreite ich zu den weitern Erörterungen, und zwar:

1. in Betreff der Art und Weise, wie die Speisen zubereitet, und
2. wie sie in Beziehung auf die Jahrs- und Tageszeit eingetheilt werden sollen;
3. folgen die diätetischen Regeln vor, während und nach dem Essen.

Diese 3 Punkte gehören unter die ersten und wichtigsten im Bereiche der Diät, und ich lege Ihnen dringend an's Herz, sie zur strengsten Richtschnur zu nehmen, wollen Sie anders schnell und vollkommen hergestellt werden. Ich habe selbe deshalb auch mit aller Umständlichkeit und so deutlich als möglich niedergeschrieben.

I. Art und Weise, die Speisen zuzubereiten.

»Je einfacher und ungekünstelter die Zubereitung der Speisen, desto gesunder und nahrhafter.«

Eine alte gute Regel! Da wir Menschen jedoch selbst an der Natur das Natürliche nicht mehr dulden wollen, so hat unser Spekulationsgeist aller-

hand erotische Gewürze und Pflanzen aufgesucht, um ja unsern Gaumen nicht unbefriedigt zu lassen, um ja die Natur nicht in ihrer Nacktheit zu schauen, sondern bemäntelt mit tausendfältigen Allotrien. — Ich habe schon oben gesagt, daß man durch die Art und Weise der Zubereitung auch sonst unverdauliche Speisen verdaulich machen könne; gerade so können nun auch verdauliche unverdaulich gemacht werden, wenn wir uns nicht mit einfachen Zusätzen zu den Speisen begnügen, sondern sie gerne mit transmarinischen Gewürzen überschütten sehen. Die verschiedenen Beizen und Saucen sind es, die das, was wir genießen, bald mehr, bald weniger verdaulich machen, häufiger jedoch in comfortabeln Speisesälen vorkommen, denn auf dem Herdte des schlichten Bürgers. So müssen denn auch Sie, m. freundl. Leser! stets streng darauf sehen daß Sie alles so einfach wie möglich genießen, und eher weniger essen, wenn Sie zu einer reich und kunstgemäß besetzten Tafel geladen werden. Im alltäglichen Leben begnügen Sie sich mit einer guten Fleischsuppe ohne viel Kräuterwerk, das unsere Köchinnen so gerne beimengen, wähnend, die Sache kräftiger und geschmackvoller, folglich unserem Magen ein Compliment zu machen; — dann mit einem Stückchen saftigen, nicht gar fetten Fleisches und einer einfachen Sauce — ja keines Meer-

rettigs, da er zu viel Schärfe enthält; — endlich mit einem frischen Gemüse oder einer leichten Mehlspeise, von der aber alles Fett entfernt bleiben muß; auch das allzu Süße dabei taugt nichts. Ein Braten, weich und gut gebraten, mag hie und da zur Abwechslung auf den Tisch kommen; den Salat dazu lassen Sie aber wo möglich weg, denn er gehört unter die Speisen, die für einen schwachen Magen viel zu viel Säuren und Schärfe haben.

Ich will mich hier näher über die Salatsorten und ihre Zubereitung aussprechen. Einer der Hauptbestandtheile des Salats ist Essig und Del; mit ihnen wird irgend eine Gemüseart oder sonst eine Pflanzensorte angemacht; dazu kommen oft noch: Pfeffer, Salz, Knoblauch u. s. w., was gewiß nichts weniger denn den Gesetzen der Diät angemessen ist. Die gewöhnlichen Arten der Salate sind: 1) Der sogenannte Hauptelsalat, der sehr leicht zu verdauen und im Sommer für kapitelste Magen ein kühlendes und zugleich auch durststillendes Mittel ist. 2) Der Acker- oder Feldsalat; er scheint nur in einigen Ländern Deutschlands heimisch zu seyn, wird blos im Winter gesammelt und hat dieselben Eigenschaften, wie der Hauptelsalat. 3) Endiviesalat; gehört ebenfalls unter die leichtern und feinern Sorten, und ist

Sommer und Winter zu haben. 4) Krautsalat; ist weniger verdaulich, denn die obigen Sorten; ebenso 5) der Bohnensalat. 6) Kartoffelsalat; dieser ist eingebürgert in der Küche des Städters, wie des Landmanns, und wird sehr gern gegessen, erfordert jedoch einen gesunden Magen. (Siehe Kartoffeln.) 7) Kettigsalat; wird meist bloß im Sommer gegessen, und ist schwer zu verdauen; überhaupt rathe ich Ihnen ab, die großen schwarzen Kettige als bloße Zuspeise zum Brod und Salz zu essen, da sie auf diese Art noch unverdaulicher und ungesunder sind, was Sie stets daran fühlen können, daß Ihnen dieselben aufstoßen. Und dennoch werden sie für gesund, ja für ein bewährtes Mittel gehalten, einen irreführten Magen zu bekehren! — Der Kettig ist der Haring unserer Pflanzenspeisen. — Damit Sie übrigens sehen, daß ich nichts weniger denn ängstlich bin, erlaube ich Ihnen mit Vergnügen, die kleinen frischen Monatrettige als Zuspeise zum Rindfleisch zu genießen; diese bekommen Ihnen jederzeit gut. 8) Gurkensalat; er ist von allen Sorten die schwerverdaulichste, selbst für gute Magen, um wie viel mehr für schlechte! Da er meist noch mit Kettigen vermischt und tüchtig gepfeffert und gesalzen wird, so ist er eine jener antibiätetischen Speisen, die in die Kategorie des Schweinefleisches

und der Klöße gehören, weshalb ich bitte, ihn auch im gesunden Zustande nur sehr mäßig zu genießen.

Ich führe hier nun noch an, was Hufeland über die Zubereitung der Speisen unter Anderm sagt:

Das Kochen erweicht die Nahrungsmittel, löst die auflösbaren Bestandtheile auf, und theilt sie dem Wasser mit. Ein lange fortgesetztes Kochen des Fleisches macht daher, daß das Fleisch zuletzt nur noch ein saft- und kraftloses Skelet wird, und die eigentliche Kraft in der Brühe steckt, deswegen reizt es auch weniger, und schwache Magen vertragen es nicht.

Das Braten und Backen ist daher für Fleisch eine weit bessere Zubereitungsart. Hier bildet sich auf der Oberfläche eine Kruste, so daß die innern Theile nicht verfliegen können, durch die Hitze wird es mürbe und auflösbar, ohne etwas vom Nahrungsaft zu verlieren. Gut gebratenes Fleisch ist daher in der Regel nahrhafter, stärkender und verdaulicher als gekochtes. — Doch unterscheide man altes trocknes Fleisch vom jungen und weichen; ersteres, z. B. trocknes Rindfleisch, ist besser gekocht, letzteres, z. B. junges Kalbfleisch, besser gebraten.

Das Einsalzen und Räuchern geschieht zur Conservation der Speisen, und macht sie trockner, schwer verdaulicher, schärfer und reizender. Solche Speisen sind daher nicht zur gewöhnlichen Nahrung,

sondern zuweilen als Reizmittel des Magens zu empfehlen.

Hierher gehören auch die **Z u s ä t z e** zu den Nahrungsmitteln. Sie sind: **W ü r z e** und **F e t t**.

Würzen werden den Speisen zugesetzt, um Gaumen und Magen mehr zu reizen, und also mehr essen und besser verdauen zu können. Sie sind daher um so nöthiger, je mehr eine Speise fade, unschmackhaft, fett oder hart ist, und jemehr der Magen an Schwäche leidet; unnöthig bei kräftigen und reizenden Speisen und gutem Magen. Die allgemeinste Würze ist das **Rochsalz**; es ist der organischen Natur zu diesem Endzweck völlig angemessen, denn selbst der Magensaft enthält Rochsalz. Nur hüte man sich vor dem Uebermaß, denn sonst entsteht Durst und zu vieles Trinken, Schärfe der Säfte, scorbutische Disposition und Verdauungsschwäche durch Ueberreizung. — Von den Gewürzen ist oben schon bei der Pflanzenkost das Nöthige gesagt worden.

F e t t kann zwar in Nahrungsstoff verwandelt werden; aber mit Mühe. Es mag daher des Geschmacks wegen und um die Trockenheit der Speisen zu mindern, beigemischt werden, aber nur mäßig. Denn das Uebermaß kann die gesündesten Speisen schwerverdaulich machen, am meisten, wenn es gebraten ist.

B. Eintheilung der Speisen in Beziehung auf die Jahres- und Tageszeit.

Damit Sie nun, m. freundl. Leser! im Stande sind, eine richtige diätetische Wahl in Bezug auf die Eintheilung der Speisen zu treffen, füge ich hier eine Klassifizirung bei. Jede Jahreszeit bringt andere Speisen auf unsern Tisch, und erfordert eine kleine Aenderung in unserer Lebensweise; Sie erhalten aber auch im Winter dieselben Gemüse und Pflanzen, die sich in der Regel nur im Frühjahre vorfinden, folglich zu jeder andern Zeit nicht viel taugen. Das ist das Quacksalbern unserer Gemüsehändler und Traiteure; deßhalb ist eine richtige Auswahl von erheblichem Vortheil.

Der diätetische Speisezettell ist meinem Tagebuche entnommen. Wohl waren in all den medicinischen Büchern, die mir zu Gebote standen, Speisen aller Art angeführt, die für Gesunde und Leidende passend waren, allein ich verwickelte mich so sehr in diesem Labyrinth, daß ich mich fast nimmermehr herausgefunden hätte. Bald aß ich Wochenlang erschlaffende Speisen, bald wieder zu nahrhafte, endlich viel zu früh für den geschwächten Körper unverdauliche. Wie im menschlichen Leben überhaupt ein beständiges Einerlei Ekel, ja Abscheu erregt, sonach Alles einem weisen Wechsel

unterworfen werden soll, so ist es insbesondere das Bereich der Diät, auf dem wir unsern physischen Antheil vernünftigen Variationen unterwerfen müssen. So wenig eine stete magere Kost heilsam ist, so wenig darf eine nährnde ihre Grenzen überschreiten. Ich bildete mir daher eine eigene Klassifikation, nach der ich mich streng richtete, und glaube nun auch meinen freundl. Lesern einen wesentlichen Dienst damit zu erweisen. Diese allerdings ziemlich frugale Kost gilt natürlicher Weise nur so lange, als der Leidende nicht die gehörige und vollkommene Verdauungskraft wieder erreicht hat. —

Diätetischer

Tageszeit.		Frühling (Mai und Juni).
Vormittag.	Frühstück.	1 Glas kalte (auch warme), nicht zu fette Milch mit 1 Semmel oder einem Stück gut ausgebackenen, nicht zu frischen Hausbrodes (besser Weizen-, als Roggenbrod). — Auch ein bloßes Stück Brod mit frischer Maibutter.
	Um 10 o. 11 Uhr.	In der Regel Nichts. Findet jedoch das Mittagessen erst um 1 o. 2 Uhr Statt, so mag 1 Semmel oder ein Stückchen Brod mit oder ohne Butter um 11 Uhr gegessen werden.
Mittag.	Mittagessen.	1. Gut gekochte, einfache Fleischsuppe. 2. Rindfleisch mit einer nicht zu fetten oder zu sauern Sauce oder mit bloßem Salz. 3. Leichte Mehlspeisen oder Gemüsearten, die in dieser Zeit wachsen. Zur Abwechslung auch statt Rindfleisch u. Gemüse etwas Eingemachtes: Kalbfleisch mit kleinen Knödeln, oder Reis mit den einzelnen Theilen der jungen Gänse; endlich leichte Eierspeise.
Nachmittag.	Um 4 Uhr.	Bloßes Brod oder selbes mit frischer Butter oder mit Äpfeln, oder abwechselnd mit Bier (1 Seidel).
Abend.	Abendessen.	Sind kalte Tage: eine warme, einfache (Wasser-) Suppe; sonst Butterbrod mit Äpfeln, oder kalte Milch mit Brod oder Semmeln.
Nacht.	Vor dem Schlafengehen.	Ein guter Apfel oder leichtes Backwerk.

Speisezettel.

Sommer (Juli und August).

Dasselbe wie im Frühling.

Dasselbe wie im Frühling.
Nur können statt Butter Kirschen (süße) oder
sonst eine leichte Obstart, die in dieser Jahreszeit
wächst, genossen werden.

1. u. 2. wie im Frühling.

Zu den Zuspeisen können die gesunden Gemüse-
arten als: Spinat, Karfiol, Süßkraut oder Kohl,
Spargel, Zuckerschäfen u. s. w. genommen werden.

Dasselbe wie im Frühling.
Statt Butter können süße Kirschen oder sonst ein
hier gedeihendes Obst genommen werden.

Kalte Milch mit Brod; auch Bier (1 Seidel,
später höchstens 1 Halbe) mit Butterbrod.

Dasselbe, wie im Frühling.

Diätetischer

Tageszeit.		Herbst (September und November).
Vormittag.	Grühstück.	In den Gegenden, wo Wein wächst, können süße Weintrauben mit Brod gegessen werden; sonst wie im Frühlinge; nur statt kalter warme Milch.
	Um 10 u. 11 Uhr.	Wie im Frühling; oder Trauben, Zwetschen oder Aepfel, was in dieser Jahreszeit gäng und gebe ist.
Mittag.	Mittagsessen.	1. und 2. wie im Frühling. Auch leichter Braten, Geflügel. Zur Zuspeise Eingemachtes von Obst, Mehlspeisen mit Obst; Aepfelstrudel, Pflaumenkuchen, Auflauf; auch im Nothfalle mehligte Kartoffeln mit Sauce (nicht sauer oder fett oder mit Zwiebeln).
Nachmittag.	Um 4 Uhr.	Wie im Frühling. Oder: Brod mit Obst, als Aepfel, Zwetschen — nicht so sehr Birnen, die schon weniger verdaulich sind.
Abend.	Abendessen.	Dasselbe wie im Frühling. Auch Aepfel mit Obst; später Suppe, am besten Wassersuppe; auch Mehlspeisen mit Obst oder Aepfelbrei (Aepfelfasch).
Nacht.	Vor dem Schlafengehen.	Ein guter Aepfel oder leichtes Backwerk.

Speisezettel.

Winter (Dezember — April).

Warme Milch mit Semmel oder Brod; Suppe (Wassersuppe); keinen Brei, wie er häufig genossen wird; auch keine Kartoffeln.

Wie im Frühling.

Hie und da ein weich gesottenes Ei oder ein Ei mit Fleischbrühe (Bouillon).

1. und 2. wie im Frühling.

Als Zuspeise: Gerste (besser: durchgetriebene—Gerstenschleim — als undurchgetriebene); Reis, gelbe Rüben, leichte Mehlspeisen; durchgetriebene Erbsen, die abwechselnd das ganze Jahr hindurch gegessen werden könnten; keine sauern Linsen!

Brod mit Obst; Butterbrod; Nüsse; Haselnüsse; Bier und Brod.

Suppe (Wassersuppe besser denn mit Fleischbrühe); leichtes Backwerk; Bier mit Brod; Kartoffeln und Butter (kein Gänsefett!).

Dasselbe, wie im Herbst.

A n m e r k u n g e n .

a) Zum Vormittag:

Die kalte Milch als Frühstück muß aufhören, sobald kalte Morgen eintreten.

Es versteht sich von selbst, daß wenn zum Frühstück Butterbrod genommen wird, selbes um 10 oder 11 Uhr nicht wieder stattfinden sollte, sondern abgewechselt werden muß.

b) Zum Mittag:

Die Speisen, die hier nicht angeführt sind, rechne ich im Allgemeinen zu den weniger verdaulichen, wie z. B. Sauerkraut, Knödel, Linsen cc. Sollten sie dennoch gegessen werden, so bitte ich nur, sehr mäßig zu seyn, viel Wasser darauf zu trinken und später Bewegung zu machen.

c) Zum Nachmittag:

Das Bieruhr-Essen hat nicht eher zu beginnen, als bis ein fühlbarer Hunger eingetreten ist.

d) Zum Abend:

Das Abendessen muß stets 2 Stunden vor dem Schlafengehen stattfinden.

e) Zur Nacht:

In der Nacht soll eigentlich die Portion Null seyn. Kann es jedoch nicht über's Herz gebracht werden, so mag das Angegebene genügen. Am besten jedoch: man schläft den Hunger aus.

B. Regeln vor, während und nach dem Essen.

a) Essen Sie nicht eher, als bis Sie wirklichen Appetit haben; den glauben wir aber hundertmal zu haben, ehe er uns einmal wirklich befällt. Unser Appetit ist meist ein erkünstelter, ein Gaumentäfel, weil wir zu oft und zu viel essen, und uns nicht die Zeit nehmen, zu warten, bis der wahre Held an die Thüre klopft. Merken Sie sich deshalb als Norm das: Sobald Sie mit aller Lust und Gier ein Stück trocknen Brodes essen können, haben Sie wirklichen Hunger, im andern Falle, wenn Ihnen nur etwas AusgesuchtereS, PikanteS schmecken würde, ist Ihr Appetit ein erkünstelter, ein bloßer Gaumenreiz.

b) Essen Sie langsam. Eine der ersten Regeln der Diätetik! Kauen Sie die Speisen im Munde gehörig und vermischen Sie das Ganze mit dem Speichel, damit es einen ordentlichen Brei gibt; dann schlucken Sie es hinab. Hei! Da lacht unser Magen, wenn er so federleichte Arbeit hat; er verdaut schnell und meldet sich wieder zum neuen Geschäfte; wogegen er den Kopf hängen läßt, wenn Schlag auf Schlag Portionen hinunter kommen, die er dann träg und phlegmatisch verarbeitet. Bedenken Sie stets, m. freundl. Leser! daß der Magen eine wichtige Rolle in unserem Körper spielt; daß er

unser erster Protoktor bei der Mutter Natur ist, wenn wir uns in ihre Hausordnung fügen; aber auch unser erster Denunciant, wenn wir über die Schnur hauen. —

c) Essen Sie nicht heiß. — Es ist eine sehr üble Gewohnheit, insbesondere die Suppe so heiß wie möglich hinunter zu schlingen. Es kommt mir gerade vor, als dächten solche Leute, der Magen brauche einen Ofen, d'ran er sich Händ' und Füße wärmen könne, während er ja im Warmen sitzt, folglich durch übernatürliche Wärme erschlafft wird. Sie werden stets fühlen, m. freundl. Leser! daß Ihr Kopf eingenommen wird, wenn Sie zu heiße Speisen essen, und das ist der sicherste Fingerzeig unseres Magens, daß ihm dieß Verfahren ganz und gar nicht convenirt. — Auch den Zähnen schadet's außerordentlich, besonders wenn man unmittelbar darauf kaltes Wasser trinkt. Geniren Sie sich daher ganz und gar nicht, Ihre Speisen mehr lau zu genießen, und wer Ihnen weiß machen will, es sei ungesund, der Leib werde nicht erwärmt, oder es schmecke nicht so gut, dem sagen Sie nur laß, es sei pure Einbildung.

d) Lesen oder studiren Sie nicht während des Essens. — »Dieser Zeitpunkt,« sagt Hufeland, »muß schlechterdings dem Magen heilig seyn. Es ist die Zeit seines Regiments, und die

Seele darf nur in sofern mit in's Spiel kommen, als nöthig ist, ihn zu unterstützen. So ist z. B. das Lachen eines der größten Verdauungsmittel, das ich kenne, und die Gewohnheit unserer Vorfahren, dasselbe durch Leberreime und Lustigmacher bei Tische zu erregen, war auf sehr richtige medicinische Grundsätze gebaut. — Genug, man suche frohe und muntere Gesellschaft bei Tische zu haben. Was in Freuden und Scherz genossen wird, das gibt gewiß ein gutes und leichtes Blut.

e) Essen Sie nur stets so viel, als die vernünftige Befriedigung ihres Appetits erfordert. — Sobald Sie fühlen, daß sich der Magen widersetzt (ein gelindes Drücken), hören Sie auf. Uebrigens mögen Sie dabei immer ihre Geschäftsart berücksichtigen: haben Sie z. B. ein Geschäft, das viel Bewegung erfordert, so können Sie sich weit eher etwas zu Gute thun, denn die, welche ihren Körper weniger in Activität setzen. —

f) G ö n n e n Sie Ihrem Magen nach der Mahlzeit ein Bißchen Ruhe. — Freilich ist es Geschäftsleuten, insbesondere denen, die an Stunden und Minuten gebunden sind, nicht immer möglich, sich nach Tische behaglich den Bauch zu streichen und durch angenehme Unterhaltung, durch zeitweiligen Scherz dem Magen bei seiner Arbeit eine kleine Erleichterung zu verschaffen; allein gewiß

sind auch nur Wenige gezwungen, nach dem letzten Bissen den Löffel wegzulegen und fortzurennen in das Geschäftszimmer oder in die Werkstätte. Ich weiß zuverlässig, daß den meisten jungen Arbeitern immer ein halbes Stündchen Erholung gegönnt ist, und diese kurze Frist mögen sie benützen, um jener diätetischen Regel Folge zu leisten, nicht aber, um eine Promenade vor das Thor zu machen, wo sie gewöhnlich mehr rennen als gehen, um zur gehörigen Zeit wieder am Arbeitstische zu stehen, denn Evolutionen der Art stören die Verdauung außerordentlich, was man gewöhnlich auch an dem darauf folgenden Kopfsweh oder Eingenommensein des Kopfes, Müdigkeit, Schläfrigkeit, kurz an dem ganzen trägen und verdrossenen Wesen seiner eigenen Person merkt. — Ebenso wenig aber sollen Sie, m. freundl. Leser! unmittelbar nach Tische lesen, schreiben, oder sonst etwas Geistanstregendes vornehmen. Ich habe oben schon angegeben, daß dieß während des Essens schade — nicht minder gleich nach dem Essen. — Außerdem gibt es noch gewichtige Hindernisse, die Ihren Magen während seines Verdauungsgeschäftes zu kompromittiren im Stande sind; da dieselben aber späterhin ihr besonderes Plätzchen in meiner Schrift finden werden, so beschränke ich mich vor der Hand bloß darauf, gegen alle und jede unnütze Manipulation, z. B. Singen, Schla-

fen, Rauchen, u. u. auf das Kräftigste zu protestiren und Ihnen entweder bloßes Stehen oder ruhiges Auf- und Abspazieren, vor Allem aber eine angenehme Conversation, gewürzt mit herzlichem Lachen, während des Sitzens anzupfehlen.

g) Essen Sie zu einer bestimmten Zeit. Richten Sie sich in dieser Beziehung streng nach meinem diätetischen Speisezettel. Der Magen will Zeit zur Arbeit, er will aber auch Zeit zur Ruhe haben, und deßhalb ist es Pflicht und Schuldigkeit, ihn da ungeschoren zu lassen. Wie können wir ihm aber diese Gefälligkeit erweisen, — wie können wir uns mit aufrichtigem Appetit zum Mahle begeben, wenn wir den lieben langen Tag uns den Mund vollstopfen, brechen und beißen, zerkauen und zermalmen; wenn wir einmal um 8 Uhr frühstücken, das zweitemal um 10 Uhr; einmal um 12 Uhr essen, das zweitemal um 3; bald Kaffee, bald Chocolate, bald Bier, bald Wein oder Liqueur trinken; bald Zuckerwerk essen, bald Butterbrod. — Pausiren Sie deßhalb, m. freundl. Leser! nach dem Mittagessen immer 4 — 5, ja auch 6 Stunden, ehe Sie wieder etwas zu sich nehmen; mit doppelter Lust wird dann auch der Magen seine Pflicht erfüllen, — es wird Ihnen herrlich munden. — Ebenso setzen Sie zum Frühstück, zum Mittag-

und Abendessen ihre Stunden fest, und frühstücken Sie nicht heute um 6, morgen um 8, übermorgen um 5; essen Sie nicht heute um 12, morgen um 11, übermorgen um 1 oder 2 Uhr zu Mittag. Der Magen hält gern auf Ordnung, und ladet sich zur bestimmten Stunde als hungriger Gast zu Tische; lassen Sie die Stunde vorübergehen, ohne seinen Wink beachtet zu haben, halten Sie ihn quasi zum Besten, — so findet er sich beleidigt, wird starrköpfig und erscheint gerade nicht, wenn Sie ihn haben wollen.

h) Ueberladen Sie Abends Ihren Magen nicht. Da ich diese Regel bereits in dem diätetischen Speisezetteln besprochen, selbe jedoch später — am gehörigen Orte — umständlicher erklären werde, so bleibt mir hier bloß zu bemerken übrig, daß es am zweckmäßigsten ist, Abends kalte Speisen, sehr verdauliche und diese sehr mäßig zu genießen; jedoch läßt sich dieses Gesetz etwas mildern, wenn uns vom Abendessen bis zum Schlafengehen noch ein Zeitraum von 4 — 5 Stunden und vielleicht gar Aussicht auf Bewegung übrig bleibt.

i) Trinken Sie während der Verdauungszeit — eine Stunde nach dem Essen — einige Gläser frischen Wassers; dieß trägt ungemein viel zur schnellen Verdauung bei. Haben Sie sich ja einmal den Magen überladen, so ist es nicht

eine eilige Promenade oder ein Spazierritt, ein Kaffee oder ein Gläschen Schnaps, die als Erleichterung heilsam sind, sondern Wasser, und ist Ihnen das pure Wasser zu fad, so mengen Sie es mit 1 — 2 Loth Zucker, was alle Unannehmlichkeiten, die Ihnen eine solche Ueberladung zuzieht, verschweuchen hilft. — Das Weitere und Hauptsächlichste werde ich später, in der Abhandlung über das kalte Wasser, angeben.

k) Spülen Sie sich nach Tische den Mund aus, und verwenden Sie überhaupt auf die gute Conservirung Ihrer Zähne alle Aufmerksamkeit. — Zwischen den Zähnen bleiben bekanntermaßen Ueberreste vom Essen stecken; läßt man diese darin, so verfaulen sie und ruiniren unsere Zähne, die stumpf- und wurmstichig werden. Da jedoch dieselben in ihrem guten Zustande so unendlich viel zur Verdauung beitragen, oder so zu sagen die Handlanger unseres Magens sind, indem wir mit denselben die Speisen zum Brei zermalmen können, so muß es natürlicherweise unsere erste Sorge seyn, sie diätetisch richtig zu behandeln und zu pflegen, und hier ist das Ausspülen des Mundes eines der ersten Gebote.

Schlüßlich füge ich noch, indem ich mich auf die Autorität Dr. Hufeland's berufe, folgende

Rothwendige Regeln für die Erhaltung unserer Zähne

bei, die alle weitläufigen Definitionen über Zahn-diätetik entbehrlich machen, indem der, welcher sie befolgt, gewiß nie über schlechte Zähne zu klagen Ursache haben wird.

1. Man verbinde immer einen gehörigen Genuß der Vegetabilien oder des Brotes mit dem Fleische, denn das Fleisch bleibt weit leichter zwischen den Zähnen hängen, fault, und greift die Zähne an. Man wird daher durchgängig finden, daß die Klassen von Menschen, die wenig oder gar kein Fleisch genießen, Bauern, Landbewohner, immer die besten Zähne haben, ohnerachtet sie sie fast nie putzen. Aber es kann kein besseres Zahnpulver geben, als das Kauen eines Stück's schwarzen trocknen Brotes. Es ist daher eine für die Zähne sehr heilsame Gewohnheit, nach jeder Mahlzeit ein Brotrindchen langsam zu kauen.

2. Man vermeide jeden plötzlichen Uebergang der Zähne aus einer heißen in eine kalte Temperatur und umgekehrt. Denn der Ueberzug jedes Zahnes ist glas- oder emailartig, und kann bei jedem solchen schnellen Wechsel leicht einen Sprung bekommen, indem sich die verdorbenen Theile hineinsetzen, und so den ersten Grund zur Verderbniß des Innern legen. Es ist daher am besten, nie zu

heiße oder zu kalte Dinge in den Mund zu nehmen, am allerwenigsten während des Genusses von etwas Heissem, z. B. der heißen Suppe, kalt zu trinken.

3. Man kaue keinen Zucker, und vermeide auch Zuckergebäckes, was mit viel zähen leimichten Theilen vermischt ist.

4. Sobald man den ersten angefressenen Zahn bemerkt, so lasse man ihn gleich herausnehmen, denn sonst steckt dieser die übrigen an.

5. Man spüle alle Morgen, insbesondere aber nach jeder Mahlzeit, die Zähne mit Wasser aus, denn dadurch werden die Ueberreste der Speisen weggenommen, die so gewöhnlich zwischen den Zähnen sitzen bleiben und den Grund zu ihrem Verderben legen. Sehr nützlich ist das Reiben, nicht sowohl der Zähne, als vielmehr des Zahnfleisches, wozu man sich einer etwas rauhen Zahnbürste bedienen kann, denn das Zahnfleisch wird dadurch fester, härter, wächst und umschließt die Zähne besser, welches ungemein zur Erhaltung derselben dient.

Man wird bei gehöriger Beobachtung dieser Regeln selten ein Zahnpulver nöthig haben. Sollten aber die Zähne (wie dieß in der Natur manches Menschen liegt) geneigt seyn, immer mehr Schmutz (den sogenannten Weinstein) anzusetzen, so empfehle ich folgendes ganz unschuldige Mittel: 1 Loth rothes Sandelholz, ein halbes Loth China, werden äußerst

fein gepulvert und durch ein Haarsieb gestäubt, sodann 6 Tropfen Nelken- und eben so viel Bergamottöl zugemischt, und hiemit die Zähne, besonders das Zahnfleisch, des Morgens abgerieben. Ist das Zahnfleisch schwammicht, blutend, scorbutisch, so setzt man noch ein halbes Quentchen Alaun hinzu. Auch zu Kohle gebrannte und gepulverte Brotrinde ist ein gutes und unschädliches Zahnpulver.

Für Zahnschmerzen, die von hohlen, angefressenen Zähnen herrühren, kenne ich kein besseres und sichereres Hausmittel, als folgendes:

Man nehme ein Seidel guten Weinessig und koche darin einige Stängelchen Kienholz recht gut aus, gebe dieselben dann aus dem Gefäße, und spüle sich mit dem stets lauwarm zu haltenden Absude täglich 8 — 10mal den Mund aus. In zwei Tagen werden alle Schmerzen auf immer, oder wenigstens auf sehr lange Zeit, wenn man sich anders nicht eine Berührung zuzieht, verschwunden seyn.



Zweites Kapitel.

Diät im Trinken.

Uebersicht. I. Die Getränke im geselligen Leben. II. Die Getränke im Einzelnen, ihre Tugenden und Untugenden. Getränke erster Klasse: Kaffee, Chocolate, Thee, und was in diese Kategorie gehört. Getränke zweiter Klasse: Bier und Wein. Getränke dritter Klasse: Geistige Getränke (Branntwein, feine Liqueure, Punsch). III. Art und Weise, die Getränke diätetisch richtig theils zuzubereiten, theils zu genießen.

I. Die Getränke im geselligen Leben.

Als die Natur, unsere gütige Mutter, ihr Füllhorn entleerte und allüberall hin ihre milden Gaben spendete, da vergaß sie auch nicht des Menschen, der, im Schweiß seines Angesichts sein Stückchen Brot sich erwerbend, von Durst geplagt, bittend zu ihr aufblickte; sie gebot: der Felsen öffnete sich, und aus ihm sprudelte ein Quell, der erfrischte und erquickte, der Freude spendete und Labsal; ein Quell, der seit Jahrtausenden das köstlichste aller Getränke in sich begreift: das klare süße Wasser! Aber mit diesem Getränk einzig und allein waren

wir, ihre undankbaren Kinder, keineswegs zufrieden; um den Wunsch unserer durstigen Kehle oder unseres leckern Gaumens zu befriedigen, entschleierten wir nach und nach die Geheimnisse der Natur, und bereiteten uns aus ihren reichlichen Gaben kostbare und lieblich mundende Getränke; das Wasser aber wurde immer mehr und mehr verachtet, lächerlich gemacht, und nur als Nothbehelf verwendet.

Diese Getränke nun, die mehr oder weniger als Nahrungs- und Belebungs mittel unseres socialen Kreises gelten, lassen sich in drei Klassen theilen, nämlich:

1. Klasse: **Kaffee, Chocolade, Thee**, und was in ihre Kategorie gehört;
2. Klasse: **Bier und Wein**;
3. Klasse: **Geistige Getränke** (Branntwein, feine Liqueure, Punsch).

Sie alle sind, zu rechter Zeit, nach Art und Sitte genossen, erquickend, ja heilsam; sie alle aber auch — schädlich, ja verderbenbringend; und da nun leider mit ihnen weit mehr Unheil als Nutzen gestiftet wird, so sei es meine erste Pflicht, Sie, m. freundl. Leser! mit den guten und schlimmen Folgen, die sie verursachen, mit den Tugenden und Untugenden derselben bekannt zu machen und Ihnen die Art und Weise ihrer diätetischen Anwendung zu zeigen.

II. Die Getränke im Einzelnen, ihre Tugenden und Untugenden.

Getränke erster Klasse.

Kaffee. — Ein Trank, der seit Jahrhunderten schon in unserem lieben Vaterlande gäng und gebe, das Frühstück von beinahe ganz Europa! Allen Respect — — — und wenn ich annehme, was nach dem Mittagsschläfchen und Abends in den Herren- und Damen-Kasino's geschlürft wird, sollte mir fast der Muth vergehen, noch ein schlimmes Wörtchen gegen dieß Universal-Lieblingsgetränk fallen zu lassen. Doch nein! mag die halbe Welt mit ihm liebäugeln — . . . ich will ihn herausfordern, seine Rechte zu defendiren, die er auf den Ruin unserer Gesundheit zu haben glaubt. — — Ich habe bereits im ersten Theile dieser Schrift das Kaffeetrinken als trügerischen Lebensgenuß dargestellt; hier will ich die Sache praktisch erörtern. Zuerst seine täuschende Lichtseite. Er soll die Verdauung befördern, Blähungen abtreiben, den Leib öffnen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel heilen, die Schlaffucht vertreiben, das Gemüth ermuntern, das Gedächtniß stärken, den Blutumlauf, den Schweiß und die Harnausscheidung befördern. Das Wenigste davon, m. freundl. Leser!

ist wahr, und was wahr ist, ist's auf Kosten unserer Gesundheit. Sie wollen z. B. eine Nacht durchwachen; um nicht einzuschlafen, trinken Sie Kaffee. Wohlan! aber dient eben dieses Nachtwachen zu Ihrer Gesundheit? Gewiß nicht. Dient es zu Ihrer Gesundheit, wenn Sie durch ein erhitzendes Getränk ihre Sinne, denen die Natur zu schlammern gebietet, in steter Aufregung erhalten? Ebenso wenig. Und wenn nun der Eine seine gar guten Wirkungen erprobt hat, ist es eine Folge, daß dieselben bei dem Andern auch stattfinden werden? Nein. Darum muß ich Sie alle, m. freundl. Leser! die sich meiner Kur unterwerfen wollen, ernstlich bitten, sich den Kaffee nur spärlich zuzumessen, oder ihn ganz und gar aus dem Sinne zu schlagen, und damit Ihnen dieß nicht so schwer fällt, will ich seine wirkliche Schattenseite aufdecken. Das anhaltende Kaffeetrinken erzeugt — nach Dr. Fabricius — besonders bei Leuten, die ein sanguinisches Temperament haben, alle Gattungen von Nervenkrankheiten, Anhäufung und Stockung des Blutes im Unterleibe, Leberbeschwerden, Blutwallungen, Blutstürze, Abzehrung. — Freilich denken die Wenigsten an den aus seinem Gebrauche entstehenden Schaden, weil dieser nicht gleich hinter jeder einzelnen Tasse Kaffee zu Tage liegt, sondern oft erst am Lebensabende erscheint.

