

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

Erster Abschnitt. Vom 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



Von
der Diätetischen Erziehung
der entwöhnten und erwachsenen Kinder
bis in ihr mannbares Alter.

Erster Abschnitt.
Vom Essen und Trinken.

Erstes Kapitel.
Vom Entwöhnen.

§. I.



Wenn die Stärke und Festigkeit der Fasern des kindlichen Körpers allmählig zugenommen, und mit derselben der Magen mehrere Kraft erhalten hat, in die Nahrungsmittel zu wirken; so ist die Milch in dem Maaße, welches für den Säugling hinlänglich ist, nicht mehr zur Ernährung des Kindes hinreichend. Denn es verdauet dieselbe nunmehr geschwinder; es würde öfter die Muttermilch verlangen, und allen Vorrath bald erschöpfen, welcher bey vielen Säugenden, sonderlich

U

lich

2 Von der diätetischen Erziehung

sich den Schwächlichen, und solchen, die schon oft gestillet haben, ohnedem nach Verfließung eines Jahres nicht mehr groß ist. Also muß ein Kind, wenn es die Muttermilch eine gute Zeitlang genossen hat, von derselben entwöhnet, und zum Genuß festerer Speisen angehalten werden.

S. 2.

Es entstehet aber die Frage, zu welcher Zeit und in welchem Alter man das Kind entwöhnen müsse? Man würde irren, wenn man diese Zeit nach dem Vorrath der Milch, die sich in den Brüsten findet, und nach den Beschwerden, welche die Mutter leidet, wenn sie eine Zeitlang gestillet, festsetzen wollte. Bey den Thieren scheint solches Statt zu finden. Die Thiermutter, welche in der ersten Zeit ihre Jungen willig gesäuet, und denenselben, so oft sie durch Schreyen ihren Hunger verrathen, unverzüglich ihre Euter dargereicht, begegnet ihnen übel, entziehet ihre Milch, und kehret sich nicht mehr an ihr Schreyen, so bald die Zeit gekommen, da Mutter und Jungen nach dem natürlichen Lauf sich trennen, und letztere eine andere Nahrung genießen sollen. Die Gewalt des Hungers treibet sie auch sehr bald an, Gras oder eine andere Nahrung zu suchen. Was ist aber die Ursach, daß die Mutter ihre Jungen nunmehr verstoßet, und sich durch deren Wehklagen nicht rühren läßt? Ohnstreitig keine andere, als die in ihr nunmehr schmerzhaft gewordene Empfindung des Säugens, die bemerkte Abzehrung ihres

ihres Körpers, und der Verlust der Milch, davon die Jungen mit der Zunahme ihres Wachstums täglich eine größere Menge genießen.

S. 3.

So gehet es mit den Thieren zu. Allein bey Menschen muß man eine so wichtige Veränderung nicht nach dem bloßen Naturtrieb der Mutter oder Amme, welcher sehr betrüglich ist, sondern nach denen aus der Vereinigung mehrerer Umstände gemachten Vernunftschlüssen vornehmen. Manche Mutter, welche zum Stillen ganz und gar untüchtig ist, und dieses Geschäft dennoch aus einer übel verstandenen Moral oder einem tadelnswürdigen Eigensinn übernimmt, wird gleich nach einigen Monaten entweder einen Mangel der Milch spüren, oder gefährliche Krankheiten und schmerzhaftes Beschwerden ausstehen. Diese Umstände berechtigen sie zwar, sich des Stillens zu entsagen; aber sie würde unverantwortlich handeln, wenn sie deswegen ihren Säugling, wenn er auch schon über sechs Monate alt wäre, ganz entwöhnen, und demselben feste Nahrung geben wollte. Denn in diesem Alter ist er noch zu schwach, sein Magen zu schlapp, und seine Fasern sind noch zu locker und zu weich, als daß er eine feste Speise verdauen könnte. Solches frühzeitige Entwöhnen bereitet den armen Kindern den Weg zu einem unvermeidlichen Tode. Hingegen ist es auch in der Erfahrung gegründet, daß Kinder, welche viele Jahre die Muttermilch genießen, davon eben nicht stärker

4 Von der diätetischen Erziehung

oder gesünder geworden, als die, welche man zur rechten Zeit entwöhnet hat; sondern dieselben werden vielmehr öfters solchen Krankheiten unterworfen, welche von der großen Menge Milch, die ein starkes gut gewachsenes Kind natürlicherweise täglich genießet, und die nicht selten im Magen verdirbet, und den Körper verunreiniget, entstehen, und welche hätten können vermieden werden, wenn sie nicht so sehr spät wären entwöhnet worden. Gesetzt also, daß eine Mutter ihr Kind, ohnerachtet dasselbe stark sauget, zwey bis drey Jahre lang, ohne Abnahme der Milch, und ohne einige Beschwerde und Entkräftung ihres Körpers, (welche jedoch selten ausbleibet) stillen könnte; so stiftet sie doch dadurch, wie erwiesen worden, ihrem Kinde keinen Vortheil, sondern oft wirklich großen Schaden. Ueberdem ist nichts gewisser, als daß eine so lange säugende Mutter bey ihrer scheinbaren, in der ganzen Zeit des Stillens fortwährenden, Gesundheit, nach der geschehenen Entwöhnung ihres Kindes, eine solche Zerstörung ihres Körpers sich zuzieheth, welche die unheilbaresten, jammervoltesten, und elendesten Krankheiten zuwege bringet. Heisset eine solche frevelhafte Aufopferung seiner Gesundheit nicht Unsinn? Ja diejenigen Frauen verdienen von allen vernünftigen Geschöpfen die größte Verachtung, welche ihre Kinder drey Jahre lang, oder, wie sie sagen, drey Michaelis Tage an sich saugen lassen, um sich in den Wollüsten ungehindert, und ohne Gefahr von neuem schwanger zu werden, herum zu wälzen. O das ist ein abscheuliches

scheuliches Verbrechen, eine dreysache Sünde! Denn einmahl ernähren sie solchergestalt das Kind mit einer Milch, die schlecht und ungesund, oder zu wässerig ist, und demselben entweder keine hinlängliche Nahrung giebet, oder ein wahres tödtendes Gift ist. Zwentens verkürzen sie sich auf die schändlichste Weise ihre kostbaren Lebensjahre, indem sie lieber alles Ungemach des Stillens und die gänzliche Ausmergelung ihres Körpers ertragen, als daß sie das Geschäfte der Erziehung vieler Kinder, welches zwar mühsam, aber mit den seeligsten Belohnungen verknüpft ist, übernehmen wollen. Und endlich drittens lassen sie das Vermögen ihrer Fruchtbarkeit, welches der Schöpfer nicht umsonst in ihnen geleyet hat, so sträflich ungebrauchet, und treiben in der Zeit, die zur Erzeugung und Gebährung der Kinder bestimmt ist, eine vorsätzliche nie zu verantwortende Unzucht. Denn da der eheliche Benschlaf die Erzeugung der Kinder zum Haupt-Endzweck hat, so ist er eine viehische Lust, eine thierische Geilheit, wenn er, ohne diese reelle Absicht dabey zu haben, geschiehet.

S. 4.

Kein vernünftiger Mensch nimmt die hergebrachten Gewohnheiten als ein Gesetz an, welchem er nothwendig folgen müsse. Daher darf der eingeführte Gebrauch bey den verschiedenen Völkern, in Ansehung der Zeit, da man das Kind entwöhnet, niemanden binden. Bey uns ist es fast allgemein, die Kinder zu entwöhnen,

6 Von der diätetischen Erziehung

so bald sie ein Jahr alt sind. Man würde aber nicht recht thun, wenn man dieses bey allen Kindern ohne Ausnahme beobachtete. Damit man inzwischen diesem Gebrauch einigermaßen sein Recht lasse, so kann man sich wenigstens die wohlgegründete Regel daraus nehmen, daß man die Kinder vor dem zwölften oder achten Monat, ohne die dringendste Nothwendigkeit, nicht entwöhnen muß. Allein es hänget blos von den Umständen des Säuglings und der Säugenden ab, ob ersterer gleich mit dem zwölften Monat, oder erst einige Zeit nachher, zu entwöhnen sey. Ich will jeko diese Umstände anführen, welche die Zeit des Entwöhrens am besten bestimmen.

