

Die Kunst  
das  
menschliche Leben  
zu verlängern

von

D. Christoph Wilhelm Hufeland  
der Arzeneykunst ordentlichen Lehrer zu Jena.

---

Süßes Leben! Schöne freundliche Gewohnheit des Daseyns  
und Wirkens! — von dir soll ich scheiden?

S i e h e.

---

Zweiter Theil.

Neueste, vermehrte und verbesserte Auflage.

---

J e n a , 1 8 0 1 .

---

## II.

### Practischer Theil.

---

#### Erster Abschnitt.

#### Verkürzungsmittel des Lebens.

1. Die schwächliche Erziehung.
2. Ausschweifungen in der Liebe — Verschwendung der Zeugungskraft — Onanie, so wohl physische als moralische.
3. Uebermäßige Anstrengung der Seelenkräfte.
4. Krankheiten — deren unvernünftige Behandlung — gewaltsame Todesarten — Exorb zum Selbstmord.
5. Unreine Luft — das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten.
6. Unmäßigkeit im Essen und Trinken — die raffinirte Kochkunst — geistige Getränke.
7. Lebensverkürzende Seelenstimmungen und Leidenschaften — üble Laune — allzu große Beschäftigkeit.
8. Furcht vor dem Tode.
9. Müßiggang — Unthätigkeit — Lange Weile.
10. Ueberspannte Einbildungskraft — Krankheitseinbildung — Empfindelen.
11. Gifte, so wohl physische als contagiose.
12. Das Alter — frühzeitige Inoculation desselben.

#### Zweiter Abschnitt.

#### Verlängerungsmittel des Lebens.


1. Gute physische Herkunft.
2. Vernünftige physische Erziehung.
3. Thätige und arbeitsame Jugend.

4. Enthaltſamkeit von dem Genuß der phyſiſchen Liebe in der Jugend und außer der Ehe.
  5. Glücklicher Eheſtand.
  6. Der Schlaf.
  7. Körperliche Bewegung.
  8. Genuß der freien Luft — mäßige Temperatur der Wärme.
  9. Das Land- und Gartenleben.
  10. Reiſen.
  11. Reinlichkeit und Hautkultur — über die linnene und ſtanelle Bekleidung.
  12. Gute Diät und Mäßigkeit in Eſſen und Trinken — Erhaltung der Zähne.
  13. Ruhe der Seele — Zufriedenheit — Lebensverlängernde Seelenſtimmungen und Beſchäftigungen.
  14. Wahrheit des Characters.
  15. Angenehme und mäßig genoßne Sinnes- und Gefühlsreize.
  16. Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten — gehöriger Gebrauch der Medicin und des Arztes — Haus- und Reiſepotheke.
  17. Rettung in ſchnellen Todesgefahren.
  18. Das Alter und ſeine gehörige Behandlung.
  19. Kultur der geiſtigen und körperlichen Kräfte.
-

II.

Practischer Theil.





Wenn die Natur verabscheut, so spricht sie es laut aus. Das Geschöpf, das nicht seyn soll, kann nicht werden, das Geschöpf, was falsch lebt, wird früh zerstört. Unfruchtbarkeit, kümmerliches Daseyn, frühzeitiges Zerfallen, — das sind ihre Flüche, die Kennzeichen ihrer Strenge. Nur durch unmittelbare Folgen straft sie. Da! Seht um euch her, und, was verbotnen und verflucht ist, wird euch in die Augen fallen. In der Stille des Klosters und im Geräusche der Welt sind tausend Handlungen geheiligt und geehrt, auf denen Ihr Fluch ruht. Auf bequemen Müßiggang so gut wie auf überstrengte Arbeit, auf Willkür und Ueberfluß wie auf Noth und Mangel, sieht sie mit traurigen Augen nieder. Zur Mäßigkeit ruft sie: Wahr sind alle ihre Verhältnisse, und ruhig alle ihre Wirkungen. —

Göthe in Meisters Lehrjahren 4. B.

---

**N**ach komme nun zu dem wichtigsten Theil der Abhandlung, der practischen Kunst, das Leben zu verlängern. Nun erst kann ich Ihnen mit Grund und mit Ueberzeugung diejenigen Mittel bekannt machen, wodurch allein, aber auch gewiß, Verlängerung des Lebens möglich ist. — Sind sie gleich nicht so sprechbar, prahlerisch und geheimnißvoll, als die gewöhnlich so genannten, so haben sie doch den Vorzug, daß sie überall und ohne Kosten zu haben sind, ja zum Theil schon in uns selbst liegen: daß sie mit Vernunft und Erfahrung vollkommen übereinstim-

men, und nicht bloß Länge, sondern auch Brauchbarkeit des Lebens erhalten. Genug, sie verdienen, nach meiner Meinung, den Namen Unversalmittel mehr, als alle jene Charlatanerlecken.

Wir sind beständig von Freunden und Feinden des Lebens umgeben. Wer es mit den Freunden des Lebens hält, wird alt; wer hingegen die Feinde vorzieht, verkürzt sein Leben. Nun wäre zwar wohl von jedem vernünftigen Menschen zu erwarten, daß er die erstern vorziehe, und die letztern von sich selbst schon vermeiden würde, aber das schlimmste ist, daß diese Lebensfeinde nicht alle öffentlich und bekannt sind, sondern zum Theil ganz ins Geheim und unmerklich ihr Wesen treiben, daß einige derselben sogar die Maske der besten Lebensfreunde vornehmen und schwer zu erkennen sind, ja daß mehrere sogar in uns selbst liegen.

Das Hauptsächliche der Kunst, lange zu leben, wird also vor allen Dingen darin bestehen, daß wir Freunde und Feinde in dieser Absicht gehörig unterscheiden und letztere vermeiden lernen; oder mit andern Worten, die Kunst der Lebensverlängerung zerfällt in zwey Theile:

1. Vermeidung der Feinde und Verkürzungsmittel des Lebens.
2. Kenntniß und Gebrauch der Verlängerungsmittel.



## Erster Abschnitt.

## Verkürzungsmittel des Lebens.

Nach den obenbestimmten und einzigen Principien, worauf Lebensdauer beruht, wird es uns nicht schwer seyn, hier im Allgemeinen zu bestimmen, auf wie vielerley Art das Leben verkürzt werden kann.

Alles das muß es nämlich verkürzen, was

1. Entweder die Summe der Lebenskraft an sich vermindert,
2. Oder was den Organen des Lebens ihre Dauer und Brauchbarkeit nimmt.
3. Oder was die Lebensconsumtion unserer selbst beschleunigt.
4. Oder was die Restauration hindert.

Alle lebensverkürzenden Mittel lassen sich unten diese vier Classen bringen, und wir haben nun auch einen Maßstab, ihren mehr oder weniger nachtheiligen Einfluß zu beurtheilen und zu schätzen. Je mehr nämlich von diesen vier Eigenschaften sich in einer Sache vereinigen, desto gefährlicher und feindseliger ist sie für unsere Lebensdauer, je weniger, desto weniger ist sie gefährlich. — Ja, es gibt gemischte Wesen, welche gleichsam zwey Seiten, eine freundschaftliche und eine feindliche haben, die z. B. eine von den genannten Eigenschaften besitzen, aber zugleich überwiegend gute und wohlthätige, diese könnten eine eigne Classe formiren. — Aber, wir wol-



len sie hier, nach ihrer überwiegenden Qualität, entweder zu den freundschaftlichen oder den feindseligen Wesen rechnen.

Noch ein wichtiger Unterschied existirt unter den Lebensverkürzungsmitteln. Einige wirken langsam, successive, oft sehr unvermerkt. Andere hingegen gewaltsam und schnell, und man könnte sie eher Unterbrechungsmittel des Lebens nennen. Dahin gehören gewisse Krankheiten, und die eigentliche so genannten gewaltsamen Todesarten. Gewöhnlich fürchtet man die letztern weit mehr, weil sie mehr in die Augen fallend und schreckhafter wirken; aber ich versichere, daß sie im Grunde weit weniger gefährlich sind, als jene schleichenden Feinde, denn sie sind so offenbar, daß man sich weit eher vor ihnen in Acht nehmen kann, als vor den letztern, welche ihr destruirendes Geschäft im Verborgenen treiben, und uns alle Tage etwas von unserm Leben stehlen, wovon wir gar nichts merken, aber dessen Summe sich am Ende schrecklich hoch belaufen kann.

Auch muß ich hier im voraus die traurige Bemerkung machen, daß sich leider unsre Lebensfeinde in neuern Zeiten fürchterlich vermehrt haben, und daß der Grad von Luxus, Cultur, Verfeinerung und Unnatur, worin wir jetzt leben, der unser intensives Leben so beträchtlich exaltirt, auch die Dauer desselben in eben dem Verhältniß verkürzt. — Wir werden bey genauer Untersuchung finden, daß man es gleichsam darauf angelegt und raffinirt zu haben scheint, sich gegenseitig, heimlich und unvermerkt, und oft auf die artigste Weise von der Welt, das Leben zu nehmen. — Es gehört eben deswegen jetzt ungleich mehr Vorsicht und Aufmerksamkeit dazu, sich dafür in Sicherheit zu stellen.

---

I:

Die schwächliche Erziehung.

Kein gewisseres Mittel gibt's, den Lebensfaden eines Geschöpf's gleich vom Anfang an recht kurz und vergänglich anzulegen, als wenn man ihm in den ersten Lebensjahren, die noch als eine fortdauernde Generation und Entwicklung anzusehen sind, eine recht warme, zärtliche und weiche Erziehung gibt, d. h. es vor jedem rauhen Lüftchen bewahrt, es wenigstens ein Jahr lang in Federn und Wärmflaschen begräbt, und einem Küchlein gleich, in einem wahren Brützustand erhält, auch dabei nichts verkümmert, es übermäßig mit Nahrungsmitteln auszustopfen und durch Kaffee, Chocolate, Wein, Gewürze und ähnliche Dinge, die für ein Kind nichts anders als Gift sind, seine ganze Lebensbätigkeit zu stark zu reizen. Dadurch wird nun die innere Consumtion gleich von Anfang an so beschleunigt, das intensive Leben so frühzeitig exaltirt, die Organe so schwach, zart und empfindlich gemacht, daß man mit voller Gewißheit behaupten kann: durch eine zweijährige Behandlung von dieser Art kann eine angeborne Lebensfähigkeit von 60 Jahren, recht gut auf die Hälfte, ja, wie die Erfahrung leider zur Genüge zeigt, auf noch viel weniger herunter gebracht werden, die übeln Zufälle und Krankheiten nicht gerechnet, die noch außer dem dadurch hervorgebracht werden. Durch nichts wird die zu frühe Entwicklung unserer Organe und Kräfte so sehr beschleunigt,

als durch eine solche Zrelbhauserziehung, und wir haben oben gesehen, welches genaue Verhältniß zwischen der schnellern oder langsamern Entwicklung und der längern oder kürzern Dauer des ganzen Lebens existirt. Schnelle Reifung zieht immer auch schnelle Destruction nach sich. \*) Gewiß hierin liegt ein Hauptgrund der so entsetzlichen Sterblichkeit der Kinder. Aber die Menschen fallen nie auf die ihnen am nächsten liegenden Ursachen, und nehmen lieber die allerungereimtesten oder übernatürlichen an, um sich nur dabey zu beruhigen und nichts zu thun zu haben.

## II.

Ausschweifungen in der Liebe — Verschwendung der Zeugungskraft — Onanie, so wohl physische als moralische.

**V**on allen Lebensverkürzungsmitteln kenne ich keins, was so zerstörend wirkte, und so vollkommen alle Eigenschaften der Lebensverkürzung in sich vereinigte, als dieses; und man kann diese traurige Ausschweifung, als den concentrirtesten Prozeß der Lebensverkürzung betrachten. — Ich will dieß sogleich beweisen.

Die erste Verkürzungsart war: Verminderung der Lebenskraft selbst. Was kann aber wohl mehr die Summe

\*) Eins der merkwürdigsten Beispiele von Uebereilung der Natur war König Ludwig II. von Ungarn. Er ward zu frühzeitig geboren, so, daß er noch gar keine Haut hatte, im 7ten Jahre wurde er gekrönt, im 10ten succedirte er, im 11ten hatte er schon vollkommenen Bart, im 12ten vermählte er sich, im 13ten hatte er graue Haare, und im 14ten blieb er bey M o b a c z.

der Lebenskraft in uns vermindern, als die Verschwendung desjenigen Saftes, der dieselbe in der concentrirtesten Gestalt enthält, der den ersten Lebensfunken für ein neues Geschöpf, und den größten Balsam für unser eignes Blut in sich faßt?

Die zweyte Art von Verkürzung besteht in Verminderung der nöthigen Festigkeit und Elasticität der Fasern und Organe. Es ist bekannt, daß nichts so sehr sie schlaff, mürbe und vergänglich machen kann, als eben diese Ausschweifung.

Das dritte, die schnellere Consumtion des Lebens, kann wohl durch nichts so sehr befördert werden, als durch eine Handlung, welche, wie wir aus den Bepspielen der ganzen Natur sehen, der höchste Grad von Lebensactivität, von intensivem Leben ist, und welche, wie oben gezeigt worden, bey manchen Geschöpfen sogleich der Beschluß ihres ganzen Lebens ist.

Und endlich die gehörige Restauration wird eben dadurch außerordentlich gehindert, weil theils dadurch die nöthige Ruhe, und das Gleichgewicht, das zur Wiederersekung des Verlorenen gehört, gehindert, und den Organen die dazu nöthige Kraft geraubt wird; besonders aber, weil diese Debauchen eine ganz eigenthümliche schwächende Wirkung auf den Magen und die Lunge haben, und also eben die Hauptquellen unserer Restauration dadurch ganz specifisch austrocknen.

Hierzu kommt nun noch die Gefahr, eines der schrecklichsten Gifte, das venerische, bey dieser Gelegenheit einzusaugen, wofür niemand sicher ist, der außer der Ehe Umgang mit dem weiblichen Geschlecht hat. — Eine Vergiftung, die uns nicht nur das Leben verkürzen, sondern es auch peinlich, unglücklich und verabscheuenswerth machen kann, wovon ich hernach bey den Giften mehr sagen werde.

Endlich müssen wir noch viele Nebennachteile bedenken, die mit diesen Ausschweifungen verbunden sind, und unter welche vorzüglich die Schwächung der Denkkraft gehört. Es scheint, daß diese beyden Organe, die Seelenorgane (Gehirn) und Zeugungsorgane, so wie die beyden Verrichtungen, des Denkens und der Zeugung (das eine ist geistige, das andere physische Schöpfung) sehr genau mit einander verbunden sind, und beyde den veredeltesten und sublimirtesten Theil der Lebenskraft verbrauchen. Wir finden daher, daß beyde mit einander alterniren, und einand.: gegenseitig ableiten. Je mehr wir die Denkkraft anstrengen, desto weniger lebt unsre Zeugungskraft; je mehr wir die Zeugungskräfte reizen und ihre Säfte verschwenden, desto mehr verliert die Seele an Denkkraft, Energie, Scharfsinn, Gedächtniß. Nichts in der Welt kann so sehr und so unwiderbringlich die schönsten Geistesgaben abstumpfen, als diese Ausschweifung.

Man kann hier vielleicht fragen: was heißt zu viel in dem Genuß der physischen Liebe? Ich antworte, wenn man sie zu frühzeitig (ehe man noch selbst völlig ausgebildet ist, bey'm weiblichen vor dem 18ten, bey'm männlichen vor dem 20sten Jahre) genießt, wenn man diesen Genuß zu oft und zu stark wiederhohlet (welches man daraus erkennen kann, wenn nachher Müdigkeit, Verdrossenheit, schlechter Appetit erfolgt), wenn man durch öftern Wechsel der Gegenstände, oder gar durch künstliche Reize von Gewürzen, hitzigen Getränken u. dgl. immer neue Reizung erregt, und die Kräfte überspannt, wenn man nach starken Ermüdungen des Körpers, oder in der Verdauung diese Kraftanstrengung macht, und um alles mit einem Worte zu umfassen, wenn man die physische Liebe außer der Ehe genießt, denn nur durch eheliche Verbindung (die den Reiz des Wechsels ausschließt und den physischen Trieb höhern moralischen Zwecken unterwirft) kann dieser Trieb auch

physisch geheiligt, d. h., unschädlich und heilsam gemacht werden

Alles oben Gesagte gilt von der Onanie in einem ganz vorzüglichen Grade. Denn hier vernichtet das Erzwungene, das Unnatürliche des Lasters, die Anstrengung und die damit verbundene Schwächung ganz außerordentlich, und es ist dieß ein neuer Beleg zu dem oben angeführten Grundsatz, daß die Natur nichts fürchterlicher rächt, als das, wo man sich an ihr selbst versündigt. — Wenn es Todsünden gibt, so sind es zuverlässig die Sünden gegen die Natur. — Es ist wirklich höchst merkwürdig, daß eine Ausschweifung, die sich an und für sich ganz gleich scheint, in ihren Folgen dennoch so verschieden ist, je nachdem sie auf eine natürliche oder unnatürliche Art verrichtet wird, und da ich selbst vernünftige Menschen kenne, die sich von diesem Unterschied nicht recht überzeugen können, so ist es hier wohl ein schicklicher Ort, den Unterschied etwas aus einander zu setzen, warum Onanie, bey beyden Geschlechtern, so unendlich mehr schadet, als der naturgemäße Bey Schlaf. Schrecklich ist das Gepräge, was die Natur einem solchen Sünder aufdrückt! Er ist eine verwelkte Rose, ein in der Blüthe verdorrter Baum, eine wandelnde Leiche. Alles Feuer und Leben wird durch dieses stumme Laster getödtet, und es bleibt nichts als Kraftlosigkeit, Unthätigkeit, Todtenblässe, Verwelken des Körpers und Niedergeschlagenheit der Seele zurück. Das Auge verliert seinen Glanz und seine Stärke, der Augapfel fällt ein, die Gesichtszüge fallen in das Längliche, das schöne jugendliche Ansehen verschwindet, eine blaßgelbe bleyartige Farbe bedeckt das Gesicht. Der ganze Körper wird krankhaft, empfindlich, die Muskelkräfte verlieren sich, der Schlaf bringt keine Erholung, jede Bewegung wird sauer, die Füße wollen den Körper nicht mehr tragen, die Hände zittern, es entstehen Schmerzen in allen

Gliedern, die Sinnwerkzeuge verlieren ihre Kraft, alle Munterkeit vergeht. Sie reden wenig und gleichsam nur gezwungen; alle vorige Lebhaftigkeit des Geistes ist erstickt. Knaben, die Genie und Witz hatten, werden mittelmäßige oder gar Dummköpfe; die Seele verliert den Geschmack an allen guten und erhabnen Gedanken; die Einbildungskraft ist gänzlich verdorben. Jeder Anblick eines weiblichen Gegenstandes erregt in ihnen Begierden; Angst, Reue, Beschämung und Verzweiflung an der Heilung des Uebels macht den peinlichen Zustand vollkommen. Das ganze Leben eines solchen Menschen ist eine Reue von geheimen Vorwürfen, peinigenden Gefühlen innerer selbstverschuldeter Schwäche, Unentschlossenheit, Lebensüberdruß, und es ist kein Wunder, wenn endlich Anwandlungen zum Selbstmord entstehen, zu denen kein Mensch mehr aufgelegt ist, als der Onanist. Das schreckliche Gefühl des lebendigen Todes macht endlich den völligen Tod wünschenswerth. Die Verschwendung dessen, was Leben gibt, erregt am meisten den Ekel und Ueberdruß des Lebens, und die eigne Art von Selbstmord, *par depot*, die unsern Zeiten eigen ist. Ueber dieß ist die Verdauungskraft dahin, Flatulenz und Magenkrämpfe plagen unaufhörlich, das Blut wird verdorben, die Brust verschleimt, es entstehen Ausschläge und Geschwüre in der Haut, Vertrocknung und Abzehrung des ganzen Körpers, Epilepsie, Lungensucht, schleichend Fieber, Ohnmachten und ein früher Tod.

Es gibt noch eine Art Onanie, die ich die *moralische Onanie* nennen möchte, welche ohne alle körperliche Unkeuschheit möglich ist, aber dennoch entsetzlich erschöpft. Ich verstehe darunter die Anfüllung und Erhitzung der Phantasie mit lauter schlüpfrigen und wollüstigen Bildern, und eine zur Gewohnheit gewordene fehlerhafte Richtung derselben. Es kann dieß Uebel zuletzt wahre Gemüthskrankheit werden, die Phantasie wird völlig verdorben und

beherrscht nun die ganze Seele, nichts interessiert einen solchen Menschen, als was auf jene Gegenstände Bezug hat, der geringste Eindruck aber dieser Art, setzt ihn sogleich in allgemeine Spannung und Erhitzung, seine ganze Existenz wird ein fortdauerndes Reizfieber, was um so mehr schwächt, je mehr es immer Reizung ohne Befriedigung ist. — Man findet diesen Zustand vorzüglich bey Wollüstlingen, die sich endlich zwar zur körperlichen Keuschheit bekehren, aber sich durch diese geistige Wollust zu entschädigen suchen, ohne zu bedenken, daß sie in ihren Folgen nicht viel weniger schädlich ist — ferner im religiösen Eolibat, wo diese Geistes- onanie sogar den Mantel der brünstigen Andacht annehmen und sich hinter bellige Entzückungen verstecken kann, und endlich auch bey ledigen Personen des andern Geschlechts, die durch Romanen und ähnliche Unterhaltungen ihrer Phantasie jene Richtung und Verderbniß gegeben haben, die sich bey ihnen oft unter den modischen Mahmen Empfindsamkeit versteckt, und welche bey aller äußern Strenge und Zucht, oft im Innern gewaltig ausschweifen.

Dieß sey genug von den traurigen Folgen dieser Debauchen, die sie nicht allein auf Verkürzung, sondern auch an Verbitterung des Lebens haben.

### III.

#### Uebermäßige Anstrengung der Seelenkräfte.

**U**ber nicht bloß die körperlichen Debauchen, sondern auch die geistigen haben diese Folgen, und es ist merkwürdig, daß übertriebne Anstrengung der Seelenkräfte und also Ver-



schwendung der dazu nöthigen Lebenskraft, fast eben solche Wirkungen auf die Gesundheit und Lebensdauer hat, als die Verschwendung der Generationskräfte: Verlust der Verdauungskraft, Mißmuth, Niedergeschlagenheit, Nervenschwäche, Abzehrung, frühzeitiger Tod.

Doch kommt auch hierbei gar sehr auf die Verschiedenheit der Natur und der Anlage an, und natürlich muß der, der von Natur eine kräftigere und wirksamere Seelenorganisation hat, weniger von dieser Anstrengung leiden, als der, wo diese fehlt. — Daher werden solche am meisten davon angegriffen, die bey mittelmäßigen Geistesanlagen es mit Gewalt erzwingen wollen; daher schwächt diejenige Geistesanstrengung am meisten, die wir uns wider Willen, und ohne Lust an der Sache zu haben geben. Es ist erzwungene Spannung.

Es fragt sich nun aber: was heißt Exceß in den Geistesanstrengungen? Dieß ist eben so wenig im allgemeinen zu bestimmen, als das zu viel im Essen und Trinken, weil alles von dem verschiedenen Maß und Anlage der Denkkraft abhängt, und diese eben so verschieden ist, als die Verdauungskraft. So kann etwas für diesen Anstrengung werden, was es für einen andern, mit mehr Seelenkraft begabten, gar nicht ist. Auch machen die Umstände, unter welchen dieses Geschäft verrichtet wird, einen wesentlichen Unterschied. Hier also noch einige nähere Bestimmungen, was man unter Exceß oder Debauche im Denkgeschäft zu verstehen habe.

1. Wenn man die Übung des Körpers zu sehr dabey vernachlässigt. Jede ungleiche Übung unsrer Kräfte schadet, und so gewiß es ist, daß man sich unendlich mehr schwächt, wenn man bloß denkend, mit Vernachlässigung körperlicher Bewegung, lebt, eben so gewiß ist es, daß *verientae* viel mehr und mit weniger Nachtheil für seine Gesundheit geistig

arbeiten kann, der immer zwischen durch dem Körper eine angemessne Übung gibt.

2. Wenn man zu anhaltend über den nämlichen Gegenstand nachdenkt. Es gilt hier das nämliche Gesetz, was bey der Muskelbewegung Statt findet. Wenn man den Arm immer in derselben Richtung bewegt, so ist man in einer Viertelstunde müder, als wenn man zwey Stunden lang verschiedene Arten von Bewegung damit gemacht hätte. Eben so mit den Geistesgeschäften. Es erschöpft nichts mehr als das beständige Einerley in dem Gegenstand und der Richtung der Denkkraft, und Boerhaave erzählt von sich selbst, daß er, nachdem er einige Tage und Nächte immer über den nämlichen Gegenstand nachgedacht hatte, plötzlich in einen solchen Zustand von Ermattung und Abspannung verfallen wäre, daß er eine geraume Zeit in einen gefühllosen und todtenähnlichen Zustand gelegen habe. Ein stichtlicher Wechsel der Gegenstände ist daher die erste Regel, um ohne Schaden der Gesundheit zu studieren, ja, um selbst in der Masse mehr zu arbeiten. Ich kenne große und tiefe Denker, Mathematiker und Philosophen, die in einem hohen Alter noch munter und vergnügt leben; aber ich weiß auch, daß dieselben von je her sich diesen Wechsel zum Gesetz gemacht haben, und ihre Zeit immer zwischen jenen abstracten Arbeiten und zwischen der Lectüre angenehmer Dichter, Reisebeschreibungen, historischer und naturgeschichtlicher Werke theilten. Auch ist es selbst in diesem Betrachte so gut, wenn man immer das practische mit dem speculativen Leben verbindet.

3. Wenn man gar zu abstracte und schwere Gegenstände bearbeitet, z. B. Probleme der höhern Mathematik und Metaphysik. Das Object macht einen gewaltigen Unterschied. Je abstracter es ist, je mehr es den Menschen nöthigt, sich ganz von der Sinneswelt loszuziehen, und sein Geistiges, abgesondert vom Körper, gleichsam rein zu iso-

liren, (gewiß einer der unnatürlichsten Zustände, die es geben kann), desto schwächer und anstrengender ist es. Eine halbe Stunde solcher Abstraction erschöpft mehr, als ein ganzer Tag Uebersetzungsarbeit. Aber auch hier ist viel relatives. Mancher ist dazu geboren, er hat die Kraft und die besondere Geistesstimmung, die diese Arbeiten erfordern, da hingegen manchem beides fehlt, und er es dennoch erzwingen will. Es scheint mir sehr sonderbar, daß man bei Hebung einer körperlichen Last immer erst seine Kräfte untersucht, ob sie nicht für dieselbe zu schwer ist, und hingegen bei geistigen Lasten nicht auch die Geisteskräfte zu Rathe zieht, ob sie ihnen gewachsen sind. Wie manchen habe ich dadurch unglücklich und kränklich werden sehen, daß er die Tiefen der Philosophie ergründen zu müssen glaubte, ohne einen philosophen Kopf zu haben! Muß denn jeder Mensch ein Philosoph von Profession seyn, wie es jetzt Mode zu werden scheint? Mir scheint es vielmehr, daß dazu eine besondere Anlage der Organisation nöthig ist, und nur diesen Auserwählten mag es überlassen bleiben, die Grundtiefen der Philosophie auszuspiiren und zu entwickeln; wir andern wollen uns damit begnügen, philosophisch zu handeln und zu leben.

4. Auch halte ich für Exceß, wenn man immer producirend, und nicht auch mit unter concipirend arbeitet. Man kann alle Geistesarbeit in zwey Classen theilen, die schaffende, die aus sich selbst herauspinnt und neue Ideen erzeugt, und die empfangende oder passive, die bloß fremde Ideen aufnimmt und genießt, z. B. das Lesen oder Anhören anderer. Erstere ist ungleich anstrengender und erschöpfender, und man sollte sie daher immer mit dem andern abwechseln lassen.

5. Wenn man zu frühzeitig in der Kindheit den Geist anzustrengen anfängt. Hier ist schon eine kleine Anstrengung höchst schädlich. Vor dem siebenten Jahre ist alle Kopfarbeit

ein unnatürlicher Zustand, und von eben den übeln Folgen fürs Körperliche, als die Onanie.

6. Wenn man invita Minerva studiert, d. h. über Gegenstände, die man ungern, und nicht con amore treibt. Je mehr Lust bey der Geistesarbeit ist, desto weniger schadet die Anstrengung. Daher ist bey der Wahl des Studiums so viel Vorsicht nöthig, ob es uns auch recht und passend ist, und wehe dem, wo dieß nicht der Fall ist.

7. Wenn man die Seelenanstrengung durch künstliche Reize erweckt oder verstärkt und verlängert. Man bedient sich am gewöhnlichsten des Weins, des Kaffehs oder des Tobaks dazu, und obgleich diese künstlichen Denkhülfen überhaupt nicht zu billigen sind, weil sie immer doppelte Erschöpfung bewirken; so muß man doch leider gestehen, daß sie in jezigen Zeiten, wo die Geistesarbeit nicht von Laune, sondern von Zeit und Stunden abhängt, nicht ganz zu entbehren sind, und dann möchte eine Tasse Kaffeh, oder eine Pfeife oder Prise Tobak noch am erträglichsten seyn. Aber man hüthe sich ja vor dem Mißbrauch, weil sie dann den Schaden der Geistesanstrengung unglaublich erhöhen.

8. Wenn man in der Verdauungszeit den Kopf anstrengt. Hier schadet man doppelt: man schwächt sich mehr, denn es gehört da mehr Anstrengung zum Denken, und man hindert zugleich das wichtige Geschäft der Verdauung.

9. Wenn man die Zeit des Schlafs damit ausfüllt. Eine der lebensnächtheiligsten Gewohnheiten, wovon beyms Schlafe ausführlicher.

10. Wenn man das Studieren mit nachtheiligen äußeren Umständen verbindet; und da sind zwey die vorzüglichsten, die oft mehr Antheil an den übeln Folgen des Nachdenkens haben, als das Denken selbst, das zusammen gekrümmte Sitzen und die eingeschlossene Stubenluft. Man gewöhne sich daher liegend, oder stehend,

oder gehend, oder auch auf einem hölzernen Hock reitend, ferner nicht immer in Stuben, sondern auch im Freyen zu studieren, und man wird weit weniger von den so genannten Gelehrtenkrankheiten leiden. Wahrlich die alten Philosophen dachten wohl eben so viel, als die neuern Gelehrten, und litten dennoch nicht an Hypochondrien, Hämorrhoiden u. dgl. Die einzige Ursache lag darin, weil sie mehr ambulirend oder liegend, und in freyer Luft meditirten, weil sie nicht Kaffeh oder Tobak dazu brauchten, und weil sie die Uebung und Cultur des Körpers nicht dabey vergaßen.

---

#### IV.

Krankheiten — deren unvernünftige Behandlung — gewaltsame Todesarten — Trieb zum Selbstmord.

---

Fürchterlich ist dieses Heer heimlicher und öffentlicher Lebensfeinde in neuern Zeiten angewachsen. Wenn man sich denkt, wie wenig ein Naturmensch auf den Südseeinseln von Krankheiten weiß, und dagegen nun ein europäisches pathologisches Compendium hält, wo sie Regimenter und Compagnienweise aufmarschieren, und ihre Zahl sich auf viele Tausende beläuft, so erschrickt man davor, was durch Luxus, Sittenverderbniß, unnatürliche Lebensart und Ausschweifungen möglich worden ist. Viele, ja wirklich die meisten dieser Krankheiten, sind unsre eigne Schuld, und immer werden noch neue durch unsre eigne Schuld erzeugt. Andere sind in die Welt gekommen, man weiß nicht wie, und waren ebenfalls der alten Welt ganz unbekannt. Dieß sind

gerade die tödtlichsten und hartnäckigsten, Blattern, Masern, die Lusiencke. Und auch diese sind in so fern unsere Schuld, daß wir sie ohne alle Gegenanstalten fortwirken und würgen lassen, da es doch erwiesen ist, daß wir durch einigen Gebrauch unsrer Vernunft und der hierüber gesammelten Erfahrungskenntnisse sie recht gut wieder von unsern Grenzen entfernen könnten, so wie sie uns zugeführt worden sind.

Die meisten Krankheiten wirken entweder als gewaltsame Todesarten, als Unterbrechungsmittel der Lebensoperation, (wie z. B. Schlag- und Sticfluß) oder als langsame Verkürzungsmittel, indem sie entweder ganz unheilbar sind, oder, wenn sie auch geheilt werden, dennoch einen solchen Verlust von Lebenskraft, oder eine solche Schwächung und Destruction edler Organe hinterlassen, daß der auf diese Weise angegriffene Körper nicht mehr das Ziel erreichen kann, was ihm eigentlich bestimmt war.

Folgende kurze Uebersicht, die aus einer Menge Mortalitätstabellen zusammengezogen ist, wird es ihnen am deutlichsten machen, wie ungeheuer der Verlust ist, den die Menschheit jetzt durch Krankheiten leidet.

Gesezt, es werden jetzt 1000 Menschen geboren, so sterben davon 24 gleich in der Geburt selbst; das Geschäft des Zahnens nimmt ihrer 50 mit; Convulsionen und andre Kinderkrankheiten in den ersten 2 Jahren, 277; die Blattern, die bekanntlich zum allerwenigsten den 10ten Menschen tödten, reiben ihrer 80 bis 90 auf, die Masern 10. Sind es Weibspersonen, so sterben davon 8 im Kindbett. Schwindsucht, Auszehrung und Brustkrankheiten (in England wenigstens) tödten 190. Andere hitzige Fieber 150, Schlagflüsse 12, die Wassersucht 41. Also kann man von 1000 Menschen nur 78 annehmen, welche am Alter, oder vielmehr im Alter, sterben, denn auch da wird der größere Theil noch durch zufällige Ursachen weggerafft. Genug, es

ergibt sich hieraus, daß immer  $\frac{1}{8}$  vor der Zeit und durch Zufall umkommen.

Hier muß ich noch einer neuen schrecklichen und auf unmittelbare Destruction des Lebens abweckenden Krankheit gedenken: des Triebß zum Selbstmord. Dieser unnatürliche, ehemals bloß durch traurige Nothwendigkeit und heroischen Entschluß mögliche Zustand, ist jetzt eine Krankheit geworden, die in der Blüthe der Jahre, unter den glücklichsten Umständen, bloß aus Ekel und Ueberdruß des Lebens, den entsetzlichen und unwiderstehlichen Trieb hervorbringen kann, sich selbst zu vernichten \*). Es gibt jetzt wirklich Menschen, bey denen jede Quelle von Lebensgefühl und Lebensglück so vertrocknet, jeder Keim von Thätigkeit und Genuß so abgestorben ist, daß sie nichts so abgeschmackt, ekel und fade finden, als das Leben, daß sie gar keinen Berührungspunct mehr mit der sie umgebenden Welt haben, und daß ihnen endlich das Leben zu einer so drückenden Last wird, daß sie dem Wunsche gar nicht widerstehen können, sich dessen zu entledigen. Und diese Menschen sind fast immer diejenigen, welche durch frühzeitige Ausschweifung, durch eine zu frühzeitige Verschwendung jener balsamischen Lebensäfte, die unser eignes Leben würzen sollen, sich erschöpft und lebensarm gemacht haben. Ist es nicht natürlich, daß ein solcher Unglücklicher den Tod ohne Bewußtseyn dem mit Bewußtseyn (und das ist sein Leben) vorzieht?

Aber der Schaden dieser an sich selbst schon jetzt viel häufigern und gefährlichern Feinde wird dadurch unendlich vermehrt, daß man sie zum Theil ganz widersinnig behandelt, und überhaupt die Medicin zu sehr mißbraucht.

---

\*) In 75 Jahren starben in London am Selbstmord gerade noch ein Wahl so viel Menschen, als am Sittenstechen.

Zur widersinnigen Behandlung rechne ich folgendes: Wenn man, trotz aller Beweise ihres Schadens, dennoch die Ursache der Krankheit immer fortwirken läßt, z. B. man bemerkt sichtbar, daß das Weintrinken, oder eine zu leichte Kleidung, oder das Nachtwachen uns die Krankheiten erzeugt, und dennoch setzt man es fort. Ferner: Wenn man die Krankheit ganz verkent, und gar nicht für Krankheit gelten lassen will, wodurch oft eine unbedeutende Krankheit in eine sehr gefährliche verwandelt wird. Und hier kann ich nicht umhin, eine Vernachlässigung ins besondere zu erwähnen, die gewiß unzähligen Menschen das Leben kostet: die Vernachlässigung der Katarthe oder des Hustens. Man hält sie gewöhnlich für nothwendige und zum Theil nützliche Uebel, und man hat Recht, wenn der Katarth mäßig ist und nicht zu lange dauert. Aber man vergeffe doch nie, daß jeder Katarth eine Krankheit ist, und gar leicht in Lungenentzündung, oder, was noch häufiger geschieht, in Lungensucht und Auszehrung übergeben kann; und ich sage nicht zu viel, wenn ich behaupte, daß die Hälfte aller Lungensuchten aus solchen vernachlässigten Katarthen entsteht. Dieß geschieht, wenn er zu lange dauert, oder wenn er widersinnig behandelt wird, und ich gründe hierauf folgende zwey Regeln, die bey jedem Brustkatarth heutig beobachtet werden sollten: Man sehe keinem Katarthalbusten länger als 14 Tage geduldig zu; dauert er länger, so muß er als Krankheit betrachtet und durch einen Arzt behandelt werden. Zweytens, man vermeide bey jedem Katarth heftige Erhigung, Erkältung und den Genuß des Weins und anderer hitzigen Getränke und Speisen.

Auch ist es eine nur gar zu gewöhnliche widersinnige Behandlung der Krankheiten, daß man gar oft, theils aus Auruiffenheit und Vorurtheil, theils aus mißverständener Zärtlichkeit, gerade das Gegentheil von dem thut, was man eigentlich thun sollte. Dahin gehört, daß man den



Kranken zum Essen nöthigt, wenn er keinen Appetit hat, daß man bey fieberhaften Krankheiten Bier, Wein, Kaffeh, Fleischbrühen und andre hitzige und nährrende Dinge genießen läßt, wodurch das gelindeste Fieber in ein hitziges verwandelt werden kann, daß man, so bald ein Kranker Fieber und den damit verbundenen Frost klagt, ihn in Betten vergräbt, Fenster und Thüren verschließt, und die Luft des Zimmers möglichst erhitzt, auch daß man nicht für gehörige Reinlichkeit in der Krankenstube sorgt, die Luft nicht erneuert, die Absonderungen und Ausleerungen des Kranken nicht genug entfernt. Diese unvernünftige diätetische Behandlung tödtet weit mehr Menschen, als die Krankheit selbst, und hauptsächlich ist sie die Ursache, warum auf dem Lande so mancher gesunde und starke Mensch ein Raub des Todes wird, warum da die Krankheiten so leicht eine bössartige Beschaffenheit annehmen, warum z. B. die Blattern da im Winter meist bössartiger sind, als im Sommer, weil man da die Fenster und Thüren verschließt, und durch Einheizen eine fürchterliche Gluth im Zimmer erhält, welches im Sommer unterbleibt.

Und endlich rechne ich dahin, wenn man keinen Arzt oder ihn nicht recht braucht, die Medicin unrichtig anwendet, zu Puschern seine Zuflucht nimmt, geheime Mittel und Universalarzneyen gebraucht, u. dgl. mehr, wovon ich bey dem vernünftigen Gebrauch der Medicin mehr sagen werde.

Auch die gewaltsamen Todesarten rafften eine Menge Menschen weg, und leider haben auch hierin die neuen Zeiten große Progressen gemacht. Nicht nur der größte Unternehmungsgeist, die häufigern Seereisen, der ausgebreitetere Handel vervielfältigen solche Fälle, sondern man hat auch leider Erfindungen gemacht, um den Endzweck der Verkürzung auf eine unglaublich schnelle und raffinirte Art zu erreichen. Ich will hier nur an die Erfindung des

Schießpulvers, und mehrerer neuen Gifte, der Aquatoffona, der Successionspulver u. s. w. erinnern. Die Kunst zu tödten ist ja eine eigne höhere Wissenschaft geworden.

---

## V.

### Unreine Luft — das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten.

---

Eines der größten Verkürzungsmittel des menschlichen Lebens ist: das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten. Fürchterlich ist das Uebergewicht, das die Mortalität derselben in den Todtenlisten hat. In Wien, Berlin, Paris, London und Amsterdam, stirbt der 20ste bis 23ste Mensch, während daß rund herum, auf dem Lande, nur der 30ste oder 40ste stirbt. Rousseau hat vollkommen recht, wenn er sagt: der Mensch ist unter allen Thieren am wenigsten dazu gemacht, in großen Haufen zusammen zu leben. Sein Athem ist tödtlich für seine Mitgeschöpfe, und dieß gilt eben so wohl im eigentlichen als im figurlichen Sinn. Die Feuchtigkeit, oder wie man gewöhnlich nennt, die Dichtigkeit der Luft ist nicht allein, was sie so schädlich macht, sondern die Animalisation, die sie durch so viele auf einander gehäuften Menschen bekommt. Man kann höchstens vier Mal die nähmliche Luft einathmen, so wird sie durch den Menschen selbst aus dem schönsten Erhaltungsmittel des Lebens in das tödtlichste Gift verwandelt. Nun denke man sich die Luft an einem so ungeheuern Orte; hier ist es physisch unmöglich, daß einer,

einer, der in der Mitte wohnt, einen Athemzug von Luft thun sollte, die nicht schon kurz vorher in der Lunge eines andern verweilt hätte. Dieß gibt eine allgemeine schleichende Vergiftung, die nothwendig die Lebensdauer im Ganzen verkürzen muß. — Wer es also kann, meide den Aufenthalt in großen Städten; sie sind offene Gräber der Menschheit, und zwar nicht allein im physischen, sondern auch im moralischen Sinn. Selbst in mittlern Städten, wo vielleicht die Straßen etwas enge sind, suche man immer lieber eine Wohnung an der Außenseite der Stadt, und wenigstens ist es Pflicht, alle Tage eine halbe oder ganze Stunde lang, die Stadtrmosphäre ganz zu verlassen, in der einzigen Absicht, um einmahl reine Luft zu trinken. — Mehr davon in dem Kapitel von Vergiftungen.

---

## VI.

Unmäßigkeit im Essen und Trinken — die raffinierte Kochkunst — die geistigen Getränke.

Das erste, was in Absicht der Diät lebensverkürzend wirken kann, ist: Unmäßigkeit. Das zu viel Essen und Trinken schadet auf dreifache Art dem Leben. Es strengt die Verdauungskräfte unmäßig an, und schwächt sie dadurch. Es hindert die Verdauung, weil bey einer solchen Menge nicht alles gehörig verarbeitet werden kann, und es erzeugen sich Cruditäten im Darmcanal und schlechte Säfte. Es vermehrt auch unverhältnißmäßig die Blutmenge, und beschleunigt dadurch Circulation und Leben; und über dieß

entsteht dadurch so oft Indigestion und das Bedürfnis ausleerende Mittel zu nehmen, welches abermahlis schwächt.

Zu viel essen heißt, wenn man so lange ißt, bis man nicht mehr kann, und die nachfolgenden Zeichen sind, wenn man Schwere und Vollheit des Magens, Gähnen, Aufstoßen, Schläfrigkeit, Dumpfheit des Kopfs verspürt. Die alte Regel bleibt also immer noch wahr: Man höre auf zu essen, wenn man noch etwas essen könnte.

Die zu raffinierte Kochkunst gehört ebenfalls hieher. — Leider muß ich diese Freundin unsers Gaumens hier als die größte Feindin unsers Lebens, als eine der verderblichsten Erfindungen zu Abkürzung desselben, anklagen, und zwar auf folgende Art:

1. Bekanntlich besteht der Hauptkunstgriff derselben darin; alles piquant und reizend zu machen. Alle Nahrungsmittel bestehen also, nach dieser Zurichtung, zur Hälfte aus reizenden erhitzen Substanzen, und anstatt also durchs Essen das, was der natürliche Zweck ist, Ernährung und Wiedererzeugung, zu erreichen, vermehrt man vielmehr durch den Reiz die innre Consumption und thut wirklich gerade das Gegentheil. Nach einer solchen Mäßigkeit hat man immer ein künstliches Fieber, und bey solchen Menschen heißt es mit Recht: *consumendo consumimur*.

2. Das schlimmste ist, daß man durch diese Kochkunst verleitet wird; immer zu viel zu essen. Sie weiß sich den Gaumen so zum Freunde zu machen, daß alle Gegenvorstellungen des Magens umsonst sind; und, weil der Gaumen immer auf eine neue angenehme Art gekitzelt wird, so bekommt der Magen wohl drey und vier Mahl mehr zu thun, als er eigentlich bestreiten kann. Denn es ist ein sehr gewöhnlicher Fehler, daß man den Gaumenappetit nicht vom Magenappetit unterscheidet, und das für Magenappetit hält, was eigentlich nur Gaumenkitzel ist, und eben diese Verwechslung wird durch nichts mehr begünstigt, als durch

diese raffinierte Kochkunst. Der Mensch verliert dadurch am Ende eine der größten Schutzwehren seiner Gesundheit, die Eigenschaft zu wissen, wenn er genug hat.

3. Eine Hauptmaxime dieser Kunst besteht endlich darin, durch die überhäuftesten und unnatürlichsten Zusammensetzungen ganz neue Schöpfungen und neue Reize hervorzu- bringen. Und daraus entsteht, daß Dinge, welche, jedes für sich, äußerst unschuldig und unschädlich wären, nun durch die Verbindung ganz neue und nachtheilige Eigenschaften bekommen. Sauer und süß z. B. schadet, jedes einzeln genommen, nichts; hingegen zugleich genossen, kann es schädlich werden. Eyer, Milch, Butter, Mehl, sind, jedes für sich genossen, sehr verdauliche Substanzen; aber man setze sie zusammen, und mache einen recht fetten und festen Pannkuchen daraus, und man wird ein sehr schwer verdauliches Product erhalten. Man kann es als Grundsatz annehmen: je zusammengesetzter eine Speise ist, desto schwerer ist sie zu verdauen, und was noch schlimmer ist, desto schlechter werden die Säfte, die daraus bereitet werden.

4. Noch ein Haupttriumph der neuern Kochkunst ist die Kunst, Nahrungssaft in der concentrirtesten Gestalt in den Körper zu bringen. Da hat man *Consommés*, *Jus*, *Coulus*. Man hats dahin gebracht, durch Auspressen und Einkochen, die Kraft von mehreren Pfunden Rindfleisch, Kapaunen und Marksknochen in den kleinen Raum von einer Gelée oder Suppe zu concentriren. Da glaubt man nun etwas Großes gethan zu haben, wenn man auf diese Weise, ohne den Zähnen die Mühe des Kauens und dem Magen die Mühe des Arbeitens gemacht zu haben, eine solche Essenz von Nahrungssaft gleich auf ein Mahl ins Blut schiebt. Das heißt, stellt man sich vor, sich im Gallop restauriren, und es ist das Lieblingsystem derer, die sich im Gallop consumiren. Aber man täuscht sich gewaltig, denn

Ein Mahl: Man kann die Einrichtungen der Natur nie ohne Schaden überspringen. Nicht ohne Ursache ist die Einrichtung getroffen, daß der Magen nur eine gewisse Menge fassen kann; ein Mehreres würde fürs Ganze zu viel seyn. Jeder Körper kann nur eine verhältnißmäßige Menge Nahrung fassen, und diese Capacität des Ganzen steht immer mit der Capacität des Magens im Verhältniß. — Hierbey täuscht man nun die Natur; man umgeht, wenn ich saeu darf, die erste Instanz, und führt, durch eine Art von Schleichhandel, drey- vier Mahl mehr Nahrung in den Körper, als er zu fassen im Stande ist. Die Folge davon ist, daß eine beständige Ueberfüllung aller Gefäße entsteht, und diese stört immer das Gleichgewicht und also Gesundheit und Leben.

Ferner: Nicht ohne Ursache hat die Natur die Einrichtung gemacht, daß die Speisen in etwas gröberer Gestalt genossen werden müssen. Der Nutzen dieser Einrichtung ist, daß sie erst bey'm Kauen im Munde macerirt und mit Speichel vermischt, ferner daß sie länger im Magen aufgehalten werden, dadurch ihren Reiz den Magen zu mehrerer Thätigkeit ermuntern, folglich weit besser assimilirt und in unsre Natur umgewandelt werden. Und hierauf beruht eigentlich wahre Restauration; denn eine Speise kann nur alsdann erst in unser Wesen übergehen, und uns wirklich nützlich werden, wenn sie zuvor durch die Kräfte des Magens unsrer Natur homogener und ähnlich gemacht worden ist.

Indem man also die erste Instanz übergeht, schafft man Säfte in den Körper, die, weil sie nicht hinlänglich assimilirt sind, auch nicht eine gute Restauration bewirken können, sondern vielmehr als fremde Theile als Reize wirken, und mehr zur Consumtion als zur Restauration dienen.

Ich glaube daher, es ist sehr einleuchtend, daß eine Kunst, welche die wahre Restauration hindert, uns mit unverdauten rohen Säften anfüllt, und die innere Consumtion

vermehrt, nicht als eine Freundin unsers Lebens anzusehen ist, sondern unter den wesentlichsten Feinden desselben einen Platz verdient. Man sollte glauben, sie sey erfunden, um aus den herrlichsten Gaben Gottes ein schleichendes Gift zu bereiten.

Endlich gehören unter diese Classe von Verkürzungsmitteln vorzüglich noch die Zubereitungen spiritueller Getränke, die alle, sie mögen Namen haben wie sie wollen, lebensverkürzend sind. Es ist flüßiges Feuer, was hier der Mensch trinkt; sie beschleunigen die Lebensconsumtion auf eine fürchterliche Art, und machen das Leben im eigentlichsten Sinn zu einem Verbrennungsproceß. Ueber dieß 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 Branntweinetrinker 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; und eben so geht es im Moralischen, weder für Ehre und Schande, noch fürs Große, Schöne oder Gute hat eine solche Seele Sinn, sondern bloß und allein — für Branntwein. Ich kenne nichts, was den völligen Character der stumpfsinnigsten Brutalität im Menschen so erzeugen, und ihn dergestalt degradiren könnte, als der häufige fortgesetzte Genuß des Branntweins. Andre Laster lassen doch noch die Hoffnung der Besserung übrig, aber dieses verdirbt durch und durch und (eben wegen der dadurch zerstörten Empfänglichkeit) ohne alle Rettung. — Ich sollte glauben, diese Betrachtungen wären der Aufmerksamkeit jeder Obrigkeit würdig, um den immer stärker einwirkenden

Genuß des Branntweins bey dem Volke mehr zu steuern, als, wie es so häufig geschieht, durch Vervielfältigung der Branntweinsladen und Branntweinsbrennereyen noch mehr zu befördern. Ein Staat, wo dieß Laster allgemein wird, muß untergehen, denn Fleiß, Tugend, Menschlichkeit, Mäßigkeit, und moralisches Gefühl, Eigenschaften, ohne die kein Staat bestehen kann, werden dadurch völlig vernichtet. Die Geschichte belehrt uns, daß bey wilden Nationen der Zeitpunkt der Einführung des Branntweins immer das Datum ihrer kürzeren Lebensdauer, und ihrer Schwächung war, und daß dieses Geschenk sie den Europäern mehr unterjochte, als Schießpulver und Kanonen.

Man glaube auch ja nicht, daß man dadurch dem Schaden entgehen könne, wenn man milde und süßschmeckende Liqueurs oder täglich nur eine Wenigkeit trinkt. Jene so mei-  
 delnden Liqueurs sind es bloß für die Zunge, im Magen verlieren sie jene Zuckertheile, die ihren wahren Character verflechten, und lassen ihr Feuer desto stärker wirken. Und das Wenige, was man täglich trinkt, wirkt doch immer etwas, und, was noch übler ist, es bleibt nicht dabey, sondern macht immer mehr nothwendig. Freylich, wer sich einmahl an so etwas gewöhnt hat, darf nicht schnell abbrechen, und doch ist es bey dem allmählichen Abgewöhnen so leicht geschehen, daß man einmahl in die vorige Menge wieder zurück fällt. Solchen möchte ich wohl die Methode, die schon einmahl mit Nutzen gebraucht worden ist, empfehlen, in das gewöhnliche Schnapsgläschen täglich 5, 8 oder 10 Tropfen Siegellack zu tröpfeln; so bekommen sie täglich eben so viel Tropfen Branntwein weniger, und werden unvermerkt zu dem entscheidenden Moment gelangen, wo das Glas ganz von Siegellack voll, und also ihre Portion Branntwein = 0 ist.

---



## VII.

Lebensverkürzende Seelenstimmungen und Leiden-  
schaften — üble Laune — allzu große  
Geschäftigkeit.

Einem vorzüglichen Rang unter den Verkürzungsmitteln des Lebens behaupten gewisse Seelenstimmungen und Gewohnheiten, die feindlich auf das Leben wirken, Traurigkeit, Kummer, Verdruß, Furcht, Angst, Kleinmuth, hauptsächlich Neid und Mißgunst.

Sie alle erschöpfen die feinsten Lebenskräfte, stören besonders die Verdauung und Assimilation, schwächen die Kraft des Herzens, und hindern auf diese Art das wichtige Geschäft der Restauration. Die ersten, die traurigen Affecten, wirken indeß doch nur negativ zur Verkürzung. Hingegen diese, Neid und Mißgunst, haben zugleich positive todtbringende Eigenschaften. Nicht bloß entziehen sie dem Körper seine Lebenskräfte, sondern indem sie unaufhörlich die Galle schärfen, bereiten sie beständig ein schleichendes Gift, und vermehren durch den allgemeinen Gallenreiz die Stoffaufreibung entsetzlich, daher das Emblem vollkommen paßt: der Neid frißt sich selbst auf.