Chocolade. — Diesen Artikel könnte ich füglich übergehen, da gewiß nur Wenige von Ihnen, m. freundl. Leser! Gelegenheit finden, ihn tagtäglich zu trinken. Da er aber einmal in das Bereich meiner Definition gehört, soll er auch eines Wörtchens gewürdigt werden, um auch den mindesten Schaden zu verhüten. — Die Chocolade ist sehr nährend, und für die meisten Menschen leicht verdaulich, sobald sie nur mit Wasser bereitet und allein, ohne Backwerk u. dgl., genossen wird. In dessen vertragen Personen, die einen schwachen Magen haben, sie öfters auch gar nicht. Die Zuzusammensetzung von Gewürz zu derselben ist um so schädlicher, als sie an und für sich erheizende Eigenschaften hat. Als tägliches Getränk ist sie gar nicht zu empfehlen, indem sie zu schnell nährt und leicht Wallungen des Blutes veranlaßt. In manchen Beziehungen hat sie, mäßig genossen, ihr Gutes, eben weil sie nahrhaft ist, was ich auch später bei der wirklichen Kur näher angeben werde. — Endlich schreiben — nach Dr. Fabricius — Viele der Chocolade eine günstige Wirkung bei geschwächten Zeugungskräften zu, und sie wird deswegen von jungen und alten, verheiratheten und unverheiratheten Wüstlingen häufig gebraucht. Es sollten aber dieselben wohl bedenken, daß man einerseits zwar mit Hilfe derselben, wie durch alle schnell nährenden

Stoffe, als: Eier, Gélée, Bouillon u. dgl., wenn anders die Verdauung gut ist, vielleicht dahin gelangen kann, bald eine gewisse Menge Nahrungsstoff in das Blut überzuführen, daß aber andererseits das mit vielem nährenden Stoffe überladene Blut zu neuen fleischlichen Vergehungen reizt, wozu bei der Chocolate überdieß noch die ihr zugesetzten Gewürze ihr unbescheiden Theil beitragen. —

Thee. — Auch hier werde ich mich mit seinen guten und schlimmen Eigenschaften nur kurz befassen, da er meist nur in den höhern Circeln als tägliches Getränk verwendet wird, Sie alle aber, m. freundl. Leser! gewiß ein Glas guten Biers demselben vorziehen dürften. Seine guten Wirkungen sind folgende: er befördert die Harnaussleerung und die Ausdünstung der Haut, ermuntert den Körper und Geist, befördert die Verdauung, und ist daher ein gutes diätetisches Mittel in mancherlei Kränklichkeiten unseres Körpers, nach Erkältung, Ueberladung des Magens, großer Ermüdung durch körperliche oder geistige Anstrengung. Ein großer Theil dieser guten Wirkungen liegt wahrscheinlich in dem warmen Wasser. Allein auch das warme Wasser kann durch Mißbrauch schädlich werden, um wie viel mehr der Thee! In Betreff seiner schädlichen Eigenschaften bewirkt der zu häufig und in zu großer Menge genossene Thee Schwäche der

Verdauung, unvollkommene Blutbereitung, Ueberreizung des Nervensystems, besonders der Unterleibs-
nerven und allgemeine Erschlaffung. Bei Männern
bringt er, des Abends genossen, leicht freiwillige
Saamentleerungen zu Wege. — Sie sehen dem-
nach aus allem dem, daß der Thee nur höchst sparsam
genossen werden darf, wenn er nicht sehr schädliche
Wirkungen in unserm Körper hervorbringen soll. —

Getränke zweiter Klasse.

Bier. — Ein Getränk, das seit neuerer Zeit
dem Weine den Rang streitig macht, und in mancher
Beziehung nicht mit Unrecht! — Es ist Sitte ge-
worden, Mittags sein Glas Bier zu trinken, Nach-
mittags ein Pfeifchen dazu zu schmauchen, und Abends
im Kreise trauer Freunde beim vollem Humpen zu
politificiren. Und in der That! was erquicket mehr
nach vollbrachter Arbeit, als sich an einem Krug
Bier zu laben und zu stärken? Was mundet lieblicher,
als ein Pfeifchen guten Knasters dazu zu rauchen,
und so Kummer und Sorgen, die stets das ernste
Geschäftsleben als Geleitsbrief mit sich führt, im
Dampf hinauszublafen? — Aber stets ist eine Be-
dingung mit dem Genuße dieses Alltagsgetränks
verknüpft: Maß und Ziel! Und hier werden
leider unverzeihliche Böcke geschossen! Statt Mittags
1 Glas zu trinken, werden 3 und 4 hinuntergestärzt;

statt Abends sich bei einem Krüge gütlich zu thun, wird eine drei- und sechsfache Auflage gemacht. Auf diese Art wird freilich auch dieses heilsame Getränk ein wahres Arsenik, das unsern Körper in seinen Fundamenten erschüttert. — Das Bier macht dick — wer also dick und stark werden will, trinke Bier, viel Bier! so argumentirt die antidiätetische Welt, und säuft d'rauf los wie die Bürstenbinder. Ja, das Bier macht allerdings einen dicken Bauch, hie und da erweitert es auch unsere ganze Fleischmasse, aber gewiß ist es nicht das kräftige, compacte Wesen, das nur allein Mäßigkeit zu verleihen vermag, sondern es ist ein aufgedunsener, mürber Fleischklumpen, den es hervorbringt, — ein unbeholfener Koloss. —

Wer Bier trinkt, sehe vor Allem auf seine Beschäftigung. Der Scriptor, der den ganzen Tag am Schreibtische steht; der Schneider, der mit gekreuzten Beinen seine Nadel forcirt; der Schriftsetzer, den das monotone Geklapper der Buchstaben an seinen Kasten fesselt — sie alle sollen nie die Quantität zu sich nehmen, die dem Handwerker erlaubt ist, der so zu sagen mit Händen und Füßen arbeitet: dem Drucker, der stets am Bengel hängt; dem Zimmermann, dem die Art schnelle Verdauung verschafft; dem Holzspalter, der im Freien sein Metier treibt. Darf dieser eine Maß trinken, muß sich jener mit einem Seidel begnügen; trinkt

er drei und vier, muß jener mit einer Maß zufrieden seyn, sonst verliert das Bier seine nährende Eigenschaft und geht in eine zehrende über; es macht matt, verdrossen, faul, schläfrig, während es, mäßig genossen, stärkt, erquickt und erheitert. — Darum bitte ich Sie, m. freundl. Leser! das Bier stets mäßig und in den ersten Stadien der Kur nicht jeden Tag zu trinken, indem es der guten Verdauung zu sehr in den Weg tritt. Und dann sehen Sie insbesondere darauf, daß es gut ausgegohren ist, was Sie daran erkennen, wenn es hell im Glase blinkt, und obenauf einen dünnen, weißen (milchrahmartigen) Schaum hat. Ist es schlecht, so kann es verschiedene Uebel, wie Kolik, Harnstrenge, Magen- und Darmentzündung herbeiführen. Aber auch zu stark soll es nicht seyn, da es in diesem Falle leicht Stockungen des Blutes, Hämorrhoiden, Sicht, Eingenommenheit des Kopfes veranlaßt &c. &c. Zu seinen berauscheden Bestandtheilen kommt der betäubende Stoff des Hopfens, und statt dessen in manchen Ländern Wermuth, um es recht bitter zu machen. Wer hier zu tief in's Glas sieht, der erhält einen Rausch, der sehr lange anhält und eine eigenthümliche Umneblung des Kopfes, Kopfschmerzen, Schwäche des Verstandes, ja allgemeine Nervenzerrüttung zurückläßt. — Das Bier ist ein flüssiges Brot, und deßhalb muß es um so spär-

licher genossen werden, je nahrhafter die andern Speisen sind, die wir nebstbei zu uns nehmen.

Wein. — Der Wein, sagt H. in seiner Makrobiotik: ist Milch für das Alter, die Milch Wein für die Jugend. Also ein kraft- und saftvolles, ein Herz und Geist erquickendes, erhebendes und belebendes Mittel, ein Nektartrank! Aber, m. freundl. Leser! — ich komme wieder zu unserer alten Litanei zurück: mäßig genossen, und zwar sehr mäßig!! Die Jugend soll keinen Wein trinken — sie soll ihn nippen; damit werden aber diejenigen, die in Weinländern wohnen, keineswegs zufrieden seyn, sondern mich staunend fragen: was sollen denn wir thun, um unsern Durst zu löschen oder uns im geselligen Cirkel unseres Lebens zu freuen? Wir haben schlechtes Bier, — guten Wein! Also — — Wasser trinken im Alltagsleben und Wein an den Tagen der Freude und des Glückes, an Sonn- und Festtagen! möchte ich denselben zurufen. Doch nein, m. freundl. Leser! obgleich dieß das Beste wäre, so will ich sie nicht dazu zwingen, sondern Ihnen jeden Tag ihr Gläschen Wein erlauben, ja sogar anrathen, damit Sie sich überzeugen, daß ich nichts weniger denn grausam bin. Wer im Weinlande geboren, wer quasi auferzogen ist beim Nebensaft, der kann schon weit kecker zum Glase greifen, denn der Er-Weinländer; seine Natur ist so zu sagen

eine Art Weinkeller und drückt immerhin ein Auge zu, wenn hier ein Bene gethan wird. Warum besagt dem Hirten auf seinem Berge Käse und Schwarzbrot und ein Glas Kümmelwasser? warum färbt es ihm die Wangen roth, stärkt ihm die Glieder, und macht heitern, frohen Sinn und leichtes Blut, während der Thalbewohner Leibzwicken und Magenkrämpfe davon trägt? Eben darum, weil jener auf dem Berge wohnt und dieser im Thale! weil jene Natur dort weilt, wo ihr wahres Vaterland — im Freien, diese aber da, wo sie durch Kunst und Ueppigkeit verfeinert und verhätschelt wird! — Unrathen will ich Ihnen deshalb den Wein, weil er zugleich Medicin ist. Den gesunkenen Lebensmuth weiß er zu erheben, indem er unsern Geist erheitert und die Nerven stärkt. Darum wird Ihnen ein Glas Wein mit Wasser, bei oder nach Tische, sehr gut zu Statten kommen; sonst aber meiden Sie, m. freundl. Leser! und insbesondere diejenigen von Ihnen, die keine Weinländer sind, denselben ganz. Er regt, häufig genossen, die Sinne in hohem Grade auf, exaltirt, gibt zwar für den Augenblick rothe Wangen, bleicht selbe aber nachher desto mehr und macht unendlich verdrießlich und launenhaft; er schwächt das Empfindungs- und Bewegungsvermögen, erregt Herzklopfen, chronisches Erbrechen, Hämorrhoiden, Blutsturz, Zittern der Glieder, Schlassucht,

Convulsionen, Lähmung, Lungenucht. Die gewöhnlichste Folge des zu starken Weingenußes ist eine Neigung zu Entzündungskrankheiten. — Endlich möchte ich meinen jungen Lesern auch noch das zu Gemüthe führen, was Dr. Fabricius eben so kurz als bündig sagt: »Für junge Leute ist der Wein, was der Dünger für die Bäume: er treibt die Frucht und schadet den Bäumen.« —

Getränke dritter Klasse.

Geistige Getränke. — Ich rechne in diese Klasse nicht nur den gewöhnlichen (Korn-, Zwetschken-, Kartoffel- u.) Branntwein, sondern auch alle Liqueure, deren Verfeinerung weiter nichts ist als der Deckmantel ihrer giftigen Bestandtheile. — Schon im ersten Abschnitte habe ich mich deutlich genug ausgesprochen, wie verderblich diese spirituösen Getränke auf Körper und Geist wirken, weshalb mir hier nur noch übrig bleibt, Ihnen, m. freundl. Leser! allen und jeden Genuß derselben durchaus zu verbieten. »Sie sind flüssiges Feuer,« sagt der würdige Hufeland; »sie beschleunigen die Lebensconsumtion auf eine fürchterliche Art, und machen das Leben im eigentlichsten Sinn zu einem Verbrennungsprozeß. Ueberdieß erzeugen sie Schärfe, Hautkrankheiten, Trockenheit und Steifigkeit der Fasern, künstliches Alter, Husten, Engbrüstigkeit und

Lungenkrankheiten, Wassersucht, und, was das Schlimmste ist, eine schreckliche Abstumpfung des Gefühls, nicht allein im Physischen, sondern auch im Moralischen, woher es kommt, daß auf starke Brantweintrinker zuletzt gar nichts mehr, weder physischer, noch moralischer Reiz wirkt. Die Folge ist, daß, wenn solche Unglückliche krank werden, sie selten zu retten sind, weil ihr an den stärksten Reiz gewöhnter Körper für keinen andern mehr Empfänglichkeit hat.« — Nun werde ich aber wieder einen Einwurf hören müssen, nämlich: Warum schadet er denen nicht, die da wohnen in Sachsen und Preußen, in Holland, in Schweden, in Dänemark, in Rußland und in Polen? Sie alle sind gesund und munter. — Wohl! Auch hier beziehe ich mich auf das, was ich bei dem Artikel Wein angeführt habe: auf das Klima oder auf die Cultur des Landes überhaupt und auf die Constitution der Menschen. Wer von Kindheit an sein Schnäpschen trinkt und die dazu passende Speise genießt, dem schadet freilich das mäßige Trinken nichts oder nur wenig; allein der übermäßige Genuß bleibt auch hier nie ohne seine nachtheiligen Folgen, und wir haben dort dieselben Exempel von physischer Zerrüttung und moralischer Verderbniß wie bei uns. — Leider nimmt das Brantweintrinken auf eine unselige Weise überhand, und gilt insbesondere bei der arbeitenden

Volksklasse als Frühstück und Nachtmahl, als Erwärmungs- und Stärkungsmittel. Als ob es keine billigere, keine gesündere Speise gäbe! Als ob eine gute Suppe, ein gutes Glas Bier nicht zehnmal besser wären, als der fatale Schnaps! — Nein, m. freundl. Leser! und wenn es auch nur ein Gläschen seyn sollte — enthalten Sie sich, so lange Sie meiner Kurmethode gewogen sind, dieses Getränkes, und auch nachher wenden Sie es nur im äußersten Nothfalle an. Stürzen Sie nicht gleich 2 bis 3 Gläser Rhum hinunter, wenn sie Bauchschmerzen haben oder Magendrücken; es gibt hundert andere zweckmäßige Mittel für Unpäßlichkeiten dieser Art. Außerlich — als Einreibung u. s. w. — mögen Sie ihn immerhin anwenden, innerlich aber lassen Sie ihn als Medicin gelten, die nur granweise abgewogen werden darf. —

Was ich vom Branntwein gesagt habe, gilt in mancher Beziehung auch vom Punsch und den übrigen stammverwandten Zubereitungen. Der Punsch wird in den höhern und niedern Zirkeln als das Desert der Getränke betrachtet. Seine Wirkungen sind freilich nicht so eclatant und tief eindringend in das animalische Leben, aber er schadet durch seine aufregende und erheizende Eigenschaft dennoch sehr, und muß daher von Ihnen, m. freundl. Leser! ebenfalls gemieden werden.

III. Art und Weise, die Getränke diätetisch richtig anzuwenden.

Ich kann mir leicht vorstellen, m. freundl. Leser! ja ich weiß es gewiß, daß nicht Alle von Ihnen theils den Grad von Selbstbeherrschung besitzen, um die obigen Getränke Knall und Fall zu meiden oder spärlich zu genießen, — theils auch Ihre Umstände oder Verhältnisse eine strenge Enthalttsamkeit von selbst kaum gestatten dürften. Um Sie demnach so gut wie möglich aus der Schlinge zu ziehen, werde ich Ihnen hier Vorschriften geben, die Sie in allen Lagen und Verhältnissen, wenn Sie anders nur wollen, leicht zu befolgen im Stande sind. — Ich beginne nach der frühern Ordnung beim **Kaffee**, und muß Ihnen hier vor Allem rathen, denselben

1. nie schwarz, auch nicht braun, sondern stets weiß, und zwar drei Theile Milch und 1 Theil Kaffee, zu trinken.

2. Zuckern Sie ihn, so stark Sie können und ihn zu ertragen vermögen; denn eben dieß schwächt ihn in seinen Wirkungen bedeutend, ohne seinem guten Geschmacke einen Eintrag zu thun.

3. Genießen Sie denselben nur als Frühstück, und essen Sie stets dazu; am besten ist hier eine Semmel (Wecken); Kuchen oder sonst stark mit Hefen zusammengesetztes Backwerk taugen Nichts; eben so

wenig Brot oder Butterbrot, außer in den Ländern, wo dieß an der Tagesordnung, wie z. B. in Sachsen (dem Lande der Butterbremen), in Preußen, in der Schweiz &c. &c.

4. Nach Tische Kaffee zu trinken, ist für Sie, die Sie ohnedem an einem schwachen Magen leiden, durchaus nichts nütze. Statt zur Verdauung beizutragen, wie verwöhnte Kaffeetrinker glauben, schwächt er dieselbe und erzeugt Eingenommenheit des Kopfes, Hitze und eine große Unbehaglichkeit überhaupt. Der Magen beginnt nach Tische seine Arbeit; werden nun 2 bis 3 Tassen Kaffee auf ihn geschüttet, so wird er in seiner Manipulation verhindert, folglich ist jener für ihn gerade das, was für uns ein Tagedieb, wenn er uns während der Arbeit auf dem Nacken sitzt.

5. Zur Besper (Taufe, um 4 Uhr gewöhnlich) Kaffee zu trinken, will ich gerade nicht widerrathen, jedoch Sie darauf aufmerksam machen, daß dieß häufig einen unruhigen Schlaf verursacht, wie es mir wenigstens im Beginne meiner Leiden immer ging. Sie sollen nur einmal des Tages Kaffee trinken. — Nachdrücklich protestiren muß ich aber

6. gegen die bitterböse Gewohnheit, Nachts, vor dem Schlafengehen, Kaffee zu trinken. Um die süße Ruhe ist's hier allemal und unbedingt geschehen; ärgerlich wirft man sich im Bette herum,

hat tolle Träume, und den andern Tag plagen uns Kopfschmerzen und üble Laune. Leider ist diese Manier bei unserm jungen Volke ziemlich beliebt, bestraft sich aber bei weniger starken Naturen jedesmal durch Nachtwachen.

7. Trinken Sie ihn so lau wie möglich. Je heißer der Kaffee, desto mehr Hitze, Congestionen nach dem Kopfe verursacht er. — Ferner suchen Sie

8. stets einen guten Kaffee mit guter Milch zu erhalten. Eine elende Brüh hat für Ihren Gaumen nicht nur nichts Einladendes, sondern macht auch Ihren Magen schlaff und träge. —

9. Trinken Sie nicht viel auf einmal, z. B. 3 oder 4 Tassen zum Frühstück, denn Sie werden immer unmittelbar darnach Eingeklemmtheit des Kopfes finden. Eher noch möchte ich gestatten, ihn zweimal des Tages, aber stets nur 1 Tasse, zu trinken.

10. Im Frühjahr, Herbst und Winter mögen Sie weit eher zur Kaffeetasse greifen, denn im heißen Sommer. —

11. Lassen Sie mir alle weitem Zugaben zu demselben, wie Rhum ic. weg. Ist der Kaffee selbst schon erheizend, wie denn erst, wenn man noch geistige Getränke dazu schüttet!?

12. Rauchen Sie nicht dazu. So gut dieß ein ferngesunder Mensch thun kann, eben so schädlich

ist's für Sie. Doch darüber mehr in der Abhandlung vom Tabak. — —

Was die **Chocolade** betrifft, so gelten hier alle die Regeln, die ich bei'm Kaffeetrinken anführte. Nur will ich noch bemerken, daß Sie dieselbe so einfach wie möglich, ohne Eier, wie auch ohne etwas dazu zu genießen, trinken sollen, da sie ja ohnedem nährend und sättigend ist. — Uebrigens kommt, meiner Meinung nach, dieß Getränk zu wenig auf Ihren Tisch, als daß sich hier eine bedeutende Diätsünde befürchten ließe.

Derselbe Fall findet beim **Thee** statt, wobei ich übrigens ebenfalls meine obigen Vorschriften geltend machen muß. — —

Nun zum **Bier**. Ich behalte hier Ihre geschwächte Constitution fest im Auge, und muß Sie bitten:

1. nie Vormittags Bier zu trinken, denn sonst ist's geschehen um Ihren Appetit und um Ihr ganzes Wohlbefinden.

2. Eben so wenig bei Tisch; denn es stört die Verdauung.

3. Um vier oder fünf Uhr dürften Ihnen ein oder zwei Gläser nichts schaden.

4. Abends oder Nachts trinken Sie kein Bier oder höchstens ein Glas.

5. Rauchen Sie nicht dazu.

6. Suchen Sie immer ein frisches, gutes Bier aus.

7. Im Sommer trinken Sie es wo möglich im Freien; im Winter nicht zu kalt.

8. Ein Maß sei das Maximum, das Sie den Tag über zu sich nehmen.

9. Trinken Sie es mäßig, d. h. stürzen Sie nicht 1 Glas oder gar eine Halbe auf einmal hinunter, am wenigsten, wenn Sie erhitzt sind. — Leider glaubt man immer, um sich den brennenden Durst zu löschen, könne man nicht genug in den Magen schütten, während, wenn man nur wenig trinkt, der Durst, wenn auch nicht sogleich, doch bald aufhört.

10. Berücksichtigen Sie immer bei'm Biertrinken die Speisen, die sie unmittelbar vorher genossen, damit Sie mit Ihrem Magen in keine Collision gerathen, was übrigens nicht nöthig ist, wenn Sie, wie oben gesagt, selbes um 4 oder 5 Uhr, dann aber nicht mehr, trinken. Am wenigsten, wenn Sie zuvor Wein getrunken.

11. Bleiben Sie bei einem Bier. Sie treffen in diesem Bräuhaus nie dasselbe Bier, das Sie in jenem getrunken, und eine Bierpanscherei verursacht immer Kopfw e h und berauscht schnell.

12. Wie früher gesagt, können Sie nach dem Grade Ihrer Bewegung die Quantität etwas ver-

stärken, nie aber dieß übertreiben. Hören Sie auf zu trinken, sobald es Ihnen im Geringsten widersteht. — In den Ländern, wo großes Maß herrscht, müssen natürlich die oben angegebenen Portionen reducirt werden.

13. Trinken Sie endlich das Bier rein. Eier, Citronen &c. (warmes Bier) lassen Sie aus dem Glase; es ist ja ohnedieß nährend. —

Mäßiger und vorsichtiger noch, als beim Bier, muß beim Wein zu Werke gegangen werden. Freilich werden die Wenigsten von Ihnen, m. freundl. Leser, in die Verlegenheit gerathen, ihn täglich trinken zu müssen; allein nehmen Sie mir nicht übel — je seltener man eine Sache kostet, desto herrlicher mundet sie, und man haut dann gewöhnlich gerne über die Schnur. — Wenn sie also Wein trinken sollen oder wollen, so trinken Sie ihn

1. am besten nach Tische, und entweder mit Wasser (im Sommer hie und da mit Mineralwasser) vermengt oder abwechselnd bald Wein, bald Wasser.

2. Trinken Sie nie mehr, denn ein, höchstens zwei gewöhnliche Trinkgläser.

3. Der Wein, den Sie trinken, sei gut und alt.

4. Meiden Sie die rothen Weine; sie erhitzen zu sehr. Ebenso die süßen.

5. An vielen Orten ist es Sitte, Vormittags in das Weinhaus zu gehen und sich's da bei dem

Gabelfrühstück schmecken zu lassen. Dieß möchte ich Ihnen nicht rathen, wenn Sie anders mit gutem Appetit sich zu Tische setzen wollen; dann trinkt man auch an solchen Orten mehr, denn gut ist.

6. Bleiben Sie bei einem Weine.

7. Es gibt ein Sprichwort, das Ihnen Allen bekannt seyn wird: »Wein auf Bier, das rath' ich dir, Bier auf Wein, Freund! das laß seyn.« Ich möchte Ihnen aber als Freund rathen, Eins wie das Andere zu unterlassen, d. h. an dem Tage, wo sie Wein trinken, nicht auch noch zum Bierhumpen zu greifen, und ebenso umgekehrt.

8. Enthalten Sie sich Abends oder vor dem Schlafengehen alles Weintrinkens; es erhitzt die Phantasie, verursacht wollüstige Träume und in Folge desselben Pollutionen (Samenergießungen), und bereitet überhaupt eine unruhige Nacht.

9. Sparen Sie das Weintrinken ein für allemal auf Fest- und Freudentage — hier ist er des Mahles beste Würze! —

Hinsichtlich der geistigen Getränke kann ich nur eine Vorschrift geben, nämlich die: sich allen und jeden Genußes derselben zu enthalten. Wein und Bier müssen wir im Grunde genommen trinken; sie sind beinahe unentbehrlich auf den tausendfachen Wegen und Stegen; aber Branntwein keineswegs! Es gibt nicht eine Krankheit, nicht ein

Uebel, die den Genuß des Branntweins erheischten. Freilich wird er in hundert Fällen angewandt; aber nicht deshalb, weil seine Wirkungen entschieden gut sind, sondern weil er wohlfeil ist. Wenn man Bauchgrimmen oder Magendrücken hat, hilft eine gute Fleischbrühe oder ein Gläschen guten Weins ebenso und noch besser, denn ein Glas Rummel oder Rhum. — Dann wird er gar häufig als Schlaftrunk gebraucht, was eine äußerst schädliche Gewohnheit ist; man schläft freilich gut, weil man halb beräubt zu Bette geht, aber man gewöhnt sich dabei dieß Zaubertränkchen auf eine unedelicate Manier an; man trinkt heute ein Tröpfchen, morgen einen Tropfen, und gießt so täglich zu, bis man endlich berauscht in das Bett oder unter dasselbe fällt und ohne große Kosten ein wirklicher Schnapsbruder wird. — Wenn ich den Branntwein je rathen möchte, so wäre es (nur im Nothfalle!) bei sehr großer Hitze und brennendem Durst; ehe man hier eine lebensgefährliche Unvorsichtigkeit begeht, ist es vernünftiger, einen Schluck guten Branntweins zu nehmen, der allen Durst zu stillen im Stande ist. Dieß ist auch da der Fall, wo sich schlechtes Wasser befindet. — Endlich glauben Sie ja nicht, m. freundl. Leser! daß die milden und süßschmeckenden Liqueure eine Ausnahme von der Regel machen. Diese verzuckerten Wässerchen sind es, wie Hufeland

ganz richtig angibt, bloß für die Zunge; im Magen verlieren sie ihre Zuckertheile, die ihren wahren Charakter verdecken, und lassen ihr Feuer desto stärker wirken. Darum, m. freundl. Leser! ein für allemal: Alles, nur keinen Branntwein!



Drittes Kapitel.

Diät im Genusse der physischen Liebe.

Da nichts mehr geeignet ist, unsere Lebenskraft so nachdrücklich zu schwächen oder total zu zerstören, denn der unmäßige Genuß der physischen Liebe, so ist es natürlicherweise erste Bedingung, demselben gänzlich zu entsagen. Ich habe bereits im ersten Theile die Grundlagen zu dem Laster der Wollust und die Beförderungsmittel desselben angeführt. Dieß muß nun Alles auf das Strengste vermieden werden, und damit Sie es zu thun um so leichter im Stande sind, werde ich Ihnen folgende Mittel an die Hand geben.

1. Leben Sie diät; vermeiden Sie alle erhitzenben und reizbaren Speisen und

Getränke. Sie haben hierin schon einen großen Vorprung, wenn Sie die Diät im Essen und Trinken, die ich so eben verhandelt, streng im Auge behalten.

2. Meiden Sie den allzuvertrauten Umgang mit dem weiblichen Geschlechte. Es ist damit keineswegs gesagt, daß Sie durchaus in keine Gesellschaft treten sollen, wo sich Damen befinden, sondern ich will Sie nur warnen vor näherer Bekanntschaft, zumal ich weiß, daß so viele junge Leute kaum existiren zu können glauben, wenn Sie nicht beständig ein Herzblättchen am Gängelbände herumführen.

3. Entfernen Sie alle die Phantasie erheizenden Bücher; beschäftigen Sie ihren Geist mit nützlicher, belehrender Lectüre, mit ernsthaften Gegenständen, die Ihnen jeden wollüstigen Gedanken aus dem Sinne schlagen. (S. I. Thl. II. Abschnitt: Geisteserheiterungen.)

4. Fliehen Sie schlechte Gesellschaften, schlüpfrige Unterhaltungen ic. ic.

5. Stellen Sie sich das Ehrlose und Erniedrigende der Ausschweifung stets recht lebhaft vor. »Welcher Mensch,« sagt Hufeland eben so schön als wahr, »von nur einigem Gefühl und Gewissen wird es über sich erhalten können, der Verführer der ersten Unschuld

oder der ehelichen Treue zu seyn? Wird ihn nicht Zeit Lebens der peinigende Vorwurf foltern, im ersten Falle die Blumen im Aufblühen gebrochen und ein noch unschuldiges Geschöpf für ihr ganzes Leben physisch und moralisch unglücklich gemacht zu haben, dessen nun folgende Vergehungen: Liederlichkeit und Vermorfenheit, ganz auf ihn, als den ersten Urheber, zurückfallen; oder im zweiten Falle die eheliche und häusliche Glückseligkeit einer ganzen Familie gestört und vergiftet zu haben; ein Verbrechen, das nach seinem moralischen Gewichte abscheulicher ist, als Raub und Nordbrennerei? Denn was ist bürgerliches Eigenthum gegen das Herzeuseigenthum der Ehe; was ist Raub der Güter gegen den Raub der Tugend, der moralischen Glückseligkeit? Es bleibt also nichts übrig, als sich mit feilen und der Wollust geweihten Dirnen abzugeben; aber welche Erniedrigung des Charakters, welcher Verlust des wahren Ehrgefühls ist damit verbunden! Auch ist's erwiesen, daß nichts so sehr den Sinn für hohe und edle Gefühle abstumpft, Kraft und Festigkeit des Geistes nimmt, und das ganze Wesen erschlaft, als diese Ausschweifungen der Wollust.«

6. »Noch ein Motiv« — so fährt Hufeland fort — »ist der Gedanke an seine künftige Geliebte und Gattin, und an die Pflichten, die man ihr schuldig ist. Kennt man sie

schon, desto besser. Aber auch ohne sie zu kennen, kann der Gedanke an die, der wir einst unsere Hand geben wollen, von der wir Treue, Tugend und feste Anhänglichkeit erwarten, ein großer Beweggrund zur eignen Enthaltbarkeit und Reinheit seyn. Wir müssen, wenn wir einst ganz glücklich seyn wollen, für sie, sei sie auch nur noch Ideal, schon im Voraus Achtung empfinden, ihr Treue geloben und halten und uns ihrer würdig machen. Wie kann der eine tugendhafte und rechtschaffene Gattin verlangen, der sich vorhin in allen Wollüsten herumgewälzt und dadurch entehrt hat? wie kann er einst mit reinem und wahren Herzen lieben, wie kann er Treue geloben und halten, wenn er sich nicht von Anfang an an diese reinen und erhabenen Empfindungen gewöhnt hat?«



Viertes Kapitel.

Diät im Schlafen.

»Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich.« Dieß war das Motto J. Wesley's, eines

originellen und merkwürdigen Mannes, der das Frühaufstehen zu einem Religionspunkte machte und dabei 88 Jahre alt wurde. — Der Langschläfer, m. freundl. Leser! schadet nicht nur seiner Gesundheit, indem er die Hälfte des Tages in den warmen, weichen Federn und Decken eingehüllt liegt, sondern er versäumt auch die Jugend seines Lebens — den Morgen. Machen Sie es sich deshalb zur Regel, zeitlich zu Bette zu gehen, denn zwei Stunden vor Mitternacht zu schlafen, erquickt mehr, denn sechs Stunden nachher. Nun höre ich aber schon wieder die Einrede: »Was nützt denn das, wenn wir zeitlich, so um neun oder zehn Uhr, zu Bette gehen? Wir können dann wieder lange nicht einschlafen?« Gut; ich gebe Ihnen sofort hier ein probates Mittel, das in Nichts besteht, als eben im frühen Aufstehen. Nehmen Sie sich z. B., wenn Sie um 11 Uhr in's Bett steigen, ernstlich vor, um 4 Uhr (ich denke mir hier die Sommerzeit) aufzustehen, und schlafen Sie mit diesem Gedanken ein; oder wenn Sie dennoch diesen Punkt verschlafen sollten (was jedoch selten ist) — lassen Sie sich wecken. Am kommenden Abend gehen Sie abermal um 11 in das Bett und stehen um 4 Uhr auf; am dritten Abend — ich versichere Ihnen — wird dann, ehe die zehnte Stunde schlägt, Morpheus Sie unerwartet überrumpeln. Sobald Sie

erwachen, richten Sie sich im Bette auf, bleiben eine Weile sitzen und sehen rund herum im Zimmer; dadurch werden Sie etwas munter werden. Dabei vermeiden Sie ja alles und jedes Reiben Ihrer Augen, was so gar häufig geschieht, um sich den Schlaf zu vertreiben. Wollen Sie Ihre Augen erfrischen, so befeuchten Sie die Augenlieder mit Ihrem Speichel, worauf Sie gewiß heller sehen als auf das nachtheilige Reiben. — Sind Sie auf diese Art 3 — 5 Minuten im Bette geseßen, so springen Sie rasch heraus und kleiden sich an. Wiederholen Sie dieß nur durch 8 Tage, so werden Sie sich gewiß beim ersten Erwachen nicht mehr schläfrig und müde fühlen, sondern mit Freuden alsbald das Lager verlassen. Darin nun — in dem schnellen Verlassen des Bettes — liegt wieder ein Theil der Kunst, früh aufzustehen, weshalb Sie sich hinlänglich überzeugen werden, daß der gewöhnliche Vorwand: man möchte wohl gerne aufstehen, aber man schlafe ja wieder gleich ein, — nichts ist denn eine gehaltlose Ausrede. Freilich — wer, wenn er erwacht, sich noch sechsmal im Bette wendet und dreht, dehnt und gähnt, und denkt: »Ach was! ein Viertelstündchen kannst Du schon noch ruhen;« der wird sein Lebtag eine Schlafmüße bleiben.

Ich schreibe nun zu den weitern diätetischen Regeln, die einen gesunden Schlaf herbei

führen, wie selbe für Sie, m. freundl. Leser! am geeignetsten sind. Ich werde nicht den ganzen Schatz der Diätetik ausbeuten; denn wollte ich z. B. in Betreff des Lokals, darin Sie schlafen, Vorschriften geben, so würden mir wahrscheinlich sehr Viele von Ihnen erwiedern: »Sie haben da gut sprechen; allein sind wir denn auch Alle in der Lage, unser Schlafzimmer nach den Regeln der Diätetik oder der Bequemlichkeit einzurichten?« »Nein!« antworte ich, und abstrahire ganz von der Sache, da ohnedem nur der Müßiggänger der Kunst bedarf, sich Schlaf zu verschaffen, während ihn dem Arbeiter die Natur willig und gerne gibt. Folglich beschränke ich mich auf das Nothwendigste.

1. Vor Allem sehen Sie darauf, daß das Lokal, darin Sie schlafen, trocken (nicht feucht) sei. Ich erwähne hier auch des Fußbodenwaschens. Wenn dieß stattfindet, so muß es stets so eingerichtet werden, daß es Abends schon völlig getrocknet ist.

2. Eine andere Hauptbedingung ist Reinlichkeit. Folgern Sie aber hieraus nicht, daß jeden Tag gepußt und gewaschen werden muß; es ist genug, wenn wöchentlich 2- oder 3mal ausgekehrt und alle vierzehn Tage der Boden gewaschen wird. Reinlichkeit soll aber insbesondere herrschen in Betreff der Luft. Beherbergen Sie deshalb keine Hunde,

Kagen, Vögel oder andere Thiere, dann Lampen und Talglichter, die durch ihre Ausdünstung die Luft verpesten; auch der Nachtopf soll nicht im Schlafgemach bleiben, sondern vor die Thüre hinaus gestellt, oder wenn dieß nicht gut geht, wenigstens bedeckt werden.