S. 5.

Das Entwöhnen bestehet darinn, daß man dem Magen des Kindes die Gewohnheit benimmt, nichts als Milch zu verdauen. Wenn also der Magen aus andern Speisen, die von einer festen Art sind, einen guten Nahrungssaft bereiten soll, so muß derselbe die gehörige Stärke dazu haben. Diese erkennet man am besten aus der äußern Beschaffenheit des Körpers. Wenn die Gebeine des Kindes mit einem festen und dichten Fleisch umgeben sind, so kann man den sichern Schluß machen, daß der Magen nunmehr ziemlich stark, und zur Verdauung fester Speisen geschickt sey. Dieser Zustand ereignet sich bey einigen Kindern früh, bey andern spät. Mehrentheils findet er sich nach dem zwölften Monat; und in diesem Alter sind auch schon die mehresten Zähne ausgebrochen,

brochen, diese Werkzeuge, die zur Zermalmung und Zertheilung der Speisen nothwendig sind. Andere Kinder hingegen erlangen diese Vollkommenheit erst im funfzehnten, sechszehnten, oder achtzehnten Monat. Hieraus folgt also, daß die erstern früher, und die leßtern später müßten entwöhnet werden. Da inzwischen die Natur auch hierinn ihre Ordnung zu beobachten pflegt, so bemerken wir, daß die meisten Kinder zwischen ein und anderthalb Jahren zur Entwöhnung tüchtig sind. Weil aber hieraus dennoch keine allgemeine Regel genommen werden kann, so ist das beste Kennzeichen von der rechten Zeit der Entwöhnung eines Kindes, wenn dasselbe gesund, an Knochen und Fleisch gehörig stark ist, und bereits die mehresten Zähne hat.

S. 6.

Die Fälle sind selten, wo es die Nothwendigkeit erfordert, die Kinder über funfzehn Monate, oder volle zwey Jahre, saugen zu lassen. Nur bey denen Kindern findet das Statt, die schwach und kränklich sind, und sehr langsam wachsen, ob sie gleich eine gute Milch genießen, die ihrem Magen nicht zu schwer und nicht zu leicht ist. Da die Natur in denselben mit der Beförderung ihres Wachsthums und ihrer Stärke sehr langsam zu Werke gehet, so muß man auch mit ihrer Entwöhnung nicht eilen. Man muß die Zeit abwarten, bis sie hinlänglich an Kräften zugenommen, und bis ihr Magen im Stande ist, feste Speisen zu verdauen. Ich wiederhole es noch einmal, daß

8 Von der diätetischen Erziehung

man selten Kinder antrifft, welche, wegen angebohrner Schwäche, der Muttermilch bis in das volle zweite Jahr bedürfen. Nichts destoweniger siehet man eine Menge zwenjähriger Säuglinge, welche nicht wachsen, und an Kräften nicht zunehmen wollen, obgleich ihre gutherzigen Mütter keine Mühe sparen, sie mit ihrer Milch reichlich zu füttern; und sie würden vielleicht gar nicht damit aufhören, wenn sie nicht einmal sich zu der Mode, die Kinder zu entwöhnen, bequemen müßten. Diese Kinder sind es eben, die am zeitigsten von der Muttermilch sollten abgebracht werden. Solche hat in diesem Fall nicht die ordentliche Beschaffenheit und Eigenschaft zur guten Ernährung des Kindes, weil sie entweder zu dick oder zu leicht, oder verdorben, oder zu unrein ist, und folglich natürlicherweise den Wachsthum verhindern, und die Abzehrung des Leibes und Krankheiten verursachen muß. Es thut dem lieben Mutterherz wehe, wenn man anrath, solchen Kindern die bisher genossene Milch nicht mehr zu reichen, sie mögen seyn, in welchem Alter sie wollen, vier, sechs, acht, zehn, oder zwölf Monat alt. Ach das arme Kind ist noch zu jung, zu schwach, zu kränklich, um es zu entwöhnen. Es wird denn vollends nicht gedeihen, und noch ehe sterben. Meine Mutter, meine Verwandtinnen und gute Freundinnen werden mich verspotten; sie werden mir ewige Vorwürfe machen: Denn sie entwöhnen kein Kind anders, als wenn es so alt ist; und die müssen es doch wohl verstehen, denn sie haben sehr viele Kinder erzogen,

erzogen, und wenn gleich manche gestorben, so geschah es nach Gottes Willen, indem keine Mühe gespart und die besten Aerzte gebraucht worden. Solauten die Einwendungen der Frauen, wenn der Arzt solche Veränderungen mit dem Kinde vornehmen will, die nicht mit ihren Vorurtheilen übereinstimmen. Man findet keine größere Widersetzung, als wenn die Kinder vor der gewöhnlichen Zeit sollen entwöhnet werden. Es ist wahr, wenn ein Kind zu jung, das ist, noch nicht acht Monate alt ist, so soll man es auch noch nicht entwöhnen. Man soll ihm nur die böse Milch entziehen, und eine Amme annehmen, die eine Milch hat, deren Beschaffenheit der Natur des Kindes gemäß ist; oder, wenn dieses nicht angethet, muß man es mit warmer Kuh- oder Esels-Milch und dünnen Breyen nach der in meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge angezeigten Art, so lange nähren, bis es festere Speisen verdauen kann. Dieses kann aber nach dem Begriff, den ich hier S. 5. vom Entwöhnen gegeben habe, im strengsten Verstande nicht entwöhnen genennet werden; denn man verändert nur die Milch, und im übrigen tractirt man das Kind, wie einen Säugling. Wenn es aber bereits zehn Monat alt, oder drüber ist, so kann man es desto leichter entwöhnen, wenn die Milch entweder verschwindet, oder nichts mehr tauget. Alsdenn wird es von der Beschaffenheit des Kindes abhängen, was für Nahrungsmittel demselben am zuträglichsten sind, und davon werde ich bald handeln.

10 Von der diätetischen Erziehung

S. 7.

Man muß also wohl unterscheiden, ob ein Kind von Natur schwach, mager, und fränklisch sey, oder ob es diesen Zustand von der schlechten Muttermilch erhalten habe. Im ersten Fall muß man es lange Zeit saugen lassen, und erst alsdenn entwöhnen, wenn es mehrere Stärke erhalten hat, oder wenn die Krankheit vorüber ist: Im letztern Fall aber muß man demselben eine bessere Milch nebst andrer leichten Nahrung verschaffen.

S. 8.

Zu denen Vorfällen, welche eine baldige Entwöhnung des Kindes nothwendig machen, gehören auch die, wenn eine Mutter oder Amme ihre monatliche Reinigung bekommt, und also bey einem unvermeidlichen Verschlaf nicht sicher ist, schwanger zu werden; oder wenn sie wirklich schwanger geworden; oder endlich wenn sie krank wird. Ereignen sich diese Fälle, wenn der Säugling bereits über acht Monat alt, und sonst gesund ist, so muß man ihn ohne Bedenken sogleich entwöhnen. Tragen sie sich aber vor diesem Alter zu, so muß man eine andere Amme bey dem Kinde annehmen, und überhaupt mit demselben nach denen Unterricht zur Erziehung der Säuglinge gegebenen Vorschriften verfahren. Man wird auch in dem angeführten Buche die Ursachen erkennen, warum eine kranke, schwangere, und mit der monatlichen Reinigung begabte, Säugende nicht weiter stillen darf.

S. 9.

S. 9.

Nunmehr habe ich die Umstände angezeigt, welche die rechte Zeit des Entwöhnens bestimmen. Ausser denselben können zuweilen noch einige andere außerordentliche Umstände vorkommen, die man alsdenn der Beurtheilung eines Arztes übergeben muß. Mehr braucht es übrigens nicht, um die rechte Zeit des Entwöhnens festzusetzen. Man darf weder den Calendar, der noch in vielen Stücken zur Unterhaltung des Aberglaubens bey dem gemeinen Volk dienet, zu Rathe ziehen, noch sonst gewisse Tage wählen, oder auf den Lauf des Mondes sehen. Denn was kann der abnehmende Mond für einen Einfluß in die glückliche Entwöhnung haben? Womit will man wohl beweisen, daß es nicht gut sey, Kinder zu entwöhnen, wenn die Erde mit Schnee bedeckt ist, oder wenn die Bäume blühen, und das Korn weiß wird? Warum soll dieses verursachen, daß die Kinder vor der Zeit graue Haare davon bekommen? Alles dieses sind Grillen und Weiber-Chimären, die keinen einzigen vernünftigen Grund haben. Wenn das Entwöhnen nöthig ist, kann man es sicher zu aller Zeit und Stunde, und an einem jeden Tage, vornehmen; und ist nichts darangelegen, ob es am Geburts-, oder Namens-Tage geschehe.