Hierher gehört auch jene sehr böse Seelenkrankheit, die unter dem Namen der üblen Laune bekannt ist. Nichts vermag so sehr die Blüthe des Lebens zu verwelken, jedem Genuß und jeder Freude den Eingang zu versperren, und den schönen Lebensstrom in einen stehenden Sumpf zu verwandeln, als diese böse Gewohnheit. Ich rathe jedem, dem sein Leben lieb ist, sie als ein tödliches Gift zu fliehen, und nie aufkommen zu lassen.

Auch die Furcht verdient hier einen vorzüglichen Platz. Sie gehört ebenfalls unter die bösen Genohheiten der Seele, denn man kann sie sich nach Belieben an- und abgewöhnen. — Ein Engländer (Walter), der die Reise mit Anson um die Welt gemacht hatte, sprach ernst mit dem jungen Verkenhout, und da dieser das Wort Furcht erwähnte, so fiel Walter mit Heftigkeit ein: *Pi, si donc, c'est une passion indigne, et au dessous de la dignite de l'homme.* Und gewiß, sie ist eine der allerunanständigsten Leidenschaften, die den Menschen eben so sehr erniedrigt und degradirt, als ihn das Entgegengesetzte, der Muth, exaltiren und über die menschliche Natur erheben kann. Furcht raubt Kraft, Ueberlegung, Verstand, Entschlossenheit, genug, alle Vorzüge des menschlichen Geistes, und es sollte einer der ersten Grundsätze der Erziehung seyn, dem Menschen die Furcht abzugewöhnen. Und leider thut man gewöhnlich gerade das Gegentheil! Wir wollen nur zwey der gewöhnlichsten Arten von Furcht nehmen; die Furcht vor Gewittern und die vor Gespenstern. Nun wer diese beyden hat, der mag nur auf die Ruhe des Lebens Verzicht thun. Die Zeit der Nacht, welche so weise durch Dunkelheit zur süßen Ruhezeit gestämpelt wurde, ist für ihn das Signal der peinlichsten Unruhe. Wenn andre ruhigen Schlaf genießen, horcht er mit Zittern und Zagen auf jeden Laut, schwitzt unaufhörlich Angstschweiß, und ist früh müder, als er sich niedergelegt hat. — Die erfreuliche Zeit des Sommers ist für ihn eine Periode der Angst und des Schreckens, und jeder schöne Tag führt bey ihm zugleich die Idee von Gewitter und also bange Erwartung mit sich.

Man kann leicht abnehmen, welchen nachtheiligen Einfluß solche beständige Angst auf die Dauer des Lebens haben muß. Furcht ist ein beständiger Krampf: sie schnürt alle kleine Gefäße zusammen, die ganze Haut wird kalt, blaß, und die Ausdünstung völlig gehemmt. Alles Blut sammelt

sich in den innern größern Gefäßen, der Pulsschlag stockt, das Herz wird überfüllt, und kann sich nicht frey bewegen. Also das wichtige Geschäft der Circulation wird gestört. Die Verdauung wird eben so sehr unterbrochen, es entstehen krampfhafte Durcxfälle. Alle Muskelkraft wird gelähmt, er will laufen und kann nicht, allgemeines Zittern entsteht, der Athem ist kurz und beklommen. Genug, alle Wirkungen, die ein tödliches schleichendes Gift haben kann, und also eben die Folge für Verkürzung des Lebens.

Es ist mir unmöglich, hier eine Eigenschaft unsrer Zeiten zu übergehen, die uns gewiß einen schönen Theil unserer Lebensstage raubt, nämlich jene unglückliche Vielgeschäftigkeit (Polypragmolyne), die sich jetzt eines großen Theils des menschlichen Geschlechts bemächtigt hat, jenes unaufhörliche innere Treiben und Streben nach neuen Unternehmungen, Arbeiten, Plänen. Der Genius Seculi bringt es mit sich, daß Selbstdenken, Thätigkeit, Speculationen, Reformationen, den Menschen weit natürlicher sind, als sonst, und alle ihnen bewohnenden Kräfte sich weit lebhafter regen; der Luxus kommt dazu, der durch seine immer vervielfältigten Bedürfnisse, immer neue Anstrengungen der Kräfte, immer neue Unternehmungen nöthig macht. Daraus entsteht nun jene unaufhörliche Regsamkeit, die endlich alle Empfänglichkeit für innere Ruhe und Seelenfrieden zerstört, den Menschen nie zu dem Grade von Nachlaß und Abspannung kommen läßt, der zu seiner Erholung unumgänglich nöthig ist, und seine Selbstconsumtion auf eine schreckliche Art beschleunigt.

## VIII.

## Furcht vor dem Tode.

Keine Furcht macht unglücklicher, als die Furcht vor dem Tode. Sie fürchtet etwas, was ganz unvermeidlich ist, und wofür wir keinen Augenblick sicher seyn können, sie geseht jede Freude mit Angst und Zittern; sie verbiethet sich alles, weil alles ein Vehikel des Todes werden kann, und so über dieser ewigen Besorgniß, das Leben zu verlieren, verliert sie es wirklich. Keiner, der den Tod fürchtete, hat ein hohes Alter erreicht.

Liebe das Leben und fürchte den Tod nicht, das ist das Gesetz und die Propheten, die einzige wahre Seelenstimmung, um glücklich und alt zu werden. Demu auch auf das Glück des Lebens mag der nur Verzicht thun, der den Tod fürchtet. Kein Genuß ist bey ihm rein, immer mischt sich jene Todesidee mit ein, er ist beständig wie einer, der verfolgt wird, der Feind sitzt ihm immer auf den Fersen. Und dennoch gibt es so unzählige Menschen, die diese Gemüthsfrankheit nicht los werden können. Für diese will ich hier einige Regeln angeben, die, wenn sie auch gleich keine metaphysische Tiefe haben sollten, ich doch als recht gute Hausmittel gegen die Todesfurcht empfehlen kann, die ich aus Erfahrung als sehr wirksam kenne:

1. Man mache sich mit dem Gedanken an den Tod recht bekannt. Nur der ist in meinen Augen glücklich, der diesem unentflieharen Feinde so oft recht nahe und beherzt in die Augen gesehen hat, daß er ihm durch lange Gewohnheit endlich gleichgültig wird. Wie sehr täuschen sich die, die in der Entfernung des Gedankens an den Tod dieß Mittel zweyter Theil.

gegen die Todesfurcht zu finden glauben! Ehe sie sich versehen, mitten in der lachendsten Freude, wird der Gedanke sie überraschen, und sie desto fürchterlicher erschüttern, je mehr er ihnen fremd ist. Genug, ich kann nur den für glücklich erklären, der es dahin gebracht hat, mitten im Freudengenuß sich den Tod zu denken, ohne dadurch gestört zu werden, und man glaube mir es auf meine Erfahrung, daß man durch öftere Bekanntmachung mit dieser Idee und durch Milderung ihrer Vorstellungsbart, es darin zu einer außerordentlichen Gleichgültigkeit bringen kann. Man sehe doch die Soldaten, die Matrosen, die Bergleute an. Wo findet man glücklichere und lustigere, für jede Freude empfänglichere Menschen? Und warum? Weil sie durch die beständige Nähe des Todes ihn verachten gelernt haben. Wer den Tod nicht mehr fürchtet, der allein ist frey, es ist nichts mehr, was ihn fesseln, ängstigen oder unglücklich machen könnte. Seine Seele füllt sich mit hohem unerschütterlichen Muth, der selbst die Lebenskraft stärkt, und dadurch selbst ein positives Mittel wird, ihn zu entfernen.

Noch hat diese Gewohnheit einen nicht unwichtigen Nebennutzen. Sie ist auch ein vortreffliches Hausmittel tugendhaft und rechtschaffen zu bleiben. Bey jedem zweifelhaften Fall, bey jeder Frage, ob etwas recht oder unrecht sey, denke man sich nur gleich an die letzte Stunde des Lebens hin, und frage sich: würdest du da so oder so handeln, würdest du da wünschen, so oder so gehandelt zu haben? Eine Freude, ein Lebensgenuß, wobey man ruhig an den Tod denken kann, ist gewiß unschuldig. Ist man gegen jemand aufgebracht oder mißgünstig, oder bekommt man Lust, sich wegen einer angethanen Beleidigung zu rächen, — nur an jene Stunde gedacht, und an das Verhältniß, was dort entstehen wird, und ich stehe dafür, daß jene mißgünstigen oder menschenfeindlichen Ideen sogleich verschwinden werden. Die Ursache ist, weil durch diese Ver-

setzung des Schauplatzes alle jenen kleinlichen und selbstsüchtigen Rücksichten aufgehoben werden, die uns so gewöhnlich bestimmen; alles bekommt mit einem Mahle seinen wahren Gesichtspunct, sein wahres Verhältniß, die Täuschung schwindet, das Wesentliche bleibt.

2. Mancher fürchtet weit weniger den Tod, als die Operation des Sterbens. Da macht man sich die allersonderbarsten Begriffe von der letzten Todesnoth, der gewaltsamen Trennung der Seele von ihrem Körper u. dgl. mehr. Aber dieß alles ist völlig ungegründet. Gewiß hat noch kein Mensch das Sterben selbst empfunden, und eben so bewußtlos, wie wir ins Leben treten, eben so treten wir wieder heraus. Anfang und Ende fließen hier wieder zusammen. Meine Beweise sind folgende: Zuerst kann der Mensch keine Empfindung vom Sterben haben, denn Sterben heißt nichts anders als die Lebenskraft verlieren, und diese ist eben, wodurch die Seele ihren Körper empfindet; in demselben Verhältniß also, als sich die Lebenskraft verliert, verliert sich auch die Empfindungskraft und das Bewußtseyn, und wir können das Leben nicht verlieren, ohne zugleich oder noch eher (denn es gehören dazu zarte Organe) auch das Gefühl des Lebens zu verlieren. Und dann lehrt es auch die Erfahrung. Alle die, welche den ersten Grad des Todes erlitten, und wieder zum Leben zurückgerufen wurden, versichern einstimmig, daß sie nichts vom Sterben gefühlt haben, sondern in Ohnmacht, in Bewußtlosigkeit versunken sind \*) — Man lasse sich nicht durch die Zuckungen, das Nöcheln, die scheinbare

€ 2

---

\*) Einer, der sich erhängt hatte, und wieder zum Leben gebracht wurde, erzählte, daß er, so wie der Strick sich zusammen gezogen habe, sogleich in einen Zustand von Bewußtlosigkeit gerathen sey, wo er nichts gefühlt habe; nur das erinnere er sich dunkel, daß er Blitze gesehen, und dumpfes Glockengeläute gehört habe.

Todesangst irre machen, die man bey manchen Sterbenden sieht. Diese Zufälle sind nur ängstlich für den Zuschauer, nicht für den Sterbenden, der davon nichts empfindet. Es wäre eben so, als wenn man aus den fürchterlichen Zuckungen eines Epileptischen auf seine innere Gefühle schließen wollte. Er weiß nichts von allem dem, was uns so viel Angst machte.

3. Man denke sich das Leben immer als das, was es ist, als einen Mittelzustand, (der noch nicht selbst Zweck, sondern nur Mittel zum Zweck ist, wie die tausendfachen Unvollkommenheiten desselben hinlänglich beweisen), als eine Periode der Entwicklung und Vorbereitung, als ein Fragment unsrer Existenz, durch das wir bloß zur andern Perioden übergehen und reifen sollen. Kann uns denn der Gedanke wohl schrecklich seyn, diesen Uebergang wirklich zu machen, aus diesem Mittelzustand, aus dieser räthselhaften, zweifelsvollen, nie ganz befriedigenden Existenz, zu einer andern heraus zu treten? Ganz ruhig und furchtlos können wir uns dann wieder dem höhern Wesen überlassen, was uns eben so, ohne unser Zuthun auf diesen Schauplatz setzte, und von ihm die fernere Leitung unsers Schicksals erwarten. — Wer in dem Schooße seines Vaters einschläft, dem braucht vor dem Erwachen nicht bange zu seyn.

4. Auch wird der Gedanke an die Vorausgegangenen die Todesfurcht sehr mildern, an den Zirkel der Lieben, die unserm Herzen nahe waren und es noch immer sind, und die uns gleichsam aus jenem dunkeln Lande freundlich zuwinken.

---

## IX.

Müßiggang — Unthätigkeit — Lange Weile.

Über auch das Entgegengesetzte, der Nichtgebrauch unserer Kräfte, kann lebensverkürzend werden, weil dadurch gar leicht Unbrauchbarkeit der Organe, Stockung, mangelnde Reinigung der Säfte, und schlechte Restauration entsteht. Es ist die erste und unwandelbarste Bestimmung des Menschen, im Schweiß seines Angesichts sein Brot zu essen. Und auch physisch bestätigt die Erfahrung diesen Satz vollkommen: Wer ist ohne zu arbeiten, dem bekommt es nicht. Wenn nicht immer ein gehöriges Verhältniß zwischen der Restauration und Selbstaufreibung bleibt, so ist es unmöglich, daß Gesundheit und langes Leben bestehen kann. Werfen wir einen Blick auf die Erfahrung, so finden wir, daß kein einziger Müßiggänger ein hohes Alter erreicht hat, sondern die ausgezeichneten Alten durchaus Menschen von einer äußerst thätigen Lebenart gewesen waren.

Über nicht bloß der körperliche, sondern auch der Seelenmüßiggang schadet, und ich komme hier auf ein Lebensverkürzungsmittel, was man hier wohl nicht erwarten sollte, weil es dem Schein nach uns die Zeit so grausam lang macht, die Lange Weile. — Lassen Sie uns die physischen Wirkungen derselben etwas genauer durchgehen, und Sie werden sehen, daß dieser unbehagliche Seelenzustand keineswegs gleichgültig, sondern von sehr wichtigen Folgen für unser Körperliches ist. Was bemerken wir an einem Menschen, der lange Weile hat? Er fängt an zu gähnen; dieß verräth schon einen gehinderten Durchgang des Bluts durch die Lungen. Folglich leidet die Kraft des Herzens und der Gefäße,



und ist zu trüg. — Dauert das Uebel länger, so entstehen zuletzt wohl Congestionen und Stockungen des Bluts. Die Verdauungswerkzeuge werden ebenfalls zur Schwäche und zur Trägheit umgestimmt, es entsteht Mattigkeit, Schwermuth, Blähungen, hypochondrische Stimmung. Genug, alle Functionen werden dadurch geschwächt und in Unordnung gebracht, und ich glaube also mit Recht behaupten zu können, daß ein Zustand, der die wichtigsten Geschäfte des Körpers stört, die edelsten Kräfte schwächt, lebensverkürzend ist.

So wohl in physischer als moralischer Rücksicht ist lange Weile ein sehr gefährlicher Zustand. Weikard \*) erzählt das Beyspiel eines Kindes, welches von sehr armen Aeltern erzeugt war, die ihr Brot mit Tagelohn verdienen mußten. Das Schicksal dieses Kindes also, von seiner Geburt an, war lange Weile. Anfangs ließen es die Aeltern allein in seiner Wiege liegen, wo es seine Zeit damit zubrachte, seine Hände und Füße anzusehen. Da es größer wurde, wurde es jederzeit in einen Hühnerstall eingesperrt, wo es nur durch ein Loch ein wenig heraussehen konnte. Was war die Folge? Das Kind blieb bis in sein erwachsenes Alter dumm und blöde, hatte keinen Verstand, und konnte kaum sprechen.

Ja, ihre Wirkungen sind noch ärger. Bey einem melancholischen Temperament kann lange Weile allein endlich zum Selbstmorde führen. Ein trockner Schriftsteller hatte ein sehr weitläufiges Werk vom Selbstmord geschrieben. Er begegnete einst einem andern Engländer, der alle Zeichen des größten Tieffinns an sich trug. Wo wollen Sie hin, mein Freund? sagte der Autor. — Nach der Themse, um mich zu ersäufen. — O, so bitte ich Sie, erwiderte der Autor, gehen Sie nur noch dieß Mahl

\*) In einem Werke, daß gewiß eine Menge seiner Mitbrüder überleben wird, und auch hier die größte Empfehlung verdient: Weikard's philosophischer Arzt.

wieder nach Hause und lesen Sie erst mein Werk über den Selbstmord. — Gott soll mich bewahren, antwortete jener, eben das Durchlesen dieses verurwünscht langweiligen Buchs hat mir einen so entsetzlichen Verdruß erweckt, daß ich nun fest entschlossen bin, mich zu ersäufen.

Aber, was in aller Welt ist das Mittel gegen die lange Weile, höre ich fragen; sie begleitet uns auf den Ball, ins Schauspielhaus, an den Theetisch, auf die Promenade, genug, nirgends mehr kann man sich vor ihr retten? — Sehr wahr, alles dieß hilft nichts. Es gibt nur ein einziges, aber freylich nicht beliebtes, Mittel dagegen, und das ist: Bestimmte Berufsarbeit.

## X.

### Ueberspannte Einbildungskraft — Krankheits- einbildung — Empfindeley.

Die Phantasie ward uns zur Wurze des Lebens gegeben, aber, so wenig die physische Wurze tägliche Nahrung werden darf, eben so wenig darf das geistige Leben diese Seelenwurze mißbrauchen. Zwar exaltirt man dadurch sein Lebensgefühl, aber man beschleunigt auch das intensive Leben und die Lebensaufreibung, und hindert die Restauration, wie das schon die Magerkeit solcher Leute von feuriger Imagination beweist. Ueber dieß disponirt man dadurch den Körper zu plötzlichen und gewaltsamen Revolutionen, die lebensgefährlich werden können, weil bey überspannter Imagination ein kleiner Funken die gewaltig-

ste Explosion bewirken kann. — Wer also lange zu leben wünscht, der lasse diese Seelenkraft nie zu sehr die Oberherrschaft gewinnen, und nie einen fortdauernd exaltirten Zustand bewirken; sondern er benutze sie dazu, wozu sie uns gegeben ward, den schönen Augenblicken des Lebens einen noch höhern Glanz zu geben, die schalen und unschmackhaften zu würzen und die traurigen zu erheitern.

Besonders kann sie dem Leben sehr nachtheilig werden, wenn sie gewisse Richtungen nimmt, die durch ihre Nebenwirkungen doppelt schaden, und da scheinen mir zwey vorzüglich gefährlich: die Krankheits-Einbildung und die Empfindelery.

Die erstere Imaginationsskrankheit ist hauptsächlich ein Eigenthum der Hypochondristen, kann aber auch bey Nichtärzten dadurch erzeugt werden, wenn sie zu viel medicinische Schriften lesen, die sie denn, nicht wie der Arzt, auf die Kunst, sondern auf ihre eigne Person anwenden, und aus Mangel hinreichender Kenntnisse sehr leicht irrig deuten (ein neuer Grund, sich vor dieser Lectüre zu hütthen.) Ich habe erstaunliche Beyspiele davon gesehen; nicht allein Leute, die sich bey völlig geraden Nasen festiglich einbildeten, schiefe Nasen zu haben, die sich bey einem sehr schwächtigen Bauch nicht von der Idee abbringen ließen, die Wassersucht im höchsten Grade zu haben u. dgl., sondern ich habe eine Dame gesehen, die man nur mit einiger Aufmerksamkeit nach einem örtlichen Zufall zu fragen brauchte, um ihn auch sogleich zu erregen; ich fragte nach Kopfsweh, und es entstand, nach Krämpfen in dem Arm, nach Schluchzen, und die Krämpfe und der Schluchzen waren auf der Stelle da.

Tulpius erzählt das Beyspiel eines Menschen, der durch das Lesen vieler medicinischen und chirurgischen Bücher wahnsinnig wurde.

Mouro sah einen Menschen, der unter Boerhave Medicin studierte, und Hypochondrist dabey war. So oft er einer Vorlesung des Boerhave bengewohnt hatte, bildete er sich Alle Mähl ein, auch die Krankheit zu haben, die vorgetragen worden war. Auf diese Art war er der lebendige lebendige Commentar der Krankheitslehre, und er hatte kaum die Hälfte dieses angreifenden medicinischen Cursus durchgemacht, als er im äußersten Grade elend und abgezehrt war, und dieß Studium ganz aufgeben mußte. — Ja man hat sogar ein Beyspiel, daß sich einer einbildete, wirklich gestorben zu seyn, und fast darüber verhungert wäre, wenn ihn nicht ein Freund, der sich auch todt stellte, überredet hätte, daß es auch in der andern Welt Sitte wäre, sich täglich satt zu essen.

Der Schaden dieser Krankheitsseinbildung liegt nicht allein darin, daß dadurch ewige Furcht und Angst unterhalten und manche Krankheit wirklich dadurch erzeugt wird, weil man sich einbildet, sie zu haben, sondern auch, daß nun das unnütze und widersinnigste Mediciniren gar kein Ende nimmt, welches den Körper oft schneller aufreibt, als die Krankheit selbst, wenn sie da wäre.

Nicht weniger schädlich ist die zweyte Krankheit der Einbildungskraft, die *Empfindeley*, die romanhafte Denkart, die traurige Schwärmerey. Es ist ganz eitzersley, ob man die traurigen Begebenheiten selbst erlebt, oder durch Romanen und Empfindeley sich so lebhaft macht, daß man eben das niederschlagende Gefühl davon hat. Ja es ist in so fern noch nachtheiliger, weil es dort ein natürlicher Zustand, hier aber ein erkünstelter und also desto angreifenderer Affect ist. Wir haben gesehen, wie äußerst schädlich Traurigkeit für alle Lebenskraft und Bewegung ist. Man kann also leicht denken, wie destruirend eine solche Seelenstimmung seyn muß, die beständigen Trübsinn zum Gefährten des Lebens macht, die sogar die-

reinsten Freuden mit Thränen und herzbrechenden Empfindungen genießt. Welche Lößtung aller Energie, alles frohen Muths! Gewiß, ein Paar Jahre, in einem solchen Herzenszwange zugebracht, können das Leben um ein ansehnliches verkürzen.

## XI.

### G i f t e

so wohl physische als contagiöse.

**W**ir verstehen darunter alle die Substanzen, die schon in geringer Menge sehr nachtheilige oder zerstörende Wirkungen in dem menschlichen Körper hervorbringen können. Es gibt deren sehr viele in der Natur, und von mannigfaltiger Art; einige wirken heftig, andere schleichend, einige schnell, andere langsam, einige von außen, andere von innen, einige sichtbar, andere unsichtbar, und es ist nicht zu läugnen, daß sie unter die allgemeinsten und gefährlichsten Feinde des Lebens gehören.

Ich halte es daher für sehr nothwendig und für einen wesentlichen Theil der allgemeinen Bildung und Cultur des Menschen, daß ein jeder diese Gifte erkennen und vermeiden lerne, weil man sonst durch bloße Unwissenheit und Unachtsamkeit unzähligen Vergiftungen ausgesetzt ist. Das Thier hat Instinkt, um die Gifte zu erkennen und zu fliehen, der Mensch Vernunft und Erfahrung; aber noch wird diese ... weitem nicht allgemein genug über diesen Gegenstand benutzt. Dieß ist hier mein Zweck, solche allgemeine Kenntnisse und Begriffe mitzutheilen,

die jeder Mensch zur Vermeidung dieser Lebensfeinde zu wissen nöthig hat.

Es ist ein sehr nachtheiliges Vorurtheil, daß man nur das gewöhnlich für Gift hält, was durch den Mund, in uns aufgenommen wird. Durch alle, so wohl äußerliche als innerliche Flächen und Theile unsers Körpers können wir vergiftet werden; in so fern sie alle Nerven und einsaugende Gefäße haben; also durch den Mund und Magen, durch den Mastdarm, durch die ganze Oberfläche der Haut, die Nasenhöhle, die Ohren, die Geschlechts-theile, die Lunge (durch Hülfe der Luft). Der Unterschied liegt bloß darin, daß die Wirkung in manchen Theilen langsamer, in manchen schneller erfolgt, auch daß manche Gifte vorzüglich auf diesen, andre auf jenen Theil wirken.

Ich theile alle Gifte in zwey Classen, die *physischen* und die *contagiosen*, welche letztern sich dadurch unterscheiden, daß sie sich immer in einem lebenden Körper erzeugen, und die Kraft besitzen, in einem andern das nämliche Gift hervorzubringen.

Unter den *physischen* ist die Kenntniß folgender vorzüglich nöthig:

Das *Arsenik*, *Opopment*, unter dem Nahmen *Nasengift* am meisten bekannt, das heftigste unter allen Giften. Es tödtet in den kleinsten Dosen (5 bis 6 Gran sind hinreichend) unter den grausamsten Schmerzen, und sehr schnell. Unzählig sind die Fälle, wo sich Menschen dadurch den grausamsten Tod gaben, und zwar weit mehr aus Unwissenheit und Leichtsinne, als aus Absicht. Ich glaube daher, es wäre weit besser, dieses schreckliche Gift ganz aus der menschlichen Gesellschaft zu verbannen, ins besondere da es von so wenig Nutzen ist, der sich im Publicum fast lediglich auf Tödtung der Mäuse und Ragen einschränkt. Wenigstens sollte es schlechterdings bey fei-

nem Materialisten und Würzkrauter, in keinem Laden, wo Zucker, Kaffee und andere Consumtibilien vorräthig sind, verkauft werden. Bis dahin halte ichs wenigstens für Pflicht, auf einige Arten aufmerksam zu machen, wodurch Arsenikvergiftung sehr leicht möglich wird, und schon oft geschehen ist, und dafür zu warnen. Eine der häufigsten ist die Absicht, Mäuse und andre Thiere damit zu tödten. Wenn man bedenkt, wie viele Menschen schon durch solches Gift uns Leben gekommen sind, das man Mäusen bestimmt hatte, so sollte man doch am Ende diese Gewohnheit ganz unterlassen. Man glaube nicht, daß große Vorsicht dabey allen Schaden unmöglich mache. Die größte Vorsicht ist dieß nicht ganz zu verhüten im Stande. So weiß ich ein Beyspiel, wo eine im Keller stehende frische Milch durch Mäuse vergiftet wurde, die vorher Kageugift genossen, und hierauf von dieser Milch gesoffen hatten. Weit besser ist's, sich zu diesem Behuf der Krähenaugen (*Nux Vomica*) zu bedienen, die dem Menschen weit weniger schädlich und den Thieren äußerst giftig sind. Eine andre weniger bemerkte Vergiftungsart mit Arsenik ist die durch arsenikalische Mahlerfarben. Mahler von Profession wissen sich dagegen schon mehr zu schützen; aber Dilettanten und Kinder sollten beyhm Gebrauch solcher Farben sehr vorsichtig seyn, und am wenigsten die üble Gewohnheit annehmen, die Pinsel durch den Mund zu ziehen. Eben so gefährlich sind Spielsachen, mit arsenikalischen Farben bemahlt, welches durchaus nicht gestattet werden sollte. Noch rathe ich endlich, sich vor einer Arsenikvergiftung zu hüten, welche Quacksalber und herumziehende Charlatans ausüben. Sie verkaufen häufig Tropfen wider das kalte Fieber, die nichts anders als Arsenik enthalten, und die zwar das Fieber oft auf der Stelle heilen, aber hinterdrein Auszehrung und tödtliche Folgen erregen. Man hüthe sich uns Himmels willen vor solchen Arsenen.

Ein nicht weniger fürchtbares Gift ist das Bley. Es ist in so fern vielleicht noch fürchtbarer, als Arsenik, weil es langsamer und schleichender wirkt, sich nicht sogleich durch heftige Wirkungen zu erkennen gibt, und weil man dadurch schon völlig vergiftet seyn kann, ehe man es noch weiß, daß man vergiftet ist. Hier also besonders sind gewisse Vergiftungsarten möglich, die ein großer Theil des Publicums gar nicht bemerkt, und auf die ich hier aufmerksam machen muß. Die erste ist, wenn man täglich etwas Bley mit Speisen und Getränken zu sich nimmt, so können zulezt, oft erst nach Jahren, die fürchterlichen Zufälle einer unheilbaren Bleyvergiftung ausbrechen. Dies geschieht, wenn man die Speisen in zinnernen, viel Bley enthaltenden Geschirren, oder auch in solchen, die sehr schlecht glazirt sind, kochen läßt, oder wenn man mit Bley verfälschten Wein trinkt (welches durch die Hahnemannsche Weinprobe am besten zu entdecken ist). — Eine andre Art von sehr gewöhnlicher Bleyvergiftung ist das Schminken mit Bleyfalken, bleyischen Waschwassern u. dgl. Alle Schminken sind schädlich, aber am meisten die weißen, weil sie fast alle Bleyfalk enthalten, und die Bleytheilchen durch die Haut eben so gut wie durch den Magen in uns kommen können. Endlich ist auch die Bleyvergiftung von frisch mit Bleyweiß oder Oehlirniß gemahlten Zimmern nicht zu vergessen. Wer diese zu bald bewohnt, der kann das Gift vorzüglich seiner Lunge mittheilen und engbrünstig auch hectisch werden. Ueberhaupt sind die Zeichen und Wirkungen der Bleyvergiftung diese: Kolikschmerzen, Trockenheit und hartnäckige Verstopfung des Stuhlgangs, Lähmung der Arme, auch wohl der Füße, endlich gänzliche Vertrocknung des Körpers und der Tod durch Abzehrung.

Hierher gehören ferner die Quecksilber-Spießglas- und Kupferzubereitungen, welche alle als



schädliche Gifte zu betrachten sind, und woben besonders vor dem Kochen in kupfernen Geschirren zu warnen ist. Selbst die meisten Mittelsalze, wenn sie in zu starker Menge auf ein Mahl und nicht hinlänglich in Wasser aufgelöst genommen werden, können als Gifte wirken. Es sind mir einige Beispiele vorgekommen, wo zwey, drey Loth Salpeter oder Alaun, den man statt Glaubersalz auf ein Mahl nahm, alle Zufälle einer heftigen Vergiftung erregten, die nur mit Mühe gedämpft werden konnten.

Das Pflanzenreich enthält eine Menge Gifte, die theils betäubend tödten (als Opium, Belladonna), theils durch Schärfe, Entzündung und Brand (als Mezereum, Euphorbium). Sehr häufig wird auch hier durch Unwissenheit gefehlt. Unzählig sind die Beispiele, wo man statt Kerbel *Cicuta* zum Salat, statt Pastinakwurzeln Bilsenkrautwurzeln zum Gemüse, statt essbarer Schwämme giftige, oder die Beeren von der Tollkirsche, vom Seidelbast u. dgl. genoss, und sich dadurch den Tod zuzog. Es sollte also durchaus in den Schulen einem jeden Menschen der nöthige Unterricht über die in seiner Gegend wachsenden Giftpflanzen mitgetheilt werden, und, da mir hier der Raum verbietet, sie einzeln durchzugehen, so will ich hier ein Buch empfehlen, woraus man diese Kenntniß am besten und vollkommensten erhält \*).

Die in Deutschland gefährlichsten Giftpflanzen, deren Kenntniß und Vermeidung am nöthigsten ist, sind: Tollkirsche (*Belladonna*), Schierling (*Cicuta*), Bilsenkraut (*Hyoscyamus*), Eisenhütlein (*Aconitum*), der rothe Fingerhut (*Digitalis*), Nachtschatten (*Solanum*), Wolfskirsche (*Eiula*), das Tollkorn *Lolium temulentum*) Kelderholz (*Daphne*) mehrere Arten Ra-

\*) Halle Deutsche Giftpflanzen zur Verhütung trauriger Vorfälle, mit illum. Kupfern 2 Bände. 3te Auflage.

nunculus, der giftige Lattich (*Lactuca virofa*), der Kirschlorbeer (*Laurocerasus*) Auch die bittern Mandeln gehören hierher, welche nach den neuesten Erfahrungen ein äußerst tödliches Gift enthalten, das dem Gift des Kirschlorbers nichts nachgibt.

Selbst die Luft kann vergiftet seyn, in der wir leben, und so können wir entweder schnell oder schleichend getödtet werden. Ich rechne dahin vor allem das Gift, was wir selbst der Luft durchs Leben und Athemhohlen mittheilen. Lebende Geschöpfe zehren in einer gewissen Quantität Luft den reinen Stoff oder die Lebensluft auf, und theilen ihr dafür unreine und nicht zum Athem taugliche Stoffe mit. Ist eine große Menge Menschen in einen kleinen Raum eingeschlossen, so kann es bald tödlich werden \*). Ist der Raum größer, und die Menge kleiner, so ist es zwar nicht tödlich, aber dennoch schädlich. Man vermeide daher Derter, wo solche unverhältnißmäßige Menschenmassen zusammengedrückt sind, vorzüglich wenn sie nicht genug Höhe oder Luftzugang von außen haben. Am häufigsten ist dieß in Schauspielhäusern der Fall. Eine der sichersten Kennzeichen dieser Luftvergiftung ist: wenn die Lichter nicht hell mehr brennen wollen, oder wohl gar hier und da von selbst ausgehen. In eben dem Verhältniß wird sie auch zum Leben untauglich, denn Feuer und Leben brauchen einerley Theile aus der Luft zu ihrer Erhaltung. Wer sein Wohn- oder Schlafzimmer beständig fest verschlossen hält, der übt eine ähnliche langsame Vergiftung an sich aus. Auf ähnliche Art kann die Luft vergiftet werden, wenn eine große Menge Lichter zugleich in einem eingeschlossnen Zimmer brennen. Eben so, wenn man glühen-

\*) Wie das schreckliche Beispiel in Calcutta zeigte, wo in der schwarzen Höhle von 136 Engländern in kaum 12 Stunden, bloß durch Vergiftung der Luft, 123 getödtet wurden. S. S i m m e r m a n n von der Erfahrung.

de Kohlen in eine eingeschloßne Kammer setzt, und dabey einschläft, wodurch schon öfter der Tod erfolgte. Auch, wenn man des Nachts sehr viele Pflanzen und Gewächse in einem eingeschloßnen Zimmer bey sich hat, so erleidet die Luft eine ähnliche Art von Vergiftung, da hingegen dieselben Pflanzen bey Tage und im Sonnenschein die Luft gesünder machen. Nicht weniger ist die Ausdünstung fauliger Substanzen das zu thun fähig. Sogar die stark riechenden Ausdünstungen der Blumen können der Luft in einem eingeschloßnen Zimmer schädliche, ja tödtliche Eigenschaften mittheilen, daher es nie zu rathen ist, stark riechende Blumen, Orangen, Narzissen, Rosen u. s. w. in die Schlafkammer zu stellen.

Über weit wichtiger und fürchterbarer noch scheint mir die Classe der *contagiösen Gifte*, zu der ich nun komme, und ich erbitte mir hierbey die größte Aufmerksamkeit. Von jenen physischen Giften bekommt man wohl noch allenfalls Unterricht, man hat Bücher darüber, man kennt und flieht sie. Ganz anders ist's mit den *contagiösen*, man hat ihnen gleichsam, als unvermeidlichen und nothwendigen Uebeln, das Bürgerrecht gestattet, man kennt sie gar nicht als Gifte, sondern nur von Seiten der Krankheiten, die sie erregen, man vergiftet und wird vergiftet, und treibt diesen fürchterlichen Tauschhandel täglich und stündlich, ohne daß ein Mensch dabey weiß oder denkt, was er thut. Die *physischen Gifte* sind, wie sich gehört, dem Polizeygesetze unterworfen, der Staat sorgt für ihre Verwahrung und Einschränkung, und man betrachtet und behandelt den, der sie einem andern wirklich beybringt, als einen Verbrecher; um die *contagiösen* hingegen bekümmert sich keine Polizey, kein Gesetz, sie wüthen ungehindert unter uns fort, der Mann vergiftet die Frau, der Sohn den Vater, und kein Mensch fragt

fragt darnach. — Die p h y s i s c h e n G i f t e endlich schaden doch nur dem Individuum, das sie sich beynbringt, hingegen die c o n t a g i ö s e n besitzen die besondere Kraft, sich in jedem lebenden Wesen zu reproduciren und ins Unendliche zu erzeugen, sie schaden also nicht bloß dem Vergifteten, sondern machen ihn nun wieder zu einer neuen Giftquelle, wodurch ganze Orte und Gegenden vergiftet werden können.

Ich könnte hier die traurigsten Beispiele anführen, von Menschen, die bloß durch Unwissenheit auf solche Weise vergiftet wurden, von andern, die andere, oft ihre nächsten Freunde, vergifteten, bloß weil sie diese Arten der Gifte und ihrer Mittheilung nicht kannten. Ich halte diese Kenntniß für so nothwendig und für noch so sehr im Publicum mangelnd, daß ich mit Vergnügen diese Gelegenheit ergreife, etwas unterrichtendes darüber zu sagen.

Contagiöse Gifte heißen diejenigen, die sich nie anders als in einem lebenden thierischen Körper erzeugen und die Kraft besitzen, wenn sie einem andern mitgetheilt werden, sich in demselben zu reproduciren, und die nämliche Verderbniß und Krankheit hervorzubringen, die der erste hatte. Jede Thierclassse hat ihre eignen, die auf andere nicht wirken. So hat das Menschengeschlecht die setzigen, welche den Thieren nichts anhaben, z. B. das venerische Gift, das Pockengift etc., die Thiere hingegen die ibrigen, die nicht auf den Menschen wirken, z. B. das Hornviehseuchengift, das Rotzgift bey Pferden. Nur eins ist mir bekannt, was Thieren und Menschen eigen ist, das Wuthgift. Man nennt sie auch Ansteckungsgifte, C o n t a g i e n, M i a s m e n.

Ein sehr merkwürdiger Unterschied unter ihnen ist der, daß sich manche nie wieder von neuen, ohne äußere Ansteckung, erzeugen, wie z. B. das venerische Gift,

das Flattergift, das Maserngift, das Pestgift, das Ausfahgift, andere hingegen können immer noch von neuem, ohne Ansteckung, bloß durch gewisse im thierischen Körper entstehende Veränderungen und Verderbnisse hervorgebracht werden, z. B. das Krüthgift, das Fäulnißgift, das Schwindsuchtsgift u. s. w. Man hat daher schon oft gefragt: wie wohl die Gifte der erstern Classe entstanden seyn mögen? und es ist schwer diese Frage zu beantworten; indefs erlaubt uns die Analogie der letztern Classe anzunehmen, daß sie auch zuerst im menschlichen Körper erzeugt worden sind, aber durch eine so seltne Concurrency innerer und äußerer Umstände, daß Jahrtausende dazu gehören, ehe so etwas wieder möglich ist. Es folgt aber auch hieraus, daß diese Gifte, da sie immer, um fortzubauern, in einem lebenden Körper reproducirt werden müssen, auch wieder aufhören können, so bald ihnen durch Zufall oder durch absichtliche Anstalten diese Gelegenheit benommen wird, sich wieder zu erzeugen (ein tröstlicher Gedanke, auf dem die Ausrottung oder wenigstens Verweisung derselben aus manchen Gegenden beruht, und von dessen Wahrheit uns einige solche Gifte überzeugen, welche sonst sehr gewöhnlich unter uns waren, aber jetzt durch weise Anstalten unter den cultivirten Nationen ausgerottet sind, z. B. das Pestgift, das Ausfahgift). Aber eben so gegründet ist auch die Folge, daß durch eine neue Concurrency ungewöhnlicher Umstände und Verderbnisse im thierischen Körper, auch noch ganz neue Gifte der Art hervorgebracht werden können, von denen die Welt bisher nichts wußte.

Es gehört aber zur Wirkung aller dieser Gistarten nicht bloß (wie bey andern) die Mittheilung oder Ansteckung von außen, sondern auch eine gewisse Disposition oder Empfänglichkeit des Körpers, sie aufzunehmen. Daher das merkwürdige Phänomen, daß manche Menschen sehr leicht, manche sehr schwer, manche gar nicht vergiftet werden kön-

nen, ja daß manche dieser Gifte nur ein Mahl auf uns wirken können, weil durch eine Vergiftung die ganze fernere Empfänglichkeit dafür auf immer aufgehoben wird, wie wir solches bey dem Blattern- und Maserngift wahrnehmen.

Die Mittheilung selbst kann zwar scheinbar auf sehr mannigfaltige Art geschehen, aber immer reducirt sie sich auf den einfachen Grundsatz: Es gehört durchaus unmittelbare Berührung des Gifts selbst dazu, wenn es sich mittheilen soll. Nur muß man dieß recht verstehen. Diese unmittelbare Berührung des Gifts kann so wohl an dem Körper des Kranken, als auch an einem andern Körper geschehen, mit dem sich das Gift verbunden oder an dem es sich angehängt hat, z. B. abgefonderte Theile des Kranken, Ausleerungssäfte, Kleidung, Meubles u. dgl. Nur äußerst wenige Gifte dieser Art haben die Eigenschaft, sich auch in der Luft aufzulösen, z. B. das Blatterngift, Maserngift, Faulstiebergift, aber diese Luftauflösung bleibt nur in der Nähe des Kranken giftig, oder, mit andern Worten, nur die nahe Atmosphäre des Kranken ist ansteckend. Wird sie aber durch mehr zudringende Luft vermischt und verdünnt so geht es ihr wie jeder Gistauflösung, (z. B. Sublimat) sie hört am Ende auf giftig zu wirken, d. h. in die Entfernung kann das Gift durch Luft nicht fortgetragen werden.

Meine Absicht ist hier vorzüglich, das nicht medicinische Publicum in den Stand zu setzen, diese Gifte zu vermeiden, oder doch (was gewiß jedem Gutedenkenden nicht gleichgültig seyn kann) sie, wenn man vergiftet ist, wenigstens nicht andern mitzutheilen. Ich werde daher zuerst einige allgemeine Regeln angeben, wie man sich vor Ansteckung überhaupt sichern kann, und dann die, bey uns am häufigsten vorkommenden Gifte der Art einzeln durchgehen, und ihre Erkenntniß und Verhütung bestimmen.

Die besten Mittel, wodurch sich der Mensch überhaupt vor Ansteckungen von jeder Art schützen kann, bestehen in folgenden Regeln:

1. Man beobachte die größte Reinlichkeit, denn durch die äußere Oberfläche werden uns die meisten Gifte dieser Art mitgetheilt, und es ist erwiesen, daß schon wirklich mitgetheilte Gifte durch Reinigungen wieder entfernt werden könnten, ehe sie noch uns wirklich eigen wurden. Ich rechne dahin, das öftre Waschen, Baden, Ausspülen des Mundes, Kämmen, den öftern Wechsel der Wäsche, Kleider, Betten.

2. Man Sorge für reine Luft im Zimmer, für öftern Genuß der freyen Luft, und mache sich fleißig körperliche Bewegung. Dadurch erhält man die Ausdünstung und die Lebenskraft der Haut, und je thätiger diese ist, desto weniger hat man von äußerer Ansteckung zu fürchten.

3. Man erhalte guten Muth und Heiterkeit der Seele. Diese Gemüthsstimmung erhält am besten die gegenwirkende Kraft des Körpers, freye Ausdünstung und den Trieb der Säfte nach außen, wodurch gar sehr die Aufnahme der Contagien gehindert wird. Diese Regel ist besonders bey herrschenden Faulstiebergiften zu empfehlen, daher dann auch ein gut Glas Wein so nützlich ist.

4. Man vermeide alle nähere Berührung mit Menschen, die man nicht, auch von Seiten ihres Physisten, ganz genau kennt; vorzüglich die Berührung mit Theilen, die gar keine, oder eine äußerst feine Oberhaut haben, z. B. verwundete Stellen, Lippen, Brustwarzen, Zeugungstheile, als wodurch die Einsaugung am schnellsten geschehen kann. Aber auch die Berührung solcher Substanzen gehört hierher, die noch Theile oder Ausleerungen von Menschen seit kurzem erhalten haben können, z. B. der eben von andern gebrauchten Trinkgläser, Hemden, Unterkleider, Handschuhe, Tobakspfeifen, Secrete u. dgl.

5. Wenn ansteckende Krankheiten an einem Orte herrschen, so empfehle ich sehr die Regel, nie nüchtern auszugehen, weil man nüchtern am leichtesten von außen einsaugt, sondern immer erst etwas zu genießen, auch, wenn man es gewohnt ist, vorher eine Pfeife Tobak zu rauchen.

Nun zur Betrachtung der bey uns vorkommenden einzelnen Anseckungsgifte.

### I Das venerische Gift.

Traurig ist das Loos der neuern Zeiten, in denen dieses Gift erst bekannt und verbreitet worden ist, und traurig das Gefühl, was den Menschenfreund bey Betrachtung desselben und seiner Fortschritte befällt! Was sind alle, auch die tödtlichsten Gifte, in Absicht auf die Menschheit im Ganzen gegen das venerische? Dieß allein vergiftet die Quellen des Lebens selbst, verbittert den süßesten Genuß der Liebe, tödtet und verdirbt die Menschengesamtheit schon im Werden, und wirkt also selbst auf die künftige Generation, schleicht sich selbst in die Zirkel stiller häuslicher Glückseligkeit ein, trennt Kinder von Aeltern, Satten von Satten, und löset die heiligsten Bande der Menschheit. Dazu kommt noch, daß es zu den schleichenden Giften gehört, und sich gar nicht immer gleich durch heftige und Aufmerksamkeit erregende Zufälle verräth. Man kann schon völlig vergiftet seyn, ohne es selbst zu wissen, woher die üble Folge entsteht, daß man es gewöhnlich erst recht allgemein und tief einwurzeln läßt, ehe man die nöthigen Mittel dagegen anwendet, und auch wohl noch andere vergiftet, ohne es zu wollen oder zu wissen. Eben deswegen kann man auch oft nicht einmahl ganz gewiß seyn, ob man völlig hergestellt ist oder nicht, und muß oft sein ganzes Leben in dieser tödtlichen Ungewißheit zubringen. Und ist es denn zu seiner ganzen Höhe gelangt, welche abscheuliche Zerstörungen richtet es im menschlichen Körper an! Die scheußlichsten Geschwürs-



re bedecken den ganzen Körper, die Knochen werden zernagt, ganze Theile sterben ab, Nasen- und Gaumenknochen gehen verloren, und mit ihnen Wohlgestalt und Sprache; die peinlichsten Schmerzen im innern Mark der Knochen foltern den Unglücklichen, besonders des Nachts, und verwandeln die Zeit der Ruhe in die qualvollste Tortur.

Genug, das venerische Gift vereint alles, was nur ein Gift Peinliches, Ekelhaftes, langwieriges und Furchterliches haben kann, und mit diesem Gifte treiben wir Scherz, belegen es mit dem artigen gefälligen Rahmen der Galanteriekrankheiten, tändeln damit, wie mit Husien und Schnupfen, und veräußen sogar, so wohl im Ganzen als im Einzelnen, die schicklichen Hülfsmittel zur rechten Zeit dagegen anzuwenden? Niemand denkt daran, den unaufhörlichen Fortschritten dieser schleichenden Pest Einhalt zu thun, und mein Herz blutet mir, wenn ich sehe, wie das sonst so blühende und robuste Landvölk, der eigentliche Kern für die Erhaltung einer kräftigen Menschheit, auch in unsern Gegenden, wo es bisher noch den Rahmen dieses Giftes nicht kannte, schon anfängt, durch die Mittheilung der Städte davon angegriffen zu werden; wenn ich Städte sehe, wo es noch vor 20 Jahren eine Seltenheit war, und jetzt schon allgemein geworden ist, und andere, von denen es erwiesen ist, daß zwey Drittheil der Einwohner venerisch sind; — wenn ich in die Zukunft blicke, und bey fernerer ungeführten Fortwirkung des Giftes es unvermeidlich finde, daß nicht zuletzt alles, auch die ehrbarsten Familien (durch Kindermägde, Ammen &c.), davon angesteckt werden, — wenn ich die traurigsten Denkspiele vor mir sehe, (wie ich deren noch ganz kürzlich erlebt habe), wie die sittlichsten, ehrbarsten und ordentlichsten Menschen, ohne Ausschweifung und ohne es zu wissen,

dabon angesteckt, und selbst die Hüften der Unschuld, ohne Verschulden davon heimgesucht werden können \*)!

Es ist die höchste Zeit, diesem um sich greifenden Verderben Einhalt zu thun, und ich sehe dazu kein ander Mittel, als Sorgfalt für mehrere Sittlichkeit (besonders der höhern Stände), eine gute Gesundheitspolizey, und allgemeine Aufklärung des Volks über die Natur des Gifts, seine Gefahren und besonders seine Erkenntniß- und Verhütungsmittel. Das erstere müssen wir weisen Obrigkeiten überlassen, (denen dieser Gegenstand gewiß nicht länger mehr gleichgültig seyn wird); das letztere will ich durch gegenwärtigen Unterricht zu bewirken suchen.

Zuerst die Erkenntnißmittel der Vergiftung:

I. Wenn man kürzlich eine andere Person, oder eine Sache, die animalische Theile enthalten kann, genau berührt hat, und zwar mit zarten, wenig oder gar keine Oberhaut habenden Theilen.

---

\*) Nur einen Fall erlaube man mir von tausenden, die ich anführen könnte, zu erzählen, weil er mir noch vor kurzem vorkam, und erschütternd zeigt, was aus einer so kleinen ungeschickten Ursache für unabsehbares Unglück entstehen kann: Ein glücklicher Bewohner eines von Städten entfernten und noch ganz mit der venerischen Krankheit unbekanntes Dorfes, der bisher mit seiner Frau und 4 muntern Kindern in dem Besiz seines kleinen Bauerngütchens in stiller Einsalt dahin gelebt hatte, ward veranlaßt, zum Verkauf seiner Producte, in die Stadt zu gehen. Er macht einen glücklichen Handel; in der Freude seines Herzens trinkt er ein Gläschen Wein zu viel, der Rausch verleitet ihn, der Einladung einer liederlichen Dirne nachzugeben, und — wird vergiftet. Ohne es zu wissen, kehrt er zurück, und steckt seine Frau und Kinder an; die guten Leute kennen das Uebel gar nicht, brauchen nichts dagegen, und in kurzer Zeit sind diese blühenden Menschen in Schrusale verwandelt. Es wird ruchbar, das ganze Dorf flieht sie. An vielen Orten auf dem Lande wird diese Krankheit noch wie die Pest gefürchtet und behandelt; man macht die Anzeige bey dem Amte. Dieß glaubt verbunden zu seyn, diese Leute curiren zu lassen. Der Amtschirurgus übernimmt die Cur, und versteht sie nicht.

2. Wenn man nun längere oder kürzere Zeit darnach (gewöhnlich binnen 4 Wochen), an diesem Orte eines oder mehrere von folgenden Uebeln bemerkt: Kleine Geschwülste, die aber speckicht aussehen und nicht heilen wollen, oder Warzen und kleine Fleischauswüchse, oder Entzündung, oder ein Ausfluß von Schleim (wenn es ein Schleim absondernder Theil ist), auch Anschwellungen, Schmerzen, und Verhärtungen der Drüsen in der Nähe. — Wenn solche Erscheinungen vorkommen, dann ist man schon vergiftet, obwohl nur erst örtlich, aber es ist sehr nöthig, daß man sich sogleich einem geschickten Arzte (keinem Charlatan oder Barbierer), anvertraue, damit es gedämpft werde, ehe es noch in die ganze Saftmasse übergehe und allgemeine Vergiftung werde.

3. Wenn nun aber auch an entfernten Theilen die Drüsen anschwellen, Ausschläge von verschiedener Gestalt, oder Geschwüre, oder Fleischarzen entstehen, ins besondere, wenn der Saunen und Zapfen weh zu thun, oder die Augen sich zu entzünden, oder an der Stirn immer rothe, gründige, schwindartige Flecken aufzufahren anfangen, dann

---

Ein Jahr beinahe geht hin, daß die armen Leute saliviren, purgiren, schwitzen müssen, und am Ende sind sie doch nicht ganz geheilt, die ganze kleine Wirtschaft geräth ins Stocken, der Mangel an Erwerb und die hochaufgelaufenen Curkosten, die die Armen nicht bezahlen können, veranlassen das Amt, das Haus und Güterchen anzuführen, der Hausvater geräth in Verzweiflung, und geht davon, und die arme Mutter ist nun allein, Bettlerin, mit ihren 4 Kindern verkrüppelt! Niemand bekümmerte sich weiter um sie. Acht Jahre nachher, die sie im tiefsten Elend durchjammert hatte, kam sie hierher nach Aenna in die Krankenanstalt, um Hilfe für das schändliche Uebel zu suchen, was noch immer nicht getilgt war, und sie alle Nächte mit peinlichen Knochen schmerzen zermarterte — Hört es, ihr, daß ihr mit diesem Giftes Spaß treibt, und auf eine gewöhnliche Weise euch und andere durch euch vergiftet. So the Folsen kann ein einziger Augenblick haben. So sehen die artigen Salatteriekrankheiten in der Nähe aus.

erkennt man, daß der ganze Körper schon von dem Gifte durchdrungen ist, oder die allgemeine Ansteckung.

Die Regeln zur Verhütung der venerischen Vergiftung reduciren sich auf folgende:

1. Man vermeide den vertrauten Umgang mit einer Weibsperson, von deren guten Gesundheitszustand man nicht die genaueste Ueberzeugung hat. Und da es nun einen Zustand der venerischen Krankheit geben kann, der äußerlich durch gar nichts zu erkennen ist, so folgt, daß man nie sicher seyn kann, und daß das einzige Präservativ bleibt, den außerehelichen Umgang mit dem andern Geschlecht ganz zu vermeiden.

2. Man küsse niemand auf die Lippen, von dessen physischen Zustand man keine genaue Kenntniß hat. Es ist daher sehr unvorsichtig, das Küssen, wie es so häufig geschieht, zu einer allgemeinen Höflichkeitsbezeugung zu machen, und schrecklich ist mirs, wenn ich sehe, wie artige Kinder auf den Straßen von jedem Vorübergehenden geherzt werden. Dieß sollte man durchaus nicht gestatten.

3. Man schlafe bey niemanden, den man nicht genau kennt.

4. Man ziehe kein Hemd, kein Unterkleid, an, bediene sich keines Bettes, das kurz vorher eine andere Person gebraucht hat, die man nicht genau kennt. Daher muß man in Gasthöfen entweder unter seinen Augen die Betten weiß überziehen lassen, oder sich ganz angezogen nur oben darauf legen.

