

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

Fünfter Abschnitt. Von den Absonderungen und Ausleerungen, und von der
Reinlichkeit.

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

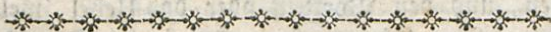
All digital documents of the Francke-Portal are protected by copyright. They may be downloaded and printed only for non-commercial educational, research and private purposes. Attached provenance marks may not be removed.

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)

Gegenstände besingen, dergleichen Hallers und Gellerts Gedichte und Fabeln, und mehrere, sind. Bey diesen Geschäften werden der Wiß und das Gedächtniß befriediget, und die Seele erlanget Begriffe, die kein großes Nachdenken erfordern, die nicht stark dürfen durchgedacht werden, weil es nichts schadet, wenn sie auch wieder verdunkelt werden. Dem ohnerachtet bleibt doch viel Nützliches haften. Wenn ein Studirender sich des Abends auf solche Art beschäftigt, und wenn er sich die letzte Stunde vor dem Schlafengehen von allen Gedanken frey, und gelinde Bewegungen macht; so wird er ruhig schlafen, und von diesem Schlaf die erwartete Erquickung erhalten. Ueberlässet er sich aber dem tiefen Nachdenken oder gar dem nächtlichen Lucubriren, so macht er sich den Schlaf zur Folter seines Körpers. Denn das Lucubriren erhizet das Blut sehr stark und verzehret den Körper. Daß aber ein erhitztes Blut den Schlaf hindere, ist zu Ende des vorigen §. bewiesen worden.



Fünfter Abschnitt.

Von den Absonderungen und Ausleerungen, und von der Reinlichkeit.

§. 104.

In unserm Körper werden gute und böse Säfte abgeschieden, und allerley Unreinigkeiten

176 Von der diätetischen Erziehung

keiten abgesondert. Letztere müssen aus dem Körper geschaffet werden, und wenn wir sie lange bey uns behalten, zerstören sie unsere Maschine. Der Körper muß täglich äußerlich und innerlich gesäubert werden, wenn wir wollen gesund bleiben. Wir haben daher Gesetze der Reinlichkeit, der Ausleerungen böser Materien, und der sparsamen Wirtschaft mit unsern guten Säften, zu beobachten. Wenn junge Leute früh zur Beobachtung dieser Gesetze angehalten und gewöhnet werden, so werden ihnen diese Handlungen zum größten Vortheil ihrer Gesundheit bald maschinenmäßig. Man muß sich aber auch sorgfältig hüten, daß man nicht bereits bey Kindern durch Versäumniß dieser Regeln großes Unglück stiftet, und einen Schaden anrichtet, der zuweilen gar nicht wieder gut gemacht werden kann. Ich könnte hier noch viele allgemeine Betrachtungen anstellen; aber ich will lieber sogleich zur nähern Abhandlung schreiten, und die vornehmsten Absonderungen der Säfte nacheinander durchgehen, und den Vortheil oder das Uebel, welche unserm Körper, sonderlich in der Jugend, aus deren Verhinderung oder Beförderung, und aus der Verschwendung verschiedener guten Säfte, erwachsen, anzeigen.

S. 105

Den Anfang mache ich mit der Transpiration. Dieselbe führet viele subtile Unreinigkeiten und brennbare Theile, die nicht zur natürlichen

türlichen Mischung des Bluts gehören, in Gestalt eines unsichtbaren Dunstes durch die Schweißlöcher der Haut aus dem Körper. Die Wichtigkeit dieser Ausdünstung erhellet aus der großen Erleichterung des Körpers, wenn sie gut von statten gehet, und aus dem großen Schaden, welchen sie nach sich ziehet, wenn sie gehemmt worden. Man erleichtert und befördert diese Ab- und Aussonderung durch gelinde Bewegungen und durch ordentliche Bedeckung des Leibes mit Kleidern. Viele also von den Regeln, die im zweyten Abschnitt vorgetragen worden, beziehen sich auf die Transpiration. Wenn sie so vermehret wird, daß sich Tropfen auf der Haut sehen, so ist es der Schweiß, welcher, wenn er sehr mäßig ist, auch öfters zur Gesundheit gereicht, aber im Ueberfluß allemal den Körper entkräftet und abmattet, weil er viele gute Säfte mit auswirft, und die festen Theile erschlappet. Diese Wahrheit ist zu bekannt, als daß sie hier eines großen Beweises bedürfte. Da nun junge Leute noch Wachsthum und Stärke nöthig haben, so müssen sie die Verschwendung der guten Säfte vermeiden, und sich nicht oft in starken Schweiß bringen, weil sie auch dadurch zu Weichlingen werden. Wenn aber der Körper von Schweiß benezet ist, so muß man sich vor dessen schleunigen Unterdrückung hüten, weil sie die unglücklichsten Wirkungen in die empfindliche Jugend hat, und Brust-Krankheiten, Augen-Krankheiten Entzündungen des

M

Hal-

178 Von der diätetischen Erziehung

Hasses, Epilepsie, Durchfälle, und rothe Nuthren verursacht.

S. 106.

Die Ausdünstung und der Schweiß setzen viele Unreinigkeiten auf der Haut ab, welche daselbst verdicken, und ein Schmutz werden. Wenn derselbe nicht abgenommen wird, so werden die Schweißlöcher verklebet, und die Transpiration wird unterdrückt. Das ist aber noch nicht alles. Die Haut bekommt ein heßliches schwarzes Ansehen, und wird von Finnen und mancherley andern Ausschlägen sehr verunstaltet. Um also die Haut rein zu erhalten; muß man sich täglich das Gesicht und die Hände, und oft die Füße waschen. Wasser, Seife, und Kleyen sind die gewöhnlichsten Mittel zur Abspülung und Begnehmung der Unreinigkeiten der Haut. Die jungen Schönen sind nicht mit der Reinigkeit der Haut zufrieden, sondern sie sind auch für die Erhaltung der Schönheit und Feinheit derselben sehr besorgt, und waschen sich deshalb mit allerley Wasser und Spiritus, welche die erwünschte Kraft haben sollen, eine glatte, glänzende, feine, und schöne Haut zu machen, und die Flecken und Finnen, diese Geißeln der Schönheit, zu vertreiben. Man kann auch solche Dinge füglich zulassen, wenn sie keine fressende Schärfe haben oder die Haut zusammenziehen und einschrumpfen. Froschlechwasser, Peterzillenwasser, die mit Wasser vermischte Zitronensäure,

