

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

Erstes Kapitel. Von der Luft und Witterung überhaupt, und von dem Verhalten der Kinder bey deren verschiedenen Beschaffenheit.

Nutzungsbedingungen

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

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

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

Terms of use

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

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

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

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

Zwenter Abschnitt.

Von der Luft.

Erstes Kapitel.

Von der Luft und Bitterung überhaupt, und von dem Verhalten der Kinder bey deren verschiedenen Beschaffenheit.

§. 53.

Bey den Veränderungen der Luft hat der Mensch oft viel zu beobachten, wenn er sich wider deren Wirkungen, die dem Körper oft sehr schädlich und gefährlich sind, schützen will. Denn dieses flüchtige Wesen, welches uns beständig umgiebt, und dessen wir keinen Augenblick entbehren können, wirkt in unsere Lungen und auf unsern Körper mit verschiedener Hefigkeit. Gewisse Beschaffenheiten der Luft kommen vielen Menschen unerträglich vor, woben sich andere recht gut befinden. Der Grund davon liegt in der empfindlichen Bauart und großen Weichlichkeit des Körpers und in der Ungewohnheit. Wer einerley Bitterung oft ausgesetzt ist, lernet sie endlich ertragen. Daher sind die heifsesten und kältesten Climate den darinn geböhrnen Einwohnern nicht so beschwerlich als den Fremden. Da man kann so gar durch die Gewohnheit die schädlichen Dünste, die in der Luft befindlich sind, ohne merkli-

74 Von der diätetischen Erziehung

merklichen Schaden einsaugen, wie man solches an den Berg- und Hütten-Leuten siehet, denen die giftigen metallischen Dämpfe darum weniger schädlich sind, weil sie schon als Puch- und Gruben-Zungen daran gewöhnt worden. Ich kann in diesem Buch nur solche Regeln geben, die vorzüglich die Kinder betreffen. Es giebt in der Diät viele allgemeine Regeln, die sich fast für alle Menschen schicken; allein solche kann ich hier nicht vortragen, weil ich, wie mich dünkt, eine unnöthige Weitläufigkeit begehen würde. Man wird also hier keine umständliche Erzählung von der Beschaffenheit und den Wirkungen einer feuchten, trockenen, kalten, warmen, leichten, schweren, reinen, und unreinen, mit allerhand schädlichen Ausdünstungen erfüllten, Luft erwarten dürfen. Was davon in Absicht auf die zarten und kleine Kinder zu sagen ist, stehet bereits in meinem Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge. Der ganze fünfte Abschnitt davon gehöret von Wort zu Wort auch hieher. Die wichtigen Vorschriften, die ich daselbst gegeben habe, muß man ja nicht aus der Acht lassen. Denn man kann schon durch Versäumung derselben in diesen zarten Pflanzen eine solche kränkliche oder verzärtelte Beschaffenheit legen, daß dadurch künftig das Geschäfte, sie zu Ertragung der verschiedenen Veränderungen der Luft und Witterungen zu gewöhnen, sehr schwer ja fast unmöglich gemacht wird. Alles läuft darauf hinaus, daß man die kleinen Kinder in einer reinen, von allen schädlichen Ausdünstungen befreieten,

freyeten, nicht zu warmen, und nicht zu kalten Luft, erhalte; und die schädlichen Wirkungen der starken Sonnen- und Mittag: Sitze, der strengen Kälte, der Zugluft, des Nebels, des regnigten Wetters, des rauhen Windes, und der schleunigen Abwechselungen der Luft, in ihnen zu verhüten suche. Dieses muß man sorgfältig in den ersten vier Jahren beobachten, in welchen die lockere Haut der Kinder und ihre mit vielen Nerven umflochtene Gefäße eine sehr merkliche Gewalt von der geringsten Veränderung der Luft leiden.