3. Wenn Sie aufgestanden und angekleidet sind, öffnen Sie die Fenster, damit Ihnen die frische Luft den Morgengruß biete.

4. Schließen Sie Abends vor dem Schlafengehen die Fenster und Thüren. Sehr Viele haben die Gewohnheit, bei offenen Fenstern zu schlafen; ich muß Ihnen jedoch dieß durchaus widerrathen, da Sie sich sehr leicht eine starke Verkühlung zuziehen können, was dazu noch im Sommer eher geschieht, denn im Winter. Sie schwitzen z. B. stark, stoßen die Decke von sich oder werfen sie im Schlafe auf den Boden — Sie liegen entblößt da, — es kommt ein kalter Luftzug und — am Halse hängt ein Katarrh!

5. Vermeiden Sie wo möglich das Zusammen schlafen in einem Bette. Leider geschieht dieß nur zu häufig im Gewerbsleben, wo ohnedieß Alles auf strenge Dekonomie abgesehen ist. Die gegenseitigen Ausdünstungen, die beschränkte Lage im Bette, das leichte Verkühlen, dann noch die Gefahr einer Ansteckung (Käuse, Krätze, Syphilis) — dieß Alles

folgte Sie, m. freundl. Leser! veranlassen, in dieser Beziehung Ihr Möglichstes zu thun, um ein Bett für sich allein zu erhalten.

6. Ihr Bett soll rein seyn, doppelt rein, wenn Zwei zusammenschlafen. Es soll wenigstens alle vier Wochen frisch überzogen werden. (S. Reinlichkeit.)

7. Die Lage im Bette sei nicht zu niedrig. Dadurch erhalten Sie Kopfschmerzen, wüste Träume, fühlen sich unwohl beim Erwachen.

8. Liegen Sie nicht auf dem Rücken. Sie werden nicht nur durch schwere Träume beunruhigt, sondern es stellen sich auch häufige Samenergießungen ein, welche ermatten, schwächen oder gar Krankheiten nach sich ziehen.

9. Haben Sie Blumen im Zimmer, so mögen selbe den Tag über wohl darin stehen bleiben, Nachts aber müssen sie entfernt werden. Sie wirken auf Ihre Gesundheit dadurch sehr nachtheilig ein, daß sie Kohlensäure ausduften. Wer viele starkriechende Blumen die Nacht über im Zimmer läßt, kann leicht vom Schläge gerührt werden.

10. Gleiche Vorsicht erheischt das Schlafen im geheizten Zimmer, insbesondere, wenn Steinkohlen dazu verwendet werden. Wie viele hundert Erstickungsfälle haben dadurch nicht schon Statt gefunden! — Gegen Abend soll daher nur sehr mäßig

und zwar mit Holz geheizt und das Feuer vor dem Schlafengehen gehörig gelöscht werden. Am besten und gesundesten ist's aber, wenn Sie in einem kalten Zimmer schlafen.

11. Unterlassen Sie alles Lesen und Studiren im Bette. Es erregt nicht nur Ihre Phantasie (besonders das Romanlesen), sondern es ist auch wegen Gebrauchs des Lichtes gefährlich. Wie viele Beispiele haben wir nicht, daß junge Leute tief in die Nacht hinein im Bette lasen, dabei endlich einschliefen, bis sie die Flammen, die über ihnen zusammenschlugen, auf eine nicht gar sanfte Art wieder erweckten.

12. Eben dieselbe Gefahr droht Ihnen das Rauchen im Bette, den Schaden abgerechnet, den der Tabakqualm Ihrer Gesundheit zufügt. (S. Diät im Gen. d. Tabaks.)

13. Wollen Sie gut schlafen und heiter erwachen, so müssen Sie sich auch des Genusses aller Speisen und erhitzenden Getränke, wie Kaffee, Punsch u. s. w., unmittelbar vor dem Schlafengehen enthalten. (S. Diät.)

14. Hüllen Sie sich nicht zu sehr im Bette ein. Es ist genug, wenn Sie sich im Sommer bis gegen die Brust hin, im Winter bis an den Hals zudecken. Der ganze Kopf soll frei seyn, damit Sie leicht und ruhig athmen können.

15. In dem Zimmer, in welchem Sie schlafen, soll Ruhe herrschen. Ein öfter unterbrochener Schlaf kann nie erquickend seyn.

16. Machen Sie vor dem Schlafen wo möglich eine mäßige Bewegung im Freien. (S. Bewegung). Es ist eines der sichersten Präservative gegen Samenergießungen, so wie nicht minder gegen andere böse Gewohnheiten, die durch schlüpfrige Lektüre herbeigeführt werden.

17. Schlafen Sie nie mehr als 7, nie weniger als 6 Stunden, nehmen Sie aber nie den Tag zum Schlafen, sondern stets die Nacht, die stille Freundin der Ruhe. Doppelt schädlich sind die verspönten Mittagsschläfchen (gleich nach Tische), die spanischen Siesten, die man in neuerer Zeit zu einem Modeartikel erhoben hat. Wer einmal daran gewöhnt ist, dem fällt die geringste Entlagung eben so schwer, wie dem Raucher das Verbot des Rauchens. (S. Mehreres hierüber im ersten Abschnitte „Diät“.)

Da es, insbesondere bei unserm jungen Völkchen, nicht gar selten ist, daß es den Tag zur Nacht umwandelt, und umgekehrt, und dabei wähnt, es sei völlig einerlei, wann man diese 7 Stunden schläft, — so glaube ich hier nicht übergangen zu dürfen, wie sich der würdige Hufeland darüber ausführlich und möglichst klar in seiner

Makrobiotik ausspricht. »Es glaubt Mancher,« sagt er, »daß es völlig einerlei sei, wann man diese 7 Stunden schlafe, ob des Tags oder des Nachts. Man überläßt sich also Abends so lange wie möglich seiner Lust zum Studiren oder zum Vergnügen, und glaubt es völlig beizubringen, wenn man die Stunden in den Vormittag hinein schläft, die man der Mitternacht nahm. Aber ich muß jeden, dem seine Gesundheit lieb ist, bitten, sich vor diesem verführerischen Irthum zu hüten. Es ist zuverlässig nicht einerlei, 7 Stunden am Tage oder 7 Stunden des Nachts zu schlafen, und 2 Stunden Abends vor Mitternacht durchzuschlafen sind für den Körper mehr werth, als 4 Stunden am Tage. Meine Gründe sind folgende:

Die 24stündige Periode, welche durch die regelmäßige Umdrehung unsers Erdkörpers auch allen seinen Bewohnern mitgetheilt wird, zeichnet sich besonders in der physischen Dekonomie des Menschen aus. In allen Krankheiten äußert sich diese regelmäßige Periode, und alle andern so wunderbar pünktlichen Termine in unserer physischen Geschichte werden im Grunde durch diese einzelne 24stündige Periode bestimmt. Sie ist gleichsam die Einheit der Natur-Chronologie. — Nun bemerken wir, je mehr sich diese Periode mit dem Schluß des Tages ihrem Ende nähert, desto mehr beschleunigt sich der Puls-

schlag, und es entsteht ein wirklich fieberhafter Zustand, das sogenannte Abendfieber, welches jeder Mensch hat. Höchst wahrscheinlich trägt der Zutritt des neuen Chylus ins Blut etwas dazu bei. Doch ist's nicht die einzige Ursache, denn wir finden es auch bei Kranken, die nichts genießen. Mehr noch hat sicher die Abwesenheit der Sonne, und die damit verbundene Revolution in der Atmosphäre Antheil. Eben dieses kleine Fieber ist die Ursache, warum nervenschwache Menschen sich Abends geschickter zur Arbeit fühlen, als am Tage. Sie müssen erst einen künstlichen Reiz haben, um thätig zu werden; das Abendfieber ersetzt hier die Stelle des Weins. Aber man sieht leicht, daß dieß schon ein unnatürlicher Zustand ist. Die Folge desselben ist, wie bei jedem einfachen Fieber, Müdigkeit, Schlaf und Krisis durch die Ausdünstung, welche im Schlaf geschieht. Man kann daher mit Recht sagen: Jeder Mensch hat alle Nacht seine kritische Ausdünstung, bei manchen mehr, bei manchen weniger merklich, wodurch das, was den Tag über Unnützes oder Schädliches eingeschluckt oder in uns erzeugt wurde, abgeschieden und entfernt wird. Diese tägliche Krisis ist jedem Menschen nöthig und zu seiner Erhaltung äußerst unentbehrlich; der rechte Zeitpunkt derselben ist der, wo das Fieber seinen höchsten Grad erreicht hat, das ist, der Zeitpunkt, wo die Sonne

gerade im Zenith unter uns steht, also die Mitternacht. Was thut nun der, der dieser Stimme der Natur, die in diesem Zeitpunkt zur Ruhe ruft, nicht gehorcht, der vielmehr dieses Fieber, welches das Mittel zur Absonderung und Reinigung unserer Säfte werden sollte, zu vermehrter Thätigkeit und Anstrengung benutzt? Er stört die ganze wichtige Krisis, versäumt den kritischen Zeitpunkt, und gesetzt, er legt sich nun auch gegen Morgen nieder, so kann er doch nun schlechterdings nicht die ganze wohlthätige Wirkung des Schlafes in dieser Absicht erhalten, denn der kritische Zeitpunkt ist vorbei. Er wird nie eine vollkommene Krisis, sondern immer nur unvollkommene haben, und Aerzte wissen, was dieses sagen will. Sein Körper wird also nie vollkommen gereinigt. — Wie deutlich zeigen uns die Kränklichkeiten, die rheumatischen Beschwerden, die geschwollenen Füße, die unausbleibliche Folgen solchen Nachtwachens sind!

Ferner, die Augen werden bei dieser Gewohnheit weit stärker angegriffen, denn man arbeitet da den ganzen Sommer bei Lichte, welches der, der den Morgen benutzt, gar nicht nöthig hat.

Und endlich verlieren die, welche die Nacht zur Arbeit und den Morgen zum Schlaf anwenden, gerade die schönste und schicklichste Zeit zur Arbeit. — Nach jedem Schlafe sind wir, im eigentlichsten Ver-

stande des Wortes, verjüngt, wir sind früh allemal größer, als Abends, wir haben früh weit mehr Weichheit, Biegsamkeit, natürliche Reizbarkeit, Kräfte und Säfte, genug, mehr den Charakter der Jugend, so wie hingegen Abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also der Charakter des Alters herrscht. Man kann daher jeden Tag als einen kleinen Abriß des menschlichen Lebens ansehen, der Morgen die Jugend, der Mittag das männliche Alter, der Abend das Alter. Wer wollte nun nicht lieber die Jugend des Tages zu seiner Arbeit benutzen, anstatt erst Abends, im Zeitpunkt des Alters und der Erschöpfung, seine Arbeiten anzufangen? — Früh sieht die ganze Natur am reizendsten und frischesten aus, der menschliche Geist ist früh in seiner größten Reinheit, Energie und Frischeit; noch ist er nicht, wie des Abends, durch die mancherlei Eindrücke des Tages, durch Geschäfte und Verdrießlichkeiten getrübt und sich unähnlich gemacht, noch ist er mehr selbst, originell, und in seiner ursprünglichen Kraft. Dieß ist der Zeitpunkt neuer Geisteserschöpfungen, reiner Begriffe, Anschauungen und großer Gedanken. Nie genießt der Mensch das Gefühl seines eigenen Daseins so rein und vollkommen, als an einem schönen Morgen; wer diesen Zeitpunkt versäumt, der versäumt die Jugend seines Lebens! ◀

18. Mit den Kleidern legen Sie auch die

Sorgen und Grillen ab, die Sie sich den Tag über auf den Hals geladen. Fern sei von Ihnen alles Grübeln und Spekuliren. Wohl dem, der sich mit ruhigem Gewissen niederlegen, sein Gebet zum Himmel verrichten und mit dem süßen Gedanken: »Ich habe das Meinige gethan!« einschlummern kann. Er möge getrost ruhen: der Engel des Friedens wacht über ihm mit schützender Hand. —

Dieß, m. freundl. Leser! sind die Vorschriften, die ich Ihnen gebe und die wohl jeder leicht befolgen kann; er wird im schlichten Kämmerlein, auf hartem Lager eben so gut und vielleicht noch besser schlafen, als der Reiche im elegant meublirten Cabinet, in Seide und Flaum. — Noch Eins, m. freundl. Leser! zum Schlusse: Wenn Sie, kaum im Bette, auch schon einschlafen, die ganze Nacht hindurch so fest schlafen, daß man Holz auf Ihnen spalten könnte, sehr früh erwachen und von keinem bösen Traume etwas wissen, sondern sich gestärkt und munter fühlen, dann haben Sie gut geschlafen, und in der angenehmen Hoffnung, daß ich durch obige Regeln mein Scherflein dazu beitragen werde, wünsche ich Ihnen Allen schon im Voraus ein recht freundliches »Gutenmorgen!«



Fünftes Kapitel.

Diät im Genusse des Tabaks.

1. Vom Rauchen.

Wenn ich, ein kleiner Junge noch, meinen Großvater — Gott hab' ihn selig! — in seiner weißen Nachtmüze im Sorgensessel sitzen und, von den Mühen des Tages ausruhend, sein Pfeifchen Knaster bedächtigt dampfen sah, da ward mir's oft gar sonderbar zu Muth. »Schau, schau,« dachte ich, »wie's dem guten alten Manne mundet; es muß doch ein köstlicher Bissen seyn, so ein Pfeifchen Tabak, köstlicher noch als Blutwurst mit Sauerkraut!« Und wenn ich nun weiter und immer weiter zurück denke und annehme, daß es meinen Ur- und Ur-ur-Großvätern eben so geschmeckt hat, so wundert's mich wahrhaft nicht mehr, daß der Rauchtobak quasi Gemeingut der ganzen bevölkerten Muttererde geworden. Eben so ist's mit seinem Zwillingbruder, dem Schnupftobak. Und »wie nun die Alten singen, so zwitschern die Jungen.« Wir in unserem neunzehnten Jahrhundert rauchen und

schnupfen ebenfalls — den medicinischen Jeremiaden zum Hohne — d'rauf los, als stäcke all' unser Lebensglück im Pfeifenkopfe und in der Schnupftabakdose, als wären Rauch- und Schnupftabak ebenso nöthig zu unserer Existenz, wie Rindfleisch und Sauce zum Mittagessen! — Meinethalben! Raucht immerhin zu, wenn euch euer Pfeisichen schmeckt; raucht immerhin zu, wenn ihr euch gesund und stark genug föhlet, dieß Kräutlein zu verdauen; raucht immerhin zu, wenn ihr Lust habt, euern Körper einzupöckeln. Bei Ihnen aber, m. freundl. Leser! muß ich andere Saiten aufziehen: die zarten Saiten der Diät muß ich berühren, wenn ich anders will, daß meine Worte Anklang finden. »Das Rauchen« sagte ich im ersten Theile meiner Schrift: »verursacht bei sensibeln Personen Kopfweh, schwächt und zerrüttet mit der Zeit Magen, Brust, Lungen und das ganze Nervensystem;« folglich — dürfen Sie nicht rauchen, m. freundl. Leser! so lange Sie Schwächlinge sind, so lange es Ihnen Ernst ist, meinen Vorschriften Folge zu leisten. Sind Sie einmal gelesen, muß die Pfeife absolut der Trost Ihres Lebens seyn — nun, in Gottes Namen! — rauchen Sie zu, befolgen Sie aber dabei stets jene gutgemeinten Regeln, die ich für Sie jetzt niederschreiben werde.

Freundliche Winke für Tabakraucher.

1. Vor Allem — Mäßigkeit! Rauchen Sie eine, höchstens zwei Pfeifchen Tabak den Tag über: ein Morgens und Abendpfeifchen; letzteres schadet weniger als ersteres.

2. Das Rauchen aus Pfeifen mit langen Röhren wird Ihnen weit dienlicher seyn, denn das aus kurzen.

3. Rauchen Sie einen leichten Tabak. Gibt es keinen solchen im Orte, so mildern Sie ihn, indem Sie ihn mit Milch (Lauer) besprengen. Sonst aber lassen Sie alle Beimengungen, wie Zucker u. s. w. weg.

4. Rauchen Sie wo möglich immer im Freien, bei einem Glase Bier oder einer Tasse Kaffee; also im Sommer in Gärten.

5. Rauchen Sie nicht unmittelbar nach dem Essen. Es ist ein Wahn, wenn Sie glauben, das Tabakrauchen befördere die Verdauung — nein! es hindert sie.

6. Rauchen Sie nicht im Bette, vör dem Schlafengehen, bis spät in die Nacht hinein, wenn Sie anders ruhig schlafen wollen.

7. Wenn Sie gegen den Wind oder berg auf gehen, wie überhaupt bei jeder Arbeit oder Anstrengung, lassen Sie Ihre Pfeife hübsch im Sacke

stecken, sonst werden Sie bald oder später mit Brust- und Lungenleiden zu kämpfen haben.

8. In einem Lokale, das mit Menschen- und Tabakqualm angefüllt ist, widerrathe ich Ihnen das Rauchen, das hier ohnedieß keinen großen Genuß gewährt. Kopfschmerzen oder Ueblichkeiten würden nicht ausbleiben.

9. Rauchen Sie nicht, wenn Sie Wein trinken. Sie ruiniren dadurch Ihre kaum erlangte Gesundheit wieder total; Blutspeien, Brust- und Lungenleiden säumen nicht, Ihnen ihre Aufwartung zu machen.

10. Ihre Pfeife sei stets rein; jeden Tag muß sie gepußt werden.

11. Das Cigarrenrauchen möchte ich Ihnen weniger rathen; es verursacht nicht nur eher Kopfweh, als das Pfeifenrauchen, sondern ruinirt auch die Augen.

12. Ueber das eckelhafte Tabakkauen will ich kein Wort verlieren. Es ist das Steckenpferd der Matrosen und Holzspälter, und ich habe eine viel zu gute Meinung von Ihnen, als daß ich glauben möchte, Sie werden solch einen Genuß angenehm finden. — —

Unter diesen Auspizien nun, m. freundl. Leser! lassen Sie uns immerhin Eins-anstopfen! —

2. Vom Schnupfen.

Jetzt habe ich es noch mit den Schnupfern zu thun. Ich bin hier ganz auf der Seite unserer Damen, die diese Proceedur recht abscheulich finden. Aber wer kann helfen? Das Schnupfen ist einmal Mode, ergo — muß auch Alt und Jung eine Dose im Sack haben, zumal oft eine Prise Tabak in hundert Verlegenheiten zum rettenden Pylades wird. — Hier lassen sich nun keine bestimmte Regeln festsetzen, denn wollte ich sagen: »Nehmen Sie Morgens und Abends eine Prise!« du mein Gott, wie würde ich da ausgelacht! Es bleibt mir also nichts übrig, als auch hier Mäßigkeit zu empfehlen, und nebst dem Vorsicht beim Ankaufe des Tabaks, wenigstens in den Ländern, wo die Erzeugung Privatleuten überlassen ist. Diese Kleinverkäufer mengen ihm oft schädliche Substanzen bei und kümmern sich einen blauen Teufel darum, ob wir Kopf- oder Nervenkrankheiten davon tragen. — Ferner: schnupfen Sie keinen zu feinen und keinen zu starken Tabak. — Daß das Schnupfen das Gedächtniß schärfe, die Augen conservire, davon habe ich schon früher gesprochen und es für Larifari erklärt. Hat es eine gute Seite, so ist's beim

Strauchen (Schnupfen), aber auch hier nur beim verstopften, den es flüssig macht.

Endlich — — doch, genug davon, denn — aufrichtig gestanden — ich bin selbst kein Kostverächter. »Bietet mir eine Prise und ein Königreich: ich werde zuerst nach der Prise greifen und das »Königreich — mit in den Kauf nehmen!« —



Zweiter Abschnitt.

Die Bewegung.



Die bewegte Lebensart in freier Luft ist unstreitig die glücklichste und gesundeste unter allen, am meisten mit der Bestimmung der Natur übereinstimmend.

Hufeland.

Einleitung.

Im ersten Theile dieser Schrift nahm ich mir an irgend einer Stelle die Freiheit, den menschlichen Körper mit einem Hausknecht zu vergleichen; hier nun, m. freundl. Leser! müssen Sie abermals entschuldigen, wenn ich in die Nothwendigkeit versetzt werde, ihn mit einer Taschenuhr in die Parallele zu ziehen. — Wollen Sie Ihre Uhr in gutem Stande erhalten; wollen Sie, daß Sie kein

todes Kapital in Ihrem Sacke stecken haben, so müssen Sie dieselbe täglich aufziehen, damit sie ihren regelmäßigen Gang gehe; lassen Sie sie aber Jahre lang unaufgezogen im Winkel liegen, so trocknet sie aus, verrostet und verstaubt. So unser Körper. Wollen Sie, daß er mehr und mehr erstärke, und gesund sei und bleibe, so ist geregelte Bewegung unumgänglich nothwendig; nothwendig ist sie, weil eben dadurch die Millionen verfaulter, überflüssiger Theilchen aus den Poren dringen und der gesunden frischen Luft den Eintritt in unsern Körper erleichtern; nothwendig ist sie, weil das Blut eben dadurch in stärkere Activität gesetzt wird, rasch die Adern durchläuft, sich an keinem Theile des Körpers unnütz aufhält oder stockt, und dick und unrein wird; nothwendig endlich ist sie, weil eben dadurch die Muskelkraft gestählt und das ganze Nervensystem gestärkt wird. Führen Sie aber ein immobil's, ein Schneckenleben, so machen sich all' diese unsaubern Gäste, die Sie in Ihrem Körper beherbergen, darin auf eine Art ansäßig, die Ihnen nicht zweimal lieb seyn wird: sie werden die Ruhestörer Ihrer Gesundheit. So sehr eine übermäßige Anstrengung unserer Kräfte schadet, so wenig nützt eine negative Lebensweise. Der menschliche Körper soll kein Karrengaul seyn, der von Früh bis Abend ziehen, durch's ganze

Leben ziehen muß und keinen andern Trost vor sich sieht, als die Peitsche des Fuhrmanns; er soll aber auch kein Paraderpferd seyn, das nur an Festtagen aus dem Stalle kommt, seinen Herrn durch das Spalier trägt und dann wieder nach Hause tragt — nein! er soll arbeiten, ohne sich abzuraubern; er soll gehen, ohne sich stark zu ermüden; er soll ruhen, ohne träg und faul zu werden: die goldene Mittelstraße soll er wandeln, um goldene Früchte zu ernten, nämlich Kraft und Ausdauer! —

Bei dem Bewegungsproceß nun bleibt es aber immer wieder eine Hauptfrage: wo, wann und wie, er vor sich geht, da sein Nutzen und ich darf sagen seine Heilkraft gar sehr von Ort und Zeit abhängen. Ich unterscheide demnach **zwei** **lei** Bewegungsarten, nämlich: Bewegung im **geschlossenen Raume** und Bewegung im **Freien, in reiner, frischer Luft**. Unter ersterer verstehe ich einestheils die Bewegung, die unser Beruf erheischt, anderntheils Belustigungen aller Art, wie Promenaden inner den Thoren der Stadt, das Fahren in geschlossenem Wagen, zeitverkürzende Spiele, insbesondere aber das **Tanzen**. Die Bewegung im **Freien** kann ebenfalls unser Beruf mit sich führen, weit häufiger aber sind es **Spaziergänge, größere Landpartien, gymnastische Uebun-**

gen, Gartenvergnügen, Reiten und Fahren, die uns hinauslocken in den großen schönen Garten der Natur, in's weite Freie. —

Wie nun die Sache anzustellen sei, um hierin dem Princip einer vernünftigen Hygiene freundlich entgegen zu treten, dieß, meine freundl. Leser! wollen wir in den folgenden Kapiteln näher besprechen.



Erstes Kapitel.

Bewegung im geschlossenen Raume.

Es ist eines jener Vorurtheile im menschlichen Leben, deren wir so unzählige, tief eingepichtete haben, wenn man behauptet: Bewegung im geschlossenen Raume übe dieselben wohlthätigen Einflüsse auf unsern Körper aus, wie die in der frischen Luft; wenn man behauptet: der Mensch, der in der Werkstätte mit Händen und Füßen arbeite, könne auf dieselbe Art seine Gesundheit restauriren, wie der, dem draußen unter Gottes freiem Himmel seine Beschäftigung angewiesen. Der Arbeiter, dessen sämmtliches Muskelwerk in Anspruch

genommen wird, ermüdet in der Werkstube weit eher als draußen; da athmet er den Dunst von Menschen und Thieren ein, von Apparaten aller Art; dort nichts, wie reine, frische Luft. Dann ist es auch nicht immer der Fall, daß alle Körpertheile in Activität gesetzt werden, sondern nur das eine oder das andere der Glieder, wodurch dieselben aufgeregt, geschwächt werden und eine ungleiche Vertheilung der Säfte herbeiführen. So ziehen sich z. B. Sängler und Musiker Congestionen des Blutes nach der Lunge zu; Schneider, Schuhmacher u., die meist bloß die Arme in Bewegung setzen, Congestionen nach den obern Theilen. Doch gehören derartige Gewerbe nicht in die Klasse der wirklich bewegenden, sondern es sind die Fleischer, Müller, Böttcher, Wagner, Zimmerleute, Schmiede, Bierbrauer, Drucker u. u., die so eigentlich recht mit Händen und Füßen arbeiten. Allerdings finden diese Leute in ihrer Beschäftigung einen großen Vorschub vor denen, die eine sitzende Lebensart führen: der Umlauf des Blutes wird mehr befördert, der Verdauungsprozeß nimmt einen günstigern Ausgang und die Stuhlausleerung erfolgt regelmäßig; daher auch der Appetit dieser Leute immer ein kräftiger, der Durst ein ziemlich starker, das Aussehen minder schlecht, Krankheiten überhaupt seltener. Doch mögen selbe darum die Bewegung im Freien

die ihnen zur Stärkung ihrer erforderlichen Kraft unentbehrlich ist, keineswegs hintanzusetzen.

Zur Bewegung im geschlossenen Raum zähle ich ferner das gewöhnliche Herumspazieren in den Straßen der Stadt, womit so Viele, wenn sie einmal in der Woche eine Viertelstunde Wegs durch tausend labyrinthische Gänge in das Haus ihres Betters oder ihrer Base zur Visite gehen, ihrer Gesundheit ein Compliment gemacht zu haben wähnen. Ich bitte aber nur zu bedenken, wie viele schädliche Dünste z. B. aus Cloaken, Canälen u. s. w. sich in einer besonders stark bevölkerten und noch dazu mit engen Straßen versehenen Stadt verbreiten und von dem Spaziergänger eingeathmet werden, und es wird sich bald zeigen, wie wenig die Lebenskraft dadurch gehoben wird.

Eben so ist es mit dem Fahren in geschlossenem Wagen. Da sitzen sie drinnen in ihren Noas-Archen, lassen sich vor das Thor hinausführen und sehen mit ihren bleichen Gesichtern durch die wohlverschlossenen Guckfenster, damit ihnen Meister Boreas ja kein Haar krümme. Was nützt denn diese Manipulation? Kutscher und Pferde bleiben dabei gesund, aber der, dessen Wohl und Weh zunächst im Spiele ist, wird nur gerüttelt und geschüttelt, als stäke er in einem Butterfasse, schaut sich von

fern die Schönheiten der Mutter Natur an, fährt wieder zurück und steigt dann taumelnd aus dem Wagen. —

Gesunder, m. freundl. Leser! sind Belustigungen aller Art im geschlossenen Raume, weil dabei Körper und Geist zugleich gestärkt und erheitert werden: hier fröhliches Jagen und Rennen, dort herzliches, tolles Lachen. Insbesondere muß ich hier einer Belustigung erwähnen, die von Alt und Jung, von Groß und Klein, von Reich und Arm in gleichem Maße geliebt und getrieben, aber auch in gleichem Maße übertrieben wird, — einer Belustigung, die die ausgesuchtesten, reinsten Freuden zu bereiten im Stande wäre, wenn wir es nicht vorzögen, sie in das Torturinstrument unseres Körpers umzuwandeln; sie heißt — wohl werden es Alle erathen —

das Tanzen.

Ueber das ausgelassene, wahnsinnige Tanzen, so wie über den Genuß einer kunstgerechten, vernünftigen Tanzunterhaltung habe ich mich bereits im ersten Theile erschöpfend ausgesprochen; ich will nun hier die Regeln angeben, die uns die Diätetik vorschreibt, wenn wir diesen Genuß Körper und Geist kräftigend machen wollen.

A. Regeln vor dem Tanzen.

1. Wenn Sie eine Tanzunterhaltung besuchen, m. freundl. Leser! so sorgen Sie vor Allem für eine verhältnißmäßig leichtere Kleidung, als Sie sonst zu tragen pflegen; sie sei keine Zwangsjacke für Ihren Körper, sondern das, was sie jedem vernünftigen Menschen seyn soll: ein bequemes Bedeckungsmittel. Weg also mit Schnürleibchen, die den Charakter des Mannes ohnedieß verweibern und verstoffiren; weg mit den Fischbein-, Gummielastikum- und Messingdraht-Gravaten, diesen riesigen Fabrikaten, die Kinn und Mund so abenteuerlich einmummeln, daß der Kopf darin steckt, wie ein ausgetrockneter Stockfisch in einer Haringstonne. — Auch die Stiefel sollen nicht zu knapp seyn; geeigneter sind Schuhe. — Es versteht sich übrigens von selbst, daß Sie im Winter ein warmes Oberkleid tragen, um jeder Erkältung vorzubeugen; ja selbst im Sommer möchte ich Ihnen diese Vorsicht anempfehlen, da die Nächte nicht selten sehr kühl sind.

2. Ueberladen Sie Ihren Magen nicht. Wenn schon das eilige Gehen bei angefülltem Leibe nachtheilig ist: wie denn erst das Tanzen! Und dennoch habe ich oft Zeuge seyn müssen, wie junge Leute die Speisen gierig hineinfraßen und unmittelbar darauf flottweg tanzten, wähnend, ihre Verdauung zu befördern! Ja, ja — lasset nur die

Ignoranten Hypothesen schmieden: sie werden sich schnell auf die Beine helfen!? — Beim Trinken beobachten Sie dieselbe Vorsicht. Stürzen Sie vor dem Tanzen einige Gläser Wein, Bier oder Punsch hinein, so wird während des Tanzes Ihr Blut in die heftigste Wallung gerathen, Ihre Pulse werden stürmisch klopfen, alle Gefäße gleichsam gähren, Ihr ganzer Körper wird sprühen, wie eine Feueresse, aber eben so schnell auch ermatten. Die Kohle, heftig angefaßt, glüht doppelt stark, erlischt aber auch im Nu und zerfällt in Asche und Staub.

3. Besuchen Sie keinen Tanzboden, der entweder klein oder zu sehr mit Menschen, mit Dunst und Tabakrauch angefüllt ist. Setzt sich ja schon in einem geräumigen Lokale Staub und Dunst genug auf unsere Lungen, wie denn erst in einem engen Appartement. Der Tanzsaal sei und bleibe, was er ist: ein Lummelplatz für Tanzlustige, also weder ein Speise- noch Rauchzimmer. — Wie ermüden und schmerzen dabei noch das beständige Herumgestoßenwerden, die Püffe, die Tritte und die gegenseitigen Hühneraugenleiden!

B. Regeln während des Tanzens.

4. Die erste goldene Regel sei: Nicht tolles Rennen, sondern kunstgerechtes Tanzen! Alle diese Parforçetänze sind schleichendes Gift, das

Sie einsaugen, und das schon für so viele hoffnungsvolle Jünglinge und Jungfrauen in der Blüthe ihres Lebens den Sarg zurecht hobelte. Bleiben Sie wo möglich bei den minder anstrengenden Tänzen, wie z. B. Walzer, Cotillon 2c., und vermeiden Sie besonders die Galoppade, die gar nicht mit Unrecht Gottesackeranz genannt wird. Fern sei von mir, daß ich Ihnen diese Tanzart absolut widerathen will: Sie sollen ihn nur nicht in einem Continno tanzen, sondern immer mehr zum Walzer 2c. greifen; übrigens läßt sich ja auch die Galoppade mäßig und mit Anstand tanzen.

5. Setzen Sie öfter aus. Es gehört weder zum guten Ton, noch zur Erhaltung der Gesundheit, wenn Sie eine Force daraus machen, der Letzte zu seyn, der die Reihen der Tänzer verläßt, oder zu tanzen, bis Sie schwindelnd auf's Canapéé fallen.

6. Essen und trinken Sie während des Tanzens nie. Ich will damit so viel sagen: Verlassen Sie die Reihe nicht, um in aller Eile ein Glas Wein oder Bier hinunter zu stürzen oder etwas zu essen, und dann wieder zu tanzen. Es wäre dieß noch weit nachtheiliger für Ihre Gesundheit, denn das Essen und Trinken vor dem Tanzen. Sie sollen während des Tanzens nichts vornehmen, als wechselweise tanzen und ruhen.

C. Regeln nach dem Tanzen.

7. Wenn Sie auch noch so gemäßigt tanzen, so werden Sie doch nach dem Akte aufgeregter seyn und meistens schwitzen. Würden Sie sich nun, um sich abzukühlen, schnell einem Luftzuge aussetzen, ein Glas kalten Wassers oder auch Wein und Bier trinken, so dürfte Ihnen dieser Leichtsinns plötzlich das Leben kosten oder — was nicht viel besser ist — ein stetes Siechthum bereiten. Bleiben Sie also unmittelbar nach dem Tanze im Zimmer, indem Sie sich den Schweiß von der Stirne wischen und überhaupt den ganzen Körper trocken lassen; dann essen Sie etwas Weniges, und darauf hin können Sie nun auch langsam trinken. — Nicht minder unvorsichtig ist es, ein frisches, oft kaltes Hemd anzuziehen oder sich überhaupt zu entkleiden, so lange der Körper im Schweiß ist.

8. Glauben Sie nicht, daß Sie keinen Tanz aussetzen dürfen: Sie sollen es sogar, um sich gehörig erholen zu können, um Ihre Gesundheit zu schonen. Wer nur fort im unaufhörlichen Tagen und Kennen das Vergnügen einer Tanzunterhaltung sucht, der, m. freundl. Leser! ist entweder ein roher Klotz oder — ein Narr; der gebildete, der solide Mann wird es nicht thun; er wird im Gegentheil am kunstgerechten, taktmäßigen Tanzen

Freude haben und die Lücken und Pausen durch heitere Conversation ausfüllen.

9. Tanzen Sie nicht bis zum frühen Morgen. Alles mit Maß und Ziel! Ein Seidel Wein, mit Muße getrunken, bekommt uns zehnmal besser, denn eine Maß mit Hast. So das Tanzen. Je länger das Vergnügen, desto eher ekelt es uns an; ist es aber kurz, so brechen wir zwar ungern ab, freuen uns aber desto mehr auf ein neues.

10. Beim Nachhausegehen verwahren Sie sich gut, um jeder Erkältung auszuweichen. Husten und Schnupfen verderben so häufig die Freude, die wir auf dem Balle genossen.

Zum Schluß merken Sie sich das: Mäßigkeit in allen Beziehungen ist beim Tanzen doppelt nöthig; leben Sie einfach, lassen Sie die reizenden und erhitzenen Getränke, wie Punsch, Liqueur, Glühwein, ja auch Wein, Caffée und Chokolade bei Seite; das Tanzen sei der Centralpunkt, um den sich das Vergnügen drehen soll — Essen und Trinken mehr Nebensache. — Endlich bitte ich Sie, m. freundl. Leser, den Tanzboden ja nicht eher zu betreten, als bis Sie Ihre frühere Körperkraft vollständig wieder erlangt haben.

Anmerkung. Als eine der Krankheiten, die in neuerer Zeit bei unserem tanzsüchtigen jungen Völkchen gäng und gebe ist, repräsentirt sich die Lungen sucht

Zweites Kapitel.

