Zeitschrift: Solothurnisches Wochenblatt
Herausgeber: Franz Josef Gassmann
Band: 5 (1792)
Heft: 27

Artikel: Von der Mässigkeit : aus dem Englischen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-820034

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.01.2026

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

Solothurnerisches Wochenblatt.
Samstags den 7ten Heumonat, 1792.
Nro. 27.

Von der Mäßigkeit.
aus dem Englischen.

Unter den Arabischen Mährchen findet sich eins von einem König, welcher lange kränklich gewesen war, und vergebens eine Menge Arzneyen gebraucht hatte. Endlich, sagt die Fabel, heilte ein gewisser Arzt ihn auf folgende Weise; er nahm eine hohle Kugel von Holz, und füllte dieselbe mit verschiednen Spezereyen an, worauf er sie so künstlich verschloß, daß man nichts sehen konnte. Eben so nahm er auch ein Ballbrett, höhlte den Griff und denjenigen Theil desselben, welcher den Ball schlägt, aus, und füllte ihn auch, wie die Kugel selbst, mit Spezereyen an. Hierauf verordnete er dem Sultan, der sein Patient war, sich mit diesen gehörig präparirten Instrumenten früh Morgens so lange zu bewegen, bis er in Schweiß käme. Die Kraft dieser Arzneyen, sagt das Mährchen, welche durch das Holz transpirirte, hatte wirklich einen so guten Einfluß auf die Liebesbeschaffenheit des Sultans, daß sie ihn von einer Krankheit heilten, welche allen innern Mitteln, die er gebraucht hatte, nicht weichen wollte. Dies ist eine fein er-

sonnene Allegorie, um uns zu zeigen, wie heilsam die Arbeit des Leibes für die Gesundheit ist, und daß es keine wirksamere Arzney giebt, als Bewegung. In einem meiner vorigen Blätter habe ich aus dem allgemeinen Bau und Manachismus eines menschlichen Körpers bewiesen, wie unumgänglich nothwendig er der Bewegung zu seiner Erhaltung bedarf. Für itzt will ich ein anders Präservativ der Gesundheit empfehlen, welches in manchen Fällen dieselben Wirkungen thut, als Bewegung, und ihre Stelle gewisser Massen ersetzen kann, wenn es an Gelegenheit zur Bewegung fehlt. Dies Präservativ ist die Mäßigkeit, welche noch den besondern Vorzug vor allen andern Mitteln zu Erhaltung der Gesundheit hat, daß sie von allen Klassen und Ständen der Menschen, zu jeder Zeit und an jedem Orte ausgeübt werden kann. Sie ist eine Art von Lebensordnung, die jeder, ohne Unterbrechung seiner Geschäfte, ohne Kosten und Zeitverlurst, sich selbst verschreiben kann. Wird durch Bewegung aller Ueberfluß weggeschaft, so wird er durch Mäßigkeit verhütet; werden durch Bewegung die Gefässe gereinigt, so werden sie durch Mäßigkeit weder überfüllt noch verstopft; erregt Bewegung eine dienliche Gährung in den Säften, und befördert den Umlauf des Bluts, so giebt die Mäßigkeit der Natur ihr freyes Spiel, und macht sie fähig, sich in aller ihrer Kraft und Stärke zu äussern; zerstreut die Bewegung eine entstehende Krankheit, so läßt die Mäßigkeit sie gleich zu Tode hungern.

Arzneyen sind meistentheils nichts anders, als Substitute der Bewegung oder der Mäßigkeit. Sie sind