J. 54.

Es ist bekannt, daß die Luft, welche dem Menschen soll gesund seyn, rein und frisch seyn muß. Man sieht es an allen Orten, wo viele Menschen in einem engen Bezirk beisammen sind, wie sehr die von deren Ausdünstungen verunreinigte Luft dem Körper schade; denn die Menschen, die sich beständig darinn aufhalten, sehen bleich, gedunsen, und krank aus; und wenn einer von aussen in solches Zimmer kommt, so will er, für Unerträglichkeit des warmen Luft: Qualmus, in Ohnmacht sinken. Solche Luft hat ihre Federkraft verloren, wodurch die Lungen gehörig ausgedehnet werden müssen; sie hat nicht mehr die zur Erfrischung des Körpers erforderliche Eigenschaft; und sie ist überdem mit faulen Dünsten erfüllet, die fast Pestartig sind. Die meisten Menschen, die mit einer zahlreichen Familie sehr enge

76 Von der diätetischen Erziehung

enge wohnen, entgehen zwar der größern Schädlichkeit der in ihren Stuben befindlichen unreinen Luft dadurch, daß sie bey ihren gewöhnlichen Handthierungen Gelegenheit haben, frische Luft zu schöpfen: allein bey ihren Kindern fällt solches weg, und diese müssen alsdenn, da sie zärtlicher sind, das meiste davon ausstehen. Man muß also auch ihnen verstaten, bey schönem Wetter in die frische Luft zu gehen, damit ihr Körper dadurch gereinigt und erquicket werde. Zum Glück lauffen die gemeine und der Bauren Kinder, wenn sie auch nur erst zwey Jahre alt sind, gern vor der Thüre und auf die Straße, bey einer jeden Witterung, ohne Schaden herum, und werden dadurch wider die schlimmen Folgen der unreinen Luft, die mehrentheils in ihrer Eltern Häusern ist, gesichert. Aber man findet auch oft, daß bemittelte und vornehme Eltern, welche wohl bessere Anstalten machen könnten, als der gemeine Mann, dem es oft unmöglich fällt, die Regeln der Gesundheit in seiner Kinderzucht zu beobachten, ihre Kinder ebenfalls in einer engen Stube eingeschlossen halten, wo die Luft wenig oder schlecht erneuert wird. Solche Kinder können nicht, wie jene, bey jeder Witterung in die Luft gehen, weil ihr Körper zärtlicher und empfindlicher ist. Sie müssen also leiden, daß ihre Säfte von den faulen Dünsten verunreiniget werden, und sie dadurch eine schlechte und ungesunde Leibesbeschaffenheit erhalten. Es ist deswegen nothwendig, daß die Eltern, denen es nicht an Gelegenheit und Vermögen fehlet,

fehlet, bessere Einrichtungen zu machen, die Wohnungen ihrer Kinder allemal so wählen, daß sie beständig eine reine frische Luft schöpfen. Man sollte es kaum glauben, wie groß der Unterschied an Munterkeit und Lebhaftigkeit der Seele und des Körpers zwischen denen sey, die in einer reinen, und die in einer unreinen nicht erneuerten Luft sich aufhalten. Diese sind träge, bleich, schlapp und kraftlos; jene sind munter, hurtig, und gesund. Wenn also viele Kinder in einer Stube schlafen, so muß dieselbe sehr geräumlich seyn, damit die Dünste, die aus den Körpern gehen, sich verbreiten können. Sie müssen sich, wenn sie aufstehen, sofort in eine andere Stube, worinn die Luft rein ist, begeben, und unterdessen muß man durch Räuchern und Aufsperrung der Fenster die bösen Dünste verjagen, und frische Luft in die Schlafstube bringen.

S. 55.

Wenn gleich die Kinder den Vortheil haben, daß sie in ihren Stuben eine reine und frische Luft genießen, so ist es doch nicht so gut, als wenn sie oft in die äussere Luft kommen. Denn diese hat was vorzüglich erfrischendes und erquickendes an sich. Ueberdem verspüret man auch selbst in der Stube die Wirkungen des Wetters. Die Frauenzimmer und andere empfindliche Menschen, welche wenig aus der Stube kommen, empfinden dennoch die Eindrücke der äussern Luft auf ihrem Körper. Endlich sind die meisten

