

Franckesche Stiftungen zu Halle

**Johann Friedrich Zückert, der Arzneygelahrtheit Doctor, der
Römisch-Kayserlichen Acad. der Naturforscher, wie auch der
Churmaynzischen Academie ...**

Zückert, Johann Friedrich

Berlin, 1771

VD18 12385700

Fünftes Kapitel. Von der Wahl und Menge der Speisen nach dem verschiedenen Alter der Kinder; und von der Zeit und Ordnung im Essen und Trinken.

Nutzungsbedingungen

Die Digitalisate des Francke-Portals sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen für wissenschaftliche und private Zwecke heruntergeladen und ausgedruckt werden. Vorhandene Herkunftsbezeichnungen dürfen dabei nicht entfernt werden.

Eine kommerzielle oder institutionelle Nutzung oder Veröffentlichung dieser Inhalte ist ohne vorheriges schriftliches Einverständnis des Studienzentrums August Hermann Francke der Franckeschen Stiftungen nicht gestattet, das ggf. auf weitere Institutionen als Rechteinhaber verweist. Für die Veröffentlichung der Digitalisate können gemäß der Gebührenordnung der Franckeschen Stiftungen Entgelte erhoben werden.

Zur Erteilung einer Veröffentlichungsgenehmigung wenden Sie sich bitte an die Leiterin des Studienzentrums, Frau Dr. Britta Klosterberg, Franckeplatz 1, Haus 22-24, 06110 Halle (studienzentrum@francke-halle.de)

Terms of use

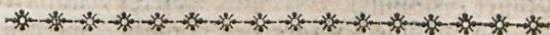
All digital documents of the Francke-Portal are protected by copyright. They may be downloaded and printed only for non-commercial educational, research and private purposes. Attached provenance marks may not be removed.

Commercial or institutional use or publication of these digital documents in printed or digital form is not allowed without obtaining prior written permission by the Study Center August Hermann Francke of the Francke Foundations which can refer to other institutions as right holders. If digital documents are published, the Study Center is entitled to charge a fee in accordance with the scale of charges of the Francke Foundations.

For reproduction requests and permissions, please contact the head of the Study Center, Frau Dr. Britta Klosterberg, Franckeplatz 1, Haus 22-24, 06110 Halle (studienzentrum@francke-halle.de)

[urn:nbn:de:gbv:ha33-1-213311](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:gbv:ha33-1-213311)

es darum, weil man es in Ueberfluß, oder zur Unzeit, oder eiskalt, getrunken. Erwachsene Leute haben freylich zuweilen Mühe, ihren Magen, der von Jugend auf mehr zum Biere und zu andern Getränken gewöhnet worden, zu Ertragung des Wassers zu bequemen. Wenn man aber gleich von Kindheit an dazu angehalten wird, so achtet man zu seinem großen Vortheil kein anderes Getränk; ja manche Kinder trinken schon von selbst nichts lieber als Wasser, und verabscheuen das Bier.



Fünftes Kapitel.

Von der Wahl und Menge der Speisen nach dem verschiedenen Alter der Kinder; und von der Zeit und Ordnung im Essen und Trinken.

S. 39.

In diesem Kapitel werde ich dasjenige am besten vortragen können, was noch bey dem Essen und Trinken der Kinder zu erinnern übrig ist. Mein bisheriger Vortrag würde ganz vergebens gewesen seyn, wenn ich nicht jetzt den rechten Gebrauch der Nahrungsmittel anzeigete. Einem jeden muß es bekannt seyn, daß die besten und heilsamsten Dinge uns sehr schädlich werden, wenn wir sie unrecht gebrauchen. Die glückliche und rechte Anwendung eines Dinges macht allein

46 Von der diätetischen Erziehung

allein den Meister. Wenn also die Eltern den heilsamen Zweck einer guten und gesunden Ernährung ihrer Kinder erreichen wollen, so bitte ich sie, alle Aufmerksamkeit auf die Lehren, die in diesem Kapitel vorkommen werden, zu wenden, und dieselben ordentlich in Ausübung zu bringen. Ihnen werden hier die Augen geöffnet werden, und sie werden, wenn ihre Vernunft nicht ganz von Vorurtheilen verfinstert ist, erkennen lernen, daß sie oft allein Schuld sind, wenn ihre Kinder dermaleins Verschwender, Prasser, Säuffer oder gute Wirthe, nüchterne und mäßige Bürger des Staats, werden.

S. 40.

Alles in der Natur erlangt nicht auf einmal seine Vollkommenheit. Nichts vergehet so gleich, wenn keine Gewalt dazu kommt. Menschen, Thiere, Pflanzen, Steine wachsen allmählig, und stufenweise neigen sie sich wieder zu ihrem Untergang. Die Natur machet keine Sprünge, und wenn die Menschen solche mit ihr vornehmen, so kann sie sich darinn nicht finden; sie geräth in Unordnung; sie fällt über den Haufen. Man muß daher in der diätetischen Kinderzucht die wichtige Regel merken, daß man mit Kindern niemals eine schleunige Veränderung vornehme, sondern sie allgemach zu einem freyern Gebrauch der zum Leben nothwendigen Dinge leite, so wie die Natur allmählig ihren Körper dauerhafter und vollkommener machet. Dieser
Satz