S. 10.

Wenn man dem Kinde die Muttermilch entzieht, so ist es sehr unruhig. Es winselt und schreiet. Es sieht sich ungern der angenehmen und süßen Nahrung beraubt, an welcher es lan-

ge

12 Von der diätetischen Erziehung

ge gewöhnet ist, und die sein erquickendes Labsal gewesen. Es kann sich in den ersten Tagen zu der mit ihm vorgenommenen Veränderung gar nicht bequemen, wenn es nicht vorher allmählig zu dem Genuß anderer Speisen angehalten worden, oder wenn es seine bisherige Säugerinn stündlich vor Augen siehet, und sich also der Milch beständig erinnert. Um daher dem Kinde das heftige Verlangen nach dieser Nahrung zu benehmen, ist es am besten gethan, wenn die Mutter oder Amme, von deren Milch es bisher ernähret worden, so wenig als möglich ist vor demselben erscheine, sondern es der Wartung einer andern Person, an welcher es bereits gewöhnet ist, übergebe. Solchergestalt wird es die Milch am leichtesten vergessen, und sich nach dieselbe um so weniger sehnen, da es nicht durch den Anblick seiner Säugamme daran erinnert wird. Allein man muß nur hernach nicht zu voreilig seyn, und dem Kinde nach einiger Zeit, wenn man glaubet, daß es seine vorige Nahrung längstens wieder vergessen, verstaten, daß es die Brüste suche, an dieselbe spiele, oder wohl gar sauge. Dieses taugt gar nichts. Ich werde das Betasten der Brüste nachher noch aus einem andern Grunde tadeln. In gegenwärtigem Fall glaubt man zuweilen, daß das Kind, welches bey Erblickung seiner Amme begierig nach die Brüste zeigt, sich um so leichter beruhigen werde, wenn es, indem es an die leeren Brüste einmal sauget, keine Milch mehr finden wird. Aber man irret sich sehr. Einige Kinder vergessen die Milch in langer Zeit nicht, so

so daß viele, wenn sie gleich über Jahr und Tag an andere Speisen gewöhnet sind, dennoch gern die Muttermilch genießen, wenn man sie ihnen nur geben wollte. Man machet also die bereits geschwächte Begierde wieder von neuem rege, und erwecket in dem Kinde Unruhen und Leidenschaften, die bey solchen allemal schädlich sind, welche ein lebhaftes und heftiges Gemüth haben.

§. 11.

Wenn aber eine Mutter aus großer Liebe für ihr Kind dasselbe nicht aus den Augen lassen, und die Pflege desselben selbst will übernehmen, so suchet sie ihm die Milch zu verfeinern, durch allerley übelgeschmeckende Sachen, welche sie auf die Warzen der Brüste thut, als Bermuthsaft, Galle, Knoblauch, alten Käse, und dergleichen, wodurch ein Abscheu wieder die Milch erwecket wird. Solche Mütter, die bey ihren entwöhnten Kindern beständig gegenwärtig sind, müssen alles Erbarmen bey Seite setzen, und sich nicht durch ihr Wehklagen bewegen lassen, sie an die Brust zu legen. Denn es verschlucket sonst die Milch mit solcher Begierde, daß es ersticken kann, und indem es sich an dieser ihm vorenthaltenen Nahrung recht sättigen will, genießet es eine so große Menge davon, daß sie nicht kann verdauet werden; daher sie wieder weggebrochen wird, oder einen Durchfall erregt. Solche unzeitige Zärtlichkeit und Willfährigkeit machet überdem nachhero das Geschäft des Entwöhnsens nur desto schwerer.

§. 12.

14 Von der diätetischen Erziehung

S. 12.

In einigen Ländern, und sonderlich in Frankreich, giebt es eigene Frauen, welche sich zum Entwöhnen der Kinder brauchen lassen. Bey uns sind solche Entwöhnerinnen nicht gewöhnlich; sie sind auch sehr entbehrlich, und oft, wie die Ammen, die auſſer der Eltern Hauſe wohnen, gottloſe Mörderinnen der Kinder. Man überliefert die Kinder, ſagt Des Eſſarz, an Frauen, welche in eigenen dazu errichteten Häuſern in den Vorſtädten oder umliegenden Gegenden wohnen. Die mehreſten Eltern werden zu dem letztern Verfahren durch den dabey befindlichen Vortheil der geſunden Luſt bewogen. Nun iſt dieſes zwar ein ſehr ſchätzbarer Vortheil, allein ſind nicht die Ungemächlichkeiten, welche damit vergesellſchaftet ſind, eben ſo wichtig, ja überwiegen ſelbige nicht ſo gar die guten Wirkungen, welche von der geſunden Luſt herrühren? Man kann hier alles, was in Anſehung der Vorzüglichkeit der Pflege, die eine Mutter ihrem Kinde angedenken läßt, geſagt worden, auch auf die Obſicht, die eine fremde Perſon darüber haben kann, deuten. Dieſe Lohnwärterinnen werden gewiß nicht ſo ſorgfältig in Anſehung der Beſchaffenheit, und des Maasses der Nahrungsmittel, noch der Reinlichkeit, darinn man die Kinder beſtändig halten muß, ſeyn, als eine Mutter ſeyn wird. Die Fehler in der Lebensordnung und Reinlichkeit werden ihnen Krankheiten zuziehen, wogegen ſie bey aller geſunden Luſt niemals geſichert ſeyn werden. Hiezu kommt noch, daß die Kinder, mitten unter dem Volk, welches

welches grob und ohne Erziehung ist, und sehr fehlerhaft spricht, eben dergleichen Fehler annehmen werden; da sie hingegen in dem Hause der Eltern rein sprechen lernen, und ihnen daselbst die ersten Grundsätze einer zu ihrem Stand und Geburt so unentbehrlichen Artigkeit nach guten Exempeln beigebracht werden würden.



Zwentes Kapitel.

Von den Speisen, welche den Kindern schädlich sind.

§. 13.

Wir wissen nunmehr, zu welcher Zeit die Kinder müssen entwöhnet werden, und was man dabey zu beobachten habe. Nun kommt es darauf an, daß diese zarten Geschöpfe mit solchen Speisen genähret werden, die ihnen dienlich sind. Vorerst aber ist es nöthig, die Speisen kennen zu lernen, welche ihrer Maschine schaden. Man wird ohne Mühe begreifen, daß unter die Zahl der letztern alle diejenigen gehören, welche entweder wegen ihrer Grobheit und Zähigkeit von dem schwachen Magen fast gar nicht, oder sehr unvollkommen, aufgelöst und verdünnet werden; oder welche mit verschiedenen scharfen Theilen begabt sind, die das Blut erhitzen, unrein, und scharf machen. Denn die erstere Art der Speisen, nemlich die unverdaulichen, beschweren den Magen zu einem so großen Schaden des Kindes,

16 Von der diätetischen Erziehung

Kindes, daß dasselbe oft durch wiederholte Anfälle der Epilepsie in die äußerste Lebensgefahr gesetzt wird, weil man gegen den Arzt, der helfen soll, um so weniger die Höflichkeit begehret, ihm zu entdecken, was man dem lieben Kinde aus unwissender Gutherzigkeit gegeben, da man nicht geglaubet, daß solches könne schaden, und die nächste Ursache einer Krankheit abgeben, die so oft tödtlich ist. Die Speisen, welche in des Kindes Magen zwar etwas, aber nicht vollkommen, verdauet werden, verursachen nicht minder gefährliche Zufälle. Es ist ja bekannt, was für schlimme Folgen bey einem erwachsenen Menschen aus der Unverdaulichkeit entstehen, dessen Magen jedoch, im natürlichen Zustande betrachtet, um zehnmal stärker und wirkfamer ist, als des Kindes Magen. Diejenigen, die sehr viel mit Kindern umgehen, und mit einer unterscheidenden Beurtheilungskraft auf alle Umstände genau Acht haben, werden mit mir die unumstößliche Wahrheit bekräftigen müssen, daß der größte Theil derer Kinder, die in den ersten drey Jahren sterben, mit Speisen, die ihnen so gut wie ein Gift waren, zu Tode gefüttert worden. Ja es ist in der Erfahrung gegründet, daß selbst die Pocken denen Kindern, welche mit groben unverdaulichen Speisen genähret worden, weit tödtlicher sind, als andern. Diese Wahrheit von dem häufigen Kindermord, wozu die groben Speisen das Schwert sind, kommt dennoch, ob sie gleich so gewiß ist, als daß die Sonne die Erde erleuchtet, denen Eltern darum unbegreiflich und unglaublich vor,
weil

weil sie sich nicht die Mühe nehmen, auf den Unterschied zu sehen, der zwischen den nach der gemeinen Mode ernährten, und denen Kindern ist, die mit Verstand und Einsicht gespeiset werden. Ich habe schon mehr denn einmal die Satisfaction gehabt, daß Eltern, welche meine Rathschläge in diesem Stück verlachten, nachher in Verdammung dieser gottlosen Kinderzucht beredter waren als ich selbst; wenn sie das grausame Schicksal derer, denen man gleich vom ersten Jahre an alles ohne Unterschied zu essen gegeben, und die muntere Leibesbeschaffenheit derer, bey welchen man solches unterlassen hatte, unter vielen Kindern, die ein gleiches Alter und von Natur eine gleiche Gesundheit und Stärke hatten, einsehen lerneten.

§. 14.