78 Von der diätetischen Erziehung

meisten Geschäfte der Menschen von der Art, daß sie dabey ausgehen, und der Luft ausgesetzt seyn müssen. Die Luft ist also dem Menschen unentbehrlich; sie würket unmittelbar auf seinen Körper; und er ist ihren Veränderungen unvermeidlicher Weise ausgesetzt. Aus diesen Ursachen muß man die Kinder bey Zeiten gewöhnen, alle Veränderungen der Luft zu ertragen. Zu dieser Gewohnheit müssen sie allmählig gebracht werden, weil die schleunigen Abwechselungen der Luft, wenn man sie denenselben unbesonnener Weise aussetzet, in ihnen weit tödlicher sind, als etwa der Genuß einer ungewohnten Speise. Denn jene können auf einmal den Reichhusten und Steckfluß zuwege bringen, und die Kinder schnell tödten. Solche Gewohnheit muß aber darum bey Zeiten in ihnen gelehrt werden, damit sie nicht durch gegenseitige Gewohnheiten zu sehr verzärtelt werden, wie solches geschiehet, wenn man sie beständig in der Stube sitzen läßet, stets warm hält, und solchergeßtalt ihren Körper zur Weichlichkeit gewöhnet. Endlich muß man solches zu der Zeit thun, wenn der Körper schon etwas dauerhafter geworden, und eine kleine Gewalt ausstehen kann. Bey dem Bauerjungen finden wir bereits solche angebohrne Dauerhaftigkeit des Körpers, daß er schon, ehe er noch laufen kann, im Hemde und mit bloßen Füßen, in der strengsten Kälte, im Schnee, Wind, und Wetter herumfriecht, ohne daß es ihm schadet; ja er kann schon die schleunigsten Veränderungen von Wärme und Kälte

Kälte ertragen: denn wenn er recht durchgefroren, erwärmet er sich in der Höllenmäßig eingekleideten Stube ohne Nachtheil seiner Gesundheit. Unsere weichen Stadtfinder müssen solches wohl unterlassen, wenn sie kein Raub des Todes wollen werden. Erst müssen sie mit den Jahren eine stärkere Leibesbeschaffenheit erhalten, ehe sie allen Veränderungen der Luft durch das Recht der Gewohnheit können Trost bieten. Zwischen dem vierten und sechsten Jahre kann man anfangen, sie allmählig an einer rauhen Luft zu gewöhnen, und nach dem sechsten Jahre muß man solches stufenweise immer mehr zur Vollkommenheit zu bringen suchen.

§. 56.

Die Art, wie man die Kinder stufenweise und ohne Schaden an die Veränderungen der Luft gewöhnen kann, läßt sich folgendermaßen sehr gut verrichten. Ich habe schon erinnert, daß die Stube, worinn der Säugling schläft, nur mäßig warm muß gehalten werden. Wenn er entwöhnet worden, und sich dem dritten Jahr seines Alters näher, muß man die Stubenwärme vermindern, bis endlich bey dessen zunehmenden Alter, und etwa nach dem vierten Jahr, gar nicht mehr des Nachts eingekleidet wird. Er muß alsdenn beständig in einer kalten Stube schlafen, und wenn etwa die äußere Kälte zu groß seyn sollte, darf man nur das Bett etwas wärmen. Hierzu ist eine mit warmen Wasser erfüllte Flasche bequemer und besser als ein sogenannter

80 Von der diätetischen Erziehung

nannter Bett-Wärmer mit Kohlen, weil hiebey mehrere Behutsamkeit nöthig ist, um nicht zu sengen, und weil vornehmlich die Betten, wenn die Kohlen nicht recht ausgebrannt sind, mit einem Dampf durchdrungen werden, der die Sinne betäubet und das Kind ersticken kann. Das Bett braucht nicht ganz durchgewärmet und heiß gemacht zu werden, sondern es ist genug, wenn die Kälte nur davon verschläget. Wenn das Kind stärker geworden, und ohngefähr in seinem sechsten Jahr, unterlässet man auch dieses Bettwärmen, welches ohnedem auch vorher nicht immer, sondern nur bey großer Kälte, geschehen muß. Nunmehr muß es zu allen Zeiten, auch bey der größten Kälte, in einer kalten Stube, in einem kalten Bette, schlafen. Das ist der erste Schritt, wodurch es die Kälte ertragen lernet. Dieselbe fällt ihm zwar bey dem Einsteigen in das Bett zuweilen sehr empfindlich; aber sie stärket den Körper, sie gewöhnet die Fasern an die Eindrücke der rauhen Luft, und die natürliche Wärme, welche kurz darauf folgt, ist desto angenehmer, verursacht eine bessere Transpiration, und befördert den Schlaf. Dagegen machen die warmen Stuben einen unruhigen Schlaf, treiben einen starken Schweiß, und schwächen den Körper des Kindes, welchem, wenn es des Morgens aufstehet, da die Stube unterdessen wieder kalt geworden, die kalte Luft empfindlicher und gefährlicher ist, weil die offene Schweißlöcher unmittelbar davon zusammengezogen werden. Solchergestalt ist der durch
die