säure, das mit der Benzoetinctur zur Milch gemachte Wasser, Ungarisch Wasser, Eau de Luce, und mehrere dergleichen Dinge, sind unschuldige Mittel, welche allerdings die Haut von den Flecken säubern, und fein machen können. Allein von den eigentlichen Schminzen will mich mein verderbter Geschmack nicht überreden, daß sie zur Schönheit und Erhaltung der Haut was beitragen. Vielmehr ist es gewiß, daß sie die glatteste Haut in kurzer Zeit in Runzeln verwandeln, und dem Gesicht frühzeitig das Ansehen des Alters und einer verwelkten Schönheit geben. Die östern laulichten Fußbäder sind zur Keinigfeit und zur Gesundheit sehr dienlich. Sie befördern die freyere Ausdünstung der Füße, leiten das Blut vom Kopf und der Brust mehr nach die untern Theile hin, befördern den Schlaf und die nächtliche Transpiration. Sie sind daher jungen Leuten sehr heilsam, und sonderlich dem jungen Frauenzimmer in vielen Umständen, z. E. zur Beförderung der monatlichen Reinigung, sehr zuträglich. Die kalte Nässe muß an den Füßen vermieden werden, wenn man dieselbe nicht schon durch die Gewohnheit ertragen gelernt. Daher entstehen Schnupfen, Husten, und kalte Fieber am leichtesten. Noch schädlicher ist die Kälte denen Leuten, deren Füße beständig schwitzen. Bey manchen jungen Personen wirft die Natur viele Unucht durch den Schweiß an den Füßen aus, und da die Füße deswegen unerträglich stinken, so will

180 Von der diätetischen Erziehung

man sich gemeiniglich gerne davon befreyen, und läßt sich zum Gebrauch solcher Mittel verleiten, welche durch gänzliche Unterdrückung dieses heilsamen Auswurfs der Natur gefährliche und tödtliche Krankheiten hervorbringen. Man hat Exempel, daß Schlagflüsse, Epilepsie, unheilbare Schwindel, Ausschlüge, Lungensucht, Blindheit, verdrießliche hämorrhoidalische und andere höchst beschwerliche Zufälle aus diesem unbesonnenen Verfahren entstanden.

S. 107.

Die meisten Morgenländischen Völker und verschiedene andere Nationen baden sich fleißig, und verschaffen sich dadurch nicht allein eine Art von Wollust, sondern auch eine dauerhaftere Gesundheit. Das Baden des ganzen Körpers ist bey ihnen eine so allgemeine Gewohnheit, wie ehemals bey den alten Teutschen. Unsere heutigen Teutschen lieben es nicht so sehr, ob es gleich unter ihnen manchen großen Vertheidiger gefunden. Die Vortheile des Badens sind und bleiben groß. Es reiniget die Haut des Leibes von dem Schmutz, es stärket vermittlest der damit verknüpften Bewegung des Leibes die Gliedmassen, macht sie geschmeidig, erquicket den ganzen Körper, und, wenn man sich darauf zu Bette leget, werden viele Unreinigkeiten durch einen sanften Schweiß aus dem Blut gestossen. Man sieht hieraus, daß das Baden, sonderlich den jungen Leuten beyderley Geschlechts sehr heilsam sey, und die

die Eltern sollten sie vielmehr dazu an- als ab-
rathen. Es wäre eine herrliche Sache, wenn
sich die Reichen zu ihren und ihrer Kinder
Besten eigene Badstuben anlegeten, um dieses
Mittel der Keilnlichkeit und Stärkung oft zu
gebrauchen. Man kann nach Belieben laulich-
tes oder kaltes Wasser dazu wählen. Letzteres
macht den Körper sehr robust, und schadet,
wenn es nur nicht eiskalt ist, darum dem Kör-
per im geringsten nicht, weil man sich dabey
im Wasser beweget. Es ist nicht auszuspre-
chen, welchen großen Vorthail die Jugend
durch solches öftere Baden hat, und wie sehr
selbst die Munterkeit des Körpers dabey erwecket
wird. Man muß also den Kindern Gelegen-
heit verschaffen, sich im Sommer an einem
abgelegenen kühlen Ort in einem Teich oder
kleinen Fluß oft zu baden. Wenn sie aus dem
Bade kommen, und sich wohl abgetrocknet ha-
ben, müssen sie sich bis zum gelinden Schweiß
eine Bewegung machen, oder zu Bette legen,
und die Transpiration abwarten.

S. 108.

Auf dem Kopf können die durch die Tran-
spiration abgesetzten subtilen Unreinigkeiten nicht
so verfliegen, wie an den andern Theilen des
Körpers, sondern sie ziehen sich theils in die
Haare, und theils setzen sie sich in gröbern
Theilen unter den Haaren auf der Haut, daß
ein schmutziger Grind wird, in welchem sich
die Läuse nisteln, wenn man ihn nicht weg-

M 3

schaf-

180

182 Von der diätetischen Erziehung

schaffet. Dieser Grund verstopft die Gefäße der Haut, unterdrückt die freye Transpiration des Kopfs, macht verdrießliches Jucken, und Kopfsweh. Bey Kindern und jungen Leuten dünstet der Kopf stark aus, und es ist keine geringe Menge von Unreinigkeiten, welche die Natur hier auswirft. Wenn solches geschieht, befinden sich die Kinder sehr wohl dabey. Wenn aber solcher Auswurf nicht erfolgt, bekommen sie mit der Zeit andere Ausschläge und böse Krankheiten, und werden sonderlich mit nassen Ohren, triefenden Augen und Salzflüssen beschweret. Es ist deswegen nicht unumgänglich nöthig, daß alle Kinder einen ausgeschlagenen Kopf haben, und, wenn sie ihn nicht haben, nothwendig in andere Krankheiten verfallen müssen; allein bey den meisten Kindern muß es seyn, weil sie viele Feuchtigkeit und Unreinigkeit in ihrem Körper haben, welche, wenn sie nicht auf dem Kopf ausgestoßen werden, doch endlich durch andere Ausfüh- rungswege fortgehen müssen. Diese Beschwerde muß man also die Kinder ungestört ausstehen lassen. Man muß die Haare fleißig auskämmen, damit sie von den Unreinigkeiten gesäubert werden, und damit durch Wegnehmung des Grundes die Schweißlöcher der Haut geöffnet bleiben, und die Transpiration unterhalten werde. Ist aber der Ausschlag zu arg und zu anhaltend, so kann man wohl das Kind sichere innere blutreinigende und die Schärfe versüßende Mittel brauchen