Die groben, erdigten, und zähen Speisen, die im Magen unvollkommen verdauet werden, geben erstlich einen groben und dicken Nahrungsaft, der ein schleimiges und dickes Blut machet, welches die zarten Gefäße verstopfet, und die Drüsen mit einem zähen Schleim erfüllet, der, wenn er endlich noch mehr verdicket und hart wird, zu den unheilbaresten Verstopfungen, zur Bleichsucht, Darrsucht, und Verzebrung des Leibes Anlaß giebt. Krankheiten, welche darum aller medicinischen Hülfe widerstehen, weil entweder der groben verhärteten Materie zu viel vorhanden, als daß die kurze Zeit, die bey den schleunigen und lebhaften Wirkungen der Natur des Kindes dem Arzt vergönnet ist, zur Verdünnung und Aus-

B

führung

18 Von der diätetischen Erziehung

führung derselben hinreicht; oder weil man zu spät die nöthigen Mittel dagegen brauchet. In dem Magen häuſet ſich natürlicherweiſe der grobe unauflöſliche Schleim durch die nachkommenden Speiſen einer ähnlichen Art immer mehr; und derſelbe verurſachet zugleich, daß die Speiſen, welche ſonſt gut würden verdauet werden, im Magen ebenfalls verderben, und die Menge der Unreinigkeit vermehren. Zum Unglück iſt die Vorrathskammer des groben Schleims, deſſen oft eine erſtaunliche Menge bey Kindern iſt, an ſolchem Ort angelegt, wo die Wärme die viele in dem zähen Kleiſter enthaltene Luſt auflöſet, die Fäulung deſſelben befördert, und die in dem Schlamm befindlichen Eyer der Würmer ausbrütet. Was kann anders hieraus entſtehen, als daß in dem Magen und den Gedärmen eine faſt unnennbare Anzahl von Krankheiten ihren Sitz aufſchlagen, wovon Würmerplagen, Bauchgrimmen, Durchfälle, Engbrüſtigkeit, gefährlicher Huſten und ſchweres Zähnen die vornehmſten ſind; denn der leichte oder ſchwere Ausbruch der Zähne hängt gar ſehr von der Beſchaffenheit des Magens ab. Wenn nun gleich ſolche Krankheiten nicht immer tödlich ſind, ſo hindern ſie doch den Wachſthum, und ſchwächen die Natur des Kindes.

§. 15.

Ich habe im Unterricht zur diätetiſchen Pflege der Säuglinge die große Schädlichkeit der Mehlbreye bewieſen. Ich wünſche, daß alle rechtſchaffene Eltern das, was ich daſelbſt geſaget

gesaget habe, recht sehr zu Herzen nehmen mögen. Denn es gilt nicht allein von den Mehlsbreyen, sondern überhaupt von allen groben schwerverdaulichen Speisen. Sie können alle daselbst vorgetragene Wahrheiten, welche in der Erfahrung mehr denn zu sehr gegründet sind, hier völlig wieder anwenden. Sie werden mich dadurch von der Wiederholung einer Sache, die sie bereits wissen können, befreien. Es ist also nach medicinischen Gründen gut und nothwendig, daß man alle grobe Speisen den Kindern in den ersten zwey bis drey Jahren gar nicht, in den folgenden Jahren aber nur zuweilen, und mäßig, gebe.

S. 16.

Unter diesen verbotenen Speisen setze ich die rohen Mehlspeisen oben an, worunter die Mehlsbreye, Mehlsuppen, und Mehlsklöße gehören. Von einer eben so großen Schädlichkeit sind die Sülsenfrüchte und die grobmehligten Wurzeln. Man zählet sie mit Recht unter die Nahrungsmittel, welche auch unter den erwachsenen Menschen nur vom Bauer und andern starken arbeitsamen Leuten verdauet werden. Bey andern Personen, und vorzüglich bey Kindern, beschweren sie den Magen, quillen in demselben sehr auf, machen häufige Blähungen, groben und zähen Schleim, Verstopfung der Eingeweide, und Hartleibigkeit. Denn sie bestehen aus einem zähen mit vielen groben erdigten Theilen verbundenen Schleim, und sind fast noch schlim-

20 Von der diätetischen Erziehung

mer als die Mehlspeisen. Ein Kind muß also schlechterdings keine Erbsen, Bohnen, Linsen, Schotten, keinen Reiß, keine Hirse und Grütze, keine Knollen und Erdäpfel, und keinen Palstermak zu essen bekommen, wenn sie auch noch so weich gekocht sind. Ferner kommt in die Classe derer den Kindern schädlichen Speisen alles Gemüse, rohe und gekochte Kräuterwerk. Dasselbe bestehet größtenteils aus vielem Wasser, und grasigten Fasern, die einen geringen Nahrungsaft geben, den Magen aufblähen, Durchfälle und Bauchgrimmen machen. Also fallen die Kohle, auch so gar der Blumen-Kohl, der Spinat, und Salat, er habe Nahmen wie er wolle, gänzlich weg.

S. 17.

Ja, spricht die gnädige Frau, dergleichen Dinge, mein lieber Herr Doctor, bekommen meine Kinder gar nicht. Der Bauer und Bürger mag sie wohl seinen Kindern geben, oder das Gesinde thut ihnen was damit zu gute. Aber meine zarten Kinder bekommen solche Leckerbissen, die ihrem Stande gemäß sind, und das Gesinde darf ihnen nichts geben, denn darauf muß die Mamsell sehr Acht haben. Allein ich muß der Wohlgebohrnen Frau im Vertrauen sagen, daß die Bauerkinder noch glücklicher sind, weil sie eine stärkere Natur und folglich auch einen stärkern Magen haben, und daher, wie die Erfahrung bezeugt, von dem Genuß solcher Speisen, die sich eigentlich für ihr Alter noch nicht schicken, selten so gefährliche Zufälle bekommen, als der junge

ge

ge Herr, dessen papierner Magen von der Last und Gewalt der hereingebrachten blähenden Leckerbissen zerbersten mögte. Diese niedliche Speisen gehören eben so gut unter die groben und schädlichen als die vorherbenannten, und sind um so gefährlicher, da sie durch ihren angenehmen Geschmack das Kind zum öftern Genuß derselben, und zur Unmäßigkeit verleiten.

§. 18.

Die gewöhnlichsten Nascheren bestehen in Kuchenwerk, Zucker: Gebäckenen, Confituren und Obst. Man rechnet sie so sehr unter die gewöhnlichen Speisen derer Kinder, die vornehm und standesmäßig erzogen werden, daß man es für barbarisch halten würde, sie ihnen zu entziehen. Man läßt keinen Jahrmarkt vorbegehen, ohne davon einen hinlänglichen Vorrath einzukaufen; und auf Weynachten ist allemal der solenne Kinder: Schmauß, wo es die Eltern an Kosten und die Kuchenbecker und Conditoren an ihrer Kunst, recht niedliche Sachen zuzubereiten, nicht ermannen lassen. Diese Mode ist nun so authorisirt, daß die Aerzte und einige kluge Eltern es kaum wagen dürfen, mit betrübter Mine dagegen zu sprechen. Sie müssen schweigen, und zusehen, wie sich die Kinder durch den Genuß so schöner und hübscher Sachen mit Frohlocken und Tauchzen tödten.

§. 19.

Das meiste Kuchenwerk wird aus Weizenmehl gemacht, welches entweder mit Hefen

22 Von der diätetischen Erziehung

nur etwas gesäuert ist, oder ungesäuert bleibet, und mit vielem Fett, Schmalz, Eiern, und mehreren Dingen vermischet wird. Ich habe bereits erwiesen, daß das Weizenmehl das zäheste sey, und sehr vielen unauflöblichen Kleister enthalte. Derselbe wird zwar durch das Einsäuren und Kneten etwas auseinander getrieben, verdünnet, und zur Verdauung geschickter gemacht; allein es bleibet doch noch viel davon unauflöstet, um so mehr, da das Weizenmehl nicht gern viel Säure annimmt. Folglich sind die Kuchen, und sogar auch die Semmel, für den Magen des Kindes unverdaulich; sie machen Blähungen und Durchfälle, sonderlich wenn der beygemischte Hefen in Gährung geräth; sie geben überhaupt eine grobe und zähe Nahrung, und erfüllen den Magen mit vieler Unreinigkeit. Diese schlimme Würkungen entstehen noch ehe von denen aus ungesäuertem Zeige gemachten Kuchen; denn diese sind wenig von den rohen Mehlspeisen unterschieden, und verursachen dieselben gefährliche Zufälle. Außerdem aber nimmt die viele Butter oder ein anders ihnen beygemischtes Fett in dem Magen sehr leicht eine Schärfe und Fäulniß an, und machet alsdenn ein unerträgliches Stechen im Halse, Brennen im Magen, und krampfhafte Zufälle der empfindlichen Gedärme. Die Pfefferkuchen muß ich hier auch nicht vergessen. Sie sind sowol wegen der Gewürze, als wegen des vielen Honigs, schädlich. Letzterer macht schon für sich viele Blähungen, indem er leicht in Gährung geräth; er überziehet den Magen mit einem groben

groben Schleim, und vermehret also dadurch die Schädlichkeit des Mehls. Wenn es wahr ist, daß die Becker zuweilen Pottasche unter die Pfefkerfuchen thun, so hat man noch mehrern Grund, sie zu verwerfen. Denn dieses Salz greift die Nerven an, und verdirbet das Blut. Wer kann übrigens alle Arten des Kuchenwerks nennen? Kurz, sie sind Speisen, die den Kindern schaden, und die man denselben nicht so häufig und reichlich sollte zu essen geben, als jeho fast allgemein geschieht. Allein die Frau Mama isset selber gern Kuchen und Obst, und wenn sie dem Söhnchen solche verweigerte, würde dasselbe ihr unter die Augen sagen, daß sie solche auch nicht essen müsse, wenn sie schaden und so sehr ungesund sind. Kinder machen nicht immer dumme Schlüsse, ja man sagt, daß sie am ersten die Wahrheit reden. Ich werde jedoch einige Arten der Kuchen im folgenden Kapitel erlauben, nur mit der Einschränkung, daß sie mäßig, und nicht oft, müssen gegeben werden; denn sonst taugen sie allemal nichts.