freylich unumgänglich nothwendig in gefährlichen Krankheiten, welche die langsamen Wirkungen dieser beyden großen Werkzeuge der Gesundheit nicht abwarthen können; gewöhnten sich aber die Menschen an regelmäßige Leibesbewegung und Mäßigkeit, sie würden sie ihrer fast gar nicht bedürfen. Daher finden wir denn auch, daß diejenigen Theile der Welt die gesundesten sind, wo man von der Jacht lebt, und daß diejenigen Menschen am längsten leben, die beständig in den Wäldern herumschweifen, und fast keine andre Nahrung haben, als die sie selbst fangen. Blasenpflaster, Schröpfen, Aderlassen taugen selten was, als für Müßiggänger und Schlemmer; so wie denn auch alle die innerlichen Mittel, die so sehr unter uns im Schwange gehen, meistentheils nichts anders sind, als Künste, wodurch man Ueppigkeit und Gesundheit mit einander zu vereinigen sucht. Der Apotheker hat unaufhörlich zu thun, dem Koch und dem Winzer entgegen zu arbeiten. Man sagt vom Diogenes, da er einst einem jungen Menschen begegnet sey, der zu einem Schmause gehen wollen, habe er ihn mitten auf der Straße aufgehoben, und nach Hauße zurückgebracht, nicht anders, als würde er in Lebensgefahr gekommen seyn, wenn er ihm nicht zuvorgekommen wäre. Was würde dieser Philosoph gesagt haben, hätte er die Schlemmerey eines unsrer itzigen Schmause angesehen? Würde er nicht den Herrn einer Familie für wahnsinnig gehalten und seine Bedienten gebethen haben, ihm die Hände zu binden, wenn er ihn Vögel, Fische und Fleisch, Oel und Essig, Wein und Gewürze, Salate von zwanzigerley verschie-

denen Kräutern, Brühen von hunderterley Ingredienzen, Konfekte und Früchte, von allem, was den Gaumen nur kützeln kann, zusammengesetzt, in Einer Mahlzeit hätte herunterschlingen sehen? Was für unatürliche Bewegungen und widrige Gährungen muß ein solches Mischmasch der Unmäßigkeit nicht im Leibe anrichten? In der That, so oft ich eine neumödische Tafel in aller ihrer Pracht aufgesetzt sehe, bilde ich mir immer ein, ich sehe Podagra und Wassersucht, Fieber und Schlafsucht, nebst andern unzähligen Krankheiten, zwischen den Schlüsseln im Hinterhalte auflauren.

Die Natur liebt die schlechtesten und simpelsten Speisen. Jedes Thier, den Menschen ausgenommen, hält sich an Eine Kost. Diese Gattung nährt sich von Kräutern, jene von Fischen, jene von Fleisch. Der Mensch aber fällt über alles her, was ihm in den Weg kömmt; nicht die kleinste Frucht, oder der schlechteste Auswuchs der Erde, kaum eine Beere oder ein Schwam kann ihm entgehen.

Es ist unmöglich, irgend eine bestimmte Regel für die Mäßigkeit festzusetzen, weil das, was für den einen Schwelgerey seyn würde, für den andern Mäßigkeit seyn kann; man braucht aber nicht gar lange in der Welt gelebt zu haben, um seine eigene Konstitution so fern beurtheilen zu können, daß man wissen kann, was für Arten von Speisen, und wie viel, ihr am dienlichsten sind. Dürfte ich meine Leser als meine Patienten behandeln, und ihnen eine solche Art von Mäßigkeit vorschreiben, die allen Men-

schen angemessen ist, und sich besonders für unser Klima und unsre Lebensart schickt, so würde ich folgende Vorschriften eines sehr großen Arztes abschreiben. Laßt eure ganze Mahlzeit aus einem einzigen Gerichte bestehen. Wollt ihr euch noch ein zweytes erlauben, so hütet euch irgend ein starkes Getränk zu trinken, ehe ihr eure Mahlzeit geendigt habt. Zugleich enthaltet euch aller Brühen, wenigstens solcher, die nicht ganz einfach und ungekünstelt sind. Wer sich an diese wenigen klaren und leichten Regeln hielte, würde sich nicht leicht der Unmäßigkeit schuldig machen. Denn im ersten Fall fehlte es an Abwechsselung für den Geschmack, welcher seinen Gaumen reizen und Uebermaß veranlassen könnte; und im zweyten an künstlichen Reizungsmitteln, die Sätigung zu verhindern und einen falschen Appetit zu machen. Sollte ich eine Regel fürs Trinken vorschreiben, so würde ichs machen wie William Temple, von dem man den Spruch anführt: Das erste Glas für mich selbst, das zweyte für meine Freunde, das dritte für ein fröhliches Gemüth, und das vierte für meine Feinde. Da es aber für einen, der in der Welt lebt, unmöglich ist immer eine so philosophische Diät zu beobachten, so halte ich dafür, jeder sollte, je nachdem seine Konstitution es erlaubt, seine Fasttage halten. Diese sind eine große Erleichterung fur die Natur, da sie dieselbe geschickt machen, mit Hunger und Durst zu kämpfen, wenn etwa eine Krankheit oder eine besondre Pflicht ihr diese Nothwendigkeit auflegen sollten; und ihr zu gleicher Zeit Gelegenheit geben, sich ihrer Ueberladungen zu entledigen, und ihren ausgedehnten Gefäßen die gehörige Spannung und