chen lassen, allein man muß den äußern Gebrauch der Salben und anderer zurücktreibenden Mittel, welche einen entsetzlichen Schaden anrichten, niemals ohne den besondern Rath eines Arztes verstärken. In Schonen und andern entlegenen Provinzen Schwedens herrschet die fallende Sucht sehr unter den Leuten. Der berühmte Linnäus konnte lange Zeit die Ursach davon nicht errathen. Endlich entdeckte er, daß die Eltern den ausgeschlagenen Kopf ihrer Kinder mit kaltem Wasser waschen. Der Ausschlag vergehet davon, der Kopf wird rein, und die Kinder scheinen gesund, bis sie groß werden; da sie denn die fallende Sucht bekommen, deren Ursach mit ganzem Rechte in dem durch das kalte Wasser zurückgetriebenen Ausschlag zu setzen war. Was das kalte Wasser thut, das thun auch viele andere Dinge. Es wird aber durch solche unvorsichtige Zurücktreibung des Ausschlags am Kopf nicht allein die fallende Sucht hervorgebracht, sondern die Geschichtbücher der Aerzte sind voll von Exempeln, daß verhärtete Beulen am Halse, Ohrengeschwüre, Steckflüsse, Schlagflüsse, Gichten, Blindheit, Augen-Entzündungen, auszehrende Krankheiten, und ein schleuniger Tod darauf erfolgt sind. Benläufig merke man sich, daß alle diese großen Uebel auch von der zurückgetriebenen Kräfte und andern unterdrückten Ausschlägen entstehen.

184 Von der diätetischen Erziehung

aus dem §. 109.

Wenn gleich die erwachsenen Kinder nicht mehr vom Grind und von Läusen geplaget werden, so müssen sie sich doch auch täglich die Haare auskämmen; weil sie von dem Schweiß schmierigt und klebrigt werden, sich verwickeln, in Knoten zusammen winden, und endlich so fest aneinander kleben, daß sie sich nicht wieder auseinander bringen lassen. Es kann daraus bey Kindern, welche viele dicke unreine Säfte haben, der so verdrießliche Weichselzopf entstehen. Man sieht also hieraus, und aus dem vorigen §, daß man um der Reinlichkeit und Gesundheit willen nothwendig vor seine Haare Sorge tragen müsse. Aber auch dadurch wird die Schönheit und Zierde des Kopfs erhalten. Das Haar selbst zieret den Kopf, und fällt oft durch verschiedene schöne glänzende Farben sehr reizend in die Augen. Allein seine Pracht wird durch das Kräuseln vermehret. Daher rechneten schon die Griechen und Römer ein schönes gekräuselt und geflochtenes Haar mit unter die Schönheiten, sie eigneten sie den Göttern zu, und ihre Dichter haben, wo sie von den Mädgen singen, niemals die Haare vergessen. Es ist auch in Wahrheit für einen jungen Menschen nichts unanständiger, als wenn er mit unordentlich hervorstehenden starren und herumhängenden Haaren gehet. Hingegen gefällt der junge Herr allemal, wenn er ein niedlich frisirtes Köpfgem hat. Er muß freylich viele Torturen unter

unter den unbarmherzigen Händen seines Peru-
quenmachers ausstehen, welcher grausamer mit
ihm umgehet, als der Stallknecht, der sein
Pferd striegelt. Die Haare müssen gewickelt,
mit dem Brenneisen gebrannt, ausgewickelt,
scharf ausgekämmt, pomadiret, in Locken ge-
leget, und gepudert werden. Manches liebe
Haar gehet dabey verloren. Manche gute
Stunde wird darauf verwendet. Aber das muß
seyn. Hoffarth will Zwang haben, Unsere
Sitten ersodern es auch. Es ist nicht genug,
daß die Haare glatt gemacht, und in simplen
Locken geleet werden. Nein, die Schöne
muß nach der Kunst, nach der Mode, nach
Geschmack frisiret seyn. Gewiß, die Peru-
quenmacher, Schneider und Schuster, sind
die Leute, die öfters an der Schönheit des
Frauenzimmers den größten Antheil haben.
Sie sind die Schöpfer ihres schön gepukten
Kopfs, ihrer kleinen Füße, und vortreflichen
Taille. Unsere süßen Herren ahmen ihnen
schon mit vielem Glück nach. Doch meinets
wegen mag jemand en chaine, en chenille, à la Pa-
risienne, oder wie er will, frisiret seyn. Man sollte
nur dabey mehrere Sorge für die Gesundheit tra-
gen. Mehrentheils bleibt die Pomade und der
Puder, womit die Haare eingesalbet und bedeckt
worden, auf dem Kopf sitzen; man kämmt
die Haare nur obenhin, und thut täglich einen
neuen Zusatz von Pomade und Puder hinzu.
Endlich sammeln sich diese Unreinigkeiten so,
daß eine ganze Ladung von Schmutz den Kopf

186 Von der diätetischen Erziehung

bedeckt. Dieser Schmutz wird von der Wärme recht durchgearbeitet, er verunstaltet das Gesicht, besudelt die Kleider, verstopfet die Schweißlöcher gänzlich, und verursacht vielerley flüßige Zufälle und unerträgliche Kopfschmerzen, die fast alle Morgen noch reger gemacht werden, durch den fetten Dampf, welchen die Brenneisen aus den schmutzigen Haaren herausfieden. Das starke Brennen der Haare ist überdem sehr zerstörend. Denn da sie so oft gebrannt, so oft eingeschmiert, und da das in ihnen enthaltene Fett so oft und wiederholt durchgebraten wird; so werden die Haare verbrennt und ausgetrocknet, sie verlieren ihre Farbe, werden gelb, braun, und grau, fallen hin und wieder aus, und hinterlassen kahle Flecke.

§. 110

Es kommt also bey der Sorge für die Haare darauf an, daß man selbige alle Abend oder Morgen mit einem weiten Kamm durch und durch kämme, damit alle verwickelte Haare gut auseinander gefaltet werden; daß man sie darauf durch einen feinen Kamm ziehe, der die subtilen Unreinigkeiten wegnimmt, oder oft mit einer Bürste streiche, wodurch ebenfalls der feine Staub weggebracht wird; daß man sich seine eigenen Kämme halte, und selbige jedesmahl wohl reinige, denn die Peruquennacher haben mehrentheils unreine Kämme, die sie bey jedermann brauchen, und womit sie oft die reinen Haare des andern

andern besudeln, und mit einer bösen grindigten mit den Eyern der Läuse erfüllten Materie überziehen; und endlich, daß man das starke Brennen der Haare verhüte, damit sie ihre natürliche Farbe behalten, und nicht ausfallen.