5. Man nehme nichts in den Mund, was kurz vorher ein anderer im Munde hatte, z. B. Tobakspfeifen, Blasinstrumente; auch Trinkgeschirre, Löffel u. s. w. gehören dazu \*).

---

\*) Man sollte nie schon gebrauchte Tobakspfeifen in den Mund nehmen, besonders an Orten, wo das venerische

6. Man vermeide auf Abtritten sorgfältig die Berührung der Gegend mit den Zeugungstheilen, wo vielleicht kurz zuvor ein anderer Vergifteter saß. Eben so viel Vorsicht ist bey dem Gebrauch publicer Klystierröhren, und anderer Instrumente nöthig.

7. Sehr wichtig und großer Aufmerksamkeit werth ist die Mittheilung durch die Brüste. Eine venerische Amme kann das Kind, und eben so ein venerisches Kind die Amme vergiften. Wie sorgfältig sollte also jede Amme, vorzüglich in großen Städten, erst untersucht werden. Soll fand einst von vierzig, die sich zu einem Ammendienst angeboten hatten, nur eine unverdächtig und sicher. — Über auch die Weiber, die man zum Ausaugen der Milch an manchen Orten braucht, sind nicht gleichgültig. Sind sie venerisch, so können sie dieß Gift der, welche sie ausaugen, mittheilen, und man hat Beyspiele, daß eine solche Person eine Menge rechtschaffne Mütter inficirt hat.

8. Bey allen Geschäften des Accouchements ist große Vorsicht nöthig, nicht allein für den Accoucheur, der, wenn er eine kleine Wunde an den Händen hat, sehr leicht von einer venerischen Gebärerinn angesteckt werden kann, sondern auch für die Gebärende, denn auch sie kann bey diesem Geschäfte inficirt werden, wenn die Hebamme venerische Geschwüre an den Händen hat.

## 2. Das Blattern- und Maserngift.

Beide Gifte zeichnen sich dadurch aus, daß sie alle Mahl eine fieberhafte Krankheit und einen Hautauschlag, jene von eiternden Pusteln, und diese von kleinen rothen Flecken erregen, und nur ein Mahl in dem nämlichen Subject als Gift wirken können.

---

Uebel häufig ist. Noch vor kurzem hatte ich üble venerische Geschwüre in dem Munde zu behandeln, die bloß von einer solchen Tobakspfeife entstanden waren.

Man kann diese Gifte sehr gut vermeiden, wenn man die Berührung des Giftes vermeidet, also entweder die Berührung des Kranken und seiner abgesonderten Theile, oder solcher Dinge, die er angerührt hatte, oder seiner nahen Atmosphäre. Denn, daß das Blatterngift in die Entfernung durch Luft fortgetragen werden und anstecken könne, sind längst widerlegte Fabeln. — Es ist folglich unwiderleglich gewiß, daß beyde Krankheiten nicht den Menschen nothwendig sind, daß man sie vermeiden, und, wenn dieß allgemein geschieht, völlig ausrotten kann, (was auch schon einzelne Länder ausgeführt haben \*). Da aber zu dieser allgemeinen Wohlthat, so lange man noch nicht allgemein davon überzeugt ist, und selbst Aerzte noch hier und da dagegen sind, noch keine Hoffnung ist, so bleibt uns nichts anders übrig, als das Gift, was wir nun Uebel, unter den jetzigen Umständen, als ein nothwendiges Uebel betrachten müssen, möglichst milde und unschädlich zu machen, und dazu gibt es, nach allen Erfahrungen, kein anderes Mittel, als die künstliche Mittheilung, die *I n o c u l a t i o n*.

---

\*) Sehr achtenswerth sind die Bemühungen des würdigen Professor *J u n k e r* zu Halle zur Ausführung dieses großen Plans, der, wenn er auch noch nicht zur Ausführung völlig reif ist, doch der Reifung näher gebracht werden muß. Ich bin zwar sehr überzeugt, daß die Menschen jetzt noch nicht im Ganzen aufgeklärt und moralisch genug denken, um die allgemeine Ausführung möglich zu machen, (und allgemein muß sie seyn, wenigstens in dem cultivirten Theile Europens, wenn sie wohlthätig seyn soll) und daß vielleicht noch 100 auch wohl einige 200 Jahre dazu gehören, ehe sie den Grad von Klugheit und Gutheit erhalten, der dazu nöthig ist. Aber dieß ist kein Gegengrund gegen die jetzigen Bemühungen, wie einige einwenden, sondern eben damit in künftigen Zeiten die Sache geschehe, müssen wir sie jetzt vorbereiten, und wer jetzt dazu arbeitet, erwirbt sich eben das Verdienst und eben den Dank der Menschheit, als der sie einst ausführt, was ohne dem jetzigen Bearbeiter nicht möglich gewesen wäre.

### 3. Das Krätzigift.

Ich verstehe darunter den Stoff, der sich von einem Krätzigem auf den Gefunden fortpflanzen, und ihm die Krätze mittheilen kann; ob er belebt oder unbelebt sey, ist hie nicht der Ort zu entscheiden, thut auch nichts zur Sache.

Dieses Gift theilt sich nur durch unmittelbare und zweigenaue Berührung, nie durch die Atmosphäre, mit. Man kann es also sehr leicht vermeiden, wenn man die Berührung krätzigiger Personen, oder solcher Dinge, die sie an sich getragen haben, vermeidet. Hauptsächlich aber kann die größte Reinlichkeit in Kleidung und Luft, und öfteres Waschen und Baden diese Krankheit verhüten, daher man sie bey reinlichen Menschen und vornehmen Ständen weit seltner findet. Ist man aber genöthigt, mit solchen Patienten zu leben, und also nicht ganz sicher die Berührung zu vermeiden, so empfehle ich öfteres Waschen der Hände

---

Man findet das Wichtigste darüber in Junkers Archiv wider die Pockennoth und gemeinnützige Vorschläge zur Vertilgung der Pocken. Auch kann man meine Abhandlung: Nabe Aussicht zur Ausrottung der Blattern, (in meinen gemeinnützigen Aufsätzen 1. B.) darüber nachlesen. Die ganze Kunst besteht mit wenig Worten darin, daß man zu jedem Orte den ersten Blatterkranken isolire, d. h., ihn von allem Umgange mit Menschen, die die Blattern noch nicht gehabt haben, entferne. So wird jedes Mal das Gift mit diesen Kranken an dem Orte erlöschen, und wenn das über all im cultivirten Europa geschieht, so ist es physisch zu berechnen, daß in uncaefähr 4 Jahren im ganzen cultivirten Europa kein Blatterkranker und also auch kein Blatterngift (welches bekanntlich nur in Menschen entsteht) mehr existiren wird. Denn da das Blatterngift sich nur in Menschen erzeugt, und nur durch Berührung mittheilt, so folgt unwidersprechlich, daß, wenn man demselben keinen neuen menschlichen Körper darbietet, in welchem es sich reproduciren kann, es in sich selbst erlöschen muß, so gut wie ein Feuer erlöscht, wenn man ihm keine brennbaren Materialien mehr zulegt.

und des Gesichtes mit Wasser, worin in 2 Pfund 2 Loth Kochsalz und  $\frac{1}{2}$  Loth Salpeter aufgelöst worden, als ein sehr kräftiges Präservativmittel.

#### 4. Das Faulfiebergift.

Es kann sich bey jedem Faulfieber, wenn es heftig wird, erzeugen, und sich dann nicht bloß durchs Berühren, sondern auch durch die nahe Atmosphäre des Kranken mittheilen. Man vermeide daher die Annäherung solcher Kranken, wenn man kann. Ist das aber nicht möglich, so beobachte man folgendes. Man verschlucke den Speichel nicht, so lange man bey dem Kranken ist, man stelle sich nicht so, daß man den Athem desselben auffängt, man berühre ihn nicht, man gehe nicht in Pelzen oder dicken wollenen Kleidern zu ihm, (weil darin das Ansteckungsgift am meisten haftet), man wechsle die Kleidung, wasche, spüle sich den Mund aus, so bald man von dem Kranken kommt, auch ist es sehr zuträglich, so lange man da ist, immer einen Schwamm mit Weinessig vor Mund und Nasen zu halten, oder Tobak zu rauchen.

Dieses Gift wird aber meistens Theils erst durch Unwissenheit und Vorurtheil der Menschen erzeugt, und man kann aus jedem einfachen Fieber ein Faulfieber machen, wovon ich hier zur Warnung noch etwas sagen muß. Am gewöhnlichsten und gewisesten geschieht dieß, wenn man recht viele Kranke zusammenlegt, (daher in Lazarethen, Gefängnissen und Schiffen werden die unbedeutendsten Fieber leicht Faulfieber), wenn man die Luft im Krankenzimmer nicht erneuert, wenn man den Kranken recht in Federbetten einscharrt, und das Zimmer recht heizt, wenn man ihm gleich vom Anfang an Kraftbrühen, Wein, Brantwein, Fleisch zu genießen gibt, wenn man den Kranken nicht umkleidet und reinlich hält, und wenn man die innern Reinigungsmittel oder die baldige Hülfe eines vernünftigen Arztes



versäumt. Durch alles dieß kann ein jedes Fieber zu einem Faulfieber gemacht werden, oder, welches eben das ist, das Fäulnißgift in einer Krankenstube erzeugt werden, womit alsdenn oft ganze Städte vergiftet werden.

### 5. Das Wuthgift.

Dieß erzeugt sich bey Menschen und Thieren, welche die Wuth oder Wasserscheu haben. Es ist vorzüglich dem Speichel beygemischt, und kann nie durch die Luft, nicht einmahl durch bloße Berührung mitgetheilt werden, sondern es gehört immer dazu, daß es entweder in eine Wunde (z. B. bey'm Biß) oder auf Theile mit sehr zarter Oberhaut (z. B. Lippen, Genitalien) gebracht werde. Man kann es daher durch Vermeidung dieser Applicationen sehr gut vermeiden. Vorzüglich aber sind drey Regeln dabey zu empfehlen. Man halte keine unnützen Hunde, denn je mehr deren existiren, desto häufiger kann dieses Gift erzeugt werden. Man gebe ihnen immer genug zu trinken, lasse sie den Geschlechtstrieb befriedigen, und nicht zu schnell aus Hitze in Kälte, oder umgekehrt, sich begeben. Man beobachte und separire jeden Hund wohl, der mit einem Mahle anfängt nicht zu saufen, ein ganz ungewöhnliches Betragen anzunehmen, seinen Herrn nicht zu kennen, heiser zu bellen, und man gehe jedem, der verdächtig aussieht, aus dem Wege. \*)

Die Wirkung dieses furchtbaren Giftes ist, daß man nach längerer oder kürzerer Zeit auch die Wuth und Wasserscheu bekommt, und daran unter den schrecklichsten Convulsionen stirbt. Es ist daher ein großes Glück, daß man

---

\*) Die auffallendsten Kennzeichen eines tollen Hundes sind: Er läßt Ohren und Schwanz hängen, hat triefende Augen, und läuft gerade vor sich hin mit gesenktem Haupte. Man findet eine sehr treffende Abbildung in *Sabnersmanns Freund der Gesundheit*, Stück.

durch häufige Erfahrungen die Entdeckung gemacht hat, daß dieses Gift, wenn es auch schon durch einen Biß mitgetheilt ist, dennoch lange in der Stelle der Mittheilung liegen bleiben kann, ehe es eingesaugt und so dem ganzen Körper mitgetheilt wird. Man kann sich also selbst nach der Vergiftung davon befreyen, und die Wasserscheu zuverlässig verhüten, wenn man nur folgende Mittel braucht: die Wunde muß gleich mit Salzwasser ausgewaschen, sodann geschröpft, und das Einschneiden und Auslügen so oft wiederhohlet werden, bis gar kein Blut mehr herauskommt. Hierauf wird sie mit dem glühenden Eisen oder Schießpulver ausgebrennt, und dann 7 bis 8 Wochen in starker Eiterung erhalten. Innerlich wird die Belladonna als das bewährteste Mittel, genommen, wozu aber der Rath eines Arztes nöthig ist.

#### 6. Einige mehr zufällige Gifte.

Es gibt noch einige Ansteckungsgifte, die nicht alle Mahl, sondern nur unter gewissen Umständen, bey manchen Krankheiten entstehen. Diese Krankheiten sind: der Scorbut, der Krebs, das Scharlachfieber, der Kopfgrind, die Ruhr, die Lungensucht, die Sicht, der fieberhafte Friesel. Diese Krankheiten sind keineswegs immer ansteckend, aber sie können es werden, wenn sie einen hohen Grad von Bösartigkeit erreichen, oder ein fauligter Zustand sich damit verbindet. Und dann ist also immer Vorsicht zu empfehlen, und wenigstens der genaue Umgang mit solchen Kranken, d. h. Zusammenwohnen, Zusammenschlafen, das Tragen ihrer Kleider u. dgl. zu vermeiden.

---

## XII.

## Das Alter—Frühzeitige Inoculation desselben.

Das unvermeidlichste aller Lebensverkürzungsmittel! Jener schleichende Dieb, wie es *Shakespeare* nennt, jene unvermeidliche Folge des Lebens selbst. Denn durch den Lebensproceß selbst müssen nach und nach unsere Fasern trockner und unbrauchbarer, die Säfte schärfer und weniger, die Gefäße verschrumpft, und die Organe unbrauchbarer werden, und die Erde endlich überhand nehmen, welche unser sicherstes Destructionsmittel ist.

Also ganz verhütet kann es nicht werden. Die Frage ist nur: Steht es nicht in unserer Gewalt, es früher oder später herbei zu rufen? Und dieß ist denn leider nur zu gewiß. Die neuesten Zeiten liefern uns erstaunliche Beispiele von der Möglichkeit, das Alter frühzeitig zu bewirken, und überhaupt die Perioden des Lebens weit schneller auf einander folgen zu lassen. Wir sehen jetzt (in großen Städten besonders) Menschen, welche im 8ten Jahre mannbar sind, im 16ten ungefähr den höchsten Punct ihrer möglichsten Vollkommenheit erreicht haben, im 20sten schon mit allen den Schwächlichkeiten kämpfen, die ein Beweis sind, daß es wieder bergeln geht, und im 30sten das vollkommne Bild eines abgelebten Greises darstellen, Runzeln, Trockenheit und Steifigkeit der Gelenke, Krümmung des Rückgraths, Mangel an Sehkraft und Gedächtniß, graue Haare und zitternde Stimme. Ich habe wirklich einen solchen künstlichen Alten, der noch nicht 40 Jahre alt war, secirt, und nicht nur die Haare ganz grau, sondern auch

die

die Rippenknorpel, die sonst nur im höchsten Alter knöchern werden, ganz verknochert gefunden.

Man kann also wirklich die Beschleunigung der Entwicklungsperioden und des Alters, die im heißen Klima natürlich geschieht, auch in unserm Klima durch die Kunst nachmachen.

Hier also ein Paar Worte von der Kunst, sich das Alter in der Jugend zu inoculiren. Es kommt alles bloß darauf an, die Lebenskräfte und Säfte recht bald los zu werden, und den Fasern bald möglichst den Grad von Härte, Steifigkeit und Unbiegsamkeit zu verschaffen, der das Alter characterisirt.

Die zuverlässigsten Mittel, dieß außs vollkommenste zu erreichen, sind folgende. Es ist oft sehr gut, solche Vorschriften zu wissen, um das Gegentheil desto eher thun zu können. Und so enthalten sie zugleich das Recept zu einer recht lange dauernden Jugend. Man braucht sich nur in allen Stücken ganz entgegen gesetzt zu betragen.

Also

1. Man suche die Mannbarkeit durch alle physische und moralische Künsteleyen bald möglichst zu entwickeln, und verschwende die Zeugungskräfte so profus als möglich.

2. Man fange recht frühzeitig an, sich die stärksten Strapazen zuzumuthen. Forcirte Courierritte von mehreren Tagen, anhaltendes Tanzen, durchwachte Nächte und Abkürzung aller Ruhe werden dazu die besten Dienste thun. Man erreicht dadurch eine doppelte Absicht, eumahl die Lebenskräfte recht schnell zu erschöpfen, und dann die Fasern recht bald hart und spröde zu machen. — Fürs weibliche Geschlecht ins besondere ist das Tanzen ein sehr gewöhnliches Mittel, sich im Galopp zu consumiren und zu veraltern. Wie oft sah ich nicht schon durch leidenschaftliches und übermäßiges Tanzen, in wenig Jahren die schönste Jugendblüthe vernichtet und die Haut trocken und unrein werden?

Sollten diese Betrachtungen nicht der Tanzwuth einigen Einhalt thun können? Sollten solche Güter nicht des kleinen Opfers eines augenblicklichen Vergnügens werth seyn?

3. Man trinke recht fleißig Wein und Liqueurs. Eins der Hauptmittel, um den Körper auszutrocknen und zusammen zu runzeln.

4. Alle Arten von heftigen Leidenschaften werden eben die Wirkung thun, und die Kraft der hitzigen Getränke verstärken.

5. Hauptsächlich sind Kummer, Sorgen und Furcht außerordentlich geschickt, den Character des Alters recht bald herben zu führen. Man hat Beyspiele, daß Menschen in einer Nacht, welche sie unter dem höchsten Grad von Furcht und Seelenangst zugebracht hatten, graue Haare bekommen hatten. — Nun sollte man freylich glauben, es gehörten auch wirkliche Veranlassungen dazu, solche Affecten rege zu machen; aber es gibt Menschen, welche die Kunst meisterhaft verstehen, wenn ihnen das Schicksal keinen Kummer macht, sich selbst welchen zu machen, alles in einem dunkeln Licht zu sehen, jedem Menschen etwas Uebels zuzutrauen, und in jeder unbedeutenden Begebenheit reichen Stoff zu Sorgen und Aengstlichkeit zu finden.

6. Und zuletzt gehört hierher das zu weit getriebene oder wenigstens falsch verstandene System der Abhärtung durch Kälte, häufige kalte und lange fortgesetzte Bäder in Eiswasser u. s. w. Es kann nichts geschickter seyn, den Character des Alters zu bewirken, als eben dieß.

Aber nicht genug, daß man jetzt schon in einer Zeit zum Alter gelangt, wo unsre Vorfahren noch Jünglinge waren, man ist leider noch weiter gekommen. Man hat sogar die Kunst erfunden, die Kinder schon als Greise auf die Welt kommen zu lassen. Ich habe einmahl solche Erscheinungen gesehen; runzelig, mit den markirtesten Gesichtszügen des Alters treten sie auf den Schauplay dieser

Welt, und nach ein Paar Wochen, die sie unter Wimmern und Elend zugebracht haben, beschließen sie ihr Streifenleben, oder vielmehr sie fingen es mit dem Beschluß an. Ich ziehe den Vorhang über diese schrecklichen Producte der ausschweifenden Lebensart der Aeltern, die mir gerade so vorkommen, als die Sünden der Aeltern personifizirt.

---

## Zweyter Abschnitt.

### Verlängerungsmittel des Lebens.

#### I.

#### Gute physische Herkunft.

---

Wenn wir auf die Grundlagen zurückblicken, auf denen langes Leben beruht, und auf die Eigenschaften, welche dazu gehören, so sehen wir leicht ein, daß es dabei vorzüglich darauf ankommen muß, aus welcher Masse wir formirt wurden, welcher Antheil von Lebenskraft uns gleich bey der Entstehung zu Theil wurde, und ob da der Grund zu einer dauerhaften oder schwächlichen Constitution, zu einem gesunden oder kranken Bau der Lebensorgane gelegt wurde. Alles dieses hängt ab von dem Gesundheitszustand unrer Aeltern, und von dem wichtigen Punct der ersten Gründung unsrer Existenz, und in diesem Sinne von guter Geburt zu seyn, ist etwas, was man jedem Menschen

wünschen sollte. Es gehört gewöhnlich zu den unerkannten, aber größten Wohlthaten und ist ein Lebensverlängerungsmittel, was zwar nicht in unsrer Gewalt steht uns zu geben, was wir aber im Stande und verpflichtet sind, andern mitzutheilen.

Es kommt hierbey auf drey Punkte an; auf den Gesundheitszustand der Aeltern, den Augenblick der Zeugung, und dem Zeitraum der Schwangerschaft.

1. Der Gesundheitszustand, der Lebensfond der Aeltern. — Wie wichtig dieser ist, sieht man schon daraus, daß es ganze Familien gegeben hat, in denen das Altwerden ein Familienprivilegium war, z. B. die Familie des oben erwähnten *Paris*, in welcher nicht nur der ausgezeichnete, sondern auch sein Vater und seine Kinder ein ungewöhnliches Alter erreichten. In dem hohen Alter der Aeltern liegt ein wichtiger Grund es auch zu erreichen. Schon dieß sollte ein kräftiges Motiv seyn, für jeden, der einst Kinder zeugen will, seine Lebenskräfte möglichst zu schonen und zu conserviren. Wir sind ja der Abdruck unsrer Aeltern, nicht bloß in Absicht auf die allgemeine Form und Textur, sondern auch in Rücksicht besondrer Schwächen und Fehler einzelner Eingeweide. Selbst Anlagen zu Krankheiten, die ihren Grund in der Bildung und Constitution haben, können dadurch mitgetheilt werden, z. B. Sicht, Steinbeschwerden, Schwindsucht, Hämorrhoiden. Ins besondere hat mich häufige Erfahrung überzeugt, daß große Schwächung der Zeugungskräfte durch venerische Debauchen (vielleicht selbst ein modificirtes venetisches Gift) den Kindern eine eigenthümliche Schwäche des Drüsen- und lymphatischen Systems mittheilt, welche dann in die so genannte Skrofeln ausartet, und Veranlassung gibt, daß diese Krankheit oft schon in den ersten Monathen des Lebens, ja selbst bey der Geburt schon erscheint. — Auch ist ein zu junges oder zu hohes Lebensalter der Aeltern, der

Lebenslänge und Stärke der Kinder nachtheilig. Man sollte durchaus nicht eher heirathen, als bis man selbst seine ganze physische Vollkommenheit erreicht hat, d. h. der Mann nicht vor dem 24ten, die Frau nicht vor dem 18ten Jahre (in unserm Klima). Jede frühzeitigere Ehe läßt theils einen kränklichen Ehestand von Seiten der Aeltern, theils eine schwächlichere Nachkommenschaft fürchten. Ich könnte sehr viele Beispiele anführen, was für traurige Folgen das zu frühzeitige Heirathen besonders für die Gesundheit der Frau und für das ganze Glück der Ehe haben kann.

2. Der Augenblick der Zeugung. — Viel wichtiger, als man gewöhnlich glaubt, und für das ganze Leben eines Geschöpfes entscheidend. So wohl auf das Moralische des künftigen Menschen, (worüber ich auf Freund Tristrams Wanduhrgeschichte verweise), als auch auf das Physische, hat dieser Augenblick gewiß den größten Einfluß. Hier wird der erste Keim des künftigen Wesens geweckt, die erste belebende Kraft ihm mitgetheilt. Wie sehr muß hier die Vollkommenheit oder Unvollkommenheit des Productes durch die mehrere oder wenigere Kraft, den vollkommenen oder unvollkommenen, gesunden oder kränklichen Zustand der wirkenden Ursachen bestimmt werden? Wäre es nicht zu wünschen, daß Aeltern dieser Bemerkung einige Aufmerksamkeit widmeten, und nie vergäßen, daß dieser Augenblick von der höchsten Wichtigkeit, und der Moment einer Schöpfung sey, und daß nicht ohne Ursache die Natur die höchste Exaltation unsers ganzen Wesens damit verbunden habe? So schwer es ist, hierüber Erfahrungssätze zu sammeln, so sind mir doch einige ganz unläugbare Beispiele bekannt, wo Kinder, die in dem Zeitpunkt der Trunkenheit erzeugt wurden, zeitlebens stupid und blödsinnig blieben. Was nun das Exrem im hohen Grad bewirken kann, das können die Mittelstufen im geringern thun, und warum sollte man nun nicht annehmen können, daß ein Wesen in



dem Zeitpunkt übler Laune, oder einer körperlichen Indisposition oder sonst eine Nervenverstimmlung erzeugt, zeitweilig einige kleine Flecken davon an sich tragen kann? Daher der gewöhnlich so auffallende Vorzug der Kinder der Liebe vor den Kindern der Pflicht. Ich sollte daher glauben, es sey sehr wichtig, auch im Ehestand diesen Moment immer nur einen solchen Zeitpunkt zu widmen, wo das Gefühl gesammelter Kräfte, feuriger Liebe und eines frohen sorgenfreyen Gemüths von beyden Seiten dazu aufruft (ein neuer Grund gegen den zu häufigen oder erzwungenen oder mechanisch-pflichtmäßigen Genuß der ehelichen Liebe.)

3. Der Zeitraum der Schwangerschaft. — Unerachtet der Vater unstreitig die erste Quelle ist, aus welcher das künftige Wesen den ersten Lebenshauch, die erste Erweckung bekommt, so ist doch nicht zu äugnen, daß die fernere Entwicklung, die Masse und der materielle Antheil, bloß von der Mutter herrührt. Dieß ist der Acker, aus welchem das Samenkorn seine Säfte zieht, und die künftige Constitution, der eigentliche Schalt des Geschöpfes, muß hauptsächlich den Character des Wesens erhalten, von dem es so lange einen Bestandtheil ausmachte, aus dessen Fleisch und Blut es wirklich zusammengesetzt ist. Ferner nicht bloß die Constitution der Mutter, sondern auch alle andere vortheilhafte oder nachtheilige Einwirkungen während des Zeitraums der Schwangerschaft, müssen von großem Einfluß auf die ganze Bildung und das Leben des neuen Geschöpfes seyn. Dieß ist nun auch, was die Erfahrung lehrt. Der Gesundheitszustand des Menschen, die mehrere oder wenigere Festigkeit der Constitution, richtet sich hauptsächlich nach dem Zustand der Mutter, weit mehr, als nach dem des Vaters. Von einem schwächlichen Vater kann immer noch ein ziemlich robustes Kind erzeugt werden, wenn nur die Mutter einen recht gesunden und kräftigen Körper hat. Der Stoff des Vaters wird in ihr gleichsam veredelt.

Hingegen der stärkste Mann wird von einer kränklichen lebensarmen Frau nie kräftige und gesunde Kinder erhalten.

Was nun ferner die Beschützung des werdenden Geschöpfes vor allen Gefahren und nachtheiligen Einwirkungen betrifft, so finden wir hier abermahls einen Beweis der göttlichsten Weisheit bey der hier getroffenen Einrichtung. Uneracht der innigsten Verbindung zwischen Mutter und Frucht, uneracht diese wirklich fast ein Jahr lang ein Theil derselben ist, und alle Nahrung und Säfte mit ihr theilt, so ist sie dennoch nicht nur für mechanischen Verletzungen durch ihre Lage und ihr Schwimmen im Wasser gesichert, sondern auch für moralischen und Nerveneindrücken dadurch, daß keine unmittelbare Nervenverbindung zwischen Mutter und Kind ist. Man hat sogar häufige Beispiele, daß die Mutter starb und das Kind blieb am Leben. — Selbst eine gewisse Immunität von Krankheiten hat die weise Natur mit diesem Zustand verbunden, und es ist ein Erfahrungssatz, daß eine schwangere Frau weit weniger von ansteckenden und andern Krankheitsursachen leidet, und daß eine Frau nie größere Wahrscheinlichkeit zu leben hat, als so lange sie schwanger ist.

Das Gefühl von der Wichtigkeit dieses Zeitpunktes war nun auch von je her den Menschen so eingepflanzt, daß bey allen alten Völkern eine Schwangere als eine heilige und unverletzliche Person betrachtet, und jede Mißhandlung und Verletzung derselben als doppelt strafbar angesehen wurde. — Leider hat unser Zeitalter, so wohl in physischer als politischer Hinsicht hier einen Unterschied gemacht. Die nervenschwache, empfindliche und zärtliche Constitution der jetzigen Frauen hat diesen Aufenthalt der Frucht im Mutterleibe weit unsicherer und gefährlicher gemacht. Der Mutterleib ist nicht mehr eine solche Freystätte, eine ungestörte Werkstatt der Natur. Durch die unnatürliche Empfindlichkeit,

die jetzt einem großen Theil des weiblichen Geschlechts eigen ist, sind auch diese Theile weit empfänglicher für tausend nachtheilige Einwirkungen, für eine Menge Mitleidenschaften worden, und die Frucht leidet bey allen Leidenschaften, bey jedem Schrecken, bey Krankheitsursachen und selbst bey den unbedeutendsten Veranlassungen mit. Daher ist es unmbalich, daß ein Kind in einer solchen Werkstätte, wo seine Bildung und Entwicklung jeden Augenblick gestört und unterbrochen wird, je den Grad von Vollkommenheit und Festigkeit erhalten sollte, zu dem es bestimmt war. Und eben so wenig denkt man jetzt in bürgerlicher und politischer Rücksicht an die Wichtigkeit dieses Zustandes. Wer denkt jetzt an die Heiligkeit einer Schwangers, wer nimmt Rücksicht bey ihrer Behandlung darauf, daß man das Leben, wenigstens die physische und moralische Bildung eines künftigen Menschen dadurch in Gefahr setzt? Ja leider, wie wenig Schwangere selbst haben die Achtung für diesen Zustand, die er verdient? Wie wenige vermögen, sich Vergnügen, Diätfehler zu versagen, die Schaden könnten?

Ich glaube daher mit Recht auf diese Bemerkungen folgende Regeln gründen zu können:

1. Solche äußerst nervenschwache und sensible Personen sollten gar nicht heirathen; wo nicht aus Mitleiden gegen sich selbst und gegen die Leiden, denen sie dadurch entgegen gehen, doch wenigstens aus Mitleiden gegen die unglückliche Generation, der sie das Leben geben werden. Ferner, man sollte bey der Erziehung der Töchter hauptsächlich darauf sehen, diese unglückliche Empfindlichkeit zu vermeiden, da oft leider aus Rücksicht gegen den Teint, die Decenz und eine Menge andre Etiquettenverhältnisse, gerade das Gegentheil geschieht. Und endlich, es ist die Pflicht jedes Mannes, bey der Wahl seiner Gattinn hauptsächlich darauf zu sehen, daß ihr Nervensystem nicht zu reizbar sey.

Denn offenbar fällt der Hauptzweck des Ehestands, die Erzeugung gesunder und fester Kinder, dadurch ganz weg.

2. Die Weiber sollten mehr Respect für diesen Zeitpunkt haben, und da eine gute physische und moralische Diät halten. Denn sie haben dadurch den Grad von Vollkommenheit und Unvollkommenheit, die guten und bösen Anlagen der Seele und des Körpers ihres Kindes in ihrer Gewalt.

3. Aber auch andre Menschen sollten eine Schwangere immer aus diesem Gesichtspunct betrachten, und ihr, als der Werkstätte eines sich bildenden Menschen, alle mögliche Schonung, Aufmerksamkeit und Vorsorge erzeigen. — Besonders sollte sich jeder Ehemann diese Regel empfohlen seyn lassen, und immer bedenken, daß er dadurch für das Leben und die Gesundheit seiner Generation sorgt, und dadurch erst den vollkommenen Namen, Vater, verdient.

## II.

### Wernünftige physische Erziehung.

**S**auptächlich die physische Behandlung in den ersten zwey Jahren des Lebens ist ein äußerst wesentliches Stück zur Verlängerung des Lebens. Man sollte diesen Zeitraum eigentlich noch als eine fortgesetzte Erzeugung ansehen. Nur der erste Theil der Ausbildung und Entwicklung geschieht im Mutterleibe, der zweyte, nicht weniger wichtige, außer demselben in den ersten zwey Jahren des Lebens. Das Kind kommt ja als ein nur halb entwickeltes Wesen zur Welt. Man folgen erst die wichtigsten und feinsten Ausbildungen der Nerven- und Seelenorgane, die Entwicklungen

der Respirationswerkzeuge, der Muscularbewegung, der Zähne, der Knochen; der Sprachorgane und aller übrigen Theile, so wohl in Absicht der Form als Structur. Man kann also leicht abnehmen, von welchem erstaunlichen Einfluß auf die Vollkommenheit und Dauer des ganzen Lebens es seyn müsse, unter welchen Umständen dieser fortgesetzte Bildungs- und Entwicklungsproceß geschieht, ob hindern- de, störende und schwächende, oder beschleunigende Einflüsse darauf wirken. Zuverlässig kann hier schon der Grund zu einer langsamern oder geschwindern Constitution, zu einem mehr oder weniger Gefähr ausgesetzten Körper gelegt werden.

Es ist daher auch nicht ganz einerley, zu welcher Jahreszeit man auf die Welt kommt, und in so fern ist der Einfluß einer guten Geburtsstunde auf das physische Wohl unläugbar. Die Kinder nämlich, die im Frühling auf die Welt kommen, haben alle Wahl weniger Mortalität und mehr Hoffnung, einen gesunden Körper und langes Leben zu erhalten, als die, welche zu Anfang des Winters, im November, December und Januar geboren werden. Denn erstere können weit früher und anhaltender frische Luft genießen, werden von den Aeltern weniger durch Betten, heiße Stuben u. s. w. verzärtelt, und selbst der allgewaltige belebende Einfluß des Frühlings und Sommers wirkt auf sie und erhöht ihre Lebenskraft. — Selbst bey Thieren bestätigt sich dieß; die Frühlingsgeschöpfe sind immer lebhafter und stärker als die Herbst- und Winterproducte. Dieß gilt indeß alles nur von unserm Clima.

Alle Regeln und Bestimmungen bey der physischen Behandlung der Kindheit lassen sich auf folgende Grundsätze reduciren.

1. Alle Organe, vorzüglich die, auf denen Gesundheit und Dauer des physischen so wohl als geistigen Lebens zunächst beruht, müssen gehörig organisirt, geübt, und zu

dem möglichsten Grade von Vollkommenheit gebracht werden. Dahin rechne ich den Magen, die Lunge, die Haut, das Herz und Gefäßsystem, auch die Sinneswerkzeuge. Eine gesunde Lunge gründet man am besten durch reine freye Luft, und in der Folge durch Sprechen, Singen, Laufen. Ein gesunder Magen durch gesunde, gut verdauliche, nahrhafte, aber nicht zu stark, reizende oder gewürzte Kost. Eine gesunde Haut durch Reinlichkeit, Waschen, Baden, reine Luft, weder zu warme noch zu kalte Temperatur, und in der Folge Bewegung; die Kraft des Herzens und der Gefäße durch alle die obigen Mittel, besonders gesunde Nahrung, und in der Folge körperliche Bewegung.

2. Die successive Entwicklung der physischen und geistigen Kräfte muß gehörig unterstützt, und weder gehindert noch zu sehr befördert werden. Immer muß auf gleichförmige Vertheilung der lebendigen Kräfte gesehen werden, denn Harmonie und Ebenmaß der Bewegungen ist die Grundlage der Gesundheit und des Lebens. Hierzu dient im Anfange das Baden und die freye Luft, in der Folge körperliche Bewegung.

3. Das Krankheitsgefühl, d. h. die Empfänglichkeit für Krankheitsursachen muß abgehärtet und abgestumpft werden, also das Gefühl für Kälte, Hitze, und in der Folge für kleine Unordnungen und Strapazen. Dadurch erlangt man zweyerley Vortheil, die Lebensconsumtion wird durch die gemäßigte Empfindlichkeit gemindert, und die Störung derselben durch Krankheiten wird verhütet.

4. Alle Ursachen und Reize zu Krankheiten im Körper selbst müssen entfernt und vermieden werden, z. B. Schleimanhäufungen, Verstopfungen des Gehirns, Erzeugung von Schärfen. Fehler, die durch äußerlichen Druck und Verletzungen, zu feste Binden, Unreinlichkeit u. s. w. entstehen könnten,

5. Die Lebenskraft an sich muß immer gehörig genährt und gestärkt werden, (dazu das größte Mittel, frische reine Luft), und besonders muß die Heilkraft der Natur gleich vom Anfang an unterstützt werden, weil sie das größte Mittel ist, was in uns selbst gelegt wurde, um Krankheitsursachen unwirksam zu machen. Dieß geschieht hauptsächlich dadurch, daß man den Körper nicht gleich von Anfang an zu sehr an künstliche Hülfen gewöhnt, weil man sonst die Natur so verrothet, daß sie sich immer auf fremde Hülfe verläßt, und am Ende ganz die Kraft verliert, sich selbst zu helfen.

6. Die ganze Operation des Lebens und der Lebensconsumtion muß von Anfang an nicht in zu große Thätigkeit gesetzt, sondern in einem Mittelton erhalten werden, wodurch fürs ganze Leben der Ton zum langsam und also lange Leben angegeben werden kann.

Zur Erfüllung dieser Ideen dienen folgende einfache Mittel, welche nach meiner Einsicht das hauptsächlichste der physischen Erziehung ausmachen.

Wir müssen hierbey zwey Perioden unterscheiden.

Die erste Periode, bis zu Ende des zweyten Jahrs. Hier sind folgendes die Hauptpuncte :

1. Die Nahrung muß gut aber dem zarten Alter angemessen seyn ; also leicht verdaulich, mehr flüssig als fest, frisch und gesund, nahrhaft, aber nicht zu stark reizend oder erbigend.

Die Natur gibt uns hierin die beste Anleitung selbst, indem sie Milch für den anfangenden Menschen bestimmte. Milch hat alle die angegebenen Eigenschaften im vollkommensten Grade, sie ist voller Nahrungstoff, aber milde, ohne Reiz und Erhigung nährend, sie hält das Mittel zwischen Thier- und Pflanzennahrung, verbindet also die Vortheile der letztern (weniger zu reizen, als Fleisch), mit den Vor-

theilen der Fleischnahrung (durch die Bearbeitung eines lebenden thierischen Körpers uns schon verähnlicht zu seyn, und leichter den Character unsrer Natur anzunehmen), sie ist mit einem Worte ganz auf die Beschaffenheit des kindlichen Körpers berechnet.

Der kindliche Körper lebt nämlich weit schneller, als der erwachsene Mensch, und wechselt die Bestandtheile öfter, über dieß braucht er die Nahrung nicht bloß zur Erhaltung, sondern auch zum beständigen Wachsthum, welches im ganzen Leben nicht so schnell geschieht, als in dem ersten Jahre, er bedarf folglich viel und concentrirte Nahrung; aber er hat schwache Verdauungskräfte und vermag noch nicht feste oder seiner Natur nach heterogene (z. B. vegetabilische) Nahrung zu verarbeiten, und in seine Natur zu verwandeln; seine Nahrung muß daher flüssig und schon animalisirt, d. h. durch ein anderes lebendes thierisches Geschöpf ihm vorgearbeitet, und seiner Natur genähert seyn; er hat aber auch einen sehr hohen Grad von Reizbarkeit und Empfindlichkeit, so, daß ein kleiner Reiz, den ein Erwachsener kaum empfindet, hier schon ein künstliches Fieber oder gar Krämpfe und Zuckungen hervorbringen kann, die Nahrung des Kindes muß also milde seyn, und in dem gehörigen Verhältniß zur Reizbarkeit stehen.

Ich halte es daher für eins der ersten Gesetze der Natur, und ein Hauptbegründungsmittel eines langen und gesunden Lebens: das Kind trinke das erste Jahr hindurch seiner Mutter, oder einer gesunden Amme Milch.

Man ist in neuern Zeiten in manche Abweichungen von diesem wichtigen Naturgesetz gefallen, die gewiß höchst nachtheilige Einflüsse auf die Dauer und Gesundheit des Lebens haben, und die ich deßhalb hier rügen muß.

Man hat Kinder durch bloße vegetabilische Schleime, Haferschleim u. dgl. nähren und auferziehen wollen. Dieß



mag zuweilen bey besondern Fällen, zwischen durch nützlich seyn, aber zur alleinigen Nahrung ist es gewiß schädlich, denn es nährt nicht genug, und, was das schlimmste ist, es animalisirt sich nicht genug, und behält noch einen Theil des sauern vegetabilischen Characters auch im Körper des Kindes; daher entstehen durch solche Nahrung schwächliche, magere, unaufhörlich mit Säure, Blähungen, Schleim, geplagte Kinder, verstopfte Drüsen, Skrofelkrankheit.

Noch schlimmer ist die Gewohnheit, Kinder durch Mehlbren zu nähren, denn diese Nahrung hat außer dem Nachtheile der bloß vegetabilischen Kost (der Versäuerung), auch noch die Folge, die zarten Milchgefäße und Gekösesdrüsen zu verstopfen, und den gewissen Grund zu Skrofeln, Darresucht oder Lungenesucht zu legen.

Anderer wählen nun, um diesen zu entgehen, auch zum Theil aus Anglomanie, Fleischnahrung für die Kinder, geben ihnen auch wohl Wein, Bier u. dgl. Und dieses Vorurtheil verdient besonders gerügt zu werden, weil es immer mehr Anhänger gewinnt, mit der jetzt beliebten excitirenden Methode zusammentrifft, und das Nachtheilige selbst von Aerzten nicht immer gehörig eingesehen wird. Denn, sagt man, das Fleisch stärkt, und dieß ist gerade, was ein Kind braucht. Aber meine Gründe dagegen sind folgende: Es muß immer ein gewisses Verhältniß seyn zwischen dem Nährenden und dem zu Nährenden, zwischen dem Reiz und der Reizfähigkeit. Je größer die Reizfähigkeit ist, desto stärker kann auch ein kleiner Reiz wirken, je schwächer jene, desto schwächer ist die Wirkung des Reizes. Nun verhält sich aber diese Reizfähigkeit im menschlichen Leben in unier abnehmender Proportion. In der ersten Periode des Lebens ist sie am stärksten, dann von Jahr zu Jahr schwächer, bis sie im Alter gar erlöscht. Man kann folglich sagen, daß Milch in Absicht ihrer reizenden und stärkenden Kraft in eben

dem Verhältniß zum Kinde steht, als Fleisch zu dem Erwachsenen, und Wein zu dem alten abgelebten Menschen. Gibt man aber einem Kinde frühzeitig Fleischnahrung, so gibt man ihm einen Reiz, der dem Reiz des Weins bey Erwachsenen gleich ist, der ihm viel zu stark, und von der Natur auch gar nicht bestimmt ist. Die Folgen sind: man erregt und unterhält bey dem Kinde ein künstliches Fieber, beschleunigt Circulation des Bluts, vermehrt die Wärme, und bewirkt einen, beständig zu heftigen entzündlichen Zufällen geneigten, Zustand. Ein solches Kind sieht zwar blühend und wohlgenährt aus, aber die geringste Veranlassung kann ein heftiges Aufwallen des Bluts erregen, und kommts nun vollends zur Zahnarbeit oder Zittern und andern Fiebern, wo der Trieb des Bluts so schon heftig zum Kopfe steigt, so kann man fest darauf rechnen, daß Entzündungsfieber, Zuckungen, Schlagflüsse entstehen. Die meisten Menschen glauben, man könne nur an Schwäche sterben, aber man kann auch an zu viel Stärke und Reizung sterben, und dazu kann ein unvernünftiger Gebrauch reizender Mittel führen. Ferner durch solche starke Nahrung der Kinder beschleunigt man von Anfang an ihre Lebensoperation und Consumtion, man setzt alle Systeme und Organe in eine viel zu starke Thätigkeit, man gibt gleich von Anfang den Ton zu einem regern aber auch geschwindern Leben an, und in der Meinung, recht zu stärken, legt man wirklich den Grund zu einem kürzern Leben. Ueber dieß muß man nicht vergessen, daß eine solche frühzeitige Fleischnahrung die Entwicklungsgeschäfte des Zahnens und in der Folge auch der Mannbarkeit viel zu sehr beschleunigt (ein Hauptverkürzungsmittel des Lebens), und selbst auf den Character einen übeln Einfluß hat. Alle fleischfressende Menschen und Thiere sind heftiger, grausamer, leidenschaftlicher, da hingegen die vegetabilische Kost immer mehr zur Sanftmuth

und Humanität führt. Ich habe dieß in der Erfahrung gar oft bestätigt gefunden. Kinder, die zu früh und zu viel Fleischkost bekamen, wurden immer kräftige, aber leider, schaftliche, heftige, brutale Menschen, und ich zweifle, daß eine solche Anlage so wohl diese Menschen als die Welt beglückt. Es gibt allerdings Fälle, wo Fleischkost auch schon frühzeitig nützlich seyn kann, nämlich bey schon schwachen, ohne Muttermilch erzogenen, an Säure leidenden Subjecten, aber dann ist sie Arznei, und muß vom Arzt erst bestimmt und verordnet werden. Was ich vom Fleisch gesagt habe, gilt auch noch mehr vom Wein, Kaffee, Chocolate, Gewürze u. dgl. Und es bleibt daher eine sehr wichtige Regel der physischen Kinderzucht: Das Kind soll im ersten halben Jahre gar kein Fleisch, keine Fleischbrühe, kein Bier, keinen Kaffee genießen, sondern bloß Muttermilch. Erst im zweyten halben Jahre kann leichte Bouillonsuppe verstattet werden; aber wirkliches Fleisch in Substanz nur erst, wenn die Zähne durch sind, also zu Ende des zweyten Jahrs.

Wenn nun aber unüberwindliche Hindernisse des Selbst-Allens eintreten (welche in unsern Zeiten leider nicht selten sind, wie z. B. Kränklichkeit, schwindfüchtige Anlage, Nervenschwäche der Mutter, woben das Kind mehr Verlust als Gewinn für seine Lebensdauer haben würde), und wenn auch keine gesunde Amme zu haben ist, dann tritt die traurige Nothwendigkeit ein, das Kind künstlich aufzuziehen, und ob gleich diese Methode immer für die Gesundheit und Lebensdauer etwas Nachtheiliges hat, so kann man sie doch um vieles unschädlicher machen, wenn man folgendes beobachtet: Man lasse erstens doch wenigstens so möglich, das Kind die ersten 14 Tage bis 4 Wochen an seiner Mutter Brust trinken. Man glaubt nicht, wie viel Werth dieß in der ersten Periode hat. Dann gebe man  
zum

zum Ersatz der Muttermilch am besten Ziegen- oder Eselinnenmilch, aber immer unmittelbar nach dem Ausmelken und noch warm von Lebenswärme. Noch schöner wäre es, die Milch von dem Kinde unmittelbar aus dem Thiere saugen zu lassen. Ist auch dieß nicht möglich, so gebe man eine Mischung von der Hälfte Kuhmilch und Wasser, immer lauwarm, und wenigstens ein Mahl täglich frische Milch. Eine wichtige Bemerkung ist hierbei, daß man nicht die Milch wärmen oder warm stellen muß, (denn sie nimmt sonst gleich einen säuerlichen Character an), sondern das Wasser, das man jedes Mahl beim Gebrauch erst dazu mischt. Bei dieser künstlichen Ernährung ist es nun nöthig, schon früher Suppen von klein geriebenen Zwieback, Gries, klar gestoßenen Sago oder Salep, mit halb Milch und Wasser gekocht, zu geben, auch leichte nicht fette Bouillon, Eyerwasser (ein Eydotter in ein Maßel Wasser zerrührt und mit etwas Zucker vermischt). Auch sind Kartoffel in den ersten zwey Jahren schädlich. So wenig ich sie überhaupt für ungesund halte, so sind sie doch zuverlässig für einen so zarten Magen noch zu schwer zu verdauen, denn sie enthalten einen sehr gähen Schleim.

2. Man lasse das Kind, von der dritten Woche an, (im Sommer eher, im Winter später) täglich freye Luft genießen, und setze dieß ununterbrochen, ohne sich durch Witterung abhalten zu lassen, fort.

Kinder und Pflanzen sind sich darin vollkommen gleich. Man gebe ihnen die reichlichste Nahrung, Wärme u. s. f. aber man entziehe ihnen Luft und Licht, und sie werden weiß und bleich werden, zurückbleiben, und zuletzt ganz absterben. Der Genuß reiner freyer Luft, und der darin befindlichen belebenden Bestandtheile, ist eine eben so nothwendige, ja noch unentbehrlichere Nahrung zur Erhaltung des Lebens, als Essen und Trinken. Ich weiß Kinder, die bloß deswegen die Schwächlichkeit und die blaße Farbe ihr ganz-

ges Leben hindurch nicht los wurden, weil sie in den ersten Jahren als Stubenpflanzen waren erzogen worden, da hingegen dieser tägliche Genuß derselben, das tägliche Luftbad, das einzige Mittel ist, blühende Farbe, Kraft und Energie dem werdenden Wesen auf sein ganzes Leben mitzutheilen. Auch ist der Vortheil sehr wichtig, daß man dadurch einen wichtigen Theil der pathologischen Abhärtung bewirkt, und in der Folge Veränderungen der Kälte und Wärme, der Bitterung u. dgl. recht gut ertragen lernt.

Am nützlichsten ist's, wenn das Kind die freie Luft in einem mit Gras und Bäumen bewachsenen und von den Wohnungen etwas entfernten Orte genießt. Der Luftgenuß in den Straßen einer Stadt ist weit weniger heilsam.

3. Man wasche täglich den ganzen Körper des Kindes mit frischgeschöpften kaltem Wasser. Diese Regel ist unentbehrlich zur Reinigung und Belebung der Haut, zur Stärkung des ganzen Nervensystems, und zur Gründung eines gesunden und langen Lebens. Das Waschen wird von der Geburt an täglich vorgenommen, nur in den ersten Wochen mit lauem Wasser, dann aber mit kaltem, und zwar, welches ein sehr wesentlicher Umstand ist, mit frisch aus der Quelle oder dem Brunnen geschöpften Wasser. Denn auch das gemeine Wasser hat geistige Bestandtheile (fixe Luft), die verloren gehen, wenn es eine Zeit lang offen steht, und die ihm doch vorzüglich stärkende Kraft mittheilen. Doch muß dieses Waschen geschwinde geschehen, und hintendrein der Körper gleich abgerieben werden. Denn das langsame Benetzen erkaltet, aber das schnelle Abreiben erwärmt. Auch darf es nicht gleich geschehen, wenn das Kind aus dem Bette kommt, und überhaupt nicht, wenn es ausdünstet.

4. Man bade das Kind alle Wochen ein oder zwey Mahl in lauem Wasser (die Temperatur frischer gemolkener Milch, 24 bis 26 Grad Reaumur, Therm.).

Dieses herrliche Mittel vereinigt eine solche Menge außerordentlicher Kräfte, und ist zugleich dem kindlichen Alter so angemessen, daß ich es ein wahres Arcanum zur physischen Vervollkommung und Ausbildung des werdenden Menschen nennen möchte. Reinigung und Belebung der Haut, freye aber doch nicht beschleunigte Entwicklung der Kräfte und Organe, gleichförmige Circulation, harmonische Zusammenwirkung des Ganzen (die Grundlage der Gesundheit), Stärkung des Nervensystems, Mäßigung der zu großen Reizfähigkeit der Faser und der zu schnellen Lebensconsumtion, Reinigkeit der Säfte, dieß sind seine Wirkungen, und ich kann mit Ueberzeugung behaupten, daß ich kein Hülfsmittel der physischen Erziehung kenne, was so vollkommen alle Erfordernisse zur Gründung eines langen und gesunden Lebens in sich vereinigte, als dieses. Das Bad muß nicht ganz aus gekochtem Wasser bestehen, sondern aus frisch von der Quelle geschöpften, zu dem man noch so viel warmes, als zur lauen Temperatur nöthig ist, hinzugießt. Im Sommer ist das Wasser am schönsten, was durch die Sonnenstrahlen erwärmt ist. Die Dauer des Bads in dieser Periode des Lebens ist  $\frac{1}{4}$  Stunde, in der Folge länger. Nie muß es in den ersten Stunden nach dem Essen geschehen \*).

5. Man vermeide ja ein gar zu warmes Verhalten; also warme Stube, warme Federbetten, zu warme Kleidung u. s. w. Ein zu warmes Verhalten vermehrt ausnehmend die Reizfähigkeit und also die schnellere Lebensconsumtion, schwächt und erschläfft die Faser, beschleunigt die

§ 2

---

\*) Ausführlich findet man die Anwendung dieser Mittel bey Kindern abgehandelt in meinen Bemerkungen über die Inoculation und verschiedene Kinderkrankheiten, wovon zu Oftern die dritte Auflage erschienen wird.

Entwicklungen, schwächt und lähmt die Haut, disponirt zu beständigen Schweiß, und macht dadurch ewigen Erkältungen ausgesetzt. Ins besondere halte ichs für sehr wichtig, die Kinder von Anfang an zu gewöhnen, auf Matratzen von Pferdehaaren, Spreu oder Moos zu schlafen. Sie nehmen nie eine zu große Wärme an, haben mehr Elasticität, und verhüten eine zu große Weichlichkeit, nöthigen auch das Kind (weil sie nicht nachgeben) gerade ausgestreckt zu liegen, wodurch sie das Verwachsen verhüten, und sichern vor dem zu frühzeitigen Erwachen des Geschlechtsstrieb. Bey strenger Wintertälte kann ein leichtes Federkissen darüber gelegt werden.

6. Die Kleidung sey weit, nirgends drückend, von keinem zu warmen und die Ausdünstung zurückhaltenden Material (z. B. Pelz), sondern von einem, was man oft erneuern oder waschen kann, am besten baumwollne, im strengen Winter leichte wollne Zeuge. Man entferne alle festen Binden, steife Schnürleiber, enge Schuhe, u. dgl. sie können den Grund zu Krankheiten legen, die in der Folge das Leben verkürzen. Der Kopf muß von der vierten bis achten Woche an (dieß bestimmt die Jahreszeit) unbedeckt getragen werden.