Satz ist in der Anwendung von den erspriesslichsten Folgen. Man muß ihn bey Speise und Trank, bey der Luft, bey Wachen und Schlafen, Bewegung und Ruhe, und bey den Aus- und Absonderungen, beständig im Gedächtniß haben. Ich will hier sofort die erste Anwendung davon machen. Der Italiäner wird krank, wenn er nach Norden kommt. Warum? Zum Theil verursacht dieses die Veränderung der Luft. Aber der Hauptgrund davon liegt in der schleunigen Veränderung von Speise und Trank. Der Magen des Italiäners kann nicht sogleich den Schinken, das Pöckelfleisch, und die harten trockenen Fische vertragen, weil er nur gewohnt gewesen, Eyer, Salat, und Ragouts zu verdauen. Eben so gehet es mit dem Kinde. Wenn man demselben auf einmal alle Milch entzöge, und ihm schleunig andere Speisen gäbe, die noch niemals in seinen Magen gekommen, so wäre das der nächste Weg zu seinem Verderben. Sein Magen war gewohnt, nichts als Milch zu verdauen. Will man demselben diese Gewohnheit benehmen, so muß man ihn nach und nach, bey dem Genuß der Milch, zu andern Speisen gewöhnen, und man muß allmählig von einem schwächern Nahrungsmittel zu einem stärkern übergehen. Aus dieser Ursach muß der Säugling einige Monate vor seiner Entwöhnung einige andere dienliche Speisen, und vornehmlich einen gesunden Brei, neben der Milch, genießten. Hat sich erst sein Magen an solchem Brei gewöhnet, so kann man

man

48 Von der diätetischen Erziehung

man ihm die Muttermilch mit Sicherheit entziehen. Nun läuft er nicht mehr Gefahr, mit vollem Magen zu verhungern.

S. 41.

Noch bleiben Milch, dünne Fleischbrühen und Brey die Hauptspeisen des entwöhnten Kindes. Nur giebt man jetzt die Kuhmilch statt der Muttermilch. Dieselbe muß mit bloßem warmen Wasser, oder mit warmen Gerstenwasser, vermischt und verdünnet werden; und solches wird ihm zum Frühstück gereicht. Man kann auch etwas Brod darinn einweichen, und im Munde zergehen lassen, oder man giebt ihm einen ordentlichen Brey aus Milch und Brod. Zu Mittag isset es seinen Brey, und Nachmittage giebt man ihm ein Stückgen Brod in die Hände, womit man es spielen läßet, und woran es auch, wenn ihn hungert, anbeissen kann, oder man giebt ihm wieder dünne Fleischbrühe mit Milch und Brod. Zu Abend kann es entweder seinen Brey, oder eine Suppe mit geriebenen Brod, oder ganz weich gekochten Grieß, speisen. Diese einfache Lebensordnung soll man, nach Des Essars Rath, so lange beybehalten, bis die Kinder zwey Jahre alt sind. Man muß ihnen niemals mehr als drey bis viermal in vier und zwanzig Stunden zu essen geben, damit der Magen das Genossene hinlänglich verdauen kann. Die Quantität bey jeder Mahlzeit muß nicht mehr als ein halbes Rössel Milch oder Fleischbrühe mit vier Loth Brod seyn.

Des

Des Nachts muß man ihnen gar nicht, oder nur höchstens einmal, zu trinken geben. Wie man sie hierinn während dem Saugen gewöhnet, so verhalten sie sich auch nachher. Sind sie des nächtlichen Saugens gewohnt gewesen, so werden sie auch nach der Entwöhnung so oft des Nachts zu trinken verlangen, als sie Milch zu sich zu nehmen pflegten. Davon müssen sie aber abgebracht werden. Es ist um einige unruhige Nächte und um etwas Herzhaftigkeit zu thun, so erreicht man seinen Zweck leicht. In der ersten Nacht wird ihnen ein oder zweymahl verschlagenes Getränk gereicht, in der zweyten einmahl, und nachher gar nichts mehr. Sie werden anfänglich schreien, und sehr ungeduldig seyn, und sich denn doch bequemen, wenn sie nichts erhalten. Es ist verdrüsslich und nicht wohl thunlich, warmes Getränk zur Nachtzeit bereit zu halten; das kalte Nachtrinken aber bringet großen Schaden, und verursachet sonderlich Verhärtungen der Gefrös-Drüsen, welche auch, wie Stahl bereits angemerket hat, aus derselben Ursach bey vier und fünfjährigen Kindern entstehen. Der berühmte Herr Geheim-Rath Büchner vermuthet auch, nicht ohne Grund, daß die abzehrende Zufälle, welche vielen Kindern nicht lange nach ihrer Entwöhnung zustoßen, größtentheils davon herrühren, weil selbige des Nachts Bier, welches in einem zinnernen Becher bey der Lampe warm erhalten wird, öfters zu trinken bekommen. Seitdem die Schädlichkeit der zinnernen und

D

füpfern

50 Von der diätetischen Erziehung

Kupfernen Gefäße, die denen darinn verwahrten oder gekochten Speisen und Getränken eine giftige Eigenschaft mittheilen, allgemein bekannter geworden, sollte man sich sowol bey Erwachsenen als Kindern des Gebrauchs solcher Gefäße gänzlich enthalten. Man lasse daher die Kinder beständig aus einem Glase, und niemals aus einem Becher, trinken; denn bey der schlechten Sorgfalt, welche man gemeinlich in Reinigung derselben anwendet, bekommt das Kind oft einen von dem vorigen Getränk sich darin angefesten, und mit den abgeessenen Zinntheilchen verunreinigten, schädlichen Schlamm. Man muß auch überhaupt die für die Kinder bestimmte Speisen in keinen zinnernten oder kupfernen Geschirren verwahren, denn die aus denselben sich eingezogene metallische Theile wirken in die empfindliche Nerven des Kindes viel geschwinder und heftiger, als in einem Erwachsenen. Diese Behutsamkeit ist sonderlich bey sauren, leicht versauernden, salzigten, und öligten Nahrungsmitteln am nothwendigsten, weil diese vor allen andern das Metall anzugreifen, und einige Theile davon in sich zu nehmen im Stande sind.