§. 20.

Es ist doch sehr abgeschmackt, daß vernünftige Menschen solche Dinge als Nahrungsmittel annehmen und brauchen, die ganz und gar nicht nähren, folglich nicht den Entzweck erfüllen, welchen der Genuß der Speisen haben soll. Hieran wäre auch nichts gelegen, wenn sie nur nicht unserm Körper schaden. Aber so hat der wollüstige Geist der Menschen sich selbst Mordmittel erdacht, und ist nicht zufrieden, sich und seines gleichen

24 Von der diätetischen Erziehung

gleichen damit zu peinigen, um seine Zunge zu ergözen; sondern er muß auch die zarte Kindheit schon mit seinem Hauch des Verderbens anstecken. Man sage mir einmal, was die mit Zucker überzogene Saamen, als Fenchel, Anis, Coriander, und dergleichen Dinge, nähren können? Und, wenn sie keine Nahrung geben, warum man sie den Kindern essen lasse? Diese und viele andere Arten der Speisen, die, wenn sie auch nähreten, doch eine schädliche Nahrung geben, könnten süglich und sollten billig keinem Menschen als eine Speise bekannt seyn. Wenn man aber die zarten Kinder schon dazu gewöhnet, und sie denenselben reichlich erlaubt, so heist das doch wohl, sie zeitig genug lehren, zu leben um zu essen, und sie schon recht frühe anzuhalten, mehr auf das appetitliche als auf das gesunde zu sehen. Denn ein Kind wird ganz leicht zu Leckereyen so verwöhnet, daß es solche auf alle Art zu erlangen sucht, die einfache Kost, die doch immer die beste ist, verschmähet, und sich nachher wohl gar unerlaubter Mittel bedienet, seinen lüsterne Magen mit Delicateffen zu befriedigen. Die Aerzte wenden viele Arzneyen, die man den Kindern sonst nicht gut beybringen würde, bey ihnen mit gutem Nutzen an, wenn sie sie mit Zucker überziehen lassen, der ihren unangenehmen Geschmack verändert. Diese Erfindung hat der Zärtlichkeit der Eltern und der Gewinnsucht der Zuckerbecker sehr vortheilhaft geschienen, und erstere bewogen, allerhand überzogene Sachen als spielende Naschwerke ihren Kindern zu geben; und letztere auf
den

den vermaledeyeten Kunstgriff gebracht, sie mit allerhand Farben zu beschmieren, um die Augen des sinnlichen Kindes zu ergötzen. Alle Confectsachen überhaupt sind von klebrigter, zäher, und ziemlich unverdaulicher Beschaffenheit, welche der geschmolzene Zucker noch vermehret. Die Farben aber, womit einige derselben bemahlet sind, haben eine schädliche Schärfe in sich; denn wem ist es unbekannt, daß der Saftgrün und die Gummi Butte purgiren und brechen machen, und daß die Mennige und Schmalte die Nerven wie ein Gift angreifen. Die gewöhnlichsten Farben auf solchen Confecten und überzogenen Sachen sind grün, blau, roth, und gelb, und diese werden aus den benannten Dingen verfertigt. Ob sie die Kinder gleich in geringer Dosi bekommen, so können doch ihre zarte und empfindliche Eingeweide davon verletzet werden.

§. 21.

Das Obſt ſchadet niemanden, wenn es mäßig geſſen wird. Da es aber in ſeinem Schleim viele Luft enthält, mit einer Säure verbunden iſt, und, wenn es süß iſt, noch eine gewiſſe Klebrigkeit hat, ſo iſt es für des Kindes ſchwachen Magen zu grob und zu unverdaulich, wenn es von demſelben roh geſſen wird. Es geräth in Gährung, treibet die Gedärme auf, macht Kneipen und Unruhe, und, wenn es in großer Menge herunter geſchlucket wird, Durchfälle, rothe Nuthren, Würmer, und hartnäckige Verſtopfungen. Dieſe Wür-

B 5

kungen

26 Von der diätetischen Erziehung

Fungen sind schon so bekannt, daß die meisten Eltern von selbst den Genuß des Obstes ihren Kindern untersagen, und mit Austheilung desselben sehr hausälterisch umgehen. Ich wünsche aber, daß sie bey den Rosinen, Mandeln, und Nüssen, eine gleiche Sorgfalt anwendeten. Denn diese Früchte erfüllen den Magen des Kindes ebenfalls mit vielen groben Unreinigkeiten, und verursachen, wo nicht so gleich, doch mit der Zeit, dieselben Beschwerden und Krankheiten, welche von den andern groben Speisen entstehen. Da auch die Kinder, wenn die Eltern nicht zugegen, nach den Früchten desto gieriger sind, so müssen sie sie in den Gärten, oder an andern Orten, wo dergleichen vorhanden, nie aus dem Gesicht lassen, damit sie nicht in dem Obst, das oft noch nicht reif, und deswegen desto schädlicher ist, so gefräßig sind. Hingegen ist ihnen das gekochte und gestobte Obst unschädlich; vornemlich Birnen, Kirschen, Aepfel, Pflaumen, wenn man sie ihnen mäßig und nur zuweilen giebet. Denn durch das Kochen werden die groben schleimigten Theile des Obstes mehr verdünnet und aus einander getrieben, die darinn enthaltene Luft wird zum Theil verjaget, und die Klebrigkeit verringert, so daß die gekochten Früchte allerdings leicht verdaulicher und gesünder sind. Das gebackene Obst ist schwer zu verdauen, und ganz und gar nicht für Kinder.

S. 22.
 Endlich gehören auch die Eyer und der Käse unter die Nahrungsmittel, welche zarte Kinder meiden müssen. Vom Käse wird man mir solches leicht zugestehen. Aber ein weiches Ey, wird man sagen, ist ja sehr gesund, leicht verdaulich, stark nährend, und hat viele andere gute Wirkungen in unserm Körper. Das ist ganz wahr; allein es kann den Magen erschlappen, und das ist schon hinlänglich, um es zu verbieten. Es kann auch, wenn Säure im Magen ist, leicht hart werden, und harte Eyer sind höchst schädlich.

S. 23.
 Ich komme nun zu der zweiten Classe derer Speisen, die den Kindern schädlich sind. Alles, was eine Schärfe in sich hat, greift die empfindlichen Gedärme des Kindes an, macht Krämpfe, und allerlei daher entstehende Schmerzen; es erhitzt das Blut; macht es scharf; verzehret die Säfte, indem es dieselben durch die vermehrten Absonderungen aus dem Körper treibt; und trocknet daher die Fasern aus. Die viele Feuchtigkeit in dem Blut des Kindes, und die Geschmeidigkeit und Biegsamkeit seiner Fasern, sind zu desselben Wachsthum unumgänglich nöthig; denn das Kind wächst desto besser, je mehrere Säfte es zur Bildung und Stärkung der festen Theile hat, und je leichter sich die geschmeidigen Fasern ausdehnen lassen. Da aber die scharfen Speisen die Säfte verzehren,