7. Man beobachte die äußerste Reinlichkeit, d. h., man wechsle täglich das Hemd, wöchentlich die Kleidung, monathlich die Betten, entferne üble Ausdünstungen (vorzüglich nicht viel Menschen in der Kinderstube, kein Trocknen der Wäsche, keine alte Wäsche). Reinlichkeit ist das halbe Leben für Kinder; je reinlicher sie gehalten werden, desto besser gedeihen und blühen sie. Durch bloße Reinlichkeit bey sehr mäßiger Nahrung, können sie in kurzer Zeit stark, frisch und munter gemacht werden, da sie hingegen ohne Reinlichkeit bey der reichlichsten Nahrung elend und schwächlich werden. Dieß ist die unerkannte Ursache, warum manches Kind verdirbt und verwelkt, man darf nicht

woher. Ungebildete Leute glauben dann oft, es müsse beherzt seyn, oder die Mitternachts haben. Aber die Unreinlichkeit allein ist der feindselige Dämon, der es besitzt, und der es auch sicher am Ende verzehren wird.

Die zweyte Periode, am Ende des zweyten bis zum zwölften, vierzehnten Jahre. Hier empfehle ich folgendes:

1. Man beobachte die Befehle der Reinlichkeit, des kalten Waschens, des Badens, der leichten Bekleidung des Leibes in freyer Luft, eben so fort, wie gesagt worden.

2. Die Diät sey nicht zu ausgesucht, gekünstelt oder zu strenge. Man thut am besten, die Kinder in dieser Periode eine gehörige Mischung von Fleisch und Vegetabilien genieszen zu lassen, und sie an alles zu gewöhnen, nur nicht zu viel und nicht zu oft. Man sey versichert, wenn man die übrigen Punkte der physischen Erziehung, körperliche Bewegung, Reinlichkeit u. s. w. nur recht in Ausübung bringt, so braucht es gar keine delicate oder strenge Diät, um gesunde Kinder zu haben. Man sehe doch nur die Bauernkinder an, die bey einer eben nicht medicinischen Diät gesund und stark sind. Aber freylich darf man es nicht machen, wie man es mit so vielen Dingen gemacht hat; etwas bloß Bauernkost geben, und dabey weiche Federbetten, Stubensitzen, Müßiggang beybehalten (so wie man auch wohl das kalte Baden gebraucht hat, aber übrigens die warmen Stuben, warmen Federbetten u. s. w. sorgfältig beybehalten hat). Ich kann nicht genug wiederholen, was ich schon irgendwo einmahl gesagt habe: Ein Hauptstück guter Erziehung ist, einerley Ton zu beobachten, und keine contrastirende Behandlungsweisen zu vereinigen. Sehr gut ist es, wenn man ihnen vier Mahl, zu bestimmten Zeiten, zu essen reicht, und diese Ordnung beibehaltet. Das einzige, was Kinder nicht bekom-



men dürfen, sind Gewürze, Kaffeh, Chocolate, Hautgout, Hefen- Fett- und Zuckergebackenes, grobe Mehlspeisen, Käse. Zum Getränke ist nichts besser, als reines frisches Wasser. Nur an solchen Orten, wo die Natur reines Quellwasser versagt hat, lasse ich gelten, Kinder an Bier zu gewöhnen.

3. Körperliche Muskularbewegung tritt nun als ein Hauptstück der physischen Erziehung ein. Man lasse das Kind den größten Theil des Tages in körperlichen Bewegungen, in gymnastischen Spielen aller Art zubringen, und zwar in freyer Luft, wo sie am nützlichsten sind. Dieß stärkt unglaublich, gibt dem Körper eigne Thätigkeit, gleichförmige Vertheilung der Kräfte und Säfte, und verhütet am sichersten die Fehler des Wachses und der Ausbildung.

4. Man strengte die Seelenkräfte nicht zu frühzeitig zum Lernen an. Es ist ein großes Vorurtheil, daß man damit nicht bald genug anfangen könne. Allerdings kann man zu bald anfangen, wenn man den Zeitpunkt wählt, wo noch die Natur mit Ausbildung der körperlichen Kräfte und Organe beschäftigt ist, und alle Kraft dazu nöthig hat, und dieß ist bis zum siebenten Jahre. Nöthigt man da schon Kinder zum Stubensitzen und Lernen, so entzieht man ihrem Körper den edelsten Theil der Kräfte, der nun zum Denkgeschäft consumirt wird, und es entsteht unausbleiblich Zurückbleiben im Wachsthum, unvollkommne Ausbildung der Glieder, Schwäche der Muskulartheile, schlechte Verdauung, schlechte Säfte, Ekroseln, ein Uebergewicht des Nervensystems in der ganzen Maschine, welches zeitlebens durch Nervenübel, Hypochondrie u. dgl. lästig wird. Doch kommt hiebey auch viel auf die Verschiedenheit des Subjects und seine größere oder geringere Geisteslebhaftigkeit an, aber ich bitte sehr, gerade das Gegentheil von dem zu thun, was man gewöhnlich thut. Ist das Kind sehr frühzeitig zum Denken und Lernen aufgelegt, so soll man, an-

statt ein solches, wie gewöhnlich, desto mehr anzustrengen, es vielmehr später zum Lernen anhalten, denn jene frühzeitige Reise ist mehrentheils schon Krankheit, wenigstens ein unnatürlicher Zustand, der mehr gehindert als befördert werden muß (es müßte denn seyn, daß man lieber ein Monstrum eruditionis, als einen gesunden lange lebenden Menschen daraus erziehen wollte). Ein Kind hingegen, was mehr Körper als Geist ist, und wo letzterer sich zu langsam zu entwickeln scheint, kann schon etwas eher und stärker zum Denken aufgemuntert, und darin geübt werden.

Noch muß ich hierbey erinnern, daß gar viele Nachtheile des frühzeitigen Studierens, nicht so wohl von der Geistesanstrengung, als vielmehr von dem Stubensitzen, von der eingeschloßnen verdorbnen Schulluft herrühren, worin man die Kinder dieß Geschäft treiben läßt. Wenigstens wird dadurch die Schwächung verdoppelt. Ich bin völlig überzeugt, daß es weit weniger schaden würde, wenn man die Kinder ihre Denkübungen, bey guter Jahreszeit im Freyen halten ließe, und hier hat man zugleich das Buch der Natur bey der Hand, welches gewiß, vorausgesetzt, daß der Lehrer darin zu lesen versteht, den Kindern zum ersten Unterricht weit angemessner und unterhaltender ist, als alle gedruckte und geschriebne Bücher.

In diese Periode gehört nun auch noch ein für die physische Erziehung äußerst wichtiger Punct: die Verhütung der Onanie, oder besser: die Verhütung des zu frühzeitigen Erwachens des Geschlechtstrieb's. Und da dieses Uebel unter die gewisesten und fürchterlichsten Verkürzungs- und Verkümmungsmittel des Lebens gehört (wie oben gezeigt worden) ist es meine Pflicht, hier etwas ausführlicher von den Mitteln dagegen zu reden. Ich bin sehr fest überzeugt, daß dieß Uebel äußerst häufig, und eines der wichtigsten Anliegen der Menschheit ist, aber auch daß, wo es einmahl ein-

gerissen und zur Gewohnheit worden, es sehr schwer zu heben ist; daß man also ja nicht träumen darf, in einzelnen Specifis und Curarten die Hülfe dagegen zu finden, die gewöhnlich zu spät kommen, sondern daß die Hauptsache darauf ankommt, die Onanie zu verhüten, und daß diese Kunst, und folglich das ganze Geheimniß darin besteht: die zu frühzeitige Entwicklung und Reizung des Geschlechtstrieb's zu verhindern. Dieß ist eigentlich die Krankheit, an welcher gegenwärtig die Menschheit laborirt, und wovon die Onanie nur erst eine Folge ist. Diese Krankheit kann schon im siebenten, achten Jahre da seyn, wenn gleich die Onanie selbst noch fehlt. Aber sie zu verhüten, ist es freylich nöthig, schon von der ersten Kindheit an seine Maßregeln dagegen zu nehmen, und nicht einzelne Punkte, sondern das Ganze der Erziehung darauf hin zu richten.

Nach meiner Einsicht und Erfahrung sind folgendes (wenn sie vollkommen angewendet werden) zuverlässige Mittel gegen diese Pest der Jugend.

1. Man gebe vom Anfange an keine zu reizende, starke, nahrhafte Diät. Freylich denkt mancher nicht, wenn er seinem Kinde recht bald Fleisch, Wein, Kaffee, u. dgl. gibt, daß er es dadurch zum Candidaten der Onanie macht. Aber so ist es. Diese zu frühzeitige Reizungen beschleunigen (wie ich schon oben gezeigt habe), diese Entwicklungen. Ins besondere ist es schädlich, Abends Fleisch, harte Eyer, Gewürze oder blähende Dinge, z. B. Kartoffeln, welche gar sehr dahin wirken, genießen zu lassen, dergleichen zu nahe vor Schlafengehen.

2. Das schon erwähnte tägliche kalte Waschen, der Genuß der freyen Luft, die leichte Bekleidung besonders der Geschlechtstheile. Warme enge Hosen, waren schon oft das Treibhaus dieser zu frühzeitigen Entwicklung, und sehr

gut ist, daher, in den ersten Jahren einen unten offenen Rock und gar keine Hosen tragen zu lassen.

3. Man lasse nie auf Federn, sondern nur auf Matratzen schlafen, Abends, nach einer trüchtigen Bewegung, also recht müde zu Bette gehen, und früh, so wie die Kinder munter werden, sie aufstehen. Dieser Zeitpunkt des Foullenzens früh im Bette, zwischen Schlafen und Wachen, besonders unter einer warmen Federdecke, ist eine der häufigsten Verführungen zur Onanie, und darf durchaus nicht gestattet werden.

4. Man gebe täglich hinlängliche Muskelbewegung, so, daß der natürliche Kraftvorrath durch die Bewegungsmuskeln verarbeitet und abgeleitet werde. Denn wenn freylich ein solches armes Kind den ganzen Tag sitzt, und in einem körperlich-passiven Zustande erhalten wird, ist es da wohl ein Wunder, wenn die Kräfte, die sich doch äußern wollen und müssen, jene unnatürliche Richtung nehmen? Man lasse ein Kind, einen jungen Menschen durch Laufen, Springen u. dgl. täglich seine Kräfte bis zur Ermüdung im Freyen ausarbeiten, und ich stehe dafür, daß ihm keine Onanie einfallen wird. Sie ist das Eigenthum der sitzenden Erziehung, der Pensionsanstalten und Schulklöster, wo die Bewegung zu halben Stunden zugemessen wird.

5. Man strengte die Denk- und Empfindungskraft nicht zu früh, nicht zu sehr an. Je mehr man diese Organe verfeinert und vervollkommt, desto empfänglicher wird auch der Körper für Onanie.

6. Ins besondere verhüte man alle Reden, Schriften und Gelegenheiten, die diese Ideen in Bewegung setzen, oder nur auf diese Theile aufmerksam machen können. Ableitung davon auf alle mögliche Weise ist nöthig, aber nicht die von einigen empfohlne Methode, sie durch die Erklärung ihres Nutzens und Gebrauchs dem Kinde erst recht interessanter und wichtig zu machen. Gewiß, je mehr man

die Aufmerksamkeit dahin leitet, desto eher kann man auch einen Reiz daselbst erwecken (denn innre Aufmerksamkeit auf einen Punct (innere Berührung) ist eben so gut Reiz als äußere Berührung); und ich halte es daher mit den Alten, einem Kinde vor dem vierzehnten Jahre nichts vom Zeugungsgeschäft zu sagen. Wofür die Natur noch kein Organ hat, davon soll sie auch noch keinen Begriff haben, sonst kann der Begriff das Organ hervorrufen, ehe es Zeit ist.

Auch entferne man ja Komödien, Romane, Gedichte, die dergleichen Gefühle erregen. Nichts, was die Phantasie erhitzt und dahin leitet, sollte vorkommen. So ist z. B. das Lesen mancher alten Dichter, oder das Studium der Mythologie schon manchen sehr nachtheilig gewesen. Auch in diesem Sinne wäre es weit besser, den Anfang mit dem Studium der Natur, der Kräuterkunde, Thierkunde, Oekonomie u. s. w. zu machen. Diese Gegenstände erregen keine unnatürlichen Triebe der Art, sondern erhalten den reinen Natursinn, der vielmehr das beste Gegengift derselben ist.

7. Man sey äußerst aufmerksam auf Kindermägde, Domestiken, Gesellschafter, daß diese nicht den ersten Reiz zu dieser Ausschweifung legen, welches solche Personen oft in aller Unwissenheit thun. Wir sind einige Fälle bekannt, wo die Kinder bloß dadurch Onanisten wurden, weil die Kindermagd, wenn sie schrien und nicht einschlafen wollten, kein besseres Mittel wußte sie zu besänftigen, als an den Geschlechtstheilen zu spielen. Daher auch das Zusammenschlafen mehrerer nie zu gestatten ist.

8. Wenn aber dem ungeachtet jener unglückliche Trieb erwacht, so untersuche man vor allen Dingen, ob es nicht vielmehr Krankheit als Unart ist, worauf die meisten Erzieher zu wenig sehen. Vorzüglich können alle Krankheiten, die ungewöhnliche Reize im Unterleibe erregen, wenn sie mit etwas Empfindlichkeit der Nerven zusammenfallen, da-

zu Belegenheit geben, wie ich aus Erfahrung weiß. Dahin gehören Wurmreiz, Skrofeln oder Sekreßdrüsenverhärtungen, auch Vollblütigkeit des Unterleibes (sie mag nun Folge einer zu reizenden erhigenden Diät oder des Sitzens seyn). Man muß daher bey jedem Verdacht der Art, immer erst die körperliche Ursache entfernen, durch stärkende Mittel die widernatürliche Empfindlichkeit der Nerven heben, und man wird, ohne andere Hülfe, auch den Trieb zur Onanie, oder die zu frühzeitige Reizbarkeit der Geschlechtshehle gehoben haben.

### III.

#### Thätige und arbeitsame Jugend.

**W**ir finden, daß alle die, welche ein sehr hohes Alter erreichten, solche Menschen waren, die in der Jugend Mühe Arbeit, Strappazen ausgestanden hatten. Es waren Matrosen, Soldaten, Tagelöhner. Ich will nur an den 112 jährigen Mittelstädter erinnern, der schon im 15ten Jahr Bedienter und im 18ten Jahre Soldat war, und alle Preussische Kriege seit Stiftung der Monarchie mitmachte.

Eine solche Jugend wird die Grundlage zu einem langen und festen Leben auf eine doppelte Art; theils, indem sie dem Körper jenen Grad von Festigkeit und Abhärtung gibt, der zur Dauer nothwendig ist; theils, indem sie dasjenige möglich macht, was hauptsächlich zum Glück und zur Länge des Lebens gehört, das Fortschreiten zum Bessern und Wohnehmern. Der, der in der Jugend alle Bequem-

quemlichkeiten und Genüsse im Ueberfluß hatte, hat auch nichts mehr zu hoffen, das große Mittel zur Erweckung und Conservation der Lebenskraft, Hoffnung und Aussicht ins Beste, fehlt ihm. Muß er nun vollends mit zunehmenden Jahren Dürftigkeit und Beschwerden empfinden, dann wird er doppelt niedergedrückt, und nothwendig seine Lebensdauer verkürzt. Aber in dem Uebergang von Beschwerlichkeiten zum Bessern liegt ein beständiger Quell von neuer Freude, neuer Kraft und neuen Leben.

So wie der Uebergang mit zunehmenden Jahren aus einem rauhen schlechten Klima in ein milderes sehr viel zur Verlängerung des Lebens beiträgt, eben so auch der Uebergang aus einem mühevollen Leben in ein bequemeres und angenehmeres.

#### IV.

### Enthaltbarkeit von dem Genuß der physischen Liebe in der Jugend und außer der Ehe.

Wer nie in schnöder Wollust Schooß  
 Die Fälle der Gesundheit goß,  
 Dem steht ein stolzes Wort wohl an,  
 Das Heldenwort: Ich bin ein Mann!  
 Denn er gedeiht, und sproßt empor  
 Wie auf der Wies' ein schlaues Rohr,  
 Und lebt und webt der Gottheit voll,  
 An Kraft und Schönheit ein Apoll.  
 Die Götterkraft die ihn durchflucht,  
 Beflügelt seinen Feuergeist,

Und treibt aus kalter Dämmerung  
 Den Himmel seinen Adlerschwung.  
 O schaut, wie er voll Majestät,  
 Ein Gott, daher auf Erden geht!  
 Er geht und steht voll Herrlichkeit  
 Und steht um nichts; denn er gebeut.  
 Sein Auge funkelt dunkelhell,  
 Wie ein krystallner Schattenquell.  
 Sein Antlitz strahlt wie Morgenroth,  
 Auf Nas' und Stirn herrscht Nachtgeboth.  
 Die edelsten der Jungfrau blühen;  
 Sie blühen und duften nur für ihn.  
 O Glückliche die er erkieszt!  
 O Glückliche, die sein genießt!

Bürger.

Es war eine Zeit, wo der Deutsche Jüngling nicht eher an den Umgang mit dem andern Geschlecht dachte, als im 24sten bis 25sten Jahre, und man wußte nichts von schädlichen Folgen dieser Enthalttsamkeit, nichts von den Verhaltungsfrankheiten und so manchen andern Uebel, was man sich jetzt träumt; sondern man wuchs, ward stark und es wurden Männer, die durch ihre Größe selbst die Römer in Verwunderung setzten.

Jetzt hört man um die Zeit auf, wo jene anfangen, man glaubt nicht bald genug sich der Keuschheitsbürde entledigen zu können, man hat die kächerlichsten Einbildungen von dem Schaden, den die Enthalttsamkeit verursachen könnte, und also fängt der Knabe an, noch lange vorher, ehe sein eigener Körper vollendet ist, die zur Belebung andrer bestimmten Kräfte zu verschwenden. Die Folgen liegen am Tage. Diese Menschen bleiben unvollendete halb fertige We-



sen, und um die Zeit, wo unsre Vorfahren erst anfangen diese Kräfte zu brauchen, sind sie gewöhnlich schon damit zu Ende, fühlen nichts als Ekel und Ueberdruß an dem Genusse, und einer der wichtigsten Reize zur Würzung des Lebens ist für sie auf immer verloren.

Es ist unglaublich, wie weit Vorurtheile in diesem Puncte gehen können, besonders wenn sie unsern Reigungen schmeicheln. Ich habe wirklich einen Menschen gekannt, der in allem Ernste glaubte, es existire kein schädlicheres Gift für den menschlichen Körper als die Zeugungssäfte, und die Folge war, daß er nichts angelegentlicheres zu thun hatte, als sich immer, so schnell wie möglich davon zu entledigen. Durch diese Bemühungen brachte er denn dahin, daß er im 20sten Jahre ein Greis war, und im 25sten alt und lebensfatt starb.

Man ist jetzt so ganz in den Geschmack der Ritterzeiten gekommen, daß fogar alle Romane diese Form annehmen müssen, wenn sie gefallen sollen, und man kann nicht aufhören, die Denk- und Handlungsweise, das Edle, Große und Entschlossene dieser Deutschen Männer zu bewundern. Und das mit Recht. Es scheint je mehr wir fühlen, wie weit wir davon abgekommen sind, desto mehr zieht uns jene Darstellung an, desto mehr erregt sie den Wunsch, ihnen wieder ähnlich zu werden. Aber wie gut wäre es, wenn wir nicht bloß an die Sache, sondern vielmehr an die Mittel dazu zu denken! Das, wodurch jene den Muth, die Leibes- und Seelenkraft, den festen, treuen und entschlossnen Character, genug, alles das erhielten, was sie zu wahren Männern im ganzen Sinne des Wortes macht, war vorzüglich ihre strenge Enthaltbarkeit und Schonung ihrer physischen Mannskraft. Die Jugend dieser Männer war großen Unternehmungen und Thaten, nicht Wollüsten und Gequüssen geweiht, der physische Geschlechtstrieb wurde nicht zum thierischen Genuß erniedrigt, sondern in eine moralische An-

reißung zu großen und kühnen Unternehmungen vererbt. Ein jeder trug im Herzen das Bild seiner Geliebten, sie mochte nun wirklich oder idealisch seyn, und diese romantische Liebe, diese unverbrüchliche Treue, war das Schild seiner Enthalt-  
 samkeit und Tugend, befestigte seine Körperkraft und gab seiner Seele Muth und ausharrende Dauer, durch die be-  
 ständige Aussicht auf den ihm in der Ferne zuwinkenden Min-  
 nesold, der nur erst durch große Thaten errungen werden konnte. So romanhaft die Sache scheinen mag, so finde ich doch bey genauer Untersuchung große Weisheit in dieser Be-  
 nützung des physischen Trieb's, eines der stärksten Motive der menschlichen Natur. Wie ganz anders ist es damit bey uns geworden? Dieser Trieb, der durch kluge Leitung der Keim der erhabensten Tugend, des größten Heroismus wer-  
 den kann, ist zur tändelnden Empfindeley oder zum bloß thie-  
 rischen Genuß herabgesunken, den man noch vor der Zeit bis zum Ekel befriedigt; der Affect der Liebe, der dort für Aus-  
 schweifungen sicherte, ist bey uns die Quelle der allzügello-  
 festeu worden; die Tugend der Enthaltbarkeit, gewiß die größte Grundlage moralischer Festigkeit und Mannheit des Characters, ist lächerlich geworden, und als eine altmodi-  
 sche Pedanterey verschrien, und das, was die letzte süßeste Belohnung überstandener Arbeiten, Mühseligkeiten und Ge-  
 fahren seyn sollte, ist eine Blume worden, die jeder Knabe am Wege pflückt. Warum legte die Natur dieses Sehnen zur Vereinigung, diesen allmächtigen unwiderstehlichen Lieb der Liebe in unsre Brust? Wahrlich nicht, um Roma-  
 nen zu spielen und in dichterischen Erstasen herum zu schwär-  
 men, sondern um dadurch ein festes unzertrennliches Band zweyer Herzen zu knüpfen, den Grund einer glücklichen Ge-  
 neration zu legen, und durch dieß Zauberband unsre Existenz mit der ersten und heiligsten aller Pflichten zu verbinden. —  
 Wie gut wär es, wenn wir h i e r i n der alten Sitte uns wieder nähäten, und die Früchte nicht eher brechen wollten, als bis wir gesät hätten!

Man hört jetzt sehr viel von Kraft und Kraftmenschen sprechen. Ich glaube nichts davon, so lange ich nicht sehe, daß sie Kraft genug haben, Leidenschaften zu bekämpfen und enthalten zu seyn; denn dieß ist der Triumph, aber auch das einzige Zeichen der wahren Geisteskraft, und dieß die Schule, in der sich der Jüngling üben und zum starken Mann bilden sollte.

Durchgehends finden wir in der alten Welt, daß alle diejenigen, von denen man etwas außerordentliches und ausgezeichnetes erwartete, sich der physischen Liebe enthalten mußten. So sehr war man überzeugt, daß Venus die ganze Mannskraft nehme, und daß Menschen, diesen Ausschweifungen ergeben, nie etwas großes und außerordentliches leisten würden.

Ich gründe hierauf eine der wichtigsten Lebensregeln: Ein jeder dem Dauer und Blüthe seines Lebens am Herzen liegt, vermeide den außerehelichen Umgang mit dem andern Geschlecht, und verspare diesen Genuß bis zur Ehe. Meine Gründe sind folgende:

1. Der außereheliche Umgang führt, wegen des immer wechselnden, immer neuen Reizes, weit leichter zur Unmäßigkeit im Genuß, die hingegen der eheliche verhütet.

2. Er verleitet uns zum zu frühzeitigen Genuß der physischen Liebe, also einem der größten Verkürzungsmittel des Lebens, da hingegen der eheliche Genuß nur erst dann möglich ist, wenn wir physisch und moralisch gehörig vorbereitet sind.

3. Der außereheliche Umgang setzt uns unausbleiblich der Gefahr einer venerischen Vergiftung aus, denn alle Vorsicht, alle Präservative sind, wie ich in der Folge zeige, vergebens.

4. Wir verlieren dadurch die Neigung, auch wohl die Kraft zur ordentlichen ehelichen Verbindung, und  
folglich

folglich zu einem sehr wesentlichen Erhaltungsmittel des Lebens.

Aber, wird mancher fragen, wie ist es möglich, bey einem gesunden und wohlgenährten Körper, bey unsrer Deut- und Lebensweise, Enthalttsamkeit bis zum vier oder fünf und zwanzigsten Jahre, genug, bis zur Zeit der Ehe, zu beobachten? \*) — Daß es möglich ist, weiß ich aus Erfahrung, und könnte hier mehrere brave Männer anführen, die ihren jungfräulichen Bräuten auch ihre männliche Jungfrauschaft zur Mitgabe brachten. Aber es gehört dazu ein fester Vorsatz, fester Character und eine gewisse Richtung und

\*) Noch immer träumt sich mancher die schlimmsten physischen Folgen, die die Enthalttsamkeit haben müßte. Aber ich kann nicht oft genug daran erinnern, daß diese Säfte nicht bloß zur Ausleerung, sondern am meisten zur Wiedereinsaugung ins Blut und zu unsrer eignen Stärkung bestimmt sind. Und hier kann ich nicht unterlassen auf eine Einrichtung aufmerksam zu machen, die auch in diesem Stück unsre moralische Freyheit sichert und daher ein ausschließliches Eigenthum des Menschen ist. Ich meine die von Zeit zu Zeit erfolgenden natürlichen Entledigungen derer Säfte, die theils zur Hervorbringung, theils zur Ernährung der Frucht bestimmt sind (*Pollutiones nocturnae* beyn männlichen, *Menstrua* beyn weiblichen Geschlechte). Der Mensch sollte zwar beständig fähig zur Fortpflanzung, aber nie dazu thierisch gezwungen seyn, und dieß bewirken diese nur bey Menschen existirenden natürlichen Ableitungen; sie entziehen den Menschen der Slaverrey des bloß thierischen Geschlechtstriebß, setzen ihn in Stand denselben selbst moralischen Gesetzen und Rücksichten unterzuordnen, und retten auch in diesem Verhältniß seine moralische Freyheit. Der Mensch beyderley Geschlechts ist dadurch für den physischen Schaden, den die Nichtbefriedigung des Geschlechtstriebß erregen könnte, gesichert, es existirt nun keine unwiderstehliche bloß thierische Nothwendigkeit desselben, und der Mensch behält auch hier (wenn er sich nicht selbst schon durch zu große Reizung des Triebß dieses Vorzugs verlustig gemacht hat), seinen freyen Willen ihn zu erfüllen oder nicht, je nachdem es höhere moralische Rücksichten erfordern. Ein neuer großer Beweis, daß schon die physische Natur des Menschen auf seine höher moralische Vollkommenheit berechnet war, und daß dieser Zweck eine seiner unzertrennlichsten und wesentlichsten Eigenschaften ist!

Stimmung der Denk- und Lebensweise, die freylich nicht die gewöhnliche ist. Man erlaube mir hier, zum Besten meiner jüngern Mitbürger, einige der bewährtesten Mittel zur Enthaltbarkeit und zur Vermeldung der unehelichen Liebe aufzuführen, deren Kraft, Keuschheit durch die gefährlichsten Jugendzeiten hindurch zu erhalten, ich aus Erfahrung kenne:

1. Man lebe mäßig und vermeide den Genuß nahrhafter viel Blut machender oder reizender Dinge; z. B. viel Fleischkost, Eyer, Chocolate, Wein, Gewürze.

2. Man mache sich täglich starke körperliche Bewegung, bis zur Ermüdung, damit die Kräfte und Säfte verarbeitet, und die Reize von den Geschlechtstheilen abgeleitet werden. Genug, in den zwey Worten: *F a s t e* und *a r b e i t e*, liegt ein großer Talisman gegen die Unsechtungen dieses Dämons.

3. Man beschäftige den Geist, und zwar mit mehr ernsthaften abstracten Gegenständen, die ihn von der Sinnlichkeit ableiten.

4. Man vermeide alles, was die Phantasie erhitzen, und ihr die Richtung auf Wollust geben könnte, z. B. schlüpferige Unterhaltungen, das Lesen liebevoller und wollüstiger Gedichte und Romane (wie wir denn leider so viele haben, die bloß gemacht zu seyn scheinen, die Phantasie junger Leute zu erhitzen, und deren Verfasser bloß auf den ästhetischen auch wohl numerären Werth zu sehen scheinen, ohne den unerseßlichen Schaden zu berechnen, den sie der Moralität und der Unschuld dadurch zufügen), auch den Umgang mit verführerischen Weibspersonen, manche Arten von Tänzen u. dgl.

Man denke sich immer die Gefahren und Folgen der Ausschweifung recht lebhaft. Erst die moralischen. Welcher Mensch 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 zeitlebens der peinigende Vorwurf foltern, im ersten Falle die Blume im Aufblühen gebrochen, und ein noch unschuldigcs Geschöpf auf ihr ganzes Leben physisch und moralisch unglücklich gemacht zu haben, dessen nun folgende Vergehungen, Liebslichkeit und Verworfenheit ganz auf ihn, als den ersten Urheber, resultiren; oder im zweyten Falle die eheliche und häusliche Glückseligkeit einer ganzen Familie gestört und vergiftet zu haben, ein Verbrechen, das nach seinem moralischen Gewicht abschaulicher ist, als Raub und Mordbrennerey? Denn was ist bürgerliches Eigenthum gegen das Herzens-eigenthum der Ehe, was ist Raub der Güter gegen den Raub der Tugend, der moralischen Glückseligkeit? Es bleibt al'o nichts übrig, als sich mit feilen und der Wollust geweihten Dirnen abzugeben; aber welche Erniedrigung des Characters, welcher Verlust des wahren Ehrgefühls ist damit verbunden? Auch ist erwiesen, daß nichts so sehr den Sinn für hohe und edle Gefühle abtumpft, Kraft und Festigkeit des Geistes nimmt, und das ganze Wesen erschlafft, als diese Ausschweifungen der Wollust. — Betrachten wir nun die physischen Folgen des außerehlichen Genusses, so sind die nicht weniger traurig, denn hier ist man niemahls für venerischer Ansteckung sicher. Kein Stand, kein Alter, keine scheinbare Gesundheit schützt uns dafür. Nur gar zu leichtsinnig geht man jetzt gewöhnlich über diesen Punct weg, seitdem die größte Allgemeinheit des Uebels und der Einfluß unwissender Aerzte diese Vergiftung so gleichgültig gemacht haben, als Husten und Schnupfen.

Aber wir wollen es einmahl in seiner wahren Gestalt betrachten, was es heißt, venerisch vergiftet zu seyn, und ich glaube, jeder vernünftige und wohldenkende Mensch wird es mir zugeben, daß es unter die größten Unglücksfälle gehört, die einen Menschen betreffen können. Denn erstens sind die Wirkungen dieses Giftes in dem Körper immer sehr

Schwächend und angreifend, oft auch fürchterlich zerstörend, so daß tödtliche Folgen entstehen, oder auch Gaumen und Nasenbeine verlorren gehen, und ein solcher Mensch auf immer seine Schmach zur Schau trägt. Ferner, die ganze Medicin hat kein völlig entscheidendes Zeichen, ob die venerische Krankheit völlig gehoben und das venerische Gift gänzlich in einem Körper gedämpft sey, oder nicht. Hierin stimmen die größten Aerzte überein. Das Gift kann sich wirklich einige Zeit lang so verstecken und modificiren, daß man glaubt völlig geheilt zu seyn, ohne daß es ist. Daraus entstehen nun zweyerley üble Folgen, einmahl, daß man gar leicht etwas venerisches im Körper behält, welches denn unter verschiedenen Gestalten bis ins Alter hin belästigt, und einen stiechen Körper bewirkt, oder daß man, welches fast eben so schlimm ist, sich immer einbildet noch venerisch zu seyn, jeden kleinen Zufall davon herleitet, und mit dieser fürchterlichen Ungewißheit sein Leben hinquält. Ich habe von dieser letztern Art die traurigsten Beispiele gesehen. Es braucht nur noch etwas Hypochondrie hinzukommen, so wird dieser Gedanke ein schrecklicher Plagegeist, der Ruhe, Zufriedenheit, gute Entschlüsse auf immer von uns weg-scheucht. Ueber dieß liegt selbst in der Cur dieser Krankheit etwas sehr abschreckendes. Das einzige Gegengift des venerischen Giftes ist Quecksilber, also ein Gift von einer andern Art, und eine recht durchdringende Quecksilbercur (so wie sie bey einem hohen Grade der Krankheit nöthig ist) ist nichts anders als eine künstliche Quecksilbervergiftung, um dadurch die venerische Vergiftung aufzuheben. Aber gar oft bleiben nun statt der venerischen Uebel die Folgen des Quecksilbergifts. Die Haare fallen aus, die Zähne verderben, die Nerven bleiben schwach, die Lunge wird angegriffen und dergl. mehr. Aber noch eine Folge, die gewiß für einen fühlenden Menschen das größte Gewicht hat, ist die, daß ein jeder, der sich venerisch

stecken läßt, dieses Gift nicht bloß für sich aufnimmt, sondern es in sich auch wieder reproducirt, und also auch für andre, ja für die Menschheit eine Giftquelle wird. Er gibt seinen Körper zum Reservoir, zum Treibhaus dieses scheußlichen Gifts her, und wird dadurch ein Erhalter desselben für die ganze Welt, denn es ist erwiesen, daß sich dieses Gift nur im Menschen von neuem erzeugt, und daß es folglich ausgerottet seyn würde, wenn sich keine Menschen mehr dazu hergäben, um es zu reproduciren.

6. Noch ein Motiv, dessen Kraft, wie ich weiß, bey gutgearteten Menschen sehr groß ist: Man denke an seine künftige Geliebte und Gattinn, 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 unsre 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, sey sie auch nur noch Ideal, schon im voraus Achtung empfinden, ihr Treue und Liebe geloben und halten, und uns ihrer würdig machen. Wie kann der eine tugendhafte und rechtschaffne Gattinn verlangen, der sich vorher 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 vom Anfang an an diese reinen und erhabenen Empfindungen gewöhnt, sondern sie zur thierischen Wollust erniedrigt hat?

7. Noch kann ich eine Regel nicht übergeben, die von großer Wichtigkeit ist: Man vermeide die erste Ausschweifung der Art. Keine Ausschweifung zieht so gewiß die folgenden nach sich, als diese. Wer noch nie bis zu dem höchsten Grad der Vertraulichkeit mit dem andern Geschlecht kam, der hat schon darin einen großen Schild der Tugend. Keuschhaftigkeit, Schüchternheit, ein gewisses innes Ge-



fühl von Unrechtthun, genug, alle die Sorten Empfindungen, die den Begriff der Jungfräulichkeit ausmachen, werden ihn immer noch, auch bey sehr großer Verführung, zurückschrecken. Aber eine einzige Uebertretung vernichtet sie alle unwiederbringlich. Dazu kommt noch, daß der erste Genuß oft erst das Bedürfniß dazu erregt, und den ersten Keim jenes noch schlafenden Triebes erweckt, so wie jeder Sinn erst durch Cultur zum vollkommenen Sinn wird. Es ist in diesem Betracht nicht bloß die physische sondern auch die moralische Jungfrauschafft etwas sehr Reelles, und ein heiliges Gut, daß beyde Geschlechter sorgfältig bewahren sollten. Aber eben so gewiß ist es, daß ein einziger Fall hinreicht, um uns dieselbe, nicht bloß physisch sondern auch moralisch zu rauben, und wer einmahl gefallen ist, der wird zuverlässig öfter fallen.

Genug, um auf unsern Grundsatz zurück zu kommen:

Multa tulit, fecitque puer, sudavit et alit  
Abstinuit venere et vino.

In diesen Worten liegt wirklich das Wesentliche der Kunst, sich in der Jugend Kraft und Lebensdauer zu verschaffen. Arbeit, Anstrengung und Vermeidung der physischen Liebe und des Weins sind die Hauptstücke.

Ich brauche nur an das vorher gesagte zu erinnern. — Glücklich also der, der die Kunst besitzt, diese Kräfte zu schonen. Er besitzt darin nicht nur das Geheimniß seinem eignen Leben mehr Länge und Energie zu geben, sondern auch, wenn nun der rechte Zeitpunkt kommt, Leben andern Geschöpfen mitzutheilen, das Glück ehelicher Liebe ganz zu genießen, und seine gesparte Kraft und Gesundheit in glücklichen Kindern verdoppelt zu sehen; da hingegen der Entnerote, außer der Verkürzung seines eignen Lebens, auch noch die bittere Kränkung erlebt, in seinen kranken Kindern seine eigne Schwach immer reproducirt zu finden. Es ist

ein überschwenglicher Lohn wartet dessen, der Kraft genug hat, ein Paar Jahre enthaltsam zu seyn. Ich kenne wenig Tugenden, die schon hier auf Erden so reichlich und ausgezeichnet belohnt würden.

Ueber dieß hat sie noch den Vorzug, daß sie, indem sie zu einem glücklichen Ehestand geschickt macht, zu einem neuen Erhaltungsmittel des Lebens verhilft.

## V.

## Glücklicher Ehestand.

**E**s ist eins der schädlichsten und falschesten Vorurtheile, daß die Ehe eine bloß politische und conventionelle Erfindung sey. Sie ist vielmehr eine der wesentlichsten Bestimmungen des Menschen, so wohl fürs Einzelne, als fürs Ganze, und ein unentbehrlicher Theil der Erziehung des Menschengeschlechts. Ich verstehe unter Ehe eine feste, heilige Verbindung zweyer Personen von verschiedenem Geschlecht zur gegenseitigen Unterstützung, zur Kindererzeugung und Erziehung. Und in dieser innigen, auf so wichtige Zwecke gegründeten Verbindung liegt, nach meiner Meinung, der Hauptgrund häuslicher und öffentlicher Glückseligkeit. Denn einmahl ist sie unentbehrlich zur moralischen Vervollkommnung des Menschen; durch diese innige Verknüpfung seines Wesens mit einem andern, seines Interesses mit einem andern wird der Egoismus, der gefährlichste Feind aller Tugend, am besten überwunden, der Mensch immer mehr zur Humanität, und zum Mitgefühl für andere geführt, und seiner wahren moralischen Veredlung genähert.

Sein Weib, seine Kinder knüpfen ihn an die übrige Menschheit und an das Wohl des Ganzen mit unauflösblichen Banden, sein Herz wird durch die süßen Gefühle ehelicher und kindlicher Zärtlichkeit immer genährt und erwärmt, und für jener alles tödtenden Kälte geschützt, die sich so leicht eines isolirt lebenden Menschen bemächtigt, und eben diese süßen Vater Sorgen legen ihm Pflichten auf, die seinen Verstand an Ordnung, Arbeit und vernünftige Lebensweise gewöhnen. Der Geschlechtstrieb wird dadurch veredelt, und aus einem thierischen Instinkt in eins der edelsten moralischen Motive umgeschaffen, die heftigen Leidenschaften, bösen Launen, üble Gewohnheiten werden dadurch am besten getilgt. Hieraus entspringt nun aber ein äußerst beglückender Einfluß aufs Ganze und auf das öffentliche Wohl, so daß ich mit völliger Ueberzeugung behaupte: Glückliche Ehen sind die wichtigsten Grundfesten des Staats und der öffentlichen Ruhe und Glückseligkeit. Ein Unverehlichter bleibt immer mehr Egoist, unabhängig, unstät, von selbstfüchtigen Launen und Leidenschaften beherrscht, weniger für Menschheit, für Vaterland und Staat als für sich selbst interessirt; das falsche Gefühl der Freyheit hat sich seiner bemächtigt, denn eben dieß hielt ihn vom Heirathen ab, und wird durch den ehelosen Stand noch genährt. Was kann wohl mehr zu Neuerungen, Volksbewegungen, Revolutionen disponiren, als die Zunahme der ehelosen Staatsbürger? Wie ganz anders ist dieß mit dem Verheiratheten? Die in der Ehe nothwendige Abhängigkeit von der andern Hälfte gewöhnt unaufhörlich auch an die Abhängigkeit vom Gesetz, die Sorgen für Frau und Kinder blinden an Arbeitsamkeit und Ordnung im Leben, durch seine Kinder ist der Mann an den Staat fest geknüpft, das Wohl, das Interesse des Staats wird dadurch sein eigenes, oder, wie es Baco ausdrückt, wer verheirathet ist und Kinder hat, der hat dem Staate Geißeln gegeben, er ist

obligat, nur er ist wahrer Staatsbürger, wahrer Patriot. Aber was noch mehr ist, nicht bloß das Glück der gegenwärtigen sondern auch der zukünftigen Generation wird dadurch gegründet, denn nur die eheliche Verbindung erzieht dem Staate gute, sittliche, an Ordnung und Bürgerpflicht von Jugend an gewöhnte Bürger. Man glaube doch ja nicht, daß der Staat diese Bildung, diese Erziehung ersetzen kann, die die weise Natur mit dem Vater und Mutterherzen verknüpft hat! Ach der Staat ist eine schlechte Mutter! Ich habe schon oben gezeigt, was die unselige Operation, das Propagationsgeschäft sporadisch (nach der bey Hunden und andern Vieh beliebten Weise) zu treiben, und dann die Kinder auf öffentliche Kosten in Findelhäusern zu erziehen, für traurige Folgen auf's Physische hat, und eben so ist es mit dem Sittlichen. Es ist eine ausgemachte Wahrheit, je mehr ein Staat uneheliche Kinder hat, desto mehr hat er Keime der Corruption, desto mehr Saat zu künftigen Unruhen und Revolutionen. Und doch kann es Regenten geben, die, durch falsche Finanzvorspiegelungen verführt, glauben können, die eheliche Verbindung könne dem Staate schädlich werden, der ehelose Stand mache treue Diener, gute Bürger und dergleichen mehr. O ihr Großen dieser Welt, wollt ihr die Ruhe eurer Staaten sichern, wollt ihr wahres Glück im Einzelnen und im Ganzen verbreiten, so befördert, ehrt und unterstützt die Ehen; betrachtet jede Ehe als eine Pflanzenschule guter Staatsbürger, jede gute häuslich glückliche Familie als ein Unterpfand der öffentlichen Ruhe und eurer Thronen! Aber um das große Werk ganz zu vollenden, sorgt auch für gute Erziehungsanstalten. Denn durch Erziehung allein wird der Mensch, was er ist, gut oder böse. Gesetze und Strafen können wohl die Ausübung des Bösen abhalten (und doch nur unvollkommen), aber sie bilden den Menschen nie. Nur das, was in der Zeit der Kindheit und Jugend uns mitgetheilt wird,

geht in unsre Natur und Wesen über, wird mit unsrer Constitution so verwachsen und verwebt, daß wir es zeitlichens, es sey nun gut oder böse, nicht ganz wieder los werden können. Alles, was wir uns nach der Zeit eigen machen, ist nur etwas angenommenes und fremdes, was immer mehr oberflächlich bleibt, aber nie so unser Eigenthum wird \*).

Ich kann hier nicht unterlassen, das, was der große Plato über Erziehung so schön sagt, mitzutheilen, und es allen Obrigkeiten dringend ans Herz zu legen: „Dera

---

\*) Man weiß, wie sich Vorurtheile, Laster, Aberglauben z. B. Furcht für Wespenstern, Gewittern u. s. w. in der Kindheit so tief einwurzeln können, daß sie in der Folge durch nichts wieder auszurotten sind. Desto mehr sollten wir uns bemühen, diese Periode zu nutzen, um die Keime der Tugend, des Guten und Edlen zu gründen, sie werden in der Folge eben so unauslöschlich seyn, und der Mensch wird dann eine gute, eine tugendhafte Natur bekommen, welches in der That mehr seyn will, als alle Cultur und Vernunftgründe. Dieß gilt besonders vom Glauben an Gott und Unsterblichkeit. Wer diesen nicht schon in der Kindheit bekommt, der wird ihn schwerlich je lebendig und fest erhalten, wie dieß jetzt so viele traurige Beispiele zeigen. Man sagt zwar jetzt, Kinder sollen nichts lernen, was sie nicht begreifen; und ich gebe das gern in allem übrigen zu, nur diese beyden Punkte bitte ich auszunehmen. Denn die kritische Philosophie gibt selbst zu, daß beyde nicht bewiesen, nicht erkant werden können, sondern geglaubt werden müssen; und doch sind sie so unentbehrlich zum gut und glücklich leben. Warum wollen wir also mit diesem Glauben bis in die Zeiten warten, wo das Glauben so schwer, ja unmöglich wird? Die Periode der Kindheit ist die Periode des Glaubens. Hier laßt uns diese hohen, diese tröstliche Wahrheiten dem zarten Gemüthe einprägen; sie werden ihm unzettrenliche Gefährten durch Leben bleiben, keine Zweifel, kein Spott, keine Vernunftgründe werden sie ihm rauben können, selbst gegen seine Ueberzeugung werden sie ihm eigen bleiben, denn sie sind ein Theil seiner Natur worden. Und welche Stütze der Tugend, welche Erhebung des Geistes aber das Gemeine und Unglückliche dieses Lebens, welche Stärke und Restauration zugleich, gibt dieser einfache Glaube! Wie sehr wehens euch, ihr Aeltern, eure Kinder durchs ganze Leben verdanken, wenn ihr ihnen diese hohen Gaben, gewiß die beste Mitgift, die es gibt, recht bald mittheilt!

jenige, welchem die Oberaufsicht auf die Erziehung der Jugend anvertraut wird, und diejenigen, welche ihn erwählen, sollen denken, daß unter allen Stellen in dem Staate diese ohne alle Vergleichung die vornehmste sey. — Obwohl der Mensch von Natur zahm ist, so wird er doch nur durch die Erziehung das beste aller Thiere, dasjenige, welches der Gottheit am nächsten kommt. Wächst er aber ohne Erziehung auf, oder bekommt er nur eine schlimme; so wird er das wildeste aller Thiere, welche die Erde hervorbringt. Deswegen muß der Gesetzgeber aus dem Unterrichte der Jugend seine erste, seine angelegenste Sorge machen. Und wenn er diese Pflicht würdig erfüllen will, so muß er sein Augenmerk auf denjenigen seiner Bürger richten, welcher in allen Arten von Tugenden sich am meisten hervorgethan hat, und ihn an die Spitze des Erziehungsgeschäftes stellen.“

Man verzeihe diese Digression meinem Herzen, das keine Gelegenheit vorbehen lassen kann, das Göttliche und Wohlthätige einer Einrichtung zu zeigen, die offenbar in der sittlichen und physischen Natur des Menschen gegründet ist, und die noch von so vielen jetzt verkannt und falsch beurtheilt wird. Ich kehre jetzt zu meinem Hauptzweck zurück, den wohlthätigen Einfluß des Ehestandes auf das physische Wohl des Menschen zu zeigen. Mit Recht verdient er unter den Verlängerungsmitteln des Lebens einen Platz — Meine Gründe sind folgende:

1. Der Ehestand ist das einzige Mittel, um dem Geschlechtstrieb Ordnung und Bestimmung zu geben. Er schützt ebenso sehr vor schwächender Verschwendung, als vor unnatürlicher und kältender Zurückhaltung. So sehr ich der Enthaltbarkeit in der Jugend das Wort geredet habe, und überzeugt bin, daß sie unentbehrlich zum glücklichen und langen Leben ist, so bin ich doch eben so sehr überzeugt, daß männliche Jahre kommen, wo es eben so nachtheilig wäre, jenen natürlichen Erleb gewaltsam zu unterdrücken,

als ihn da zu befriedigen, wo es noch nicht Zeit ist. — Es bleibt doch zum Theil, wenigstens in Absicht auf die gröbern Theile, eine Excretion, und, was das wichtigste ist, durch völlig unterlassnen Gebrauch dieser Organe veranlassen wir natürlich, daß immer weniger Generations-säfte da abgesondert und präparirt, folglich auch immer weniger ins Blut resorbirt werden, und wir erleiden am Ende dadurch selbst einen Verlust. Und schon das allgemeine Gesetz der Harmonie erfordert es. Keine Kraft in uns darf ganz unentwickelt bleiben; jede muß angemessen geübt werden. — *Coitus modicus excitat, nimius debilitat.*

2. Er mäßigt und regulirt den Genuß. Eben das, was den Wollüstling vom Ehestande abschreckt, das Einereley ist sehr heilsam und nothwendig; denn es verhütet die durch ewige Abwechslung der Gegenstände immer erneuerte und beständig schwächendere Reizung. Es verhält sich wie die einfache Nahrung zur componirten und schwelgerischen; nur jene gibt Mäßigkeit und langes Leben.

3. Die Erfahrung sagt uns: Alle die ein ausgezeichnet hohes Alter erreichten, waren verheirathet.

4. Der Ehestand gewährt die reinste, gleichförmigste, am wenigstens aufreibende Freude, die häusliche. Sie ist zuverlässig diejenige, die der physischen und moralischen Gesundheit am angemessensten ist, und das Gemüth am gewissten in jenem glücklichen Mittelton erhalten kann, der zur Verlängerung des Lebens der vortheilhafteste ist. Er temperirt so wohl die überspannten und schwärmerischen Hoffnungen und Plane, als die eben so übertriebenen Besorgnisse. Alles wird durch die Mittheilung eines zweyten Wesens, durch die innige Verbindung unsrer Existenz mit einer andern gemildert und gemäßigt. Dazu kun die zarte Wartung und Pflege, die kein andres Verhältniß bietet


Welt für die Dauer so versichern kann, als das eheliche Band, der Himmel auf Erden, der in dem Besitz gesunder und wohlzogener Kinder liegt, die wirkliche Verjüngung, die ihr Umgang uns gewährt, wovon der 80jährige Cor n a r o uns ein so rührendes Bild gemacht hat, und man wird nicht mehr daran zweifeln.

Wir gehen fast durch eben die Veränderungen aus der Welt, als wir hineinkommen; die beyden Extremen des Lebens berühren sich wieder. Als Kinder fangen wir an, als Kinder hören wir auf. Wir kehren zuletzt in den nämlichen schwachen und hilflosen Zustand zurück, wie im An fange. Man muß uns heben, tragen, Nahrung verschaf fen und reichen. Wir bedürfen nun selbst wieder Aeltern, und — welche weise Einrichtung? — Wir finden sie wie der in unsern Kindern, die sich nun freuen, einen Theil der Wohlthaten erwidern zu können, die wir ihnen erzeigten. — Die Kinder treten nun gleichsam in die Stelle der Ael tern, so wie unsre Schwäche uns in den Stand der Kinder versetzt. — Der Hagestolz hingegen macht sich dieser weis sen Einrichtung selbst verlustig. Wie ein ausgestorbener Stamm steht er einsam und verlassen da, und sucht ver gebens durch gedungene Hülfe sich die Stütze und Sorgfalt zu verschaffen, die nur das Werk des Naturtriebs und Na turbands seyn kann.

Wirke so viel du willst, du wirst doch ewig allein stehen,  
Bis an das All die Natur dich, die Gewaltige, knüpft.

Schiller.

---





## VI.

## Der Schlaf.

Ich habe gezeigt, daß der Schlaf eine der weisesten Veranstellungen der Natur ist, den beständigen reißenden Strom der Lebensconsumtion zu bestimmten Zeiten aufzuhalten und zu mäßigen. Er gibt gleichsam die Stationen für unsre physische und moralische Existenz, und wir erhalten dadurch die Glückseligkeit, alle Tage von neuem geboren zu werden, und jeden Morgen durch einen Zustand von Nichtseyn in ein neues erfrishtes Leben überzugehen. Ohne diesen beständigen Wechsel, ohne diese beständige Erneuerung, wie ekel und unschmackhaft würde uns nicht bald das Leben, und wie abgetragen unser geistiges und physisches Gefühl seyn! Mit Recht sagt daher der größte Philosoph unsrer Zeiten: *Nehmt dem Menschen Hoffnung und Schlaf, und er ist das unglücklichste Geschöpf auf Erden.*

Wie unweise handelt also derjenige, der dadurch, daß er sich den Schlaf übermäßig abridet, seine Existenz zu verlängern glaubt! Er wird seinen Zweck weder intensiv noch extensiv erreichen. Zwar mehr Stunden wird er mit offenen Augen zubringen, aber nie wird er das Leben im eigentlichen Sinn des Wortes, nie jene Frischeit und Energie des Geistes genießen, die die unausbleibliche Folge jedes gesunden und hinreichenden Schlafes ist, und die allem, was wir treiben und thun, ein ähnliches Gepräge aufdrückt.

Aber nicht bloß fürs intensive Leben, sondern auch fürs extensive, für die Dauer und Erhaltung desselben ist

gehöriger Schlaf ein hauptsächliches Mittel. Nichts beschleunigt unsre Consumtion so sehr, nichts reibt so vor der Zeit auf und macht alt, als Mangel desselben. Die physischen Wirkungen des Schlafes sind: Retardation aller Lebensbewegungen, Sammlung der Kräfte und Wiederersetzung des den Tag über verloren gegangnen, (hier geschieht hauptsächlich die Restauration und Ernährung) und Absonderung des unnützen und schädlichen. Es ist gleichsam die tägliche Crisis, wo alle Secretionen am ruhigsten und vollkommensten geschehen.

Fortgesetztes Wachen verbindet also alle lebensbestruhenden Eigenschaften, unaufhörliche Verschwendung der Lebenskraft, Abreibung der Organe, Beschleunigung der Consumtion und Verhinderung der Restauration.

Aber man glaube nicht, daß deswegen ein zu lange fortgesetzter Schlaf das beste Erhaltungsmittel des Lebens sey. Zu langes Schlafen häuft zu viel überflüssige und schädliche Säfte an, macht die Organe zu schlaff und unbrauchbar, und kann auf diese Art ebenfalls das Leben verkürzen.

Genug, niemand sollte unter 6 und niemand über 8 Stunden schlafen. Dieß kann als eine allgemeine Regel gelten.

Um ferner gesund und ruhig zu schlafen, und die ganze Absicht des Schlafes zu erreichen, empfehle ich folgende Punkte:

1. Der Ort des Schlafens muß stille und dunkel seyn. Je weniger äußre sinnliche Reize auf uns wirken, desto vollkommner kann die Seele ruhen. — Man sieht hieraus, wie zweckwidrig die Gewohnheit ist, ein Nachtlicht zu brennen.