S. III.

In der Nase wird darum vieler Schleim abgesondert, damit die Geruchs-Nerven nicht austrocknen, und die flüchtigen scharfen Sachen, die in die Nase fliegen, keinen zu großen Reiz machen sollen. Zugleich aber befrehet sich die Natur durch diesen Auswurf von vielen Feuchtigkeiten und Unreinigkeiten. Wenn die Nerven des Geruchs austrocknen, werden sie endlich hart und unempfindlich, und man verlieret den Sinn des Geruchs. Wenn sich aber der abgesonderte Schleim zu sehr ansammelt, und endlich verdicket, so verhindert er ebenfalls den Geruch; die Luft kann nicht durch die Nase in die Lungen dringen; es entstehet daher ein schwerer Athem und eine unangenehme Stimme; und wenn der Nohz faulet, macht er einen stinkenden Athem, und fließende Augen. Man muß also bey Kindern weder den Schleim in der Nase ansammeln lassen, noch dessen Absonderung zu sehr befördern. Deswegen muß man sie früh gewöhnen, daß sie die Nase fleißig schneuzen, und sonderlich des Abends bey dem Schlafengehen, und des Morgens bey dem Aufstehen, die Nase von Schleim

188 Von der diätetischen Erziehung

Schleim reinigen. Dazu sind feine leinene Schnupftücher den baumwollenen vorzuziehen. Den Gebrauch des Schnupftobacks aber muß man ihnen ganz und gar nicht verstaten. Es wäre gut, wenn alle Menschen der übeln Gewohnheit entsagten, ihre Nasen mit einem Staube anzufüllen, der nur bey einigen Kranken ein medicinisches Mittel seyn kann, bey Gesunden aber selten viel Gutes wirkt, sondern meistens den Sinn des Geruchs zerstöret und das Gehirn durch Abführung der nöthigen Feuchtigkeiten zu sehr austrocknet. Viele Kinder haben die Gewohnheit mit einem Finger in der Nase zu grübeln, und an dem innern Theil desselben zu kratzen. Da sie dadurch mit ihren Nägeln leicht einen Theil der Schleimhaut verwunden, und zum Nasenbluten oder zur Entstehung des beschwerlichen Nasengewächses, welches schwer wegzubringen ist, Gelegenheit geben können; so muß man alle Sorge tragen, solche Gewohnheit zu verhüten. Wenn die Gefäße, welche den Schleim absondern, sich so erweitern, daß das Blut in sie tritt, so entstehet das Nasenbluten, welches den vollblütigen Kindern eine heilsame von der Natur freywillig unternommene Aderlaß ist, und, wenn es mäßig ist, nicht einmal eine Krankheit genannt werden kann. Wenn sich selbiges aber zu oft und zu häufig ereignet, so daß die Kinder davon entkräftet werden, so muß man das Blut nicht nach eigenem Gurdünken stillen, sondern sich dabey der Hülfe

Hülfe eines Arztes oder Wundarztes bedienen. Die meisten äußerlichen Mittel, die man unverständigerweise als Hausmittel wieder das Nasenbluten brauchet, stürzen die Kinder in die größte Lebensgefahr. Die Epilepsie, Blindheiten, Steckflüsse, Brustwassersuchten und andere hartnäckige tödtliche Krankheiten kommen daraus, wenn man das Nasenbluten plötzlich mit kaltem Wasser und mit sehr zusammenziehenden Mitteln hemmet.

§. 112.

Das Ohrenschmalz schützt die Ohren wider die verletzende Gewalt hereinfallender scharfer Sachen; es erhält den Gehörgang schlüpfrig und geschmeidig, und erleichtert dadurch das Gehör. Wenn es sich aber so ansammelt, daß es den Gehörgang verstopfet, und wenn es durch die lange Ruhe dick und hart wird, so entstehet ein schweres Gehör mit Ohrenschmerzen, ja wohl gar eine Taubheit. Dieser Zufall ereignet sich bey Kindern öfters, und man hat alsdenn nicht geringe Mühe anzuwenden, die verhärtete Materie zu erweichen und herauszuschaffen. Man muß daher täglich die Ohren reinigen, und die Kinder frühzeitig dazu gewöhnen, damit sie es in erwachsenen Jahren nicht unterlassen, weil das Gehör dadurch sehr erleichtert wird. Man kann sich auch zuweilen hinter den Ohren mit kaltem Wasser waschen. Dasselbe stärket den Kopf, und bewahret ihn vor Flüssen.

§. 113.

S. 113.

In dem Munde hat man sonderlich auf die Absonderung des Speichels und auf die Unreinigkeiten zu sehen, die sich an die Zähne ansetzen. Der Speichel selbst ist ein reiner gesunder Saft, der den Mund und die Zunge befeuchtet, und letztere zur Empfindung der schmackhaften Sachen geschickt macht. Er fließt durch den Schlund in den Magen herab, und durch die genaue Vermischung, die mit ihm und den Speisen im Munde und Magen geschieht, hilft er vieles zur Verdauung der Speisen und zur Bereitung eines gesunden Nahrungsafts. Da also der Speichel unserm Körper so großen Nutzen schaffet, so muß man ihn nicht auswerfen. Wer viel spucket, entzieht seinem Körper gute Feuchtigkeiten, verdauet schlecht, zehret ab, und wird mager. Daher ist den jungen Leuten das viele Spucken schädlich. Man muß sie deswegen nicht an den Gebrauch derer Dinge, die einen Speichelfluß machen, sonderlich an das Tobackrauchen, gewöhnen. Sie werden dadurch mager, und bekommen trockene Fasern, und ein hitziges dickes Blut. Es würde hier nichts helfen, wenn ich von dem Mißbrauch des Tobackrauchens bey den jungen Leuten weitläufig handelte. Denn da es ihnen die meisten Eltern von selbst wehren, so thun sie es heimlich, und ihre Begierde, die Alten und Großen in allen Stücken nachzuahmen, ist viel zu heftig, und die Gewohnheit, die man nach einigen Versu-

chen

chen sehr leicht erlangt, wird viel zu stark, als daß sie es unterlassen sollten, wenn sie gleich wüßten, daß es ihnen schadete. Es giebt einen Fall, wo es gut ist, den Jüngling etwas früh zum Tobackrauchen zu gewöhnen. Manche haben in ihrem Körper ein so großes Uebermaaß von Feuchtigkeiten und groben unreinen Säften, daß sie beständig mit kalten schleimigten Auswürfen geplaget werden. Selbst der ausgeschlagene Kopf verfolget die Kinder von dieser Art zuweilen bis in die Jünglingsjahre, und sie können bey der größten Reinlichkeit nicht davon befreuet werden. In diesen Umständen ist das Tobackrauchen ein kräftiges Mittel zur Reinigung und Austrocknung des Körpers, der gleichsam in seinen Feuchtigkeiten schwimmt. Der Jüngling aber, der diese Medicin brauchen soll, muß wenigstens sechzehn Jahre alt seyn, und nur täglich eine Pfeiffe, und zwar des Morgens, rauchen. In den folgenden Jahren kann er, wenn es die Umstände seines Körpers erfodern, zwey Pfeiffen ausrauchen. An den Zähnen setzen sich währendem Kauen viele grobe schleimigte Theile von den Speisen an. Dieser Schleim wird endlich hart, und erzeuget den Weinstein, der die Zähne überziehet, sie anfriszt und verdirbet. Diese Instrumente zum Kauen brauchet der Mensch Zeit lebens; er hat Ursach, von Jugend auf vor deren Erhaltung zu sorgen. Die meisten verwahrlosen sie schon in der Kindheit. Man ist gemeiniglich nirgends sorgloser als in Reinigung