Bewegung im Freien.

Bewegung im Freien, Bewegung in der reinen frischen Luft, unter Gottes blauem Himmel — sie ist die wahre Lebenspanacee, stärkt die Muskeln, schafft reines, leichtes Blut, erhebt Herz und Geist, und gibt heitern, frohen Sinn. Wohl dem, der sich

(auch Schwindsucht genannt). Da die Anlage zu selber oft schon in der Constitution des Menschen begründet ist, leider aber von so Vielen nicht erkannt wird, so halte ich es hier für den geeignetsten Ort, das anzuführen, was Hufeland in seiner Makrobiotik über die Anlage 2c. 2c. zu diesem leidigen Uebel umständlich sagt, und hoffe dadurch unsern jungen Leuten je nach ihrer Constitution Mäßigkeit und Vorsicht beim Tanze nur noch mehr einzuschärfen.

»Die Anlage zur Schwindsucht (Lungensucht)« sagt H., »eine der traurigsten, wird daran erkannt, wenn man einen langen, schwächtigen Körper, einen langen schmalen Hals, platte Brust, flügel förmig ausstehende Schultern hat; wer schnell in die Höhe geschossen ist, der muß sich am meisten vor der Lungensucht hüten, hauptsächlich so lange er noch unter 30 Jahren ist. Ferner: wenn die Aeltern schwindsüchtig waren; wenn man oft plötzliche Heiserkeit, ohne catarrhalische Ursache, bekommt, so daß oft beim Sprechen die Stimme vergeht;

eine Beschäftigung gewählt, die ihn hinaustreibt aus den dumpfen Gassen der Stadt, die ihn fest bannt in die immergrünen Gefilde der Natur; er weiß nichts von den großen und kleinen Leiden, die uns die Stubenluft zuschanzt; nichts von Husten und Schnupfen, von Kopfweh und Bauchgrimmen, von Herz- und Magendrücken; nichts weiß er von Kummer und Sorgen, von Launen und Grillen. Appetit ist sein steter Begleiter, Frohsinn sein Busensfreund; fremd sind ihm die Gebrechen des Alters, denn er sitzt an der Quelle ewiger Jugend! —

wenn man beim Sprechen, Laufen, Berg- und Treppensteigen sehr leicht außer Athem kommt; wenn man nicht recht tief einathmen und die Luft an sich halten kann, ohne einen Schmerz in der Brust oder einen Reiz zum Husten zu verspüren; wenn man sehr rothe, gleichsam mit Farbe bemalte Wangen hat, oder oft plötzlich eine solche Röthe, zuweilen nur auf einer Wange, bekommt; wenn man nach dem Essen rothe und heiße Backen und heiße Hände bekommt; wenn man oft plötzlich fliegende Stiche in der Brust empfindet; wenn man früh Morgens kleine Klümpchen, wie Hirsenkörner oder kleine Graupen, aushustet, welche wie Käse oder Talg aussehen, und beim Zerdrücken einen üblen Geruch von sich geben; wenn man bei jedem Schrecken, Zorn oder andern Affect Schmerzen in der Brust oder Husten bekommt; wenn jede Erhizung oder Erkältung, jeder Diätfehler dergleichen erregt; wenn man häufig Brustcatarrhe bekommt, oder dieselben, wenn sie einmal entstanden sind, gar

Nun ist freilich nicht Jedem vergönnt, unter dem freundlichen Himmelszelte seinen Arbeitstisch aufzuschlagen; nicht ein Jeder ist dazu geboren; nicht Jeder findet sich berufen, die Hacke in die Hand zu nehmen und draußen auf den Fluren zu wirken und weben. Um nun dennoch der gütigen Gottesgabe, der frischen Luft, theilhaftig zu werden, bleibt nichts übrig, als unsern Körper zu translociren vor die Thore der Stadt, was denn auch auf verschiedenartige Manier geschieht. Der Reiche, der Bequeme fährt und reitet; dem weniger Bemittelten bleibt keine andere Wahl, kein

nicht wieder aufhören wollen. Bemerkt man nun gar noch blutigen Auswurf aus der Lunge, dann ist die Gefahr der Lungensucht schon sehr nahe. — Wer diese Anzeigen verspürt, der hüte sich ja vor hitzigen Getränken, Wein, Brantwein, Liqueurs, vor Gewürzen, starken Bewegungen, z. B. heftigem Tanzen, Laufen u. dgl., Ausschweifungen in der Liebe, vor dem Sitzen mit zusammengedrückter Brust, oder dem Andrücken der Brust gegen den Tisch beim Arbeiten, auch vor zu starkem und anhaltendem Singen oder Schreien. — Dafür bediene er sich folgender einfachen Mittel, wodurch ich oft recht schwache Lungen gestärkt und vor der Gefahr der Lungensucht gesichert habe, besonders wenn sie von Kindheit an gebraucht werden: Täglich eine Stunde Vor- und eine Nachmittags Bewegung in freier Luft, besonders mäßig Bergauf Bergab, und eben so oft und eben so lange langsames lautes Lesen.«

anderer Trost, als seine zwei gesunden Beine; er muß den Weg unter die Füße nehmen, um sich die Schönheiten der Natur zu besehen.

Was nun das Fahren anbelangt, so dient es nur dann zur Erholung, wenn der Wagen offen ist, und wenn wir darin theilweise gerüttelt und geschüttelt werden; eine eigentliche Bewegung kann es nicht genannt werden, da es nicht viel besser ist, als wenn wir im Freien sitzen; wir genießen freilich frische Luft, wir athmen sie beständig ein, aber die Muskeln erfreuen sich dabei keiner gar zu großen Activität, sie spielen eine reine Statistenrolle. Das Fahren eignet sich für zartnervige Damen und für Reconvalescenten; sie mögen sich abwechselnd in den Wagen setzen und abwechselnd zu Fuß gehen; ferner auf Reisen, wo es aber auch mit dem Gehen abwechseln dürfte.

Das Reiten hat einen großen Vorzug vor dem Fahren, da wir auf dem Pferde ziemlich herumgeworfen werden; unser ganzer Körper geräth hier in Collision. Nur darf es nicht forcirt werden, da es sonst alle Uebel nach sich zieht, die nur der Feind dem Feinde an den Hals wünschen kann. In dieser Beziehung sind unsere Wettrennen gewiß nicht geeignet, die Gesundheit zu befestigen, sondern sie total zu ruiniren. Hals- und Brustentzündung, Blutsturz, Lungenleiden, kurz eine ganze

Schwindsucht = Pastete kann uns auf dem Rennplaze beschert werden.

Doch genug, m. freundl. Leser! lassen wir den Reichthum und die Bequemlichkeit in ihren Kutschen fahren, auf ihren Rossen reiten: sie mögen sehen, wie sie zurecht kommen. Beneiden wollen wir sie in keinem Falle; nein! wir wollen froh seyn, daß uns Mutter Natur zwei gesunde Beine gegeben, die uns bereitwillig tragen nach Ost und West, nach Süd und Nord — in alle Winkel der Erde! Darum setzen wir nur immerhin unsere Spazierhölzer in Trab, gehen wir immerhin stolz zu Fuß: wir laufen weder Gefahr, den Hals zu brechen, noch mit dem Chaufféegraben in allzunaher Connexion zu gerathen: stante pede werden wir unser Ziel erreichen! —

Leider findet man aber gerade bei der arbeitenden Klasse eine ziemlich starke Opposition gegen das Spazierengehen. Den ganzen Tag stecken sie in ihren dunstigen, ungesunden Stuben und Werkstätten; naht der Abend, so legen sie sich auf die faule Haut, statt daß sie es vorziehen möchten, vor den Thoren der Stadt sich zu erholen. Ich lasse mir dieß noch von Solchen gefallen, die sich den Tag über müde gearbeitet haben; aber daß dieselben dann auch an Feiertagen sich lieber in die Bierkneipe, zum Kartenspiel oder zu Hause hinter

den Ofen u. s. w. setzen — dieß ist nimmermehr zu entschuldigen. — Der Eine sagt: »Ich zerreiße meine theuern Stiefel bei dem vielen Herumgehen, ruinire meine Kleider;« der Andere: »Ich werde hungrig und durstig;« ein Dritter fragt gar: »Was habe ich denn von dem vielen Herumlaufen? Ich rackere mich die Woche hindurch ab und bin froh, Sonntags zu einem Glas Bier sitzen zu können;« der Vierte endlich — hat Hühneraugen und Frostbeulen.

Ich frage nun vor Allem: Was ist besser: Ein zerrissener Stiefel oder eine zerrissene Gesundheit? Unsere Stiefel können wir uns mit einigen Groschen repariren lassen, die Reparatur unserer Gesundheit aber kostet oft der Gulden die Menge.

Eben so ist's mit dem Kleiderruiniren. Geben wir nur immer hübsch Acht auf sie, reinigen wir sie nur immer gleich und hängen sie in den Schrank — o dann werden sie lange sauber bleiben. Uebrigens — müssen wir denn gerade herumgehen, wenn es regnet und sehr kothig ist? Gibt es der schönen Tage nicht auch viele? Und wie denn? werden die Kleider im Wirthshause nicht weit mehr ruinirt, wenn wir auf der Bierbank sitzen, oder zu Hause auf den Sesseln und Betten herumrutschen? —

Weiter heißt es: »Ich werde hungrig und durstig, wenn ich spazieren gehe.« Wohl! Ist nicht eben dieß ein Beweis, daß die Bewegung unsere Verdauung

befördert und stärkt? Ist es nicht besser, wenn uns Essen und Trinken schmeckt, als wenn wir uns unsere Brocken granweise zuwägen lassen müssen? »Aber« heißt es dann wieder: »ich habe kein Geld, um Braten zu essen und Bier zu trinken.« Ist denn dieß nöthig, frage ich, um den Hunger und Durst zu stillen? Thut es nicht auch ein Stück gutes Brod, ein Glas Wasser oder Milch, wenn wir gerade nichts Anderes zur Tause (Vesper) oder zum Nachtmal haben, oder wenn wir sparen wollen? — »Hunger ist der beste Koch!« sagt ein Sprichwort; Hunger treibt Bratwürste (wenn wir welche haben!) — er treibt aber auch Kartoffeln und Hausbrod, m. freundl. Leser! Ich darf jedoch kühn behaupten, daß jeder fleißige Arbeiter so viel erwerben wird, um Samstag seinen Braten essen und ein oder zwei Gläser Bier trinken zu können; trinkt oder ißt er mehr — nun da wird er es gewiß auch dann thun, wenn er zu Hause bleibt.

Wenn ferner ein Dritter deßhalb Sonntags zu Hause bleibt oder sich in das Wirthshaus setzt, weil die Werketage seine Kräfte erschöpften, so liegt eben dem nur ein beklagenswerther Irrwahn zum Grunde. Er ist müde; wohlan! Wenn er nun Vormittags eine Stunde und Nachmittags eben so lang ruhig umher promenirt; wenn er sich erquickt in der frischen Luft und ergötzt an der Pracht der Natur: heißt dieß

dann seine Kraft noch mehr erschöpfen? Heißt es nicht im Gegentheile Geist und Körper stärken und erheitern? Und wird ihm nachher sein Glas Bier nicht besser schmecken, als wenn er den lieben langen Tag sich im Zimmer langweilt? — Oder wenn er sagt: »Ich will ausruhen und mir bei einem Glase Bier göttlich thun!« — ist dieß dann die Folge, daß er die Hälfte des Tages auf einem Fleck sitzen bleiben und Glas auf Glas hinunterstürzen muß?

Was endlich die Hühneraugen anbelangt, so können wir sie wegschneiden oder weite Stiefel tragen; und beständig schmerzen sie auch nicht. — Die Frostbeulen geniren uns nur im Winter, wo wir an Schnee und Eis die probatesten Mittel finden, uns diese lästigen Gäste vom Halse zu schaffen.

Somit heißt Alles dieß, m. freundl. Leser, leeres Stroh gedroschen, und es nichts Anderes, denn unsere Commodity, die uns abhält, Bewegung zu machen. — Ich habe mich absichtlich so erschöpfend über diesen Umstand ausgesprochen, damit Alle, die diese Blätter durchlesen, wirklichen und wahren Respekt erhalten vor dem probatesten Lebensverlängerungsmittel — vor der Bewegung; damit Alle einsehen lernen, wie nothwendig sie ist zur Kräftigung unseres Körpers, zur Erheiterung unseres Geistes; wie nothwendig es ist, unsern Kopf, in dem es die Woche über kocht und gährt, durchlüften,

unsere Sorgen, Launen und Grillen wegblasen zu lassen vom Hauche der erfrischenden Luft.*

So viel, m. freundl. Leser! im Allgemeinen über die Bewegung im Freien. Hiemit ist jedoch die Sache nicht abgemacht, sondern wir müssen nun auch zu den Details übergehen; wir müssen die Jahreszeit, die passende Temperatur, die Kleidung, die Stunden, die uns übrig bleiben,

* Ueber die Wichtigkeit und Unentbehrlichkeit einer reinen, gesunden und trocknen Luft spricht sich ein neuerer Schriftsteller treffend also aus: »Die Luft dringt nicht nur durch die Poren der Haut, durch die Schling- und Athmungsorgane, sondern auch durch den Darmkanal mit den Speisen in die Quelle alles Lebens, in das Blut ein.«

»Ohne Genuß der freien Luft, ohne Bewegung in derselben wäre unsere Existenz eine höchst traurige. Wie das unentbehrlichste und erste Mittel zum Leben, ist sie auch das erste und nothwendigste Mittel zu jeder Genesung. Gibt es ein Heilmittel, welches durch alle Wege zugleich, wodurch äußere Stoffe in dem Organismus aufgenommen werden können, sich Eingang verschafft, so ist es die Luft. Sie ist es, welche durch Millionen von Poren, die auf der Oberfläche der Haut sich befinden, mit jedem Athemzuge durch die Lungen, mit jedem Nahrungsmittel durch den Darmkanal in die Quelle des Lebens, in das Blut, eindringt; je länger und öfter wir daher einer reinen Luft ausgesetzt sind, um so besser steht es um unsere Gesundheit.«

das Maß und Ziel und noch hundert andere Säckelchen berücksichtigen, deren Mißachtung mehr oder minder nachtheilig uns werden kann: kurz, wir müssen all' die Einflüsse in's Auge fassen, von denen das wirklich Heilsame dieses Bewegungsaktes abhängt, was ich Ihnen in dem folgenden Vortrage kurz und bündig auseinander zu setzen versuchen werde.

»Durch die Lungen also gelangt die Luft in die zellige Substanz derselben; es sondert sich hier die Lebensluft, die in ihr enthalten ist, ab; diese geht mit dem Schlagaderblute zum Herzen, und durch die Cirkulation in die entferntesten Parthien des Körpers.«

»Mit den Nahrungsmitteln und Getränken geht die Luft in die zum Leben so erforderlichen Organe der Verdauung, und mit dem Milchsaft eng vereinigt, aus dem das Blut bereitet wird, in die allgemeine Blutmasse über.«

In dem Hautorgane geht ein ähnlicher Proceß vor sich.

In welchem Zusammenhange steht also das Leben und die Gesundheit eines Körpers mit der Reinheit der uns umgebenden Luft!



Drittes Kapitel.

Die zweckmäßigste Bewegungsmethode in den vier Jahreszeiten, mit besonderer Berücksichtigung unserer Bekleidung und der Eintheilung der Erholungstunden.

1. Bewegung im Frühling (Mai und Juni).

Der Mai, der Monat der Lust und Wonne; der Mai, der rosigte Humor der Mutter Natur; der Mai, der liebevolle Spender süßer Himmelsgaben; der Mai, wo sich Alles streckt und regt, lebt und webt; wo sich Alt und Jung, Klein und Groß, wo sich Mensch und Thier so wundersam bezaubert fühlen, — er ist es, den ich Frühling nenne. Und was für eine Zeit ist es hier zuerst, die ich auswählen könnte zur Bewegung, zur Promenade? Gewiß der vielbesungene Frühling smorgen! Ja, m. freundl. Leser, er ist es, den Sie nie versäumen sollen, denn Sie versäumen die Jugend Ihres Lebens. Der Frühling smorgen ist über jedes Lob erhaben, jede Feder ist zu schwach, ihn zu schildern: er muß genossen werden, um ihn höher schätzen zu können, denn alle Reize der Welt. Darum eilen

Sie, wenn die Sonne majestätisch hinter dem Gebirge heraufzieht, hinaus in's Freie, lauschen Sie dem Gesange der Lerchen, den Flötentönen der Nachtigall, dem Zwitschern der muntern Sperlinge; weiden Sie Ihr Auge an der Blüthe des Baumes und an den buntbemalten Fluren; athmen Sie ein den balsamischen Duft, den Ihnen die erfrischende Morgenluft in's Angesicht weht, und gewiß: mit der Natur werden auch Sie erwachen zu neuem Leben! — —

So viel ich weiß, ist Jedem, der sein bestimmtes Geschäft hat, eine Morgenstunde zur Disposition gestellt, und diese sollte billigerweise der Gesundheit zum Opfer gebracht werden. Vor fünf Uhr wird es selten rege im Geschäftsleben; es muß demnach um 4 oder halb 4 Uhr Reveille geschlagen werden. Meistens beginnt aber die Arbeit erst um 6 Uhr. Hier bitte ich nun ja nicht zu denken: »Noch ein Stündchen läßt sich's ruhen!« sondern rasch heraus aus den Federn! Denn je länger es uns gestattet ist, den Morgen zu genießen, desto zuträglicher und stärkender wird er für uns.

Die Morgen des Mai sind gewöhnlich kühl, oft auch empfindlich kalt; werfen Sie deshalb Ihr Winterhabit nicht gleich ab, sondern tragen Sie es noch so lange, bis wirklich laue Tage kommen, sonst laufen Sie Gefahr, mit einem tüchtigen Schnupfen beschert zu werden.

Eben wegen der Kühle der Maimorgen kann die Bewegung ziemlich rasch seyn, damit Sie sich nach und nach erwärmen, nie aber soll sie sehr schweißerrregend und völlig ermüdend werden. Wenn kalte Winde wehen, bitte ich jedoch eine Ausnahme zu machen, ja im Gegentheil recht langsam zu gehen und den Mund zuzuhalten, da Sie sich sonst sehr leicht einen gefährlichen Husten oder bedeutende Lungenleiden zuziehen können. Sehen Sie überhaupt immer, daß Sie den Wind im Rücken haben, dann mögen Sie sich von ihm jagen lassen nach Herzenslust, ohne Schaden befürchten zu müssen.

Haben Sie nun die Morgenstunden genossen, so ist es gerade nicht unumgänglich nöthig, dem Tage noch eine Stunde abzutnausern, wenn es so gar schwer halten sollte; läßt es sich aber dennoch machen, bleibt Ihnen die Zeit von 12 bis halb 2 zur Disposition, so erfüllen Sie nur eine billige Pflicht gegen Ihren Körper, wenn Sie 1 Stunde vor Tisch (also von 12 bis 1 Uhr) promeniren und sich's bei der Mahlzeit desto besser schmecken lassen; nie aber geschehe die Bewegung unmittelbar nach Tisch, wie ich schon bei der Diät ausführlich bemerkt habe. —

Wer nun Morgens und Mittags an den Arbeitstisch gebannt ist, dem bleibt vielleicht desto eher eine Abendstunde disponibel, und hier möge

er ja nicht versäumen, der Natur ihre Schuld zu bezahlen. Die Abende werden immer länger, die Promenade kann sich daher füglich auf $1\frac{1}{2}$ — 2 Stunden (von 7—9 oder von 8— $\frac{1}{2}$ 10) erstrecken. — Merken Sie sich wohl, m. freundl. Leser, daß es zur Erhaltung unserer Gesundheit, zur Verlängerung unseres Lebens durchaus nothwendig ist, wenigstens 1 Stunde des Tages im Freien zuzubringen, resp. zu bewegen; können Sie dieß nun Morgens, Mittags und Abends thun, — desto besser; unterlassen Sie es aber nie, denken Sie nie: »Ei was! Ich bin ja heute schon eine Stunde herumgegangen, wozu noch mehr?« sondern calculiren Sie so: »Je häufiger ich Bewegung mache, desto mehr Ansprüche habe ich auf Gesundheit und langes Leben.«

Suchen Sie sich immer lebhaftere und romantische Gegenden zur Promenade aus, damit Herz und Sinn erheitert werden; insbesondere versäumen Sie nicht, an Feiertagen größere Partien über Berg und Thal zu machen. Auch lassen Sie sich nicht, wenn einmal der Bewegungsakt begonnen, vom schlechten Wetter abschrecken, denn darin, daß Sie sich jeder Witterung aussetzen, liegt die Kunst, Ihren Körper abzuhärten. Es ist kein gar großes Verdienst, beim schönen Wetter herumzuspazieren, man muß sich auch an Strapazen gewöhnen. —

B. Bewegung im Sommer (Juli — August).

Die wahren Sommertage sind Juli und August; sie gebieten uns schon eine langsamere Bewegung, und nur der frühe Morgen ist es, der hier noch erquickt und stärkt. Unser Körper verlangt nun auch leichtere Kleidung. Hinweg darum mit allem Flanell, mit Wolle und Pelz! Die Natur selbst ist jetzt das große Dampfbad, darin wir schwitzen müssen. — Weiden Sie ferner allen Zwang in der Kleidung; was Ihnen unbequem dünkt, legen Sie ab: Halstuch, Unterziehhosen, Weste; schnüren Sie sich ja nicht, und knüpfen Sie Ihren Rock nicht bis an den Hals zu, zwingen Sie Ihre Hände nicht in Handschuhe, um vielleicht der leidigen Mode zu fröhnen. — Hüten Sie sich weiter, m. freundl. Leser, vor zu starker Erhitzung, was nur dann geschehen kann, wenn Sie die eben angegebene Vorschrift in Betreff der Kleidung befolgen und überhaupt allen Ihren Bewegungen einigen Anstrich von Phlegma geben. Vermeiden Sie es, lange in der Sonne zu gehen, weshalb die *Mittagspromenade* meistens hier wegfallen muß; Abends mögen Sie wieder ein Stündchen in den Fluren promeniren, oder sich in's Freie setzen, ringsum die Schönheit der Natur betrachten und dem Abendgebete der Vögel lauschen. —

Suchen Sie bei Ihren Sommerpromenaden so viel als möglich die Kühle des Schattens,

Allein, Gärten, Anlagen sind es, — vor Allem aber der Wald, darin Sie wandeln und ruhen können. Des Waldes feierliche Stille, bloß unterbrochen vom melodischen Gesange der Vögel, macht einen tiefen Eindruck auf das fühlende Herz und stimmt zu religiösen Betrachtungen. —

Da in dieser Jahreszeit heiße und kalte Tage öfter schnell wechseln, so kann man sich vor Erkühlung nicht genug in Acht nehmen. Das sicherste Präservativ bleibt auch hier wieder das, sich nicht stark zu erhitzen, und — ist man erhitzt und tritt an einen kühlen Ort oder weht eine kühle Luft: nicht gleich Rock, Weste, Hut und Halstuch von sich zu reißen, sondern Alles erst auf dem Körper trocken werden zu lassen und dann nach und nach die entbehrliche Kleidung von sich zu legen. — Nebenbei bitte ich auch noch das zu beherzigen, was ich bereits in der Abhandlung von den Getränken sagte, nämlich: nie erhitzt zu trinken, wozu man im Sommer so leicht verleitet wird, sondern zu warten, bis man völlig abgekühlt ist. Manche benezen sich, wenn sie sehr erhitzt sind, Stirne und den Puls unter der Hand und trinken dann beherzt darauf los, ohne zu bedenken, daß die inneren Theile dennoch aufgereggt bleiben, und durch solch einen thörichten, leichtsinnigen Streich oft plötzlicher Tod oder stetes Siechthum herbeigeführt werden. —

Die Bewegung im Sommer ist gegen die übrigen Jahreszeiten verhältnißmäßig gering, da sich durchaus keine weitem Partien unternehmen lassen, ohne daß uns die Hitze ermattete; dafür werden wir aber tausendfach entschädigt durch eine Bewegung anderer Art, durch einen Genuß, der zu dieser Jahreszeit nicht nur gäng und gebe, sondern auch gerade da doppelt nothwendig, erquickend, stärkend und in hohem Grade heilbringend ist, — durch den Genuß des kalten Wassers, durch das Baden, worüber ich mich im dritten Abschnitte umständlich aussprechen werde. —

2. Bewegung im Herbst (September — November).

Es gibt im Beginne des Herbstes Tage, deren Analogie mit denen des Lenzes unbestreitbar ist; ich meine den sogenannten Altenweibersommer. Es ist ein Wink der Natur, des Sommers leichte Bürde abzulegen und uns zu gewöhnen an den Ernst der kommenden Jahreszeit. Die wahre Zeit der Bewegung, der starken Bewegung naht jetzt heran, aber auch mit ihr die Zeit der Schnupfen und Husten, der Katarrhe und Rheumatismen. Wohl dem, der sich im Frühlinge durch Bewegung, im Sommer durch Baden gestärkt und abgehärtet hat: er wird um keinen Groschen Hollunderthee trinken, nicht schwitzen und purgiren dürfen, keinen

Kanell und keine Pelztiefel brauchen; wehe dem aber, der ein Stubensitzer geblieben! Er muß sich entweder vollends mit dem lieben Ofen verbrüdern, oder die ganze Carrière der Winterleiden durchmachen.

Benützen Sie, m. freundl. Leser! mit der Abnahme der Wärme auch immer mehr und mehr wieder den Morgen zur Bewegung; er trägt zwar nicht das Gepräge des Frohsinns, der Lust und Wonne im Antlitz, aber er hat dennoch seinen eigenen Reiz: eine Art Wehmuth ist es, die Trauer um die schöne Vergangenheit, die über sein ganzes Wesen hingegossen zu seyn scheint. Ruhe und stille Hingebung charakterisiren ihn und theilen sich auch dem fühlenden Spaziergänger mit, bei dem Gedanken, daß alles Irdische welkt und zu Staub und Asche wird, und daß nur dort ewiger Frieden, wo die Engel Gottes thronen. —

Ihre Kleidung werde nach und nach — wenn auch nicht drückend — so doch etwas compacter; lassen Sie mir aber ja die wollenen Leibchen und Unterziehhosen weg: sie taugen durchaus nichts, denn sie verhätscheln den ganzen Körper; dagegen möchte ich Ihnen rathen, sich das Tragen wollener Socken anzugewöhnen, da Ihre Füße — wenn Sie anders nicht Jahr aus Jahr ein barfuß gehen — es nie zum äußersten Grade der Abhärtung bringen; wenn Sie sich also ja verkälten könnten,

so wäre es in den Füßen, und dagegen sind wollene Socken oder Strümpfe ein unschätzbareß Präservativ.

Im Uebrigen bitte ich, sich ganz nach den Regeln zu halten, die ich im Frühlinge vorgeschrieben. Gewöhnen sie sich immer mehr und mehr an Kälte, Regen und Wind; nur vor den stinkenden Nebeln möchte ich Sie einzig und allein warnen, zumal sie nicht beständig herrschen und also das Versäumte leicht nachgeholt werden kann. —

Kommt Ihnen bei Ihren Promenaden die Nacht über den Hals, so lassen sie sich dadurch nicht abschrecken; die Nachtluft wird Ihnen nie schaden, sobald Sie sich daran gewöhnt haben. Dann versäumen Sie ja die schönen Mondscheinabende nicht. Können Sie bei Nacht nicht aus den Thoren der Stadt, so gibt es vielleicht im Innern einen freien Ort, wo gesunde Luft weht, z. B. Brücken, Alleen, die Ufer eines durchfließenden Gewässers. — Bewegung vor dem Schlafengehen kann nie schaden; sie hilft unser Abendbrod verdauen, macht etwas müde, hilft manchen bösen Gedanken und Gewohnheiten im Bette ab und bringt festen Schlaf.

4. Bewegung im Winter (Dezember — April).

Gewiß ein langer Winter, m. freundl. Leser! fünf complete Monate! Sie glauben, ich spaße? O nein! Beobachten Sie nur das gegenseitige Be-

tragen dieser fünf Brüder, und Sie werden sehen, daß Einer den Andern zum Besten hält, daß alle Eis- und Schneemänner sind. »Nun geschwind Mäntel und Pelze heraus, damit uns der Frost nicht schade; geschwind wollene Jacken, Hosen und Patschforen!« Allerdings, m. freundl. Leser! sollen Sie sich vorsehen, aber nur auf eine vernünftige Art; Mäntel mögen Sie zeitweise immerhin tragen, aber mit dem Pelzwerk bleiben Sie zu Hause. Pelz müßen taugen Nichts, denn sie erwärmen den Kopf zu sehr, halten die Ausdünstung zurück und ziehen uns leicht Erkältung zu. Ebenso ist's mit den Pelzkrägen an Mänteln. Dabei laufen wir noch sehr Gefahr, daß unsere Ohren erfrieren, was geschieht, wenn wir uns bei großer Kälte recht in den Pelz hineinmummen und dann wieder das Gesicht der kalten Luft aussetzen. Wer Bewegung macht, braucht nur mäßig warm gekleidet zu seyn, da ihn ja das schnelle Gehen ohnedieß erwärmt; er setzt sich dabei weit weniger einer Erkältung aus, als wenn er überladen ist und bei nur geringer Anstrengung schwitzt. Und wie soll hier der Körper dann ordentlich ausdünsten? Wie soll der Dunst durch flanelle Jacken, durch Hemden, wollene Hosen, Tuchhosen, Röcke und Mäntel oder Pelze durchdringen? deshalb taugt auch ein Mantel nicht zur schnellen Bewegung im Freien; er hemmt die Schritte, macht müde und bringt viel zu schnell

Schweiß; ein f. g. Kalmuck oder sonst ein langer, warmer (Caput-) Rock leistet weit bessere Dienste.—

Was nun die Zeit der Bewegung im Winter anbelangt, so ist selbe freilich sehr karg zugemessen und fast einzig auf den Feiertag beschränkt. Mit den Morgenspaziergängen hat es ein Ende, denn die meisten von Ihnen werden schon um 6, längstens um 7 Uhr an ihr Geschäft gehen; Abends wird bis 8, oft auch bis 10 gearbeitet: also woher Zeit nehmen? Es ist hier bloß die Mittagstunde, die wir benützen können und sollen, wenn sie uns zur Disposition gestellt ist. Freilich könnte Mancher auch Früh und Abends, z. B. wer erst um 7 oder halb 8 in das Geschäft geht, von 6 — 7; wer Abends um 7 oder 8 zu arbeiten aufhört, von 7 — 8 oder von 8 — 9 auf einem früher schon angegebenen freien Plage eine Promenade machen (und es wird gewiß nie schaden); aber du lieber Gott! unter Hunderten ist kaum Einer, dem es gefällt, nach des Tages Mühen bei Nacht in den öden Straßen der Stadt herumzuwandeln. Uebrigens — versuchen Sie es, m. freundl. Leser; zuerst eine Viertel-, dann eine halbe, endlich eine ganze Stunde, und Sie werden sehen — die Tour ist so schlimm nicht. —

Der Sonntag bliebe also nach allem dem der Hauptbewegungstag, und hier, m. freundl. Leser! bitte ich nun recht sehr, ja Nichts zu unter-

lassen, was die Bewegung in freier Luft fördern könnte. — Statt jeder weitem Definition über die Art und Weise, sich am Sonntage Bewegung zu verschaffen, mache ich Sie auf das aufmerksam, was ich im zweiten Abschnitte des ersten Theils über die Winterfreuden gesagt, und füge nur noch etwas über die mögliche Erkältung und die Verhütung derselben hinzu. Wenn der Boden hart, gefroren, läßt es sich herrlich marschiren, und, wenn Sie die jenseits angegebenen Vorsichtsmaßregeln befolgen, sind Sie vor aller Erkältung sicher. Nicht so, wenn tiefer Schnee liegt, durch den sich so Viele vom Spazierengehen abschrecken lassen. »Was sollen wir da im Schnee herumwaten,« rufen sie; »wir werden matt und müde dabei, auch noch oben drein naß in den Füßen und können wegen eines verwünschten Catarrhs acht Tage das Zimmer hüten.« »Freilich,« antworte ich, »wenn Sie unvorsichtig genug sind und in den nassen Strümpfen und Stiefeln stecken bleiben, dann ist's eine unvermeidliche Folge; allein sobald Sie, zu Hause angekommen, die Fußbekleidung von sich legen und in ein paar trockene Patschkoren (Winterpantoffeln) hineinschlüpfen, bleiben Sie vor wie nach gesund und heiter.« Diese Vorsicht ist unumgänglich nothwendig, nicht nur beim Schnee, wenn er frisch gefallen, sondern auch wenn er schmilzt, wenn das nasse, regnerische

Wetter eintritt. Oder wollen Sie vielleicht zu Hause bleiben, wenn es schneit und regnet, um sich keinen Schnupfen zuzuziehen? Das wäre eine saubere Geschichte! Was sollen dann die beginnen, welche ihr Beruf vor die Thore führt? Etwas fahren? Ja du lieber Gott! man ist auch nicht immer bei guter Laune, einen Fiaker zu bezahlen; und dann — ist es nicht weit vernünftiger, sich für dieses Geld nach überstandener Strapaze in's warme Zimmer zu setzen und eine Kalbskeule zu verarbeiten?

Auch über die Verhütung der Frostbeulen habe ich ein paar Wörtchen mit Ihnen zu reden.

Friert es Sie in Hände und Füße, so eilen Sie nicht gleich an den warmen Ofen oder an das Feuer, um die erstarrten Glieder aufthauen zu lassen, denn sonst haben Sie mehr Frostbeulen, als Sie wünschen. Das einzige Erwärmungsmittel ist: die Hände zu reiben oder in die Tasche zu stecken, bis sie warm werden; friert es sie in die Füße, so gehen Sie rasch im Zimmer auf und ab, bis sich selbe von selbst erwärmt haben. Nachher mögen Sie dann immerhin Ihre Glieder mit dem Ofen befreunden: er wird selben kein Haar mehr krümmen. Ferner — weil ich nun schon einmal vom Erfrieren der Glieder rede — hüten Sie sich, wenn Sie in der Kälte gehen, Ihre Nase mit dem Sacktuche zu bedecken, da dieß die schnellste und sicherste Methode

ist, sie erfrieren zu lassen. »Wie so denn?« werden Sie fragen. Z. B. Sie halten Ihr Tuch vor die Nase, wodurch sie erwärmt wird; gut! Nun nehmen Sie es aber bald zeitweise weg und setzen sie der Kälte aus, bald geben Sie es wieder hin; dadurch werden die kalten Theile schnell wieder erwärmt und erfrieren nun im eigentlichen Sinne, auf diese Art, wie ein erstarrter Mensch, der zum heißen Ofen oder in das warme Bett gelegt wird. Lassen Sie daher Ihre Nase immerhin der Kälte ausgesetzt seyn; sie wird, wenn anders nicht 30grädige Kälte ist — (und unter diesen Umständen werden Sie wohl gerne zu Hause bleiben), nicht erfrieren. — Dieselbe Vorsicht aber, m. freundl. Leser! beobachten Sie in Betreff Ihres ganzen Körpers beim Uebergange von der Kälte in die Wärme und umgekehrt, da wir Beispiele haben, daß Mancher, der aus der Kälte unmittelbar in ein stark geheiztes Zimmer trat, augenblicklich vom Schlage gerührt wurde. Bleiben Sie deßhalb immer einige Minuten vor der Thüre stehen oder spazieren Sie auf und ab, reiben Sie sich Hände und Gesicht, und ich versichere — nie werden Sie über die Leiden der kalten Jahreszeit, nie über des Winters Schabernack und Fopperei klagen.