2. Man muß immer bedenken, daß das Schlafzimmer der Ort ist, in dem man den größten Theil seines Lebens zubringt; wenigstens bleibt man gewiß an keinem Ort in dieser Situation so lange. Außerst wichtig ist es da-

her, an diesem Orte eine gesunde und reine Luft zu erhalten. Das Schlafzimmer muß also geräumig und hoch, am Tage nicht bewohnt, auch nicht geheizt seyn, und die Fenster beständig offen erhalten werden, außer des Nachts.

3. Man esse Abends nur wenig, und nur kalte Speisen, und immer einige Stunden vor Schlafen. Ein Hauptmittel, um ruhig zu schlafen, und froh zu erwachen.

4. Man liege ohne allen Zwang und Druck fast ganz horizontal im Bett, nur den Kopf ausgenommen, der etwas erhöht seyn muß. Nichts ist schädlicher, als halb sitzend im Bett zu liegen, der Körper macht da immer einen Winkel, die Circulation im Unterleibe wird erschwert, auch das Rückgrath immer fort gedrückt, daher ein Hauptzweck des Schlafes, freyer und ungehinderter Blutumlauf, dadurch verfehlt, ja in der Kindheit und Jugend Verwachsung und Buckel oft durch diese Gewohnheit erzeugt wird.

5. Alle Sorgen und Tageslasten müssen mit den Kleidern abgelegt werden; keine darf mit zu Bette gehen. Man kann hierin durch Gewohnheit erstaunlich viel über sich erhalten. Ich kenne keine üblere Gewohnheit als die, im Bett zu studieren und mit dem Buche einzuschlafen. Man setzt dadurch die Seele in Thätigkeit, gerade in dem Zeitpunkt, wo alles darauf ankommt, sie völlig ruhen zu lassen, und es ist natürlich, daß nun diese aufgeweckten Ideen die ganze Nacht hindurch im Kopfe herumspuken, und immer fort bearbeitet werden. Es ist nicht genug, physisch zu schlafen, auch der geistige Mensch muß schlafen. Ein solcher Schlaf ist eben so unzureichend, als der entgegengesetzte Fall, wenn bloß unser Geistiges aber nicht unser Körperliches schläft; z. B. das Schlafen in einem erschütternden Wagen, auf Reisen.

6. Hierbey muß ich noch eines besondern Umstandes erwähnen. Es glaubt nämlich mancher, es sey völlig einverley, wenn man diese 7 Stunden schlafe, ob der Tag

oder des Nachts. Man überläßt sich also Abends so lange wie möglich seiner Lust zum Studiren oder zum Vergnügen, und glaubt es völlig bezubringen, 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 Irrthum zu hüten. Es ist zuverlässig nicht einerley, 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 Oekonomie des Menschen aus. In allen Krankheiten äußert sich diese regelmäßige Periode, und alle andre so wunderbar pünctlichen Termine in unsrer physischen Geschichte, werden im Grunde durch diese einzelne 24stündige Periode bestimmt. Sie ist gleichsam die Einheit unsrer natürlichen Chronologie. — Nun bemerken wir, je mehr sich diese Periode mit dem Schluß des Tages ihrem Ende nähert, desto mehr beschleunigt sich der Pulsschlag, und es entsteht ein wirklich fieberhafter Zustand, das so genannte *Abendfieber*, welches jeder Mensch hat. Höchst wahrscheinlich trägt der Zutritt des neuen Chylus ins Blut etwas dazu bey. Doch ist nicht die einzige Ursache, denn wir findens auch bey 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 un-

natürlicher Zustand ist. Die Folge desselben ist, wie bey jedem einfachen Fieber, Müdigkeit, Schlaf und Crisis durch die Ausdünstung, welche im Schlafe geschieht. Man kann daher mit Recht sagen: Jeder Mensch hat alle Nacht seine critische Ausdünstung, bey manchen mehr, bey manchen weniger merklich, wodurch das, was den Tag über Unnützes oder Schädliches eingeschluckt oder in uns erzeugt wurde, abgeschieden und entfernt wird. Diese tägliche Crisis 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 in 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 unsrer Säfte werden sollte, zu vermehrter Thätigkeit und Anstrengung benutzet? Er stört die ganze wichtige Krise, versäumt den critischen Zeitpunkt, und, gesetzt, er legt sich nun auch gegen Morgen nieder, so kann er doch nun schlechterdings nicht die ganze wohlthätige Wirkung des Schlags in dieser Absicht erhalten, denn der critische Zeitpunkt ist vorbey. Er wird nie eine vollkommene Krise, sondern immer nur unvollkommene haben, und Aerzte wissen, was dieses sagen will. Sein Körper wird also nie vollkommen gereinigt. — Wie deutlich zeigen uns dieß die Kränklichkeiten, die rheumatischen Beschwerden, die geschwollenen Füße, die unausbleiblich Folgen solcher Lucubrationen sind!

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

Und endlich verlieren die, welche die Nacht zur Arbeit und den Morgen zum Schlaf anwenden, gerade die schädliche

und schicklichste Zeit zur Arbeit. — Nach jedem Schläfe sind wir, im eigentlichsten Verstande des Wortes, verjüngt, wir sind früh alle Mahl größer, als Abends, wir haben früh weit mehr Weichheit, Biegsamkeit, Kräfte und Säfte, genug, mehr den Character der Jugend, so wie hingegen Abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also der Character 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 Tags 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, auch der menschliche Geist ist früh in seiner größten Reinheit, Energie und Frischeit; noch ist er nicht, wie des Abends, durch die mancherley Eindrücke des Tags, durch Geschäfte und Verdrießlichkeiten getrübt, und sich unähnlich gemacht, noch ist er es 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 eignen Daseyns so rein und vollkommen, als an einem schönen Morgen; wer diesen Zeitpunkt versäumt, der versäumt die Jugend seines Lebens!

Alle, die ein hohes Alter erreichten, liebten das Frühaufstehen, und J. Wesley, der Stifter einer eignen methodischen Secte, ein origineller und merkwürdiger Mann, war so sehr von der Nothwendigkeit dieser Gewohnheit überzeugt, daß ers zu einem Religionspunct machte, früh aufzustehen, und wurde dabei 88 Jahr alt. Sein Motto, was ich hier als eine edle Lebensmaxime empfehlen will, war: Early to bed, and early arise, Makes the man healthy wealthy and wise. (Früh zu Bett und

früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich.)

Aber schon oft hörte ich bey diesem Rathe den Einwurf, man könne nicht einschlafen, wenn man sich auch zur rechten Zeit zu Bette legte, und dann sey es doch besser außer Bett, als mit langer Weile und Verdruß im Bett zu wachen. — Diesen Personen gebe ich die Versicherung, daß dieß bloß Verwöhnung ist, und empfehle folgendes gewisse Mittel dagegen: Man lasse sich alle Morgen zu einer bestimmten Stunde, und zwar früh, wecken (selbst wo es nöthig ist, mit einem selbst aufgelegten Zwang); dieß braucht man nur 6 bis 8 Tage pünctlich zu befolgen, und man wird zuverlässig Abends bald und sanft einschlafen. Nicht im baldigen Niederlegen, sondern im Frühaufstehen liegt das wahre Mittel gegen das zu lange Ausbleiben des Nachts. Aber von dieser bestimmten Stunde des Aufstehens muß man keinen Tag abgehen, auch wenn man noch so spät zu Bette gegangen ist.

## VII.

### Körperliche Bewegung.

Wenn ich das Physische des Menschen betrachte, sagt der große König Friedrich, so kommt es mir vor, als hätte uns die Natur mehr zu Postillions, als zu sitzenden Gelehrten geschaffen. Und gewiß, ungeachtet der Ausdruck etwas stark ist, so hat er doch viel Wahres. Der Mensch ist und bleibt ein Mittelgeschöpf, das immer zwischen Thier und Engel schwankt, und so sehr er seiner höhern Bestim-

mung untreu werden würde, wenn er bloß Thier bliebe, eben so sehr versündigt er sich an seiner jezigen, wenn er bloß Geist seyn, bloß denken und empfinden will. Er muß durchaus die thierischen und geistigen Kräfte in gleichem Grade üben, wenn er seine Bestimmung vollkommen erreichen will, und besonders ist dieß in Absicht der Dauer seines Lebens von der äußersten Wichtigkeit. Harmonie der Bewegungen ist die Hauptgrundlage, worauf Gesundheit, gleichförmige Restauration und Dauer des Körpers beruht, und diese kann schlechterdings nicht Statt finden, wenn wir bloß denken und sitzen. Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist dem Menschen eben so natürlich, wie der Trieb zum Essen und Trinken. Man sehe ein Kind an: Stille sitzen ist ihm die größte Pein. Und gewiß, die Gabe, Tage lang zu sitzen, und nicht mehr den geringsten Trieb zur Bewegung zu fühlen, ist schon ein wahrhaft unnatürlicher und kranker Zustand. Die Erfahrung lehrt, daß diejenigen Menschen am ältesten wurden, welche anhaltende und starke Bewegung und zwar in freyer Luft hatten.

Ich halte es daher für eine unumgänglich nöthige Bedingung zum langen Leben, sich täglich wenigstens eine Stunde Bewegung im Freyen zu machen. Die gesundeste Zeit ist vor dem Essen, oder 3 bis 4 Stunden nachher.

Eben in dieser Absicht sind mit unter angestellte kleine Reisen und Excursionen, Reiten, mäßiges Tanzen und andere gymnastische Uebungen so sehr nützlich\*), und es wäre sehr zu wünschen, daß wir hierin den Alten mehr nachahmten, welche die so wichtigen Hülfen der Gesundheit kunstmäßig behandelten, und sich durch keine äußern Verhältniſ-

---

\*) Es ist hierüber ein classisches und unsrer Nation Ehre machendes Buch nachzulesen: Gutschmuths Gymnastik, auch dessen nächstens herauskommende Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes für die Jugend.



se abhalten ließen, sie zu benutzen. Am nützlichsten sind sie, wenn nicht bloß der Leib, sondern auch die Seele zugleich mit bewegt und erweckt wird. Daher muß auch eine Promenade, welche ihrer Absicht ganz entsprechen soll, nicht allein wo möglich in einer unterhaltenden schönen Gegend und nach einem gewissen Ziel, angesetzt werden.

## VIII.

### Genuß der freyen Luft — mäßige Temperatur der Wärme.

Man muß sich durchaus den Genuß einer reinen freyen Luft als eine eben so nothwendige Nahrung unseres Wesens denken, wie Essen und Trinken. Reine Luft ist eben so gewiß das größte Erhaltungs- und Stärkungsmittel unsers Lebens, als eingeschlossene verdorbne Luft das feinste und tödtlichste Gift ist.

Hieraus fließen folgende practische Lebensregeln:

1. Man lasse keinen Tag hingehen, ohne außerhalb der Stadt freye reine Luft genossen zu haben. Man sehe das Spazierengehen ja nicht bloß als Bewegung an, sondern vorzüglich als den Genuß der reinsten Lebensnahrung, welcher besonders Menschen, die in Zimmern zu wohnen pflegen, ganz unentbehrlich ist. Außer diesem Nutzen wird man auch noch den haben, daß man sich durch diesen täglichen Luftgenuß beständig in Bekanntschaft und Familiarität mit der freyen Luft erhält. Und dadurch sichert man sich für einem der größten Uebel der jetzigen Menschheit, der zu groß en

**Empfindlichkeit gegen alle Eindrücke und Veränderungen der Witterung.** Es ist eine der ergibigsten Quellen von Krankheiten, und dafür ist kein anderes Mittel, als sich durch täglichen Umgang mit der freyen Luft vertraut zu erhalten.

Und endlich wird man durch diese Gewohnheit unendlichen Vortheil für die Augen erhalten, denn es ist gewiß, daß eine Hauptursache unserer Augenschwäche und Kurzsichtigkeit die vier Wände sind, in denen wir von Kindheit auf wohnen und leben, und wodurch endlich das Auge ganz die Kraft verliert, den Focus entfernter Gegenstände gehörig zu formiren. Der beste Beweis ist, daß diese Augenschwäche nur in Städten, und nicht auf dem Lande gefunden wird.

2. Man suche immer wo möglich hoch zu wohnen. Wer seine Gesundheit lieb hat, sollte, in Städten wenigstens, nicht par terre wohnen. Man öffne fleißig die Fenster. Windöfen oder Kamine sind die besten Reinigungsmittel der Stubenatmosphäre. Man schlafe nicht da, wo man den ganzen Tag wohnt, und die Fenster der Schlafkammer müssen den ganzen Tag offen stehen.

Noch muß ich eine für die Lebensverlängerung wichtige Erinnerung beifügen, die Luft, in der man lebt, immer in einer nur mäßigen Temperatur der Wärme zu erhalten. Es ist weit besser, in einer zu kühlen, als zu heißen Luft zu leben, denn Hitze beschleunigt den Lebensstrom außerordentlich, wie dieß schon das kürzere Leben der Bewohner heißer Gegenden beweist, und viele Menschen erkünsteln sich ein solches Klima durch ihre heißen Stuben. Die Temperatur der Luft im Zimmer sollte nie über 15 Grad Reaum. steigen.

---

## XI.

## Das Land- und Gartenleben.

**G**lücklich ist der, dem das Loos fiel, der mütterlichen Erde nahe und treu zu bleiben, und in dem unmittelbaren Umgang mit der Natur seine Freude, seine Arbeit und seine Bestimmung zu finden! Er ist an der wahren Quelle der ewigen Jugend, Gesundheit und Glückseligkeit, Leib und Seele bleiben in der schönsten Harmonie und in dem besten Wohlfeyn; Einfachheit, Frohsinn, Unschuld, Zufriedenheit, begleiten ihn durchs Leben, und er erreicht das höchste Ziel des Lebens, dessen es in dieser Organisation fähig ist. Ich kann mich nicht enthalten, das, was Herder so schön davon sagt, hier einzuschalten.

Mir gefällt des Freundes Entschluß, der, dem Kerker der  
Mauern

Entronnen, sich sein Tusculum erwählt.

Warum thürmtest Unsinnige wir die gehauenen Felsen?

Zu fürchten etwa ihren schnellen Sturz?

Oder uns zu verbaun des Himmels glänzenden Anblick?

Zu rauben uns einander selbst die Luft?

Anders lebte vorrinst in freyer und fröhlicher Unschuld,

Von solcher Thorheit fern, die junge Welt

Auf dem Lande. Da blühen unschuldige Freuden. Sie füllen

Mit immer neuer Wollust unsre Brust.

Da schaut man den Himmel. Da raubt kein Nachbar den  
Tag uns.

Apoll aus frischen klaren Quellen beut

Trank des Genius uns. O lennten die Menschen ihr Glück  
nur!

Gewiß in finstre Städte barg es nicht  
 Unfre Mutter Natur, nicht hinter Schlösser und Riegel;  
 Für alle blühts auf offner freyer Flur.  
 Wers nicht suchte, fand's. Wer reich ist ohne Procente,  
 Genießt. Sein Schatz ist, was die Erde beut,  
 Hier der rinnende Bach, sein Silber. Es steigt in Aehren  
 Sein Gold empor, und lacht an Bäumen ihm.  
 Dunkel im Laube verhüllt singt seine Kapelle. Da klaget,  
 Frohlockt und streitet seiner Sängers Chor,  
 Anders klagt in der Stadt der gefangne traurige Vogel;  
 Ein Slave, der ihm seine Körnchen streut,  
 Glaub', er singe dem Herrn. Mit jedem Tone verwünscht er  
 Den Wütherich, der ihm seine Freyheit stahl. —  
 Auf dem Lande beglückt die Natur; ihr Affe, die Kunst, darf  
 Nur furchtsam dort und-züchtig sich ihr nah'n.  
 Schau hier diesen Pallast, die grüne Laube. Gewölbet  
 Von rönig dichten Zweigen birgt sie dich,  
 Wie den Werfermonarch sein Haus von Sebern, und schenkt  
 dir,

Was jenen flieht, gesunden süßen Schlaf.

Große Städte sind große Lasten. Der eignen Freuden  
 Beraubt, hascht nach fremden Freuden man.  
 Alles in ihnen ist gemahlt, Gesichter und Wände  
 Geberden, Worte, selbst das arme Herz.  
 Alles in ihnen ist von kostbaren Holz und von Marmor,  
 Von Holz und Marmor selbst auch Herr und Frau.  
 O Landesarmuth, o wie bist du reich!  
 Wenn man hungert, so ist man dort, was jegliche Jahrzeit  
 An mannigfaltiger Erquickung dir  
 Froh gewährt. Der Pflug wird Tafel, das grünende Blatt  
 wird

Ein reiner Teller für die schöne Frucht,

Keiliches Holz dein Krug, dein Wein die erfrischende Quelle,  
 Die frey von Giften dir Gesundheit strömt,  
 Und mit sanftem Geräusch zum Schlaf dich ladet. Indessen  
 Hoch über dir die Lerch' in Wolken singt,  
 Steigend auf und hernieder, und schießt dir nah an den Füßen  
 In ihr geliebtes kleines Furchennest.

In der That, wenn man das Ideal eines zur Gesundheit und Longevität führenden Lebens nach theoretischen Grundsätzen entwerfen wollte, man würde auf das nähmliche zurückkommen, was uns das Bild des Landlebens darstellt. Nirgends vereinigen sich alle Erfordernisse so vollkommen, als hier, nirgends wirkt alles um und in dem Menschen auf den Zweck, Erhaltung der Gesundheit und des Lebens, hin, als hier. Der Genuß einer reinen gesunden Luft, einfacher und frugaler Kost, täglich starke Bewegung im Freyen, eine bestimmte Ordnung in allen Lebensgeschäften, der schöne Blick in die reine Natur, und die Stimmung von innerer Ruhe, Heiterkeit und Frohsinn, die sich dadurch über unsern Geist verbreitet, — welche Quellen von Lebensrestauration! Dazu kommt noch, daß das Landleben ganz vorzüglich dem Gemüthe denjenigen Ton zu geben vermag, welcher dem Leidenschaftlichen, Ueberspannten und Excentrischen entgegen ist, um so mehr, da es uns aus dem Gewühl, den Frictionen und Corruptionen der Städte entzieht, die jenen Leidenschaften Nahrung geben können. Es erhält folglich von innen und von außen Gemüthsruhe und Gleichmuth, der so sehr lebenserhaltend ist; es gibt zwar Freuden, Hoffnungen, Genüße in Menge, aber alle ohne Heftigkeit, ohne Leidenschaft, temperirt durch den sanften Ton der Natur. — Kein Wunder folglich, daß uns die Erfahrung die Beispiele des höchsten Alters nur in dieser Lebensweise finden läßt.

Es ist traurig, daß diese Lebensart, die ursprünglichste und natürlichste des Menschen, jetzt von so vielen gering geschätzt wird, so, daß selbst der glücklichste Landmann es kaum erwarten kann, bis sein Sohn ein studierter Taugenichts ist, und das Mißverhältniß zwischen Städter und Landmann immer größer zu werden scheint. Gewiß, es stünde besser um die Glückseligkeit der einzelnen Individuen und des Ganzen, wenn sich ein großer Theil der jetzt gang-

baren Febermesser und Papierscheren in Sichel und Pflugschare, und der jetzt mit schreibender Handarbeit beschäftigten Finger in pflügende und ackernde Hände verwandelte. Es ist ja das erste bey so vielen auch nur Handarbeit, aber die letztre ist nützlicher. Und wenn ich nicht sehr irree, so werden wir endlich, auch durch politische Verhältnisse genöthigt, wieder dahin zurückkommen. Der Mensch wird sich der Mutter Natur und Erde wieder mehr nähern müssen, von der er sich in allem Sinn zu sehr entfernt hat.

Freylich können wir nicht alle Landleute von Profession seyn. Aber wie schön wäre es, wenn auch Gelehrte, Geschäftsmänner, Kopfarbeiter ihre Existenz in beyderley Arten von Beschäftigung theilten, wenn sie den Alten darin nachahmten, die, trotz ihrer politischen oder Staatsgeschäfte, es nicht unter ihrer Würde hielten, zwischen durch sich dem Landleben zu widmen, und im eigentlichsten Verstande zu rusticiren. Gewiß, alle die so traurigen Folgen des sitzenden Lebens und der Kopfanstrengung würden wegfällen, wenn ein solcher Mann täglich einige Stunden, oder alle Jahre einige Monathe den Spaten und die Hacke zur Hand nähme, und sein Feld oder seinen Garten bearbeitete (denn freylich nicht die gewöhnliche Art auf dem Lande zu leben, die meisten Theils nichts weiter heißt, als Bücher und Sorgen mit hinaus zu nehmen, und, anstatt im Zimmer, nun im Freyen zu lesen, zu denken und zu schreiben, — kann jenen Zweck erfüllen). Solche Rusticationen würden das Gleichgewicht zwischen Geist und Körper wieder herstellen, was der Schreibtisch so oft aufhebt, sie würden durch Verbindung der drey großen Panaxen, körperlicher Bewegung, freyer Luft und Gemüthsauflöserung, alle Jahre eine Verjüngung und Restauration bewirken, die der Lebensdauer und dem Lebensglück von unglaublichem Nutzen seyn würde. Ja, ich glaube nicht zu viel zu sagen, wenn ich von dieser Gewohnheit außer dem physischen Nutzen auch

manchen geistigen und moralischen verspreche. Der Hirnge-  
 spinste und Hypothesen der Studierstuben würden zuverlässig  
 weniger werden, man würde nicht mehr so häufig die  
 ganze Welt bloß in seiner Person oder in seinen vier Wänden  
 zu haben glauben, und sie auf diesem Fuß: behandeln, und  
 der ganze Geist würde mehr Wahrheit, Gesundheit, Wärme  
 und Naturfinn bekommen, Eigenschaften, die die Grie-  
 chischen und Römischen Philosophen so sehr auszeichnen,  
 und die sie, nach meiner Meinung, größten Theils dieser  
 Gewohnheit und dem fortdauernden Umgang mit der Natur  
 zu danken haben. Aber deswegen sollte man die größte Sor-  
 ge tragen, den Sinn für die Natur in sich nicht  
 vergehen zu lassen. Er verliert sich so leicht durch anhalten-  
 des Leben in abstracto, durch angreifende Geschäfte, durch  
 den Dunst der Studierstuben, und hat man ihn einmahl ver-  
 loren, so hat die schönste Natur keine Wirkung auf uns,  
 man kann in der lieblichsten Gegend unter dem schönsten Him-  
 mel — lebendig todt bleiben. Dieß verhütet man am be-  
 sten, wenn man sich nie zu sehr und nie zu lange von der Na-  
 tur entfernt, sich, so oft es seyn kann, der künstlichen und  
 abstracten Welt entzieht, und alle Sinne den wohlthätigen  
 Einflüssen der Natur öffnet, wenn man von Jugend auf  
 Freude und Geschmack an dem Studium der Naturwissen-  
 schaft zu erlangen sucht (schon bey der Erziehung sollte dar-  
 auf Rücksicht genommen werden), und seine Phantasie  
 durch diese schönen Nachahmungen der Mahleren und durch  
 die herzerhebenden Darstellungen der Dichter der Natur,  
 eines Z a c h a r i ä, T h o m p s o n, G e f n e r, V o ß,  
 M a t t h i s o n u. s. w. dafür erwärmt.

---

## X. Reisen.

---

Ich kann unmöglich unterlassen, diesem herrlichen Genuß des Lebens eine eigne Stelle zu widmen, und ihn auch zur Verlängerung desselben zu empfehlen. Die fortgesetzte Bewegung, die Veränderung der Gegenstände, die damit verbundene Aufheiterung des Gemüths, der Genuß einer freyen immer veränderten Luft, wirken zauberisch auf den Menschen, und vermögen unglaublich viel zur Erneuerung und Verjüngung des Lebens. Es ist wahr, die Lebensconsumtion kann dabey etwas vermehrt werden, aber dieß wird reichlich durch die vermehrte Restauration ersetzt, die theils in Absicht des Körperlichen durch die ermunterte und gestärkte Verdauung, theils geistig durch den Wechsel angenehmer Eindrücke und die Vergessenheit seiner selbst bewirkt wird. Deuen vorzüglich, welche ihr Beruf zum Sitzen nöthigt, die anhaltend mit abstracten Gegenständen oder drückenden Berufsarbeiten beschäftigt sind; deren Gemüth in Gefühllosigkeit, Trübsinn oder hypochondrische Verstimmung versunken ist, oder denen, was wohl das schlimmste von allen ist, keine häusliche Glückseligkeit zu Theil wurde, — diesen empfehle ich dieses große Hülfsmittel.

Aber gar viele benutzen es nicht so, daß es diese heilsamen Wirkungen hat, und es wird hier nicht undienlich seyn, einige der wichtigsten Regeln mitzutheilen, wie man reisen muß, um es für Gesundheit und Leben heilsam zu machen.

1. Um gesündesten und zweckmäßigsten sind die Reisen zu Fuß und noch besser zu Pferde. Nur wenn man



schwächlich ist, oder zu starke Touren macht, ist das Fahren rathsam.

2. Beim Fahren ist es sehr heilsam, im Wagen immer die Lage zu verändern, bald zu sitzen, bald zu liegen u. s. f., dadurch verhütet man am besten die Nachtheile des anhaltenden Fahrens, die am meisten daher entstehen, wenn die Erschütterung immer einerley Richtung nimmt.

3. Die Natur verträgt keine schnellen Sprünge. Es ist deshalb niemanden, der anhaltendes sitzendes Leben gewohnt war, anzurathen, sich davon schnell auf eine rasche stark erschütternde Reise zu begeben. Es würde ungefähr dasselbe seyn, als wenn jemand, der Wasser zu trinken gewohnt ist, plötzlich anfangen wollte, Wein zu trinken. — Man mache daher den Uebergang langsam, und fange mit mäßigen Bewegungen an.

4. Ueberhaupt dürfen Reisen, die Verlängerung des Lebens und der Gesundheit zum Zweck haben, nie Strapaze werden, welches aber nur nach der Verschiedenheit der Naturen und Constitutionen bestimmt werden kann. Drey bis vier Meilen des Tags, und alle drey, vier Tage einen oder einige Rasttage, möchten etwa der allgemeinste Maßstab seyn. Vorzüglich vermeide man das Reisen bey Nacht, das durch Störung der nöthigen Erholung, durch Unterdrückung der Ausdünstung, und durch ungesunde Luft immer sehr nachtheilig ist. Man kann sich am Tage doppelt so viel zumuthen, wenn man nur die Nachtruhe respectirt.

5. Man glaube ja nicht, daß man auf Reisen desto unmäßiger seyn könne. Zwar in der Wahl der Speisen und Getränke braucht man nicht ängstlich zu seyn, und es ist am besten, in jedem Lande die da gewöhnliche Diät zu führen. Aber nie überlade man sich. Denn während der Bewegung ist die Kraft des Körpers zu sehr getheilt, als daß man dem Magen zu viel bieten dürfte, und die Bewegung selbst wird dadurch mühsamer. Ins besondere darf man in hitzigen

Essen und Getränken (was doch auf Reisen so gewöhnlich ist) nicht zu viel thun. Denn das Reisen an sich wirkt schon als Reiz, und wir brauchen daher eigentlich weniger reizende Speisen und Getränke, als im ruhigen Zustande. Sonst entstehen gar leicht Ueberreizungen, Erhitzungen, Blutcongestionen u. dgl. Am besten ist es, auf Reisen lieber oft aber wenig auf ein Mahl zu genießen, mehr zu trinken als zu essen, und Nahrungsmittel zu wählen, die leicht verdaulich, und dennoch stark nährend, nicht erhitzend, und nicht leicht zu verfälschen sind. Daher es auf dem Lande und in schlechten Wirthshäusern am sichersten ist, Milch, Eyer, gut ausgebackenes Brod, frisch gekochtes oder gebratenes Fleisch und Obst zu genießen. Am meisten warne ich vor den Weinen, die man in solchen Häusern bekommt. Besser ist Wasser, zu dessen Verbesserung man Citrone, oder Citronenzucker (Pastilles au Citron) oder einen guten Liqueur, oder das Limonadenpulver (welches aus Cremor Tartari oder dem wesentlichen Weinstein Salz, und Zucker an Citrone abgerieben besteht) bey sich führen kann, wovon man etwas zum Wasser mischt. Ist es fauligtrüebend, so dient das Kohlenpulver \*).

---

\*) Dieß ist eine der größten und wohlthätigsten Erfindungen der neuern Zeiten, die wir Herrn Lowiz in Petersburg verdanken. Alles noch so faultrüebend und schmeckende Wasser kann man auf folgende Weise in wenig Minuten völlig von seinem fauligten Geruch und Geschmack befreien, und zu gutem Trinkwasser machen: Man nimmt Kohlen, die eben geblüht haben, pülvert sie fein, und mischt unter ein Kößel Wasser etwa einen Eßlöffel dieses Pulvers, rührt es um, und läßt es einige Minuten stehen. Hierauf läßt man es durch Fließpapier langsam in ein anderes Glas laufen, in welchem es sich ohne Farbe, Geruch und Geschmack, also völlig rein und zum Trinken tauglich, sammeln wird. Man kann auch die Kohlen, gleich nach dem Blühen gepülvert und in wohl verstopfte Gläser gefüllt, mit auf die Reise nehmen, und lange conserviren.

6. Man vermeide die übermäßige Anstrengung und Verschwendung der Kräfte. Es ist zwar im allgemeinen eben so schwer das rechte Maß der Bewegung anzugeben, als das rechte Maß im Essen und Trinken. Aber die Natur hat uns da einen sehr guten Wegweiser gegeben, das Gefühl der Ermüdung, welches hier eben so bedeutend ist, als das Gefühl der Sättigung bey dem Essen und Trinken. Müdigkeit ist nichts anders, als der Zuruf der Natur, daß unser Vorrath von Kräften erschöpft ist, und, wer müde ist, der soll ruhen. Aber freylich kann auch hier die Natur verbrohnt werden, und wir fühlen endlich eben so wenig das Müdeseyn, als der beständige Schlemmer das Sattseyn, besonders wenn man durch reizende und erhitzende Speisen und Getränke die Nerven spannt. Doch gibt es dann andre Anzeigen, die uns sagen, daß wir das Maß überschritten haben, und auf diese bitte ich genau zu merken. Wenn man anfängt misßmuthig und verdrossen zu werden, wenn man schläfrig ist und oft gähnt, und dennoch der Schlaf, auch bey einiger Ruhe, nicht kommen will, wenn der Appetit sich verliert, wenn bey der geringsten Bewegung ein Klopfen der Adern, Erhitzung, auch wohl Zittern entsteht, wenn der Mund trocken oder gar bitter wird, dann ist es hohe Zeit, Ruhe und Erholung zu suchen, wenn man eine Krankheit vermeiden will, die denn schon im Entstehen ist.

7. Auf Reisen kann die unmerkliche Ausdünstung leicht gestört werden, und Erkältung ist eine Hauptquelle der Krankheiten, die da vorkommen. Es ist daher rathsam allen schnellen Uebergang aus Hitze und Kälte, und umgekehrt, zu meiden, und, wer eine schon empfindliche Haut hat, thut am besten, auf Reisen ein Hemde von dünnen Flanell zu tragen.

8. Reinlichkeit ist auf Reisen doppelt nöthig, und daher das öftere Waschen des ganzen Körpers mit frischem Wasser

Wasser sehr zu empfehlen, welches auch zur Verminderung der Müdigkeit viel beiträgt.

9. Im Winter oder im feuchten kalten Klima wird man sich immer eher starke Bewegung zumuthen können, als im Sommer oder in heißen Ländern, wo uns schon der Schweiß die Hälfte der Kraft entzieht. So auch früh Morgens mehr als des Nachmittags.

10. Personen, die sehr vollblütig oder zu Bluthusten und andern Blutflüssen geneigt sind, müssen erst ihren Arzt befragen, ehe sie sich auf eine Reise begeben.

## XI.

### Reinlichkeit und Hautcultur — Untersuchung, ob wolne oder linnene Hautbekleidung besser sey.

**B**eydes halte ich für Hauptmittel zur Verlängerung des Lebens.

Die Reinlichkeit entfernt alles, was unsere Natur als unnütz oder verdorben von sich abgefordert hat, so wie alles der Art, was von außen unsrer Oberfläche mitgetheilt werden könnte.

Die Hautcultur ist ein wesentlicher Theil davon, und besteht in einer solchen Behandlung der Haut von Jugend auf, wodurch dieselbe lebendig, thätig und gangbar erhalten wird.

Wir müssen nämlich unsre Haut nicht bloß als einen gleichgültigen Mantel gegen Regen und Sonnenschein betrachten; sondern als eins der wichtigsten Organe unsers

Zweyter Theil. 3

Körpers, ohne dessen unaufhörliche Thätigkeit und Gangbarkeit weder Gesundheit noch langes Leben bestehen kann, und dessen Vernachlässigung in neuern Zeiten eine unerkannte Quelle unzähliger Kränklichkeiten und Lebensabkürzungen worden ist. Könnte ich doch nachfolgendes recht eindrucklich sagen, um mehr Achtung für dieses Organ und dessen bessere Behandlung zu erregen.

Die Haut ist das größte Reinigungsmittel unsers Körpers. Unaufhörlich, jeden Augenblick, verdunstet dadurch, durch Millionen kleiner Gefäße, auf eine unbemerkbare Weise eine Menge verdorbener, abgenutzter und verbrauchter Theile. Diese Absonderung ist mit unserm Leben und Blutumlauf unzertrennlich verbunden, und durch sie wird unserm Körper bey weitem der größte Theil alles verdorbenen entzogen. Ist sie also schlaff, verstopft oder unthätig, so wird Verdorbenheit und Schärfe unsrer Säfte unausbleibliche Folge seyn. Ins besondere entstehen die äbelsten Hautkrankheiten daher.

Die Haut ist ferner der Sitz des allgemeinsten Sinns, des Gefühls, desjenigen Sinns, der uns vorzüglich mit der uns umgebenden Natur, ins besondere der Atmosphäre, in Verbindung setzt, von dessen Zustand also größten Theils das Gefühl unsrer eignen Existenz und unsers Verhältnisses zu dem, was um uns ist, bestimmt wird. Die größere oder geringere Empfänglichkeit für Krankheiten hängt daher gar sehr von der Haut ab, und wessen Haut zu geschwächt oder erschlafft ist, der hat gewöhnlich eine zu feine und unnatürliche Empfindlichkeit derselben, wodurch es denn kommt, daß er jede kleine Veränderung der Witterung, jedes Zuglüstchen auf eine höchst unangenehme Weise in seinem Innern bemerkt, und zuletzt ein wahres Barometer wird. Man nennt dieß die rheumatische Constitution, die hauptsächlich in der mangelnden Hautstärke ihren Grund hat. Auch entsteht daher die Neigung zum Schwitzen, die eben-

falls ein ganz unnatürlicher Zustand ist, und uns beständigen Erkältungen und Kränklichkeiten aussetzt.

Ueber dieß ist sie ein Hauptmittel, um das Gleichgewicht in den Kräften und Bewegungen unsers Körpers in Ordnung zu halten. Je thätiger und offener die Haut ist, desto sicherer ist der Mensch vor Anhäufungen und Krankheiten in den Lungen, Darmkanal und ganzen Unterleib, desto weniger Neigung zu den gastrischen (galligten und schleimigen) Fiebern, zur Hypochondrie, Sicht, Lungen sucht, Katarren und Hämorrhoiden. Eine Hauptursache, daß diese Krankheiten jetzt bey uns so eingerissen sind, liegt darin, daß wir unsre Haut nicht mehr durch Bäder und andere Mittel reinigen und stärken.

Die Haut ist ferner eins der wichtigsten Restaurationsmittel unsers Körpers, wodurch uns aus der Luft eine Menge feiner und geistiger Bestandtheile zugeführt werden sollen. Ohne gesunde Haut ist daher keine völlige Restauration, ein Hauptprincip des langen Lebens, möglich. Unreinlichkeit deteriorirt den Menschen physisch und moralisch.

Auch ist nicht zu vergessen, daß die Haut das Hauptorgan der Erisen, d. h. der Naturhülfe in Krankheiten, ist, und daß ein Mensch mit einer offenen und gehörig belebten Haut weit sicherer seyn kann, bey vorkommenden Krankheiten leichter und vollkommner geheilt zu werden, ja sich oft, ohne Arzenei selbst durch zu halten.

Daß ein solches Organ ein Grundpfeiler der Gesundheit und des Lebens sey, wird wohl nun niemand läugnen; und es ist daher in der That unbegreiflich, wie man in den neuern Zeiten, und gerade bey den vernünftigeren und aufgeklärtern Völkern, dasselbe und seine gehörige Cultur so gnn; hat vernachlässigen können. Ja, anstatt das mindeste dafür zu thun, finden wir vielmehr, daß man von Kindheit auf alles gleichsam darauf anlegt, die Haut zu verstopfen, zu erschaffen und zu lähmen. Bey weitem die mehresten Men-

schon empfinden außer dem Bade der heiligen Taufe in ihrem ganzen Leben die Wohlthat des Badens nicht wieder, die Haut wird durch den täglichen Schweiß und Schmutz immer mehr verstopft, durch warme Bekleidungen, Pelzwerk, Federbetten u. s. w. erschlafft und geschwächt, durch eingeschlossene Luft und sitzendes Leben gelähmt, und ich glaube ohne alle Uebertreibung behaupten zu können, daß bey den meisten Menschen unserer Gegenden die Haut zur Hälfte verstopft und unthätig sey.

Man erlaube mir, hier auf eine Inconsequenz aufmerksam zu machen, die nur das vor sich hat, daß sie nicht die einzige der Art im menschlichen Leben ist. Bey Pferden und andern Thieren ist der gemeinste Mann überzeugt, daß gehörige Hautcultur ganz unentbehrlich zu ihrem Wohlfeyn und Leben sey. Der Knecht versäumt Schlaf und alles, um sein Pferd gehörig striegeln, schwemmen und reinigen zu können. Wird das Thier mager und schwach, so ist es der erste Gedanke, ob man vielleicht in der Hautbesorgung etwas versäumt und vernachlässigt habe. Bey feinem Kinde aber und bey sich selbst, fällt ihm dieser einfache Gedanke nie ein. Wird dieß schwach und elend, geht es sich ab, bekommt es die so genannten Mitesser (alles Folge der Unreinlichkeit), so denkt er eher an Behexung und andern Unsinn, als an die wahre Ursache, unterlassne Hautreinigung. So vernünftig, so aufgeklärt sind wir bey Thieren; warum nun nicht auch bey Menschen?

Die Regeln, die ich zur Erhaltung der Reinigkeit und eines gefunden lebendigen Zustandes der Haut zu geben habe, sind sehr leicht und einfach, und können, ins besondere wenn sie von Jugend auf befolgt werden, als große Verlängerungsmittel des Lebens betrachtet werden:

1. Man entferne sorgfältig alles, was unser Körper als schädlich und verdorben von sich abgefondert hat. Dieß geschieht, wenn man öfters (wer es haben kann, täglich)

die Wäsche wechselt, die Betten, wenigstens die Ueberzüge, oft umändert, und sich daher lieber der Mattagen bedient, die weniger Unreinigkeit annehmen, und die Luft des Wohnzimmer, hauptsächlich des Schlafzimmers immer erneuert.

2. Man wasche sich täglich mit frischem Wasser den ganzen Körper, und reibe zugleich die Haut stark, wodurch sie außerordentlich viel Leben und Gangbarkeit erhält.

3. Man bade Jahr aus Jahr ein alle Wochen wenigstens ein Mal in lauen Wasser, wozu sehr nützlich noch eine Abkochung von 5 bis 6 Loth Seife gemischt werden kann. Wollte Gott, daß die Badhäuser an allen Orten wieder in Gang gesetzt würden, damit auch der unbegüterte Theil des Volks diese Wohlthat genießen könnte, so wie er sie in den vorigen Jahrhunderten überall genoß, und dadurch gesund und stark wurde! \*)

---

\*) Wir haben noch überall Badhäuser und Bäder, aber bloß als Ausera jener löblichen Gewohnheit. Ihre Benutzung ist durch eine unbegreifliche Indolenz der Menschen ganz abgekommen. Ehemahls gingen alle Sonnabende Bäderprozessionen mit klingenden Becken durch die Straßen, um ans Baden zu erinnern, und der im Schmutz arbeitende Handwerker wusch nun im Bade jene Unreinigkeiten von sich, die er jetzt gewöhnlich zeitlebens mit sich trägt. Es sollte jeder Ort ein Badehaus oder Floß im Flusse für den Sommer, und ein andres für den Winter haben. Nur beobachte man bey jedem Bade die Regel, nie bey vollem Magen, also nüchtern oder 4 Stunden nach dem Essen, auch nie mit erhitztem Körper ins Bad zu gehen, im kühlen Flußwasser nie über eine Viertelstunde, im lauen Wasser nie über drey Viertelstunden zu bleiben, die Erkältung beym Herausgehen zu verhüten (welches am besten dadurch geschieht, wenn man gleich beym Heraussteigen einen flanelnen Schlafrock überzieht), und nach dem Bade bey trockner warmer Witterung eine mäßige Bewegung zu machen, bey kübler und feuchter Witterung aber eine Stunde lang im warmen Zimmer zu bleiben. Mehr davon findet man in meinen gemeinnützigen Aufsätzen, Leipzig bey Götschen, unter dem Kapitel: Erinnerung an die Bäder.



Ich kann hier nicht umhin, des Seebads zu erwähnen, das durch seine reizende und eindringende Kraft unter den Mitteln zur Hautcultur oben an steht, und gewiß eins der ersten Bedürfnisse der jetzigen Generation erfüllt, die Haut zu öffnen, und das ganze Organ und dadurch das ganze Nervensystem neu zu beleben. Es hat dieses Bad zwey große Vorzüge, einmahl daß es (ungeachtet seiner großen Heilkräfte in Krankheiten) dennoch als das naturgemäße Hülfsmittel, auch bloß zur Erhaltung und Befestigung der Gesundheit, von Gesunden benutzt werden kann, was bey einer Menge anderer Bäder nicht der Fall ist, die einem Gesunden schaden. Es ist damit wie mit der Leibesbewegung, sie kann unheilbare Krankheiten curiren, und dennoch kann sie auch der Gesündeste zur Erhaltung seiner Gesundheit brauchen. Der andere Vorzug aber ist der ganz unbeschreibliche große und herrliche Anblick der See, der damit verbunden ist, und der auf einen nicht daran Gewöhnten eine Wirkung thut, welche eine gänzliche Umstimmung und wohlthätige Exaltation des Nervensystems und Gemüths hervorbringen kann. Ich bin überzeugt, daß die physischen Wirkungen des Mittels durch diesen Seeleneindruck außerordentlich unterstützt werden müssen, und daß z. B. eine hypochondrische oder an Nerven leidende Person schon das Wohnen an der See und die damit verbundenen herrlichen Schauspiele des Auf- und Untergehens der Sonne, des Sturms u. s. w. halb curiren können. Ich würde in gleicher Absicht einem Continentsbewohner die Reise ins Seebad, und einem Küstenbewohner die Reise in die Alpen rathen; denn beydes sind, dünkt mich, die größten Standpuncte der Natur, Dauf daher dem erhabenen und Menschen beglückenden Fürsten, der in Oberan bey Rostock Deutschland das erste Seebad schenkte, und dem würdigen Arzte Vogel, der dasselbe so trefflich und zweckmäßig einrichtete, und durch seine Gegenwart die Heilbarkeit desselben erhöht.

4. Man trage Kleidungen, die die Haut nicht schwächen, und die ausdünstenden Materien leicht durchgehen lassen. Ich kenne nichts Verderblicheres in diesem Sinne, als das Tragen der Pelze. Es schwächt durch die übergroße Wärme ausnehmend die Haut, befördert nicht Ausdünstung, sondern Schweiß, und läßt doch die verdunstenden Theile, wegen des Leders, nicht hindurch gehen. Die Folge ist, daß sie ein beständiges Dunstbad zwischen der Haut und dem Pelze erzeugt, und daß ein großer Theil der unreinen Materien uns wieder zurückgegeben und wieder eingesogen wird. Weit besser ist das Englische Pelzzeug, welches die Vortheile des Pelzes und doch nicht (weil es kein Leder hat) die Nachteile der Unreinlichkeit und der eingeschlossnen Hitze hat. Aber alle diese zu warmen wollenen Bedeckungen auf bloßer Haut, sind nur bey sehr großer Kälte, oder bey schwächlichen und zu Rheumatismen geneigten Naturen zu empfehlen. In der Kindheit und Jugend und bey übrigens gesunden Körper ist es am besten, unmittelbar auf der Haut eine Bekleidung von Leinwand oder Baumwolle zu tragen, und darüber im Sommer ein eben solches, im Winter ein wollnes, Ueberkleid.

5. Man mache sich fleißig körperliche Bewegung, denn dieß ist das größte Beförderungsmittel der unmerklichen Ausdünstung.

6. Man vermeide solche Speisen, die die Ausdünstung hemmen, und nicht gut perspiriren. Dahin gehören alles Fett, Schweinefleisch, Gänsefleisch, grobe unausgebackene Mehlspeisen, Käse.

Es ist in neuern Zeiten von vielen Aerzten der Vorschlag gethan worden, die Haut ganz mit wollenen, statt linnenen Kleidungen zu bedecken. Da der Gegenstand allgemein und wichtig ist, so will ich zuerst die Wirkung der Wolle auf den lebenden Körper überhaupt bestimmen, und dann

die nöthigen Resultate für den Gebrauch derselben geben. Die Wirkungen der Wolle als Hautkleidung ist 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.

3. Wolle, wenn sie nämlich in poröses Zeug verarbeitet ist, hat theils wegen der größern Wärme, theils wegen der porösen Eigenschaft, den großen Vorzug vor den 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, deswegen bleibt man in wollener Bekleidung, auch bey starker Ausdünstung, trocken, in leinener hingegen wird man naß.

4. Die Ausdünstung unsers Körpers ist das große Mittel, was die Natur in ihn selbst gelegt hat, sich abzukühlen. Dadurch erhält ein lebendiger 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 freyer 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, unerachtet sie die Haut mehr wärmt, dennoch durch die freyere allgemeine Ausdünstung die Ueberfüllung

der ganzen Blutmasse mit Wärmestoff (die innre Erhitzung) besser vermindert, als Linnen. Und hieraus läßt sich 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 schwitzt, folgt aus dem vorigen Satze); ferner, daß in den heißesten Climaten 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 über dieß 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 sey, 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 über dieß macht man die Haut doch alle Mahl dadurch empfindlicher, oder verwöhnt sie, so, daß man bey 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 Classen eingeführt würde, noch mehr Unreinlichkeit unter ihnen verbreiten, als schon da ist, welches hauptsächlich zwey große Nachtheile hervorbringen

würde, einmahl 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 von thierischer Wärme und Reizbarkeit, ein blaßes Aussehen, schwammichten Körper, schlaffe Fasern, schleimige Säfte haben, den so genannten kalten Naturen.

Heilsam ist sie allen, die ein sitzendes Stubenleben führen, um so mehr, wenn sie dabey viel meditiren. Denn bey solcher Lebensart leidet die Ausdünstung alle Mahl, 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 Sichtebeschwerden geneigt sind. Sie können zuweilen bloß durch solche Bekleidung von Grund aus gehoben werden.

Eben so nützlich ist sie bey Anlagen zu Diarrhöen und selbst bey grassirenden Ruhren, die durch nichts so sicher verhütet werden können.

Heilsam ist sie bey aller Neigung zu Congestionen, d. h., zu unnatürlicher Anhäufung des Bluts oder anderer Säfte in einzelnen Theilen, z. B. im Kopfe, (woraus Schwindel, Kopfschmerz, 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 freyere Ausdünstung, und so kann sie selbst ein schönes Mittel gegen anfangende

Lungensucht, Hämorrhoiden, Bluthusten und alle andere Blutflüsse werden.

Heilsam ist sie allen Nervenschwachen, Hypochondristen und hysterischen Personen, bey denen die freye Ausdünstung gewöhnlich das Barometer ihres ganzen Wohlfeyns ist.

Heilsam ist sie nach allen schweren Krankheiten, um die Recidivien 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 Climas, wo öftere und plötzliche Abwechselungen der Luft gewöhnlich sind, und so auch alle 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 anziehen. — Allen diesen widerrathe ich sie. Höchst schädlich ist es, wenn junge Leute Weinkleider 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 Benutzung desselben wäre allgemein zu wünschen. Bey Empfindlichern 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 kann 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.

---

## XII.

### Gute Diät und Mäßigkeit im Essen und Trinken — Erhaltung der Zähne.

---

Der Begriff der guten Diät ist etwas relativ; wir sehen, daß gerade die Menschen die ältesten wurden, die gewiß keine ausgesuchte ängstliche Diät hielten, aber die sparsam lebten, und es ist eben ein Vorzug der menschlichen Natur, daß sie alle, auch die heterogensten, Nahrungsmittel verarbeiten und sich verähnlichen kann, und nicht, wie die thierische, auf eine gewisse Classe eingeschränkt ist. Es ist ausgemacht, daß ein Mensch, der natürlich nicht im Freyen und in Bewegung lebt, sehr wenige Diätregeln braucht,

Unser künstliche Diät wird erst durch unser künstliches Leben nothwendig.

So viel ist gewiß, daß es nicht so wohl auf die Qualität, aber gar sehr auf die Quantität der Nahrungsmittel ankommt, wenn wir auf Verlängerung des Lebens sehen, und Cornaro's Beispiel gibt uns davon einen erstaunlichen Beweis, wie weit ein sonst schwächlicher Mensch dadurch seine Existenz verlängern kann.

Man kann mit Wahrheit behaupten, daß der größte Theil der Menschen viel mehr ißt, als er nöthig hat\*), und schon in der Kindheit wird uns durch das gewaltsame Hinunterstopfen und Ueberfüttern der natürliche Sinn genommen, zu wissen, wenn wir satt sind.

Ich werde also hier nur solche Regeln in Absicht auf's Essen und Trinken geben, die allgemein gültig sind, und von denen ich überzeugt bin, daß sie wesentlichen Einfluß auf Verlängerung des Lebens haben.

1. Nicht das, was wir essen, sondern das, was wir verdauen, kommt uns zu Gute, und gereicht uns zur Nahrung. — Folglich, wer alt werden will, der esse langsam, denn schon im Munde müssen die Speisen den ersten Grad von Verarbeitung und Verähnlichung erlangen. Dieß geschieht durch das gehörige Zerkauen und die Vermischung mit Speichel, welches beydes ich als ein Hauptstück des ganzen Restaurationsgeschäfts betrachte, und daher einen großen Werth zur Verlängerung des Lebens darauf lege, um so mehr, da meinen Untersuchungen,

---

\*) Das oben erzählte Beispiel von Cornaro gibt den besten Beweis davon, mit wie wenig Nahrung der Mensch leben und gesund seyn kann. Das neueste Beispiel gab der tapfere Verteidiger von Gibraltar, Elliot, welcher 8 Tage der Belagerung hindurch von nichts als 4 Loth Reiß täglich lebte. In südlichen Gegenden, im Orient, findet man diese Beispiele häufiger, als in den nördlichen.



alle sehr alt gewordene die Gewohnheit an sich hatten, langsam zu essen.

2. Es kommt hierbey also sehr viel auf gute Zähne an, daher ich die Erhaltung der Zähne mit Recht unter die lebensverlängernden Mittel zähle. Hier einige Regeln, die gewiß, wenn sie vom Anfang an gebraucht werden, die Zähne bis ins hohe Alter fest und unverdorben erhalten können.

Man verbinde immer einen gehörigen Genuß der Vegetabilien oder des Brots 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 Classen von Menschen, die wenig oder gar kein Fleisch genießen, Bauern, Landbewohner, immer die besten Zähne haben, uneracht sie sie fast nie putzen. Aber es kann kein besseres Zahnpulver geben, als das Rauhen eines Stücks schwarzen trocknen Brotes. Es ist daher für die Zähne eine sehr heilsame Gewohnheit, nach jeder Mahlzeit ein Brotrindchen langsam zu verkauen.

Man vermeide jeden plötzlichen Uebergang der Zähne aus einer heißen in eine kalte Temperatur und umgekehrt. Denn der Ueberzug jedes Zahns ist glas- oder emailartig, und kann bey jedem solchen schnellen Wechsel leicht einen Sprung bekommen, in den sich die verdorbenen Theile hineinsetzen, und so den ersten Grund zur Corruption 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 Heißen, z. B. der warmen Suppe, kalt zu trinken.

Man kane keinen Zucker, und vermeide auch Zuckergebäckes, was mit viel zähen kleimichtigen Theilen vermischt ist.

So bald man den ersten angekreften Zahn bemerkt, so lasse man ihn sogleich herausnehmen, denn sonst steckt dieser die übrigen an.

Man spüle alle Morgen, ins besondere 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 so wohl 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 bey gehöriger Beobachtung dieser Regeln selten ein Zahnpulver nöthig haben. Sollten aber die Zähne (wie dieß in der Natur manches Menschen liegt) gereizt seyn, immer mehr Schmutz (den so genannten Weinstein) anzusetzen, so empfehle ich folgendes ganz unschuldiges Mittel: 1 Loth roth Sandelholz, ein halbes Loth China, werden äußerst fein gepulvert und durch ein Haarsieb gestäubt, sodann 6 Tropfen Melken- und eben so viel Bergamotöhl zugemischt, und damit die Zähne, besonders das Zahnfleisch des Morgens abgerieben. Ist das Zahnfleisch schwammicht, blutend, scorbutisch, so setzt man noch ein halbes Quent Alaun hinzu.

