Zeitschrift: Solothurnisches Wochenblatt
Herausgeber: Franz Josef Gassmann
Band: 7 (1794)
Heft: 10

Artikel: Zusammengegriffene Gedanken über das Fasten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819681

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: 11.08.2025

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

Solothurnisches Wochenblatt.
Samstags den 8ten März, 1794.
Nro. 10.

Zusammengegriffene Gedanken über das Fasten.

Unser schwelgerisches Jahrhundert mag noch so sehr über Fasttäge spotten, schimpfen, und vernünfteln, es bleibt doch ewig wahr, daß Nüchternheit, und eine vernünftige Auswahl gewisser Speisarten und Getränke auf die Gesundheit des Körpers und des Geistes einen ungemein großen Einfluß haben. Der Vernunftrausch einer ganzen Nation, die in ihrem Taumel Gesetze, Sittlichkeit und Religion zusammen wirft, ist meistens die unselige Folge einer luxuriösen Lebensart.

Als Rom, dieser so glänzende Freystaat, seinem Verfall sich näherte, lebte man in ausgesuchter, übermäßiger Schwelgerey; die Gaumenlust hatte den höchsten Grad erreicht, sparsame Hausmannskost, die vormals so große Männer zeugte, war Schimpf und Schande in den Augen des römischen Adels. Was konnte anders erfolgen, als Lähmung körperlicher und sittlicher Kräfte, Entnervung an Leib und Seele?

Das Wohl eines Staats gründet sich immer auf körperliche und geistige Gesundheit der Nation. Die

physische Kraft ist die Mutter des Heldenmuths, der Arbeitsamkeit, gesunder Bevölkerung, warmer Vaterlandsliebe, der rastlosen Thätigkeit für das allgemeine Beste. Sittliche Kraft erzeuget Rechtschaffenheit, Gefühl für das Gute, edle Gesinnungen, Hang zu allen bürgerlichen Tugenden, Streben nach Vollkommenheit, und Abscheu gegen alle niedrige Laster. Hingegen ist Schlaffheit des Körpers und des Geistes bey einer Nation allemal der traurige Vorbothe des nahen Verfalls. In einer schlaffen, entmannten Seele entstehen Trägheit, Hang zum Müßiggang, zur Unthätigkeit, Mangel an Heldenmuth, an Arbeitsamkeit, an Vaterlandsliebe. — Gefühllos gegen sich selbst, wird der erschlaffte Mensch, unempfindlich gegen das Schicksal seiner Mitbürger. Die praktische Rechtschaffenheit, die Ausübung gesellschaftlicher Tugenden, das Ehrgefühl artet bey ihm in schändliche Gleichgültigkeit aus. Pflichten der Religion, der thätigen Menschenliebe sind nicht fähig, ihn aus seiner Schlafsucht aufzuwecken; er wird und bleibt ein lauer Christ, ein seichter Bürger, ein mürber Soldat, ein kalter Ehegatte, ein elender Vater, und erbärmlicher Hauswirth.

Seinen Magen mit zu vielen oder gar zu wohllüstig zubereiteten Speisen überladen, ist eine für die Gesundheit des Körpers äußerst gefährliche Schwelgerey. Sie erzeuget Weichlichkeit, Verschwendung, und eine Kette von Krankheiten, welche sich an der Gesundheit der Bürger rächen. Mäßigkeit im Essen und Trinken ist also schon aus politischen Gründen eine Hauptstütze der allgemeinen Wohlfahrt.

Wenn

Wenn wir nun das eigentliche Fasten von seiner moralischen Seite betrachten, so werden wir in diesem Gebothe viel Weisheit finden. Jedes Thier weidet nach Instinkt, säuft Wasser, und wird seinen Magen selten überladen. Nur der Mensch hat hierin freye Wahl; Das Thier- und Pflanzenreich liefert ihm eine unzählige Menge von Nahrungsmitteln, die seine Kunst auf manigfaltige Art würzt und verfeinert; auch begnügt sich sein Durst nicht mit dem Wasser allein, er hat hundert Gattungen berauschender Getränke erfunden, deren übermäßiger Gebrauch ihn oft unter das Vieh herabgesetzt. Wenn also der freye Mensch seiner Würde gemäß leben will, so muß er in der Wahl seiner Nahrungsmittel der Vernunft folgen, und alle Speisarten und Getränke vermeiden, die das Geblüt entflammen, die stark auf die Einbildungskraft wirken, und zu heftigen Ausbrüchen der Leidenschaften Anlaß geben. Das heißt, er muß sich in gewissen Sachen Abbruch thun, oder fasten.