Nach dieser Abschweifung komme ich wieder auf den alten Text zurück, den ich jetzt mit wenigen

Worten beenden will. So lange auch die Winterzeit an und für sich währt, so bleiben doch die Tage nicht immer kurz; mit dem Beginne des Februar steigen sie schon merklich und erinnern uns, unsere Bewegung darnach einzutheilen, jeden Tag ein paar Minuten zuzugeben, bis endlich wieder die ersten Strahlen der Frühlingssonne auf unser Lager fallen und, einem gütigen Gläubiger gleich, uns freundlich mahnen an die Bezahlung des der Mutter Natur schuldigen Zinses. —

Das wäre denn nun der rein praktische Bewegungsakt, den ich Ihnen hier, m. freundl. Leser! vor's Auge geführt. Wohl nur gering, ja sehr gering wird das Hänlein seyn, das mir entgegenruft: »Uns ist kein Augenblick gegönnt, diesen Vorschriften Folge zu leisten; nicht gegönnt ist uns, die reichen Wunder der Natur mit Muße zu betrachten und staunend auszurufen: O Gott, wie groß bist Du! wie unendlich manigfaltig Deine Werke! — nein! jede Sekunde fesselt uns an das Geschäft, das uns nährt und in dessen Interesse es liegt, mit der Zeit zu knausern.« In der That! wenn es sich wirklich so verhielte und platterdings unmöglich wäre, auch nur auf kurze Zeit im Arme der Mutter Natur zu weilen — unser Leben gleiche einer Fahrt auf stürmischer See: über uns das lachende Blau

des Himmels, unter uns des Grabes düstere Nacht, vor uns stetes Kämpfen und Ringen, Gewinnen und Verlieren, Hoffen und Verzagen, Gefahr und Verzweiflung! Wer die Reize der Natur kosten, die Wunderwerke der Schöpfung anbetend betrachten will; wer, m. freundl. Leser! seine Gesundheit höher schätzt, denn die Güter der irdischen Welt: der findet immerhin Zeit genug, sein Verlangen zu stillen. Wenn das liebliche Blau des Frühlingshimmels herablächelt auf unsere schöne Muttererde; wenn es den fühlenden Menschen mit unnennbarem Sehnen hinausdrängt in's weite Freie: was ist dieß denn anders, als die süße Stimme der erwachenden Natur, die ihn ruft, und das Wehen ihres Fittigs, das ihn emporhebt!?



Dritter Abschnitt.

Das Wasser.



„Wer die Natur seines Vertrauens würdig hält, darf auf ihren Dank sicher rechnen.“

Allüberall in der Natur strömt Wasser und seine Bestimmung ist mannigfach. Außer den tausend materiellen Vortheilen, die es uns im commerciellen Leben bringt, besitzt es auch einen Schatz, der nicht mit Gold zu bezahlen, den Schatz aller Schätze — Heilkraft! Diese nun näher zu beleuchten, sei meine Aufgabe. Ich finde mich aber nicht berufen, m. freundl. Leser! Ihnen ein Langes und Breites von dem Ursprunge des Wassers zu erzählen, seine physischen und mineralischen Bestandtheile mit der Gewissenhaftigkeit eines Chemikers auseinander zu setzen, Sie zu langweilen mit den heilsamen

Einflüssen, die dasselbe auf die Knochen unserer alten Griechen und Römer äußerte, und Ihnen mit der Genauigkeit eines Mathematikers vorzurechnen, wie oft Alcibiades gebadet, wie viel Xenophon täglich getrunken und was Hippocrates darüber debattirt habe: nein, m. freundl. Leser! Wohl bekomm's denen, die es getrunken! — aber lassen wir sie im Frieden ruh'n und wenden das Auge auf die wohlthätigen Wirkungen, die das kalte Wasser unverkennbar auf den menschlichen Körper äußert.



Erstes Kapitel.

Charakteristik des kalten Wassers. Seine Eigenschaften und seine Wirkungen auf den menschlichen Körper.

Es sei nun vor Allem meine Aufgabe, die Eigenschaften und Wirkungen des kalten Wassers auf den menschlichen Körper auseinander zu setzen. Ich könnte dieß mit wenigen Worten sagen; allein den meisten meiner freundlichen Leser wird — ich zweifle kaum — eine

ausführliche Abhandlung über diesen so wichtigen Gegenstand wohl nur erwünscht seyn. So ergreife ich denn die Gelegenheit, Ihnen aus dem schätzbaren Werkchen des Dr. Fabricius* das mitzutheilen, was — meiner Meinung nach — Ihr Interesse in erhöhtem Grade erregen dürfte.

I. Eigenschaften des kalten Wassers.

A. Seine Reinheit.

Das kalte Wasser muß so viel als möglich rein seyn. Ganz reines Wasser findet sich in der Natur nicht, denn selbst das Regen- und Schneewasser enthält noch immer einigen salzsauren Kalk. Dem Brunnen- und Quellwasser aber werden schon im Schoße der Erde mineralische und erdige Bestandtheile zugemischt, die je nach den verschiedenen Gebirgs- und Erdarten, aus denen es hervorquillt, verschieden sind, gewöhnlich aber in kohlensaurem und schwefelsaurem Kalk, Kochsalz, schwefelsaurer Magnesia, manchmal auch kohlensaurem Eisenorydul bestehen. Außerdem werden ihm durch die Luft, da es die Fähigkeit besitzt, verschiedene in derselben

* „Heilkunst mit kaltem Wasser.“ Leipzig 1834. Eine Schrift, die bereits die zweite Auflage erlebt hat und in Aller Hände zu seyn verdiente! —

enthaltene Gasarten aufzunehmen, und überhaupt von außen her noch fremdartige Bestandtheile zugeführt, die dasselbe oft wesentlich in seiner Beschaffenheit verändern. Das reinste Trinkwasser ist das Quellwasser und das Brunnenwasser, welches aus einem kiesigen oder sandigen Grunde kommt. Flüsse, die über einen sandigen Boden fließen, führen auch in der Regel ziemlich reines Wasser. Die Reinheit des Wassers zeigt sich dadurch, daß es gar keine Farbe hat, ganz durchsichtig und völlig geschmacklos ist. Weniger rein ist das Wasser aus nicht tiefen Brunnen, solches, welches uns durch Röhren zugeführt wird, oder aus moorigem Boden hervorquillt. Indessen wird es noch immer rein genannt und ohne Schaden getrunken werden können, sobald es nur keine für ein gesundes Auge erkennbaren fremden Bestandtheile enthält. Noch ist zu bemerken, daß man sich über die Beschaffenheit des Brunnens, aus welchem man das Wasser schöpft, wohl unterrichten müsse. Möglichst reines Wasser ist nicht hart, leicht läßt sich schnell zum Kochen bringen, setzt an den Kochgeschirren keinen kalkigen oder tuffsteinigen Ueberzug an, bildet mit Seife leicht Schaum, reinigt die Wäsche, bleicht sehr schnell und kocht die Speisen,

besonders Hülsenfrüchte, schnell weich und gar. — Zum Waschen und Baden wird man natürlich auch gern das reinste Wasser sich aussuchen, indessen, wenigstens zum Baden, nicht immer ganz reines fließendes haben können, was auch durchaus nicht nothwendig ist. Viele Tausend Menschen baden sich mit dem größten Nutzen in Flüssen, die über einen moorigen Boden laufen, Andere in Teichen u. s. w.

B. Seine Kälte.

Ferner muß ein gutes Trinkwasser gehörig kalt seyn. In der Kälte liegt größtentheils die stärkende und reizende Kraft desselben, die sich leichter fühlen, als mit Worten beschreiben läßt. Wer einmal die wohlthätige Kraft des kalten Wassers an sich erprobt hat, kann es zum Trinken sowohl als auch zum Baden nie kalt genug bekommen.*

* Mehrere schon bejahrte Personen, die sich auf Anrothen des Verfs. (Dr Fabricius) täglich über den ganzen Körper mit kaltem Wasser waschen, lassen sich im Winter das Wasser theils aus einem Flusse holen, da ihnen Brunnenwasser in dieser Jahreszeit zu warm ist, theils stellen sie es, sobald es nicht ganz kalt ist, vor dem Gebrauch wieder in die freie Luft. Ich selbst — fährt er fort — habe es gern, wenn in dem zur Abwaschung meines ganzen Körpers bestimmten Wasser noch Eisstückchen schwimmen.

In Deutschland ist, Gott sei Dank! unser Quell und Brunnenwasser in der Regel kalt genug, nur muß es frisch geschöpft getrunken oder zum Waschen gebraucht werden. Sobald es nur einige Zeit der Einwirkung der atmosphärischen Luft ausgesetzt gewesen ist, so nimmt es die Temperatur derselben an, und wird schaal, was, wie so gleich gezeigt werden wird, noch andere Nachtheile hat.

C. Seine Frischheit.

Eine wesentliche Eigenschaft des zum Trinken und Waschen des Körpers bestimmten Wassers ist nämlich die Frischheit desselben. Gewöhnlich hält man diese mit der Kälte für identisch, allein mit Unrecht; denn sie hängt von der Kohlensäure ab, die das Quellwasser oder das aus einem tiefen Brunnen geholte Wasser in der Regel besitzt. Sie ist das eigenthümliche Belebende des frischen Wassers, das, was Viele nicht mit Unrecht den Wassergeist nennen; aber sie ist nur durch die Kälte an das Wasser gebunden, und verfliegt, so wie dasselbe Wärme in sich aufnimmt. Das Entweichen der Kohlensäure zeigt sich schon dem Gesicht, denn man sieht in dem Wasser, welches eine Zeit lang gestanden hat, kleine Perlen aufsteigen und sich an den Wänden des Gefäßes ansetzen, noch mehr aber dem

Geschmack, da jeder Gaumen sogenanntes gestandenes, stets fadschmeckendes Wasser sehr leicht von dem frischen Wasser unterscheiden wird. Statt der mit der Kälte aus dem Wasser entweichenden Kohlensäure nimmt dasselbe atmosphärische Luft und auch manche Gasarten in größerer oder geringerer Menge in sich auf. Nicht jedes kalte Wasser hat aber Kohlensäure in sich. Sie fehlt dem Schneewasser und dem kalten Flußwasser, daher beide trotz ihrer Kälte weder zum Trinken noch Waschen besonders zu empfehlen sind. Zwar könnte es scheinen, als geriethen wir hier in einen Widerspruch mit uns selbst, indem wir dem Flußwasser die Kohlensäure absprechen, und doch weiter unten das Baden im Flusse sehr empfehlen werden. Allein es hat dieses letztere andere, unten näher zu bezeichnende Vortheile, die wir bei dem Abwaschen des Körpers durchaus nicht erreichen können. Es ist daher zu empfehlen, das Trinkwasser so oft als möglich frisch vom Brunnen weg holen zu lassen, und in einer irdenen, verkorkten Flasche zum Gebrauche aufzubewahren. Kommt das Wasser aus einem Schöpfbrunnen, so muß es so tief als möglich aus dem Grunde des Brunnens heraufgeholt werden, da das an der Oberfläche stehende Wasser der Einwirkung

der Atmosphäre unterliegt, und sehr bald seinen Antheil an fixer Luft gegen atmosphärische Luft und in ihr enthaltene Gasarten und Dünste austauscht.* Das zum Waschen bestimmte Wasser muß wo möglich auch ganz frisch seyn und wenigstens nicht in unbedeckten Gefäßen stehen bleiben.

D. Seine Weichheit.

Noch soll das Wasser weich und nicht hart seyn. Indessen kann dieß nur mit großer Einschränkung gelten. Die Härte erhält das Wasser von den schon genannten erdigen Stoffen, welche durch die Kohlensäure in ihm aufgelöst erhalten werden, und zu hartes Wasser, d. h. solches, welches eine zu große Menge erdiger und kalkiger Bestandtheile enthält, wird von sehr vielen Personen nicht wohl vertragen werden; allein einige Härte ist an dem Trinkwasser zu wünschen, da es dann gewiß auch viel Kohlensäure enthält, und das schönste und beste Trinkwasser, das aus felsigem Grunde kommende Quellwasser, ist gewöhnlich hart. Dagegen ist Flußwasser immer weich; denn in seinem Laufe ist die Kohlensäure nach und nach verdunstet und hat die vorher aufgelösten erdigen Substanzen zu Boden fallen lassen; zu welcher Scheidung auch

* Siehe meine Methode, im Herbst und Winter Wasser zu trinken.

manche Alcalien beigetragen haben können, die sich aus verwesenden thierischen und vegetabilischen Stoffen entwickelt und dem Wasser zugemischt haben. Deswegen ist es zwar in der Haushaltung zum Kochen und Waschen besser zu gebrauchen, als jenes, das zu vielen Arbeiten in der Küche und in Werkstätten gar nicht benutzt werden kann, allein keineswegs zum Trinken zu empfehlen. —

Wie schon bemerkt, hängt eine Eigenschaft des Wassers mit der andern genau zusammen. Nur ein frisch geschöpftes Wasser kann rein genannt werden, wird noch kalt seyn und seinen Wassergeist besitzen. Indessen gibt es viele Gegenden, wo, namentlich in Sumpfs- oder Moorboden, durchaus kein Wasser zu finden ist, welches die angegebenen Eigenschaften in hinreichendem Maße besitzt. Indessen würde man sehr Unrecht thun, deswegen das Wasser trinken unterlassen und lieber z. B. Bier oder warme Getränke, Thee, Kaffee ic. genießen zu wollen. Abgesehen von dem Schaden, den der fortwährende Gebrauch dieser Getränke unfehlbar auf unsern Körper äußert, so ist doch zu bedenken, daß sie sämmtlich aus dem Wasser, welches man für schädlich hält, bereitet sind. Viel besser wird es seyn, das Wasser nach Befinden der Umstände durch einen Zusatz von Wein, Brantwein oder Essig zu ver-

bessern. In den meisten Fällen wird man sich aber ohne eine solche Zumischung nach und nach an dasselbe gewöhnen, und es ohne Schaden, ja zum Vortheile seiner Gesundheit, genießen lernen.

2. Wirkungen des kalten Wassers auf den menschlichen Organismus.

Das kalte Wasser wirkt durch seine nur ihm inwohnenden Kräfte und Eigenschaften so eigenthümlich auf unsern Körper, daß es sowohl in seinem innern als äußern Gebrauch durch nichts Anderes ersetzt werden kann. Den ersten fühlbaren Eindruck macht auf uns seine Kälte, und in dieser scheint auch eine Hauptwirkung desselben zu liegen. Zwar ist im Allgemeinen die Kälte unserm Organismus feindlich, allein der Verstand des Menschen, bisweilen auch ein wohlthätiger Instinkt, hat sie zu den heilsamsten Zwecken brauchen gelehrt. Wir müssen bei ihrer Anwendung auf unseren Körper zwei Wirkungen unterscheiden. Die Erstwirkung der Kälte besteht darin, daß sie dem berührten Theile Wärme entzieht. Sie wird desto stärker und daher auch desto fühlbarer seyn, je mehr der kalte Körper in einer gewissen Zeit Wärme in sich aufnehmen oder weiter leiten kann. Das kalte Wasser hat nun vorzugsweise die

Fähigkeit, sehr viel Wärme in sich aufzunehmen; daher es kommt, daß z. B. Wasser von 15 Grad R. schon kalt ist, während dieselbe Temperatur der Luft uns lau erscheint. Ferner kommt sehr viel darauf an, ob das die Kälte enthaltende Medium, hier das kalte Wasser, längere oder kürzere Zeit, in größerer oder geringerer Menge, auf eine große oder kleine Fläche unseres Körpers einwirkt. In den erstern Fällen wird natürlich die Einwirkung der Kälte eine viel stärkere seyn, als in den letztern. Auch ist die Beschaffenheit des Organs, auf welches das kalte Wasser einwirkt, zu berücksichtigen; denn wenn dasselbe nicht sehr reizbar, oder für die übrige Oekonomie des Körpers von keiner großen Wichtigkeit ist, so wird die Erstwirkung sich nicht weit über das von der Kälte betroffene Organ hinaus erstrecken. Findet aber das Gegentheil Statt, so wird der ganze Körper an der örtlichen Wirkung leicht Antheil nehmen. Ganz anders werden auch die in unserm Körper hervorgebrachten Veränderungen seyn, wenn das kalte Wasser plötzlich und auf einmal, als wenn es nur nach und nach seine Wirkung auf denselben äußert.

Im Allgemeinen erzeugt ein niederer Grad von Kälte, wie ihn z. B. Wasser von 15° R. hat,

in seiner Erstwirkung eine Abnahme der Nerventhätigkeit, so daß sowohl die Empfänglichkeit für äußere Eindrücke, als auch die Einwirkung der Nerven auf die innern Berrichtungen gemindert erscheint. Die Muskelfasern ziehen sich mehr zusammen, und in den von der Kälte unmittelbar berührten Stellen werden die Absonderungen beschränkt, während im Innern des Organs die Aufsaugung erhöht erscheint und das Festerwerden der noch flüssigen bildbaren, plastischen Theile befördert wird. In dem von der Kälte afficirten Theile selbst offenbaren sich die Einwirkungen derselben durch Verminderung des Gefühls, der Empfindung von Schmerz und der äußern Einflüsse, durch größere Unbeweglichkeit und Steifigkeit der Muskeln, durch Verminderung des Umfangs, der Ausdehnung, und durch größere Härte des Theiles, durch größere Spannung der Fasern, durch Zusammenziehung der Gefäße, in Folge deren die Durchmesser derselben verengt und der Blutzufluß nach dem von der Kälte betroffenen Theil verringert, der Rückfluß des Blutes aber durch die sich stärker zusammenziehenden Blutadern vermehrt wird; ferner durch größere Trockenheit der absondernden Fläche, durch bisweilen Statt findende Aufsaugung innerer flüssiger Ablage-

rungen, durch Festerwerden der Ablagerungen, plastische Lymphe u. s. w. — Erstreckt sich diese örtliche Einwirkung der Kälte nicht weiter, so zeigt sich eine gleichzeitige Beruhigung des ganzen Nerven- und Gefäßsystems, besonders wenn dieselben durch eine örtliche Reizung in allgemein aufgeregtem oder gereiztem Zustande sich befinden. Ueberhaupt tritt das örtlich ergriffene Organ zu allen übrigen in ein besonderes Verhältniß, und bedingt in denselben wohl zu beachtende Veränderungen. So kann bei vollblütigen Personen leicht durch die Wegdrängung des Blutes aus dem einen Theile eine Anhäufung desselben in andern Organen entstehen, was wohl zu mancherlei Störung Veranlassung geben kann. Verbreitet sich aber, wie es gewöhnlich geschieht, die Erstwirkung des kalten Wassers von dem betroffenen Organ auf den ganzen Organismus, so zeigt sich eine allgemeine Schwächung des Nerven-, Gefäß- und Muskelsystems durch allgemeinen Schauer und Frostgefühl, Abgeschlagenheit der Glieder, Schläfrigkeit, Müdigkeit, durch einen langsamen Puls, geringe Beweglichkeit und Gespanntsein, verringerten Umfang aller Theile u. s. w. Die meisten Absonderungen nach außen sind verringert oder ganz-

lich unterdrückt, die im Innern aber stärker. So ist die Urinabsänderung häufiger, eben so die Stuhlausleerung u. s. w.

Wirkt die Kälte allmählig auf uns ein, so werden auch alle die genannten örtlichen und allgemeinen Wirkungen derselben nur ganz allmählig an Stärke und Ausdehnung zunehmen, und es erträgt auf diese Weise unser Organismus ohne besonderen Nachtheil einen ziemlich bedeutenden Kältegrad. Geschieht dagegen die Einwirkung plötzlich, so wird sie in dem betroffenen Theile leicht Schmerz und krampfhafteste Erschütterungen veranlassen, die sich natürlich dem ganzen Körper mittheilen, und durch Schaudern, Frösteln, krampfhafteste Bewegungen, Dynamismachen, Blutüberfüllungen in einzelnen Organen u. s. w. ausprechen.

Ein höherer Kältegrad wird in seiner Erstwirkung die angegebenen Erscheinungen kräftiger und stärker hervorrufen. In dem von ihm afficirten Theile kann er die Abstumpfung des Gefühls bis zur Gefühllosigkeit steigern, die willkürlichen und unwillkürlichen Bewegungen, die Blutbewegung, die vegetative Thätigkeit fast ganz unterdrücken, kurz den Theil in einen erstarrten, halb erstorbenen Zustand versetzen. Bleibt die Wirkung örtlich, so sind die in dem ganzen Or-

ganismus dadurch hervorgerufenen Veränderungen von einem niedern Kältegrade erzeugten ähnlich, nur stärker; greift aber diese stärkere Wirkung, wie es meistens der Fall ist, weiter und wird sie endlich allgemein, so können sich die Frostgefühle unter begünstigenden Umständen bis zur Ohnmacht und Bewußtlosigkeit steigern, auch wohl allgemeine clonische oder tonische Krämpfe, Pulslosigkeit, Schrintod sich ausbilden. — Wenn sich dieser höhere Kältegrad aus einem niederen und nur allmählig entwickelt, so wird er unsern Organismus weniger schmerzhaft und weniger nachtheilig berühren; tritt er aber plötzlich ein, so kann er, wie man schon aus dem örtlichen Schmerz und Krampf, noch mehr aber aus den allgemeinen Nervenzufällen und andern Beschwerden sieht, das ganze organische Leben aufs Heftigste erschüttern, ja selbst, wie man nicht selten bei Menschen sah, die erhitzt in kaltes Wasser fielen oder eiskaltes Wasser tranken, einen sehr schnellen Tod herbeiführen.

Gegen diese feindselige Einwirkung der Kälte sucht unser Organismus sich zu vertheidigen und seine Lebensentfaltung in ihrer ganzen Ausdehnung wieder zu gewinnen und zu behaupten, wodurch die sogenannte Nachwirkung der Kälte gebildet wird. Dieselbe wird stärker oder schwächer

seyn, jenachdem die Erstwirkung der Kälte stark oder schwach war. Auch wird die Schnelligkeit des Uebergangs von der Kälte zur Wärme, so wie der Unterschied der beiden auf einander folgenden Temperaturgrade von bedeutendem Einflusse auf dieselbe seyn. Ein schneller Wechsel und eine große Verschiedenheit der Temperaturgrade wird eine starke Nachwirkung hervorrufen, bei langsamem Wechsel der Temperatur aber und niederm Grade der primären Kältewirkung wird dieselbe fast gar nicht bemerkt werden. Bei größerer Reizbarkeit und Stärke des betroffenen Theiles, so wie bei einem kräftigeren Körper wird sie natürlich stärker seyn, auch wohl durch manche Hilfsmittel, durch warme Getränke, Bewegung, Reiben der Haut u. s. w. unterstützt, so wie durch Ruhe, kühle Getränke u. s. w. geschwächt werden können.

Die Nachwirkung richtet sich in ihrer Dauer nach der Dauer und Stärke der Erstwirkung, wird aber gewöhnlich länger anhalten, als diese, und eben deshalb sich auch leichter über den ganzen Organismus verbreiten. Am stärksten wird sie immer in den von der Kälte unmittelbar betroffenen Theilen seyn. Zuerst offenbart sie sich durch die Wiederkehr einer stärkern Wärmeentwicklung. Wir empfinden ein nicht unangenehmes Prickeln, Zucken, wohl auch Brennen an

der betroffenen Stelle. Alle von der Kälte vorher unterdrückten organischen Thätigkeiten kehren wieder zurück, und steigern sich, wenn die Nachwirkung nur irgend bedeutend ist, höher als sie vor Einwirkung der Kälte gewesen waren. Das Nervensystem zeigt eine erhöhte Empfänglichkeit für äußere Eindrücke und einen lebendigeren Einfluß auf die andern Funktionen. Die Thätigkeit des Blutgefäßsystems ist sichtbar erhöht. Die allgemeine Blutbewegung geht rascher vor sich, die Pulsadern klopfen stärker und es hat ein größerer Blutandrang nach dem betroffenen Theile Statt, in welchem sich eine überhaupt erhöhte Lebendthätigkeit durch verstärkte Wärmeentwicklung, größere Ausdehnung, vermehrte Absonderung u. s. w. zu erkennen gibt. Wenn die Nachwirkung durch Verhältnisse begünstigt wird, so kann sie sich noch höher, selbst bis zur oberflächlichen Entzündung steigern. Ist die einwirkende Kälte sehr gering, so kann sie unter günstigen Umständen schon während der Erstwirkung erscheinen, wird aber bei Fortdauer derselben in ihrer Entwicklung mehr oder weniger beschränkt werden. Indessen folgt sie gewöhnlich nach gänzlichem Aufhören der Erstwirkung der Kälte und kann sich auch dann erst gehörig frei entwickeln.

Fast man die Erstwirkung und Nachwir-

lung der Kälte zusammen und betrachtet alsdann die Gesamtwirkung derselben auf unsern Organismus, so kann man sie wohl, wie Viele wollen, für ein erhebendes und stärkendes Mittel halten, indessen wird sie dieß nur wirklich seyn, wenn die Erstwirkung derselben nicht zu stark gewesen, der Organismus aber noch gehörig kräftig ist. Bei starker oder lange anhaltender Einwirkung der Kälte wird natürlich die Erstwirkung derselben, die Wärmeentziehung, vorherrschen. Das kalte Wasser wird in diesem Falle als kählendes, beruhigendes, bei Reizlosigkeit und Schwäche des Organismus aber auch als schwächendes Mittel betrachtet werden müssen. Ueberhaupt wird sich nach jeder, auch der schnellsten Einwirkung von kaltem Wasser auf unsern Körper, immer eine Abkühlung bemerkbar machen, die zuerst in den innern Theilen Statt findet, von welchen aus die Wärme nach den betroffenen Theilen hingeleitet wird, dann aber auch in diesen selbst, da der vermehrten Wärmeentwicklung ein Nachlaß folgen muß.

Noch verdienen die in dem kalten Wasser enthaltenen Gasarten wegen ihrer besonders heilsamen Wirkung eine genaue Würdigung. Zwar ist die Kohlensäure nicht in so großer Menge in dem gewöhnlichen Wasser enthalten,

daß sie, wie z. B. bei den kohlensauren Mineralwässern, die Wirkung desselben bestimmen könnte, allein doch hinreichend genug, um bei der allgemeinen Wirkung des kalten Wassers einen bedeutenden Einfluß zu äußern.

Bei dem innern Gebrauche des kalten Wassers wirkt die Kohlensäure zuerst beruhigend auf die Magennerven, und erhält diese in ihrer regelmäßigen Thätigkeit. Ferner stärkt sie die Thätigkeit der Gefäße, ohne sie zu reizen, befördert die Bildung des rothen Blutes und eine mäßige Ausdehnung in den Blutgefäßen. Sie wirkt auf alle Absonderungen kräftig ein, verbessert dieselben in den Schleimhäuten und eiternden Flächen, vermehrt die Urinabsonderung beträchtlich und erhöht auch die Hautthätigkeit. Bei ihrer Flüchtigkeit pflegen alle diese Wirkungen sehr schnell zu erscheinen. Bei länger fortgesetztem Gebrauche des Wassers zeigt sich ihre wohlthätige Einwirkung auf unsere ganzen Verdauungsorgane, deren Functionen regelmäßiger und kräftiger werden.

Bei der äußern Anwendung des kalten Wassers wird die Kohlensäure von der Haut aufgesogen. Sie erhöht die Thätigkeit derselben, vermehrt ihre Aufsaugungskraft, beruhigt eine zu große

Reizbarkeit der Hautnerven und stärkt die Thätigkeit der Hautgefäße. —

Noch enthält das frische Wasser atmosphärische Luft, aber in andern Verhältnissen, als diese in unserer Atmosphäre sich befindet. Das Wasser scheint nämlich eine größere Verwandtschaft zum Sauerstoff als zum Stickstoff zu haben, und nimmt daher mehr von dem erstern als von dem letztern in sich auf, während in der atmosphärischen Luft der Stickstoff das Uebergewicht hat. Die Wirkung des Sauerstoffs auf unsern Körper ist ziemlich dieselbe, wie die der Kohlensäure, nur in stärkerem Grade. Er widersteht der Fäulniß, befördert die Verdauung, die Blutbereitung, überhaupt alle thierischen Verrichtungen.

Die sonst im gewöhnlichen Wasser noch vorkommenden erdigen und kalkigen Bestandtheile können zwar auch die Wirkung des Wassers auf den menschlichen Körper verändern, indessen da sie immer nur in sehr geringer Menge vorkommen, wohl auch zu unbedeutend, um hier besonders darüber zu sprechen.

Schwieriger zu beschreiben sind die Kräfte des Wassers selbst, abgesehen von den Eigenschaften, die ihm durch die inwohnende Kälte und die Gasarten, so wie durch die andern in ihm enthaltenen Bestandtheile gegeben werden. Wie

soll man auch dieß Flüssige, Masse, das so einzig in der Natur ist, daß es bis auf die jüngste Zeit für ein Element gehalten wurde, — wie soll man dieß unbegreifliche Wesen mit Worten beschreiben? Wir sehen seine Wirkungen, aber begreifen können wir sie nicht. Die wunderbare Flüssigkeit, Feinheit, Schwere, Dichtigkeit und Farblosigkeit des Wassers machen es zu dem besten Auflösungs- und Reinigungsmittel für unsern Körper. Nichts in der Welt kann ihm in dieser Hinsicht gleichgestellt werden. Außerlich angewendet, nimmt es von der Haut allen, auch den verborgensten Unrath hinweg und setzt dieselbe dadurch in den Stand, ihren Functionen gehörig vorzustehen. Eine ungestörte Hautthätigkeit ist aber ein unumgängliches Erforderniß zum Bestehen der Gesundheit, und in vielen Krankheiten die einzige Bedingung der Genesung. Innerlich genommen hat das Wasser die Kraft, alle im Magen und den Eingeweiden anhaltenden, schleimigen, galligen, faulen Stoffe, kurz alle Unreinigkeiten zu verdünnen, zu erweichen, aufzulösen und zu ihrer Ausföhrung geschickt zu machen. Es befördert die Verdauung, verdünnt das Blut, befreit es von allen sogenannten Unreinigkeiten und Schärfen, löst die in den Gefäßen und Drüsen vorkommenden Stockungen, und begünstigt alle Absonderungen und Ausföhrungen unseres

Körpers, namentlich die Hautausdünstung und die Urinabsonderung, ohne jedoch, wie die schweiß- und harntreibenden Arzneimittel gewöhnlich thun, das Blutgefäß- und Nervensystem oder die Nieren in einen gereizten Zustand zu versetzen. Jeder sieht leicht ein, wie außerordentlich wohlthätig in dieser Hinsicht das kalte Wasser in sehr vielen Krankheiten, namentlich in den entzündlichen, wirken wird.

Fassen wir die Wirkung des kalten Wassers auf unsern Körper zusammen, so erscheint es zuerst als unentbehrliches Lebensbedürfniß, uns so nöthig, als der Genuß der frischen, freien Luft, und mit dieser das einzige Mittel, unsere von der Außenwelt immerwährend bedrohte Gesundheit zu erhalten, und die ihr zugefügten Störungen auszugleichen und zu heben. Betrachten wir das kalte Wasser als Heilmittel gegen Krankheiten, so zeigt es sich, je nach seiner verschiedenen Anwendung, als kühlend, erregend, stärkend, auflösend, abführend, schweiß- und urintreibend. —



Zweites Kapitel.

Die diätetische innere Anwendung des kalten Wassers, oder meine Methode, vernunftgemäß Wasser zu trinken.

Viele Krankheiten hat sich das Publikum einzig und allein dadurch zugezogen, weil es nicht die Kunst verstand, vernunftgemäß Wasser zu trinken. Kaum hatte die Kunde von den trefflichen Wirkungen des Wassers einen Theil unserer Erde durchflogen, als auch schon Jeder zum Glase griff, und darauf los soff, als hätte die gütige Natur den Bierschant von ganz Europa gepachtet; wer Jahre lang dem Bier, Wein und Schnaps gehuldigt, suspendirte plötzlich all diese populären Getränke, und setzte sich, statt hinter die Bierbank, zur Wasserquelle; wer Jahre lang mit der Kaffeekanne verschwistert war, setzte sie rein aus und goß Wasser hinein; wen Jahre lang mit der Tabakpfeife liebäugelte und in ihr all sein Leid und seine Freuden begrub, der heftete sie treulos an die Wand und suchte seine Grillen im Wasser zu ersticken; wer Jahre lang nach Herzenslust aß und seinen Magen mit Allem verproviantirte, was da webte und lebte im Bereiche

der Pflanzkunde und in der animalischen Welt, der wiegte sich granweise sein Paar Brocken zu und klaubte sie aus als stücken Scorpione darin; — kurz, wie der arme Schneider aus einer alten Jacke mit namenloser Geduld eine neue schneidern soll, so wurde auch der alte Mensch reparirt und die langmüthige Natur am Zaume herumgerissen, gepeitscht und gespornt, wie ein lahmer Klepper, der einen Courierritt machen muß. Das Wasser langsam trinken und stufenweise damit steigen? o Gott! das hätte noch gefehlt. Wie dem Trunkenbolde immer ein Glas besser behagt, als das andere; wie er mit Schmunzeln das delikate Bier betrachtet und sein Lob herlallt; wie er mit seinen bierübertünchten kleinen Augen das Gähren und Schäumen beblinzelt und bewundert, bis er endlich mit überraschendem Gleichmuth unter die Bank fällt — so der Wassertrinker; auch er ward ein Trunkenbold, wenn auch ein sittlich-guter; ist jener zu beklagen wegen seiner Liederlichkeit, so war dieser zu belächeln wegen seiner Narrheit, die er so lange praktisch trieb, bis er — wenn auch nicht unter die Bank — so doch matt und leidend auf's Bett fiel.

Trank nun hier der Eine zu viel, so dort der Andere zu wenig, und ein Dritter bald zu viel, bald verkehrt, bald gar nicht, woraus folgende

recht hübsche systematische *Katategorien* entstanden sind, und zwar:

1. Solche, die das Wassertrinken ein für allemal als *Nul* erklärten, und hoch und theuer schwuren, es mache *Bauchgrimmen* und *Magendrücken*, daher mit dem *Bierkrüge* und der *Weinflasche* stets in intimster *Connexion* standen.

2. Solche, die zwar Wasser tranken, aber nur für den *Durst*; — sentimentale *Damen*, arme *Teufel* und reiche *Filze*!

3. Solche, die die *Kur* praktisch trieben, aber verkehrt. Morgens 12 — 16 *Gläser* und damit *Basta!* oder gleich nach oder bei *Tisch* ein paar *Kannen*, außerdem aber keinen *Tropfen!* Oder endlich *Nachts*, vor dem *Schlafengehen*, einen *Krug* voll, sonst jedoch nie!

4. Solche, die es ohne *Maß* und *Ziel* hineingossen, zu jeder *Tageszeit*, unausgesetzt; die sogenannten *Enthusiasten!*

Auf diese Weise, m. freundl. Leser! wird es Ihnen einleuchten, wie schlecht die *Kur* solchen *Individuen* behagen mußte, und woher all die *Borurtheile* entstanden, die das kalte Wasser um seinen *Credit* zu bringen drohten. Damit nun Sie nicht Gefahr laufen, auf solche *Abwege* zu gerathen oder meine *Worte* Lügen zu strafen, werde ich Ihnen die *Art* und *Weise* angeben, wie Sie es anfangen

müssen, um vermittelst des kalten Wassers, seines innern und äußern Gebrauchs, der Gesundheit schnurstracks in die Arme zu eilen. Meine Methode ist rein praktisch und führt zum sichern Heile.

Wem es Ernst ist, Wasser zu trinken, um seine zerrüttete Gesundheit wiederherzustellen, der muß mit Vorsicht und Bedacht zu Werke gehen; er darf nicht gleich mit der Thüre in's Haus fallen, sondern muß hübsch sachte anklopfen, auf daß ihm geöffnet werde; er muß mit dem festen Vorsatze das erste Glas zum Munde führen, daß er, so herb es auch ist, unausgesetzt fortfahren will, mehr und mehr zu trinken, nicht aber: acht Tage halb wahnsinnig zur Quelle rennen und am neunten das Glas verbrüßlich an die Wand werfen? — Also pro primo: fester, unabänderlicher Entschluß!