Schnellkraft wiederzugeben. Nicht zu gedenken, daß ein zu rechter Zeit angebrachtes Fasten oft eine Krankheit in ihrem ersten Keim erstickt. Einige alte Schriftsteller haben bemerkt, daß Sokrates, ungeachtet er während der großen und schrecklichen Pest, deren Ruf bis in die spätesten Zeiten erschollen ist, und deren Verwüstungen zu verschiedenen Zeiten durch große Schriftsteller geschildert worden, in Athen lebte, doch nie im geringsten von derselben angesteckt worden, welches sie einmüthig seiner ununterbrochenen Mäßigkeit zuschreiben.

Und hier kann ich nicht umhin, einer Bemerkung zu denken, die ich oft machte, wenn ich die Leben der Philosophen laß, und sie mit irgend einer Reihe von eben so viel Königen oder andern Großen verglich. Betrachtet man diese alten Weisen, deren Philosophie großentheils in einem mäßigen und enthaltsamen Leben bestand, so sollte man glauben, das Leben eines Philosophen und das Leben eines Menschen wären zwey Dinge von ganz verschiedener Dauer. Denn man findet, daß fast alle diese weisen Menschen zu der Zeit, da sie starben, näher an hundert, als an sechszig Jahren waren. Das merkwürdigste Beyspiel aber von der Kraft der Mäßigkeit das Leben eines Menschen zu verlängern, findet man in einem kleinen Buche, welches Ludwig Kornaro ein Venetianer herausgegeben hat, und welches ich hier um desto lieber anführe, da man sich ungezweifelt darauf verlassen kann, wie der letztere Venetianische Gesandte, der aus derselben Familie war, während seines Aufenthalts in England, mehr als einmal in Gesellschaften bezeugt hat.

Dieser Kornaro war von sehr schwächlicher Leibesbeschaffenheit bis ums vierzigste Jahr, da er durch die hartnäckigste Beobachtung einer strengen Mäßigkeit, zu einer vollkommenen Gesundheit gelangte; so daß er im achtzigsten Jahre sein Buch herausgab, welches unter dem Titel: Sichere und gewisse Methode, ein langes und gesundes Leben zu erreichen, ins Deutsche übersetzt ist. Er erlebte noch drey bis vier Auflagen desselben, und nachdem er sein hundertstes Jahr zurückgelegt, starb er ohne Schmerz oder Angst, als wäre er nur eingeschlafen.

Verstorbene seit dem 1ten Jenner 1792.

Herr Ludwig Wagenmann Principal im Collegium.
Jungfr. Maria Anna Wirz.
Jüngling Urs Joseph Fröhlicher Burger.
Urs Joseph Christ von Mazendorf.
Joseph Gommerkinger von Härkingen.
Wohledle Frau Jungräthin Maria, Anna, Victoria, Bernardina Gibelin gebohrne Wigier von Steinbrugg.
Kaspar Kiefer Burger.
Elisabeth Jäggi von Seeben.
Anton Staub Sonnenwirth.
Catharina Bleyer gebohrne Aeppli.
Geretrud Haller von Kestenholz.
Magdalena Protschi von Selzach.
Hochwohledelgeb. Herr Raymund von Durfort-Leobard Erzbischof zu Bisanz S. R. D. Princeps.
Johann Ludwig Wirz Burger.
Frau Maria Anna Gaßmann gebohrne Burki.
Maria Reinhard.
Joseph Halbenleib von Selzach.
Jungfr. Johanne la Barriere aus dem Burgund.
Karl Stampfli von Aedenmannsdorf.
Maria Schäfer von Kleinhüzel.
Maria Elisabetha von Büren.