nigung der Zähne, oder man ist oft zu sorgfältig darinn. Beides ist nicht gut. Die Glattsur der Zähne, von welcher ihre Dichtigkeit am meisten abhängt, wird so gut dadurch zerstört, wenn die daran klebenden Unreinigkeiten gar nicht weggenommen werden, als wenn man sie mit allerley scharfen zerfressenden Sachen unaufhörlich säubert. Es ist ein wahres Unglück, wenn man schon in den jungen Jahren sich mit harten, porösen und schlechten Zähnen quälen, und seine ganze Lebenszeit mit mühsamen Kauen zubringen muß. Will man seine Zähne schön, sauber und gesund erhalten, so muß man sich von Kindheit an gewöhnen, alle Morgen den Mund mit Wasser auszuspülen, wodurch zugleich der verdickte Schleim auf der Zunge und im Schlunde abgewaschen wird; und man muß dabey die Zähne mit etwas Wasser und den bloßen Fingern reiben, oder wenn sie zu unrein sind, mit einem Pulver aus Krebssteinen und Violenzwurzeln. Dieses Ausspülen des Mundes und Reinigen der Zähne muß auch jedesmal nach dem Essen geschehen. Man muß sich aber dazu keines warmen, sondern kalten Wassers bedienen; denn das warme Wasser verdirbt die Zähne, und macht sie löchericht. Allein das Wasser darf eben nicht eiskalt seyn. Wenn Kinder schon Zähne haben, die etwas abstehen, und in deren Zwischenräumen sich die Fasern von den Speisen setzen; so kann man ihnen zwar erlauben, sich eines Zahnstochers zu bedienen;

dienen; allein es muß kein eiserne, kupferne, silberne oder goldene Zahnstocher seyn, noch weniger muß man dazu die Stecknadeln oder Spitze der Gabeln brauchen lassen. Diese sind insgesamt zu hart, treiben die Zähne auseinander, und zerstören ihre Glasur. Die, welche vom Federkiel verfertigt werden, sind die besten, und selbst den hölzernen vorzuziehen, weil sie weich, biegsam, und doch fest sind. Man muß aber die Kinder lehren, daß sie damit sachte verfahren, und nicht mit Ungestüm zwischen den Zähnen wühlen.

S. 114.

Die großen Vortheile, die unsere Gesundheit von einer ordentlichen täglichen Leibesübung hat, sind einem jeden bekannt genug. Die Kinder haben bis in das dritte und vierte Jahr sehr öfters Defnung. Wenn sie aber mehr heranwachsen, hält sie ihre Flüchtigkeit und ihre außerordentliche Begierde zu den Spielen oft von dieser Verrichtung ab. Man muß sie daher anhalten, täglich einmal zu Stuhle zu gehen; und Lockens Rath, daß sie solches des Morgens thun sollen, ist in Wahrheit sehr vernünftig, denn diese Zeit ist dazu die bequemste. Damit sie diese Gewohnheit zeitig erlangen, rath er an, sie einige Tage nacheinander, so bald sie aus dem Bette kommen, über das Geschirr zu halten. Wenn die Kinder gleich gewöhnet worden, des Morgens ihre Nothdurft zu verrichten, ehe sie etwas anders

M

ders

194 Von der diätetischen Erziehung

ders vornehmen; so werden die Studirenden nachher von dieser Gewohnheit einen großen Nutzen spüren. Denn das Gemüth wird nicht ehe heiter, und ist zum Studiren am besten aufgelegt, wenn man des Morgens gleich für die Desnung des Leibes sorget. Die aber, so bald sie aufgestanden, auf die Bücher fallen, und den Meditationen nachhängen, machen sich dadurch hartleibig, und ihr Studiren beschwerlich. Wenn ein Kind von fünf bis sechs Jahren keine Desnung hat, so muß man versuchen, ob es durch einen Trunk kalten Wassers dazu zu bringen: wosern es aber drey bis vier Tage verstopft wäre, muß man ihm durchschlagende gelinde Mittel geben. Manche Kinder sind von Natur hartleibig, und man würde sie unnöthig mit vielen Purganzen und Clystieren quälen und schwächen, an welchen sie sich bald so gewöhnen können, daß sie ohne diese Hülfsmittel künftig niemals Desnung haben. Es ist genug, wenn man ihnen öfters erweichende Speisen giebt, und ihren Leib nur zuweilen mit einem gelinden Laxiermittel reiniget. Wenn hingegen ein Kind täglich vier bis fünfmal zu Stuhle gehet, so wird es schwach davon, wenn solches lange dauert. Anfänglich muß man keine Arzneyen dawider brauchen, weil der Durchfall bey Kindern sehr oft eine heilsame Wirkung der Natur ist. Wird man aber durch seine lange Dauer genöthiget, ihn zu stillen, so muß man sich dazu gelinde und sichere Mittel von einem Arzt verordnen lassen.

S. 115.

S. 115.

Die Kinder müssen den Urin oft und häufig lassen, denn ihr Körper ist voller Feuchtigkeiten. Man muß sie gewöhnen, denselben zu lassen, so bald sie einen Trieb dazu empfinden. Denn nichts ist schädlicher, als wenn man den Urin zu lange bey sich behält, weil durch den langen Aufenthalt desselben in der Blase die Materie zum Stein sehr leicht abgesetzt, oder bey der großen Ausdehnung der Blase durch Anhäufung des Urins eine gänzliche und tödtliche Unterdrückung des Urins hervorgebracht wird, wovon Boerhave viele Exempel hat. Man muß sie ferner dazu anhalten, daß sie langsam uriniren, und die Blase, soviel als möglich, rein ausleeren. Denn die zurückbleibende Portion des Urins verdirbt bald, und generiret die Materie zum Stein. Aus dieser Ursach ist es auch nöthig, daß die Kinder, wenn sie zu Bette gehen, erstihren Urin lassen. Denn dadurch wird nicht allein ein ruhiger Schlaf hervorgebracht, sondern der Urin kann sich auch die Nacht über nicht so ansammeln, und in der Blase verderben. Es ist aber heftlich und schädlich, wenn man ihnen angewöhnet, alle Augenblicke den Urin zu lassen. Diese üble Gewohnheit kann ihnen in der Folge viele Beschwerden verursachen. Denn indem sich die Blase gewöhnt, sobald sie nur etwas wenig von Flüssigkeit bey sich angesammelt hat, dasselbe sogleich von sich zu lassen, verliert sie das Vermögen, sich zu

N 2

erwei-

196 Von der diätetischen Erziehung

erweitern, und eine größere Menge Urin in sich zu halten, welches aber in Gesellschaften, oder wenn man einer etwas lange dauernden feyerlichen Handlung beywohnen muß, sehr beschwerlich ist.