Keines, frisches Wasser ist Hauptbedingung; wenn es aber Anfangs Beschwerden verursachen sollte, so kann man es ein Bißchen überschlagen, muß sich jedoch schnell daran gewöhnen, es frisch weg vom Brunnen zu trinken, da in der Kälte und Frischeit des Wassers die eigentliche, wahre Heilkraft liegt. — Die geeignetste Zeit, die Wassertur zu beginnen, ist der Frühling; setzt man sie durch die schöne, warme Jahreszeit hindurch fort,

so ist sie, ehe noch der Herbst naht, bereits Bedürfniß geworden, und wird nun ein Leichtes, den Winter über dieselbe fortzusetzen. Damit Sie nun eine leichte Uebersicht haben, werde ich Ihnen die Portionen, die Sie von A bis Z nehmen müssen, tabellarisch vorzeichnen, denn eben dadurch, daß so Viele, die Lust und Liebe zum Wassertrinken zeigten, nicht wußten, wie die Sache zu beginnen, schadeten sie sich ungemein und erhielten entweder durch übermäßiges Trinken Ekel vor dem Wasser oder ruinirten ihren noch von Wein und Bier verwöhnten Magen. Ich bildete mir deshalb das folgende System, und glaube Jedem meiner freundl. Leser, der sich darnach richtet, ein günstiges Prognostikon stellen zu dürfen.

Tage.	Morgens		Mittags	
	Früh (nüchtern)	Vormittag 11—12 Uhr.	Bei und nach Tische.	Nachmittags 4—5 Uhr.
Am 1. Tage	1 Glas	— —	1 Glas	— —
2.	1	1	1	1
3.	2	1	2	1
4.	2	1	2	2
5.	3	2	2	2
6.	3	2	3	3
7.	4	3	3	3
8.	4	3	3	3
9.	4	3	3	3
10.	4	3	3	3
11.	5	3	4	4
12.	6	3	4	4
13.	6	4	5	4
14.	8	4	5	6

Abends		Anmerkungen.
Nach dem Abendessen	Vor dem Schlafengehen.	
1 Glas	— —	<p>Unter 1 Glas verstehe ich 1 öfr. Seidel (eines der größern Trinkgläser, wie sie in allen deutschen Staaten zu finden).</p> <p>In diesen 7 Tagen werden Sie sich das Wassertrinken angewöhnen; bleiben Sie bei dem Quantum sub 7. stehen, so ist es die kleine Kur, oder die gewöhnliche Art, wie Sie das Wasser durch Ihr ganzes Leben trinken sollen.</p>
1	1	
2	2	
2	2	
2	3	
3	3	
3	3	
3	4	<p>Setzen Sie das Wassertrinken fort bis sub 14., so haben Sie die große, wiewohl nicht die größte Kur; sie ist die eigentliche Heilmethode, und muß insbesondere im Frühling und Sommer angewandt werden.</p> <p>Da Manchem 6 Gläser vor dem Schlafengehen zu viel dünken dürften, so muß ich bemerken, daß ich hier immer verstehe: 1 Stunde vor dem Schlafengehen, z. B. wer um 10 Uhr schlafen geht, trinke von 9 — 10 diese Portion.</p>
3	4	
4	4	
4	4	
5	4	
5	6	
6	6	

Werden Sie nun, m. freundl. Leser! diese Methode befolgen, so qualificiren Sie sich, ohne daß Sie es so recht wissen, zu ausgezeichneten Wassertrinkern, und so sehr Sie auch vor der Gläserzahl, z. B. täglich 36! früher erschrocken sind, wird es Ihnen jetzt reines Spielwerk. Nun würde Ihnen aber diese Wassermasse dennoch viel zu schaffen machen, Sie hätten mit Unbehaglichkeit und dicken Bäuchen zu kämpfen, wollten Sie dabei stets ruhig am Arbeitstische stehen oder hinterm Ofen sitzen; deßhalb ist Bewegung dabei unumgänglich nothwendig. Durch sie wird das Wasser erst recht verdaut, dringt in alle Theile des Körpers und pugt und fegt darin trotz dem besten Schornsteinkehrer. Ich könnte hier nun auf den zweiten Abschnitt: »Die Bewegung« 2c. 2c. verweisen, worin ich die ganze Bewegungsmanipulation umständlich erörtert; da jedoch theils wegen Ihrer Geschäftsarten, theils wegen des Trinkens selbst Manches geändert werden müßte, so will ich die Art und Weise angeben, wie Sie das Wassertrinken mit der Bewegung und umgekehrt in allen Jahreszeiten am zweckdienlichsten vereinigen können und sollen.

I. Methode, im Frühling und Sommer diätetisch-
richtig Wasser zu trinken

oder die

wirkliche Kaltwasser-Kur.

A. Der Vormittag.

Je leerer der Magen ist, m. freundl. Leser! desto kräftiger und heilsamer wirkt jede Arznei; da nun das Wasser, kuraäßig angewandt, eben auch nichts Anderes ist, als eine Arznei, so wird Ihnen einleuchten, daß eine der ersten Regeln der Wasserkur die ist: das Wasser nüchtern zu trinken. Die gold'ne Morgenstunde des Lenzes sei es deshalb, in der Sie den labenden Quell besuchen. Versehen mit einem reinen Glase, das ein gewisses Maß hält, wonach Sie das Quantum des Tages leicht berechnen können, machen Sie sich auf den Weg, eilen jedoch nicht, damit Sie nicht erhitzt am Plage ankommen und eine Bierstunde warten müssen, ehe Sie trinken können. — Das erste Glas werde nicht jählings hinuntergestürzt, sondern in Absätzen getrunken, damit der Magen nicht in panischen Schrecken versetzt werde. Wenn diese Vorsicht auch später

nicht mehr nöthig ist, so bleibt sie doch im Beginne der Kur Bedingung, da sich der verwöhnte und geschwächte Magen eine solche Ueberrumpelung nicht gefallen läßt. Sollte er jedoch nicht einmal das langsame Trinken dulden, sondern sich dabei convulsivisch gebärden, so mögen Sie immerhin vorher eine leichte Nahrung zu sich nehmen, z. B. eine Semmel, ein Stückchen Butterbrod oder sonst etwas dergleichen. — Sobald das erste Glas getrunken ist, spazieren Sie langsam herum, vermeiden aber dabei alles Studiren, Simuliren u. s. w., da dieß in die Studirstube oder an den Arbeitstisch gehört, nicht aber an den Platz, wohin Sie gekommen, um sich zu laben, zu stärken, zu erheitern. Nach einer Viertelstunde trinken Sie das zweite Glas, und machen dabei wieder gemächliche Bewegung. Hier nun, sicher aber beim dritten Glas, können Sie versuchen, es mit einem Male zu leeren, da der Magen nun schon einen Vorgeschmack erhalten. — Auf diese Art nun fahren Sie fort zu trinken, jenachdem Ihnen die Zeit lang oder kurz zugemessen ist. Je länger Ihnen vergönnt ist, am Quell zu bleiben, desto besser, in jedem Fall aber sollten Sie eine Stunde dort verweilen. Wenn Sie nun die Kur gerade so consequent handhaben, wie ich in der Tabelle angegeben, so werden Sie sich schon am dritten oder vierten Tage so ziemlich

an das Wasser gewöhnt haben, und brauchen nun nicht mehr so methodisch-gewissenhaft zu seyn; Sie können 2 — 3 Gläser nach einander trinken, wie es gerade Ihrem Magen convenirt, denn dieser muß Ihnen doch immer der wichtigste Fingerzeig seyn; an ein bloßes Magendrücken lehren Sie sich übrigens nicht, denn bei regelrechter Bewegung wird dieß Alles unbemerkt verschwinden.

Die erste Beobachtung, die Sie bei und nach dieser Manipulation machen werden, ist die eines reichlichen Schleimauswurfes, der immer Folge eines geschwächten Magens ist. Aber nicht sehr lange wird dieß währen. Nach Verlauf einiger Wochen wird der Auswurf nur spärlich seyn: Beweis genug, daß der Magen durch das stete Trinken von all' seinen unsaubern Anhängseln gereinigt wurde!

Die zweite Beobachtung, die Sie machen werden, ist: ein erhöhter Appetit. Ihr Frühstück wird Ihnen nach dem Frühtrank immer besser und besser schmecken.

Die dritte Beobachtung besteht darin, daß Sie sich leichter fühlen werden; Frohsinn und Zufriedenheit werden sich stets innig mit Ihnen verknüpfen.

Die vierte Beobachtung endlich wird die seyn, daß Sie täglich mehr Appetit zum Wasser erhalten, daselbe stets trinken, wenn Sie Zeit

und Gelegenheit haben. Gewiß eines der angenehmsten Resultate! —

Ob nun nach dem Frühstück und überhaupt Vormittags noch mehr Wasser getrunken werden soll, dieß hängt ganz von Ihrer Geschäftsart ab; Schaden wird es nie, gewiß aber nützen. Da gewöhnlich um 12 Uhr das Geschäft für die Hälfte des Tages beendigt ist, so können Sie vor dem Mittagessen eine Quantität Wasser zu sich nehmen, und dabei 1 oder wenigstens eine halbe Stunde spazieren gehen, worauf das Essen nur um so besser schmecken wird.

B. Der Nachmittag.

Es gibt der närrischen Menschen viele, die das Wassertrinken während des Essens für eine Todsünde halten, weil theils der Magen die schnelle Veränderung von Kälte und Wärme nicht zu ertragen vermöge, theils auch die Zähne von diesem schnellen Wechsel empfindlich getroffen werden. Und diese Leutchen haben wirklich so unrecht nicht, m. freundl. Leser! Aber — frage ich Sie, — wer heißt uns denn die Speisen halb brennend oder siedend verschlucken? Gewiß nur unser Unverständnis! — Ich habe in meiner Abhandlung von der Diät im Essen darauf hingewiesen, wie wohlthätig es für unsern Magen sei, wenn wir die Speisen lau zu

uns nehmen: befolgen Sie diesen Rath, und das Wassertrinken wird weder Ihrem Magen noch Ihren Zähnen schaden. — Ferner gibt es Viele, die nicht nach allen Speisen Wasser trinken können, z. B. nach fettem Fleisch, nach Milchspeisen, nach Gebäckem, nach Gurken, Salat, Äpfeln und Birnen 2c. 2c., ohne Magenbrücken, Bauchschmerzen, Ekel zu erhalten.* Auch hier ist nur die reine Gewohnheit im Spiel. Dem Magen, der Jahre hindurch keinen Tropfen Wasser bei und nach Tisch erhalten, sondern nur Bier, Wein und Kaffee, dem behagt freilich das bloße Wasser nur schlecht; allein man gewöhne ihn nur daran, man trinke jeden Tag etwas und steige so mehr und mehr, wie ich es vorn in der Tabelle angegeben, und schnell werden all diese kleinlichen Uebel, diese Gewohnheitsfehler unseres Magens, verschwinden.

Man erlaube mir hier nun eine kleine Abschweifung.

Bei Wein- und Biertrinkern, die gewöhnlich

* Ich habe in der Abhandlung über die Diät (I. Abschn. II. Thl.) mehrere Speisen angeführt, auf die kein Wasser getrunken werden soll. Um nun hier nicht eines Widerspruches beschuldigt zu werden, muß ich bemerken, daß dieß nur in so fern gemeint ist, als man sich das Wassertrinken noch nicht vollkommen angewöhnt hat.

einen sehr verschleimten Magen haben, erregt das Wasser, indem es vermöge seiner auflösenden Eigenschaft den Schleim von den Magenwänden ablöst, und die kahlen Wände berührt, anfänglich oft eine unangenehme Empfindung, ja sogar Uebelkeit, was dann die irrige Meinung veranlaßt, ihr Magen vertrage kein Wasser. Sie mögen jedoch nur die ersterwähnte Vorsicht gebrauchen, die ersten Male sehr wenig, allenfalls nur einen Eßlöffel voll auf einmal zu trinken; sollte der Magen auch das Wenige nicht annehmen, dann wird ein kalter Umschlag, das heißt ein vierfach zusammengelegtes leinenes Tuch, das mit kaltem Wasser durchnäßt, und nur so viel ausgewunden wird, daß es nicht mehr tropft, und darüber ein trockenes Tuch über die Magenegend mit dem besten Erfolge anzuwenden seyn, wobei nicht die geringste Erkühlung zu besorgen ist, es mag Winter oder Sommer seyn. — —

Ferner gibt es auch Zustände, wo der Mensch, ohne eigentlich krank zu seyn, auch nicht ganz gesund ist; er ist unaufgelegt, hat zu viel gegessen, hat einen verdorbenen Magen, keinen Appetit u. d. gl. Hier heißt es nun, wenig oder gar nichts essen, aber desto mehr trinken, viel mehr, als das Bedürfniß des Durstes es verlangt, ja, jede Stunde, sogar jede halbe Stunde ein kleines Glas voll, besonders im Verlaufe des Nachmittags. Man sagt zwar, nicht

einmal das Thier saufe über Durst; allein die gewöhnliche Quantität Wassers, die man sonst täglich zu sich nimmt, um den Durst zu stillen, reicht hier bei weitem nicht aus; denn das frische Wasser muß hier schon als Heilmittel, und nicht als bloßes Durststillungsmittel wirken, es muß verdünnen, auflösen, ausspülen, reinigen und stärken. Dieß kann es aber nur, wenn es in hinreichender, großer Menge getrunken wird. Hier gilt es, je mehr, je besser; der gute Erfolg wird sicher nicht ausbleiben, und man wird gar oft schon durch fleißiges Trinken den Ausbruch einer ernstlichen Krankheit verhüten.

Ist nun das Trinken bei Tisch nicht gerade unbedingt nöthig, so doch um so mehr nach Tisch, etwa eine oder zwei Stunden später, woran wir gewöhnlich schon durch einen ziemlichen Durst erinnert werden. Es ist dieß die Zeit der Verdauung, und hier halte ich es für Pflicht und Schuldigkeit, dem Magen bei seiner Robotarbeit gefällig an die Hand zu gehen, d. h. so viel Wasser zu trinken, als wir ohne Beschwerden zu uns nehmen können, weil eben es die Verdauung ungemein zu befördern im Stande ist. Hierbei Bewegung zu machen, ist gerade nicht nothwendig, zumal auch der Magen in seinem Verdauungsgeschäfte leicht gestört werden könnte; um so eher aber zwei oder auch drei Stunden später, wenn nämlich

C. der Abend

herannahet und neuerdings an das Wassertrinken mahnt. Da Ihnen hier gewöhnlich einige Stunden zur Disposition gestellt sind, so dürfen Sie es um so weniger veräußen, selbe der Wasserquelle zu widmen. Vor dem Abendessen, besser aber nach demselben, trinken Sie so viel Wasser, daß Ihr Magen es noch leicht zu verdauen und vor dem Schlafengehen noch eine weitere Quantität zu sich zu nehmen im Stande ist. Z. B. Sie speisen um 7 Uhr, trinken dann das Wasser und machen eine Promenade bis 9 oder halb 10 Uhr; hierauf gehen Sie nach Hause, und trinken die letzte Portion des Tages, indem Sie sich eine Stunde Zeit dazu nehmen und im Zimmer auf- und ab spazieren. Haben Sie die Gewohnheit, Abends gar nichts zu genießen — desto besser! das Wasser wird immer energischer wirken und braucht dann auch nicht in der Fülle getrunken zu werden, wie dann, wenn Sie ein vollständiges Abendmal genommen haben, wo die größere Hälfte des Wassers allein dazu bestimmt ist, die Speisen zu verdauen.

Ein fester ruhiger Schlaf, ein munteres Erwachen sind die gewöhnliche Folge der Abendkur, und werden Sie aneifern, dieselbe beharrlich fortzusetzen. Anfangs werden Sie im Bette öfter schwitzen; es ist dieß aber keineswegs jener gewöhnliche schwächende Schweiß, sondern die schädlichen

Bestandtheile sind es, die das frische Wasser aus dem Körper hinaustreibt. —

Dieß nun, m. freundl. Leser! ist die Procedur, die Sie den Frühling und Sommer hindurch streng befolgen müssen. Richten Sie sich im Uebrigen ganz nach Ihren Geschäftsverhältnissen: erlauben Ihnen diese mehr Zeit, um so besser; Sie sollen dann nie versäumen, selbe zum Wassertrinken und zur Bewegung im Freien zu verwenden. Ueberhaupt machen Sie sich zum Grundsatz, stets so viel Wasser zu trinken, als mit ihrem Wohlbefinden vereinbar ist, und dabei ja die Bewegung in frischer Luft nicht außer Acht zu lassen. Geschieht dieß die schöne Jahreszeit hindurch tagtäglich und auf das Gewissenhafteste, so kann ich Ihnen nur Glück wünschen zu einer sichern Kur, zu einer festen Gesundheit, deren Merkmale Sie schon während der Kur deutlich sehen werden. Sie bestehen außer jenen Beobachtungen, die oben bereits angeführt, noch in folgenden:

1. Der früher regelwidrige, stockende Stuhlgang wird immer häufiger und leichter werden;

2. Der Magen wird täglich an Kraft und Stärke zunehmen; Sie werden im Verlaufe der Zeit einen ausgezeichneten Appetit erhalten, und

selbst Speisen zu sich nehmen können, die Ihrem Magen früher viele Beschwerlichkeiten verursachten, oder die überhaupt antidiätetisch sind, z. B. Schweinefleisch, Knödeln u. c.

3. Das frühe Eingenommensein des Kopfes, das Kopfweg selbst wird sich schnell verlieren.

4. Ihre Wangen werden sich allmählig röthen, und all' die Spuren verschwinden, die eine frühere, unordentliche Lebensweise auf Ihrem Antlitz zurückließ.

5. Die schlaffe Haut wird fester und compacter, die Falten werden sich immer mehr und mehr verlieren.

6. In Ihr ganzes Wesen wird sich endlich ein unaussprechlich angenehmes Gefühl, ein Wohlbehagen sonder Gleichen, eine eigene, neue Lust zum Leben einschleichen — eine Folge des geläuterten Blutes, das nun leicht und rasch durch die Adern rollt und Ihren Körper mit jugendlicher Kraft erfüllt. — —

Nun habe ich noch über die

Diät während der Kur

ein Wörtchen mit Ihnen zu sprechen. Ich verstehe hierunter Diät in allen Beziehungen, wie ich sie in dem ersten Abschnitte dieses Theils genü-

gend erörtert habe. Darauf nun weise ich Sie hin, m. freundl. Leser! und bitte, selbe zur strengsten Nichtschmerz zu nehmen. Dennoch kann ich aber dabei einige Modulationen anzugeben nicht unterlassen.

1. In Betreff der Diät im Essen halten Sie sich streng an den diätetischen Speiszetteln, worin die Speisen angeführt sind, die Sie im vorgerückten Frühjahr und Sommer zu sich nehmen sollen. Die Kost ist freilich etwas mager; allein ich traue Jedem von Ihnen so viel Vernunft zu, um einzusehen, daß das kalte Wasser nur dann seine volle und schnelle Heilkraft in unserem Körper entwickeln könne, wenn ihm so wenig Nahrungsstoffe als nur immer möglich im Wege stehen, insbesondere aber, wenn er von scharfen, erhitzen, sauren und fetten Bestandtheilen befreit ist. Diese Diät dauert aber nicht immer, im Gegentheile: je gewissenhafter Sie selbe halten, desto eher können Sie davon ablassen. Folgen Sie hier ganz dem Rufe der Natur: sie wird gewiß nicht säumen, Sie zu kräftigerer Kost aufzufordern, sobald es Noth thut. Nach Verlauf von vier Wochen naht gewöhnlich dieser Zeitpunkt heran: greifen Sie nun tiefer in die Schüssel, hüten Sie sich aber ja, den Magen zu überladen, und sei's auch nur mit leicht verdaulichen Speisen. Essen Sie öfter, aber mäßig,

und steigen Sie so von Stufe zu Stufe im Verlaufe der Kur, bis Sie endlich ohne Scheu sich nach Herzenslust satt (nur nicht übersatt!) essen können. Aber selbst dann wird es nur heilsam für Ihren Körper seyn, wenn Sie sich aller schwerverdaulichen Speisen — ich will nicht gerade sagen: ganz enthalten, aber selbe doch so spärlich wie nur immer genießen.

2. Was die Diät im Trinken anbelangt, bitte ich, sich ebenfalls streng, und noch strenger, denn bei den Speisen, an meine daselbst vorgeschriebenen Regeln zu halten. Brechen Sie aber deshalb, wenn Sie vor dem Beginne der Wasserkur Wein, Bier oder geistige Getränke genossen haben, keineswegs plötzlich damit ab: denn der verwöhnte Magen würde durch diese schnelle und unerwartete Entziehung seines Liebsten vollends zur Verzweiflung gebracht; mindern Sie vielmehr nur von Tag zu Tag die Quantität, bis endlich selbe auf Null herabsinkt. — Nicht für immer jedoch sollen Ihnen die Getränke, die Sie früher so lieb gewonnen, fremd bleiben: sobald einmal der Körper gehörig erstarrt ist, können Sie ohne Scheu ein Glas Bier, oder ein Gläschen Wein trinken, dem Genuße geistiger Getränke aber sollten Sie für immer Lebewohl sagen, wenn Sie anders nicht in einem Lande leben, wo selbe Nationaltrank sind und der Magen

von Haus aus daran gewöhnt ist. Aber selbst alle andern Getränke müssen Sie während und nach der Kur vorsichtig trinken, da ein Exceß immer wieder neue hervorrufen möchte, und dadurch nicht nur die glücklichen Resultate der Kur im Reime ersticht, sondern wohl auch alle Aussichten auf abermalige Kräftigung des leichtsinnig und gewaltsam ruinirten Körpers getrübt würden.

II. Methode, im Herbst und Winter Wasser zu trinken.

Mit der Wasserkur im Sommer, m. freundl. Leser! ist die Sache nicht ganz abgemacht. Sie müssen das Wassertrinken auch im Herbst und Winter, ja durch Ihr ganzes Leben müssen Sie es fortsetzen, ohne jahrelange Pausen dazwischen zu machen, wenn es anders Ihr Wunsch ist, gesund zu bleiben und einem hohen und heiteren Alter entgegen zu gehen. Doch — so fest wie im Sommer will ich Sie im Herbst und Winter nicht an den Brunnen schmieden: Sie mögen freier athmen! Zielen ja auch schon die kürzeren Tage und die kältere Temperatur deutlich darauf hin, den Eifer erkalten zu machen. Dieß aber soll und wird jedoch gerade nicht geschehen, denn wenn mich meine mehrjährigen Beobachtungen

nicht täuschen, glaube ich zuversichtlich behaupten zu dürfen, daß die Meisten, die sich das methodische Wassertrinken im Sommer zum Lebensakte gemacht hatten, selbes auch später nicht vernachlässigten, ja oft nicht vernachlässigen konnten, so sehr hatte sich ihre Natur daran gewöhnt. —

In den Frühstunden des Herbstes und Winters an die Quelle zu gehen und das kalte Produkt der kalten Natur zähneklappernd zu schlürfen — dazu, m. freundl. Leser! gehört ein Magen, der steif und zäh ist, wie das alte Leder; aber auch eine ziemliche Dosis Leichtsinns oder Unbesonnenheit gehört dazu, um jene Bravourrolle im Bereiche der Hydropathie zu spielen. Ich spreche mich deshalb so tadelnd darüber aus, weil ich Zeuge war von solch thörichtem Beginnen. Durch das Waschen und Baden ein Bißchen abgehärtet, glaubten solche Heroen, ihre Natur sei eine Pritsche, auf die sie nach Belieben hineinklopfen könnten. Aber solch rücksichtsloses Verfahren läßt sich die Natur schlechterdings nicht gefallen; bloß durch jahrelange Abhärtung kann man ihren Starrsinn brechen, sie etwas mürber und geschmeidiger machen. Zum Glück ist das Häuflein jener Riesennaturen klein, die auf den eisbedeckten Höhen des Chimborasso eben so gemüthlich im Negligé herumspazieren, wie in einer geheizten Stube in Schlafrock und Pantoffeln; wir

mit unserer Alltagsnatur bleiben bescheiden im stillen Thale, trinken unser Wasser im warmen Zimmer, und nehmen Filzstiefel und Caputrock, um eine Promenade machen zu können.

Beim Herannahen des Herbstes also, meine freundl. Leser! (um wieder auf den alten Text zurückzukommen) steigen Sie mit der Anzahl Gläser wieder stufenweise herab, und bleiben ungefähr bei dem Quantum stehen, das ich in obiger Tabelle sub VII. festgesetzt. Die Vormittagsportion um 11 Uhr kann nöthigen Falls weg bleiben, ebenso die vor oder nach dem Abendessen; dagegen sistiren Sie an Sonn- und Feiertagen, wo mehr Gelegenheit zur Bewegung ist, eine doppelte Portion. Folgendes sei die Richtschnur:

Durch alle Wochen- tage.	Morgens.		Mittags.		Abends.	
	Früh	Vor- mittag 11 Uhr.	Bei und nach Tische.	Nach- mittag 4—5 U.	Nach dem Abendef- sen 7 U.	Vor dem Schlafen- gehen. 10 Uhr.
Erste Art.	4 Gläser	2—3	2—3	2—3	2—3	3—4
Zweite Art.	4	—	3	—	2	3
An Sonn- u. Feiertag.	4—6	4	4	4—6	2	4

Das Wasser lassen Sie sich früh (ja nicht den Abend vorher! denn durch die Nacht verliert es an seiner eigentlichen Frische) in einem steinernen Krüge, der einen Deckel hat, oder in einem solchen, der verkorft werden kann, holen, und trinken es sogleich während des Ankleidens, damit es im Zimmer nicht lau werde. Das Frühstück soll nicht unmittelbar darauf folgen, sondern wenigstens eine halbe Stunde nachher, während welcher Zeit Sie sich eine kleine Bewegung verschaffen können. Haben Sie einen Brunnen in der Nähe — desto besser! Sie können es frisch weg schöpfen, und vielleicht öfter wiederholen, was bei Krügen doch mehr Umstände macht. Haben Sie Husten oder Schnupfen, so geniren Sie sich ja nicht, das kälteste Wasser zu trinken, denn es wird Ihnen Nichts verschlimmern, wohl aber verbessern. Die Ammen und Erzieherinnen unserer Zeit stoßen einen Schrei des Entsetzens aus, wenn sie die zarten Lungen ihrer Eleven auf solch' gottlose Weise malträtiren sehen; sie stellen ihr Wasser vorsichtig auf den Ofen oder hüllen es in Wärmeflaichen ein, damit ja die kritische Natur nicht vor den Kopf gestoßen werde; sie sind viel zu engbrüstig, als daß sie begreifen, daß gerade durch die Kälte des Wassers die erschlafften Körpertheile erfrischt werden; daß eben das Wasser allem unsaubern Gelichter darin den Laufpaß gibt. —

Die weitere Methode des Trinkens ist dieselbe wie im Sommer, nur daß Ihnen statt der freien Natur meist die Stube zur Promenade angewiesen ist. Wann und wo Sie jedoch eine Gelegenheit zur Bewegung im Freien haben, versäumen Sie sie ja nicht, und trinken Sie vorher immer einige Gläser Wasser, denn eine Diät-Sünde ist's nimmermehr, wenn Sie die vorgeschriebene Quantität steigern, wohl aber, wenn Sie selbe auf's Minimum reduciren. Der Sonntag sei es insbesondere, an dem Sie sich für die ganze Woche am Wasserkrüge gütlich thun. Das unleidliche Frösteln am Körper, über das sich so Viele beklagen, die im Winter Wasser trinken, kann durch Bewegung oder irgend eine anstrengendere Arbeit schnell entfernt werden; wer sich aber hinter'n Ofen setzen wollte, um ohne Frösteln Wasser trinken zu können, würde schlecht manipuliren; die Wärme muß sich in dem Körper selbst erzeugen, nicht aber durch Ofenhitze in ihn hineingepumpt werden. — Auf diese Art nun setzen Sie das Trinken fort bis zum Beginne des Lenzes, wo Sie mit dem Quantum allmählig wieder steigen. Ob Sie nun im Sommer eine abermalige strenge Kur vornehmen sollen oder nicht: dieß hängt von Ihrem frühern Verhalten und Ihrer Lebensmethode überhaupt ab. Haben Sie die erste Kur so consequent und gewissenhaft durchgeführt, wie ich sie vor

geschrieben; haben Sie alle Regeln der Diät und Bewegung streng beobachtet: dann, m. freundl. Leser! ich büрге dafür — ist eine zweite, strenge Kur ganz und gar überflüssig; immer aber wird es nur gut seyn, wenn Sie in der warmen Jahreszeit das Quantum im Verhältniß zum Herbst und Winter vergrößern.

So fahren Sie nun durch Ihr ganzes Leben fort, Wasser zu trinken; es sei die erste goldene Regel auf Ihrem Lebensweg, eine Ihrer heiligsten Pflichten. Dabei lassen Sie sich — wie oben gesagt — das Essen schmecken und das Trinken; freilich mit Maß muß alles genossen werden, aber doch nicht ängstlich oder sehr karg zugemessen. Nehmen Sie hier zur Richtschnur, was ich stets mit Vortheil angewandt: Trinken Sie die doppelte und dreifache Portion Wasser nach dem Genuße der Getränke; tranken Sie z. B. 1 — 2 Maß Bier, so 2 — 4 Maß Wasser; wenn 1 Seidel Wein, so 2 — 4 Seidel Wasser. Die Menschen sind alle schief gewickelt, die da glauben, man müsse beim Wassertrinken leben, wie das Rosß eines ruinirten Fuhrmanns, ohne Haber und Heu, ohne Grütze und Kleien! Gerade die eingepichteten Hydropathen dürfen sich mehr erlauben, denn die, welche einzig und allein von Wein und Bier leben. Der reelle Mann kann schon immer einen kleinen Spaß mitmachen, während

sich der unreelle in Asche und Staub verkriechen sollte. —

Nun habe ich aber noch einen Kampf zu kämpfen. »Wie,« werden einige m. freundl. Leser fragen, »wie kommen den wir zum Wassertrinken, die wir keinen Quell haben, an dem wir uns laben, oder keine Zeit, um ihn benützen zu können?« »Auch Sie,« antworte ich: »sollen die Wohlthat des Wassers genießen, und wie? soll Ihnen sogleich begreiflich gemacht werden.«

III. Methode derjenigen, denen entweder keine Zeit übrig bleibt, den Wasserquell zu besuchen, oder die zwar Zeit, aber keinen Quell im Freien haben.

Vollkommen ist nichts auf Erden! rufe ich mit denjenigen meiner Leser aus, die entweder keinen Quell im Freien haben, woraus sie Labfal schöpfen, oder denen keine Zeit übrig bleibt, um sich an selben begeben zu können. Aber sollten Sie deshalb dieses heilsamen Getränkes baar werden? Keineswegs! Nur gehört eine größere Dosis Geduld dazu, um zum Heile zu gelangen.

Bleibt Ihnen keine Zeit übrig, den Wasserquell, der draußen im Freien lustig sprudelt, zu besuchen,

so müssen Sie sich selbes in wohl verschlossenen steinernen Krügen nach Hause holen lassen, und auf die nämliche Art trinken, wie im Winter, d. h. zu Hause, nur im Sommer in größerer Quantität. Die Sache wird sich immerhin realisiren, obgleich Sie länger dazu brauchen, als diejenigen, denen die freie Zeit weniger karg zugemessen.

Die, welche keinen Quell in der ganzen Umgebung haben, wohl aber Zeit zur Promenade, müssen sich den besten Brunnen im Orte auserlesen, von hier das Wasser ebenfalls in Krügen holen lassen und hernach spazieren gehen, auf selbe Art, wie ich sie sub Nro. II. (Methode, im Winter Wasser zu trinken) angegeben. Auch können diese das Wasser in einen Garten (wonn er ihnen anders zur Disposition steht) bringen lassen und es während der Promenade gerade so trinken, wie gewöhnlich die Mineralwässer getrunken werden. — Immer jedoch sei man darauf bedacht, das Wasser möglichst frisch zu erhalten. Hat man keine Gelegenheit, sich nach Belieben Krug für Krug schnell vom Brunnen weg holen zu lassen, so thut man am besten, eine größere Quantität (4 — 6 Maß) aufzubewahren, indem man das Gefäß, darin das Wasser sich befindet, in einen größern, ebenfalls mit kaltem Wasser angefüllten Behälter hineinstellt, oder auch in einen Lehmhaufen oder in den Erdboden so hineinsteckt,

daß nur der Hals hervorsticht. Das Letztere, nämlich das Begraben in die Erde, ist besonders beim Trinken im Garten, wenn anders kein Brunnen darin seyn sollte, anwendbar. — Bei regelrechter Anwendung werden Sie sicher den Zweck erreichen, zumal wenn Sie, wo Sie können, Bewegung machen, und insbesondere dabei den äußern Gebrauch des Wassers, den ich im folgenden Kapitel umständlich erläutern werde, nicht vernachlässigen.



Drittes Kapitel.

Die diätetisch richtige äußere Anwendung des kalten Wassers.

Die innere und äußere Anwendung des kalten Wassers ist gegenseitig so intim verknüpft, wie wir Menschen mit der Natur. Wer immer und immer Wasser in sich hineingießt, als wäre sein Körper eine Pferdschwemme, aber dabei die äußere Anwendung desselben ganz und gar nicht berücksichtigt, sondern den Schlamm auf der Haut so dick sich anhäufen läßt, daß man bequem darauf ackern

könnte — der, m. freundl. Leser! wird in seinem Leben nicht gesunden. »Wenn man den wichtigen Einfluß der Haut auf die Gesundheit unseres Körpers bedenkt,« sagt Dr. Fabricius in seiner gebiegenen Schrift: »so weiß man nicht, welchen von beiden Anwendungsweisen des kalten Wassers, der äußern oder innern, man den Vorzug geben soll.«

»Die Haut« fährt er fort: »dient nicht bloß zur Bedeckung der verschiedenen Körpertheile und zum Schutz derselben gegen äußere Einflüsse, gegen Hitze, Kälte, Regen, Staub u. s. w., sondern sie ist ein zum Bestehen unserer Organisation ganz unentbehrliches Organ, und wir können ohne die ungestörteste Thätigkeit desselben weder vollkommen gesund seyn, noch viel weniger aber von irgend einer Krankheit wieder genesen. Sie ist der Sitz unseres ausgebreitetsten Sinnes, des Gefühls; denn ein in jeden Punkt derselben auf wunderbare Weise verbreitetes Nervenetz setzt uns mit der ganzen Außenwelt in Verbindung und bringt jeden Eindruck derselben sogleich zu unserer Erkenntniß. Durch sie geschieht die beständige Ausdünstung, das größte Reinigungsmittel für unsern Körper. Millionen kleiner, in derselben verbreiteter Gefäße hauchen ohne Unterbrechung und ohne daß wir es bemerken, eine große Menge unsern Körper beschwerender, unnützer oder schädlicher Stoffe aus. Man hat durch

genau angestellte Beobachtungen gefunden, daß eine gesunde Haut, ohne zu schwitzen, in einem Tage über 3 Pfund überflüssige Stoffe ausdampft. Auf diesem Wege reinigt sich das Blut und durch dieses der ganze Körper. Ist aber die Haut unthätig, oder sind ihre Kanäle verstopft, so wird diese Reinigung nicht vollkommen geschehen, die zurückbleibenden unreinen Stoffe werden dem Körper beschwerlich fallen, wohl auch in Verderbniß übergehen, und so auf mehrfache Weise Krankheit herbeiführen.