S. 42.

Wenn das Kind das dritte Jahr erreicht hat, soll man demselben die Milch ganz entziehen. In diesem Alter haben die Zähne, und sonderlich die Backzähne, welche gewöhnlicher weise später hervorkommen, die nöthige Festigkeit, daß

daß die Speisen damit zermalmet werden können; und nun kann man dem Kinde schon mehrere feste Speisen erlauben, und auch zuweilen etwas Obst vergönnen, da es keine Milch, die dieser Kost sonst zuwider ist, genießet. Man muß dasselbe aber benzeiten den guten Gebrauch seiner Zähne lehren, und ihm schon nach dem zweyten Jahre scharf einprägen, nichts ungekaut herunterzuschlucken. Denn durch das Kauen werden die Speisen nicht allein in kleinere Theile zerschnitten, sondern auch mit dem Speichel genau vermischer, und schon vom Denselben etwas aufgelöset und verdünnet, ehe sie in den Magen kommen. Dieses Kauen ist so nothwendig, daß die Alten schon sagten, derjenige, der nicht kauen, hasse sein Leben. Gewiß, die ungekaueten Speisen werden sehr schwer verdauet, machen durch ihre Last starkes Magendrücken, und geben einen unvollkommenen schlecht durchgearbeiteten Nahrungsfaß, der dem Körper wenig Nutzen schaffen kann. Obgleich die Speisen, die ich als die zuträglichsten für die entwöhnten Kinder angezeigt habe, so weich sind, daß sie fast keiner Zubereitung im Munde bedürfen, so ist es doch gut, die Kinder anzuhalten, sie im Munde herumzuwelzen, weil sie dadurch einigermaßen mit ihrem Speichel, diesem ersten natürlichen Auflösungs Mittel, vermischer werden. Auf diese Weise wird die Verdauung erleichtert, und das Kind bekommt zu dem Geschäfte des Kauens eine solche maschinelle Fertigkeit, daß es dasselbe nachher bey

D 2

dem

52 Von der diätetischen Erziehung

dem Genuß festerer Speisen, wo es am nothwendigsten ist, desto weniger unterläßt. Solche und mehrere gute Gewohnheiten lassen sich denen Kindern am besten beibringen; sie werben ihnen zur andern Natur; sie folgen denselben gleichsam unbewußt durch ihre ganze Lebenszeit; und wenn sie auch nicht wissen, warum sie dieses oder jenes thun, so ist nichts daran gelegen: Genug, daß diese Handlungen gut und löblich sind.

§. 43.

Ich habe in meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge die Gewohnheit der Ammen gerathet, welche erst den Brey in ihren Mund nehmen, ehe sie ihn dem Säugling geben. Da nun die entwöhnten Kinder noch nicht kauen können, so sind auch die Ammen so dienstfertig, und kauen erst die festen Speisen, die das Kind haben soll, und schmieren sie ihm nachher in den Mund. Dasselbe hat zwar noch keine Empfindung von dem Ekel, welches ein Erwachsener dawider haben würde; allein dieses Verfahren der Ammen ist darum nicht zu billigen, weil es von schlimmen Folgen seyn kann. Die Amme oder Wärterinn kann faule Zähne oder einen schädlichen Speichel haben. Wenn sie nun den Mund nicht fleißig ausspület, so werden die faulen Dünste aus den in und zwischen den Zähnen befindlichen Unreinigkeiten mit den Speisen vermischet, und in des Kindes Körper gebracht. Das damit angesteckte Blut muß

muß daher allerley faule Fieber, Friesel, und böse Ausschläge hervorbringen. Die Wärterinn kann auch böse und verdorbene Säfte haben; alsdenn ist der Speichel von derselben Beschaffenheit, und wird durch ihn die Krankheit oder Unreinigkeit der Wärterinn dem Kinde eben so gut, und vielleicht noch leichter, wie durch die Milch, mitgetheilet, weil der Speichel subtiler und durchdringender ist, als die Milch. Ja, Brüger gehet noch weiter, und er hat einigermaßen Recht. „Was man,“ sagt er, „von der Fortpflanzung der Neigungen durch die Milch behauptet, gilt auch vollkommen von dem Speichel, und ich glaube, daß man oft Mühe genug habe, die Laster bey den Kindern zu ersticken, die ihnen vorher so zu sagen in das Maul geschmieret worden sind. Insonderheit aber hat man sich wohl in Acht zu nehmen, daß man dergleichen Personen währendem Säuen nicht erzürne; denn macht der Zorn die Milch schädlich, so verwandelt er den Speichel in Gift. Die schädliche Wirkung von dem Biß zorniger Thiere und Menschen, und die Betrachtung, daß nur der Biß solcher Thiere giftig ist, die leicht zornig werden, kann solches beweisen, und eine Warnung für diese Gefahr ist desto nöthiger, je weniger man sie gemeinlich erkennt, indem man seine Gedanken blos auf die Milch der Amme richtet. Wie oft pflegt es sich nicht zutragen, daß man der Person, mit welcher sich die Amme gezanket hat, das Kind giebt, damit es die Amme nicht an die Brust
 D3
 legen

54 Von der diätetischen Erziehung

„legen soll. Das Kind fängt, entweder weil
„es wirklich hungrig ist, oder aus einer an-
„dern Ursach, an zu schreien; man will es
„befriedigen, und die zornige Person kauft ihm
„etwas, das ist, man giebt ihm ein Gift, wel-
„ches ärger ist, als das, welches man ihm ent-
„zogen hat.“ Man sieht hieraus, daß die
Vorsicht sehr nöthig sey, den Kindern keine
von andern Leuten gekauete Speisen essen
zu lassen.

§. 44.

Im dritten und vierten Jahr des Alters
eines Kindes kann man schon die Zahl der
Speisen etwas vermehren. Man giebt ihm
des Morgens ein wenig dünnen Caffee, oder
bloß trocken Brod, welches man auch in etwas
Fleischbrühe kann eintunken lassen. Zu Mittage
kann es eine Suppe aus weichgekochtem Reis,
Griech, Perlgraupe, und dergleichen, in Was-
ser oder dünner Fleischbrühe gekocht, oder Ha-
bergrühe, und darauf gekochtes und ganz klein
zerschnittenes, oder etwas Gebratenes bekommen.
Das Fleisch muß nur in geringer Portion gegeben
werden; und man kann ein paar gekochte Bir-
nen oder Aepfel, oder einige leichtverdauliche
Wurzeln hinzuthun. Des Abends ist eine Sup-
pe mit etwas Butterbrod zur Sättigung hin-
reichend. Je älter aber das Kind wird, desto
mehrere Freiheit muß man ihm in der Wahl
der Speisen lassen. Sein Körper und sein
Magen werden immer stärker, und lechterer wird
zur Verdauung der festeren und dichtern Speisen
immer