die große Wärme geschwächte Körper einer Erkältung, und den daher entstehenden Schnupfen, Husten, und Fiebern, am leichtesten unterworfen. Diese Beschwerden fallen weg, wenn man in einer kalten Stube schläft. Man findet darinn bey dem Aufstehen dieselbe Luft, welche man die ganze Nacht eingeathmet hat. Die eigenthümliche Wärme des Körpers, die in den Betten eingeschlossen, uns wider die Nachtlust schützt, ist, wenn man den Körper nur mäßig bedeckt hat, so groß nicht, daß die Schweißlöcher dadurch merklich geöffnet werden. Man kann ohne Gefahr, ja ohne sonderliche Empfindung der Kälte, aufstehen, wenn man nur die Betten allmählig nachläßt und lüftet, damit die von unsern eigenen um uns gesammelten Ausdünstungen entstandene Wärme nach und nach verfliege. Darum muß man auch die Kinder nicht mit dicken und sehr warmen Kleidern zu Bette legen, noch sie mit vielen und schweren Betten bedecken. Denn auf diese Weise wird einer Seits verdorben, was man auf der andern Seite gut machen will. Alsdenn ist die kalte Stube von keinem Nutzen. Solche starke Bedeckung des Körpers in den Betten macht großen Schweiß, schwächt den Körper, und verursacht sowohl während dem Schlaf als auch bey dem Aufstehen dieselben gefährlichen Folgen, die ich eben erst von der warmen Schlafstube angezeigt habe. Ein leichtes Deckbette ist jederzeit zureichend. Anfanglich kann man dem Kinde zwar einen Pohlstock oder

F

ein

82 Von der diätetischen Erziehung

ein warmes Brusttuch im Bette anlassen, aber wenn es älter wird, ist ein dünnes Camisölgewand gut genug; ja es wäre noch besser, wenn es sich angewöhnete, im bloßen Hemde zu schlafen.

S. 57.

Bey Tage muß man die Kinder auch niemals zu warm halten. Von ihren Kleidungen werde ich nachher reden. Hier will ich nur die andern Mittel betrachten, wodurch Kinder zu den Veränderungen der Luft können abgehärtet werden. Sie müssen sich in einer mäßig warmen Stube aufhalten, niemals an den Ofen kommen, und zuweilen in die kalte Luft gebracht werden. Bornehme und reicher Leute Kinder sind meistens so unglücklich, daß sie den ganzen Winter über, gleich den ausländischen Gewächsen, die in Treibhäusern stehen müssen, in der warmen Stube behalten werden. Man läßt sie nicht heraus, und, wenn sie etwa einmahl ein paar Augenblicke in die kalte Luft gewesen, kriechen sie an den Ofen, und wärmen sich rechtschaffen. Durch diese beständige Wärme werden die Fasern geschwächt, erschlappet, und zu diesem schlappen Zustand so gewöhnet, daß das geringste Lüftgen sie zusammenknüret, und den Körper auf eine empfindliche und gefährliche Art verleget. Die in solcher Zärtlichkeit und Weichlichkeit erzogene Kinder sind daher von blasser und kränklicher Leibesbeschaffenheit, und das Element, in welchem wir so nothwendig und unvermeidlich, als der Fisch