28 Von der diätetischen Erziehung

zehren, und die Fasern austrocknen, so sind sie dem Wachsthum des Kindes hinderlich, und schon darum keine gute Speise, da sie noch überdem zu vielen Krankheiten Gelegenheit geben. Ich lobe daher diejenigen Aerzte, welche den Kindern alles Fleisch und die fetten nahrhaften Fleischbrühen vor dem zweyten bis dritten Jahr schlechterdings verbieten. Ich weiß wohl, daß andere sich kein Gewissen daraus machen, sie ihnen zu erlauben; vermuthlich weil sie sonst die stärkste Nahrung geben. Allein die Erfahrung sowol als die medicinischen Gründe thun hinlänglich dar, daß die im Fleisch befindliche Schärfe die Säfte des Kindes verderbe, und dieselben zur Fäulniß geneigt mache. Solches geschieht zwar nicht so leicht bey Erwachsenen, weil deren stärkere Verdauungskräfte, die Vermischung der Fleische mit den Gemüsen, und der Genuß des Weines, diesem Uebel vorbeugen. Bey Kindern aber fallen diese Dinge weg. Sie verdauen nicht so gut; sie dürfen kein Gemüse essen, und noch weniger Wein trinken. Ueberdem wird das Fleisch am besten verdauet, wenn es ordentlich im Munde gekauet, und während der Zermahlung mit dem Speichel vermischet worden. Nun haben aber die Kinder in ihrem zweyten und dritten Jahr kaum hinlänglich feste Zähne, um das Kauen gehörig zu bewerkstelligen; folglich kann das Fleisch auch nicht von ihnen verdauet werden. Und beyläufig muß man überhaupt wohl merken, daß Kinder gar nichts

essen

essen müssen, was sie nicht ordentlich kauen und zermalmen können. Denn das taugt nichts, daß die Wärterinn oder Mutter selbst die Speisen vorher kauen, und sie hernach dem Kinde in den Mund stecket. Ich werde davon im fünften Kapitel mehr reden. Vor diesem glaubte man auch, daß das Fleisch Würmer mache; allein dieser Irrthum kam vermuthlich daher, weil man behauptete, daß die Würmer aus der Fäulniß entstehen. So viel ist gewiß, daß die Würmer ihre Eyer gern in das Fleisch legen; und wenn dasselbe nicht im Magen verdauet wird, können sich diese Eyer entwickeln. Dünne wässerigte Fleischbrühen, entweder allein oder mit Milch vermischt, kann man den Kindern ohne Bedenken geben.

S. 24.

Die Gewürze sind noch viel schädlicher. Sie sind im Stande, die ganze zarte schwache und empfindliche Maschine des Kindes zu zerstören. Weder sie allein, noch die damit versetzte Speisen, müssen Kindern gegeben werden. Von diesen heftig angreifenden Mitteln, und von dem Genuß der Fleischspeisen, kommt es oft allein her, daß die Kinder, deren Blut davon verunreiniget, und zur Fäulniß geneigt gemacht worden, so heftig von den Pocken, Masern, Durchfällen, und andern mit faulenden Fiebern verbundenen Krankheiten, mitgenommen werden, daß viele das Leben würden erhalten haben, wenn sie dergleichen verwüstende Dinge
nie

30 Von der diätetischen Erziehung

nie gekostet hätten. Selbst die Inoculation der Pocken gehet bey solchen Kindern besser von statten, die keine Fleischspeisen genossen. Ich kenne Eltern, welche ihren Kindern, so lange sie die Pocken noch nicht gehabt haben, keinen Bissen Fleisch geben. Ich lobe diese Manier, wenn die Kinder noch sehr jung sind. Haben sie aber schon 6 oder mehr Jahre, so muß man ihnen den Genuß des Fleisches nicht versagen, und nur Mäßigkeit dabey beobachten lassen.

§. 25.

Die sauren Speisen gehören auch hieher. Sie verletzen die Zähne, die Luftröhre, den Magen, und vertragen sich nicht mit der Milch, welche noch immer eine Hauptspeise der jungen Kinder bleiben muß. Auch die fetten Speisen sind ihnen nicht dienlich. Sie erschlappen den Magen, und werden um so schwerer verdaut, da die Galle des Kindes noch zu wässerig ist, um ein ordentliches Verbindungsmittel abzugeben. Denn kein Fett vermischet sich im Magen mit den übrigen Nahrungssäften, wenn es nicht vorher durch die Vermischung mit der Galle in ein seifenartiges Wesen verwandelt, und dadurch geschickt gemacht worden, von den wässerigen Feuchtigkeiten aufgelöst zu werden. Dazu aber wird eine ordentliche scharfe und bittere Galle erfordert, welche Kinder noch nicht haben. Deswegen bleibt das Fett in ihrem Magen unverdauet liegen, wird ranzig, und erlanget eine faule Schärfe. Aus dieser Ursach
sind

sind die fetten Kuchen (S. 19.) für Kinder zweifach schädlich.

S. 26.

Unter den Nahrungsmitteln, die sowol grobe als scharfe Theile enthalten, habe ich bereits die überzogenen und andere Confect-Sachen, wie sie es verdienet, getadelt; weil sie, ausser der klebrigten und groben schleimigen Eigenschaft ihres dichten Teiges, zuweilen mit Farben bemahlet sind, die dem zarten Körper Schaden zufügen können. Allein sogar der reine Zucker, wenn er häufig genossen wird, überziehet nicht nur den Magen mit schleimigen Unreinigkeiten, sondern machet auch das Blut scharf, verzehret die Säfte, und trocknet die Fasern aus. Ich rede hier von dessen unmaßsigen und überflüssigen Gebrauch, der bey Kindern gar nicht ungewöhnlich ist. Denn ich bin weit entfernt, den Zucker für ungesund zu halten, sondern ich kenne vielmehr dessen große und viele Tugenden hinlänglich, und versage ihn den Kindern nicht, wenn er als ein Gewürz zu Versüssung der Getränke sparsam gebraucht wird. Nur so für sich allein muß man ihn nicht essen lassen, weil er die Zähne verdirbet, und alsdenn nur blos ein Naschwerk ist, dergleichen Kinder absolut nicht haben sollen. Die sogenannten Zuckerpuppen, welche mehr zum Spielwerk, als zum Essen, dienen, werden zwar von feinem Zucker gemacht, welcher in Wasser aufgelöset, und denn wieder dicklich gekocht, und darauf

32 Von der diätetischen Erziehung

darauf in Formen gegossen wird. Allein man muß doch Sorge tragen, daß die Kinder nicht daran lecken, oder etwas davon genießen, weil sie ebenfalls mit unnützen schädlichen Farben beschmieret, und zuweilen mit rothen scharfen Glasglanz bestreuet sind, welcher, wie man Exempel davon hat, wenn er von den Kindern abgelutschet worden, ordentlich wie scharfes Glas die Zunge zerschnitten, darinn stecken geblieben, und Geschwulst und Inflammation gemacht. Wenn nun so ein Stückgen in den Magen kommt, so würkt es ja freylich auf eine ähnliche Art.

S. 27.

Wenn ich die Fleischspeisen verworfen habe, so versteht es sich von selbst, daß auch das gesalzene, geräucherte, und gepökelte Fleisch hierunter begriffen sey. Dasselbe ist zu scharf, und dabey schwerverdaulich. Auch die meisten Fische, einige wenige ausgenommen, sind nicht für Kinder, sonderlich diejenigen, die ein sehr zähes schleimiges Fleisch haben, welches nicht verdauet wird; oder sehr fett sind; denn das Fett der Fische wird schwerer verdaut, und faulet im Magen leichter, als das Fett von anderem Fleisch. Endlich muß ich zum Beschluß noch erinnern, daß die besten, nahrhaftesten, und gesündesten Speisen, wenn sie im Ueberfluß genossen werden, einen unreinen und schlechten Nahrungsfaß geben, und den Körper eben so sehr verderben, und zu Brankheiten geneigt machen, als die
hier

hier angezeigte Speisen. Soll also der heilsame Nutzen einer guten und gesunden Nahrung erlangt werden, so muß man sich der Gierigkeit und Gefräßigkeit der Kinder auf alle Weise widersetzen; und sie bey Zeiten lehren, die Mäßigkeit im Essen und Trinken zu beobachten, und nicht wie unersättliche Thiere zu fressen, sondern mit Anstand und Sittsamkeit zu essen.



Drittes Kapitel.

Von den Speisen, welche den Kindern dienlich sind.

§. 28.

Nachdem ich so viele Arten der Speisen gänzlich aus dem Verzeichniß derer Nahrungsmittel ausgeworfen habe, die den zwey- und dreyjährigen Kindern dienen; so bleiben uns nur wenige übrig, die sich für ihre schwache Natur schicken. Allein diese wenige Speisen sind hinlänglich, die Kinder mit abwechselnden Gerichten zu erfreuen, und sie dadurch vor dem Eckel zu bewahren, der sonst von dem beständigen Genuß einerlei Speise sehr leicht entsteht. Man wird von selbst einsehen, ohne daß ich es weitläufig beweisen darf, daß die besten und gesündesten Speisen für Kinder diejenigen sind, welche nicht sehr dürfen gekauet werden, und sich doch leicht verdauen lassen, den Magen nicht schwächen, und das
E
Blut

34 Von der diätetischen Erziehung

Blut nicht verunreinigen; sondern dasselbe hinlänglich flüssig, und bey seiner milden Beschaffenheit, erhalten.