immer geschickter. Deswegen kann man ihm, wenn es das fünfte Jahr erreicht hat, des Mittags und Abends schon mehr Fleisch erlauben, und, sonderlich des Mittags, zuweilen von den groben Speisen, die im zweyten Kapitel genennet worden, kosten lassen, welche es, wenn sie in geringem Maaße genossen werden, schon ziemlich wird verdauen können, zumahl wenn es gute Bewegungen dabey hat. Will man ihm nun des Abends ein Gläschen Bier geben, so kann es geschehen. Des Mittags aber muß es bey dem Wasser bleiben, weil solches die Verdauung sehr befördert. Nach dem sechsten Jahre ist meines Erachtens das Alter da, in welchem man nicht mehr so sorgfältig in der Wahl der Speisen für Kinder seyn muß. Ihr Magen ist nun stufenweise zur Ertragung größerer Speisen gebracht worden; und von nun an muß ihnen keine Kost zu grob, zu gering, oder zu verächtlich seyn, daß sie sie nicht mit Appetit genießen, und, wenn sie die Mäßigkeit beobachten, gut verdauen könnten. Diejenigen, die Lockens Rath übel verstanden, und in einem frühern Alter starke Leute aus ihren Kindern machen wollten, verwandelten sie in magerer und franke Gerippe, und mußten sie zu ganzen Schaaren nach dem Kirchhof begleiten. Es ist gewiß einer von den weisesten Grundsätzen dieses englischen Philosophen, daß man die Kinder mit den größsten und gewöhnlichsten Speisen ernähren müsse. Dieser Satz war aus der Erziehungsart der alten Römer,

56 Von der diätetischen Erziehung

Spartaner, Deutschen, und anderer streitbarer Völker genommen. Es ist auch wahrhaftig von dem erspriesslichsten Nutzen, wenn man die Kinder an grober Kost gewöhnet. Aber ich habe sowohl bey der Erziehung der Säuglinge, als auch in diesem Buch, schon oft zu erinnern Gelegenheit gehabt, daß es unvernünftig sey, die Natur vor der Zeit zu zwingen. Man muß hier so gut, wie in allen andern Dingen, stufenweise gehen, wenn man anders die schrecklichen und tödtlichen Folgen der Unverdaulichkeit vermeiden will. Es ist ja leicht begreiflich, daß das nimmermehr kann gut thun, wenn man einen Magen, der nichts als Milch und Brey verdauet hat, auf eine ungestüme Art mit groben Brod und andern Nahrungsmitteln anfüllet. Allein, wenn man nach der Art, wie ich hier vorgetragen habe, den Magen zur Verdauung gröberer Speisen mit Behutsamkeit und kluger Vorsicht geschickt macht, so erreicht man seinen Zweck ohne Schaden des Kindes.

§. 45.

Die Gewohnheiten regieren uns in unsern Handlungen so stark wie unsere Affecten; ja sie beherrschen uns noch stärker als diese; sie werden uns ganz zu einer zweyten Natur. Unser Körper erhält die Fertigkeit sehr geschwind, einerley Handlung, die in demselben einigemal vorgegangen, bey jeder Gelegenheit auf die ähnliche Art zu wiederholen. Das ist die Gewohnheit. Man weiß, wie leicht man sich et-
was

was angewöhnen kann, und wie schwer es halte, eingewurzelte Gewohnheiten auszurotten. Die Affecten kann der Mensch oft schnell durch die Stärke seiner Vernunft unterdrücken, und solches schadet nicht immer seiner Gesundheit; aber niemand kann so fort von seiner Gewohnheit ablassen, ohne krank zu werden. Der Sclave seiner Gewohnheiten ist der unglücklichste Mensch auf Erden; und selbst stehen die meisten Menschen nur darum in der Knechtschaft ihrer Affecten, weil sie ihnen zur Gewohnheit geworden. Nichts ist größern Schwierigkeiten, ja fast einer gänzlichen Unmöglichkeit unterworfen, als die Ausrottung derer Gewohnheiten, die von Kindesbeinen an eine lange Reihe von Jahren in dem Menschen veraltet sind. Wie man einen Knaben gewöhnet, sagt Salomo, so läßt er nicht davon, wenn er alt wird. Die Eltern müssen also auf alle Weise dahin bedacht seyn, daß sich ihre Kinder zu alles so gewöhnen, daß sie es thun und lassen können; oder daß sie, wenn es ja unvermeidlich ist, daß der Mensch durch Gewohnheiten regieret werde, in ihren Kindern gute Gewohnheiten legen, und diejenigen nach allen Kräften verhüten, die demableins von schädlichen Folgen seyn könnten. Wenn man nach diesem Grundsatz bey der Jugend mit Speise und Trank verfähret, so kann sich der künftige erwachsene Mensch in alles finden, er sey zu Hause, oder im Kriege, oder im Dienst, oder auf Reisen; er sey

D 5

reich,

58 Von der diätetischen Erziehung

reich, oder in mittelmäßigen, oder in dürftigen Umständen. Er findet allenthalben Wasser seinen Durst zu löschen; aber nicht an allen Orten gute Weine und gute Biere. Er ist eben so vergnügt, wenn er ein Stück Käse und Brod zur Stillung seines Hungers hat, oder wenn er mit dem Bauer einerley Mahlzeit thut, oder bey dem vornehmen Herrn mit Mustern, Ragouts, und Wildpret bewirthet wird. Ihm gilt es gleich, ob er einmahl zu Mittag und Abend kaltes oder warmes essen muß, und ob er ein Stück trocken Brod, oder Suppe, oder Caffee, Wein, und Kuchen zum Frühstück hat. Alle diese Vortheile entspringen daraus, wenn der Mensch in seiner Jugend nicht verzärtelt worden, und mehr gemeine und grobe Speisen, als Delicatessen, zu seiner täglichen Kost erhalten hat. Solches nußt ihm auch schon in der Kindheit; denn derbe Speisen geben eine derbe Nahrung, und der Körper erlanget dadurch mit dem Wachsthum eine robuste Textur der festen Theile, wenn er zugleich zu Bewegungen gewöhnet ist. Solche Speisen sind die gemeinsten; man kann sie allenthalben haben. Hingegen kann der, so an lauter Delicatessen von Jugend auf gewöhnet worden, dergleichen nicht immer haben, wenn er im Kriege und auf Reisen ist, oder wenn seine vorigen Umstände sich ändern und verschlimmern. Ueberdem verleiten die Leckeren gar sehr zur Unmäßigkeit im Essen, welches bey der gemeinen Kost nicht so leicht geschieht; und daß die delicatesen Speisen

Speisen mehrentheils ungesünder sind, habe ich auch schon bewiesen.