§. 116.

Brouzet hat Recht, wenn er sagt, daß der letzte Zeitpunct der Kindheit eines jungen Frauenzimmers eine Krankheit sey, die eine große Aufmerksamkeit erfordert. Denn in der That sind wenige, welche den Ausbruch ihrer monatlichen Reinigung ohne große Beschwerden erfahren. Die meisten leiden dabey große Veränderungen ihres Körpers, Schmerzen, und mancherlei Beschwerden. Zu dieser Beschwerlichkeit des Ausbruchs der monatlichen Reinigung tragen das Wickeln und Schnüren der Kinder, die erhitzende und delicate Speisen, und die sitzende Lebensart der mehresten Frauenzimmer, nicht wenig bey. Wahrheiten, die aus verschiedenen Stellen dieser meiner Abhandlung klar genug erhellen. Da sich das monatliche Geblüt bey manchen Mädchen früher, und bey andern später, zeigt, so ist es der Mütter hauptsächlichsste Pflicht, auf ihre Töchter nach dem zwölften Jahre Acht zu geben, und sie in der Diät zu unterrichten, die sie zu Erleichterung dieses Ausbruchs zu beobachten haben. Denn die Gesundheit des Frauenzimmers hängt größtentheils von der Ordnung und dem guten Fluß dieses monatlichen

chen Geblüts ab, dessen Auswurf ihr die Natur zur Nothwendigkeit gemacht hat. Ich hätte hier Gelegenheit, eine Jungfern-Diät vorzutragen, aber ich würde zu sehr von meinem Zweck abgehen, und Hoffmann hat sie bereits in einem besondern Buche ganz artig abgehandelt. Demohnerachtet habe ich noch nicht gesehen, daß eine einzige Mutter dieses Buch für ihre mannbare Tochter gekauft hätte. Eine Beobachtung, aus welcher ich meinem eigenen Buch kein besseres Schicksal prophezehe. Nur mit kurzen Worten will ich hier das anführen, daß ein Mädggen, die bereits ihre monatliche Reinigung ordentlich hat, eine solche Diät halten müsse, die sowohl in der Zwischenzeit ihren Körper, wenn er vollblütig ist, nicht zu sehr starken und öftern Blutflüssen disponiret, als auch währendem Fluß des Geblüts nicht denselben hemmet oder in Unordnung bringt, sondern vielmehr erleichtert und befördert. Die hitzigen Weine, die gesalzenen und gewürzten Speisen, und die hitzigen Oele vermehren diesen Fluß, und machen ihn zu stark. Der Bohn, Schreck, Verkältung, der Genuß des frischen Brodes, der Kuchen, des Stockfisches, und anderer groben Speisen, bringen ihn in Unordnung, und können durch gänzliche Verstopfung desselben die elendesten Krankheiten hervorbringen, wovon tausend und abermal tausend betrübte Exempel vorhanden sind. Beweise des den jungen Mädggen so gewöhnlichen Leichtsinns. Außer der Wahl der guten Nahrungs-

198 Von der diätetischen Erziehung

rungsmittel, sind auch die Leibesbewegungen, die Mäßigkeit, die Zerstreuung der Gedanken, ein aufgeräumtes Wesen, und die Vermeidung aller von unverständigen Leuten gegebenen Arzneien, die besten Mittel, den Monatsfluß in seiner Ordnung zu erhalten. Welche dieselben verabsäumen, sind selbst Schuld, wenn die Blüte, die kaum aufgegangen, wieder verwelket und abfällt.

S. 117.

Zu der unserm Körper schädlichen Verschwendung der guten Säfte gehörte der Speichelfluß S. 113. und der starke Monatsfluß. Aber bey den Mannsleuten wird noch ein Saft abgesondert, der nur unter gewissen Umständen soll excerniret werden. Der Saamen ist der Urstoff aller lebendigen Creaturen, und ist unter allen Säften derjenige, welcher am spätesten abgesondert und zur Vollkommenheit gebracht wird. Aretäus sagt, der Saame allein mache den Mann lebhaft, hitzig, gegliedert, zottigt, laut, kühn, muthvoll und zu allen großen Unternehmungen geschickt; hingegen mache dessen allzuhäufige Aussonderung vor der Zeit alt, träge, kraftlos, tölpisch, faul, Fränklich, weibisch, in allen Dingen nachlässig und zu allem ungeschickt. Dieses alles ist mehr denn zu wahr. Man vergleiche einen Castraten mit dem Menschen, der seine vollkommene Zeugungstheile hat, so wird man sich davon überführen können. Die besten Aerzte aller
Zeit

Zeiten und aller Völker bezeugen einmüthig, daß der Verlust einer Unze des männlichen Saamens mehr schwäche, als der Verlust von vierzig Unzen Blut. Der stärkste Mann ist nach der verübten Epilepsie in etwas caputt. Der allzuhäufige Benschlaf nimmt überhaupt dem Nerven ihre Kraft. Er schwächt den Magen, die Daurung, die Kochung der Säfte, die Nahrung, die Augen, das Herz, das Gehirn, den Körper und den Geist, und übergiebt uns in der Blüte unserer Jahre den Schrecknissen eines hohen Alters. Alle Städte, sagt der große Zimmermann, wo man durch den zaumlosen Hang nach der elenden Lust von einem Augenblicke, durch ein Geräusch von Glückseligkeit, das ein Herz voll tausendfachem Kummer mühsam verbirgt, und durch die Unreinigkeit der Sitten beweisen will, daß man zu leben weiß, zeigen uns darum vorzüglich so viele verdorbene Constitutionen, so viele hagere Todesgestalten, so viele kleine Witzlinge und zu großen Unternehmungen ungeschickte Köpfe, so viele Gedankenlos durch das menschliche Leben spükende Schwindelgeister, so viele in ihren besten Jahren schon entnervte Riesen mit zusammengefügten Minen von zweideutiger Freundlichkeit und teuflisch schleichenden Blicken. Wer ist nun, der sich aus diesen schrecklichen Wirkungen der Verschwendung des Saamens nicht mit leichter Mühe überzeugen könne, daß der Saamen die Quintessenz unsers Lebens und den reinsten geistigen Theil unserer Säfte ent-

