Zeitschrift: Der Sammler : eine gemeinnützige Wochenschrift für Bündten
Herausgeber: Bernhard Otto
Band: 5 (1783)
Heft: 32

Artikel: Von der Lebensordnung : fortgesetzt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-544013

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 06.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

vergraben, wie es der Gebrauch verschiedener Länder ist. Und endlich ist es auch sehr klug gehandelt, die schwächeren Weine gleich zu trinken, und die Geistvollern, und stärkern auf Hügeln gewachsenen, länger aufzubewahren. So glaube ich, daß man mit Aufmerksamkeit und Fleiß, und einer auf vernünftige Beobachtungen gegründeten Praktik mehr die Erhaltung der Weine befördern kann, als mit Fremden ungesunden Einmischungen, die dem Wohl der menschlichen Gesellschaft, indem sie die menschliche Gesundheit zerstören, zuwider sind. *)

Von der Lebensordnung, fortgesetzt.

Eine allzugrosse Menge kalter Zwetschen, Trauben, Erdbeeren und Säuerlingen verursacht Blähungen und andere Krankheiten. Nicht alles, was schmeckt, ist auch gesund, obgleich in einigen Fällen das Gegentheil wahr ist. Es gibt Mägen, die gewisse Speisen nicht vertragen können, ob sie gleich leicht und gesund sind. Man esse nicht, so lange es hineingehet, sondern so lange es schmeckt. Zu viel essen macht träg, schwermütig, gefräßig und fett. Wer aber viel und hart arbeitet, muß auch viel und nahrhafte Speisen essen. Dörrfleisch, Pöckelfleisch, Schinken, vertragen wohl junge und starke Leute, nicht aber Ausgearbeitete, Schwache, Alte und Sitzende. Viel Fleisch macht

*) Zählt der Verfasser das Räuchern mit Schwefel, auch unter dieselben, so hat er gewiß Unrecht, dann auf die Weise wie es in der ausführlichen Anleitung der Verbesserung der Weine in Deutschland pag. 18. angegeben wird, verrichtet, hat es mir die gröſten Dienste geleistet. A. d. U.

macht Schärfe: wie vielmehr das Gesalzene und Gedörrte. Obst hingegen und Gemüse geben eine leichte und milde Nahrung. Für erhitzte Arbeiter ist Milch, geronnene Milch, Buttermilch, oder statt dessen ein mit gutem Eßig bereiteter Salat sehr erquickend dienlich: beide zugleich und viel essen wollen, gefährlich. Unter den Fleischspeisen ist das Schweinefleisch das ungesündeste. Man meide scharfe Gewürze: sie reitzen, verschärfen und entzünden das Blut. Die leichten und flüchtigen sind unentbehrlich. Zu den ersten gehören Pfeffer, Ingber.

Es ist keine Gutthat, oft Unvernunft, Kinder an Wein zu gewöhnen. Wasser schickt sich besser für sie. Wein, übermäßig getrunken, wirkt, wie Gift, Betäubung, Schwachheit und Brechen: mäßig getrunken und mit Wasser vermischt, bekömmt er den Mehresten sehr wohl. Saurer und junger Wein, so wie er in einigen Gegenden wächst, verursacht denjenigen, die einen schwachen Magen haben, nicht viel arbeiten, stark trinken, zu Gicht, Sand und Gries, und Schlappigkeit geneigt sind, Aufgedunsenheit, Engbrüstigkeit, Verschleimung, Bleichsucht, und Gliederkrankheiten. Für Alte, Schwache, Entkräftete gehört ein alter, leichter, abgelegener und flacker Wein. Wein hilft selten zur Verdauung: oft, sehr oft, stört er sie. Auf fette und süsse Speisen Wein trinken, ist unschicklich. Einem andern zu gefallen Wein trinken, ist eben so unweise, als es unvernünftig ist, Leute zum Trinken zwingen wollen, die keinen Durst haben. Man lasse jedem seine Freiheit. Mahlzeiten und Zechgesellschaften sind Beweise der größten Freundschaft und Raserey. Ich finde in beiden Gift. So bald man anfängt sich kränklich zu spüren, so meide man den Wein, oder vermische ihn mit sehr vielem Wasser. Bier ist für aufgedunsene und fette

Körper

Körper schädlich. Man leide nicht, daß Kinder Brantewein trinken; er ist den Männern selbst ein Gift. Hat man den Magen überladen, so trinke man viel Thee, und schwemme damit den Magen aus. Im Schweiß kalt trinken, verursacht Entzündungen, Seitenstich, Lungenkrankheiten, Lungensucht. Man warte also ab, bis die Hitze sich gelegt hat.

4) Von der Bewegung und Ruhe.

Bewegung stärkt, befördert den Umlauf des Geblüts, reitzt die Eßlust, macht sanften Schlaf, verarbeitet den Nahrungssaft, und erhält die Gesundheit. Ist sie allzustark und ungewöhnlich, so entkräftet sie auch und giebt Anlaß zu verschiedenen Krankheiten. Noch beträchtlicher ist der Schade, wenn man in grosser Hitze grosse Bewegung macht. Laufen, Springen, Ringen, ist den Kindern zu gestatten; sie werden groß, fest und stark dabei. Nur präge man ihnen ein, daß sie nach der Erhitzung sich nicht abkühlen und kalt trinken. Schwachen, zarten, kränklichen und zum Bluten geneigten Kindern ist das Laufen schädlich. Die Ruhe ist zu Erholung neuer Kräfte nothwendig und angenehm. Das viele Sitzen macht weit mehr Menschen krank als die zu starke Bewegung. Lange Ruhe und vieles Sitzen erschlappt die festen Theile, verhindert den Umlauf der Säfte, zeugt Schärfe, schwächt die Verdauung, macht den Körper träge, schwer und aufgedunsen, oft fett und saftvoll, aber ungesund. Kommen zu dieser sitzenden Lebensart noch Fehler im Essen, Trinken und Leidenschaften: so wird der Grund zu langwierigen Krankheiten desto geschwinder gelegt. Leute, die viel sitzen, leiden meistens von Krankheiten des Magens und Unterleibes. Von einer sitzenden Lebensart auf einmal zur starken Bewegung schreiten, ist gefährlich.