§. 46.

Ich will deswegen nicht tadeln, wenn man das Kind zuweilen einige delicate Speisen essen läßt. Vielmehr ist solches gut. Aber es muß dieselbe niemals als seine Hauptspeise, und als eine tägliche unentbehrliche Kost, kennen lernen. Es muß ihm oft vorgesaget werden, daß man solche Speisen nur selten und sparsam essen müsse, weil sie sonst schaden und ungesund sind. Es giebt gewisse Speisen, die man füglich ganz und gar entbehren könnte, und woran nichts gelegen, wenn die Kinder auch würcklich einen Eckel darwieder hätten: dergleichen sind viele Kuchen, die Pfefferkuchen, das Zucker-Gebäckene, die Pasteten, Ragouts, und andere aus tausenderley Mischmasch bestehende Gerichte. Es müste wunderlich kommen, wenn man genöthiget würde, in Ermangelung aller anderer Speisen sich blos daran satt zu essen. Diejenigen Eltern thun nicht wohl, die ihre Kinder von denen delicaten Speisen, welche sie mit gutem Appetit verzehren, nichts kosten lassen. Kinder müssen nicht alles essen, ist in solchem Fall die gemeine Rede. Sie sollen auch nicht viel davon essen, aber man lasse sie wenigstens davon kosten. Ihr Appetit wird bald gestillet werden, zumahl wenn sie bereits von andern Speisen gesättiget sind. Sie sehen es als eine Strafe und Verachtung an, wenn ihnen der Herr Papa nicht einmahl einen Bissen von dem Gericht

60 Von der diätetischen Erziehung

Gericht giebt, bey welchem er eine so frohe Mi-
ne machet, und mit dem Munde wacker schma-
ket. Sie ärgern sich heimlich darüber, und wer
wird leugnen, daß solches nicht ihrer Verdauung
schade. Oft ist es auch nur eine bloße Neugierde,
daß sie wissen wollen, wie das schmecket; und
die Neugierde muß man niemals in Kindern unter-
drücken. Man darf einem Kinde nur was ver-
sagen, so ist es das kräftigste Mittel ihre Begier-
de darnach brünstiger und lebhafter zu machen.
Das ist die Erbsünde, sagen unsere Geistlichen.
Nach meiner Meinung müssen Kinder alles
essen, so bald ihr Körper etwas aushalten
kann, das ist, nach dem sechsten Jahre.
Ja sie müssen alles untereinander essen und
trinken, ohne einige Ordnung, aber nur
mit Mäßigkeit. Man lasse sie auch auf alles
ohne Unterschied Bier trinken, und wenn zuwei-
len ein wenig Kneipen und ein kleiner Durchfall
daher entstehet, so gewöhnt sich der Magen doch
endlich daran, und die Jugend erlanget bald den
glücklichen Zustand, daß kein Getränk schadet,
es mag auf Milchspeisen, oder Obst, oder Ge-
müße getrunken werden. Die Erfahrung bezeug-
et, daß man eine solche Gewohnheit sehr gut er-
langen kann. Bey einem gesunden Kinde, wel-
ches über sechs Jahre ist, muß also niemals die
Frage seyn, ob diese oder jene Speise diene oder
schade. Man muß ihn nach und nach zu alles
gewöhnen, es habe Nahmen wie es wolle, und
es bekommt ihm gewiß, wenn er dabey zur Mäß-
igkeit und zur Bewegung des Leibes angehalten
wird.

wird. Bey Knaben ist es nicht immer gut, wenn man sie gewöhnet, alle Tage Nachmittags Caffee zu trinken; sie können künftig in Amtsgeschäfte kommen, welche sie daran hindern, und denn sind sie sogleich krank, und zu Verrichtung ihrer Geschäfte untüchtig. Das beste ist, daß man die Kinder an keine bestimmte Zeit im Essen gewöhne. Man reiche ihnen Nahrung, so oft ihnen hungert. Locke giebt sogar den Rath, man solle die Zeit der Mahlzeiten bey Kindern oft verändern, damit sie sich nicht angewöhnten, zu einer gewissen Stunde der Nahrung benöthigt zu seyn, indem eine solche Gewohnheit in den künftigen Jahren ihres Lebens sehr schlimme Folgen nach sich ziehen könnte. Dieses wäre wohl sehr gut, wenn es nur in allen Haushaltungen anginge. Man braucht deswegen die Zwischenzeiten nicht sehr zu verlängern; es könnte allemahl ein Verhältniß bleiben zwischen den Zeiten des Frühstückens, Mittags- Vesper- und Abend- Essens.

§. 47.