3. Man hüthe sich ja, bey Tisch nicht zu studieren, zu lesen, oder den Kopf anzustrengen. Dieser Zeitpunkt muß schlechterdings dem Magen heilig seyn. Es ist die Zeit seines Regiments, und die Seele darf nur in so fern mit ins Spiel kommen, als nöthig ist, ihn zu unterstützen. So ist z. B. das Lachen eins der größten Verdauungsmittel, das ich kenne, und die Genöthlichkeit unsrer Vorfahren, dasselbe durch Leberreime und Lustigmacher bey Tische zu erregen, war auf sehr richtige medicinische Grundsätze gebaut,

— Genug, man suche frohe und muntere Gesellschaft bey Tisch zu haben. Was in Freuden und Schertz genossen wird, das gibt gewiß auch gutes und leichtes Blut.

4. Man mache sich nie unmittelbar nach der Mahlzeit sehr starke Bewegung, denn dieses stört die Verdauung und Assimilation der Nahrungsmittel ganz erstaunlich. Am besten Stehen oder langsames Herumgehen. Die beste Zeit zur Bewegung ist vor Tisch, oder drey Stunden nach dem Essen.

5. Man esse nie so viel, daß man den Magen fühlt. Am besten man höre auf, ehe man noch übersättigt ist. Und immer muß die Quantität der Nahrung mit der körperlichen Arbeit in Verhältniß stehen; je weniger Arbeit, desto weniger Nahrung.

6. Man gewöhne sich an bestimmte Zeiten des Essens. Nichts ist nachtheiliger, als das beständige und unordentliche Essen den ganzen Tag über, und außer der Mahlzeit. Zur guten Verdauung gehört, daß der Magen ausdauet, d. h., daß er von Zeit zu Zeit leer wird, und damit sich nun seine Kräfte so wohl als die zur Verdauung nöthigen Magensäfte sammeln, und den gehörigen Grad von Schärfe erlangen können. Nach solchen Pausen geht der Magen mit erneuerten Kräften an sein Werk, welchen Vortheil die verlieren, die unaufhörlich kauen. Daher auch Magen-schwäche, ewige Verdauungsfehler, schlechte Säfte, ja bey Kindern die Darrsucht die Folgen davon seyn können. Am schicklichsten scheint mirs, eine Pause von 5 bis 6 Stunden zwischen jeder Mahlzeit zu lassen.

7. Man halte sich bey der Wahl der Speisen immer mehr an die Vegetabilien. Fleischspeisen haben immer mehr Neigung zur Fäulniß, die Vegetabilien hingegen zur Säure und zur Verbesserung der Fäulniß, die unser beständiger nächster Feind ist. Ferner animalische Speisen haben immer mehr Reizendes und Erhitzendes, hingegen

Vegetabilien geben ein kühles milches Blut, vermindern die innern Bewegungen, die Leibes- und Seelenreizbarkeit, und retardiren also wirklich die Lebensconsumtion. Und endlich geben animalische Speisen viel mehr Blut und Nahrung, und erfordern also, wenn sie gut bekommen sollen, weit mehr Arbeit und körperliche Bewegung; außer dem wird man vollblütig. Sie sind also in dieser Rücksicht gar keine Nahrung für Gelehrte und Leute, die viel sitzen, denn solche Menschen brauchen keine so starke Restauration, wenig Ersatz von Substanz, sondern nur von den feineren Nahrungssäften, die zu den Geistesbeschäftigungen dienen. Am meisten vermeide man Fleisch im Sommer und wenn Foulfieber grassiren. — Auch finden wir, daß nicht die Fleischesser, sondern die, die von Vegetabilien (Gemüse, Obst, Körner und Milch) leben, das höchste Alter erreichten. — Baco erzählte von einem 120jährigen Manne, der zeitlebens nichts anders als Milch genossen hatte. Die Bramanen essen, vermöge ihrer Religion, nie etwas anders als Vegetabilien, und erreichen meist ein 100jähriges Alter. J. Wesley fing in der Mitte seines Lebens an, gar kein Fleisch, sondern bloß Vegetabilien zu genießen, und ward 88 Jahre alt. Wollten doch die Herren, die bloß im Fleischgenuß Gesundheit und Stärke zu finden vermeinen, daran denken, daß die Bewohner der Schweizeralpen fast nichts als Brot, Milch und Käse genießen, und was sind es für rüstige und kraftvolle Menschen!

8. Man esse Abends nie viel, wenig oder gar kein Fleisch, am besten kalt, und einige Stunden vor Schlafengehen. Für junge und vollblütige Leute habe ich nichts zuträglicher zum Abendessen gefunden, als Obst mit etwas gut ausgebacknem Brot. Im Winter besonders Aepfel, die einen vorzüglich ruhigen und leichten Schlaf geben, und

Zweyter Theil. R

ben sitzender Lebensart zugleich den Vorzug haben, den Leib gehörig zu öffnen.

9. Man versäume nicht das nöthige Trinken. Es geschieht häufig, daß man durch Unachtsamkeit auf die Erinnerungen der Natur zuletzt das Trinken ganz verlernt, und nun gar nicht mehr von der Natur erinnert wird, welches eine Hauptursache der Trockenheit, Verstopfung des Unterleibes, und einer Menge von Krankheiten ist, die man so häufig bey Gelehrten und sitzenden Frauenzimmern findet. Aber man merke: Nicht unter dem Essen ist die beste Zeit zum Trinken, denn dadurch wird der Magensaft zu sehr verdünnt, und die Kraft des Magens geschwächt, sondern nach Tische etwa eine Stunde nachher.

Das beste Getränk ist Wasser, dieses gewöhnlich so verachtete, ja von manchen für schädlich gehaltene Getränk. — Ich trage kein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. Man höre, was der verehrungswürdige Greis, der Herr General-Chirurgus *E b e n* sagt \*), der sein nun mehr als 80-jähriges Leben hauptsächlich dem täglichen Genuß von 7 bis 8 Quart (20 bis 24 Pfund) frischen Wasser zuschreibt, den er nun seit mehr als 40 Jahren macht. Er war zwischen dem 30 und 40sten Jahre der ärgste Hypochondrist, bisweilen bis zur tiefsten Melancholie, litt an Herzklopfen, Unverdaulichkeiten, und glaubte, nicht noch ein halbes Jahr leben zu können. Aber von der Zeit an, daß er diese Wasserdiät anfang, verloren sich alle die Zufälle, und er ist in der spätern Hälfte seines Lebens weit gesunder, als in der frühern, und völlig frey von Hypochondrie. — Aber die Hauptsache ist, es muß frisch (d. h., aus Quellen, nicht aus offenen Brunnen, frisch geschöpft und gehörig verstopft) seyn, denn jedes Brunnens-

---

\*) *S. E b e n s* neue Bemerkungen.

Wasser hat so gut, wie die mineralischen, seinen Brunnengeist (fixe Luft) wodurch es eben verdaulich und stärkend wird. — Reines und frisches Wasser hat folgende wesentliche Vorzüge, die uns gewiß Respect dafür einflößen können:

Das Element des Wassers ist das größte, ja einzige Verdünnungsmittel in der Natur. — Es ist durch seine Kälte und fixe Luft ein vortreffliches Stärkungs- und Belebungsmittel für den Magen und die Nerven. — Es ist ein herrliches Galle und Fäulniß tilgendes Mittel, wegen der vielen fixen Luft und der salzichten Bestandtheile, die es enthält. — Es befördert die Verdauung und alle Absonderungen des Körpers. Ohne Wasser existirt keine Excretion. — Da nach den neuern Erfahrungen Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir wirklich neuen Lebensreis, indem wir Wasser trinken.

Auch kann ich hier unmöglich unterlassen, wieder einmal etwas zum Besten der Suppen (der flüssigen Nahrung) zu sagen, nachdem es seit einiger Zeit Mode worden ist, ihnen nichts als Böses nachzusagen.

Ein mäßiger Genuß von Suppen schadet zuverlässig nicht; es ist sonderbar, sich davon so große Erschlaffung des Magens zu träumen. Wird denn nicht alles Getränk, wenn wol es auch kalt zu uns nehmen, in wenig Minuten warme Suppe im Magen, und befindet sich denn der Magen nicht den ganzen Tag in der natürlichen Temperatur einer warmen Suppe? Nun hüthe man sich, sie heiß oder in zu großer Menge auf ein Mahl, oder zu wässericht zu genießen. Aber sie hat auch große Vortheile: sie ersetzt das Getränk, besonders bey Gelehrten, Frauenzimmern und allen denen, welche außer Tisch wenig oder gar nicht trinken, und die, wenn sie nun auch das Suppenessen unterlassen, viel zu wenig Feuchtigkeit ins Blut bekommen; wobei noch das zu bemerken ist, daß das Flüssige, in Suppen

pengestalt genossen, sich weit besser und schneller unsern Säften beymischet, als wenn es kalt und roh getrunken wird. Eben deswegen ist nun auch Suppe ein großes Verhütungsmittel der Trockenheit und Rigidität des Körpers, und daher für trockne Naturen und im Alter die beste Art der Nahrung. Je älter der Mensch wird, desto mehr muß er von Suppe leben. Ja selbst die Dienste eines Arzneimittels vertritt sie. Nach Erkältungen, bey nervichten oder Magenkopfweh, bey Koliken und manchen Arten von Magenkrämpfen, ist warme Suppe das beste Mittel. Auch wird es zum Beweise des Nutzens und wenigstens der Unschädlichkeit der Suppen dienen, wenn ich sage daß unsre Vorfahren, die gewiß stärker waren, als wir, und die Bauern, die es noch sind, viel Suppe genossen, und daß alle alte Leute, die ich kennen gelernt habe, große Freunde der Suppe waren.

Das Bier ist als Ersatz des Wassers zu benutzen in Gegenden, die kein gutes Wasser haben, oder für Menschen, die einen zu schwachen Magen, Neigung zur Harteleibigkeit oder einen erschöpften nahrunglosen Körper haben. Doch muß es gut bereitet und gut gewartet seyn, d. h., einen gehörigen Antheil Malz und Hopfen haben (das erstere gibt ihnen die nährenden, das zweyte die magenstärkenden und verdauungsbefördernden Theile) gehörig ausgähren, und auf Flaschen abgefüllt werden, damit es auch Gelf behalte. Die Kennzeichen eines guten Bieres sind: Es ist hell, nicht trübe oder dick, und hat oben auf keinen dicken gelben, sondern einen leichten, weißen und dünnen Schaum.

Der Wein erfreut des Menschen Herz, aber er ist keineswegs eine Nothwendigkeit zum langen Leben; denn diejenigen sind am ältesten geworden, die ihn nicht tranken. Ja er kann, als ein reizendes, die Lebensconsumtion beschleunigendes Mittel, das Leben sehr verkürzen, wenn

er zu häufig und in zu großer Menge getrunken wird. Wenn er daher nicht schaden und ein Freund des Lebens werden soll, so muß man ihn nicht täglich, und nie im Uebermaß trinken, je jünger man ist, desto weniger, je älter, desto mehr. Am besten, wenn man den Wein, als Würze des Lebens betrachtet und benutzt, und ihn nur auf die Tage der Freude und Erholung, auf die Belebung eines freundschaftlichen Zirkels verspart.

Ich muß hier noch einiget sonderbaren Genüsse erwähnen, die nur den neuern Zeiten eigen sind, der Genuß des Rauchs und der Schnupspulver.

Der Rauchgenuß ist einer der unbegreiflichsten. Etwas Unkörperliches, Schmutziges, Reißendes, Uebelriechendes, kann ein solcher Lebensgenuß, 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 Ermanglung des Tobaks Stroh in die Pfeife stopfte, und versicherte, dieß sey alles einerley, wenn er nur Rauch unter der Nase sehe, so wäre er zufrieden. — Ich will hier nichts von diesen Vorzügen weiter sagen, denn die würden sie doch nicht begreifen, die keine Tobakraucher sind. Und unentbehrlich zum Wohlfeyn und zur Glückseligkeit sind sie nicht, denn wir sehen die, die nicht rauchen, eben so heiter, eben so glücklich, eben so gesund, ja noch gesünder. Aber ich muß etwas von den Nachtheilen sagen, die diese Gewohnheit hat, besonders der jungen Leute willen, die dieses Buch lesen, und die noch die freye Wahl haben, sie anzunehmen oder nicht. Das Tobakrauchen verdirbt die Zähne, trocknet den Körper aus, macht mager and blaß, schwächt Augen und Gedächtniß, zieht das Blut nach Kopf und Lunge, disponirt daher zu



Kopfschmerzen und Brustkrankheiten, und kann denen, die hecatische Anlage haben, Bluthusten und Lungenucht zuzuziehen. Ueber dieß gibt es ein Bedürfniß mehr, und je mehr ein Mensch Bedürfnisse hat, desto mehr wird seine Freyheit und Glückseligkeit eingeschränkt. Ich warne daher jedermann dafür, und werde mich sehr freuen, wenn ich hierdurch etwas zur Verminderung dieser übeln Sitte (die, wie ich mit Freuden bemerke, schon sehr abnimmt) beitragen kann.

Das Schnupfen ist nicht viel besser, und in Absicht der Unreinlichkeit noch schlimmer. Ueber dieß reizt es die Nerven und schwächt sie am Ende, und erzeugt Kopf- und Augenkrankheiten.

Zu allem dem kommt nun noch etwas, was die Nachtheile des Rauchens und Schnupfens ausnehmend vermehrt, die mancherley Zusätze und Beizgen, wodurch die Tobakfabrikanten die Käufer mehr zu reizen suchen, und die zum Theil wahre Vergiftungen des Publicums sind. Es ist mir unbegreiflich, daß die Gesundheitspolizeyen, die alle Consumtibillen so genau beobachten, diese jetzt so wichtige Classe derselben nicht genauer untersuchen, denn es ist doch wohl am Ende einerley, ob ein Mensch durch Verschlucken oder durch Rauchen und Schnupfen vergiftet wird. — Nur ein Factum zum Beispiel, was ich ganz genau weiß. In einer Tobakfabrik war es herkömmlich, den Spanischen Tobak immer mit rother Wenzige zu vermischen, um ihm schönere Farbe und Gewicht zu geben. — Hier schnupften also die Käufer täglich eine Portion Bleykalk, das fürchterlichste schleichende Gift. Muß man sich dann noch wundern, wenn manche Arten Schnupftobak unheilbare Blindheiten, und Nervenkrankheiten nach sich ziehen (wie mir Fälle vorgekommen sind), und ist es nicht Zeit, diese der öffentlichen Gesundheit so gefährlichen Betriegeren vor Dunkelheit zu entziehen,

und keinen Rauch, oder Schnupftobak dem Verkauf zu erlauben, bis er chemisch untersucht und unschädlich befunden worden ist?

---

### XIII.

Ruhe der Seele — Zufriedenheit — Lebensverlängernde Seelenstimmungen und Beschäftigungen.

---

Seelenruhe, Heterkeit und Zufriedenheit sind die Grundlage alles Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens! Freylich wird man sagen: dieß sind keine Mittel, welche wir uns selbst geben können, sie hängen von äußern Umständen ab. — Aber mir scheint dieß gar nicht so; denn sonst müßten ja die großen und Reichen die zufriedenen und glücklichsten und die Armen die unglücklichsten seyn, wovon doch die Erfahrung das Gegentheil zeigt; es existirt zuverläßig weit mehr Zufriedenheit in der Dürftigkeit, als in der reichen und begüterten Classe.

Es gibt also Quellen der Zufriedenheit und Glückseligkeit, die in uns selbst liegen, und die wir sorgfältig aufsuchen und benutzen müssen. Man erlaube mir, einige solcher Hülfsmittel hier anzugeben, die mir eine ganz einfache Lebensphilosophie empfohlen hat, und die ich bloß als Diätregeln, als den guten Rath eines Arztes zur Verlängerung des Lebens anzunehmen bitte.

1. Vor allen Dingen bekämpfe man seine Leidenschaften. Ein Mensch, der durch Leidenschaften immer hin und her getrieben wird, befindet sich immer in einem Ex-

trem, in einem exaltirten Zustand, und kann nie zu der ruhigen Stimmung gelangen, die zur Erhaltung des Lebens so nöthig ist. Er vermehrt dadurch seine innere Lebensconsumtion fürchterlich und er wird bald aufgerieben seyn.

2. Man gewöhne sich, dieß Leben, nicht als Zweck sondern als Mittel zu immer höherer Vervollkommnung, und unsere Existenz und Schicksale immer, als einer höhern Macht und größern Zwecken untergeordnet, zu betrachten, und man halte diesen Gesichtspunct (den die Alten Vertrauen auf die Vorsehung nannten) in allen Zufällen und Lagen unerschütterlich fest. Man wird dadurch immer den besten Schlüssel haben, sich aus dem Labyrinth des Lebens herauszufinden, und die größte Schutzwehr gegen alle Angriffe auf unsre Seelenruhe.

3. Man lebe, aber im rechten Sinne, immer nur für den Tag, d. h. man benutze jeden Tag so, als wenn er der einzige wäre, ohne sich um den morgenden Tag zu bekümmern. Unglückliche Menschen, die ihr immer nur an das Folgende, Mögliche, denkt, und über den Plänen und Projecten des Künftigen die Gegenwart verliert! Die Gegenwart ist ja die Mutter der Zukunft, und wer jeden Tag, jede Stunde ganz und vollkommen, seiner Bestimmung gemäß, benutzt, der kann sich jeden Abend mit dem unaussprechlich beruhigenden Gefühl niederlegen, daß er nicht allein diesen Tag wirklich gelebt und seinen Standpunct ausgefüllt, sondern auch sicher die beste Zukunft gegründet habe.

4. Man suche sich über alles so richtige Begriffe als möglich zu verschaffen, und man wird finden, daß die meisten Uebel in der Welt nur durch Mißverständnis, falsches Interesse oder Uebereilung entstehen, und daß es nicht so wohl darauf ankommt, was uns geschieht, sondern wie wirs nehmen. Wer diesen Glücksfond in sich hat, der ist von äußern Umständen unabhängig. Wie schön sagt

hier von Weis haupt: „Es bleibt also immer wahr; daß die Weisheit allein die Quelle des Vergnügens, die Thorheit die Quelle des Mißvergnügens ist. Es bleibt wahr, daß außer der gänzlichen Ergebung in den Willen der Vorsehung, außer der Ueberzeugung, daß alles zu unserm Besten geordnet sey, außer der Zufriedenheit mit der Welt und der Stelle, die man darin hat, alles Thorheit sey, welche zum Mißvergnügen führt.“\*)

5. Man stärke und befestige sich immer mehr im Glauben und Vertrauen auf die Menschheit, und in allen den schönen daraus sprossenden Tugenden, Wohlwollen, Menschenliebe, Freundschaft, Humanität. Man halte jeden Menschen für gut, bis man durch unwidersprechliche Beweise vom Gegentheil überzeugt ist, und auch dann müssen wir ihn nur als einen irrenden betrachten, der mehr unser Mitleid, als unsern Haß verdient. Er würde ebenfalls gut seyn, wenn ihn nicht Mißverständnis, Mangel an Erkenntniß oder falsches Interesse verführte. Wehe dem Menschen, dessen Lebensphilosophie darin besteht, niemand zu trauen! Sein Leben ist ein ewiger Of- und Defensivkrieg, und um seine Zufriedenheit und Heiterkeit ist es geschehen. Je mehr man allen um sich herum wohl will, je mehr man andere glücklich macht, desto glücklicher wird man selbst.

6. Zur Zufriedenheit und Seelenruhe ist ein unentbehrliches Erforderniß: Hoffnung. Wer hoffen kann, der verlängert seine Existenz nicht bloß idealisch sondern wirklich physisch, durch die Ruhe und Gleichmütigkeit, welche sie gewährt. — Aber nicht bloß Hoffnung innerhalb der engen Grenzen unsrer jetzigen Existenz, sondern Hoffnung übers Grab hinaus! — Nach meiner Ueberzeugung ist der Glaube an Unsterblichkeit das einzige, was uns

---

\*) S. Apologie des Mißvergnügens.

dies 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 von Trug und Täuschung ist, dessen Anfang so wohl 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 seid 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's nicht aus Liebe zum Unsichtbaren thut. — In dieser Absicht kann man sagen, daß selbst die Religion ein Mittel zur Verlängerung des Lebens werden kann. Je mehr sie Bekämpfung der Leidenschaften, Selbstverläugnung und innere Seelenruhe geben und jene stärkenden Wahrheiten lebendig machen kann, desto mehr ist sie lebensverlängernd.

Auch Freude ist eine der größten Lebenspanaceen. Man glaube doch nicht, daß immer ganz ausgefuchte Gelegenheiten und Glückszufälle dazu nöthig wären, sie zu erwecken; durch die eben geschilderte Seelenstimmung macht man sich dafür empfänglich, und dem wird es an Gelegenheit sich zu freuen nie fehlen, der jenen Sinn hat; das Leben selbst ist ihm Freude. Doch versäume man nicht, jede Gelegenheit zur Freude aufzusuchen und zu benutzen, die rein und nicht zu heftig ist. Keine gesündere und lebensverlängernde Freude gibt es wohl, als die, die wir im häuslichen Glück, im Umgang froher und guter Menschen, und im Genuß der schönen Natur finden. Ein Tag auf dem Lande, in heiterer Luft, in einem heitern Freundesrathel zugebracht, ist zuverlässig ein positiveres Lebensverlängerungsmittel, als alle Lebenselixire in der Welt —

Hier darf auch der körperliche Ausbruch der Freude, das Lachen, nicht unerwähnt bleiben. Es ist die gesündeste aller Leibesbewegungen (denn es erschüttert Seele und Körper zugleich), befördert die Verdauung, Blutumlauf, Ausdünstung, und ermuntert die Lebenskraft in allen Organen.

Aber auch höhere Geistesbeschäftigungen und Unterhaltungen verdienen hier ihren Platz, vorausgesetzt, daß man die Vorsichtsregeln dabei beobachtet, die ich oben bey der Warnung für ihren Mißbrauch gegeben habe. Es sind dieß höhere Genüsse und Freuden, dem Menschen allein eigen, und eine seiner würdige Quelle der Lebensrestauration. Ich rechne vorzüglich dahin angenehme und den Geist füllende Lectüre, das Studium interessanter Wissenschaften, die Betrachtung und Erforschung der Natur und ihrer Geheimnisse, die Entdeckung neuer Wahrheiten durch Ideencombination, geistreiche Gespräche u. dgl.

#### XIV.

### Wahrheit des Characters.

**W**ir wissen, wie äußerst nachtheilig für die Länge des Lebens jenes Metier ist, welches dem Menschen zum Beruf macht, täglich einige Stunden in einem sich nicht ähnlichen, angenommenen Zustand zu existiren — das Metier der Schauspieler.

Wie muß es nun wohl denen Menschen gehen, die dieses Metier beständig treiben, die beständig die oder jene angenommene Rolle auf dem großen Theater der Welt spie-

len, die nie das sind, was sie scheinen? Genug, die Menschen, welche nicht wahr sind, immer in der Verstellung, im Zwang, in der Lüge leben. Man findet sie vorzüglich unter den raffinirten und übercultivirten Menschenarten. Ich kenne keinen unnatürlicheren Zustand.

Schlimm genug ist's schon, ein Kleid tragen zu müssen, was nicht für uns gemacht ist, was an allen Orten preßt und drückt, und uns jede Bewegung erschwert, aber was ist dieß gegen das Tragen eines fremden Characters, gegen einen solchen moralischen Zwang, wo Worte, Betragen, Aeußerungen und Handlungen in beständigem Widerspruch mit unserm innern Gefühle und Willen stehen, wo wir unsre stärksten natürlichsten Triebe unterdrücken und fremde häucheln, und wo wir jeden Nerven, jede Faser beständig in Spannung erhalten müssen, um die Lüge, denn das ist hier unsre ganze Existenz, vollständig zu machen. — Ein solcher unwahrer Zustand ist nichts anders, als ein beständiger krampfichter Zustand, und die Folge zeigt es. Eine anhaltende innre Unruhe, Aengstlichkeit, unordentliche Circulation und Verdauung, ewige Widersprüche auch im Physischen, so gut wie im Moralischen, sind die unausbleiblichen Wirkungen. Und am Ende kommen diese unglücklichen Menschen dahin, daß sie diesen unnatürlichen Zustand nicht einmahl wieder ablegen können, sondern daß er ihnen zur andern Natur wird. Sie verlieren sich endlich selbst, und können sich nicht wieder finden. — Genug, dieser unwahre Zustand unterhält zuletzt ein beständiges schleichendes Nervenfieber — Innerlicher Reiz und äußerer Krampf sind die beyden Bestandtheile desselben — und so führt er zur Destruction und zum Grabe, dem einzigen Orte, wo diese Unglücklichen hoffen können die Maske los zu werden.

## XV.

Angenehme und mäßig genossene Sinnes- und  
Gefühlsreize.

Sie wirken auf doppelte Art zur Verlängerung des Lebens; einmahl, indem sie unmittelbar auf die Lebenskraft influiren, sie erwecken, erheben, verstärken, und dann, indem sie die Wirksamkeit der ganzen Maschine vermehren, und so die wichtigsten Organe der Restauration, die Verdauungs- Circulations- und Absonderungswerkzeuge in regere Thätigkeit setzen. Es ist daher eine gewisse Cultur und Verfeinerung unsrer Sinnlichkeit heilsam und nöthig, weil sie uns für diese Genüsse empfänglicher macht, nur darf sie nicht zu weit getrieben werden, weil sonst kränkliche Empfindlichkeit daraus entsteht. Auch muß bey der Sinnesreizung selbst sehr darauf gesehen werden, daß sie ein gewisses Maß nicht übersteige, denn die nähmlichen Genüsse, die, in mäßigem Grade angewendet, restauriren, können, stärker gebraucht, auch consumiren und erschöpfen.

Alle angenehme Reize, die durch Gesicht, Gehör, Geruch, Geschmack und Gefühl auf uns wirken können, gehören hierher, und also die Freuden der Musik, Malerey, und andrer bildenden Künste, auch der Dichtkunst und der Phantasie, indem sie diese Genüsse erheben und wieder erneuern kann. Vor allen aber scheint mir in gegenwärtiger Rücksicht die Musik den Vorzug zu verdienen, denn durch keinen Sinnesindruck kann so schnell und so unmittelbar auf Stimmung, Ermunterung und Regulirung der Lebensoperation gewirkt werden, als dadurch. Un-



willkürlich nimmt unser ganzes Wesen den Ton und Tact an, den die Musik angibt, der Puls wird lebhafter oder ruhiger, die Leidenschaft geweckt, oder besänftigt, je nachdem es diese 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 studierte und in Ausübung brächte.

## XVI.

Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten — Erkenntniß des schwächsten Theils und der verschiedenen Krankheitsanlagen und Behandlung derselben — gehöriger Gebrauch der Medicin und des Arztes — Haus- und Reiseapotheke.

**K**rankheiten gehören, wie oben gezeigt worden, größtentheils zu den lebensverkürzenden Ursachen, und können selbst den Lebensfaden plötzlich abreißen. Die Medicin beschäftigt sich mit Verhütung und Heilung derselben, und in so fern ist allerdings die Medicin als ein Hülfsmittel zur Verlängerung des Lebens zu betrachten und zu benutzen.

Aber nur gar zu gewöhnlich wird hier gefehlt. Bald glaubt man, diese wohlthätige Kunst nicht genug zu benutzen zu können, und medicinirt zu viel, bald scheut man sie zu sehr, als etwas unnatürliches, und medicinirt zu wenig, bald hat man irrige Begriffe von Arzt und Arznei, und

benutzt beyde auf die unrechte Weise. Dazu sind nun in neuern Zeiten eine Menge Populairschriften gekommen, welche einen Haufen unverdauter medicinischer Begriffe und Notizen im Publicum verbreitet, und dadurch noch mehr Mißbrauch der Medicin und großen Schaden für die allgemeine Gesundheit verursacht haben.

Wir können nicht alle Aerzte seyn. Die Arzneykunde ist eine so weitläuftige und schwere Wissenschaft, daß durchaus ein tiefes und anhaltendes Studium, ja eine ganz eigne Ausbildung der Sinne und der höhern Seelenkräfte erfordert. Einzelne Curregeln und Mittel wissen, heißt noch nicht Arzt seyn, wie sich mancher einbildet. Diese Curregeln und Mittel sind ja nur die Resultate der Medicin, und nur der, der die Verbindung dieser Mittel mit den Ursachen der Krankheit, die ganze Reihe von Schlüssen und Gründen überseht, woraus endlich ganz zuletzt die Idee dieses Mittels entsteht, genug, nur der, der diese Mittel selbst erfinden kann, verdient den Nahmen eines Arztes. Hieraus erhellt, daß die Medicin selbst nie ein Eigenthum des größern Publicums werden kann.

Bloß der Theil der Arzneywissenschaft, der die Kenntniß des menschlichen Körpers, in so fern sie jedem Menschen zu wissen nützlich ist, und die Art und Weise, Krankheiten zu verhüten und Gesundheit, so wohl im einzelnen als im Ganzen zu erhalten, lehrt, kann und soll ein Theil des allgemeinen Unterrichts und der allgemeinen Aufklärung werden. Aber nie der Theil, welcher sich mit Heilung wirklich ausgebrochener Krankheiten und Anwendung der Mittel beschäftigt. Es erhellt dieß schon aus dem einfachsten Begriffe von Krankheit und Hilfe. Was heißt denn, ein Arzneymittel anwenden und dadurch Krankheit heilen? Nichts anders, als durch einen ungewohnten Eindruck eine ungewöhnliche Veränderung im menschlichen Körper hervorbringen, wodurch ein anderer unnatürlicher Zu-

stand, den wir Krankheit nennen, aufgehoben wird. Also Krankheit und Wirkung der Mittel, beydes sind unnatürliche Zustände, und die Anwendung eines Arzneymittels ist nichts anders, als die Erregung einer künstlichen Krankheit, um die natürliche zu heben. Dieß sieht man, wenn ein Gesunder Arzney nimmt, er wird alle Mahl dadurch mehr oder weniger krank gemacht. Die Anwendung eines Arzneymittels ist also an und für sich alle Mahl schädlich, und kann bloß dadurch entschuldigt und heilsam gemacht werden, wenn dadurch ein im Körper existirender krankhafter Zustand gehoben wird. Dieses Recht, sich oder andere durch Kunst krank zu machen, darf also durchaus niemand anders haben, als wer das Verhältniß der Krankheit zum Mittel recht genau kennt, folglich der Arzt. Außer dem wird die Folge seyn, entweder daß vielleicht das Mittel ganz unnöthig war, und man folglich jemand erst krank macht, der es noch nicht war, oder daß das Mittel nicht auf die Krankheit paßt, und folglich der arme Patient nun an zwey Krankheiten leidet, da er vorher nur eine hatte, oder daß das Mittel wohl gar den krankhaften Zustand selbst, der schon da ist, befördert und erhöht. Es ist unendlich besser, in Krankheiten gar keine Arzney nehmen, als solche, die nicht passend ist.

Da nun also ein Laie nie die Medicin wirklich ausüben darf, so entsteht die wichtige Frage: Wie kann und muß Medicin benugt werden, wenn wir sie als Verlängerungsmittel des Lebens brauchen wollen? Ich werde mich bemühen, hierüber einige allgemeine Regeln und Bestimmungen anzugeben.

Vorerst aber erlaube man mir, nur ein Paar Worte über einen Theil dieser Untersuchung zu sagen, der zwar mehr den Arzt interessirt, aber dennoch zu wichtig ist, um hier übergangen zu werden, nämlich: Wie verhält sich überhaupt die practische Medicin zur

Ver-

Verlängerung des Lebens? Kann man sie unbedingt ein Verlängerungsmittel des Lebens nennen? Allerdings, in so fern sie Krankheiten heilt, die uns tödten könnten. Aber nicht immer in andrer Rücksicht, und ich will einige Bemerkungen zur Beherzigung meiner Herren Amtsbrüder beyfügen, die uns aufmerksam machen können, daß Herstellung der Gesundheit und Verlängerung des Lebens nicht immer eins sind, und daß es nicht bloß darauf ankömmt, eine Krankheit zu heilen, sondern auch gar sehr, wie sie geheilt wird. Einmahl ist es aus dem obigen gewiß, daß die Arzneymittel durch eine künstliche Krankheit wirken. Jede Krankheit ist mit Nelkung, mit Kraftverlust verbunden. Ist nun das Arzneymittel angreifender, als die Krankheit, so hat man den Kranken zwar gesund gemacht, aber man hat ihn durch den Proceß des Gesundmachens mehr geschwächt, und also seiner Lebenslänge mehr entzogen, als die Krankheit für sich gethan haben würde. Dleß ist der Fall, wenn man bey den geringsten Vorfällen gleich die heftigsten und heroischsten Mittel anwendet. — Zweytens, man kann eine Krankheit durch verschiedene Methoden und Wege curiren. Der Unterschied liegt entweder darin, daß man die Crise bald auf diesen bald auf jenen Theil leitet, oder daß die Krankheit bey der einen Methode schneller, bey der andern langsamer vergeht. Diese verschiedenen Curarten können zwar alle zur Gesundheit führen, aber in Absicht auf Verlängerung des Lebens von sehr verschiedenem Werthe seyn. Je mehr nähmlich eine Cur der Krankheit Zeit verstatte fort zu dauern, und Kräfte oder Organe zu schwächen, oder je mehr eine Cur lebensnöthige Organe angreift, oder die Krankheit dahin leitet, folglich die Lebensrestauration in der Folge bindert (z. B. wenn das so wichtige Verdauungssystem zum Sitz der Krankheit gemacht, und durch angreifende Mittel geschwächt wird),

oder endlich je mehr die Cur ohne Noth die Lebenskraft im Ganzen verschwendet, z. B. durch zu verschwenderische Ueberlässe, zu anhaltende Entziehung der Nahrung etc. — desto mehr wird sie den Grund zum langen Leben schwächen, wenn sie auch gleich die gegenwärtige Krankheit hebt. — **Dritte**ns darf man ja nie vergessen, daß die Krankheit selbst nützlich und nöthig seyn konnte zur Verlängerung des Lebens. Es gibt sehr viele Krankheiten, welche nichts anders sind, als ein Bestreben der Natur, das aufgehobene Gleichgewicht wieder herzustellen, oder fehlerhafte Materien auszuleeren, oder Störungen zu zertheilen. Wenn da nun der Arzt (auf gut **Brownisch**) weiter nichts thut, als bloß die gegenwärtige Krankheitsäußerung dämpfen, ohne Rücksicht auf die entferntern Ursachen und Folgen; so thut er weiter nichts, als er nimmt die thätige Gegenwirkung der Naturkraft weg, wodurch sie die wahre Krankheit zu heben suchte, er dämpft von außen das Feuer, läßt es aber von innen desto heftiger fortbrennen, er nährt den Keim, die materielle Ursache des Übels, der vielleicht du dich diese völlig ausgeführte Bearbeitung der Naturkräfte gehoben worden wäre, und macht ihn fester und unheilbarer. Die Beispiele sind nur gar zu häufig, daß Kranke, die sich nun von ihrem Fieber, ihrer Ruhr u. s. w. völlig geheilt glaubten, hinter drein hecatisch wurden, oder in Hypochondrie, Nervenübel u. dergl. verfielen. Niemand wird läugnen, daß eine solche Cur, wenn sie auch für jetzt den Kranken gesund zu machen scheint, dennoch das Leben selbst sehr verkürzen muß.

Ich gehe nun zur Beantwortung dessen über, was bloß für den Nichtarzt gehört: Was kann man thun, um Krankheiten zu verhüten, und wie soll man die schon ausgebrochenen behandeln, wie ins besondere Arzt und Arzneykunst benutzen, um möglichst für Erhal-

zung und Verlängerung des Lebens dabey zu sorgen?

Zuerst von der Verhütung der Krankheiten.

Da zur Entstehung jeder Krankheit zweyerley gehört: die Ursache, die sie erregt, und dann die Fähigkeit des Körpers, durch diese Ursache afficirt zu werden, so gibt es nur zwey Wege, auf denen wir Krankheiten verhüten können; entweder jene Ursachen zu entfernen, oder dem Körper diese Empfänglichkeit zu benehmen. Hierauf beruht die ganze medicinische Diätetik und alle Präservativmethoden. Der erstere Weg, der sonst der gewöhnliche war, ist der unsicherste, denn so lange wir uns nicht aus dem bürgerlichen Leben und seinen Verhältnissen heraussetzen können, ist es unmöglich, alle Krankheitsursachen zu vermeiden, und je mehr man sich ihnen entzieht, desto mehr wirken sie, wozu sie uns einmahl treffen, auf uns, (z. B. Erkältung schadet niemanden so sehr, als dem, der sich gewöhnlich recht warm hält). Weit besser also der zweite Weg: man suche zwar die Krankheitsursachen, die sich vermeiden lassen, zu vermeiden, aber an die andern suche man sich vielmehr zu gewöhnen, und seinen Körper dagegen unempfindlich zu machen.

Die vorzüglichsten Krankheitsursachen, die man so viel als möglich vermeiden muß, sind: Unmäßigkeit im Essen und Trinken, übermäßiger Genuß der physischen Liebe, große Erregung und Ertötung oder schneller Uebergang von einem ins andre, Leidenschaften, heftige Anstrengung des Willens, zu viel oder zu wenig Schlaf, gehemmte Ausleerungen, Gifte.

Dabey aber suche man den Körper gegen diese Ursachen weniger empfindlich zu machen, oder ihn pathologisch abzuhärten, wozu ich folgendes empfehle: Zuerst der tägliche Genuß der freyen Luft. Bey guten und bösen Tagen, bey Regen, Wind oder Schnee, muß diese vortreffliche Gewohnheit fortgesetzt werden, alle Tage, ohne Ausnahm-

me, einige Stunden in der freyen Luft herum zu gehen oder zu reiten. Es trägt unglaublich viel zur Abhärtung und zum langen Leben bey, und wenn es täglich geschieht, so schadet kein Sturm, kein Schneegestöber mehr; daher es besonders denen, die der Sticht und Rheumatismen unterworfen sind, zu empfehlen ist. — Ferner, das tägliche Waschen über den ganzen Leib mit kaltem Wasser. — Ein nicht zu warmes Verhalten. — Ein thätiger Zustand des Körpers. Man lasse nie einen zu passiven Zustand einreißen, sondern erhalte sich durch Muskelbewegung, Reiben, gymnastische Übung immer in einer gewissen Gegenwirkung. Je mehr der Körper passiv wird, desto empfänglicher ist er für Krankheit. — Endlich eine gewisse Freyheit und Zwanglosigkeit in der Lebensart, das heißt, man binde sich nicht zu ängstlich an gewisse Gewohnheiten und Sätze, sondern lasse einen mäßigen Spielraum. Wer sich zu ängstlich an eine gewisse Ordnung und Lebensform bindet, sey sie auch noch so gut, der macht sich schon dadurch krankheitsempfindlich, denn er braucht nur ein Mahl davon abzuweichen, was seine andere Natur worden ist, so kann er krank werden. Auch kann selbst eine kleine Unordnung, durch die kleine Revolution, die sie im Körper erregt, viel Nutzen zur Reinigung, Eröffnung, Zertheilung haben. Und selbst schädliche Dinge verlieren ja viel von ihrer Schädlichkeit, wenn man sich daran gewöhnt. Folglich zuweilen weniger schlafen als gewöhnlich, zuweilen ein Gläschen Wein mehr trinken, etwas mehr oder unverständlichere Dinge genießen, sich einer kleinen Erkältung oder Erhitzung, z. B. durch Tanzen, Reiten u. dgl. aussetzen, sich mit unter einmahl recht tüchtig, bis zur Ermüdung, bewegen, auch wohl zuweilen einen Tag fasten, alles dieß sind Dinge, die zur Abhärtung des Körpers beytragen, und der Gesundheit gleichsam mehr Weite geben, indem sie sie einer zu slavischen Abhängigkeit von der einseitigen Ge-

wohnheit entziehen, die wir doch nicht alle Mahl so genau zu beobachten im Stande sind.

Ein Hauptpunct der Krankheitsverhütung besteht darin, daß ein jeder die Krankheitsanlage, die ihm besonders eigen ist, wohl zu erkennen suche, um sie entweder auszulschen, oder ihr wenigstens die Gelegenheit zu entziehen, wodurch sie in Krankheit übergehen könnte. Und hierauf gründet sich die individuelle Diätetik; jeder Mensch hat in so fern seine besondern Diätregeln zu beobachten, in so fern jeder seine besondern Anlagen zu der oder jener Krankheit hat. Diese spezielle Untersuchung und Bestimmung ist freylich mehr Sache des Arztes, und ich wollte daher den allgemeinen guten Rath geben, es solle ein jeder sich von einem vernünftigen Arzte darüber prüfen und bestimmen lassen, welchen Krankheiten er am meisten ausgesetzt, und welche Diät ihm am passendsten sey. Hierin waren die Alten vernünftiger, als wir. Sie benutzten die Medicin und die Arzte weit mehr zur Bestimmung ihrer diätetischen Lebensart, und selbst ihre astrologischen, chiromantischen und ähnliche Forschungen bezogen sich im Grunde hauptsächlich darauf, den moralischen und physischen Character eines Menschen zu bestimmen, und ihm dem gemäß eine passende Einrichtung seiner Lebensart und Diät vorzuschreiben. Gewiß! Es thäten viele besser, ihren Arzt dazu zu gebrauchen, als alle 8 Tage zu ihm zu laufen und sich ein Brech- oder Purgirnittel von ihm verschreiben zu lassen. Aber freylich würde dazu ein vernünftiger, einsichtsvoller und denkender Arzt erforderlich seyn, da hingegen zum Receptschreiben jeder Empiriker taugt. Man hätte aber auch zugleich ein sicheres Mittel, den wahren von dem falschen Propheten zu unterscheiden.

Doch ich muß auch den Nichtarzt, so viel als es möglich ist, in Stand setzen, sein Physisches und seine Krankheitsanlagen zu beurtheilen; dazu gibt es folgende Mittel



1. Man untersuche die erbliche Anlage. Es gibt gewisse Krankheitsanlagen, die uns durch die Zeugung mitgetheilt werden können, z. B. Sicht, Hämorrhoiden, Steinb-schwerden, Nervenschwäche, Lungen sucht. Waren diese Uebel bey den Aeltern eingewurzelt, und zwar schon damahls, als sie uns zeugten, so ist immer auch die Anlage dazu in uns zu vermuthen. Sie kann jedoch durch eine passende Diät gehindert werden, nicht zum Ausbruche zu kommen.

2. Die erste Erziehung kann Krankheitsanlagen erzeugt haben, hauptsächlich eine zu warme, wodurch die Anlage zum Schwitzen und eine schlaffe Haut erzeugt wird, die uns alle Mähl zu rheumatischen Krankheiten disponirt. — Zu frühzeitiges Anhalten zum Lernen oder Onanie, gibt Anlage zu Nervenschwäche und Nervenkrankheiten.

3. Gewisse Arten vom Bau und Architectur des Körpers führen gewisse Krankheitsanlagen mit sich. Wer einen langen schwächtigen Körper, einen langen schmalen Hals, platte Brust, flügelbärmig ausstehende Schultern hat, wer schnell in die Höhe geschossen ist, der muß sich am meisten von der Lungen sucht hüten, hauptsächlich so lange er noch unter 30 Jahren ist. — Wer einen kurzen untersehten Körper, und einen großen dicken Kopf mit kurzem Halse hat, so daß der Kopf recht zwischen den Schultern zu stecken scheint, der hat Anlage zum Schlagfluß, und muß alles meiden, was dazu Gelegenheit geben kann. — Ueberhaupt haben alle starkverwachsene Leute mehr oder weniger Anlage zur Lungen sucht und Brustkrankheiten.

4. Man untersuche das Temperament. Ist es sanguinisch oder cholertsch, so hat man mehr Anlage zu entzündlichen, ist es phlegmatisch oder melancholisch, dann mehr zu langwierigen oder Nervenkrankheiten.

5. Auch das Clima, die Wohnung, worin man lebt, kann die Krankheitsanlage enthalten. Sind sie feucht und kühl, so kann man immer sicher sehn, daß dieß Anlage zu

Nerven- und Schleimfiebern, zu Wechselfiebern, zu Sicht und Rheumatismen gibt.

6. Vorzüglich aber ist die Rücksicht auf den schwächern Theil wichtig. Es hat nämlich jeder Mensch auch physisch seine schwache Seite, und alle Krankheitsursachen pflegen sich am liebsten in diesem, von Natur schwächern, Theile zu fixiren. Z. B. Wer eine schwache Lunge hat, bey dem wird alles dahin wirken und er wird bey jeder Gelegenheit Katarthe und Brustzufälle bekommen. Ist der Magen schwach, so werden alle Ursachen auf ihn wirken, und Magenbeschwerden, Unverdaulichkeiten, auch Unreinigkeiten erregen. Kennt man nun diesen Theil, so kann man ungemein viel zur Verhütung von Krankheiten und Lebensverlängerung beitragen, wenn man ihn theils für Krankheitsursachen schützt, theils durch Stärkung ihm jene Empfindlichkeit raubt. Es kommt daher alles darauf an, den schwächsten Theil seines Körpers kennen zu lernen, und ich will hier einige Anzeigen geben, die auch dem Nichtarzte verständlich sind: Man beobachte, wo Gemüthserschütterungen oder heftige Affecten am meisten hin wirken, da ist auch der schwächste Theil. Erregen sie gleich Husten, Stechen der Brust, so ist's die Lunge, erregen sie gleich Druck im Magen, Ueblichkeit, Erbrechen u. dgl. so ist's der Magen. Man beobachte ferner, wohin die Wirkung anderer krankmachender Eindrücke reflectirt wird, z. B. die Wirkung einer Ueberladung, einer Erkältung, einer Erhitzung, starker Bewegung u. dgl. Wird da immer die Brust angegriffen, so ist sie der schwächere Theil. Eben so wichtig ist die Beobachtung, wohin gewöhnlich der stärkste Trieb des Bluts und der Säfte geht. Welcher Theil am röthesten und heißesten zu seyn pflegt, wo sich am häufigsten Schweiß zeigt, auch wenn der übrige Körper nicht schwitzt, da wird sich am leichtesten die Krankheit fixiren. Auch kann man immer schließen, daß der Theil, den man übermäßig heftig gebraucht und angestrengt hat, der schwächere seyn werde, z. B.

bey einem tiefdenkenden Gelehrten das Gehirn, bey einem Sänger die Brust, bey einem Schlemmer der Magen u. s. w.

Ich bin es nun noch schuldig, auch die vorzüglichsten und gefährlichsten Krankheitsanlagen durchzugehen, um auch dem Nichtarzt ihre Kennzeichen, und die Diät, welche jede erfordert, bekannt zu machen.

Die *U n l a g e* zur *S c h w i n d s u c h t*, eine der traurigsten, wird daran erkannt, wenn man den eben beschriebnen Bau der Brust und des Körpers hat, ferner, wenn man noch nicht 30 Jahr alt ist (denn nachher entsteht sie bey weitem nicht so leicht), wenn die Aeltern schwindstchtig waren; wenn man oft plötzliche Heiserkeit, ohne katarrhalische Ursache, bekommt, so daß oft bey dem Sprechen die Stimme vergeht; wenn man bey dem 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 bemahlte Wangen hat, oder oft plötzlich eine solche hohe Röthe, zuweilen nur 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 Klampchen, wie Hirsensukorner oder kleine Graupen, aushustet, welche wie Käse oder Talg aussehen, und bey dem Zerdrücken einen übeln Geruch von sich geben; wenn man bey 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 Brustkatarrhe bekommt, oder dieselben, wenn sie einmahl entstanden sind, gar 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 hüthe sich ja vor hitzigen Getränken, Wein,

Branntwein, Liqueurs, vor Gewürzen, starken Bewegungen, z. B. heftigem Tanzen, Laufen u. dgl., Ausschweifungen in der Liebe, vor dem Sitzen mit zusammen gedrückter Brust, oder dem Andrücken der Brust wider den Tisch beim Arbeiten, auch vor zu starkem und anhaltendem Singen oder Sprechen.

Eine andere Anlage ist die zu Hämorrhoiden (gülden Uder). Man erkennt sie daran, wenn sie die Aeltern hatten, wenn man zuweilen Rückenschmerzen tief unten im Kreuze spürt oder fliegende Stiche quer durch das Becken oder zuweilen ein schmerzhaftes Zwängen beim Stuhlgang, wenn man immer an Hartleibigkeit leidet, wenn man ein öfteres Jucken am After, oder starken Schweiß in der Gegend, auch wohl öfters Kopfschmerz und Vollblütigkeit des Kopfs empfindet. -- Solche Personen haben nöthig, nicht allein alles hitzige Getränk sondern auch warme Getränke zu meiden, besonders Kaffee, Thee und Schokolade, mehr von saftigen frischen Gemüsen und Obst, in Verbindung mäßiger Fleischnahrung zu leben, Mehlspeisen, Kuchen, Backwerk, blähende Speisen zu meiden, nie anhaltend zu sitzen, und sich täglich Bewegung zu machen, das zu lange und starke Drängen beim Stuhlgange zu unterlassen, den Unterleib nicht zu binden oder zu schnüren, sondern ihn vielmehr täglich eine Viertelstunde lang gelinde zu reiben.

Anlage zur Hypochondrie oder Hysterie und andern Nervenkrankheiten merkt man an folgenden: wenn man von nervenschwachen Aeltern gezeugt wurde, wenn man frühzeitig zum Lernen und Singen angehalten wurde, wenn man in der Jugend Quackie getrieben hat, wenn man viel sitzend, in der Stube, einsam gelebt, und viel warme Getränke genossen, auch wohl viel schmelzende und empfindsame Bücher gelesen hat, wenn man eine sehr veränderliche Gemüthsstimmung hat, so daß man plötzlich ohnursache still und traurig, und eben so plötzlich ohne Ursache ausgelassen lustig werden

kann, wenn man öfters mit Magen- und Verdauungsbeschwerden, auch Blähungen geplagt wird, öfters Bedrückungen, Klopfen im Unterleibe, Drücken, Spannen und dergleichen ungewohnte Gefühle daseibst empfindet, wenn man früh und nüchtern sehr müde, verdrossen und unbrauchbar ist, welches sich sogleich nach dem Genusse einiger stärkenden Nahrung, oder einer Tasse Kaffee, oder etwas Geistigen verliert, wenn man große Neigung zur Einsamkeit und zum Nüctreden, oder ein Schüchternheit, ein gewisses Mißtrauen gegen Menschen verspürt, wenn Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Hefengebäckes immer große Beschwerden und Bedrückungen erregen, wenn die Ausleerungen durch den Stuhl träge, selten, oder ungleich und trocken sind. — Ein solcher meide ganz vorzüglich das sitzende Leben, und wenn dieß nicht möglich ist, so muß er wenigstens stehend an einem Pulte, oder noch besser (weil man das Stehen in die Länge nicht aushält) auf einem hölzernen Boock reitend, arbeiten, und dabey das Geseß unverbrüchlich beobachten, sich alle Tage 1, 2 Stunden in freyer Luft Bewegung zu machen. Auch das Reiten ist solchen Leuten sehr heilsam. Man muß ferner immer menschliche Gesellschaft besuchen, ins besondere einen Freund, auf den man Vertrauen hat, sich zu erhalten suchen, und nie dem Hange zur Einsamkeit zu sehr nachgeben. Reisen, Veränderung der Gegenstände, und vor allem der Genuß der Landluft, sind hauptsächlich Präservative der Hypochondrie. Es war oft hinreichend, die schon im heftigsten Grade ausgebrochne Krankheit zu heben, wenn es der Kranke über sich erhalten konnte, ein halbes Jahr auf dem Lande zuzubringen, und sich mit lauter ländlicher und körperlicher Handarbeit zu beschäftigen, genug, auch wie ein Landmann zu leben, (denn, wenn man den Luxus der Städte mit außLand nimmt, dann hilft es freylich nicht viel). Ueberhaupt wäre jedem, der diese Anlage verspürt, zu rathen, lieber ein Dekonom, oder auch wohl ein Jäger oder Soldat zu werden, als ein Gelehrter.

— Sehr nützlich ist bey dieser Anlage das Reiben des Unterleibes. Es kann täglich früh noch im Bette eine Viertelstunde lang mit der flachen Hand oder einem wollenen Tuche geschehen, es befördert Verdauung und Circulation im Unterleibe, zertheilt Stockungen und Blähungen und stärkt zugleich. Man widerstehe sorgfältig dem mit dieser Anlage immer verbundenen Hange zu mediciniren, besonders immer zu purgiren, wodurch man die Verdauungsschwäche immer noch schlimmer macht. Man vertraue sich lieber einem einzelnen vernünftigen Arzte an, und lasse sich von diesem mehr diätetische Cur als Arzneymittel verschreiben. Man vermeide vorzüglich Kuchen, Käse, Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, Fett, schweres Bier.

Auch von der Anlage zum Schlagflusse muß ich etwas sagen, uneracht dieselbe erst später einzutreten pflegt. Man bemerkt sie an einem kurzen, dicken, untersehten Körper, und kurzem Halse, so daß der Kopf recht zwischen den Schultern steckt, an einem gewöhnlich rothen und aufgetriebenen Angesichte, öftern Ohrenklingen und Säusen, Schwindel, auch Ueblichkeiten im nüchtern Zustande. Solche Leute müssen nie den Magen überladen (denn sie können sonst bey Eisse sterben), besonders Abends nie viel essen oder trinken, sich nicht gleich nachher zu Bette legen, im Bette mit dem Kopf nicht tief liegen, und alle heftigen Erhitzungen und Erkältungen, ins besondere der Füße, vermeiden.

It komme nun auf Beantwortung der Frage: Wie soll man eine schon ausgebrochne Krankheit behandeln, und wie den Arzt und die Arzneykunst benutzen? Das wichtigste läßt sich in folgende Regeln bringen:

1. Man brauche nie Arzneymittel, ohne hinreichenden Grund dazu zu haben, denn wer wollte sich ohne Noth krank machen? Daher die Gewohnheiten, zu bestimmten Zeiten zu purgiren, Ader zu lassen u. dgl., bloß um mög-

liche Uebel zu verhüten, äußerst nachtheilig sind. Gar oft werden die Uebel dadurch erst bewirkt, die man zu vermeiden suchte.