Daß die Denkungsart, das Temperament nicht nur einzelner Menschen, sondern ganzer Nationen von ihren gewöhnlichen Lebensmitteln abhange, ist von den Naturforschern schon längstens bemerkt worden. Die Geblütsmasse verdünnert oder verdickert sich nach dem jedesmaligen Stoff der Nahrungsmittel, und hierauf beruht die Verschiedenheit der Charaktere. Ob das Fleischessen der Gemüthsart des Menschen überhaupt nachtheilig sey, ihn verwildere, will ich nicht entscheiden, weil die Aerzte hierüber selbst noch uneins sind. So viel ist gewiß, daß fleischfreßende Thierarten weit wilder, muthiger, schlauer und grausamer sind, als

jene, die sich mit Kräutern und Wurzeln nähren. Man vergleiche den Raben, und jeden Raubvogel mit der sanften Taube, den Fuchs und Wolf mit dem leutseligen Schafe, den Löwen mit dem Rinde, so wird man den Unterschied deutlich wahrnehmen.

Dem sey nun wie ihm wolle, so viel bleibt immer wahr, daß Enthaltsamkeit von stark gewürzten Fleischspeisen und hitzigen Getränken der Gesundheit des Geists sehr günstig ist. Alle großen Männer in jedem Fache haben sich durch Nüchternheit ausgezeichnet. Die Körperdiätik verbessert alle Säfte, erleichtert alle Lebensverrichtungen, erheitert den Geist, und setzt alle Seelenkräften in freyeres Spiel. Der enthaltsame Mann allein ist fähig seine Sinnlichkeit dem Vernunftgesetze zu unterwerfen, und für das Wohl der Menschheit wirksam zu seyn.

Fasten und Abbruch thun überhaupt große Wirkungen bey leidenschaftlichen Menschen. Ein launichter Arzt sagt in seinen medicinischen Vorlesungen: Die feuerigsten Köpfe unsrer modernen Philosophen und Weltriesen, wollte ich in Zeit von vier Wochen in sanfte Lämmer umschaffen, wenn ihnen täglich mehr nicht, als zwey Pfund Weiskleyen oder Kartoffel zur Nahrung, eine Maaß Wasser zum Trank, zwanzig Prügel zum Dessert, und der Pater Abraham a Sta. Clara zur Lesebibliothek gegeben würde. Den zaumlosesten Wohllüstling kann man durch magere Speisen und wässerichte Getränke in einen enthaltsamen Einsiedler verwandeln. Selbst der göttliche Seelenarzt behauptet von dem Weichlichkeitsteufel: Diese Gattung lasse sich nur durch Fasten und Gebeth austreiben.

Es ließe sich noch vieles über die Vortheile des Fastens sagen; aber das beßte aus allem wird wohl dieß seyn, wenn wir immer so nüchtern und enthaltsam leben, daß wir dieses Mittels selten oder nie bedörfen. Es ist wirklich zu bedauern, daß wir von der einfachen Nahrungsart unsrer Vorväter so weit abgewichen, Milchspeisen und Früchte waren ihre Lieblingsgerüchte, unsere Tafeln sehen ganz anders aus, wir verschlingen alles Eßbare, und oft kommen die Produkte aus allen vier Welttheilen in einem Magen zusammen. Was Wunder, wenn die Verdauung nicht gehörig vor sich geht, und unser halbes Leben eine Ueberfressungs Unpäßlichkeit ist. Dies mag vielleicht eine der wichtigsten Ursachen seyn, warum wir ausgearteten Abkömmlinge von den alten Helvetiern an Muth und Körperstärke so sichtbarlich abgenommen haben.

So eben lese ich in der Zeitung das Dekret einer allgemeinen patriotischen Fasten in Frankreich. Mir fäl't mein Lieblingsspruch dabey ein: Wahrheit bleibt immer Wahrheit. Es ist in der That bemerkenswerth, das Noth, Zeit und Umstände oft auf Dinge leiten, deren Nothwendigkeit man weder der Vernunft noch der Religion glauben will. Fasten ist vielleicht das beste Heilmittel gegen alle Vernunftschwelgerey.

Nachrichten.

Es sind zwey Zimmer, sehr bequem für einen Marchand, zu verlehnen.