200 Von der diätetischen Erziehung

halten müsse. Wer siehet nicht ein, daß derselbe dem jugendlichen Alter den Wachsthum, die Stärke und Dauerhaftigkeit des Leibes verschaffe; und daß den jungen Leuten der häufige Bey Schlaf und das frühe Seyrathen ein geschwindes Mittel zur gänzlichen Entkräftung ihres Körpers und zur Bereitung eines frühen Todes sey. Gewiß, die Eltern haben die dringendsten Bewegungsgründe auf ihre Kinder in den feurigen Jahren die sorgfältigste Aufmerksamkeit zu wenden. Sie können die Ausschweifungen ihrer Kinder, die sie denn auf eine zügellose Art begeben, wenn sie im erwachsenen Alter nicht mehr unter ihrer Eltern Aufsicht sind, sehr verhüten, wenn sie dem verruchten Unwesen der Selbstbefleckung und der Berührung gewisser Theile zu steuern, und alles zu vermeiden suchen, was in ihren Kindern die Mannbarkeit und eine geile Lust zu frühzeitig erwecken kann. Man muß sie daher nicht mit delicaten und gewürzhaften Speisen nähren, welche, wie ich S. 49. ausführlich dargethan habe, einen wollüstigen Körper machen. Man muß in ihrer Gegenwart keine unzüchtige Gespräche führen, und sie sonderlich von dem vertrauten Umgang mit dem Gefinde abhalten, dessen Reden gemeinlich mit verführerischen Ausdrücken, die das Gemüth des Kindes anstecken, begleitet sind. Man muß sie keine verliebte Bücher lesen lassen; und kurz, man muß alles vermeiden, was
die

die Leidenschaft einer wollüstigen Liebe, wenn sie auch nur unvollkommen und glimmend ist, in ihnen rege machen könnte.

S. 118.

Die Selbstbefleckung, welche sowohl unter denen Knaben, bey welchen die Mannbarkeit noch nicht einmal zur Reife gekommen, als auch bey bejahrten Jünglingen im Schwange gehet, hat der berühmte Tissot mit allen ihren schrecklichen Folgen sehr lebhaft geschildert. Sie zieht noch heftigere Uebel nach sich, als ein unmäßiger Benschlaf. Die Kräfte des Leibes und der Seele gehen dabey viel geschwinder zu Grunde, Pollutionen, langsame Saamenflüsse, eine schmerzhafteste Starrsucht des Geburtsorgans und endlich seine gänzliche Lähmung sind die vorläufige Wirkung dieser Todsünde. Alle Gattungen hypochondrischer Zufälle begleiten die angeführten Uebel, Traurigkeit, Seufzer, Thränen, Erstickungen und Ohnmachten gehen ihnen zur Seite, und zuweilen folgen Zobsucht und Wahnsinn. Die Rückendarre hat auch in diesem Laster ihren Ursprung. Die schwärzeste Melancholie, die Gleichgültigkeit und der Haß für alle andere Belustigungen, die Unfähigkeit zu der geringsten Theilnehmung an einer vernünftigen Conversation, die diese unglückliche Menschen anhören, ohne zu wissen, wovon die Rede ist, das beständige Gefühl ihres Elendes, die Verzweiflung, daß sie selbst davon die unglücklichen Urheber sind, und endlich die

N 5

Furcht,

Furcht, die Heyrath nicht wagen zu dürfen, sind die beängstigenden Gedanken, welche sie von der Welt entfernen, und noch glücklich, wenn sie nicht in eine andere freywillig übergehen. Alle Verstandeskkräfte werden endlich bey diesen Elenden vernichtet, das Gedächtniß verloren, die Begriffe verdunkelt, sie schweben in einer beständigen innerlichen Unruhe und in einer immerwährenden Gewissensangst. Dies ist das grausenvolle Gemälde, welches vorbesobter Zimmermann aus dem Lewis und Tikot von diesem jugendlichen Frevel macht. Derselbe führet auch verschiedene tragische Beispiele von daher entstandenen frühen Todesfällen an. Das schöne Geschlecht, fährt er fort, macht sich der Selbstbefleckung nicht weniger schuldig, und zwar nicht nur mit gleichem, sondern, wegen seinem zärtlicherm Baue, mit noch gefährlicherm Erfolge. Ausser den angeführten Uebeln gerathen sie in die grausamsten Anfälle von Mutterbeschwerden oder in unheilbare Finnen und Hitzblattern des Angesichts, in heftige Schmerzen der Nase, in einen weißen Fluss, der durch ein äzendes Brennen unerträglich wird, in Vorfälle und Geschwüre der Mutter, in Verlängerungen und Schwindesflechten der Clitoris, endlich in die rasende Geilheit und den Tod. Die Abneigung für das natürliche und erlaubte Mittel, die Brunst des Fleisches zu dämpfen, ist nicht eine der unbeträchtlichsten Folgen dieses lasters. Eine engelländische Jungfer gestand dem Doctor Bekkers, die

Selbst-

Selbstbefleckung habe sich ihrer Sinne so sehr bemeistert, daß sie das Heyrathen verabscheue. So stark ist der unter der Jugend herrschende Greuel, und so überaus groß ohne alles Maas und Ziel ist das Verderbniß, in welches sie sich stürzet. Da die Eltern dergleichen Unwesen selten entdecken, so ist es kein Wunder, daß ihnen die unseelige Ursach des unaussprechlichen Elendes, womit ihre Kinder sich beladen, verborgen bleibet.