2. Es ist weit besser, Krankheiten verhüten, als Krankheiten heilen, denn das letztere ist immer mit mehr Kraftverlust und folglich Lebensverkürzung verbunden. Man beobachte daher vorzüglich die oben angegebenen Mittel zur Verhütung derselben.

3. So bald man aber wirkliche Krankheit spürt, so sey man aufmerksam. Der unbedeutendste Anfang kann eine sehr wichtige Krankheit im Hinterhalt haben. Vorzüglich gilt dieß von fieberhaften Krankheiten. Ihr erster Anfang zeichnet sich dadurch aus: Man fühlt ungewöhnliche Mattigkeit, die Eßlust fehlt, aber desto größer ist die Neigung zum Trinken, der Schlaf ist unterbrochen oder mit vielen Träumen untermischt, die gewöhnlichen Ausleerungen bleiben aus, oder sind widernatürlich vermehrt, man hat keine Lust zur Arbeit, auch wohl Kopfweh, und es stellt sich ein Frösteln, stärker oder schwächer ein, worauf Hitze folgt.

4. So bald man diese Anzeigen bemerkt, so ist nichts nöthiger, als dem Feinde, der Krankheit, die Nahrung zu entziehen, und dem wohlthätigen natürlichen Instinkt zu folgen, den jedes Thier in diesem Fall zu seinem großen Vortheil befolgt. Man esse nicht, denn die Natur zeigt uns durch ihre Abneigung, daß sie jetzt nicht verdauen kann; man trinke desto mehr, aber Wasser und verdünnende Getränke. Man halte sich ruhig, und am besten liegend, denn die Mattigkeit zeigt uns zur Genüge, daß die Natur jetzt ihre Kraft zu Bearbeitung der Krankheit braucht, und man vermeide so wohl Erhitzung, als Erkältung, folglich so wohl das Ausgehen in freye Luft, als auch das Einschließen in erhitzte Zimmer. Diese einfachen Mittel, die uns die Natur selbst so deutlich vorschreibt, wenn wir nur ihre Stimme hören wollen, sind es, wodurch unzählige Krank-

heiten gleich in der Entstehung gehoben werden können. Der alte 70jährige *MacLin*, der Veteran der Londner Bühne, sagt von sich selbst, so oft er sich während des Laufs seines langen Lebens übel befunden habe, sey er zu Bette gegangen, und habe nichts als Brot und Wasser zu sich genommen, und diese Diät habe ihn gemeinlich von jeder leichten Unpäßlichkeit befreyt. Ich habe einen würdigen 80jährigen Obersten gekannt, der sein ganzes Leben hindurch, bey jeder Unpäßlichkeit nichts weiter gethan hatte, als Fasten, Tobakrauchen und obige Regeln beobachten, und nie Arzney nöthig hatte.

5. Hat man Gelegenheit, einen Arzt zu fragen, so consultire man den darüber, nicht so wohl um gleich zu medirentren, als vielmehr um zu wissen, in welchem Zustande man sey. Fehlt aber diese Gelegenheit, so ist es weit besser, bloß auf die angegebene negative Weise die Zunahme der Krankheit zu verhindern, als etwas positives zu thun oder zu brauchen, was vielleicht sehr schaden kann. Man halte doch ja keine Arzneymittel für gleichgültig. Selbst Purgir- und Brechmittel können, zur Unzeit gebraucht, sehr schädlich wer' en. Will man ja doch das unschuldigste in solchen Fällen wissen, so sind es 2 Theelöffel *Emor Tartari*, in ein Glas Wasser gerührt, oder folgendes *Kry stall wa sser*, welches gewiß eins der allgemeinsten Mittel in fieberhaften Krankheiten ist: 1 Loth *Emor Tartari* wird mit 6 Pfund Wasser in einem neuen Topfe so lange gekocht, bis das Pulver ganz zergangen, und nun, nachdem es vom Feuer genommen, eine Citrone hineingeschütten, sodann, nach Verschiedenheit des Geschmacks, 3 bis 6 Loth Zucker hinzugethan, und auf Bouteillen gefüllt. Dieß dient zum beständigen Getränk.

6. Gegen den Arzt sey man völlig aufrichtig, erzähle ihm auch die Geschichte vergangner Zeiten, in so fern sie auf die Krankheit Bezug haben kann, und vergesse keinen



gegenwärtigen Umstand, vorzüglich in schriftlichen Relationen. Besonders hüthe man sich (was ein sehr gewöhnlicher Fehler ist) kein Raisonement in die Erzählung zu mischen, oder ihr nach einer vorgefaßten Meinung die oder jene Stellung zu geben, sondern man erzähle nur das, was sinnlich bemerkt worden ist, so unbefangen wie möglich.

7. Man wähle nur einen Arzt, zu dem man Zutrauen hat; keinen der mit Arcanum handelt; keinen, der zu geschwätzig oder neugierig ist; keinen, der über seine Collegen oder andere Aerzte loszieht, und ihre Handlungen in ein zweydeutiges Licht zu stellen sucht, (denn dieß zeigt immer eingeschränkte Kenntnisse, oder ein böses Gewissen, oder ein böses Herz); keinen, der bloß durch große entscheidende Mittel zu wirken liebt, oder, wie man sagt, auf Leben und Tod curirt; keinen, der Wein und Spiel liebt, keinen, der nach zwey Augenblicken Unterhaltung ein Recept verschreibt. Eins der gewissten Kennzeichen des guten und zugleich gewissenhaften Arztes ist das ausführliche und lange Examiniren des Kranken.

8. Ins besondere meide man den Arzt, für den Geldgeiz oder Ehrgeiz das höchste Interesse bey der Praxis haben. Der wahre Arzt soll kein anderes Interesse haben, als Gesundheit und Leben seines Kranken. Jedes andere führt ihn vom wahren Wege ab, und kann für den Kranken die nachtheiligsten Folgen haben. Er braucht nur in irgend einen Collisionssfall zu gerathen, wobey seine Reputation oder sein Beutel in Gefahr kommt, wenn er etwas zur Erhaltung seines Kranken wagt, und er wird zuverlässig lieber den Kranken sterben lassen, als seine Reputation verlieren. Eben so gewiß werden ihn die Kranken nur in dem Verhältniß interessieren, als sie vornehm oder reich sind.

9. Der beste Arzt ist der, der zugleich Freund ist. Gegen ihn ist es am leichtesten, vertraulich und offenherzig zu seyn. Er kennt und beobachtet uns auch in gesunden Tagen, welches zur richtigen Behandlung in kranken ungewöhnlich viel beiträgt. Er nimmt endlich innigen Antheil an unserm Zustand, und wird mit ungleich höherer Thätigkeit und Aufopferung an Verbesserung desselben arbeiten, als der, der bloß kalter Arzt ist. Man thue also alles, ein solches zartes, auf Freundschaftsgefühl beruhendes Band zwischen sich und dem Arzte zu knüpfen und zu erhalten, und störe es ja nicht durch Mißhandlung, Mißtrauen, Härte, Stolz und andere Aeußerungen, die man sich so oft, aber alle Mähl mehr zu seinem eignen Schaden, gegen den Arzt erlaubt.

10. Sorgfältig vermeide man den Arzt, der geheime Mittel verfertigt, und damit Handel treibt. Denn er ist entweder ein Ignorant, oder ein Betrüger, oder ein Eigennütziger, dem sein Profit weit über Leben und Gesundheit andrer geht. Denn ist an dem Geheimniß nichts, so ist nicht kein Betrieger so schändlich, als dieser, der die Menschen nicht bloß um Geld, sondern um Gesundheit und Geld zugleich betriegt; und ist das Geheimniß wirklich von Werth und Nutzen für die Menschheit, so ist es ein Eigenthum der Wahrheit und der Menschheit im Ganzen, und es ist eine äußerst unmoralische Handlung, es derselben zu entziehen; auch versündigt man sich zugleich an den vielen Tausenden, die das Mittel deswegen gar nicht, oder nicht vernunftmäßig, brauchen können, weil es nicht bekannt, nicht allgemein zu haben ist, und von einem vernünftigen Arzt gar nicht anzuwenden ist.

11. Ueberhaupt sehe man nirgends so sehr auf Moralität, als bey der Wahl des Arztes. Wo ist sie wohl nöthiger, als hier? Der Mensch, dem man blindlings sein Leben anvertraut, der schlechterdings kein Tribunal zur Beurthei-

lung seiner Handlungen über sich hat, als sein Gewissen, der zur vollkommenen Erfüllung seines Berufs, alles, Vergnügen, Ruhe, ja eigne Gesundheit und Leben aufopfern muß, — wenn dieser Mensch nicht bloß nach reinen moralischen Grundsätzen handelt, wenn er eine so genannte Politik zum Motiv seiner Handlungen macht, — dann ist er einer der furchtbarsten und gefährlichsten Menschen, und man sollte ihn ärger fliehen, als die Krankheit. Ein Arzt, ohne Moralität, ist nicht bloß ein Ueding, er ist ein Ungeheuer!

12. Hat man aber einen geschickten und rechtschaffnen Arzt gefunden, so traue man ihm ganz. Dieß beruhigt den Kranken, und erleichtert dem Arzt sein Heilgeschäft unendlich. Manche glauben, je mehr sie Aerzte um sich versammeln, desto sicherer müsse ihnen geholfen werden. Aber dieß ist ein gewaltiger Irrthum. Ich spreche hier aus Erfahrung. Ein Arzt ist besser, als zwey, zwey besser als drey, und so fort; in dem Verhältniß der Menge der Aerzte, nimmt die Wahrscheinlichkeit der Wiederherstellung immer mehr ab, und ich glaube, es gibt einen Punct der ärztlichen Ueberladung, wo die Cur physisch unmöglich ist. — Kommen ja Fälle vor, die aber in der That selten sind, wo ein gar zu verborgnes oder verwickelttes Uebel das Urtheil mehrerer erfordert, so rufe man mehrere zusammen, aber nur solche, von denen man weiß, daß sie harmoniren und billige Menschen sind, aber auch dann benütze man einen solchen Convent nur zur Erkenntniß und Beurtheilung der Krankheit und Gründung des Curplans. Die Ausführung selbst überlasse man immer nur einem, zu dem man das meiste Zutrauen hat.

13. Man beobachte die Erisen, die Hülsen und Wege, die unsre Natur am meisten liebt, und die sie etwa schon in vorhergehenden Zufällen benutzt hat; ob sie mehr durch Schwißen oder durch Diarrhoe, oder durch Nasenbluten,

bluten, oder durch den Urin sich zu helfen pflegt. Diesen Weg muß man auch bey der gewöhnlichen Krankheit vorzüglich zu befördern suchen, und eine solche Notiz ist für den Arzt sehr wichtig.

14. Reinlichkeit ist bey allen Krankheiten eine unentbehrliche Bedingung; denn durch Unreinlichkeit kann jede Krankheit in eine fauligte und weit gefährlichere verwandelt werden, auch versündigt man sich dadurch an den Ebnigen und dem Arzte, die bloß dadurch auch krank werden können. Man wechsle daher täglich (nur mit Vorsicht) die Wäsche, erneuere die Luft, schaffe alle Ausleerungen bald möglichst aus dem Krankenzimmer, und entferne zu viel Menschen, Thiere, Blumen, Ueberreste von Speisen, alte Kleider u. s. w., genug alles, was ausdünsten kann.

#### Haus- und Reiseapotheke.

Es gibt in jedem Hause eine Menge der besten Arzneymittel, ohne daß es jemand weiß. Bey schnellen Fällen, auf dem Lande, auf Reisen, gerathen wir oft in die größte Verlegenheit, bloß weil keine Apotheke in der Nähe ist, wir schicken Stunden weit darnach, die Zeit der Hülfe geht unterdessen vorbei, und wir wissen nicht, daß wir dasselbe oder wenigstens ein ähnliches Mittel im Hause hatten, dessen Kenntniß einem Menschen das Leben hätte retten können. Jede Haushaltung, sey sie auch noch so klein, ist als eine Apotheke anzusehen, und alle die Dinge, die wir zum gewöhnlichen Leben und Nahrung gebrauchen, lassen sich auch nach Umständen als Arzneymittel benutzen. Ich halte es daher für Pflicht, solche Kenntnisse zu verbreiten, nicht um Pfuscher zu bilden, sondern um in leichten oder auch in gefährlichen Fällen, wo oft eine halbe Stunde Verzug über das Leben entscheiden kann, die Mittel zu finden, die uns vor den Augen liegen, die wir aber oft nicht sehen, bloß

weil wir glauben, alles Heil müsse aus der Apotheke kommen, ein Vorwurf, der selbst manche Aerzte trifft.

Hier also die Hausmittel, die wir überall, selbst in der geringsten Bauernhütte, antreffen.

### Zucker.

Es ist gewiß eines der ersten Stücke in unsrer Hausapotheke, so mannigfaltig sind seine Kräfte, und so vielfach seine Anwendung in mancherley Zufällen. Er ist ein Salz, und hat die nützlichen Eigenschaften aller Salze in Krankheiten, zugleich aber nährt er auch, und hat folglich bey weitem nicht die schwächenden und dem Magen angreifenden Wirkungen andrer Salze.

Zucker ist eines der besten kühlenden Mittel. Nach Erhitzungen des Körpers ist nichts besser als 2 Loth Zucker, in einem Glas Wasser aufgelöst, getrunken. Eben so in Fiebern, und hitzigen Krankheiten, besonders auch nach heftigen Affecten, nach Schrecken, Aerger, Zorn, wo er noch das Gute hat, die dadurch erregte Galle zu dämpfen und auszuleeren. — Auch kann er als Zusatz erhitzender Dinge ihre erhitzende Kraft vermindern, so z. B. Kaffeh, mit viel Zucker getrunken, ist weniger erhitzend, als ohne denselben.

Zucker löset den Schleim auf. Es ist ein Vorurtheil, daß Zucker Schleim mache; das thut er bloß bey sehr häufigem lange fortgesetztem Gebrauche durch Schwächung, die er endlich dem Magen zuziehen kann. Aber seine nächste Wirkung ist auflösend; daher bey Verschleimung des Magens, der Brust, Katarthen, Nscheln, Husten mit fehlendem Auswurf ist nichts heilsamer, als die eben angegebne Zuckerauflösung fleißig zu trinken. Zucker reinigt den Magen und Darmkanal und purgirt, wenn man ihn reichlich nimmt. Er dient daher bey allen Ueberladungen und Unreinigkeiten des Magens. Nach einer zu starken Mahlzeit

habe ich sehr oft durch 2 Loth Zucker, im Wasser aufgelöst, alle Beschwerden vergehen sehn. Es wirkte wie das beste Digestiv.

Zucker befördert die Verdauung, wie jedes Salz, durch seinen Reiz. Man kann eben so gut die Speisen mit Zucker, als mit Kochsalz, salzen, und dadurch ihre Verdaulichkeit erhöhen.

### Weineffig.

Ein großes vielfach nützliches Mittel! Bey allen Vergiftungen von betäubenden Substanzen, Opium, Cicuta, Belladonna, Hyoscyamus ist es das kräftigste Gegenmittel, viel Essig trinken, und äußerlich auf Kopf und Magenegend Essig aufschlagen zu lassen. — Bey Ohnmachten ist es besser als alle andere Riechsalze und Riechwasser, Essig vor die Nase zu halten, und mit Essig Schläfe, Gesicht, Hände und Füße zu waschen. — Bey allen fauligten Krankheiten, oder wo irgend üble Dünste im Zimmer entstehen, ist nichts besser als fleißig mit Weinessig zu sprengen, aber nicht, wie man gewöhnlich thut, ihn auf glühende Kohlen oder den heißen Ofen zu spritzen, wodurch der Dunst ungesund und schädlich wird. — Bey allen Fiebern mit vieler Hitze, bey Blutstürzen ist Wasser, mit etwas Weinessig vermischt, ein sehr gutes Getränk.

### Seife, Holzasche, Lauge.

Diese Körper gehören zusammen, weil sie alle ihre Kräfte von dem Laugensalze haben. Man kann sie daher mit Nutzen bey der Arsenikvergiftung und Sublimatvergiftung gebrauchen, doch so, daß immer in großer Menge Milch dazwischen getrunken werde. Auch ist es bey Krätze und andern hartnäckigen Ausschlägen ein sehr dienliches Mittel, die Stellen recht fleißig mit einem starken Seifenwasser lauwarm abzuwaschen.

## M i l c h.

Ein unschätzbares Mittel! Bey jeder Vergiftung von scharfen, besonders mineralischen Substanzen, das Hauptmittel. Da muß der Kranke immer so viel Milch trinken, daß es im eigentlichsten Verstande überläuft; auch müssen Umschläge davon auf den Unterleib gemacht werden.

## M i l c h r a h m, B u t t e r, D e h l.

Als milde Fettigkeit ist Rahm und Butter von mannigfaltigem Nutzen, nur muß sie frisch geschlagen seyn, denn so bald ein Fett alt oder ranzig wird, hört es auf ein lindendes und reizmilderndes Mittel zu seyn, sondern es wird vielmehr reizend, so daß man mit recht ranzigem oder geröstetem Fett die Haut, so gut wie mit Spanischen Fliegen, entzündet und den Magen zum Brechen reizen kann. Auch darf es zu dieser Absicht nicht gesalzen seyn. Ist es also frey von diesen Eigenschaften, so läßt sich Rahm und Butter sehr gut in der Geschwindigkeit, anstatt jeder erweichenden Apothekersalbe äußerlich anwenden, in allen den Fällen, wo innere Schmerzen, Krämpfe, Zusammenschnürungen, heftige Anspannungen der Faser zu besänftigen sind. Da reibe man nur Butter oder auch Dehl, lauwarm und lange ein, und es wird ziemlich dasselbe thun, was die zusammengesetztesten Apothekersalben von erweichender Art thun. — So kann ich auch folgende Brandsalbe empfehlen, die in allen Fällen von Verbrennung, besonders mit aufgezogener Oberhaut das geschwindeste und beste Mittel ist, und man weiß, von welcher Wichtigkeit es ist, solche grausame Schmerzen, besonders bey empfindlichen Kindern, oder bey großen verbrannten Oberflächen, gleich und wirksam zu lindern, denn es sind mir Beispiele bekannt, wo durch Verspätung schleuniger Hülfe, oder daß man nicht gar aus Unwissenheit Branntwein, Seife und reizende Mittel auflegte, bloß durch die fürchterlichen

Schmerzen die heftigsten Zuckungen und dadurch der Tod erfolgten. In allen den Fällen ist folgende Salbe die, die in jedem Hause am geschwindesten zu bereiten ist, und nach meinen Erfahrungen am geschwindesten lindert: Man mische zu gleichen Theilen gutes Baumöhl (Olibän- oder Provencer-Dehl, in Ermangelung dessen auch frisch;es Leinöhl), Eyrweiß und Rahm (den fetten Theil der Milch) unter einander, bestreiche damit recht dick leinene Lappen, und bedecke damit alle verbrannte Stellen. Mecht oft müssen die Lappen wieder abgenommen, und von neuem bestrichen werden.

Bei Vergiftungen ist der innere Gebrauch des Dehls, oder auch der Butter, in warmen Wasser aufgelöset, nicht genug zu empfehlen. Es kann mit dem Milchtrinken verbunden werden, so daß man etwa alle Viertelstunden eine halbe Tasse genießt. Das beste Dehl zum medicinischen Gebrauche ist das, was am frischesten und kalt ausgepreßt ist, übrigens sind die fetten Dehle sich ziemlich gleich, doch sind das Mandelöhl, Mohnöhl und Leinöhl zu obiger Benutzung am besten.

Bei dem Stich der Bienen, Wespen, und anderer ähnlicher Insekten, gibt es kein zuverlässigeres und schnelleres Mittel, als die Stelle sogleich eine Viertelstunde lang mit Dehl zu reiben. Sogar beim Biß giftiger Ottern und Schlangen ist es gleich Anfangs (ehe man andre Hilfe erhält) das beste Mittel, nicht allein die Stelle des Bisses, sondern das ganze Glied anhaltend mit warmen Dehle zu reiben. Man hat Versuche, wo gar nichts weiter gebraucht wurde, und der giftige Biß hatte keine übeln Folgen.

Ich muß hier noch eines so gemeynnützigen Gebrauchs erwähnen, den man vom Hasenfett machen kann, welches gewöhnlich weggeworfen wird. Man kann die Frostbeulen damit curiren, wenn man bei Eintritt des Winters die erfrorenen Theile früh und Abends damit reibt,



auch sie die Nacht hindurch damit belegt, z. B. wenn es die Hände sind, in Handschuhen schläft, die mit jenem Fett ausgestrichen sind. Das Hasenfett besigt eine eigene reizende Kraft, daher es auch mit Nutzen beym Kropf in den Hals eingeleben wird.

### Hafergrütze, Gerstengraupen.

Man kocht einen dünnen Schleim mit Wasser davon ab, wobey es aber besser ist, sie nicht klar zu stoßen, weil sonst zu viel mehligte und grobe Theile aufgelöst werden. Ein solcher Hafer- oder Graupenschleim ist von mannigfaltigem Nutzen, beym Husten, bey Durchfällen, krampfhaftem Erbrechen, bey Koliken, bey Magenkrämpfen, schmerzhaftem Uriniren, bey der Ruhr, auch zu Klystieren.

### Das Klystier.

Es gehört unter die wichtigsten und allgemeinsten Hausmittel, und es ist selten ein Haus, wo man nicht so wohl die Ingredienzien als die Mittel, es zu applizieren finden sollte. Zu einem gewöhnlichen Klystier braucht man nichts weiter zu nehmen, als 2 Eßlöffel voll Hafergrütze, oder Graupen, oder Feinsauen, und eben so viel Kamillenblumen oder Höhlunder (Flieder) Blumen (welche aber auch, wenn sie nicht zu haben wären, ohne Bedenken wegbleiben können); dieß kocht man mit 4 Tassen voll Wasser ab, und setzt sodann 2 bis 3 Eßlöffel Leinöhl oder Baumöhl (oder ein anders) und 2 Theelöffel Rochsalz hinzu. Sind es kleine Kinder, so nimmt man von allem nur die Hälfte, und statt des Salzes eben so viel Zucker. Die Anwendung geschieht freylich am besten durch eine Spritze, und es sollte in jeder guten Haushaltung ein solches Instrument vorhanden seyn. In Ermangelung dessen aber und in der Geschwindigkeit dient auch eine Rinds- oder Schweinsblase, an die man ein Röhrchen z. B. die

hörnerne Spitze einer Tobakspfeife, bindet. Bey der Einfüllung ist zu bemerken, daß die Flüssigkeit nur ganz lau (wie etwa frisch gemolkne Milch) seyn darf, und daß man nach dem Einfüllen alle Luft, die oben über der Flüssigkeit steht, herausdrücken muß. Die Application selbst kann jeder Mensch machen. Sie besteht darin, daß sich der Kranke auf die rechte Seite legt, und man nun das vorher mit Oehl bestrichene Röhrchen 1 bis 2 Zoll weit in den Mastdarm vorsichtig einschiebt, sodann mit der linken Hand das Röhrchen fest hält, und mit der rechten den nöthigen Druck gibt.

Dies Mittel ist eins der sichersten und wohlthätigsten Hausmittel, denn es kann nie schaden, und schafft in allen Krankheiten, wo nicht Hülfe, doch wenigstens Erleichterung. Vorzüglich nützlich ist es bey allen Kinderkrankheiten, wo man oft gar nichts weiter nöthig hat, und wo man Krämpfe und Nervenzufälle verhüten kann, bey Verstopfung des Stuhlgangs und ihren Folgen, bey Koliken, Krämpfen, hartnäckigen Erbrechen, Rückenschmerzen, im Anfange hitziger Fieber.

### Wasser kaltes und warmes.

Beides ist ein gutes Heilmittel.

Das kalte Wasser dient bey allen Verletzungen von Fall und Quetschung. Macht man da gleich von Anfang an fleißig recht kalte Umschläge, die, so oft sie warm werden, wieder erneuert werden müssen, so verhütet man die Geschwulst, das Blutunterlaufen, und manche üble Nachfolgen von Schwäche u. dgl. — Auch ist es, äußerlich aufgeschlagen, ein gutes Mittel bey Verblutungen.

Lauwarmes Wasser ist eins der allgemeinsten Besänftigungsmittel, so wohl innerlich als äußerlich angewendet. Innerlich getrunken, (wozu man es am besten mit etwas Melisse, oder Flieder- oder Kamillenblättern abbrühet und

als Thee trinken läßt) kann es bey allen Krämpfen des Magens, der Gedärme, Koliken, Erbrechen, Kopfschmerz aus dem Magen, mit Nutzen angewendet werden.

### Das Fußbad.

Auch ein allgemeines Mittel. Es dient vorzüglich bey Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrenbrausen, Betäubung, heftigen Anfällen von Enghrüstigkeit oder Erstickung, Brustschmerzen, Magenkrämpfen, Koliken, Rückenschmerzen; nach Erkältung, und bey heftigem Antrieb des Bluts nach Kopf und Brust, auch bey Unterdrückung, schmerzhaften und krampfhaften Zufällen der weiblichen Periode. — Nur beym fließenden Schnupfen ist es nicht rathsam.

Über wenige Menschen verstehen ein Fußbad so zu brauchen, wie es nützlich ist. Nimmt man es zu warm oder zu lange, so kann es, statt zu beruhigen, erhitzen und reitzen. Die Regel ist also diese: das Wasser wird mit 2 Hand voll Kochsalz vermischt, oder bey dringenden Fällen mit 2 Loth gestoßenen Senfsamen abgekocht, und nur ganz lau (d. h. wie frischgemolkne Milch, oder so, daß, wenn man mit den Füßen hinein fühlt, man die Wärme nur wenig empfindet) genommen. Man setzt die Füße bis an die Waden hinein, bleibt nur eine Viertelstunde lang darin, läßt sie dann mit einem wollenen Tuche abreiben, und vermeidet darauf alle Erkältung derselben, daher es am besten ist, wenn man sich gleich nachher zu Bette legt.

### Leinsamen, Leinkuchen.

Ist sehr gut zu brauchen, wo man erweichendumschläge nöthig hat, z. B. zu Erweichung entzündlicher Verhärtungen, bey innern Schmerzen und Krämpfen. Man läßt zerstoßenen Leinsamen oder Leinkuchen, nebst etwas Fliederblumen mit Wild, abkochen, daß es ein dicker Brei werde, diez

sen schlägt man in Leinwand ein, drückt die Feuchtigkeit heraus, und legt ihn lauwarm über.

Auch kann man von Leinsamen einen heilsamen Thee bereiten, wenn man einen Eßlöffel ganze Leinsamen mit 4 Tassen kochendem Wasser aufbrühen läßt, und des Geschmacks wegen einige Tropfen Citronensaft zu jeder Tasse tröpfelt. Dieser Thee dient bey krampfichem trockenem Husten, bey'm Bluthusten, bey Koliken, besonders bey Nieren-schmerzen, Urinbrennen und erschwertem Urinabgang.

### Senf, Meerrettig, Pfeffer.

Senf und Meerrettig dienen hauptsächlich zur Berel-tung des so nützlichen Senfpflasters, welches bey heftigen Kopf- und Zahnschmerzen, Schwindel, Ohrenbrausen, Be-tdubung, Brust- und Magenkrämpfen, Engbrüstigkeit, Er-stickung, Leib- und Rückenschmerzen, eines der geschwinde-sten Erleichterungsmittel ist, ja in manchen dringenden Fäl-ten, z. B. Schlagflußartigen Zufällen und Bruststichungen das Leben retten kann. — Es wird so bereitet: Man stößt 2 Loth Senfsamen klar, mischt einen Eßlöffel geriebenen Meerrettig und so viel Sauerteig und ein wenig Essig da-zu, daß es eine pflasterartige Masse wird; diese streicht man auf Leinwand in der Größe einer Hand, und legt sie entweder auf den Oberarm oder auf die Wade. Man läßt es nicht länger liegen, als bis der Kranke anfängt ein be-trächtliches Brennen zu empfinden. Hierauf nimmt man es ab, und wäscht mit warmen Wasser, die auf der Haut hängen gebliebenen Theile des Teiges ab. Sollten hinter-drein noch heftige Entzündung und Schmerzen entstehen, so ist das beste Besänftigungsmittel, süßen Milchrahm, oder frisch geschlagne Butter darauf zu streichen. — Sollte der Fall dringend, und eine sehr schnelle Wirkung des Mittels nöthig seyn, so braucht man nur geriebenen Meerrettig auf

die Haut zu bliden, welches in wenig Minuten ein sehr heftiges Brennen erregt.

Der Pfeffer ist besonders als eins der besten magenstärkenden Mittel zu empfehlen, nur nicht gestoßen, weil er dann zu sehr erhitzt. Alle Morgen nüchtern 8 bis 10 ganze Pfefferkörner zu verschlucken, und dieß Monathe lang fortzusetzen, ist eine der besten magenstärkenden Curen bey langwierigem Mangel des Appetits, Blähsucht, langsamer Verdauung, anhaltender Magenverschleimung, u. dgl.

### Wein, Brantwein.

Wein ist das größte Stärkungs- und Belebungs mittel, und kann daher bey großer Schwäche, Ermüdung, Traurigkeit, bey Ohnmachten oder Krankheiten von Schwäche am schnellsten die Kräfte heben. Doch ist die Anwendung in Krankheiten immer etwas mißlich, und darf nicht ohne des Arztes Bestimmung gemacht werden. Nur allein bey Ertrunkenen, Erfrorenen, Ersticken u. dgl. kann man immer, wenn sie wieder zu schlucken anfangen, etwas Wein einflößen. — In Fällen, wo man Bedenken trägt, Wein trinken zu lassen, kann man doch Hände, Füße und Gesicht damit waschen, welches auch ungemein stärkt.

Bey äußerlichen Quetschungen und Stößen, ist das Waschen mit Wein sehr gut; sind Kinder stark gefallen, so rathe ich, den ganzen Körper mit warmen Wein zu waschen, weil sonst der Grund zum Auswachsen oder einer andern Krankheit dadurch gelegt werden kann. So auch dient das tägliche Waschen mit lauwarmem Wein bey Kindern, welche Anfang zur Englischen Krankheit zeigen und das Laufen nicht lernen wollen.

In Ermangelung des Weins kann Brantwein, mit vier Theilen Wasser vermischt, zu diesen Absichten benugt werden.

Kamillenblumen — Hohlunder (Flieder)  
 Blumen — Majoran — Krause Münze —  
 Pfeffermünze — Melissen — Malven.

Diese Kräuter sollen in jedem Hausgarten stehen, in jeder guten Haushaltung trocken vorräthig seyn, und wenigstens in keinem Dorfe ganz fehlen, denn sie sind von mannigfaltigem guten Gebrauch. Die Hohlundenblüthen als Thee nach Erkältungen und bey Katarrhen, die Kamillen, Melisse, Krause Münze, Pfeffermünze als Thee bey Krämpfen, Magenschwächen, Ohnmachten, Schmerzen — die Malven bey Halsentzündung zum Thee und Gurgeln. — Auch dienen sie alle äußerlich zu Umschlägen, und Kräuterküssen bey Flüßen, brechlichen Schmerzen, Rothlauf, Sicht, Krämpfen.

Wolle — Flanell — grünes Wachstuch.

Eins der besten und sichersten Hausmittel bey Flüßen und Sichtscherzen. Man umwickelt den leidenden Theil mit gekämmter Wolle oder Flanell (erstere hat oft wegen ihrer natürlichen Fettigkeit noch Vorzüge). Hilft das nicht, so wickelt man grünes Wachstuch oder Wachstaffet darum.

## XVII.

### Rettung in schnellen Todesgefahren.

**E**s gibt Ursachen, die, der vollkommensten Gesundheit, bey der besten Fähigkeit noch lange fort zu leben, plötzlich die

Lebensoperation unterbrechen und aufheben können, — die gewaltsamen Todesursachen. Sie vermindern oder unschädlich machen können, ist ein wichtiger Theil der Lebens erhaltenden und verlängernden Kunst, und ich werde hier noch das nöthige darüber mittheilen.

Es gehören dahin alle gewaltsame Todesarten, die alle, entweder durch mechanische Verletzungen, oder durch organische Zerstörungen, bewirkt werden. Sie lassen sich alle unter drei Classen bringen. Entweder sie machen die Lebensorgane unbrauchbar zu ihren Verrichtungen, oder sie destruiren plötzlich die Lebenskraft, (z. B. der Blitz, ein heftiger Gemüths affect, die meisten Gifte), oder sie nehmen plötzlich die Lebensreize weg, ohne deren beständige Einwirkung keine Lebensäußerung geschehen kann, (z. B. das Blut, die reine Luft).

Die Hülfe dagegen ist zweifach, wir können sie verhüten, oder sie unschädlich machen, wenn sie schon gewirkt haben.

Zuerst die Verhütung. Diese kann sich unmöglich darauf beziehen, die Ursachen alle von uns abzuhalten, denn sie sind oft so mit unserm Leben und besonders mit manchen Lebensberuf verwebt, daß man das Leben selbst verlassen müßte, um sie zu vermeiden. Aber wir können unserm Körper selbst einen hohen Grad von Immunität dagegen verschaffen, und ihm gewisse Eigenschaften geben, wodurch er in den Stand gesetzt wird, von jenen Ursachen, wenn sie auch ihm nahe kommen, nicht oder nur wenig zu leiden. Es gibt also eine objective und subjective Kunst, Todesgefahren zu verhüten, und die letztere ist es, in der sich jeder Mensch eine gewisse Vollkommenheit zu verschaffen suchen sollte. Sie gehört nach meiner Meinung nothwendig zur Bildung und Erziehung des Menschen. Die Mittel sind sehr einfach:

1. Man suche seinem Körper die möglichste Fertigkeit

keit und Geschicklichkeit in allen körperlichen Uebungen zu verschaffen. Gehörige Cultur der körperlichen Kräfte in Laufen, Klettern, Voltigiren, Schwimmen, Gehen auf schmalen Flächen u. dgl. schützt ausnehmend vor den körperlichen Gefahren dieser Art, und es würden unendlich weniger Menschen ertrinken, stürzen, oder andern Schaden leiden, wenn diese Ausbildung gewöhnlicher wäre.

2. Man bilde seinen Verstand aus, und berichtige die Erkenntniß über jene so ädlichen Potenzen, durch populäre Physik und Naturwissenschaft. Dahin gehört die Erkenntniß der Gifte (S. oben), der Eigenschaften des Blitzes und seiner Vermeidung, des Nachtheils und der Eigenschaften mephitischer Luftarten, des Frosts u. s. w. Ich müßte ein eignes Buch schreiben, wenn ich dieß gehörig ausführen wollte, aber ich wünschte sehr, daß es geschrieben und in Schulen benutzt würde.

3. Man gebe seinem Geist Furchtlosigkeit, Stärke und philosophischen Gleichmuth, und übe ihn in schneller Fassung bey unerwarteten Ereignissen. Dieß wird doppelt n Nutzen haben. Es wird den physischen Schaden plötzlicher und erschütternder Eindrücke verhüten, und uns bey plötzlichen Gefahren rettende Entschließung geben.

4. Man verschaffe dem Körper einen gehörigen Grad von pathologischer Abhärtung gegen Frost und Hitze, Wechsel derselben u. dgl. Wer mit diesen Eigenschaften ausgerüstet ist, der wird in unzähligen Fällen dem Tode trotzen können, wo ein andrer unterliegt.

Nun aber die Rettung bey schon wirklich existirender Todesgefahr! Was ist zu thun, wenn jemand ertrunken, erhängt, ersticht, vom Blitz getroffen, vergiftet u. s. w. ist? Hier gibt es Mittel, wodurch man schon oft den ganz todt scheinenden glücklich gerettet hat, und dieß ist ein Theil der Medicin, den jeder Mensch verstehen sollte, denn jedem kann ein solcher Fall aufstoßen, und alles kommt



auf die Geschwindigkeit der Hülfe an. Bey einer so gefährlichen Lage ist jeder Augenblick kostbar; das einfachste Mittel, gleich angewendet, kann mehr ausrichten, als eine halbe Stunde nachher, die ganze Weisheit eines Aesculaps. Jeder Mensch, der zuerst hinzu kommt, sollte es als Pflicht ansehen, sogleich Hülfe anzuwenden, und wohl bedenken, daß das Leben des Verunglückten von einer Minute früher oder später abhängen kann \*).

Es lassen sich die gewaltsamen Todesarten, nach ihrer Behandlung, in drey Classen theilen.

Die erste Classe: Erstickte (erhängte, ertrunkene, in unreiner Luft umgekommene), vom Blitz erschlagene, in todtengleiche Ohnmacht versetzte, und ihre Behandlung. Hier sind folgendes die ersten und wirksamsten Hülfen:

1. Man beschleunige so schnell wie möglich das Herausnehmen aus dem Wasser, das Abschneiden vom Strick, genug die Entfernung der Todesursache. Dieß ist allein schon hinreichend, den Unglücklichen zu retten, wenn es bald geschieht, aber darin wird es am meisten verfehen. Rettungsanstalten hat man nun endlich wohl an den meisten Orten, aber man geht gewöhnlich so langsam dabei zu Werke, daß man mehr glauben sollte, es gehörten diese Anstalten zur letzten Ehre eines Verunglückten, als zu Rettung seines Lebens. Daher bin ich überzeugt, daß bey Ertrunkenen bessere Findanstalten oft mehr

---

\*) Es war daher ein sehr glücklicher Gedanke des Herrn Dr. Struve zu Götting, diese Rettungsmittel zur bequamen Uebersicht in Tabellen zu bringen, die in jeder Schule, Bauernschenke und ähnlichen öffentlichen Orten aufgehängt seyn sollten. Es sind bis jetzt drey Noth- und Hülfstafeln erschienen: 1. für Ertrunkene etc., 2. für Vergiftete, vom tollen Hund gebissen etc. 3. Hebamentafel. Jede kostet 1 gr. 40 Stück 1 Thlr.

Ich kann mich nicht enthalten ein ganz neues Beyspiel einer nicht durch einen Arzt, sondern durch eine entschloßne und

werth wären, als alle Rettungsanstalten \*), und wenn man sieht, wie ungeschickt und unwillig sich die Menschen dabey benehmen, was für abscheuliche Vorurtheile noch dabey herrschen, so wundert es einen nicht mehr, daß in Deutschland so wenig Verunglückte gerettet werden, und ich beschwöre hier alle Obrigkeiten, diesem wichtigsten Theil der Rettungsanstalt mehr Vollkommenheit zu geben, wo

---

von lebendigem Gefühl der Menschlichkeit durchdrungene Frau bewirkten Wiederbelebung, zur Nachahmung mitzutheilen. Es ist die Witwe des zu früh verstorbenen Hofmed. Br ü n n e r zu Gotha. Am 1. Jul. 1797 fand ein Mann zu J h t e r s b a u s e n sein vierjähriges Kind todt im Wasser, wo es eine kleine halbe Stunde gelegen haben mochte. Das Kind war am ganzen Körper blau und ganz steif; alle Anwesende hielten es für völlig todt, und waren zu besürzt, um etwas zur Rettung zu unternehmen. Die würdige Frau hielt es für Pflicht, das, was sie nach der Vorschrift ihres sel. Mannes wußte, auf der Stelle anzuwenden. Sie öffnete dem Kinde mit einiger Mühe den Mund, und reinigte ihn von den Träbern, die im Trich geworfen waren, dann schütt sie ihm die Kleider ab, legte den Körper in warmes Wasser, rieb ihn gelinde drei Viertelstunden lang, und hielt ihm Salmiakspiritus vor die Nase. Hierauf gingen die Lippen etwas Röthe zu zeigen, und in der Gegend des Mundes entstand ein gelindes Zucken. Nun wurde das Kind in ein warmes Bett gelegt, und Körper und Fußsohlen mit warmen Tüchern gerieben. Nach Verlauf von 2 Stunden kam das Kind ins Leben zurück. Es wurde ihm nun eine Auflösung von Brechweinstein eingestößt, und einige Klystiere von Kamillenthee gegeben, und das Kind, weil es noch kalt war, zu einem Erwachsenen ins Bett gelegt. Das that die gewünschte Wirkung. Das Kind gerieth in starken Schweiß, erbrach sich, und gelangte, ohne weitere Mittel, zur völligen Genesung.

\*) S a m b u r g, das schon in so manchen patriotischen Einrichtungen zum Muster gedient hat, gibt uns auch hierin ein nachahmungswürdiges Beispiel, indem darteibst dieser Theil der Hülfe zu einer außerordentlichen Vollkommenheit gebracht ist. Ich empfehle, als das vollkommenste, was wir in der Art haben, jedem Arzt, jeder Polizey, jedem Menschenfreund, nachfolgendes Buch: G ü n t h e r Geschichte und jetzige Einrichtung der Hamburger Rettungsanstalten, mit Kupfern, Hamburg bey B o h n 1796.

hin ich auch die Ausrottung der Vorurtheile \*), der Streitigkeiten über Jurisdiction, die Belohnungen des Findens, und die Bestrafung jeder muthwilligen Verzugung rechne.

2. Man entkleide sogleich den Verunglückten, und suche so geschwind und so allgemein wie möglich Wärme zu erwecken. Wärme ist der erste und allgemeinste Lebensreiz. Das näthlichste Mittel, was die Natur benützt, um alles Leben zuerst zu wecken, ist auch das größte, um eine zweite Wiederbelebung zu bewirken. Das beste dazu ist ein lauwarmes Bad; fehlt dieß, dann das Bedecken mit warmen Sand; Asche, oder dicken Decken und Betten, mit warmen Steinen an verschiedenen Orten des Körpers applicirt. Ohne dieß Mittel werden alle andere wenig ausrichten, und es wäre besser, den Scheintodten bloß durchdringend zu erwärmen, als ihn wie so oft geschieht, mit Schröpfen, Bürsten, Klystieren, u. s. w. herum zu ziehen, und ihn zugleich vor Kälte erstarren zu lassen.

3. Das Einblasen der Luft in die Lungen folgt zunächst in Absicht der Wichtigkeit, und kann so schön mit der Wärme verbunden werden. Besser ist es freylich, wenn es mit reiner dephlogistisirter Luft, und durch Röhre und Blasebalg geschieht. Aber in der Geschwindigkeit und um die kostbare Zeit nicht zu verlieren, ist es genug,  
wenn

---

\*) Dabin gehöret die schändliche Furcht vor dem schimpflichen und unehrlichen, was das Behandeln eines solchen Verunglückten mit sich führe, der teuflische Aberglaube mancher Fischer, man dürfe vor Sonnenuntergang einen Ertrunkenen nicht ausfischen, um den Fischfang keinen Schaden zu thun, oder, es müsse mancher Fluß jährlich sein Opfer haben, und dergleichen Meinungen mehr, die unter dem gemeinen Hauften noch immer mehr, als man denkt, herrschen.

wenn der erste beste seinen Athem in den Mund des Unglücklichen bläst, so daß er die Nase desselben dabey zuhält, und, wenn er bemerkt, daß die Rippen davon ausgedehnt werden, ein wenig inne hält, und durch einen Gegendruck auf die Gegend des Zwerchfells, auch durch das gelinde Anziehen eines um den Leib gezogenen Handtuches, die Luft wieder austreibt, dann von neuem einbläset, und dieses künstliche Athemhohlen einige Zeit fortsetzt.

4. Man lasse von Zeit zu Zeit aus einer gewissen Höhe Tropfen von eiskalten Wasser oder Wein auf die Herzgrube fallen; dieß hat zuweilen den ersten Anstoß zur Wiederbewegung des Herzens gegeben.

5. Man reibe undbürste Hände und Fußsohlen, Unterleib, Rücken, man reize empfindliche Theile des Körpers, Fußsohlen und Handflächen, durch Stechen, Schneiden und Auftröpfeln von geschmolzenen Siegelack, Nase und Schlund durch eine hineingebrachte Feder, oder durch Vorhalten und auf die Zunge tröpfeln des flüchtigen Salmiakgeists, die Augen durch vorgehaltenes Licht, das Gehör (ein am längsten empfindlich bleibender Sinn), durch starkes Schreyen, oder den Schall einer Trompete, Pistole u. dgl.

6. Man blase Luft oder Tobakrauch (wozu zwey auf einander gesetzte hörnerne Tobakspfeifen dienen können) in den Mastdarm, oder, wenn ein Instrument bey der Hand ist, so spritze man eine Abkochung von Tobak, Senf, auch Wasser, mit Essig und Wein vermischt, ein.

7. So bald man einige Lebenszeichen bemerkt, so stöße man einen Löffel guten Wein ein, und wenn der Kranke schluckt, so wiederhohle man dieß öfter. Im Noth-

Zweyter Theil. N

faß dient auch Brantwein, mit zwey Dritttheil Wasser vermischt.

8. Bey denen vom Flitze getroffenen, ist auch das Erdbad zu empfehlen. Man legt sie entweder mit dem offenen Munde auf ein frisch aufgegrabenes Fleck Erde, oder man scharret sie bis an den Hals in frisch aufgegrabne Erde.

Werden diese einfachen Mittel, die ein jeder Mensch anwenden kann, und bey seinem in Todesgefahr schwebenden Mitmenschen anwenden muß, bald angewendet, so werden sie mehr helfen, als eine halbe Stunde später der vollständigste Kunstapparat, und wenigstens wird dadurch die Zwischenzeit nicht unbenutzt gelassen, und das schwache Lebensfünkchen am völligen Verlöschen gebindert.

Zur zweyten Classe der Verunglückten gehören die Erfrornen. Sie verlangen eine ganz andere Behandlungsart. Durch Wärme würde man sie tödten. Hier ist weiter gar nichts zu thun, als dies: Man scharret sie entweder in Schnee bis an den Kopf ein, oder setze sie in ein Bad von dem kältesten Wasser was man haben kann, und das nur eben nicht gefroren ist. Hierin erholt sich das Leben von selbst, und so bald sich wieder Lebensäußerung zeigt, so flöße man warmen Thee mit Wein ein, und bringe den Kranken in ein Bett.

Die dritte Classe: Vergiftete. Hier besitzen wir zwey unschätzbare Mittel, die auf jedes Gift passen, die überall, ohne alle Apotheke, zu haben sind, und die gar keine medicinische Kenntniß voraussetzen: Milch und Oehl. Durch diese beyden Mittel allein hat man sogar die furchtlichste aller Vergiftungen, die Arsenikvergiftung, heilen können. Sie erfüllen

Die beiden Hauptzwecke der Cur, Ausleerung und Umwicklung oder Entkräftung des Giftes. Man lasse also in großer Menge, so viel als nur der Kranke vermag, Milch trinken (bricht er sie zum Theil wieder weg, desto besser), und alle Viertelstunden eine halbe Loffe Oehl (es ist einerley, ob es Lein- Mandel- oder Mohn- oder Baumöhl ist) nehmen. Weiß man gewiß, daß es Arsenik, Sublimat oder ein anderes Metallsalz war, so löse man Seife in Wasser auf, und lasse diese trinken. Dieß ist hinreichend, bis der Arzt kommt, und wird ihn gar oft unnöthig machen.

UINSE



## XVIII.

## Das Alter und seine gehörige Behandlung.

Das Alter, uneracht es an sich die natürliche Folge des Lebens und der Anfang des Todes ist, kann doch selbst wieder ein Mittel werden, unsere Tage zu verlängern. Es vermehrt zwar nicht die Kraft zu leben, aber es verzögert ihre Verschwendung, und so kann man behaupten, der Mensch würde in der letzten Periode seines Lebens, in dem Zeitraum der schon verminderten Kraft, seine Laufbahn eher beschließen, wenn er nicht alt würde.

Dieser etwas paradox scheinende Satz wird durch folgende Erläuterungen seine Bestätigung erhalten. Der Mensch hat im Alter einen weit geringern Vorrath von Lebenskraft, und weniger Fähigkeit sich zu restauriren. Lebte er nun noch mit eben der Thätigkeit und Lebhaftigkeit fort, als vorher, so würde dieser Vorrath weit schneller erschöpft seyn, und der Tod bald erfolgen. Nun vermindert aber der Character des Alters die natürliche Reizbarkeit und Empfindlichkeit, dadurch wird die Wirkung der innern und äußern Reize, und folglich die Kraftäußerung und Kraftverschwendung auch vermindert, und so kann er bey der geringern Consumption mit diesem Kraftvorrath weit länger auskommen. Die Abnahme der Intension des Lebensprocesses mit dem Alter verlängert also seine Dauer.

Eben diese verminderte Reizfähigkeit vermindert aber auch die Wirkung schädlicher Eindrücke und krankmachender Ursachen, z. B. der Gemüthsaffecten, der Erhitzung u. s. w., sie erhält eine weit größere Gleichförmigkeit und Ruhe in der innern Oekonomie, und schützt auf diese Weise den Körper vor manchen Krankheiten. Man bemerkt sogar, daß aus eben dieser Ursache alte Leute weniger leicht von ansteckenden Krankheiten befallen werden, als junge.

Dazu kommt nun noch selbst die Gewohnheit zu leben, die unstreitig in den letzten Tagen mit zur Erhaltung des Lebens beiträgt. Eine animalische Operation, die man so lange immer in derselben Ordnung und Succession fortgesetzt hat, wird zuletzt so gewöhnlich, daß sie noch durch Habitus fort dauert, wenn auch andere Ursachen zu wirken aufhören. Zum Erstaunen ist es oft, wie sich die größte Altersschwäche noch immer einige Zeit erhält, wenn nur alles in seiner gewohnten Ordnung und Folge bleibt. Der geistige Mensch ist wirklich zuweilen schon gestorben, aber der vegetative, die Menschenpflanze, lebt noch einige Zeit fort, wozu freylich weit weniger gehört. Diese Lebensgewohnheit verursacht auch, daß der Mensch, je älter er wird, desto lieber lebt.

Wird nun vollends das Alter gehörig behandelt und unterstützt, so kann es noch mehr zum Verlängerungsmittel des Lebens benutzt werden, und da dieß einige Abweichungen von den allgemeinen Gesetzen erfordert, so halte ich für nothwendig, hier die dazu gehörigen Regeln mitzutheilen.

Die Hauptideen der Behandlung müssen diese seyn: Man muß die immer zunehmende Trockenheit und Steifigkeit der Fasern (die zuletzt den Stillstand verursacht) vermindern und erweichen. Man muß die Restauration des Verlorenen, und die Ernährung möglichst erleichtern. Man muß dem Körper etwas stärkere Reize geben, weil



die natürliche Reizfähigkeit, so sehr vermindert ist; und man muß die Absonderung der Verdorbenen Theilchen unterstützen, die im Alter so unvollkommen ist, und jene Ureiniakeit der Säfte nach sich zieht, welche auch den Tod beschleunigt.

Hierauf gründen sich folgende Regeln:

1. Im Alter fehlt die natürliche Wärme. Man suche sie daher von außen möglichst zu unterhalten und zu vermehren; daher warme Kleidung, warme Stuben, warme Betten, erwärmende Nahrung, auch, wenn es thunlich ist, der Uebergang in ein wärmeres Klima, sehr lebensverlängernd sind.

2. Die Nahrung sey leicht verdaulich, mehr flüssig als fest, concentrirt nahrhaft, und dabei stärker reizend, als in den frühern Perioden rathsam war. Daher sind warme und gewürzte Kraftsuppen den Alten so heilsam, auch zarte, recht mürbe gebratene Fleischweissen, nahrhafte Vegetabilien, ein gutes nahrhaftes Bier, und vor allen ein oblichter edler Wein, ohne Säure, ohne erdichte und phlematische Theile, z. B. alter Spanischer Wein, Tokayer, Chner, Kapwein. Ein solcher Wein ist einer der schönsten und passendsten Lebensreize für Alte, erhitzt nicht, sondern nährt und stärkt sie, er ist die Milch der Alten.

3. Laue Bäder sind äusserst passend, als eins der schönsten Mittel, die natürliche Wärme zu mehren, die Absonderungen besonders der Haut, zu befördern, und die Trockenheit und Steifigkeit des Ganzen zu vermindern. Sie entsprechen also fast allen Bedürfnissen dieser Periode.

4. Man vermeide alle starke Auskerungen, z. B. Aderlässe (wenn sie nicht durch besondere Umstände angezeigt

werden) starke Purganzen, Erhitzung bis zum Schweiß, den Bey Schlaf u. s. w. Sie erschöpfen die wenige Kraft, und vermehren die Trockenheit.

5. Man gewöhne sich mit zunehmenden Alter immer mehr an eine gewisse Ordnung in allen Lebensverrichtungen. Das Essen und Trinken, der Schlaf, die Bewegung und Ruhe, die Ausleerungen, die Beschäftigungen müssen ihre bestimmte Zeit und Succession haben und behalten. Eine solche mechanische Ordnung und Gewohnheit des Lebens vermag ausnehmend zur Verlängerung desselben in dieser Periode beizutragen.

6. Der Körper muß zwar auch Bewegung haben, aber ja keine angreifende oder erschöpfende, am besten eine mehr passive, z. B. das Fahren, und das öftere Reiben der ganzen Haut, wozu man sich mit vielem Nutzen wohlriechender und stärkender Salben bedienen kann, um die Steifigkeit zu mindern, und die Haut weich zu erhalten. — Vorzüglich müssen heftige körperliche Erschütterungen vermieden werden. Sie legen gewöhnlich den ersten Grund zum Tode.