Die Haut besitzt das Vermögen, durch eine vermehrte oder verminderte Thätigkeit die Temperatur des Körpers auf gleicher Stufe zu erhalten. Sie trägt vornehmlich dazu bei, das Gleichgewicht der verschiedenen Systeme unseres Körpers zu erhalten, und wenn es gestört worden ist, wieder herzustellen. Ist irgend ein Organ in einem besonders gereizten Zustande, findet in ihm eine übermäßige Anhäufung oder Stockung von Säften Statt, so werden durch eine vermehrte Hautausdünstung die angehäuften Stoffe abgeleitet, aufgesogen, verflüchtigt und dadurch unmittelbar oder mittelbar das früher bestandene regelmäßige Verhältniß wieder eingeführt. Je offener daher und thätiger die Haut ist, desto mehr ist man vor einer Menge Brust-, Unterleibs- und Nerven-Krankheiten, Rheumatis-

men, Katarrhen, Blutungen u. s. w. geschützt. Wir würden den unendlich vielen auf uns einwirkenden Krankheitsursachen unterliegen müssen, wenn uns nicht die Natur einen immer offenstehenden Ausweg für dieselben in der Haut gegeben hätte. Aber auch keine schon vorhandene Krankheit kann ohne die Mitwirkung der Haut entschieden werden. Die meisten Krankheiten enden unter kritischen Schweiß. In andern fällt zwar die Kriftis durch die Haut weniger in die Augen, indem andere Organe, der Darmkanal, die Schleimhaut der Luftwege, die Nieren zc. die Hauptentscheidung übernommen zu haben scheinen, allein auch bei ihnen ist die Haut durchaus nicht ohne Einfluß, und überhaupt können wir wohl in keiner Krankheit auf Besserung hoffen, so lange die Haut kalt, spröde ist, sich in einem Zustande von Unthätigkeit befindet. Dagegen werden selbst die gefährlichsten Krankheiten, hitzige Fieber, Nervenfieber, Faulfieber u. s. w. oft durch einen reichlichen Schweiß in kurzer Zeit gehoben, und wie häufig verschwinden nicht die peinigendsten Schmerzen nach der Anwendung eines Hautreizes, einer spanischen Fliege oder eines Senfteiges!

Noch dürfen wir nicht vergessen, daß die Haut auch die Kraft besitzt, einzusaugen. Bei dem ungeborenen Kinde ist sie Ernährungsorgan, später saugt sie gewisse, dem Körper nützliche Theile der

uns umgebenden Luft ein, während sie andere schädliche Einflüsse abhält.

Wir könnten über diesen Gegenstand noch Vieles beibringen; in der That wird es aber auch nach dieser kleinen Auseinandersetzung wohl Niemanden geben, der die Wichtigkeit der Haut zur Erhaltung der Gesundheit läugnen wollte. Desto unbegreiflicher ist es, wie man in neuerer Zeit alle Pflege dieses Organs so ganz und gar hat vernachlässigen können, da besonders unsere ganze Lebensweise, Kleider, Betten, Stubenleben, warme Getränke u. völlig darauf berechnet zu seyn scheinen, die Haut zu schwächen und in einen krankhaften Zustand zu versetzen.

Man hält unsere Hausthiere mit großer Mühe reinlich, weil man überzeugt ist, daß sie außerdem nicht gedeihen. Man sucht, wenn z. B. Pferde erkranken, häufig die Ursache davon in nicht gehöriger Abwartung, d. h. größtentheils in nicht gehörigem Putzen, Striegeln, Schwemmen derselben; allein nur Wenigen wird es einfallen, eine ihnen zugestoßene Krankheit auf Vernachlässigung ihrer Haut zu schieben. Wie Mancher hat in seinem ganzen Leben außer Gesicht und Händen keinen andern Theil seines Körpers gewaschen. Denke man sich dazu den Staub und Schmutz, in dem Viele leben und arbeiten müssen, daß bei so Vielen, die schwere

Arbeiten verrichten, häufige Schwitzen, ferner wie selten gerade diese Personen im Stande sind, das unterlassene Baden oder Waschen der Haut durch öfteres Wechseln der Wäsche zu ersetzen, so wird er sich einen Begriff von dem Zustande, in welchem sich die Haut derselben befindet, machen können, und leicht einsehen, warum auch unter den niedern, und in ärmlichen Verhältnissen lebenden Ständen Krankheiten vorkommen, die man immer nur von der schwelgerischen Lebensart der Reichen herleitet. In der That kommen hartnäckige Rheumatismen, Gicht, Nervenkrankheiten, Hypochondrie, Hämorrhoiden, besonders aber die eigentlichen Hautkrankheiten, Hitzblattern, Flechten, Krätze u. s. w., wenigstens ebenso häufig bei Armen als bei reichen Leuten vor. Dagegen sind ganze Völkerschaften, die ihre Haut rein zu halten gewohnt sind, von diesen Krankheiten fast gänzlich befreit. Die Türken sind bei ihrem müßigen und sitzenden Leben, bei immerwährendem Kaffeetrinken und Tabakrauchen doch größtentheils gesund, weil Bäder bei ihnen zur gewöhnlichen Lebensweise gehören. Die Römer und Griechen waren bei steten Ausschweifungen und großer Ueppigkeit doch von diesen Uebeln verschont; denn Bäder wurden von ihnen fast für so nöthig gehalten, als Essen und Trinken.

Man sieht also deutlich, daß nicht allein unser

vieles Sizen, unsere gewürzten Speisen, warme und hitzige Getränke zum Verfall der Gesundheit beitragen, sondern daß die so unbegreifliche Vernachlässigung aller Hautkultur wohl noch größere Schuld daran haben mag. Die deutsche Nation giebt hievon den besten Beweis. Unsere heldenkräftigen deutschen Altvordern, die durch ihre Größe, Stärke und Tapferkeit die Römer in Erstaunen und Schrecken setzten, liebten die Bäder über Alles. Mann, Weib und Kind eilte des Morgens bald nach dem Erwachen nach dem Flusse. Im Winter brauchten sie Hausbäder. Durch den Umgang mit andern Nationen verloren sie, wie andere alten Sitten, auch die Gewohnheit zu baden. Allein die nach und nach überhandnehmenden Ausschlagskrankheiten, namentlich der durch die Kreuzzüge zu uns verpflanzte und hier reich wuchernde Aussatz zeigte so deutlich den durch Vernachlässigung der Bäder entstandenen Schaden und die Nothwendigkeit einer Wiedereinführung derselben, daß man selbst durch Gesetze dieselben zu fördern suchte. Es wurden einige Badehäuser (die jetzigen Badestuben) errichtet, und eine besondere Innung der Bäder gebildet, die die Aufsicht und Besorgung in denselben hatten. Man machte das Baden zur Pflicht und Gewissenssache, und suchte auf alle Weise es wieder in's Leben einzuführen. In den Klöstern wurden Bades-

stuben angelegt, in denen die Armen umsonst gebadet und geschröpft wurden. Keiner erhielt den Ritterschlag, der sich nicht vorher gebadet hatte. Brautleute mußten vor der Trauung das sogenannte Brautbad nehmen, ja selbst die Gäste durften nicht, ohne vorher gebadet zu haben, bei der Hochzeit erscheinen. Jeden Sonnabend forderte ein Zug von Badedungen, die mit Beckenmusik durch die Straßen zogen, die Handwerker auf, den Schweiß der Woche in einem Bade abzuwaschen. Reiche hielten sich Badezimmer im Hause: mit einem Worte, das Baden war wieder herrschende Mode geworden, und der Nutzen davon zeigte sich in der Abnahme des Ausschages und anderer Ausschlagskrankheiten, in dem Seltenwerden der Gicht, Lähmungen, Nervenkrankheiten, und in der Zunahme des allgemeinen Wohlbefindens.

Leider ist diese heilsame Sitte durch mancherlei Ursachen wieder abgekommen, und wir sind nun zum zweiten Male auf dem Punkte, auf die traurigste Weise an die Versäumnis des Badens erinnert zu werden. Da es zu weit führen würde, den uns dadurch zugefügten Schaden vollständig angeben zu wollen, so werde ich mich damit begnügen, nur die vorzüglichsten, offenbar durch vernachlässigte Hautkultur entstandenen Krankheiten unserer Zeit in der Kürze aufzuführen. Allgemein leidet man jetzt an

einer übergroßen Empfindlichkeit der Haut. Die geringste Zugluft bringt bei den meisten unserer Zeitgenossen Erkältung hervor. Jede einigermaßen auffallende Witterungsveränderung wirft eine große Menge Menschen auf's Krankenlager. Es gibt sogar Leute, die im wohlverwahrten Zimmer jeden Witterungswechsel an ihrem Körper empfinden. Genau hängt mit dieser Schwäche der Haut die so häufige Geneigtheit zu Gicht und Rheumatismen zusammen, die wohl nie schlimmer gewesen ist, als jetzt. Sonst war die Gicht eine bestimmte und seltene Krankheit, die nur Menschen von gewissem Alter und von gewisser, angeborener oder erworbener Constitution befiel, und meistens als Folge eines unthätigen und schwelgerischen Lebens angesehen wurde; jetzt kommt dieselbe in jedem Alter, unter höchst verschiedener Form und nur gar zu oft bei Menschen vor, die weder dem Bacchus, noch der Venus zu zahlreiche Opfer gebracht haben, und ihr Leben in Arbeit und Mühe hinbringen. Ein gleiches Verhältniß findet mit den Hämorrhoiden Statt, die sonst nur im höhern Alter, jetzt häufig genug bei zwanzigjährigen Jünglingen gefunden werden, und oft mit der Gicht und noch einer Modkrankheit, der Hypochondrie, abwechseln. Letztere, so wie die Hysterie und andere Nervenkrankheiten, ist eine der Hauptplagen unserer Zeit, und eben so gewiß Folge der Vernachlässigung unserer

Haut, als es die vielfachen und sich immer vermehrenden Hautkrankheiten sind. Alle diese und noch andere Uebel haben eine gemeinschaftliche Quelle, die Verstimmung, Schwäche und übermäßige Reizbarkeit unserer Haut, und werden nicht eher vermindert werden, als bis unter allen Ständen eine vernünftige Sorgfalt für unsere Haut rege und lebendig geworden seyn wird. Vorzugsweise werden aber unserm geschwächten Geschlechte kalte Bäder und Waschungen empfohlen werden müssen. —

Nachdem Sie nun, m. freundl. Leser! aus den bündigen Worten des geschätzten Fabricius die heilsamen Wirkungen des äußern Gebrauchs des kalten Wassers erfahren, schreite ich zu der praktischen Anwendung desselben, wie es Ihnen in Ihren verschiedenartigen Verhältnissen am leichtesten und zweckdienlichsten seyn wird. — Weissen Sie herzlich an, und lassen Sie die Hefe des Volkes immerhin in ihrem Schlamm erstickten, denn sie will nun einmal die Hefe bleiben; was nicht unumgänglich nothwendig ist zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse, läßt sie unbeachtet; alle Fünfe läßt sie gerade seyn, und wenn sie die Mutter Natur nicht ernsthaft auf die Finger klopft, schleppt sie sich mühsam und leidend durch's Leben. Ihr ist's zu viel, wenn sie arbeiten muß, um den Ruin ihres ökonomischen Haushaltes zu verhüten: wie denn erst, wenn sie auch noch an

die Pflege des Körpers denken, wenn sie sich waschen und baden soll! Klosterhoch läßt sie den Unrath anwachsen, und denkt erst dann daran, den Stall des Augias zu misten, wenn das Ungeziefer ihren Körper zum Tummelplatz gewählt hat. —

Um den Renovationsproceß des Körpers glänzend zum Ziele zu führen, sind Waschungen und Bäder die *conditio sine qua non*; sie sind es eigentlich, vermittelst derer wir eine Schnell- und Radikalkur bezwecken, und sie gerade sind es auch, deren Wohlthat wir in allen Verhältnissen des Lebens theilhaftig werden können. Es mögen Lagen und Umstände obwalten, die uns weder eine strenge Diät, noch Bewegung, noch das regelrechte Wassertrinken erlauben, — waschen und baden aber können wir uns immerhin, und ist kein Fluß, kein Bach im Orte, so ist es doch gewiß ein Brunnen, der uns Wasser gibt; ist selbes auch minder gut: zum Waschen läßt es sich immer und wohl gebrauchen.

Die Art und Weise, das kalte Wasser äußerlich anzuwenden, ist mannigfach: wir haben Waschungen und Bäder; die Waschungen sind von zweierlei Art, nämlich halbe und ganze; auch die Bäder sehen wir in allen Farben und Gestalten: es sind Fluß-, Douche-, Regen- und Staubbäder. Die gewöhnlichsten Arten im Leben sind

und bleiben aber immer Waschungen und Flußbäder, deren Gebrauch ich Ihnen nun praktisch zeigen werde und Sie auch ausdrücklich dazu anweisen muß; über die weitem Badeeinrichtungen werde ich mich kurz aussprechen.

I. Das Kalt-Waschen.

A. Ganze Waschungen.

Da wohl nicht jeder von Ihnen, m. freundl. Leser! an einem Orte wohnen kann, an dem ein Fluß vorbeifließt oder sich ein Bach oder Teich befindet, — dennoch aber die Heilkraft des Wassers erproben will, so bleibt nichts Anderes übrig, als daß Sie Ihre Zuflucht zu den kalten Waschungen nehmen, zumal Sie ja ohnedieß, wenn auch Flüsse, Bäche und Teiche vorhanden wären, das ganze Jahr hindurch nicht im Freien baden können, weshalb Anstalt getroffen werden muß, daß Sie im Herbst, Winter und Frühjahr einen Ersatz dafür finden: hier sind es nun abermals die Waschungen. Dann sind gerade sie es auch insbesondere, die den Uebergang zu den eigentlichen kräftigen Bädern bilden. — Ich will nun vor Allem den

Apparat zu den Waschungen angeben. — Sie kaufen sich

1) einen gewöhnlichen Waschkübel (Wasserschaffel, Gelte);

2) einen 8 — 10 Maß Wasser haltenden, wo möglich steinernen Krug (ist der nicht, so einen irdenen) mit einem Deckel;

3) ein oder besser zwei große Leinene Tücher, worein Sie nach dem Waschen den ganzen Körper bequem hüllen können;

4) einen großen Badeschwamm mittlerer Qualität;

5) endlich ein Stück Wachtleinwand oder eine Decke von geflochtenem Stroh oder sonst etwas Dichtes, das Sie unter den Waschkübel stellen, damit der Boden des Zimmers nicht zu naß wird.

Sind Sie im Besitze alles dessen, so gehen Sie auch ohne Zögern an's Werk.

Die Zeit zum Waschen ist der frühe Morgen und der Abend. Haben Sie folglich Morgens keine Zeit, nehmen Sie den Abend und umgekehrt; am besten ist's aber immer, wenn Sie sich Morgens und Abends, also zweimal des Tages, waschen können.

Besprechen wir nun

I. Das Waschen am frühen Morgen.

Vorsicht ist dabei die erste Bedingung, Consequenz; die zweite. Wer, kaum aus dem Bette

gestiegen, sich mit kaltem Wasser übergießen wollte, würde gewaltsamer Weise seine Gesundheit allen schlimmen Anfällen Preis geben. Die Bettwärme muß sich nach und nach verlieren, die Ausdünstungen des Körpers müssen sich mindern. Sobald Sie daher aus den Federn geschlüpft, ziehen Sie Hosen, Strümpfe und Pantoffeln an, spülen den Mund aus, und reinigen sich Zunge und Zähne; während dieser Procedur vergeht wenigstens eine gute Viertelstunde, wenn Sie es anders genau und sauber machen. Nun schreiten Sie allmählig an das Waschen. Der Badeschwamm wird in den Krug getaucht, das Wasser aber, das wo möglich Flußwasser seyn und am nämlichen Morgen geholt werden sollte, da das Stehen über Nacht ihm viel von seiner wahren Kraft und Frische benimmt, wieder ausgedrückt, so daß der Schwamm nur feucht bleibt. Mit ihm nun überfahren Sie sich das Gesicht; darnach tauchen Sie ihn abermals in das Wasser, drücken ihn aber nicht mehr aus, sondern waschen sich jetzt im eigentlichen Sinne das Gesicht, den Kopf und Hals; dieß wiederholen Sie 3 — 4mal, hüllen sich dann in das Leintuch, trocknen diese obern Theile des Körpers gehörig ab und setzen sich eine Mütze auf den Kopf, damit Sie nicht etwa von Kopfweg befallen werden. Vom Aufstehen an bis zur Beendigung dieser Procedur ist nun gewiß eine halbe

Stunde verflossen; jetzt ist auch Ihr übriger Körper, geeignet, das kalte Wasser zu ertragen. Doch so schnell wollen wir ihn das erste Mal nicht damit überraschen. Sie entkleiden sich nur bis zur Hälfte des Unterleibs und waschen sich Brust und Arme, gerade auf selbe Art, wie das Gesicht, trocknen sich dann gehörig ab und kleiden sich vollends an. —

Das ist der erste Tag.

Am zweiten Tage machen Sie es ebenso.

Am dritten nun schreiten Sie weiter. Nachdem Sie, wie oben angegeben, Gesicht, Kopf und Hals gewaschen und abgetrocknet, entkleiden Sie sich ganz, und setzen sich auf den Rand des Waschgefäßes; der Krug stehe so hinter Ihnen, daß Sie sich mit Ihrem Hintertheile daran lehnen. Sie tauchen nun mit dem Schwamm in das Wasser, drücken ihn wieder aus und überfahren damit Arme, Brust und Bauch und den Rücken, so weit Sie diesen erreichen können. Das zweite Mal tauchen Sie ihn wiederum, drücken ihn aber nicht mehr aus, sondern waschen sich nun vollständig; zuerst die Arme, dann die Brust, den Bauch und den Rücken, je nachdem es Ihnen am bequemsten ist. Dieß wiederholen Sie nun schnell nach einander und so lange, bis der Krug leer ist, hüllen sich dann sogleich in das Leintuch ein und trocknen sich rasch ab. Darauf kleiden Sie sich ebenfalls rasch an und machen eine mäßige

Bewegung oder gehen an Ihr Geschäft. Das Frühstück darf natürlicherweise erst eine halbe oder eine Stunde später erfolgen.

Am vierten Tage dieselbe Procebur.

Am fünften waschen Sie sich Schenkel und Waden.

Am sechsten ebenso, und

am siebenten endlich die Füße (folglich den ganzen Körper von oben bis unten), die immer der empfindlichste Theil dabei bleiben und also nur allmählig daran gewöhnt werden müssen.

Um nun das Heilsame der Waschungen zu erhöhen, vereinigen Sie damit

die Begießungen.

Nachdem Sie sich nämlich ganz gewaschen, stellen Sie sich in den Kübel hinein, und gießen 4 — 6 kleine Krüge voll Wasser über den ganzen Körper, den Kopf mit eingerechnet. Diese Methode erhöht die Wirkungen des Kaltwaschens ungemein, indem sie eine Art von Sturzbad bildet und im Sommer insbesondere dem ermatteten Körper außerordentlich wohl bekommt. —

2. Das Waschen am Abend

geschieht auf dieselbe Weise, wie das am Morgen. Ich habe hier nur folgende Regeln beizufügen:

a) Waschen Sie sich unmittelbar vor dem Schlafengehen und legen Sie sich dann in das Bett;

b) vor dem Waschen dürfen Sie nicht durch Gehen ic. erhitzt, und

c) darf der Magen so wenig wie möglich mit Speisen angefüllt seyn; essen Sie um 7, und baden Sie um 10 Uhr.

Die ganzen Waschungen am Morgen und Abend, also zweimal des Tages, empfehle ich, ehe der Körper völlig abgehärtet, nur in der wärmeren Jahreszeit und hier auch nur denen, welchen keine Fluß- und andern Bäder zur Disposition stehen; diejenigen, welche im Flusse baden können, sollen dieß ja nicht versäumen, und nur dann zu den Waschungen greifen, wenn ihnen schlechtes Wetter oder die Zeit nicht erlauben, im Freien zu baden. In der Früh aber — ja! da können und sollen Sie sich Alle Jahr aus Jahr ein herzhast waschen und begießen.

B. Halbe Waschungen.

Ich führe sie bloß deshalb an, weil ich weiß, daß Viele aus der arbeitenden Volksklasse nicht die Zeit finden, die ganzen Waschungen immer consequent anzuwenden; dann ist es auch der strenge Winter, der denen, welchen kein warmes Zimmer zur Disposition steht, das Kaltwaschen

entleiden dürfte, und um denn doch dieß Letztere zu verhüten, führe ich obige Waschmethode an. Sie geschieht auf selbe Art, wie die erstere, nur mit dem Unterschiede, daß man bloß Gesicht, Kopf, Hals, Arme und Brust wäscht; nur muß dieß schnell und kräftig von Statten gehen und insbesondere der Kopf gehörig begossen werden.

Es wäre freilich zu wünschen, daß sich Alle von Ihnen, m. freundl. Leser! das ganze Jahr hindurch baden oder am ganzen Körper kalt waschen würden; allein ich weiß — wie oben gesagt — aus Erfahrung, welche Umstände es gerade bei dem Arbeiter macht, wenn er einige Minuten Zeit gewinnen will. Ist es Ihnen deßhalb durchaus nicht möglich, im Herbst und Winter die ganzen Waschungen anzuwenden, so versäumen Sie doch die halben nimmermehr, ja wenden Sie elbe auch nach vollendeter Kur durch Ihr ganzes Leben unausgesezt an und unterziehen Sie sich wenigstens einmal in der Woche, z. B. Sonntags, einer ganzen Waschung. —

Dieß nun wäre die Procedur der kalten Waschungen. In der rauhern Jahreszeit ist die Vorsicht immerhin nöthiger, als in der wärmeren, wie ich denn überhaupt darauf aufmerksam mache, daß Sie die äußerliche Angewöhnung des kalten Wassers stets auf den Frühling (unge-

fähr Mitte Mai) verschoben sollen. Sind Sie einmal daran gewöhnt — nun, dann braucht es auch im Winter solch große Vorsicht nimmermehr; immer aber mögen Sie folgende Regeln sich zu Gemüthe führen:

1. In dem Zimmer, worin Sie sich waschen, darf durchaus keine Zugluft herrschen.

2. Je kälter die Temperatur, je kälter das Zimmer und das Wasser, desto schneller muß das Waschen, Abtrocknen, Ankleiden u. u. vor sich gehen.

3. Haben Sie das Zimmer geheizt, so stellen Sie sich nie zum heißen Ofen, um sich waschen, denn der gegenseitige Eindruck von Kälte und Hitze schadet.

4. Bleiben Sie immer noch eine halbe Stunde im Zimmer, ehe Sie hinaus in die kalte Luft gehen. —

II. Das Baden.

Vom Kaltwaschen zum Baden ist nur ein Schritt, aber zwischen den beiderseitigen Wirkungen herrscht eine mächtige Differenz. Es ist wahr: die Waschungen haben in vielen Beziehungen ihr Gutes, immer aber sind es doch nur Waschungen; der Körper empfindet nicht auf einmal die ganze Wohlthat des kalten Wassers, sondern allmählig. Nicht so beim Baden: denn hier ist er rings umgeben vom Wasser, daher auch die Einwirkungen desselben um so kräftiger sind. Das Waschen dauert

ungefähr 5 Minuten, das Bad wenigstens 15; der Körper genießt also auch hier die Wohlthat des Wassers bedeutend länger. Nun kommt es aber immer darauf an, welcher Art Bäder es sind, deren wir uns bedienen: denn nicht alle haben gleiche Wirkungen, nicht bei allen sind gleiche Regeln zu befolgen. — Da ich schon oben die verschiedenen Bäder benannt, so bleibt mir hier nur noch übrig, ihre Anwendungsart praktisch zu zeigen, und ihre Wirkungen auf unsern Organismus näher zu beleuchten.

Unstreitig den ersten Rang behaupten

A. die Flußbäder,

deren Gebrauch schon seit Jahrtausenden gäng und gebe, und über deren Heilkraft sich schon die Aerzte der Ur-ur-Zeit müde geschrieben und heiser gepredigt haben. Und nicht vergebens! denn die Annalen der Vorzeit zeigen es nur zu deutlich, daß unsere Vorfahren in dieser Beziehung loyaler oder weit weniger bequem waren, denn wir, das Produkt des neunzehnten Jahrhunderts! — Die Flußbäder, m. freundl. Leser! können, wie Sie Alle wissen, nur in der wärmern Jahreszeit angewandt werden, wenn das Wasser eine Temperatur von circa 14 — 19° R. hat. Die gewöhnliche Zeit ist der Anfang oder auch die Mitte des Monats Juni, seltener

die letzte Hälfte des Mai. Man sollte nun freilich denken, Baden und Baden sei ein und dasselbe; ob ein Bad im Hause oder im Flusse: Wasser bleibe ja doch nur Wasser. Dem ist aber nicht so: im Flusse wird das Wasser beständig erneuert, die Wellen bewegen sich unaufhörlich, der Körper hat allen möglichen Spielraum — wir können uns in's Wasser stürzen, können d'rinnen herumschwimmen oder herumtoben und die Wellen peitschen; dann die frische Luft, die Natur in ihrem Brautgewande, Lust und Leben rings um uns her — dieß Alles ist es, was die Wirkungen des Wassers auf unsern Körper ungemein erhöht; es ist im Sommer für uns das, was im Lenz Bewegung im Freien. — Nun baden aber Hunderte von Menschen, ohne das geringste günstige Resultat zu erzwicken, ja sie werden noch obend'rein krank; da wird dann gespöttelt und geschmäht, bald über das Wasser, bald über die Doktoren, bald über die gütige Natur selbst. Engherzige Seelen! Erst müßet ihr das Baden verstehen, dann badet! — Ich traue nun Ihnen, m. freundl. Leser! gerne zu, daß Sie das Baden gewiß nicht mißbrauchen, muß aber dennoch im Interesse minder Kundiger Alles anführen, was dabei beobachtet werden soll, um dadurch zum sichern Wohlseyn zu gelangen. Mögen Sie meine Lehre wohl zu Herzen nehmen!

Methode, die Flußbäder regelrecht zu gebrauchen und ihre Heilwirkungen auf den menschlichen Organismus zu erhöhen.

1. Regeln vor dem Bade.

I. Wer baden geht, der gehe mit Lust und Liebe, ohne Scheu, ohne Furcht vor dem Ertrinken (wenn er anders nicht schwimmen kann), denn der Vernünftige wird sich ein Plätzchen aussuchen, das er so gut kennt, wie daheim seine Stube. Ueberflüssig sind deshalb die Bitten, die thränenreichen Ermahnungen ängstlicher Mütter.

II. Es ist Thorheit, bei kaltem Wetter baden zu gehen, da man sich so gar leicht Krankheiten zuziehen kann. Nur recht abgehärtete Naturen mögen sich diese Freiheit herausnehmen; die zartere Constitution soll sich zu Hause durch eine kalte Waschung entschädigen.

III. Die beste Zeit zum Baden ist entweder Vormittags von 11 — 12, wenn das Wasser durch die Strahlen der Sonne bereits gehörig erwärmt worden, oder Abends von 5 Uhr an bis zu der Zeit, wo es stark dämmeret.

IV. Vor dem Baden soll der Magen nicht mit Speisen überfüllt werden; man bade halb hungrig. Aber auch nicht gleich nach dem

Bade soll der Appetit befriedigt werden; etwa eine halbe bis ganze Stunde darnach.

V. Der Gang zum Baden soll kein Wettlauf, sondern eine gemächliche Promenade seyn. Wer aber dennoch aus Mangel an Zeit eilen muß, warte am Ufer, bis er abgekühlt ist.

»Die Vorschrift« sagt Fabricius, »sich vor dem Bade gehörig abzukühlen, ist zu bekannt, als daß wir nöthig hätten, sie anzuführen; weit öfter wird darin gefehlt, daß man sich gar zu sehr abkühlt. Oft habe ich gesehen, daß Leute nicht eher in das Bad stiegen, bis sie fröstelten. Dieß ist aber sehr falsch, denn der Körper hat eine gewisse Aufregung nöthig, um der kältenden Einwirkung des Wassers widerstehen zu können. Marcard sagt: Wer im Schweiß in ein kaltes Bad träte, der setze sich höchst gefährlichen Folgen aus. Aber ein Irrthum ist es doch auch, wenn man meint, man müsse bei der größten Ruhe des Körpers in's kalte Bad gehen. Viel besser ist's, den Körper vorher ein wenig bewegt zu haben. Für einen Körper in der größten Ruhe ist ein kaltes Bad zu niederdrückend; einige Reaction, einiges Spiel in den Organen, und eine etwas stärkere Circulation muß ihm entgegengesetzt werden, sonst wird Alles zu sehr dadurch überwältigt. Allzugroße Ruhe vor dem kalten Bade, und wenn die Lebenswirkungen nicht von solcher

Stärke sind, daß sie keine kalten Bäder brauchen, setzt beinahe in den Fall einer zu schwachen Constitution; es folgt alsdann nach dem Baden Frieren, Unbehaglichkeit und Bedrücktheit. Eine nicht er-
hitzende Bewegung vor dem Bade kann daher nur als zuträglich betrachtet werden.<

VI. Das Wasser im Flusse soll rein seyn; ist es lehmig oder durch Schneewasser vom Gebirge verunreinigt, bade man nicht. Viele, die es nicht verstehen, behaupten, der Schmutz oder das Erd-
artige von den Bergen wirke wohlthätig auf den Körper, indem es mineralische Bestandtheile ent-
halte, und das Bad gleichsam ein Schlammbad bilde. Nichts desto weniger! . . Schmutz und Erde bleiben Schmutz und Erde, und verstopfen die Poren unserer Haut; das Wasser hat eher dann mine-
ralische Bestandtheile, wenn es rein ist. — Man meide deßhalb auch solche Orte, in deren Nähe Fa-
briken oder Cloaken sind, oder wo viel Unflath hin-
eingeworfen wird.

VII. Beim Ufer angekommen, reiße man die Kleidung nicht hastig vom Leibe, sondern nehme ruhig ein Stück nach dem andern ab.

VIII. Man beneße Kopf und Brust, ehe man in das Wasser steigt; besser aber ist's: man stürzt sich kopfüber hinein, wenn es anders die Dertlichkeit oder die körperlichen Umstände erlauben.

»Stürzt man sich« — sagt Dr. Fabricius — »mit einem Male in das Wasser hinein, so erfährt man einen plötzlichen Eindruck von Kälte, der jedoch sehr bald einer angenehmen Wärme Platz macht, die wir durch den ganzen Körper empfinden, und durch Körperbewegungen, namentlich durch das Schwimmen, bedeutend erhöhen können. Wir fühlen uns während und nach einem solchen Bade behaglicher, kräftiger, die Muskelkraft erscheint stärker, die Verdauung geht leichter vor sich und der Appetit ist bedeutend erhöht. Die Hautausdünstung ist nicht allein während des Bades entweder ganz oder größtentheils unterbrochen, sondern es scheint sogar durch die Haut eine bedeutende Einsaugung von wässerigen Stoffen Statt zu finden; daher man bald nach dem Bade, häufig genug in demselben, Urin lassen muß. Macht man im Bade keine Bewegung, so vermindert sich der Kreislauf und die Wärmebildung, und dieß ist größtentheils der Fall im Wannenbade.«

IX. Gehen Sie wo möglich völlig entkleidet in das Bad, da das Wasser weit eher in den Körper dringen kann, als wenn Hose und Jacke den Körper bedecken. —

2. Regeln während des Bades.

X. Sobald Sie im Wasser sind, tauchen Sie

sich (wenn Sie anders nicht kopfüber hineingesprungen sind) schnell unter.

XI. Machen Sie so viel als möglich Bewegung; je mehr dieß geschieht, desto länger können Sie im Wasser bleiben. — Der Schwimmer soll fleißig schwimmen.

XII. Bleiben Sie aber dennoch nie zu lange im Wasser. — Ich kam einst an einen Badeort, wo ein junger Bursche von 15 Jahren badete. Er sah blaß und mager aus, und zitterte wie ein nasser Pudel. »Ist denn heute das Wasser so kalt?« fragte ich ihn. »D nein,« antwortete er zähneklappernd; »es ist im Gegentheile sehr warm, d'rum bin ich auch so lang darin geblieben.« »Wie lange denn?« »Drei Stunden!« »Ja, mein lieber Freund,« entgegnete ich staunend, »das heißt, das Pferd beim Schwanz aufzäumen. Nun wundert's mich nicht mehr, wenn Sie aussehen, wie das Käzchen am Bauch. Wissen Sie denn nicht, daß man nur eine Viertelstunde im Wasser bleiben soll?« »Warum nicht gar!« erwiederte mir der Arme, kleingläubig lächelnd; »das steht ja nicht einmal für den weiten Weg, den ich mache; da bleibe ich lieber zu Hause.« — Wie ein kurzer Aufenthalt im Wasser erfrischt und stärkt, ebenso schwächt und zehrt ein längeres Verweilen, wie uns ja schon alle diejenigen Zeugen

abgeben, die auf dem Wasser ihr Leben zubringen: Schiffer, Flößer u. u. Betrachten wir nur die staunenerregenden Speiseportionen, die sie verschlucken und verdauen! — Eine Viertel-, bei recht warmem Wasser eine halbe Stunde — dieß ist das Maximum, das Ihnen erlaubt ist; oder merken Sie sich im Allgemeinen das: sobald es Sie fröstelt, gehen Sie aus dem Wasser.

XIII. Viele setzen während des Bades eine Mütze auf den Kopf. Diejenigen, die bloß eine Viertelstunde im Wasser bleiben, brauchen das nicht zu thun, ja es ist sogar gut, wenn Sie es nicht thun, da bei dem häufigen Untertauchen (was nicht unterbleiben soll) die Wirkungen des Wassers auf den Kopf nicht so kräftig sind. Die Kopfbedeckungen während des Badens sind bloß da angewandt, wo Bade- oder Schwimmschulen sind, und die Badenden nur zeitweise im Wasser sind, sonst aber auf Rähnen herumfahren. —

3. Regeln nach dem Bade.

XIV. Trocknen Sie sich, aus dem Bade gestiegen, schnell am ganzen Körper mit einem Badetuch, das Sie immer mit sich nehmen, ab, setzen Sie dann sogleich die Mütze oder den Hut auf den Kopf, damit Sie keine Kopfschmerzen befallen.

XV. Kleiden Sie sich etwas flink an, denn

das ganze Bad ist umsonst, wenn Sie sich auch nur im geringsten Grade erkälten.

XVI. Machen Sie nun eine mäßige Bewegung im Freien. Da der Wohnort vom Badeplazze oft weit entfernt liegt, so haben Sie Bewegung genug, wenn Sie direkt nach Hause gehen, ohne lange Umwege zu machen, die leicht zu einer Ermüdung führen können. — Viele empfehlen das Ruhen, das Zubettegehen nach dem Baden an, was ich Ihnen aber gänzlich widerrathen muß.