S. 29.

Das Brod und die Milch müssen hier oben an stehen. Sie sind die einfacheste und beste Kost, welche in kleiner Menge sehr nähret, und den Körper ungemein stärket. Man findet den Beweis davon auf dem Lande. Die Bauerkinder wissen fast von keinen andern Speisen. Brod mit Butter, und Milchspeisen, sind ihre tägliche Nahrung, und dabey nehmen sie an Kräften, Wachsthum und Munterkeit ihres gesunden Körpers merklich zu. Man sieht es auch in den Städten an den gemeinen Bürgerkindern. Sie unterscheiden sich sehr von den vornehmen verzärtelten Kindern. Jene tragen das Bild der lachenden Gesundheit mit sich herum; diese schleppen mit ihrem magern Gerippe Elend und Krankheiten hinter sich her. Es ist zwar wahr, daß Monsieur nicht so viel Brod essen kan, als der vierschrotige Bauerjunge; denn er hat einen schwächern Magen, und kann es nicht so gut verdauen: allein da er dafür desto mehr Kuchen und anderes Naschwerk isset, so getraue ich mich nicht zu entscheiden, welches von beyden schädlicher sey, den Magen mit Brod, oder mit Kuchen zu überladen. Die Unmäßigkeit ist allemal nichts nütze; dennoch kann ich es sehr leiden, wenn ein Kind etwas zu viel Brod isset, wenn es nur kein gar zu grobes Brod ist: denn dasselbe

dasselbe kann der junge Herr nicht vertragen, weil es seinen Magen beschweret, darinn versauert, und zu Würmern Anlaß giebt. Das beste Brod für zarte Kinder ist das, so aus einer Vermischung von dem feinsten Weizen- und Roggen-Mehl bestehet. Solches muß man ihnen niemals versagen, so oft sie es verlangen, und nur dabey Acht haben, daß sie jedesmahl eine mäßige Portion essen. Es ist nicht zu beschreiben, wie vortreflich die Kinder gedeihen, deren Hauptspeise das Brod ist, wenn sie fleißig dabey herumlaufen. Man muß aber darauf halten, daß kein Gerstenmehl unter das Brod gebacken werde, welches man daran erkennt, wenn es bröckligt, sehr krummigt ist, und nicht gut zusammen hängt; denn die Gerste quillet im Magen, treibet denselben sehr auf, und erzeuget viele Unreinigkeiten. Das bloße Weizenbrod ist darum nicht zuträglich, weil es nicht genug gesäuert ist, und daher noch viel rohes Mehl enthält. Das Hausbackenbrod ist zu derbe, und erfordert einen starken Magen. Inzwischen kann man zuweilen etwas Zwieback und Semmel ohne Schaden geben.

S. 30.

Von den Kuchen sind einige wenige gut gebackene zu erlauben, die einen lockern Teig haben, der im Munde leicht zergethet, und die mit gar keinen, oder geringen und schwachen Gewürzen versehen sind. Dergleichen sind vornemlich der Biskuit, das Caffeebrod, die Man-

36 Von der diätetischen Erziehung

del- Herzen, ein Stückgen vom wohl ausgebackenen Topf oder Lapp- Kuchen, und Ringeln oder Pretzeln, die nicht sehr fett und nicht sehr gesalzen sind. Alles Brod und Kuchenwerk muß über dem niemals warm oder ganz frisch gegessen werden, sondern etwas gelegen haben, weil es sonst die schlimmsten Zufälle, sonderlich das Unglück, heftiges Bauchgrimmen, gefährliches Schlucken und verdrießliches Brechen hervorbringet.

§. 31.

Ich begreife nicht, warum einige den Kindern die Milchspeisen verbieten. Ich setze sie mit allen andern Aerzten unter die besten und lieblichsten Speisen dieses Alters. Man giebt die Milch vor sich allein in den Getränken, als in Thee oder Caffee, oder man vermischt sie mit Harberschleim oder Gerstenwasser oder blossen warmen Wasser, oder man macht mit demselben und etwas Brod oder Zwieback Brene, oder giebt sie in Suppen. Sie ist, auf alle Art zubereitet, den Kindern in einem jeden Alter, nur nicht wenn sie krank sind, dienlich und sehr heilsam; allein sie muß nicht zu fett, und zu stark gekocht, aber auch nicht zu wässerig seyn; und man hat wohl zu bemerken, daß man zu solcher Zeit, wenn der Magen mit Milch angefüllet, kein saures oder gährendes essen lasse, welches die Milch gerinnend macht. Wenn ich daher den Kindern zuweilen einiges gekochte Obst erlaube, so dienet ihnen solches am besten, wenn

wenn ihr Magen von andern Speisen leer ist. In den Krankheiten, die von einer im Magen und in den Gedärmen verdorbenen versauerten und käsigten Milch entstehen, muß man den Kindern den Genuß der Milch nicht weiter zulassen, wenn man nicht die Ursachen dieser Krankheiten unterhalten und vermehren will. Diese Vorsicht ist bey Schwämmen, in Bauchgrimmen, Durchfällen, Brechen, und in der Abzehrung der Kinder, sehr nöthig, und wird doch am meisten aus der Acht gelassen.

S. 32.

An diesen Speisen kann sich nun das kleine Kind sehr wohl begnügen. Inzwischen kann man demselben auch zuweilen etwas weichgekochte Wurzeln, als Petersilien- und Zucker-Wurzel, in den Mund nehmen, daran lutschen, den Saft aussaugen, und den faserigten Theil wieder ausspucken lassen. Hiedurch kommen nicht allein wirklich nährende Theile in das Blut, sondern das Zahnfleisch wird auch erweicht, und der Zahnausbruch ungemein erleichtert. Wenn das Kind schon besser kauen kann, darf man ihm ein wenig vom trockenen zarten Fisch, als Marenen, kleine Hechte, Barsch, und dergleichen, nicht verwehren, wenn sie von den Ärzten gut abgesondert worden. Ferner behält man hier auch noch alle die Nahrungsmittel bey, die ich in meiner diätetischen Pflege der Säuglinge S. 24. genennet habe.

E 3

S. 33.

38 Von der diätetischen Erziehung

S. 33.

Bisher habe ich nur die Kinder vom zweyten und dritten Jahr zu meinem Augenmerk gehabt. Diesen gehet alles an, was ich von der Schädlichkeit und Dienlichkeit der Speisen gesagt habe. Wenn sie älter werden, kann man ihnen eine freyere Diät verstaten, nach und nach dichtere Speisen geben, und sie, je mehr die Kräfte ihres Körpers und Magens zunehmen, auch an die groben und nicht so leicht verdaulichen Speisen gewöhnen; so daß ihnen endlich alle Speisen ohne Unterschied dienlich seyn müssen. Wie man dieses bewerkstelligen soll, werde ich im fünften Kapitel ausführlich lehren.



Viertes Kapitel.

Von den Getränken der Kinder.

S. 34.

Kinder haben viele Feuchtigkeiten, schlüpfrige Fasern, und ein empfindliches Nervengehäude. Dieser Zustand ist ihrem Alter wesentlich und nothwendig. Es giebt Getränke, welche vermögend sind, diesen Zustand zu verändern; und darum stürzen sie das kindliche Alter in die größten Gefahren. Man weiß, wie großes Unheil der Wein bey Erwachsenen anrichtet. Entzündungskrankheiten, Zittern und Schmerzen der Glieder, Schwachheit des Körpers, Verzinerung der Seelenkräfte, sind die allgemeinen Folgen

Folgen seines Mißbrauchs. Kann man nun wohl glauben, daß er bey Kindern geringere Wirkungen habe? oder ist es nicht vielmehr der Vernunft ganz gemäß, daß er die zarte Maschine dieser jungen Geschöpfe von Grund aus zernichten müsse? Die Alten dachten in diesem Stück klüger wie wir. Plato, welcher der Jugend vor das fünf und zwanzigste Jahr Wein zu trinken verbot, führet zur Ursach davon an, weil er den Wachsthum hindert, und den Körper schwächet. Dieses hat auch seine völlige Richtigkeit. Denn er verzehret durch seinen flüchtigen und scharfen Spiritus die Säfte, die zur mehrern Stärke und Bildung der festen Theile in der Jugend nöthig sind; er trocknet also den Körper aus, und hindert dadurch natürlicher Weise den Wachsthum. Er muß auch freylich den Körper schwächen, weil seine Schärfe, wodurch er die Fasern beständig prickelt und die Absonderungen vermehret, und die Gewalt des von ihm in Wahrung gebrachten Bluts in die Gefäße, den festen Theilen großen Schaden zufüget. Kinder sind vollblütig, und haben ein sehr weiches Gehirn: und mehr braucht man nicht zu wissen, um einzusehen, wie der Genuß des Weines in diesem zarten Alter tödtliche Schlaflosigkeit und Schlagflüsse machen könne; denn diese sind unvermeidlich, wenn die von dem erhitzten Blut ausgedehnte Gefäße des Gehirns durch ihren Druck die Absonderung und den Eintritt der Lebens-Geister in alle Theile des Körpers verhindern. Aber Des Essars beweiset