7. Angenehme Stimmungen und Beschäftigungen der Seele sind hier von ungemeinem Nutzen. Nur keine starken oder erschütternden Leidenschaften, welche im Alter auf der Stelle tödtlich seyn können. Am heilsamsten ist die Heiterkeit und Zufriedenheit des Gemüths, welche durch den Genuß häuslicher Glückseligkeit, durch einen frohen Rückblick in ein nicht umsonst verlebtes Leben, und durch eine heitere Aussicht in die Zukunft, auch jenseits des Grabes, erzeugt wird. Auch ist die Gemüthsstimmung für Alte sehr passend und heilsam, die der Umgang mit Kindern und jungen Leuten hervor-

bringt; ihre unschuldigen Spiele, ihre jugendlichen Einfälle, haben gleichsam etwas Verjüngendes. Ins besondere ist Hoffnung und Verlängerung der Aussichten ins Leben ein herrliches Hülfsmittel. Neue Vorsätze, neue Pläne und Unternehmungen (die freulich nichts gefährliches oder beunruhigendes haben müssen), genug, die Mittel, das Leben in der Phantasie weiter hinaus zu setzen, können selbst zur physischen Verlängerung desselben etwas beitragen. Auch finden wir, daß die Alten gleichsam durch einen innern Instinkt dazu getrieben werden. Sie fangen an Häuser zu bauen, Gärten anzulegen u. dgl., und scheinen in dieser kleinen Selbsttäuschung, wodurch sie sich das Leben gleichsam zu assureiren meinen, ungemein viel Wohlbehagen zu finden.



## XIX.

## Kultur der geistigen und körperlichen Kräfte.

Nur durch Kultur wird der Mensch vollkommen. So wohl die geistige als physische Natur desselben muß einen gewissen Grad von Entwicklung, Verfeinerung und Veredlung erhalten, wenn er die Vorzüge der Menschenatur genießen soll. Ein roher unkultivirter Mensch ist noch gar kein Mensch, er ist nur ein Menschenthier, welches zwar die Anlage hat, Mensch zu werden, aber, so lange diese Anlage durch Kultur nicht entwickelt ist, weder im Physischen noch Moralischen sich über die Classe der ihm gleich stehenden Thiere erhebt. Das ganze Wesentliche des Menschen ist seine Vervollkommnungsfähigkeit, und alles ist in seiner Organisation darauf berechnet, nichts zu seyn, und alles zu werden.

Höchst merkwürdig ist der Einfluß, den die Kultur auch auf die Vervollkommnung des Physischen und eben

auf Verlängerung des Lebens hat. Gewöhnlich glaubt man, alle Kultur schwäche und verkürze das physische Leben. Aber dieß gilt nur von dem Extrem; der Hyperkultur (die den Menschen zu sehr verfeinert und verzärtelt), diese ist eben so schädlich und unnatürlich, als das andere Extrem, die Unkultur (wenn die Anlagen des Menschen nicht oder zu wenig entwickelt werden); beides verkürzt das Leben. Sowohl der verzärtelte, zu sinnlich oder geistig lebende, Mensch, als auch der rohe Wilde, erreichen beyde nicht das Ziel des Lebens, dessen der Mensch fähig ist. Hingegen ein gehbriger und zweckmäßiger Grad von geistiger und körperlicher Kultur, hauptsächlich die harmonische Ausbildung aller Kräfte, ist, wie schon oben gezeigt worden, durchaus erforderlich, wenn der Mensch auch im physischen und in der Lebensdauer die Vorzüge vor dem Thier erhalten soll, deren er fähig ist.

Es ist wohl der Mühe werth, den Einfluß der wahren Kultur auf Verlängerung des Lebens etwas genauer zu entwickeln, und sie dadurch von der falschen desto mehr zu unterscheiden. Sie wirkt folgender Gestalt zum langen Leben:

Sie entwickelt die Organe vollkommen, und bewirkt folglich ein reicheres, genußvolleres Leben und eine reichere Restauration. Wie viele Restaurationsmittel hat ein Mensch mit gebildetem Geiste, welche dem rohen fehlen!

Sie macht die ganze Textur des Körpers etwas zarter und weicher, und vermindert also die zu große Härte, welche der Länge des Lebens hinderlich ist.

Sie schützt uns vor zerstörenden und lebensverkürzenden Ursachen, die dem Wilden viel von seinem Leben rauben, z. B. Frost, Hitze, Witterungseinflüsse, Hunger, giftige und schädliche Substanzen u. dgl.

Sie lehrt uns, Krankheiten und Gebrechen heilen, und die Kräfte der Natur zur Verbesserung der Gesundheit anwenden.

Sie mäßigt und regulirt das Leidenschaftliche, das bloß Thierische in uns durch Vernunft und moralische Bildung, lehrt uns Unglück, Beleidigungen u. dgl. gelassen ertragen, und mäßigt dadurch die zu gewaltsame und heftige Lebensconsumtion, die uns bald aufreiben würde.

Sie bildet gesellschaftliche und Staatenverbindungen, wodurch gegenseitige Hülfe, Polizen, Gesetze, möglich werden, die mittelbar auch auf Erhaltung des Lebens wirken.

Sie lehrt endlich eine Menge Bequemlichkeiten und Erleichterungsmittel des Lebens, die zwar in der Jugend weniger nöthig sind, aber desto mehr im Alter zu gute kommen. Die durch Kochkunst verfeinerte Nahrung, die durch künstliche Hülfen erleichterte Bewegung, die vollkommnere Erholung und Ruhe u. s. w. sind alles Vortheile, wodurch ein kultivirter Mensch sein Leben im Alter weit länger erhalten kann, als ein Mensch im rohen Naturzustande.

Hieraus erhellt auch schon, welcher Grad und welche Art der Kultur nöthig ist, wenn sie lebensverlängernd seyn soll. Nur die ist es, die zwar im Physischen so wohl,

als Geistigen, die möglichste Ausbildung unsrer Kräfte zum Zweck, aber dabey immer das höhere moralische Gesetz zur Regel hat, worauf im Menschen alles bezogen werden muß, wenn es gut, zweckmäßig und wahrhaft wohlthätig seyn soll.



## Namenregister.

Abraham	I. 70	Elisa	I. 70
Adanson	I. 45	Eliot	II. 141
Anacreon	I. 71	Epimenides	I. 71
Anastasius	I. 75	Erasmus	I. 9
Anson	II. 31	Euler	I. 78
Antonius	I. 77		
Antonius Musa	I. 75	Fabius	I. 72
Appollonius	I. 77	Fontana	I. 55
Athanasius	I. 77	Fontenelle	I. 78
Augustus	I. 74	Fordyce	I. 33
Aurengzeb	I. 76	Forestius	I. 89
		Formey	I. 78
Baco	I. 16. 22. 78. 90	Franklin	I. 19. 140
	II. 104. 145	Friedrich II.	I. 76. 116
Baravicino de Capellis	I. 99		
Bodmer	I. 79	Galenus	I. 89
Boerhave	I. 6. 89	Galeria copiosa	I. 73
	II. 15. 41	Garrif	I. 83
Bruce	I. 91	St. Germain	I. 17
Brückner	I. 191	Gesner	II. 124
Bürger	II. 93	Glan	I. 83
		Gleim	I. 79
Cagliostro	I. 13. 17	Göthe	II. 3
Cato	I. 72	Göze	I. 55
Cicero	I. 141	Gordianus	I. 75
Cobausen	I. 7	Gorgias	I. 71
Cornarp	I. 13	Graham	I. 20
	II. 109. 141	Gray	I. 83
Crato	I. 89	Gualdus	I. 136
		Güntber	II. 191
Daemonaz	I. 77	Guthsmuth	II. 117
David	I. 6		
Democritus	I. 71	Habnemann	II. 62
Denis	I. 16	Halle	II. 46
Diogenes	I. 71	Haller	I. 22. 79. 89. 104
Drafenberg	I. 80	Harvey	I. 80
		Heinze	I. 80
Effingham	I. 81	Hensler	I. 69
Eli	I. 70	Herder	II. 120



Hermippus	I. 7	Defer	I. 79
Herodotus	I. 6	Orbitius	I. 72
Herodot	I. 19		
Hieronymus	I. 77	Pansa	I. 12
Hippocrates	L. 5. 89	Parre	I. 79
Hofmann	I. 89	Pausan	I. 77
Horaz	I. 97	Petit	I. 31
Hume	I. 97	Pindar	I. 71
Hunter	I. 28	Plater	I. 89
		Plato	I. 71, II. 106
Jacob	I. 70	Plinius	I. 73. 74
Jenkins	I. 79	Plutarch	I. 6
Johannes	I. 77	Protagoras	I. 71
Joseph	I. 70	Pythagoras	I. 72
Josua	I. 70		
Isaac	I. 70	Richelieu	I. 130
Ismael	I. 70	Riva	I. 16
Socrates	I. 71	Rouffean	II. 23
Junker	II. 59		
Justinianus	I. 75	Sarab	I. 70
		Shakespeare	II. 64
Kant	I. 78. II. 110	Schiller	II. 109
Kauper	I. 83	Selwand	I. 60
Kepler	I. 78	Senish	I. 84
		Simeon	I. 71
Leontium	I. 71	Selon	I. 71
Lichtenberg	I. 101	Sophocles	I. 71
Livia	I. 72	Stender	I. 81
Longue ville	I. 98	Stoll	II. 58
Lowitz	II. 127	Strube	II. 190
Luceja	I. 72	Surrington	I. 88
Ludwig II.	II. 8	Swieten	I. 89
Ludwig XIII.	I. 15		
Ludwig XV.	I. 130	Terentia	I. 72
		Tibden	II. 146
Maclin	II. 173	Theophrastus Paracelsus	I. 8
Marcellus Ficinus	I. 12	Thompson	II. 124
Matthison	II. 124	Tiberius	I. 75
Maupectuis	I. 140	Tournefort	I. 90
Mesmer	I. 18	Sulpis	II. 40
Metastasio	I. 79	Surneifen	I. 10
Metbusalem	I. 69		
Mittelstedt	I. 82. II. 91	Ulpian	I. 73
Molza	I. 82	Uß	I. 79
Mouro	II. 41		
Moses	I. 70	Valerianus	I. 75
		Valerius Corvinus	I. 72
Newton	I. 78	Vespasianus	I. 73
Nobs	I. 85	Vogel	II. 134

Voltaire	I. 79	Xenophilus	I. 77
Voss	II. 124	Young	I. 79
Walter	II. 31	Zacharia	II. 124
Weißard	II. 38	Zeno	I. 71
Weishaupt	II. 153	Zimmermann	II. 47
Wesley	II. 115. 145		
Wieland	I. 79		
Wunder	I. 94		

## Sachregister.

### A.

- Abendessen für junge Leute** II. 145.  
**Abendfieber, tägliches**, II. 113.  
**Abstinenz, dem langen Leben nicht günstig**, I. 96.  
**Abhärtung des Körpers, ob sie das Leben verlängere**, I. 138.  
**Abstraction des Geistes, einer der unnatürlichsten Zustände**, II. 15.  
**Achtung gegen die künftige Gattin, ein Mittel der Enthaltfamkeit**, II. 101.  
**Adam, seine vermeintliche Größe und Lebensdauer**, I. 60.  
**Ärzte, erreichen selten ein hohes Alter**, I. 88. die Menge derselben ein Hinderniß der Heilung, II. 176.  
**Ahorubaum erreicht ein hohes Alter**, I. 45.  
**Alter, das höchste in der Pflanzenwelt**, I. 45. bey Amphibien, 56. Fischen 58. bey Vögeln 59. bey Säugthieren 61. bey Menschen 68. bey Juden 70. bey Griechen 71. bey Römern 72. bey den Großen dieser Welt 74. bey Eremiten und Klosterbrüdern 76. bey Philosophen 77. Schulmännern 78. Dichtern und Künstlern 78. das höchste, in welchen Menschenlassen es zu finden 79. in welchen Ländern 90. auf Inseln häufig 95. die Welt hat keinen Einfluß auf das Alter der Menschen 69. Resultate aus den Erfahrungen darüber 92. frühzeitiges, Kunst dasselbe zu inoculiren, II. 92. ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 196. wie es dazu behandelt werden muß, II. 197.  
**Amphibien, ihre Lebensdauer**, I. 56.  
**Ansteckungsgifte, ihre Eigenschaften**, II. 48. können wieder ausgerottet werden 50.

- Ansteckung, wie sie geschieht, II. 51. Regeln sie zu verhüten, 42.  
 Architektur des Körpers gibt gewisse Krankheitsanlaßen, II. 162.  
 Arsenik, das fürchterlichste Gift, II. 43. wie es zu heilen, 194.  
 Arzneywissenschaft, ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 158. wie sie dazu zu gebrauchen 160. welcher Theil derselben populäre Wissenschaft werden kann 159.  
 Arzt ohne Moralität, ein sehr gefährliches Wesen, II. 175. Regeln zur Auswahl desselben 174.  
 Astrologie, zur Verlängerung des Lebens angewendet, I. 11.  
 Athem junger Mädchen zur Verlängerung des Lebens gebraucht, I. 7.  
 Aufenthalt im En oder Mutterleibe steht im Verhältniß mit der Dauer des Lebens, I. 63.  
 Ausschweifungen in der Liebe verkürzen das Leben, II. 8.

## B.

- Baden im lauen Wasser, wird zur gewöhnlichen Diät empfohlen, II. 133. ein Hauptstück der physischen Erziehung 82. im Alter sehr heilsam 198.  
 Badehäuser sollten wieder errichtet werden, II. 123.  
 Baobab erreicht das höchste Ziel des Pflanzenlebens, I. 45.  
 Bau, fehlerfreier, des Körpers, eine Grundlage des langen Lebens, I. 130.  
 Berge und Hüttenarbeiter leben selten lange, I. 89.  
 Bett, himmlisches, D. Grahams, I. 20.  
 Bewegung, körperliche, ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 116. ein Hauptstück der physischen Erziehung 86. übermäßige, Anzeigen derselben 128.  
 Biennestich, Hausmittel dagegen, II. 181.  
 Bier, seine Eigenschaften und Erfordernisse, II. 148.  
 Bild, eines zum langen Leben bestimmten Menschen, I. 133.  
 Bildungstrieb oder plastische Kraft, I. 35.  
 Blatterngift, seine Eigenschaften, II. 58. Ausrottung desselben ist möglich und Pflicht 59.  
 Blen, ein schleichendes und gefährliches Gift; II. 45. unerkannte Art der Blenvergiftung 45.  
 Blitz, davon Betroffene, wie sie zu behandeln, II. 194.  
 Blüthe und Zeugung, der höchste Grad der Lebensenergie bey Pflanzen, verkürzt ihr Leben, I. 49.  
 Bramanen, ihr hohes Alter, I. 91.  
 Brantwein verkürzt das Leben, und hat viele andere Nachtheile, II. 28. seine Benugung in Krankheiten, 186.  
 Brantweintrinker, wenn sie erkranken, sind schwer zu heilen, II. 28.  
 Braudsalben, II. 180.  
 Brust- und Respirationswerkzeuge, eine Grundlage des langen Lebens, I. 127.  
 Brutalität; physische und moralische, wird durch Brantwein bewirkt, II. 28.

Buche, ihr hohes Alter, I. 45.  
Butter, ihre Heilkraft, II. 180.

## C.

Caallostros Lebenselixir, I. 17.  
Chronologie der frühesten Menschengeschichte ist nicht die unsrige, I. 69.  
Clima, kaltes, der Lebensdauer günstiger als heißes, I. 94. verändert die Lebenszeiten, 157.  
Consumtion oder Anstreifung der Kräfte und Organe ist untrennlich mit dem Leben verbunden, I. 36. bestimmt die Lebensdauer, 38.  
Crisen, Beobachtung der gewöhnlichen, wird empfohlen, II. 176.

## D.

Dänemark ist dem hohen Alter günstig, I. 90.  
Dauer des Lebens, wovon sie abhängt, I. 37.  
Denkraft wird sehr geschwächt durch Ausschweifungen in der Liebe, II. 10. ihr Einfluß auf Verlängerung des Lebens, I. 118. auf Verkürzung, II. 14.  
Dephlogistisirte Luft, ob sie das Leben verlängere, I. 137.  
Deutschland ist reich an Alten, aber nicht an sehr Ausgezeichneten, I. 91.  
Diät, reiche und nahrhafte verlängert nicht das Leben, I. 99. gute verlängert das Leben, II. 140. was darunter zu verstehen, 141. auf Reisen II. 126. besondere für jedes Subject wird empfohlen, II. 165.  
Dichter und Künstler, Beispiele des langen Lebens bey ihnen, I. 78.

## E.

Egypten ist reich an Alten, I. 91.  
Ehe, die wichtigste Grundlage der öffentlichen und privaten Glückseligkeit, II. 104. findet sich in allen Beispielen sehr alter Menschen, I. 198. ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 108.  
Eiche erreicht das höchste Pflanzenalter, I. 45.  
Einbildungskraft, überspannte, verkürzt das Leben, II. 39.  
Eingebildete Krankheiten verkürzen das Leben, II. 30.  
Electricität, ob sie ein Verlängerungsmittel des Lebens sey, I. 137. animalische wirkt beim animal. Magnetismus, I. 19.  
Elephant erreicht das höchste Alter unter den Thieren, I. 61.  
Empfindelen, der Lebensdauer sehr nachtheilig, II. 41.  
Empfindlichkeit, zu große, verkürzt das Leben, I. 151.  
England ist reich an Beispielen des höchsten Alters, I. 90.  
Enthaltbarkeit von der physischen Liebe in der Jugend und außer der Ehe, ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 92. Mittel und Regeln zu ihrer Erhaltung, II. 96.  
Entwicklung, schnelle, verkürzt das Leben, I. 63.

- Ephemera lebt nur einen Tag, I. 54.  
 Eremiten und Klostergeistliche, Beispiele des höchsten Alters, I. 76.  
 Ernährung von Thieren, wesentlicher Unterschied derselben von der Ernährung der Pflanzen, I. 66.  
 Erfrorene, ihre Behandlung, II. 194.  
 Erhängte, ihre Behandlung, II. 190.  
 Erstickte, ihre Behandlung, II. 190.  
 Ertrunkene, ihre Behandlung, II. 190. Beispiel eines durch Wärme geretteten, I. 31. eines durch eine Frau Geretteten, II. 190.  
 Erziehung, physische, die Schwächliche verkürzt das Leben, II. 7. ein Hauptstück zur Verlängerung des Lebens, 73. Grundsätze und Regeln derselben, 74. in der ersten Periode, 76. in der zweiten, 85.  
 Essen und Trinken, unnütziges, verkürzt das Leben, II. 24. Regeln es der Gesundheit gemäß einzurichten, 141. laugfames macht alt, 141.  
 Extreme, alle, verkürzen das Leben, I. 98.

## F.

- Fadenwürmer, ihre Unzerstörbarkeit, I. 55.  
 Falken, hohes Alter derselben, I. 60.  
 Fasten 46tägige, eines Menschen, I. 34.  
 Fäulniß, natürliche Folge der verlorren Lebenskraft eines organisirten Körpers, I. 29. Mittel zu neuer Belebung, 29.  
 Faulstiebergift, II. 61. Mittel es zu vermeiden, 61.  
 Feinde des Lebens, II. 4.  
 Feuchtigkeit, zu große, der Luft, ist der Lebensdauer nachtheilig, I. 95.  
 Festigkeit der Organe, zu starke, verkürzt das Leben, I. 47.  
 Fieberhafte Krankheiten, ihre ersten Kennzeichen, II. 172. was dabei zu beobachten sey, 172.  
 Fiebertropfen der Quacksalber sind ein arsenikalisch Gift, II. 44.  
 Findelhäuser haben nebst dem Stand der Negerclaven den höchsten Grad von Mortalität, I. 96.  
 Fische ihre Lebensdauer, I. 58.  
 Frankreich Lebensdauer daselbst, I. 90.  
 Freude, ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 154. welche die gesündeste ist, 154.  
 Freunde des Lebens, I. 30. II. 4.  
 Frischgeputzte oder getünchte Wohnstuben dem Leben sehr nachtheilig, II. 45.  
 Fußbad, seine Anwendung, II. 184.  
 Furcht, eine der natürlichsten Leidenschaften, II. 31. vor dem Tode verbittert und verkürzt das Leben, 33. einige Mittel dagegen, 33.

## S.

- Seheime Arzneyen zur Verlängerung des Lebens, I. 17.  
 Seilesbeschäftigungen und Genüsse, ein Verlängerungsmittel des menschlichen Lebens, II. 155. übermäßige sehr schädlich, 86.  
 Gemüthsaffecten, traurige und mißgünstige, verkürzen das Leben, II. 30.  
 Serocomis, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens, I. 6.  
 Gesträuche, ihre Lebensdauer, I. 44.  
 Geschlechtstrieb, zu frühzeitiges Erwachen desselben, eine Hauptkrankheit der jetzigen Menschheit, II 87. Wie es zu verhüten, 88.  
 Geschwind leben, I. 40. ob es ein intensives Verlängerungsmittel des Lebens sey, 40.  
 Gesundheitszustand der Aeltern bestimmt die Lebensdauer der Kinder, II. 68.  
 Gifte, als Verkürzungsmittel des Lebens, II. 42. Unterschied der physischen und animalischen contagiösen 43. die contagiösen sind die gefährlichsten, 48. können vermindert und ausgerottet werden, 49.  
 Gleichförmigkeit der Luft und Witterung sind der Lebensdauer günstig, I. 94.  
 Glauben an Unsterblichkeit, ein Hauptgrund der Glückseligkeit, II. 153.  
 Glückseligkeit, die Mittel sie zu erhalten, II. 151.  
 Goldincturen und astralische Salze, I. 126.  
 Griechen, Beispiele des höchsten Alters bey ihnen, I. 71.  
 Griechenland gehört unter die alterreichsten Länder, I. 90.  
 Große Städte verkürzen das Leben des Menschen, II. 23.  
 Grundlagen, specielle, des langen Lebens, I. 125.  
 Gute Diät, ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 140. was darunter zu verstehen, 141.  
 Gymnastik, Mittel zur Verlängerung des Lebens, I. 5. II. 117.

## S.

- Haare und Zähne, neue im höchsten Alter, I. 99.  
 Hämorrhoiden, Anlage dazu, woran sie zu erkennen, II. 169. wie man sich dabey zu verhalten, 169.  
 Häutung, ein Verjüngungsmittel des Lebens, I. 57.  
 Haus- und Reiseapothek, II. 177.  
 Haut, fehlerhafte Beschaffenheit derselben ist Ursache der rheumatischen Constitution, II. 130.  
 Hautkultur, ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 129.  
 Hecht, seine Lebensdauer, I. 58.  
 Heilkraft der Natur, eine Grundlage des langen Lebens, I. 130.  
 Herz- und Ader-system, gut organisirtes, eine Grundlage des langen Lebens, I. 128.  
 Hochliegende Orts sind dem Alter günstig, I. 93.

- Höhle, schwarze, zu Calcuta, II. 47.  
 Hoffnung, ein Hauptgrund der Glückseligkeit, II. 153.  
 Holzasche, ihr medicinischer Nutzen, II. 179.  
 Hypochondrie, Anlage dazu, wie sie zu erkennen und wie man sich dabey zu verhalten, II. 169.

## J.

- Jena, geringe Mortalität daselbst, I. 99.  
 Inoculation, frühzeitige, des Alters, II. 64. der Blattern, das einziqe Mittel sie unschädlich zu machen, 59.  
 Insekten, ihre Lebensdauer, I. 55.  
 Inseln und Halbinseln sind die Wiegen des Alters, I. 95.  
 Irland ist reich an Alten, I. 90.  
 Island und die gar zu nördlichen Länder sind dem höchsten Alter nicht günstig, I. 90.  
 Italien, Lebensdauer daselbst, I. 90. das Clima war sonst kälter, 90.  
 Juden, Beispiele des höchsten Alters, I. 70.  
 Jugend, arbeit- und mühsame, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens, II. 91.  
 Jungfrauschast verhütet die Ausschweifungen, II. 102.

## K.

- Kälte kann die Lebenskraft vernichten, I. 29.  
 Kaiser und Könige, Beispiele ihres hohen Alters, I. 74.  
 Kamehl, sein Alter. I. 61.  
 Karpfen, sein hohes Alter, I. 58.  
 Kastanienbaum erreicht das höchste Pflanzenleben, I. 45. di centi cavali, 45.  
 Katarrhe, ihre Vernachlässigung bringt eine Menge Menschen ums Leben, II. 21.  
 Kennzeichen eines guten Arztes, II. 174.  
 Kinderspielsachen, gemahlte, sind gefährlich, II. 45.  
 Kindheit die ersten Jahre derselben sind noch eine fortgesetzte Erzeugung, II. 73.  
 Kleidung ob flanelle oder linnene besser sey, II. 135.  
 Klostergeistliche und Eremiten, Beispiele ihres hohen Alters, I. 76.  
 Klystiere, ihr Nutzen und Art der Anwendung, II. 182.  
 Kochgeschirr kann eine schleichende Bleyvergiftung verursachen, II. 45.  
 Kochkunst, raffinirte, verkürzt das Leben, II. 25.  
 Kohlenpulver, Mittel zur Verbesserung des sauren Wassers II. 127.  
 Krähenaugen, besser zur Vertilgung der Mäuse als Arsenik, I. 44.  
 Krämpfe und Schmerzen, Hausmittel dagegen, II. 180.  
 Krankliche Körper durch strenge Diät geheilt, I. 13.  
 Kräuter welche zur Hausapotheke gehören, II. 187.  
 Kräsngift, II. 60. Mittel es zu vermeiden, 60.  
 Kraft, was dieses Wort bedeute, I. 25.

- Krankheitsursachen**, welche am meisten zu meiden sind, II. 163.  
**Krankheitsanlagen**, ihre Kenntniß ist sehr wichtig, II. 165.  
 die vorzüglichsten und ihre Kennzeichen, 166.  
**Krankheiten** und ihre unschickliche Behandlung verkürzen das  
 Leben, II. 18. welche ansteckend werden können, 63. Ver-  
 hütung und vernünftige Behandlung derselben, 158.  
**Kroien**, außerordentliche Unzerstörbarkeit ihres Lebens, I. 57.  
**Krocodile** erreichen das höchste Alter unter den Amphibien,  
 I. 58.  
**Krytallwasser**, Zubereitung desselben. II. 173.  
**Küsse** können vergiften, II. 57.  
**Kultur** bey Pflanzen kann das Leben verkürzen, I. 46. und  
 verlängern 50. des Menschen so wohl physische als geistige  
 ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 201. aber wel-  
 che 202.  
**Kunst** in der Lebensrichtung darf nicht zu groß werden,  
 II. 164.

**L.**

- Lachen**, die gesündeste Bewegung, II. 155.  
**Landleben** hat geringere Mortalität als Stadtleben, I. 99.  
 als Verlängerungsmittel des Lebens empfohlen, II. 120.  
**Lange Welle** verkürzt das Leben, II. 37.  
**Lauge**, ihre Heilkräfte, II. 179.  
**Laune**, üble, verkürzt das Leben, II. 30.  
**Leben**, was es heisse, I. 36. worauf seine Dauer beruhe 37.  
 intensives und extensives stehen im umgekehrten Verhält-  
 nisse 39. ist bey manchen Thieren sehr schwer zu zerstören  
 56. menschliches, worin sein Wesentliches und seine Haupt-  
 momente bestehen 105. ist das vollkommenste aller Le-  
 ben 116. und zugleich das längste; Ursachen dieses Vor-  
 zugs 117. langes, Kennzeichen der Anlage dazu 133. auf  
 wie vielerley Art es verkürzt werden kann, II. 5.  
**Lebensalter** der Aeltern zu hohes oder zu niedriges bey der  
 Erzeugung verkürzt das Leben der Kinder, II. 68.  
**Lebensdauer** kann durch äußere Umstände verlängert und ver-  
 kürzt werden, I. 41. der Pflanzen 45. ihr höchstes Ziel 44.  
 der Thiere 54. der Würmer 54. Insekten 55. der Amphibien  
 56. der Fische 58. der Vögel 59. der Säugethiere 61. steht in  
 Verhältniß mit Schwangerschaft, Wachstum und Mann-  
 barkeit 63. der Menschen 68. seit Erschaffung der Welt die  
 nämliche 69. der Großen dieser Welt 76. der Eremiten und  
 Klostergeistlichen 76. bey Philosophen 77. Schulmännern 78.  
 Dichtern und Künstlern 78. Landleuten 79. Aerzten 88.  
 nach den verschiedenen Ländern 90. wo sie bey Menschen am  
 größten gefunden wird 79. bey Menschen am längsten und  
 dennoch die Mortalität am größten 122. ihre specielle  
 Grundlage 125.  
**Lebenskraft**, was sie sey, I. 23. ihre Eigenschaften und Ge-  
 setze 25. hat verschiedene Verwandtschaft zu den Körpern 26.  
 kann gebunden an & frey seyn 25. gibt dem Körper ein ei-



genthümliches Verhältniß zur Körperwelt 26. gibt dem Körper Reissfähigkeit und verändert seine chemischen Gesetze 26. widersteht den zerstörenden Kräften der Natur 27. wird durch manche Potenzen geschwächt 30. durch andre genährt und vermehrt 30. kann sich ohne grobe Nahrungsmittel erhalten 33. wird durch Kraftankörung erschöpft 35. durch Ruhe gesammelt 35. gibt den Bestandtheilen den organischen Character und zweckmäßige Structur 35. erfüllt alle, so wohl flüssige als feste Theile des Körpers 35. ihre Aeußerungen werden durch die verschiedenen Theile verschieden modificirt 35. Summe derselben ein Grund der Lebensdauer 38.

Lebensziel I. 38. des Menschen, seine Bestimmung 100. Absolutes wird auf 200 Jahre fortgesetzt 103. relatives, Tabellen darüber 104.

Leiden, Bekämpfung derselben zur Verlängerung des Lebens nothwendig, II. 151.

Leinsamen, sein Nutzen, II. 184.

Liebe, physische, Ausschweifungen darin, sind äußerst lebensverkürzend, II. 8. was das Uebermaß darin heiße 10. außer der Ehe ist immer schädlich, 10.

Linde, ihr hohes Alter, I. 45.

Luft, ein Freund des Lebens, I. 32. mit etwas Feuchtigkeit imprägnirt ist der Lebenslänge zuträglich 95. unreine verkürzt das Leben, II. 24.

Luftvergiftung kann schnell und langsam tödten, II. 57. schreckliches Beispiel davon 47. Zeichen derselben 47.

Luftgenuß, täglicher, ein Hauptstück der Erziehung, II. 81. Mittel zur Verlängerung des Lebens 118.

Luftsatz, I. 17.

Lunge wird besonders geschwächt durch Ausschweifungen in der Liebe, II. 9.

## M.

Magen- und Verdauungssystem, gutes, eine von den Grundlagen des langen Lebens, I. 127. und Lungen werden besonders geschwächt durch Ausschweifungen in der Liebe, II. 9.

Magnetismus, animalischer, ob er ein Verlängerungsmittel des Lebens sey, I. 18. seine wahre Beschaffenheit 19.

Mannbarkeit, frühzeitige, verkürzt das Leben, I. 63.

Maserngift, II. 58.

Matrassen sind gesünder als Federbetten, II. 133.

Maulbeerbaum, sein hohes Alter, I. 45.

Medicin, widersinniger Gebrauch derselben ein großes Verkürzungsmittel des Lebens, II. 20.

Menschen, Lebensdauer derselben, I. 68. haben das längste Leben und dennoch die größte Mortalität 122.

Metamorphose ein Lebensverlängerungsmittel der Insekten, I. 56.

- Methoden das Leben zu verlängern in Aegypten, I. 5. Griechenland 5. im Mittelalter 8. durch Astrologie 10. durch Talismans und Amulette 12. durch strenge Diät. 13. Transfusion 15. geheime Arzneyen 16. den animalischen Magnetismus 18. durch Goldtinkturen und astralische Salze 136. durch Abhärtung 138. durch Retardation und Unterbrechung der Lebensoperation 139. durch Vermeidung der Krankheiten 143. durch Verhinderung der Selbstaufreibung 143. durch geschwind leben 143. einzig indaliche und auf menschliches Leben passende 145. Uebersicht derselben 146.
- Milch, ein Hauptmittel bey Vergiftungen, II. 194. ihre Heilkräfte 180.
- Mittelton in allen Stücken, Verlängerungsmittel des Lebens, I. 97.
- Morgenstunden, die Jugend des Tags, die beste Zeit zur Arbeit, II. 114.
- Mortalitätslisten von den Zeiten Vespasians, I. 73. von Urvian 37.
- Mortalität, allgemeine große schließt nicht das Altwerden einzelner aus, I. 93. die fürchterlichste findet sich in Findelhäusern und unter den Negerclaven 96. in den Städten immer größer als auf dem Lande 99. bey Menschen am größten 123.
- Müßiggang, verkürzt das Leben, II. 37.
- Musik, Verlängerungsmittel des Lebens, II. 157.
- Mutter, ihr Gesundheitszustand bestimmt am meisten die physische Constitution des Kindes, II. 70.

## N.

- Nahrung, zu concentrirte, ist nachtheilig, II. 27. in der ersten Periode der Kindheit wie sie beschaffen seyn muß 76. aröbere kann lange fehlen ohne Verlust des Lebens, I. 33.
- Natur, eigne, was sie heiße, I. 27.
- Nagos, die Insel ist dem Alter sehr günstig, I. 90.
- Negerclaven, fürchterliche Mortalität derselben, I. 96.
- Norwegen ist reich an Beyspielen des höchsten Alters, I. 90.

## O.

- Oehl, seine Heilkräfte, II. 180. bey Vergiftungen ein Hauptmittel 194.
- Oehlbaum erreicht das höchste Pflanzenleben, I. 45.
- Ouanie verkürzt das Leben, sowohl physische als moralische, II. 8. 11. ihre traurigen Folgen 11. Mittel sie zu verhüten 37.
- Ordnung in allen Lebensverrichtungen ist im Alter sehr heilsam, II. 199.
- Organische Beschaffenheit der Körper, I. 25.
- Organe, zu große Härte derselben verkürzt das Leben, I. 48.

**Draanisation**, ihre verschiedene Beschaffenheit bestimmt die Lebensdauer, I. 38.

## P.

**Päpste**, Beispiele des höchsten Alters bey ihnen, I. 76.

**Palme** erreicht das höchste Pflanzenleben, I. 45.

**Paragen** wird sehr alt, I. 60.

**Pelzwerk**, keine gesunde Kleidung, II. 135.

**Perioden** des Lebens aus der Natur des Lebens abgeleitet, I.

37.

**Pfeffer** sein Nutzen, II. 185.

**Pflanzen** ihre Lebensdauer, I. 44. dreyfach, einjährig, zweijährig, vieljährig 44. saftige leben kürzer, holzige länger 44. wäfrige kürzer, balsamische länger 44. welche das höchste Alter erreichen 45. schnell wachsende leben kürzer 45. zu festes Holz verkürzt das Leben 46. ihre Lebensdauer richtet sich nach den vier Hauptgesetzen derselben 48. haben ein schwaches intensives Leben 48. Zeugung, der höchste Punkt ihrer Lebensenergie, verkürzt ihr Leben 49. ihr Leben kann durch gewisse Art von Kultur verlängert werden 50.

**Pfanzengifte**, die gefährlichsten unsrer Gegenden, II. 46.

**Pflanzenuhr**, I. 42.

**Philosophen**, Beispiele des höchsten Alters bey ihnen, I. 77.

**Physische** Herkunft, gute, ihre Vortheile, II. 67.

**Physische** Liebe, Uebermaß im Genuß verkürzt das Leben, II. 8. außer der Ehe schädlich 97. Uebermaß nimmt den Character des Großen und Edlen 96.

**Platane** erreicht das höchste Pflanzenleben, I. 45.

**Pythagoräer** haben viele Beispiele des höchsten Alters, I. 77.

## R.

**Rabe**, erreicht ein hohes Alter, I. 60.

**Räderthier**, seine Unzerstörbarkeit, I. 55.

**Rauchtabak**, sein Einfluß auf die Gesundheit, II. 149.

**Reinlichkeit**, ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 84.

**Reisen**, ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 125. Reaeln zu reisen 125.

**Reisfähigkeit**, nächste Wirkung der Lebenskraft, I. 27. gehöriger Grad und Vertheilung derselben, eine Grundlage zum langen Leben, 128.

**Remda**, Stadt, gibt ein Beispiel von äußerst geringer Mortalität, I. 99.

**Reproduktionskraft** bey Würmern, ein Hauptmittel zur Verlängerung ihres Lebens, I. 54.

**Restauration**, ein Hauptgrund der Lebensdauer, I. 38. bey Thieren und Menschen 113.

**Resultate** aus den Erfahrungen über die menschliche Lebensdauer, I. 92.

**Retardation** der Lebensoperation, ein Verlängerungsmittel des Lebens, I. 39. doch nur auf einen gewissen Grad 139.

- Rettungsmittel in schnellen Todesgefahren, I. 187.  
 Römer, Beispiele des höchsten Alters bey ihnen, I. 72.  
 Ruhe der Seele, ein Verlängerungsmittel des Lebens, II.  
 151.

## S.

- Säuathiere, ihre Lebensdauer, I. 61.  
 Sauerstoff, der belebende Bestandtheil der Luft, I. 32.  
 Schicksale der Macrobiotik, I. 5.  
 Schildkröten, außerordentliche Unzerstörbarkeit ihres Lebens, I. 56.  
 Schlaf hält den Lebensstrom auf, I. 41.  
 — — ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 110. Regeln zum gesund schlafen 111. zu lange schadet der Lebensdauer 111.  
 Schlagfluß, Anlage dazu, wie sie zu erkennen, und wie sich dabei zu verhalten, II. 171.  
 Schleim von Hafersgrüße und Graupen, seine Benutzung, II. 182.  
 Schminke ist der Gesundheit sehr nachtheilig, II. 45.  
 Schnupftobak, sein Nachtheil, II. 150.  
 Schwäche, keines vorzüglichen Theils, Grundlage des langen Lebens, I. 130.  
 Schwächliche Leibesbeschaffenheit kann der Lebensdauer beförderlich seyn, I. 41.  
 Schwacher Theil, ein Hauptgrund der Krankheitsanlage, II. 167. Kennzeichen desselben 167.  
 Schwan, sein hohes Alter, I. 60.  
 Schwangerschaft hat Einfluß auf das Leben des Kindes, II. 70. sollte für etwas heiliges und unverletzliches gehalten werden 71. sichert das Leben 71.  
 Schweden ist reich an Beispielen des höchsten Alters, I. 90.  
 Schwelgerisches Leben kann durch strenge Diät wieder gut gemacht werden, I. 13.  
 Schwindsuchtsanlage, wie sie zu erkennen, II. 168. wie man sich dabei zu verhalten, 168.  
 Schwitzen, ein vermeintliches Mittel zur Verlängerung des Lebens, I. 5.  
 Seebad wird empfohlen, II. 134.  
 Seife ihre Heilkräfte, II. 179.  
 Selbstmord, Trieb dazu, eine neue Krankheit, II. 20.  
 Seelenkräfte, höhere des Menschen, und Vernunft, wirken zur Verlängerung seines Lebens, I. 116.  
 Seelencustimmung, die der Lebensdauer nachtheilig ist, II. 30. die ihr zuträglich ist. 151.  
 Seelenaustregung, übermäßige, verkürzt das Leben, II. 14. Was das Uebermaß darin heiße 14.  
 Seufzflaster. Bereitung und Nutzen, II. 185.  
 Sinn für Natur wird empfohlen, II. 124.

- Sianesische, angenehme und mäßige, ein Verlängerungs-  
mittel des Lebens, II. 157.  
Spanien, Lebensdauer daselbst, I. 90.  
Sveifen, die unschuldigsten, können durch Zusammensetzung  
schädlich werden, II. 26. die die Ausdünstung hemmen 125.  
Spirituöse Getränke gehören unter die größten Verfürzungs-  
mittel des Lebens, II. 26. ihre andern Nachtheile 26.  
St. Germain, Thee zum langen Leben, I. 17.  
Städte haben größte Mortalität als das Land, I. 99. Leben  
in großen verkürzt das Leben, II. 23.  
Stärkung des Alters durch die Nähe der Jugend, I. 7.  
Starke Leibesbeschaffenheit kann der Länge des Lebens scha-  
den, I. 40.  
Steinadler, sein hohes Alter, I. 60.  
Sterben selbst hat noch niemand empfunden, II. 35.  
Stoiker haben viele Beispiele des höchsten Alters, I. 77.  
Strenge Diät verlängert das Leben, I. 13.  
Suppen sind nicht zu verwerfen, II. 147.

## I.

- Tabelle, wie viel Menschen an Krankheiten, und an welchen  
sie sterben, II. 19.  
Talisman und Amulette, vermeintliches Mittel zur Verlän-  
gerung des Lebens, I. 12.  
Textur des Körpers, weder zu feste noch zu lockere, eine  
Grundlage des langen Lebens, I. 130.  
Thätiges, selbst strappazantes Leben in der Jugend verlängert  
das Leben, I. 98.  
Thiere, ihre Lebensdauer, I. 54.  
Tod, natürlicher, Geschichte desselben, I. 115. der Gedan-  
ke daran ein Prüfstein unsrer Handlungen und Mittel zur  
Jugend, II. 33.  
Todte sind seltner im Wasserreich als auf dem Lande, I. 58.  
Todesarten, gewaltsame, sind jetzt häufiger, II. 22. ihre  
verschiedenen Arten und Hülfen 187. 188.  
Transfusion des Bluts, ein vermeintliches Verlängerungs-  
mittel des Lebens, I. 15.  
Trinken, hinlängliches, ist zur Gesundheit unentbehrlich,  
II. 146.  
Trockenheit der Luft, zu große ist der Lebensdauer nachthei-  
lig, I. 95.

## II.

- Ulmenbaum erreicht das höchste Pflanzenleben, I. 45.  
Ungarn ist in manchen Gegenden reich an hohem Alter, I. 91.  
Unmäßigkeit im Essen und Trinken verkürzt das Leben, II. 24.  
wenn man zu eßen aufhören soll 25.  
Unreinlichkeit verkürzt das Leben, II. 34. ist oft die uner-  
kannte Ursache der Kränklichkeit 84.

## V.

- Venerisches Gift, II. 53. Erkenntnißmittel der Vergiftung 55. Verhütungsmittel 57. Folgen 99.  
 Veränderlichkeit der Luft und Witterung ist der Lebensdauer nachtheilig, I. 94.  
 Vergiftungen, II. 42. ihre Behandlung 194.  
 Verjüngung ist auch bey Menschen möglich, I. 99.  
 Verkürzungsmittel des Lebens, II. 5.  
 Verlängerung des Lebens ist möglich. I. 39. die Mittel und Grundideen derselben 135.  
 Vermeidung aller Krankheitsursachen in wie fern sie Verlängerung des Lebens bewirke, I. 143.  
 Vertrauen auf die Menschheit, ein Hauptgrund der Glückseligkeit, II. 153.  
 Vielgeschäftigkeit, eine Krankheit der jetzigen Zeiten, ihre Nachtheile, II. 35.  
 Vögel, ihre Lebensdauer, I. 59.

## W.

- Wachen, anhaltendes, verkürzt das Leben, II. 111.  
 Wachstum, grünes, ein Heilmittel, II. 187.  
 Wärme, ein Freund des Lebens, I. 31. belebt einen Ertrunkenen, 31. das Hauptmittel der Wiederbelebung, II. 192. ist alten Leuten zuträglich 198. zu starke verkürzt das Leben 119.  
 Wahnsinn kann das Leben verkürzen und verlängern, I. 123.  
 Wahrheit des Characters, ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 155.  
 Waschen, tägliches, mit kaltem Wasser, ein Hauptstück der physischen Erziehung, II. 82. wird für beständig empfohlen 133.  
 Wasser, nothwendige Bedingung des Lebens, I. 33. Mittel es zu verbessern, II. 127. seine Vorzüge als Getränk, II. 146. kaltes und warmes, dessen medicinische Benutzung, II. 183.  
 Wein, Raactn seines Gebrauch, II. 148. seine Anwendung in Krankheiten 186.  
 Weinessig, seine Arzneykräfte, II. 179.  
 Weinstock erreicht ein hohes Alter, I. 44.  
 Weisheit, der Hauptgrund der Glückseligkeit, II. 152.  
 Wollene Bekleidung ist nicht zur allgemeine Tracht zu empfehlen, II. 137. wenn sie heilsam sey 135. als Arzneymittel 187.  
 Wuthgift, II. 62. Mittel es zu vermeiden 62.

## 3.

- Zahnpulver, ein unschädliches, II. 143.  
 Zähne und Haare, im hohen Alter neue, I. 99. gute, eine Eigenschaft zum langen Leben 127. Mittel zu ihrer Erhaltung, II. 142.  
 Zeder erreicht das höchste Pflanzenleben, I. 45.

- Zeit des Schlafes ist nicht gleichgültig, II. 113. der Geburt hat Einfluß auf die Lebensdauer 74.
- Senkung, Augenblick derselben ist wichtig für die Lebensdauer, II. 69.
- Zeugungskraft, vollkommene, eine Grundlage zum langen Leben, I. 131. und Denkkraft stehn in gewissem Verhältnisse, II. 10.
- Ziel des Lebens, I. 38.
- Zucker seine Heilkräfte, II. 178.
- Zufriedenheit, ein Verlängerungsmittel des Lebens, II. 151. die Kunst sie zu erhalten 152.
- Zutrauen, eine unentbehrliche Bedingung bey dem Gebrauche des Arztes, II. 176.



In eben dieser Buchhandlung ist ganz neu zu haben:

**S**chickels (H. F. A.) Hoffschreiners zu Schleich, practisches Handbuch für Künstler, Lackirliebhaber, und Oehlfarben-Anstreicher. Neueste ganz umgearbeitete Auflage. 8. Nürnberg 1801. 45 fr.

Unterricht für das Landvolk zur Lebensrettung der Erstickten, Ertrunkenen, Erfronen, Erhängten oder Erwürgten, Vergifteten, vom Blitze getroffenen, und der todtscheinenden Neugeborenen. gr. 8. 1800. 3 fr.

Sentenzen und Deutsprüche (drey hundert) nach alphabetischer Ordnung. Ein Handbuch zum bequemen Gebrauche für Schul- und Hauslehrer. Von einem Schulmanne. 8. Grätz 1801. 10 fr.

Savater (Joh. Caspar) Regeln für Kinder, durch Beispiele erläutert von Johann Michael Armbruster. Mit einem Titeltupfer. 8. Grätz 1801. 15 fr.

Von den Mitteln wider verschiedene den Menschen, Thieren und Erdfrüchten theils beschwerliche, theils schädliche Insekten und andere Thiere. Ein nützliches Hausbuch für Stadt- und Landleute. 8. Grätz 1801. 30 fr.

Wenzel's (Gottfried Immanuel) Versuch einer practischen Seelenarzneykunde. Mit einem Anhange von Krankheitsgeschichten der Seele. 8 Grätz 1801. 45 fr.

— — Unterhaltungen über die auffallendsten neuern Geistesererscheinungen, Träume und Ahnungen, nebst Darstellung anderer sonderbaren Beobachtungen am Menschen. 8. 1800. 30 fr.

— — Diätetik der menschlichen Seele; oder: Gesundheitslehre des Herzens, Verstandes und Willens. Ein Seitenstück zu Huselands Kunst, das menschliche Leben zu verlängern. 8. Grätz 1800. 30 fr.

Wollstein (Joh. Gottl.) Kurze Anweisung zu einer richtigen Zucht und Wartung der Füllen, von der Geburt



bis zum vierten Jahre. Mit einer Vorrede und vielen Anmerkungen von Erik Viborg. Aus dem Französischen und Dänischen übersetzt von Johannes Ambrosius Markussen. 8. Kopenhagen und Leipzig 1801. Kostet broschürt 10 fr.

**Runitzsch (Michael)** Der practische Privatgeschäftsmann, welcher alle im bürgerlichen Leben vorkommende schriftliche Aufsätze zu verfassen lehret. Zum nützlichen Gebrauche für Privatleute, besonders für den Bürgerstand; für Künstler, Professionisten, Gewerbs- und Güterbesitzer, Landleute; auch für Landschullehrer, und für junge Leute aus benannten Ständen eingerichtet. Zweyte verbesserte und vermehrte Aufl. 8. Grätz 1801. 48 fr.

**Hilwig's (Christ. v.)** neu bearbeiteter hundertjähriger Hauskalender, worin I. eine Erklärung des Kalenderwesens überhaupt, und ein Kalender vom Jahr 1800 bis 1901; II. die Kenntniß der Gestirne und Einrichtung des Weltgebäudes; III. Die Kenntniß der Erde ins besondere; IV. landwirthschaftliche Bemerkungen; V. Abbildungen und Beschreibungen einiger besonders giftigen und gefährlichen Pflanzen; VI. ein Viehartzneybuch, und VII. Heilmittel gegen einige Krankheiten der Menschen enthalten sind. Mit einem Titeltupfer und vielen Holzsnitten. gr. 8. Grätz 1801. 48 fr.

**Schili (Mathäus Christian)** Entwürfe zu sonn- und festtäglichen und andern Predigten verschiedenen Inhalts. Zwen Theile gr. 8. Grätz 1801. 1 fl. 30 fr.

**Winkler (Joh. Bapt. v.)** Erklärungen der sonn- und festtäglichen Evangelien, zum Gebrauch für Schulen, und anwendbar für Frühpredigten, wie auch zur Privat-erbauung. Zwen Theile gr. 8. Grätz 1800. 2 fl.

**Lapp's (Raymund)** kurze Predigten und Predigtentwürfe über die gewöhnlichen Sonn- und Festtags-Evangelien, besonders für Landleute. Für Katholiken eingerichtet vom Herausgeber der Predigten auf die Feste des Herrn, Mariens und der Heiligen. gr. 8. Grätz 1800. 1 fl. 30 fr.

**Kochbuch** (Gräßertisches) durch Erfahrung geprüfetes, eingerichtet für alle Stände, zum Gebrauch für Fleisch- und Fasttage, enthaltend: deutlich und gründlich beschriebene Vorschriften von der Zubereitung verschiedener für jeden Stand tauglicher Gerichte, Gebäckenen, Zuckergebäck, Gefrorenen, Torten, Sülzen und Eingefotenen, Sellenen, Gallerten zc. Getränken, vom Fleischeinpökeln zc. nebst andern häuslichen Erfahrungen und einer Anweisung zum Trennschiren und Vorlegen. Herausgegeben von J. M. Sechste mit einer großen Menge bewährter Speise-Vorschriften neuerdings vermehrte und verbesserte Auflage. 8. Grätz 1800. 1 fl. 8 fr.

**Marshall's (C. F.) Gründliche Anweisung zur Verfertigung verschiedener Arten Feuerretuis, Rauch- und Schnupftobak, Essig, künstlicher Wasser, Oehle, Balsame, Arzneyen, Lacke, Tinten, wohlriechender Seifen, Farben, und viel anderer sehr nützlicher Sachen. Ein nöthiges Handbüchlein für Jedermann. 8. Leipzig 1801. 48 fr.**

— — **Kleines Taschenbuch für Gold- Silber- und Metallarbeiter, Mahler, Lackirer und Farbenbereiter. Neueste Auflage. 8. Leipzig 1800. 24 fr.**

**Christ (J. L.) der Baumgärtner auf dem Dorfe; oder Anweisung wie der gemeine Landmann auf die wohlfeilste und leichteste Art die nützlichsten Obstbäume zu Besezung seiner Gärten erziehen, behandeln, und deren Früchte zur Verbesserung seiner Haushaltung recht benutzen soll. Neueste vermehrte und verbesserte Auflage 8. Frankfurt am Mayn, 1800. 1 fl.**

— — **Anweisung zur nützlichsten und angenehmsten Bienenzucht für alle Gegenden, bey welcher in einem mittelmäßig guten Bienenjahr von 25 guten Bienenstöcken 100 fl. und in einem recht guten Bienenjahr 200 fl. gewonnen werden können, und dennoch jeder Stock in gutem Stande bleibt, geprüfet und zum gemeinen Nutzen herausgegeben. Neueste vermehrte und verbesserte**

- Auflage. Mit 5 Kupfertafeln. 8. Frankfurt und Leipzig 1799. 1 fl. 15 fr.
- Christ (J. L.)** Der neueste und beste Deutsche Stellvertreter des Indischen Kaffeh, oder: Der Kaffeh von Erdmannsbeln, zu Ersparung vieler Millionen Geldes für Deutschland und längerer Gesundheit tausender von Menschen. Mit zwey Kupfertafeln. 8. Frankfurt am Mayn 1800. 12 fr.
- Hufeland (D. Christ Wilh.)** Guter Rath an Mütter über die wichtigsten Punkte der physischen Erziehung der Kinder in den ersten Jahren. Neueste Auflage 8. Berlin 1799. broschürt 12 fr.
- Schule (die) der Erfahrung,** für alle denen Zufriedenheit, Leben und Gesundheit werth sind Warnende Thatfachen zu Verhütung alltäglicher Unglücksfälle. 8. Berlin 1799. 40 fr.
- Strube (D. Christ. August)** Gesundheitslehre; nebst einer faklichen Anleitung Scheintodte und Verunglückte ins Leben zurückzurufen, und Vorsichtsregeln zur Verhütung der gewöhnlichen Lebensgefahren. Ein Handbuch für alle Stände. Neuste Auflage 8. Braunschweig 1800. 30 fr.
- Menschenfreund (der) in Todesgefahr.** Eine Auswahl der allgemein bewährtesten, auf der Stelle anwendbaren Mittel, Scheintodte und andere in plötzliche Lebensgefahr gerathene Menschen zu retten, und sich vor ansteckenden Krankheiten zu sichern. Zum Bedarf für alle Menschen und auch für Ärzte brauchbar. 8. 1799. gefalzet 7 fr.
- Mayer (Franz Ant.)** Der kluge und erfahrene Rathgeber in der Haus- und Landwirthschaft. Oder Sammlung erprobter Erfahrungen und Vortheile in der Land- und Hauswirthschaft, nebst Hausmitteln in verschiedenen Krankheiten 8. Grätz 1800. 48 fr.
- Fresenius (F. A.)** Practische Wetterkunde nach alten Bauererfahrungen. Ein Handbuch für Oekonomen und Landleute. Neueste Auflage, 8. Grätz 1800. 45 fr.