S. 119.

Nun wird man aus S. 117. den Grund einsehen, warum ich in der Einleitung meines Unterrichts zur diätetischen Pflege der Sänglinge S. 9. verlangt habe, daß eine Mannsperson niemals unter das fünf und zwanzigste, und kein Frauenzimmer unter das achtzehende Jahr heyrathen solle. Ein Baum, der mit Gewalt getrieben und gezwungen wird, vor der Zeit Früchte zu tragen, erstirbet desto früher. Wenn man sich also in sehr jungen Jahren den Liebesergößlichkeiten übergiebt, so wird der Körper, der noch nicht einmal seine vollkommene Stärke erhalten, nicht allein an Erhaltung derselben gehindert, sondern auch äußerst entkräftet. Daher werden die Leute, die sich sehr jung verheyrathen, frühzeitig alt und kraftlos. Wir beobachten dies an Einwohnern warmer Länder und an den Juden. Das unter ihnen gewöhnliche frühe Heyrathen macht, daß sie in allen Stücken alt werden,

wenn

204 Von der diätetischen Erziehung

wenn sie dreßsig Jahre erreicht haben. Die Aerzte haben auch nicht unrecht, wenn sie die unter den Juden so sehr eingerissene Epilepsie ihren frühen Heyrathen zuschreiben. Wenn man hierbey ferner bedenket, daß sehr junge Leute im Ehestande sich unmäßig in der Liebeslust herumwelzen, weil sie ihrer Sinnlichkeit was neues ist; so ist kein Wunder, daß das natürliche Feuer, welches so früh, so oft und so gewaltsam entzündet worden, desto geschwin- der verpuffen, und daß der Körper seiner Lebenskraft desto eher beraubet werden muß. Deswegen wird der noch unbärtige Ehemann alsdenn schon ein Skelet, wenn der Staat mit Recht Opfer seiner Mannbarkeit und Stärke von ihm fordert; und er gehet mit schnellen Schritten seinem Grabe zu. Denn Frauenzimmern entgehet zwar im Benschlaf kein edler Lebenssaft. Sie verlieren nur Feuchtigkeit, deren Abgang ihnen zum Theil sehr gesund ist. Aber man erwege die große Empfindlichkeit und Reizbarkeit eines jungen Frauenzimmers; man überlege, welche lebhaftige Bewegungen der Nerven daraus entstehen; man stelle sich die Hitze, die Erschütterungen und convulsivische Zuckungen des ganzen Nervengebäudes vor, welche währendem Benschlaf so stark erregt werden, daß er bey ihnen ohne Zweifel eine stärkere Art von Epilepsie erwecken muß, als bey den Mannsleuten. Man erwege alles dieses, so wird man deutlich genug erkennen, daß der frühe Benschlaf einer Person, die noch nicht acht-

achtzehn Jahre hat, große Gewalt anthut, wodurch ihr schwacher zärtlicher, noch nicht gesetzter Körper von Grund aus um so mehr entkräftet wird, da die öftere Wiederholung dieser unter jungen Eheleuten am meisten geliebten Ergözung nicht ausbleibet. Wenn nun noch das Gebären in diesem zarten Alter dazu kommt, so wird die Natur vollends äußerst angestrengt, die Natur, welche nach Verhältniß des frühen Alters an sich noch nicht stark genug ist, hinlängliche Kräfte zur Geburt zu verleihen, und welche überdem schon durch wiederholte Angriffe geschwächt worden. Hier liegt die wahre Ursach verborgen, warum so viele junge Weiber die schweresten Geburten ausstehen, und in der Geburt sterben müssen. Aber wenn sie auch die Geburt glücklich überstehen, so bringen sie mehrentheils schwache elende Kinder auf die Welt. Denn kann wohl aus dem unvollkommenen und noch nicht genug geistigen Saamen eines Jünglings, oder aus den wässerigen noch nicht genug schleimigten Säften eines Frauenzimmers, welches kaum die Kindheit verlassen hat, ein gesunder starker Weltbürger formiret werden? Das glücklich geborne Kind muß genähret werden. Seine eigene Mutter kann ihm die gute Nahrung nicht geben, weil ihre Milch in ihrem zarten Alter noch nicht dazu tauget, wie ich solches ausführlicher in meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge gezeigt habe. Sie muß eine Amme annehmen,
und

206 Von der diätetischen Erziehung

und sich mit derselben quälen und martern. Sie, oder diejenigen, die ihre frühe Heyrath bewürket haben, haben es überdem zu verantworten, daß sie untüchtig worden, die ihr von Gott und der Natur aufgelegte Pflicht des Selbststillens zu erfüllen, eine Pflicht, zu welcher sie in reifern Jahren gewiß tüchtig gewesen seyn würde. Wenn sie aber dennoch selbst stillen wollte, so darf und muß sie dem Kinde ihre Milch nicht geben; denn es entsteht ein zwiefacher unersetzlicher Schaden daraus. Einmal bekommt das Kind an dieser Milch eine schlechte Nahrung; sie sättiget ihn nicht; es wird krank, es stirbt. Zweytens wird die Mutter sehr entkräftet; sie giebt Säfte weg, die sie in ihren jungen Jahren nicht mißen, nicht in hinlänglicher Menge liefern kann. Sie verfällt in eine Abzehrung, in Schwindsucht, in andere jammervolle Krankheiten, welchen der Tod in der Blüte der Jahre ein trauriges beklagenswürdiges Ende machet.

S. 120

Ich will nicht einmal dessen gedenken, daß Personen, die zu früh mit einander verheyrathet worden, auch früh aufhören, Kinder zu zeugen. Ich eile, mich von dieser Tragödie zu entfernen. Sie hat auf mein Gemüth zu heftige und zu rührende Eindrücke. Möchten doch alle die, von denen es abhängt, die Mädchen früh oder spät zu verheyrathen, bedenken

bey Durchlesung des vorigen Ss eben das so lebhaft empfinden, was ich bey dessen Abfassung empfunden habe! Die wehmüthigste Traurigkeit würde sich ihrer bemäistern, und der gerechteste Eifer, die frühen Heyrathen aus allen Kräften zu verhindern, würde sie entflammen. Den Ältern mußte dieser bey uns herrschende Unsinn weniger bekannt seyn, ob ihnen gleich nicht verborgen war, daß die frühe Vermischung beyder Geschlechter eine unglückliche Quelle eines unabsehblichen nie genug zu beweïnenden Elendes ist. Die alten Gallier und Teutschen rechneten es sich zur Schande, wenn sie vor dem zwanzigsten Jahre etwas mit einem Weibe zu thun hatten. Sie riefen allen denen, die sich zum Krieg tüchtig machen wollten, lange Keusch zu leben, an, um so viel mehr, da die Herzhaftigkeit, durch den genauen Umgang mit Weibern sehr gemindert, ja gar vernichtet wird. Deswegen enthielten sich auch die alten Jechter dieser Ergöblichkeiten sehr, damit sie desto stärker und tapferer bey den Olympischen und Gymnastischen Spielen seyn möchten. Mit unsern jungen Leuten ist es jetzt ganz anders. Sie werden durch ihre Ausschweifungen in diesem Stück denen Thieren ähnlich, die ihres gleichen nicht anders das Leben geben können, ohne das ihrige selbst dabey zu verlieren. Die Enthaltung und Keuschheit kann dem Jüngling niemals schaden. Was ich hier von den Folgen der frühen Heyrath gesagt habe, ist nach allgemeinen Erfahrungen immer richtig. Aber
robuste