Fisch im Wasser, leben müssen, ist ihnen so zuwider, wie dem in einerley Luft viele Jahre lang gefessenen Gefangenen, der des Todes wird, wenn er schleunig eine frische Luft zu schöpfen bekommt. Die Fasern seiner Lungen hatten durch diese vielen Jahre eine Spannung erhalten, die der dicken und schweren Luft, die er beständig einsaugen mußte, gemäß war; eine elastischere Luft mußte daher seinen dazu ungewohnten Lungen sehr beschwerlich fallen. Nicht anders ist es mit den Kindern, deren Lungen viele Jahre meistens eine dünne warme Luft einhauchen; die Fasern derselben werden schlapp, und deren stärkere Ausdehnung ist ihnen sehr unerträglich, wenn eine Luft, die mehr Schwere und Elasticität und zuweilen Schärfe hat, in sie dringet. Kaum haben sie solche Kinder eingearthmet, so bekommen sie den Husten, einmahl weil ihre Lungen solche Luft nicht ertragen können, und zweitens, weil die schlappen und empfindlichen Fasern ihres Körpers von derselben zusammengezogen und gedrückt werden, und bey der gehemmten Ausdünstung die scharfe und unreine Säfte, die sonst durch die Schweißlöcher wären ausgeführt worden, auf die Lungen fallen. Die öftere Wiederholung solcher ungewohnten Gewalt ist schon hinlänglich, diese Kinder Lungenstüchtig zu machen. Wenn der Herr Papa mit seinem lieben Söhnchen bey schönem Wetter eine Lustreise über Land thut, und die Witterung unversehens rauher wird, so darf er sich nicht wundern, daß sein weichlich erzogenes Händchen

84 Von der diätetischen Erziehung

chen halb todt nach Hause gebracht wird, und in eine schwere Krankheit fällt. Mit solchem Kinde kann man nie ohne Gefahr seines Lebens in die raube Luft gehen. Man pflegt zu sagen: Im Frühjahr und Herbst ist die Erndte der Aerzte. Aber von welcher Art sind die meisten Herbst- und Frühlings-Krankheiten, und welche Leute werden am stärksten damit befallen? Wenn man die Epidemien ausnimmt, so sind Fieber, Husten, Schnupfen, und vielerley andere Flüsse diejenigen Krankheiten, die um diese Jahreszeiten am häufigsten die verzärtelten und begüterten Leute quälen, die von Jugend auf gewöhnet worden, sich warm zu halten, und einerley milde Luft zu schöpfen. Da nun im Frühjahr und Herbst die Witterung sehr unbeständig und veränderlich ist, so leidet ihr empfindlicher Körper von diesen abwechselnden Veränderungen allerley Beschwerden. Warum findet man dieselbe nicht so leicht unter dem gemeinen Volk? Diese Leute sind von Jugend auf an die Veränderungen der Luft gewöhnet, und ihr Körper ist dadurch so unempfindlich, dauerhaft, und stark geworden, daß er aller Gewalt des Wetters mächtig widerstehet, und im geringsten nicht beunruhiget wird, es mag kalt oder warm, windigt, neblig oder regnigt seyn.

S. 58.

Wenn also die immerwährende Erwärmung des Körpers und das beständige Osensitzen, welches, überdem noch träge und faul macht, unserm

ferm gesunden Leben sehr nachtheilig ist, so muß man die Kinder zuweilen im Winter in die kalte Luft gehen lassen. Diesen letzten Satz meiner im vorigen S. gegebenen Regel will ich hier mit den nöthigen Einschränkungen erläutern. Wenn das Kind noch in einem zarten Alter ist, so muß man es den Tag über mit einer guten Bedeckung des Leibes einigemal eine Viertelstunde lang in einer kalten Stube oder auf dem Flur des Hauses herumtragen, damit seine Lungen zuweilen eine veränderte und rauhere Luft einathmen, und sein Körper ihre Eindrücke gleichsam von weiten empfindet. Je älter es wird, und wenn es schon gehen kann, desto länger muß es sich in der Kälte aufhalten; man läßt es eine Weile in der Haushüre und am offenen Fenster stehen; man bringet es, wenn die Luft nicht allzu unfreundlich ist, über die Strasse zu guten Freunden, oder in die Schule. Wenn es nun das sechste Jahr erreicht hat, verstärkt man diese Uebungen. Der Knabe sowol als das Mädgen müssen täglich ausgehen zu einer jeden Jahreszeit und bey einer jeden Witterung ohne Unterschied. Nichts ist diätetischer und nichts der Gesundheit des gemeinen Volks erspriesslicher, als daß ihre Kinder täglich die Gassen herumlaufen. Da also meine Ermahnung vorzüglich die vornehmern Kinder angehet, so höre ich schon manche Einwürfe dawider, die eine delicate Denkungsart ausstößet. Kindern von Stande und von einiger Extraction muß es zu niederträchtig seyn auf den Strassen herumzu-