Ein Kind, das auf solche Art erzogen worden, wird sich zu einer jeden Lebensart, welche es künftig ergreift, sehr gut bequemen können. Mir kommt es sehr lächerlich vor, wenn ein gewisser Arzt, der von der Kinderzucht geschrieben, den Vorschlag thut, daß man die Diät der Kinder ihrer künftigen Bestimmung gemäß einrichten solle. Der Kriegsmann soll nach seiner Meinung anders als der Gelehrte erzogen werden; denn jener, sagt er, ist eines Körpers, der die

Stra-

62 Von der diätetischen Erziehung

Strapazen, das Wachen, die rauhe Bitterung, u. s. w. ausstehen kann, benöthiget, welcher diesem unnütz ja schädlich seyn würde. Allein wie betrüglich würde diese Erziehung seyn. Die Genies zeigen sich bey einigen Kindern früher, bey andern später; sie verändern sich auch oft, wenn die Kinder zu mehrerm Verstande und zur stärkern Beurtheilung kommen. Das Söhnchen, welches schon in seinem Knaben-Alter zierliches Latein spricht, oder beredt über gelehrte Sachen plaudern kann, ist bereits in der Einbildung seines stolzen Vaters ein künftiger Cicero oder Demosthenes. Unversehens, nachdem er die große Welt kennen gelernt, bekommt er Lust ein Künstler zu werden, oder in den Krieg zu gehen. Er folgt seiner heftigen Begierde, und achtet nicht die Widersetzung seiner Eltern. Wo ist nun die Stärke seines Körpers, die Gewohnheit zu groben und derben Speisen und anhaltenden Bewegungen, wenn ihn sein Herr Vater, der mit Gewalt einen Gelehrten aus ihm machen wollte, zum vielen Sitzen gewöhnet, und nichts als leichte ausgesuchte Speisen essen lassen, damit er einen feinen Verstand bekomme, und keine dumme Seele behalte, wie der Bauer, der von Jugend auf grobe Kost genossen. Ich frage einen jeden vernünftigen Menschen: Kann wohl diejenige Erziehung, wodurch der Körper stark und gesund erhalten wird, irgend einer künftigen Bestimmung des Menschen zuwider seyn? Es ist ja handgreiflich, daß ihm dieses in einem jeden Stande sehr vortheilhaft sey. Solche Erzieh-
 ung

hung aber ist diejenige, da man die Kinder bey Zeiten an alles gewöhnet, und ihren Körper durch Leibesbewegungen abhärter und stärket. Was ist besser, den Körper des Knaben, der künftig ein Gelehrter werden soll, durch leichte Speisen und vieles Sizen zu schwächen, oder ihn durch Leibesübungen und derbe Speisen zu stärken? Ich werde an gehörigem Orte beweisen, daß das viele Sizen, und überhaupt der Mangel an Bewegung, den Kindern sehr schädlich sey. Die leichten Speisen aber, nemlich welche sich leicht verdauen lassen, als Ragouts, Vögel, und dergleichen, geben eine flüchtige Nahrung, und bringen bey weiten nicht die robuste Stärke und Festigkeit unserer Fasern zuwege, als die gemeinen groben Speisen, dergleichen das Brod, die mehligten Wurzeln, Milchspeisen, und Fleische sind, die eine anhaltende Nahrung geben. Der Handwerksmann wird bald entkräftet, wenn er nur leichtes Gemüse, und dergleichen, genießet; aber die zu seinen Arbeiten nöthige Stärke erhält er vom Fleisch, Brod, und derber Vorkost. Der Magen, der von Jugend auf zur Verdauung grober Speisen geschickt gemacht worden, kann die leichtverdaulichen auch sehr gut vertragen, ob sie ihn gleich nicht stark nähren, und ihn bald wieder hungern wird. Hingegen kann der, so nichts als leichte Speisen in seinen Magen gebracht, keine festeren vertragen. Folglich ist jener allemahl besser daran als dieser.

64 Von der diätetischen Erziehung

S. 48.

Es war eine Chimäre einiger alten Philosophen, wenn sie glaubten, daß die grobe und gemeine Kost den Menschen dumm; leichte und zarte Speisen aber denselben scharfsinnig und klug machten. Ich weiß es recht gut, daß die Beschaffenheit des Bluts und der festen Theile des Körpers in die Munterkeit der Seele einen Einfluß haben, und daß die Temperamente von deren Verschiedenheit größtentheils abhängen. Es ist auch wahr, daß verschiedene Speisen, dadurch, daß sie die Mischung des Bluts und die Beschaffenheit der festen Theile verändern, zur Entstehung und Veränderung der Leidenschaften und Temperamente auf eine entfernte Art Anlaß geben können. Nur lehret mich die Erfahrung, daß solches nicht von allen Fähigkeiten der Seele gelte. Man müßte mir erst beweisen, daß die gemeinen Speisen ein schlechtes Blut machen, wenn sie gut verdauet werden. Alsdenn wollte ich zugeben, daß sie, wenn sie nicht die Fähigkeiten der Seele schwächen, doch ihre leichtere Ausübung hindern. Allein diesen Beweis kann niemand mit Grund der Wahrheit führen. Gegentheils hat der Bauerjunge bey seiner groben Kost ein besseres und gesünderes Blut, als der bey leichten und delicaten Speisen sorgfältig erzogene Knabe, und die natürlichen Verrichtungen der Theile des Körpers sind in beyden an Lebhaftigkeit und Stärke sehr unterschieden. Warum sollte nun der Bauerjunge keine so verständige und zu Erlernung der Wissenschaften eben so fähige

fähige Seele haben? Wahrhaftig! wenn man ihm nur eben die Lehrmeister hielte, wie dem Junker, so würde er oft mehr lernen und witziger werden als er. Es mangelt davon gar nicht an Beyspielen. Nicht die grobe Kost, sondern der Mangel einer moralischen Erziehung und ordentlichen Anleitung ist Schuld, daß die Fähigkeiten der Seele in einem jungen Menschen schwach bleiben; denn wenn sie nicht geübet werden, können sie auch nicht zunehmen und stärker werden. Das ist aber auch allerdings der leichten Ausübung und Ausbildung unserer Seelenkräfte zuwider, wenn wir den Magen so überladen, daß er in vielen Stunden die Verdauung nicht endigen kann; oder wenn wir gleich nach dem Essen den Kopf anstrengen. Denn wie die Ueberladung des Magens, und die daher entstehende Unverdaulichkeit, überhaupt schlimme Wirkungen hat, so ist sie sonderlich dem Studiren hinderlich. Dieser Schaden entstehet aber von einer jeden übermäßig genossenen Speise, und also nicht blos von der gemeinen Kost. Auch müssen die Eltern nicht zulassen, daß ihre Kinder gleich nach dem Essen Bücher vornehmen, etwas auswendig lernen, und studiren. Man muß warten, bis die Verdauung vollbracht ist. Diese und das Meditiren sind zwei Verrichtungen, wovon jede einen guten Vorrath von Nervensaft erfordert, und eine ohne Schaden der andern zu gleicher Zeit nicht geschehen kann. Uebrigens kann uns auch das Beyspiel vieler Gelehrten, deren liebste Speise von Jugend auf die gemeinen groben