40 Von der diätetischen Erziehung

auch aus Kaulins Erfahrungen, daß das Weintrinken bey Kindern am leichtesten Würmer mache. „Die Kinder, „saget er, „welche Weintrinken, sind gemeiniglich Würmern unterworfen. Sehr selten pflegen diejenigen, die nichts, als Wasser trinken, von dieser Krankheit befallen zu werden. Herr Kaulin schreibt, daß er in ein vornehmes Haus gerufen worden, woselbst sieben Kinder waren. Darunter lagen zwey krank danieder an Würmern, und die andern betraf nach und nach dasselbe Schicksal. Sie befanden sich insgesammt in großer Gefahr. Es gieng seit ihren allerersten Jahren, keine Woche vorbei, in der sie nicht mit Zuzufallen, so von Würmern hergerühret, wären behaftet worden. Es entstand dieses von nichts andern als vom Wein. Er verbot ihnen dieses Getränk durchaus. Sie tranken nachher nichts als Wasser, und befanden sich vollkommen wohl dabey. Nach der Zeit war in diesem Hause keine Spur mehr von Würmern, noch den geringsten, so den Wurm: Zufällen ähnlich gewesen wären, anzutreffen. Verschiedene andere Familien folgten diesem Beispiel mit demselben Erfolge. Man siehet hieraus die schlimmen Folgen, welche der Wein verursachet, und die Eltern sollten sich dadurch bewegen lassen, denselben ihren Kindern, vorzüglich in den Weinländern, wo sie ihn wie Wasser trinken lassen, ganz und gar, als das schädlichste Gift, zu entziehen. Man lerne doch erkennen, daß es falsch sey, wenn man glaubt, daß

daß der Wein, als ein Getränk, die Kinder stärke. Ich leugne nicht, daß einige Tropfen davon einem schwachen Kinde ungemeine Erquickung verschaffen; aber man muß ihn behutsam, und nur als eine Arznei brauchen.

S. 35.

Sollte man sich wohl einbilden, daß sogar der Brandwein den Kindern gegeben wird? Bey uns thun solches einige gewissenlose Weiber, damit die Kinder brav schlafen sollen. Auch das arme Volk in Stockholm und mehrern Orten Schwedens giebt ihnen Brod in Brandwein getunkt, damit sie, ohne Lermen zu machen, bald einschlafen; oder man setzt ihnen Brandwein vor, und läßt sie Brod darinn tunken, und nach Belieben davon speisen, damit sie stille sind, wenn die Eltern, ihrer Verrichtungen wegen, nicht bey ihnen bleiben können. Ich will nicht leugnen, daß dieses Verfahren viel leicht in den Nordischen Ländern nicht so großen Schaden bringe, als bey uns; inzwischen hat der Brandwein da, so gut wie hier, die Wirkung, daß er den Wachsthum hindert. Solches bestätigt das in dem siebenten Bande der Abhandlung der Schwedischen Akademie angeführte Beyspiel von zwey Kindern, die ihrem Alter nach ungewöhnlich klein waren, indem das neunjährige Mädchen nur so groß wie ein Vierjähriges, und der siebenjährige Junge wie ein Zwenjähriger, gewesen. Man giebt daselbst, nicht ohne Grund, zur Ursach dieser un-

E 5

gewöhn-

42 Von der diätetischen Erziehung

gewöhnlichen Kleinen an, daß die Mütter, welche arm gewesen, diesen Kindern beständig Brandwein zu trinken gegeben, wodurch ihr Wachsthum ist verhindert worden.

S. 36.

Man macht sich kein Gewissen daraus, schon den zartesten Säuglingen täglich Caffee trinken zu lassen. So oft die Amme oder stillende Mütter diesen Trank genießet, bekommt auch das Kind seine Portion davon. Dieses geschieht nun gemeiniglich Morgens und Nachmittags; und da man diese Gewohnheit auch bey den entwöhnten Kindern beybehält, so wird denenselben der Caffee so unentbehrlich, daß sie würden krank oder sehr unwillig werden, wenn sie ihn nicht haben können. Dieses kann ich gar nicht billigen. Wenn man für das Kind einen eigenen schwachen Caffee zubereitete, würde ich nichts einwenden; denn solcher kann bey demselben, wenn es bereits Brey oder andere Speisen genießet, den Nutzen haben, daß er die Gedärme ausspület und reiniget. Zu diesem Endzweck muß man ihn jedesmahl warm zu trinken geben, und dann nur in geringer Portion, damit das Blut nicht erhisset werde. Der laulichte Caffee aber erschlappet und schwächet, so wie alles laulichte Getränk. Deswegen gefällt mir auch der Thee nicht als ein Getränk für zarte Kinder. Es versteht sich von selbst, daß der Caffee mit Milch vermischet seyn muß; denn dieselbe schwächet seine medicinischen Kräfte, giebet

giebet dem Trank einen angenehmen Geschmack, und macht ihn nahrhafter. Aber die lieben Frauen trinken gern starken Caffee mit Sahne oder der fettesten Milch. Derselbe schadet den Kindern sehr. Die fette Milch kann von ihrem Magen nicht verdauet werden; sie machet ihnen Eckel, und allerley Magen-Beschwerden. Der starke Caffee aber kann wie der Wein in des Kindes Körper wirken, und ordentlich eine Art der Berauschung und Schläfrigkeit hervorbringen. Er erhitze auch das Blut, beraubet dasselbe seines wässerigen Theils, machet es scharf, greift die Nerven an, trocknet die Fasern, entkräftet das Kind, und hindert dadurch dessen Wachsthum. Ein gleiches gilt von der Chocolate, welche wegen der Gewürze sehr erhitzen ist, und wegen des zähen Oels der Cacao den Magen des Kindes beschweret.

S. 37.

Das Bier ist auch kein gar zu schickliches Getränk für die jungen Kinder. Ist es stark, so berauschet es sie, verdickt ihr Blut, und hat viele andere böse Wirkungen. Ist es schwach, so ist es selten gut ausgegohren; sein Hefe treibet den Magen auf, verschleimet denselben, verursacht einen unruhigen mit schreckhaften Träumen vermischten Schlaf, und machet durch seine urintreibende Kraft oft eine Strangurie, oder wirket so sehr auf die Nieren und Blase, daß die Kinder des Nachts das Bett verunreinigen. Ein Kind, das noch nicht drey Jahr

re

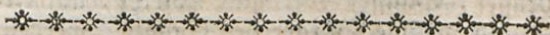
44 Von der diätetischen Erziehung

re alt ist, wird noch hauptsächlich mit Milch speisen genähret; allein diese vertragen sich mit dem Biere nicht; und auch aus dieser Ursach ist dasselbe dem Kinde nicht zuzulassen. Wenn es aber erwachsener ist, so kann man es an ein gutes braunes Speise- oder Halb-Bier gewöhnen, welches wohl ausgegohren, nicht zu jung, und nicht mit Pottasche oder zu vielem Salz vergiftet ist. Von solchem Bier kann es zuweilen trinken, und eine Stärkung des Magens erwarten. Das Weis-Bier hinterläset vielen Schleim im Magen, und machet Blähungen. Man muß es daher seltener geben.

S. 38.

Das beste Getränk für Kinder, und für alle Menschen, ist das Wasser. Dieses und die Milch waren die Labsaale der ersten Menschen; sie blieben es viele hundert Jahre lang, ehe noch Bier, oder Wein, oder sonst ein anderes durch Kunst bereitetes Getränk bekannt war. Das Wasser ist das einzige und einfacheste Mittel, welches die Natur allenthalben zur Löschung unsers Durstes unaufhörlich fließen läset. Es ist auch gewiß dazu geschickter, wie je ein anderer Trank. Es verdünnet das Blut hinlänglich, feuchtet die Fasern sehr gut an, erquicket und stärket den Körper, verträget sich mit allen andern Speisen, und befördert deren Auflösung, durch Hülfe der innern Wärme, meeklich. Mehr will ich hier nicht zum Lobe des Wassers sagen. Wenn es je geschadet, so ist
es

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 Brey, neben der Milch, genießten. Hat sich erst sein Magen an solchem Brey 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 Geheime-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

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 Eckel, 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 angestechte 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, Brügger 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 geanket hat, das Kind giebt, damit es die Amme nicht an die Brust legen

D 3

54 Von der diätetischen Erziehung

„legen soll. Das Kind fängt, entweder weil es wirklich hungrig ist, oder aus einer andern Ursach, an zu schreien; man will es befriedigen, und die zornige Person kauft ihm etwas, das ist, man giebt ihm ein Gift, welches ärger ist, als das, welches man ihm entzogen 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, Grieß, Perlgraupe, und dergleichen, in Wasser oder dünner Fleischbrühe gekocht, oder Habergrühe, 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 Birnen oder Aepfel, oder einige leichtverdauliche Wurzeln hinzuthun. Des Abends ist eine Suppe mit etwas Butterbrod zur Sättigung hinreichend. 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 größten 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 delicaten 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 weitem 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. Darbey 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 Reichthum 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 Mausschellen 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-