XVII. Nach dem Bade müssen Sie sich wohl befinden, eine eigene Wärme muß Ihren Körper durchdringen, Ihr Puls muß kräftiger schlagen, und der Appetit sich bald einstellen. Ist dieß nicht der Fall, ist Ihnen nach dem Bade kalt, haben Sie Kopfsweh, sind Ihre Hände zusammengeschrumpft, befällt Sie ein öfteres Zittern oder Frösteln, ist der Pulsschlag nicht wie gewöhnlich, so hat Ihnen das Bad schlecht bekommen: Sie sind entweder zu lange im Wasser geblieben oder haben sich erkältet. —

Befolgen Sie nun diese Regeln alle genau, so werden Sie sich sehr bald von der Wohlthat der Flußbäder überzeugen. — Haben Sie selbe nun 4—6 Wochen lang consequent (d. h. an jedem warmen Tage ein- oder zweimal) fortgesetzt, so ist es auch nicht mehr nöthig, sich so streng an manche der obigen Regeln (ich sage an manche, nicht an

alle!) zu halten; Sie können z. B. etwas länger im Wasser bleiben, auch an etwas kühleren Tagen baden u. u., ohne jedoch die Hauptregeln aus dem Auge zu lassen. — Noch möchte ich Ihnen und besonders denen, die eine minder zuträgliche Beschäftigung in unreinen Lokalen haben, anrathen, wenigstens von Anfang an Seife und einen Waschlappen mitzunehmen und sich den Schmutz gehörig vom Leibe zu fegen, damit das Wasser besser in die Poren dringen kann. Ich werde auf diesen Gegenstand bei dem warmen Wasser noch einmal zurückkommen. —

Unter die weitern üblichen Bäder gehören

B. die Wannens- oder Hausbäder.

Sie sind ein Mittelding zwischen den kalten Waschungen und den Flußbädern, und werden meist von ganzen Familien angewandt. Ich weiß in der That nicht, ob ich das Kaltwaschen dem Wannengebade nicht vorziehen soll; etwas Unbehilflicheres, Widerwärtigeres habe ich in meinem Leben nicht gesehen. Man liegt so steif da drinnen, als stäke man in einer Zwangsjacke; jede geringe Bewegung erfüllt das Zimmer mit Wasser. Beim Kaltwaschen hingegen werden fast alle Theile des Körpers in Activität gesetzt, durch das Reiben mit dem Schwamme wird die Haut so zu sagen frottirt und gewinnt an

Leben und Gangbarkeit. — Wer nun ein solches Wannenbad gebraucht, muß noch vorsichtiger seyn als beim Flußbade. Das Verweilen im Wannenbade darf 5, höchstens 10 Minuten bei einer Temperatur von 15 — 18° R. betragen, und beim Beginne der Bäder soll man sich bloß einige Male eintauchen. »Gewiß« sagt Fabricius, »besteht der Hauptnußen des kalten Bades in dem ersten Eindrucke, den die Kälte auf die Haut und Nerven macht; und es darf nur so lange fortgesetzt werden, als die Einwirkung der Kälte durch die Gegenwirkung unseres Körpers noch besiegt wird.« Da wir uns nun in der Wanne nicht bewegen können, folglich der Körper hier eher erstarret als im Flußbade, so ist es eine natürliche Folge, daß der Aufenthalt darin nur von kurzer Dauer seyn darf.

Seitdem das kalte Wasser der Liebling des vernünftignern Publikums geworden; sind noch andere Arten von Bädern entstanden, worunter

C. das Douche-Bad

den ersten Rang einnimmt. Am obersten Theile der Wand ist ein Rohr angebracht, aus welchem vermittelst einer Maschinerie das Wasser in ganzen und halben Strahlen (armsdick oder nur zur Hälfte) gewaltig herabschießt. Der Badende stellt sich entkleidet hin, und gibt seinen Rücken den Peitschen-

hieben des Wassers (im eigentlichen Sinne) Preis. Da jedoch dieses Bad mehr für örtliche Leiden paßt, so übergehe ich das Weitere und rathe Ihnen, wenn Sie eine Wanne haben, eher zu folgendem Douchebade: Setzen Sie sich nackt in die Wanne, und lassen Sie von einem Gehilfen nach und nach ein Duzend Kannen Wasser über sich hinabschütten. Damit die Wirkung um so kräftiger werde, muß der Gehilfe einen Stuhl auf den Tisch und sich da hinauf stellen, von wo herab er nun die Krüge in gehörigen Tempo's auf Ihren Körper entleert. Da haben Sie dann ein Sturz- und Douche-Bad.

D. Die Regen- oder Traufbäder.

Sie sind, nach Fabricius, so eingerichtet, daß mittelst einer an der Zimmerdecke befestigten siebähnlichen Maschine das Wasser einem sehr starken Regen ähnlich über den Badenden herabfließt. Sie wirken weniger ergreifend als die Douchebäder, und sind daher für Furchtsame und Anfänger im Baden gut geeignet. Dabei haben Sie das Gute, daß der Kopf zuerst von ihnen getroffen wird. —

Die übrigen Arten von Bädern übergehe ich mit Stillschweigen, da sie von Ihnen theils nicht angewandt werden können, theils auch von keinem wesentlichen Nutzen für Sie sind. — Nachdem ich Ihnen nun die vernünftige Anwendung des kalten

Wassers praktisch gezeigt, sei es mir noch erlaubt, seine Hauptwirkungen summarisch darzustellen:

1. Die consequente äußere Anwendung des kalten Wassers reinigt unsere Haut.
2. Eben dadurch, daß das kalte Wasser die Haut reinigt, befördert es die Ausdünstung.
3. Je mehr die Haut ausdünstet, desto weniger schädliche Bestandtheile können sich im Körper ansammeln — eine sichere Hypothese für Gesundheit!
4. Die Nerven und Blutgefäße werden gestärkt. Eben dadurch wird
5. der ganze Körper abgehärtet; kein Witterungswechsel wird Eindruck auf uns machen.
6. Der Umlauf unserer Säfte wird befördert und dadurch die Verdauung vorzüglich; also ein herrlicher Magen!
7. Ein guter Magen ist der Concentrationspunkt der Gesundheit und eines langen Lebens. Wir bleiben resp. ewig jung!

Summa Summarum also:

Das unausgesetzte Waschen und Baden, vereinigt mit dem methodischen Wassertrinken, ist der Haupthebel unserer Ge-

snadheit, unserer Zufriedenheit, ja beziehungsweise unseres ganzen irdischen Glückes!



Viertes Kapitel.

Die weitem Regeln der Reinlichkeit. —
Der Gebrauch des warmen Wassers.

Wer auf die Pflege der Haut seine Zeit und Mühe verwendet, wird gewiß auch das, was sie zunächst bedeckt, nicht vernachlässigen; er wird weder sein Hemd vier Wochen am Leibe tragen, noch seine Strümpfe an den Füßen verfaulen lassen: denn das hieße nichts Anderes, als die Natur hier liebe-lose n und dort ohrfeigen. Nun könnte es aber dennoch der mögliche Fall seyn, daß der Eine oder der Andere m. freundl. Leser in diesem Stücke bald zu gewissenhaft, bald zu gleichgültig, bald zu in- consequent wäre, weshalb ich, um in jeder Beziehung mein Möglichstes gethan zu haben, einen freundlichen Fingerzeig zu geben nicht für überflüssig erachte.

Vor Allem erlaube man mir, einen eben so wichtigen als interessanten Auszug aus Hufeland's Makrobiotik über den Einfluß der wollenen Bekleidung auf die Haut, beziehungsweise die Reinlichkeit, hier anzuführen.

»Die Wirkungen der Wolle als Hautkleidung sind folgende:

1. Sie reizt die Haut stärker als Linnen, folglich erhält sie sie mehr in Thätigkeit und befördert die Ausdünstung. Durch eben diese reizende Wirkung zieht sie auch mehr Krankheitsstoff in die Haut. Durch ihren Reiz erhöht sie auch die Empfindlichkeit der Haut.

2. Wolle ist ein weit schlechterer Wärmeleiter als Linnen, folglich vermindert sie die Entziehung der thierischen Wärme besser, erhält also einen höhern Grad von Wärme in der Haut und im ganzen Körper.

3. Wolle, wenn sie nemlich in poröses Zeug verarbeitet ist, hat theils wegen der großen Wärme, theils wegen der porösen Eigenschaft, den großen Vorzug vor dem Linnen, daß sie die ausgedünstete Materie in Dunstgestalt fortschafft, oder, welches eben das ist, verhindert, daß diese Dünste nicht auf der Haut in Wasser verwandelt werden, d. h. nicht naß machen; Leinwand hingegen gibt wegen der geringern Wärme und größern Dichtigkeit Gelegenheit, daß der Hautdunst Wasser wird, deßwegen

bleibt man in wollener Bekleidung, auch bei starker Ausdünstung, trocken, in leinener hingegen wird man naß.

4. Die Ausdünstung unseres Körpers ist das große Mittel, was die Natur in ihn selbst gelegt hat, sich abzuführen. Dadurch erhält ein lebender Körper die wundervolle Eigenschaft, nicht wie ein Todter den Grad von Hitze annehmen zu müssen, den das ihn umgebende Medium hat, sondern den Grad seiner Temperatur sich selbst geben und modificiren zu können. Je freier wir also ausdünsten, desto gleichförmiger wird unser Wärmegrad seyn, desto leichter werden wir jedes von innen oder außen uns gegebene Uebermaß an Wärme verflüchtigen können. Daher kommt, daß Wolle, ohnerachtet sie die Haut mehr wärmt, dennoch durch die freiere allgemeine Ausdünstung die Ueberfüllung der ganzen Blutmasse mit Wärmestoff (die innere Erhizung) besser vermindert, als Linnen. Und hieraus läßt sich's erklären, warum man, wenn man erst durch Gewohnheit den reizenden Eindruck auf die Hautnerven überwunden hat, in wollener Bekleidung im Sommer weniger heiß ist, als in leinener (daß man weniger schwigt, folgt aus dem vorigen Sage); ferner, daß in den heißesten Climates baumwollene und wollene Kleider besser behagen und die gewöhnlichen sind.

5. Wolle ist ein electricischer Körper, Linnen

nicht, d. h. Wolle kann Electricität erwecken, aber nicht ableiten. Wird nun die Haut damit bekleidet, so folgt, daß der so bekleidete Körper electricischer werden müsse, denn es wird ihm weniger von seiner animalischen Electricität entzogen, und überdieß noch immer neue in der Oberfläche entwickelt.

6. Wolle nimmt weit leichter ansteckende Krankheitsstoffe an, und hält sie fester als Linnen.

Nun sind wir im Stande zu bestimmen, ob wollene Bekleidung gesund oder ungesund sei, und in welchen Fällen sie nütze, und in welchen sie schade.

Im Ganzen genommen glaube ich, daß es nicht gut wäre, wenn die wollene Hautbekleidung allgemein eingeführt würde. Wenigstens würde ich sie nie einem Kinde oder jungen Menschen angewöhnen. Denn in dieser Lebensperiode braucht man weniger künstliche Erwärmung und Beförderung der Ausdünstung, und überdieß macht man die Haut doch allemal dadurch empfindlicher, oder verwöhnt sie, so daß man bei Unterlassung dieser Bekleidung sich weit leichter erkältet. Auch erfordert eine solche Bekleidung weit mehr Reinlichkeit und Wechsel, würde folglich, wenn sie auch unter den ärmern Klassen eingeführt würde, noch mehr Unreinlichkeit unter ihnen verbreiten, als schon da ist, welches hauptsächlich zwei große Nachtheile hervorbringen würde, einmal eine größere Häufigkeit von Hautkrankheiten und Ausschlägen,

und dann einen längern Aufenthalt ansteckender Krankheitsstoffe in der Kleidung.

Aber nun gibt es einzelne Fälle, wo sie gewiß sehr heilsam und sehr zu empfehlen ist. Heilsam ist sie überhaupt Allen, die über die erste Hälfte des Lebens hinaus sind, nach dem 40. Jahre, wo die Ausdünstung und die thierische Wärme und Reizbarkeit abzunehmen anfangen.

Heilsam ist sie allen, die von Natur nicht viel Ueberfluß an thierischer Wärme und Reizbarkeit, ein blaßes Ansehen, schwammichten Körper, schlaffe Fasern, schleimichte Säfte haben, den sogenannten kalten Naturen.

Heilsam ist sie allen, die ein sitzendes Stubenleben führen, um so mehr, wenn sie dabei viel meditiren. Denn bei solcher Lebensart leidet die Ausdünstung allemal, und es braucht einen Hautreiz, der die gehörige Tendenz der Säfte in die Peripherie erhält.

Heilsam ist sie allen, die zu Katarrhen, Schleimanhäufungen, Flüssen und Gichtbeschwerden geneigt sind. Sie können zuweilen bloß durch solche Bekleidung von Grund ausgehoben werden.

Eben so nützlich ist sie bei Anlagen zu Diarrhöen und selbst bei grassirenden Ruhren, die durch nichts so sicher verhütet werden können.

Heilsam ist sie bei aller Neigung zu Congestionen,

d. h. zu natürlicher Anhäufung des Bluts oder anderer Säfte in einzelnen Theilen, z. E. im Kopfe (woraus Schwindel, Kopfweg, Ohrenbrausen, Schlagfluß u. dgl. entstehen) oder in der Brust (wovon Brustschmerzen, Engbrüstigkeit, Husten u. dgl. die Folgen sind). Diese Uebel hebt sie trefflich, theils durch den Gegenreiz in der Haut, theils durch die allgemeinere freiere Ausdünstung, und so kann sie selbst ein schönes Mittel gegen anfangende Lungensucht, Hämorrhoiden, Bluthusten und alle andern Blutflüsse werden.

Heilsam ist sie allen Nervenschwachen, Hypochondristen und hysterischen Personen, bei denen die freie Ausdünstung gewöhnlich das Barometer ihres ganzen Wohlfeyns ist.

Heilsam ist sie nach allen schweren Krankheiten, um die Recidiven zu verhüten.

Heilsam ist sie Allen, die eine zu große Empfindlichkeit gegen die Atmosphäre haben. Es gibt gewiß keinen größern Panzer gegen Hitze, Kälte, Nässe, Wind, electriche oder andere atmosphärische Einflüsse, als wollene Bekleidung.

Heilsam ist sie in solchen Clima's, wo öftere und plötzliche Abwechselungen der Luft gewöhnlich sind, und so auch allen Lebensarten, die mit solchen plötzlichen Abwechselungen verbunden sind, vorzüglich auf Reisen.

Aber sie kann auch schaden. Allen denen, die schon von Natur zu sehr starken Schweißen geneigt, und noch in solchen Jahren sind, daß sie dieses Uebel los zu werden hoffen können; — Allen, die von Natur einen großen Ueberfluß an thierischer Electricität, Lebenskraft, Wärme haben; — Allen, die Hautausschläge haben, oder sehr dazu geneigt sind; — Allen, die nicht im Stande sind, diese Bekleidung oft zu wechseln, oder wenigstens alle 8 bis 14 Tage frisch gewaschen anzuziehen. — Allen diesen widerrathe ich sie. Höchst schädlich ist es, wenn junge Leute Beinkleider von solchen wollenen Zeugen tragen.

Aber auch da, wo sie heilsam ist, empfehle ich doch immer nur ein solches wollenes Zeug, das nicht zu rauh, nicht zu dick, und porös gewebt ist.

Will man nicht den ganzen Körper so bekleiden, so ist es wenigstens zur Erreichung obiger Absichten zuträglich, Strümpfe von diesem Material (im Sommer dünne, im Winter dicke) zu tragen, und diese Benützung desselben wäre allgemein zu wünschen. Bei Empfindlicheren können sie von Flockseide oder Seidenhasenhaaren mit feiner Wolle gemischt, bereitet werden.

Will man ein Material zur allgemeinen Hautbekleidung haben, was nicht die Unannehmlichkeiten der Wolle und doch viele ihrer Vorzüge hat, so

fann die Baumwolle dazu dienen. Sie reizt und wärmt nicht so sehr als Wolle, und conservirt doch besser Hautausdünstung und Wärme als Linnen. Ich glaube daher, für Personen, die sich noch gesund befinden und keinen besondern Grund zum Tragen der Wolle haben, oder gar zu reizbar in der Haut sind, wären Hemden, von Baumwolle und Linnen gemischt, die besten.«

1. Ich spreche nun weiter über die Leib- und Bettwäsche.

a. Das Hemd soll, — so will die Diätetik — so häufig als möglich gewechselt werden: in der wärmern Jahreszeit jeden Tag, in der kältern jeden zweiten; außerdem aber nach jedem erheblichen Schweiß, in den wir entweder durch eine zu warme Temperatur, durch allzugroße Anstrengung oder im Bette während des Schlafes gerathen. Sie sehen, meine freundl. Leser! die Diätetik ist keine Knauserin; sie gibt der Waschfrau mit vollen Händen. Ahmen wir ihr nach, wenn auch minder streng; denn — ich frage Sie — wer hat gleich über ein Paar Duzend Hemden zu disponiren? wer kann wöchentlich Gulden für die Wäsche spendiren? Gewiß nicht Jeder von Ihnen, und es wird's Ihnen auch kein Vernünftiger übel nehmen; selbst die Diätetik läßt mit sich handeln und ihre Geseze mildern, je nach unserer Lage und unsern

Verhältnissen. — Wenn es nun ein Leichtes ist, jeden Tag ein frisches Hemd anzuziehen — nun der möge es immerhin thun; im Allgemeinen aber läßt sich die Sache also sistiren: Jeder ehrfame junge Mann sollte doch immer 6 Hemden haben; diese soll er in der w ä r m e r n Jahreszeit wenigstens dreimal, in der kältern wenigstens zweimal wechseln. Hierbei kommt es aber stets wieder auf die Beschäftigung an. Haben Sie z. B. ein Geschäft, das Sie dem Staub oder dem Schmutz aussetzt, so ist es doppelt nöthig, auf frische Wäsche Ihr strenges Augenmerk zu haben. Durch das tägliche Waschen und Baden wird freilich Ihr Körper rein erhalten; allein was nützt das viel, wenn ihn ein schwarzes, schmutziges Hemd die ganze Woche über bedeckt. In diesem Falle müssen Sie Ihrer Gesundheit ein Opfer bringen, auf reine Wäsche einige Groschen mehr verwenden und dafür ein anderes, minder starkes Bedürfniß unbefriedigt lassen. — An vielen Orten habe ich Bett hemden gefunden, die Nachts, vor dem Schlafengehen angezogen werden, um die andern reiner zu erhalten. Gewiß ein höchst zweckmäßiger Wechsel, vorausgesetzt, daß auch jene immer wieder in die Wäsche kommen.

b. Nicht weniger Sorgfalt erfordert die Fußbekleidung, unsere Strümpfe und Socken,

so wenig man auch davon im gewöhnlichen Leben hält. Wie sehr die Füße ausdünsten, davon kann sich Jeder überzeugen, der er es wochenlang unterlassen hat, sie zu reinigen; er wird sehen, welche Hügel von Schmutz sich hier ansetzen, welcher pestilenzialische Geruch sich um und um verbreitet! Insbesondere gilt dieß von denen, die in den Füßen schwitzen. Durch strenges Wechseln der Strümpfe, durch zeitweise lauwarme Fußbäder wird dieß Alles beseitigt. Sie müssen demnach, m. freundl. Leser! selbe im Sommer und Winter, seien es leinene oder wollene, wenigstens z w e i m a l, bei einer mehr activen Lebensweise aber auch drei bis viermal wechseln, die Fälle abgerechnet, in denen Ihnen nasses, kothiges Wetter ohnedieß einen Tausch gebieten. — Nun gibt es auch Viele, die bloße F u ß f e ß e n tragen. Ob ich gleich wenig davon halte und stets die Socken vorziehe, so will ich sie keineswegs verwerfen, sondern nur bemerken, daß diese Leinwandlappen einer noch weit häufigern Reinigung bedürfen, als die gewöhnliche Fußbekleidung.

c. Die Bettwäsche soll ebenfalls stets gewechselt werden. Das Bett ist der Ort, wo wir ein Drittheil, ja Manche oft die Hälfte des Lebens zubringen — gewiß ein gewichtiger Grund, um auf strenge Reinlichkeit zu sehen. Aber auch hier wird

abscheulich gesündigt und das Bett oft dann gewechselt, wenn sich zu dem, der darin schläft, bereits die berüchtigen mehrfüßigen Plagegeister gesellt haben. — Das Bett soll in der Regel wenigstens einmal im Monat frisch überzogen werden; wem es aber nur irgend möglich, der thue dieß zweimal. Das kleine Opfer wird besonders durch einen wohlthätigen Schlaf hundertfach zurückerstattet.

2. Verwenden Sie auf Ihre Wäsche die Sorgfalt, welche ich Ihnen so eben anempfohlen, so darf ich wohl hoffen, daß Sie auch Ihre übrige Kleidung sauber halten; Halstuch, Sacktuch, Vorklemb (Chemisette), Weste, Hosen und Rock — Alles soll streng rein gehalten werden. Stehen diese Kleidungsstücke auch in keiner so sehr nahen Berührung mit unserem Körper — so sind sie dennoch nicht ohne allen Einfluß auf sein Wohl und Weh. Ueberdieß aber frage ich Sie: welche Lust ist es, einen stets reinlich gekleideten Menschen zu sehen, einen Menschen, der den ewigen Frühling an sich trägt? wie appetitlich sieht er aus! wie einladend ist seine Gesellschaft!

3. Ihr ganzer Haushalt, ihr Geschäftskreis und ihr geselliges Leben seien vom Hauche der Reinlichkeit durchweht. In Ihrem Zimmer und ihren Schränken herrsche sie; was Sie essen, und wie Sie essen, was Sie berühren und weg-

legen, was Sie nehmen und geben, was Sie thun und lassen — allüberall leuchte Ihnen Reinlichkeit als Muster vor; sie sei Ihre Freundin, und begleite Sie durch's ganze Leben!

Indem ich Ihnen nun diese Tugend so dringend an's Herz lege, darf ich nicht vergessen, des eigentlichen materiellen Hebels derselben zu erwähnen, nämlich — des warmen Wassers, von dessen zweckmäßiger Anwendung die folgenden Zeilen handeln sollen.

Das warme Wasser hat, vor einem Decennium noch, eine Rolle gespielt, wie nun das kalte. Vom Kind in der Wiege bis hinauf zum Greise wusch und badete man sich nur in warmem Wasser, kannte und wollte man nur warmes Wasser, und gewiß: den armen Soldaten konnte der Stoc des Corporals, der berufen war, ihm Fünfundzwanzig aufzupelzen, wohl in keinen größern Schrecken versetzen, als den Leidenden des Arztes Gebot: »Kalte Umschläge, kalte Bäder!« Nur des Sommers unausstehlichste Hitze war vermögend, den Verweichlichten an das Ufer des Flusses zu locken, um aus seinen Wellen Labsal zu saugen, aber selbst diese ward ihm nur wenig, da eben bei der großen Hitze das Flußwasser fast analog dem warmen war. Im Winter wartete man mit dem Waschen, bis der gustiöse Kaffee gesotten

war; den trank man heiß hinein, und mit dem siedenden Wasser wusch man sich; so wurde der Körper von Innen und Außen zugleich gebrüht. Gewiß kein verwerflicher Vortheil! — Schlaffheit der Haut, Blässe des Gesichts, Verweichlichung im Allgemeinen, ja auch Trägheit des Geistes — sie waren die gewöhnlichen Folgen dieser Manipulation, die man aber trotz dem so lange ihren Gang gehen ließ, bis die Wunderkuren des kalten Wassers der menschlichen Vernunft eine Fackel aufsteckten, und das warme Wasser — Gott sei Dank! — in die Grenzen gewiesen wurde, die ihm längst schon hätten gesteckt werden sollen. Außer den wenigen Fällen nämlich, in denen es als diätetisches Mittel angewandt werden muß, soll es bloß zur Reinigung unserer Wäsche und übrigen Hausgeräthe benützt werden, für unsern Körper aber nichts Anderes sein, denn das, was die Rothbürste für einen schmutzigen Stiefel: es soll den Körper von dem Unflath befreien, der sich, theils in Folge der Beschäftigung die Woche hindurch dort ansetzt, theils als Folge von Nachlässigkeit resp. Faulheit sich seit Jahren daselbst aufgethürmt hat, und all' den verdorbenen Theilchen, die dem Körper nicht länger zur Last fallen wollen, so zu sagen stets die Thüre vor der Nase zuschlägt.

Wie oft und in welcher Form nun das

warme Wasser als Reinigungsmittel unseres Körpers angewendet werden solle, dieß, m. freundl. Leser! hängt im Einzelnen genommen von Ihrem Berufe und Ihren sonstigen Verhältnissen ab, im Allgemeinen aber mögen Sie sich Folgendes zu Gemüthe ziehen.

Das kalte Wasser reinigt nicht in dem Grade, wie das warme; da nun der Körper, der seit Monaten oder Jahren keiner sorgfältigen Pflege unterzogen wurde, ein ziemliches Quantum Schmutz auf sich lasten hat, so müssen Sie vor Allem energische Maßregeln ergreifen, um selben möglich zu entfernen und das kalte Wasser dem Körper desto zugänglicher und seine Wirkungen auf ihn nachdrücklicher zu machen. Diese energische Maßregel nun sei: warmes Wasser, Seife und ein Flanellfleck. Steht eine Badewanne zu Ihres Disposition, so lassen Sie selbe zur Hälfte mit so heißem Wasser anfüllen, als Sie es ertragen. Ehe Sie hineinsteigen, beneßen Sie Stirne und Brust oder waschen sich vorher oberflächlich ab. Im Bade selbst beginnt nun die Operation. Der Flanellfleck wird mit der Seife verb eingerieben, und dann ein Theil des Körpers nach dem andern im eigentlichen Sinne des Wortes — gestriegelt, abgespült, wieder gestriegelt und sofort, bis Sie anfangen, müde zu werden. Nun lassen Sie nach und nach kaltes Was-

fer zuzuschütten, waschen und spülen sich damit, machen überhaupt die Bewegung darin, die ihr enge Terrain zuläßt und steigen dann heraus, nachdem Sie circa eine halbe Stunde darin verweilt hatten, — länger aber nie! — Aus dem Bade gestiegen, schlüpfen Sie in ein Paar Pantoffeln, hüllen sich in ein großes Leintuch, trocknen sich sorgfältig ab, kleiden sich etwas rasch an und machen — wenn es anders warme und trockene Witterung ist — eine mäßige Promenade, im Winter aber bleiben Sie eine volle halbe bis ganze Stunde im Zimmer, ehe Sie ausgehen. Natürlicherweise muß daselbe in der kältern Jahreszeit geheizt seyn. Am besten ist es aber, wenn Sie das Bad Abends nehmen und gleich darauf in's Bett gehen. — Alle die Regeln der Diätetik, die ich beim Gebrauche des kalten Wassers anführte, gelten natürlicherweise auch hier.

Wer keine Gelegenheit zum Baden hat, muß sich mit einer bloßen Waschung begnügen, die aber eben die guten Wirkungen macht, sobald sie öfter angewandt wird. Es ist hier dieselbe Manipulation, wie beim Baden. Hat man alle Theile des Körpers gehörig gestriegelt, so nimmt man den Badeschwamm, und wäscht sich wiederholt mit kaltem Wasser.

Wie oft Sie sich nun dem Gebrauche eines warmen Bades unterziehen sollen, bestimmen, wie

schon oben gesagt, Ihre Verhältnisse. Haben Sie ein Geschäft, mit dem viel Schmutz und Schmiererei verknüpft ist, so können Sie sich nicht oft genug reinigen: wenigstens einmal in der Woche sollen Sie es; neben dem Gebrauche des kalten Wassers, das ganze Jahr hindurch thun. Haben Sie eine mehr reinliche Beschäftigung, so genügt es, wenn Sie den Sommer über jeden Monat einmal warm baden oder sich waschen; im Winter aber soll es jede Woche geschehen, da man mit dem Kaltwaschen nicht so gar gewissenhaft zu seyn pflegt, und oft auch noch wenig Bewegung gemacht wird. Die Bedingung aber setze ich für Alle fest: ehe Sie zur Kaltwasserkur schreiten, waschen oder baden Sie sich wenigstens 4—6mal auf die oben angeführte Weise, damit das kalte Wasser den Platz, auf dem es manövriren soll, sauber und rein antreffe. — Defters denn zweimal in der Woche gebrauchen Sie kein warmes Bad, da es sonst zu sehr erschlaffen möchte: fern von Ihnen sei demnach der Gedanke, sich zum Spaß oder Vergnügen Tag für Tag stundenlang in die Wanne zu legen, darin zu lesen ic. —

Beobachten Sie überhaupt, m. freundl. Leser! Folgendes als Norm: »Je gewissenhafter Sie das kalte Wasser äußerlich anwenden, je mehr Sie Bewegung im Freien machen, je reinlicher Sie

Ihre Wäsche u. s. w. halten, desto seltener haben Sie ein warmes Bad nöthig; je weniger Sie aber diesen Forderungen der Diätetik entsprechen oder zu entsprechen im Stande sind, desto häufiger werde dasselbe Ersatz dafür, — außerdem aber lassen Sie das warme Wasser — man mag es Ihnen nun anempfehlen zu was immer man will — einzig und allein zur Disposition der Köchinnen, der Waschweiber und des Barbiers! —



Schlusswort.

Der Vater und sein Kind. — Mein Buch und meine Leser. — Das ABC der Gesundheitslehre. — Consequenz, Energie des Charakters, die Basen der Radikalkur. —

Mit thränendem Auge scheidet vom liebenden Vater das geliebte Kind; bepackt mit seinem Bündel, ein gutes Herz und ein ehrliches Gesicht als Empfehlungsbrief in der Tasche, schreitet es der Straße entlang, entgegen seinem Schicksal, ungewiß, was es ihm austischen werde: ob Gutes, ob Schlimmes; ob Wasser und Brod, ob Honig und Semmeln. Da steht es unter dem Haufen fremden Volkes — allein — ohne Vater, ohne Freund: bald frech begafft, bald mitleidsvoll betrachtet; bald liebevoll belächelt, bald beißend bespöttelt; bald roh angeschnanzt, bald sanft befragt; bald flegelhaft herumgestoßen, bald artig auf die Seite geschoben. Und daheim in seinem Lehnstuhle sitzt der gute Papa, denkt an sein verlassenes Kind, runzelt die Stirn und — schweigt. — Auch ich schicke mein Kind, das

Liebste, was ich habe — hinaus in die Fremde, nicht ohne Besorgniß, aber auch nicht ohne Vertrauen; doppelt wehrlos tritt es in die Welt: die Püffe der Bosheit versteht es nicht zu pariren, den freundlichen Händedruck des Wohlwollens kann es nicht erwidern: kein Leibliches Produkt ist's ja, es ist ein geistiges, es ist — mein Buch! — Ich weiß nicht: ist's, daß ich noch nicht abgehärtet bin durch Vielschreiberei, oder ist's ein Familienfehler bei mir ich kann einmal meine Schrift dem Publikum nicht übergeben, unbekümmert um sein Loos, unbekümmert, ob es mit Freuden durchlesen, mit Nutzen angewandt, oder ob es, unwillig bei Seite geworfen, hinter dem Bücherschranke verstauben wird. Nein! ich dachte und denke oft und viel daran: »Was für einen Lesekreis wird sich deine Schrift sichern? Welche Aufnahme wird sie finden? Was wird der Einzelne darüber urtheilen; was Alle? Was wird der Einzelne darin Gutes finden; was Alle? Werden sich's die Jünglinge, zu denen ich so warm, so recht von Herzen gesprochen, auch zu Herzen nehmen? Werden sie meinen freundlichen Rath befolgen? durch ihn gesund, zufrieden und glücklich werden?« Und bei diesem Hin- und Herstimmen kommen mir oft gar wunderliche Gedanken.

Der Eine — so stelle ich mir's vor — wird die Ankündigung derselben lesen und freudig rufen:

»das ist's, was ich längst gesucht; das ist ein Buch für mich!« Er wird es kaufen, flüchtig durchlesen und sagen: »Das Zeug ist zwar recht hübsch und schön, allein — wer mag das gleich Alles vollführen 2c. 2c.« Hiemit wird er's auf die Seite legen und denken: »Lassen wir's beim Alten!« — Ein zweiter wird rasch an's Werk schreiten, so lang ihn die Neuheit der Sache reizt und amüßirt; er wird diät leben, Bewegung machen und Wasser trinken und baden nach Herzenslust; weil er aber in den ersten Wochen kein wesentliches Resultat findet, wird er unwillig werden, wird rufen: »Charlatanerie! Nichts, denn Charlatanerie!« und mit den Blättern des Buches seine Pfeife anzünden. — Bei einem Dritten wird mir's gehen, wie Columbus — Gott hab' ihn selig! — mit seinem Ei. Er wird es voll Neugierde durchblättern, getäuscht bei Seite legen und jammern: »Du mein Gott! das habe ich längst gewußt. Wenn ich mich so kuriren will, da brauche ich keinen Andern dazu. Schade um das Geld, das ich dafür gegeben!« — Ein Vierter endlich — nun? ... Weiter dachte ich nicht nach, m. freundl. Leser! sondern trieb mir die Grillen aus dem Kopfe und sprach: Nein, du wolltest Gutes und wirst auch Gutes stiften, — wenn nicht bei neun und neunzig, so doch bei dem Hundertsten! —

Sie haben nun, m. freundl. Leser, die drei Ab-

schnitte dieses Theiles gelesen, die drei Panaceen des Lebens kennen gelernt, und mit ihnen — das A b c der Gesundheitslehre. Es wird Ihnen einleuchten, daß Sie, um meinen Rath und meine Vorschriften zu befolgen und das gewünschte Endresultat zu erhalten, ihre ganze Lebensmanier umändern, daß Sie viele Fehler verbessern, viele Mängel ergänzen, viele Gewohnheiten ablegen, mancher Bequemlichkeit, ja manchem Vergnügen vor der Hand entsagen müssen. »Werden Sie« — so frage ich nun — »werden Sie im Stande seyn, dieß zu thun?« »Ja,« antworte ich selbst darauf, »Sie werden es, sobald Sie anders nur wollen; sobald es Ihnen ernst ist, einer Lebensweise zu entsagen, die nichts mitführt in ihrem Geleite, denn einen leidenden, siechen Körper, Kummer und Verdruß, Ekel vor jeder Freude, kurz, die jammervollste Existenz; Sie werden es, sobald es Ihnen ernst ist, das Leben von seiner Lichtseite kennen zu lernen und auf's Neue ein nützliches und würdiges Mitglied der menschlichen Gesellschaft zu werden; Sie werden es endlich — aus Liebe zu sich selbst thun. Wohl mag für Manchen der Weg, den ich bezeichne, Anfangs rauh und holprig seyn; der beste Willen kann stolpern und fallen: wenn auch — nur muthig wieder aufgestanden und weiter gegangen, — aber nicht tolles Rennen und schnelles Ermüden,

sondern bedächtiges Vorwärtsschreiten und Ausdauern!

Diät, Bewegung und kaltes Wasser — sagte ich oben — sind die Panaceen des Lebens, das A b c der Gesundheitslehre. Halten Sie sich streng daran. So wenig Sie lesen lernen werden, wenn Sie immer das A oder das C buchstabiren, das Weitere aber überspringen, ebenso wenig werden Sie zum Ziele kommen, wenn Sie den einen oder den andern obiger Hauptpunkte ganz aus dem Auge verlieren. Sie alle drei — Diät, Bewegung und kaltes Wasser — sind so innig mit einander verknüpft, daß ihre gewaltsame Trennung jeden Heilzweck vereitelt; sie greifen in einander wie das künstliche Werk einer Uhr: bricht nur ein Rad entzwei, so bleibt das Ganze stehen. Ich sage Ihnen dieß, m. freundl. Leser! insbesondere deshalb, weil so Viele der Meinung sind, wenn man nur das Eine oder das Andere befolge — mit dem Dritten brauche man es so genau nicht zu nehmen. Welch' schiefe Ansicht! Was möchte es nützen, wenn Sie Bewegung machen, wenn Sie Wasser trinken und baden, dabei aber den Gesetzen der Diätetik nicht im Geringssten Folge leisten, wenn Sie bis tief in die Nacht hinein schwärmen, unmäßig trinken oder sonstige Exzesse begehen würden? Oder wie weit möchten Sie kommen, wenn Sie die Regeln der

Diätetik auf's Gewissenhafteste befolgen, aber nicht die geringste Bewegung machen, wenig Wasser trinken und nicht baden würden? Sie blieben auf dem alten Flecke stehen, m. freundl. Leser! Darum rathe ich Ihnen wiederholt, ja ich bitte Sie recht innig darum: »Consequenz, d. h. ein gleiches durchgreifendes Verfahren in Betreff der Diät, der Bewegung und des kalten Wassers, sei der erste feste Vorsatz, sei das Vaterunser zu dem Werke, das Sie beginnen — zur Wiederherstellung Ihrer Gesundheit!«



Österreichische Nationalbibliothek



+Z15972060X