66 Von der diätetischen Erziehung

groben Gerichte gewesen, lehren, daß die grobe Kost ganz und gar nicht dumm mache, oder die Kräfte der Seele schwäche. Sie sind bey derselben in munterer Gesundheit gewachsen, haben an allen Fähigkeiten der Seele zugenommen, und sind große, berühmte, einsichtsvolle Männer geworden. Aber sie machen sich gehörige Bewegungen, lucubriren nicht nach Essen und am späten Abend, und meiden die Unmäßigkeit. Dabey sind sie stärker und gesünder, und können ihre gelehrten Arbeiten mit mehrerer Fertigkeit und Lebhaftigkeit verrichten, als der, welcher sich an leichte Speisen hält, und darum nichts blähendes isst, weil Pythagoras dergleichen allen denen, die nach der wahren Weisheit streben, verboten hatte. Ich bin nicht in Abrede, daß ein Gelehrter zuweilen, wenn er bey überhäuften Geschäften viel sitzen, und mit dem Kopf arbeiten muß, vernünftige Ursachen habe, eine Wahl der Speisen vorzunehmen. Allein bey der Studiren den Jugend hat man solches nicht nöthig; denn dieselbe wird durch keine Amtspflicht zum übermäßigen Studiren angetrieben; sie kann und muß die nöthige Zeit zu Bewegungen, zur Ruhe, zum Lernen, und zur Abwartung der Verdauung haben. Wenn sie solchergestalt einen durch derbe Speisen und gute Leibesübungen gestärkten Körper in das mannbare Alter herübergebracht hat, so wird derselbe nicht so bald und so geschwind von den vielen Amtsgeschäften, die freylich manchen Gelehrten sehr angreifen, geschwächt werden, als der Körper desjenigen, der durch

durch zarte Speisen schon vorher verzärtelt worden.

S. 49.

In den Kindern, die vorzüglich mit delicaten Speisen genähret werden, wird der Grund gelegt zur Schwelgerey, Verschwendung, und Wollust. Weil diese Speisen angenehm schmecken, so werden sie nicht bis zur Sättigung, sondern bis zur Ueberladung des Magens gegessen; sie werden genossen, nicht um den Hunger zu stillen, sondern um den lüster- nen Appetit zu befriedigen. Wenn sie aber mäßig genossen werden, so werden sie mehrentheils bald verdauet; der Magen wird geschwind leer; es entstehet bald ein neuer Hunger, und demzufolge werden die Kinder genöthiget, davon öftere Mahlzeiten zu thun, als wenn sie gemeine Kost genießen, die doch eben so gut und noch stärker nähret. Der leckere Knabe gewöhnt sich dadurch an, seine meiste Zeit mit Essen zuzubringen. Wenn er studieren soll, kriegt er Lust Obst, Kuchen, Mandeln, und Rosinen zu essen. Ehe er in die Schule oder das Gymnasium geht, versorgt er sich reichlich damit, oder, wenn Mamachen nicht genug davon giebt, stiehlt er ihr einige Groschen weg, und kauft sich nach Belieben allerley Naschwerk. Wenn ihm der Herr Papa auf der Universität keinen so delicaten Tisch, als er zu Hause gehabt, halten kann oder will, weil derselbe zu viel kostet, so darf er nur immer eine ansehnliche Cassé bereit halten, um die Schulden zu bezahlen, die der Herr Sohn in Pasteten, Kuchen,

E 2

und

68. Von der diätetischen Erziehung

und Wein gemacht. Er darf auch nicht klagen, wenn der vollblütige Jüngling bey dem schönen Geschlecht starke Ausschweifungen begehrt; denn er ist ja bemüht gewesen, demselben von Jugend auf durch Speisen, die das Blut erhitzen und starke Reize machen, einen wollüstigen Körper zu verschaffen. Dieses haben sich auch sonderlich die Eltern vornehmen Standes zu merken. Denn wenn sie gleich sagen, daß ihre hochadelichen Kinder zu keiner Verschwendung durch eine delicate Erziehung können gebracht werden, weil sie Vermögen genug dazu haben; und daß sie, keiner großen Stärke des Leibes bedürfen, weil sie, wenn es ihnen gefällt, in einer sechsspännigen Carosse fahren können: So will ich zwar hier die Wahrheiten nicht erörtern, daß man auch bey großem Reichtum verschwenden könne, und daß die Stärke des Leibes jedermann sehr heilsam sey, weil sie ein wesentliches Stück der Gesundheit, und auch vorzüglich den Adelichen sehr erspriesslich ist, weil die meisten davon Kriegerleute werden; sondern ich will nur das sagen, daß die gewürzten und delicaten Speisen die Mannbarkeit vor der Zeit hervorlocken, und den jungen Herrn frühzeitig zu Debauchen verleiten, so daß er bey denen vielen Maitressen seine Säfte verschwendet, seinen Körper schwächet, und wenn er nachher eheliche Kinder zeugen soll, nicht mehr tüchtig dazu ist, sondern seinen Stamm muß verlöschen lassen.