§ 3

schwer:

86 Von der diätetischen Erziehung

schweren, und mit der ungezogenen rohen Jugend des Pöbels das Pflaster zu zertreten. Wie viele Sorgfalt, wie große ängstliche Bemühungen muß man nicht anwenden, die feine zarte Haut der jungen Schönen zu erhalten, zu verbessern, und diesen glatten glänzenden Ueberzug der wohlgebildeten Glieder, den man kostbarer wie Gold und edler als Tugend und Verstand hält, vor der verletzenden Gewalt des Wetters zu beschützen. Es ist also wider die Sitten wohlzogener Kinder, es ist der reizenden Bildung ihres zarten Körpers nachtheilig, wenn man sie der rauhen Luft Preis giebet, und auf der Strasse läßt herumlaufen. So ruft mir mit lautem Geschrey der ganze Haufen der Eltern entgegen, die nach dem heutigen Geschmack denken. Ich denke anders, ich lehre anders, ich werde also keinen großen Beifall erhalten. Doch vielleicht kann ich noch einige Mütter überzeugen. Denn diese sind es am meisten, die sich der Ausübung dieses diätetischen Punkts widersetzen. Das Kind ist allerdings ein unglückseliges Opfer einer nachlässigen Erziehung, welches unter den Straßenjungen aufwächst, und in deren Gesellschaft in allen Arten der Laster, des Muthwillens, und der Bosheit geübet wird. Aber wer siehet nicht, daß nur hier der spielende Witz zu triumphiren sucht, wenn man solches bey wohlzogenen Kindern befürchtet, wenn sie täglich ausgehen. Die Eltern, die diesen Einwurf machen, müssen entweder in ihrem Kinde in dessen zarten Alter einen schlechten Grund

Grund zur Artigkeit und Tugend gelegt haben, so daß sein zu den Eindrücken des Bösen und Guten gleichfähiges Herz keinen Eckel wider die Gottlosigkeit und Ungezogenheit empfindet; oder sie müssen von dem bosartigen und verstockten Gemüth ihres Kindes überzeugt seyn. In beiden Fällen wird das Kind auch bey dem Gesinde und in der Gesellschaft muthwilliger Knaben, die mit ihm einerley Standes sind, Gelegenheit genug behalten, Unarten zu begehen, und unanständige Sitten anzunehmen und in sich zu befestigen. Die guten Sitten werden also keinen Anstoß leiden, wenn der Knabe, in welchem bereits ein guter Grund zur Tugend gelegt worden, ehrbar und stille auf der Straße zu gehen, und auf den Muthwillen der losen Buben nicht zu achten, gewöhnt ist. Dieses gilt vorzüglich von denen, die bereits erwachsen sind. Da aber kleinere Kinder an der Hand eines Dienstboten geleitet werden, so fällt bey ihnen alle Furcht eines ungezogenen Betragens weg. Also hätte ich nun den Einwurf, der die Sitten betrifft, überzeugend genug entkräftet.

S. 59.

Ich schmeichete mir, daß ich bey der Widerlegung des zweyten Einwurfs, der sich auf die Schönheit des Körpers beziehet, der Wahrheit den Eingang in die Gemüther derer, die nur nicht eigensinnig und in ihrer Meinung hartnäckig sind, verschaffen werde. Ich will hier keinesweges den Begriff der Schönheit auseinander