S. 50.

Manche Leute haben wider gewisse Speisen einen Abscheu. Wenn man solchen bey Kindern bemerkt,

bemerket, so muß man sorgfältig untersuchen, ob es ein natürlicher Ekel sey, oder ob er aus der Einbildung oder einer verderbten Zärtlichkeit herrühre. Zuweilen liegt der Grund davon in der Natur unsers Körpers. Gewisse Speisen sind manchem so zuwider, daß er sie nicht einmal riechen kann ohne übel zu werden. Ich habe sogar bemerkt, daß dieser Fehler zuweilen erblich sey, und ich kenne Kinder, welche die Speisen auch verabscheuen, die ihrem Vater oder ihrer Mutter von Natur zuwider sind. Eltern müssen in diesem Fall nicht so eigensinnig seyn, und ihre Kinder zu dem Genuß der Speisen zwingen, wider welche sie einen natürlichen Ekel haben. Die Natur läßt sich in solchen Dingen keine Gesetze vorschreiben, und keine Gewalt anthun. Man kann zwar versuchen, ob man nach und nach diesen Ekel vertreiben könne, wenn man die Kinder erst oft an solche Speisen riechen, und darauf anfänglich wenig und mit der Zeit mehr davon kosten läßt. Wosern man aber merket, daß man nichts ausrichte, so muß man keine weitere Probe machen; denn man quälet nur die armen Creaturen, und macht sie krank. Hingegen sind einige Kinder durch delicate Speisen schon so verzärtelt, daß sie manches nicht essen, weil es nicht so gut schmecket. Von solchem schädlichen Eigensinn müssen sie die Eltern durch vernünftige Vorstellungen, durch ihr eigenes Exempel, und zuweilen durch Strenge, abzubringen suchen. Denn es ist eine üble

E 3

Sache,

70 Von der diätetischen Erziehung

Sache, wenn man den Kindern in Erziehung der Speisen zu vielen Eigensinn und zu viele Freyheit läßt.

S. 51.

Nun bleiben noch einige Betrachtungen von der Menge der Speisen übrig. Die Unmäßigkeit und Gefräßigkeit bringet den Kindern einen ungesunden Körper zuwege. Aber wenn sie zu wenige Nahrung bekommen, so schrumpft ihr Magen ein, sie bekommen ein scharfes Blut, werden mager, bleich, zärtlich und schwächlich, und bey den Veränderungen der Luft sehr empfindlich. Deswegen muß man die Kinder nicht strenge und eingeschränkt im Essen halten. Denn sie haben viele innerliche Wärme, und verdauen daher, sonderlich wenn sie viel herumlaufen, sehr geschwind, und leiden folglich bald Hunger; sie brauchen auch zu ihrem Wachsthum viele Nahrung. Kann man es dem armen Kinde verdenken, daß es, wenn ihm der Brod-Korb zu hoch gehangen wird, sich bey dem Gesinde zu Gaste bittet, und mit recht heißem Hunger gierig frißt, wenn es einmal Gelegenheit dazu hat. Man weiß, welcher grausame Peiniger der Hunger ist. Was Wunder also, wenn solche unglückliche durch die Grausamkeit ihrer Eltern ausgehungerte Kinder, wie Raubthiere, alles in der Küche wegstellen, was sie zur Sättigung ihres Magens finden können. Wenn der Junge einmal die Schlüssel von der Speisekammer erhaschet, und dieselbe plündert, oder sich nur ein Stück Brod abschneidet,

det, so bekommt er dafür ein paar Mauschellen von der Mutter. Man hat mit Thieren, welche der Hunger plaget, Mitleiden; und die menschliche Creatur wird mit Schlägen belohnet, wenn sie dem Trieb zur Erhaltung ihrer Gesundheit folget. O das ist gottlose Unvernunft. Gebet euren Kindern hinlänglich zu essen, so werden sie nicht Raubthiere in menschlicher Gestalt werden. Man muß ihnen ein gutes Frühstück, eine hinlängliche Mittags- Mahlzeit, ein nothdürftiges Vesper- und Abend- Essen geben. Wenn man sie reichlich mit Nahrung versorget, und ihnen nur nicht den Müßiggang verstatet, so werden sie stets zufrieden, aufgeräumt, und munter seyn, und mit Lust lernen. Denn ob ich gleich § 48. gesagt habe, daß ein überladener Magen der Heiterkeit der Seele und dem Studiren hinderlich sey, so muß man daraus nicht folgern, daß es besser sey, wenn Kinder wenig essen. Es hat wunderliche Leute gegeben, die dreist oder dumm genug waren, solches zu behaupten. Sie werden aber schon vom Des Pfarz widerleget. Ja die tägliche Erfahrung beweiset, daß es falsch sey, daß Kinder, die wenig essen, einen lebhaftern Verstand haben, als die, so etwas mehr genießen. Man sieht täglich Kinder, die alles untereinander in gutem Maasse essen, und dennoch alle lebhaftigkeit, Munterkeit, Scharfsinnigkeit, und Artigkeit des Geistes besitzen, welche man nur jemals von ihnen in ihrem Alter verlangen kann. Sie sollen aber nicht den Magen mit Speisen vollstopfen; sie sollen und müssen auch nicht beständig sitzen,

72 Von der diätetischen Erziehung

und nach dem Essen studiren. Wenn dieses beobachtet wird, so schadet eine ordentliche Sättigung des Magens niemals der Seele oder dem Körper, sondern sie gereicht beyden zum größern Vortheil, als wenn man wenig isst, und dadurch einen schwächlichen und kränklichen Körper erhält. Wie gut kann der studiren, welcher beständig mit dem Hunger kämpfen muß?

S. 52.

Es ist nicht nöthig, daß Kinder viel trinken. Sie haben schlappe Fasern, und viele Feuchtigkeit. Sie brauchen daher keine starke Anfeuchtung ihrer Fasern und Verdünnung des Bluts. Durch vieles Trinken werden ihre Fasern nur noch mehr erschlappet, und sonderlich wird der Magen geschwächt. Deswegen schadet es demselben am meisten, wenn er währendem Essen mit vielem Getränk überschwemmet wird. Bey Tische müssen Kinder nur ein kleines Glas voll Wasser austrinken, und nicht mehr, und nachher nicht ehe, als etwa drey Stunden nach dem Essen, wenn die Verdauung meistens vollendet ist, wieder ordentlich trinken. Ein halbes oder höchstens ein ganzes Quart Getränk ist den Tag über für sie hinreichend.



Zwey-