88 Von der diätetischen Erziehung

der sehen, noch mit denen Schönen, die sich etwa so weit herunterlassen, mein Buch zu lesen, bey dem Hogarth und Winkelmann das Schöne bestimmen und nach Geschmack beurtheilen lernen. Man nennet einen Körper schön, dessen Gliedmassen eine harmonische Proportion gegeneinander haben, und dessen Haut aus einem unordentlichen Gemische von Lineamenten, Fasern, Blutgefäßen und Fett besteht, welche untereinander ein so gutes Verhältniß haben, daß sie im Ganzen die Sinne reizen, und gefallen. Dieser Begriff von der Schönheit ist zwar nicht philosophisch, und nicht nach den Regeln der Logik, aber er ist hier zu meinem Zweck hinlänglich. Die Kälte verändert diese Bildung der Theile im geringsten nicht, sie macht die Fasern dicht; und, indem sie dadurch ihre Kraft und Stärke vermehret, befördert sie den freyen Umlauf des Bluts, der alle Verrichtungen des Körpers nach ihrem gehörigen Maaß und Ziel unterhält. Daher können keine Stockungen der Säfte geschehen, welche hie und da die Haut verunstalten, keine Erschlappungen, keine Abzehrungen, wie von der Hitze, entstehen. Die Schönheit leidet also von der Kälte nichts, sondern sie wird vielmehr dadurch unterhalten und vermehret; und es ist eine längst bekannte Erfahrung, daß das Frauenzimmer in den kalten Ländern mehrentheils schöner ist als das in den wärmen Ländern, wo die Hitze den Körper ausmergelt, schlappe Glieder und ein bleiches eingefallenes runzlichtes Gesicht hervorbringt.
Hinge:

Hingegen in den kalten Ländern sind alle Gliedmaßen der Menschen stark, und ihre Haut ist mit Fett und Fleisch sehr gut ausgefüllt, und wer wird leugnen, daß dieses nicht einen schönen Körper ausmache. Aber freylich die feine Haut leidet etwas. Sie wird dichter. Jedoch auch dadurch gewinnet sie das, daß sie wider die Eindrücke der kalten Luft weniger empfindlich wird. In der That, weder zur Gesundheit, noch zur Schönheit, ist eine feine Haut was wesentliches; und denen zum Trost, die sich einmal darinn verliebet haben, kann ich versichern, daß sie, wenn sie von Natur eine zarte und glatte Haut haben, dieselbe auch behalten werden, ob sie gleich ihr Gesicht und ihre Hände oft dem rauhen Wetter aussetzen. Denn eine dicke Haut haben nur die, welche mit den Händen viel arbeiten, und beständig in der Kälte sind. Allein die Kinder sollen nicht den ganzen Tag in der Kälte verbleiben; sie sollen nur alle Tage einige Stunden die äussere Luft genießen, und der Witterung blos gestellet werden, damit sie sonderlich alle Arten des unfreundlichen Wetters ertragen lernen. Da es aber allerdings nöthig ist, nach der verschiedenen Witterung den Körper mit hinlänglichen Kleidern zu bedecken, und sonderlich wider den Sonnenstich und die Gewalt des Windes zu schützen, so werde ich bald hernach davon reden.

§. 60.

Es haben nicht alle Kinder ihre Geschäfte
§ 5
über

90 Von der diätetischen Erziehung

über der StraÙe. Viele von den Vornehmen und Reichen schicken ihre Kinder nur im Sommer in die Schule, oder zu der Mammfells, und im Winter behalten sie sie zu Hause. Das ist meinem Grundsatz ganz zuwieder. Da sie alle Tage ausgehen sollen, so müssen sie auch im Winter täglich die Schule besuchen, weil eben diese Jahreszeit zur Abhärtung der Kinder in der Luft am geschicktesten ist. Die aber ihre Lehrmeister im Hause haben, muß man täglich zu einigen guten Freunden, oder um etwas an jemanden zu bestellen, ausschicken. Zu diesem Ende thun solche Eltern sehr gut, wenn sie ihr Kind, in Dingen, wo es sich schicket, zu einem Boten brauchen, damit es Gelegenheit erhalte, der verschiedenen Witterung gewohnt zu werden. Hier mögte ich auch die Vornehmen sehr bitten, ihren Kindern das Fahren im Wagen gar nicht anzugewöhnen; denn sie lernen, wenn sie oft zu Fuße über die StraÙe gehen müssen, die Veränderungen und Anfälle der Luft besser ertragen, wieder welche sie in dem Wagen gesichert sind. Man nehme die Kinder im Winter oft in die Kirche; man thue mit ihnen Lustreisen bey rauher Jahreszeit über Land; Kurz, man verschaffe ihnen alle Gelegenheit, alle Ungemächlichkeiten der Witterung auszustehen und zu verachten, und sich in der Luft abzuhärten. Man muß sich durch einige Fluß-Zufälle, welche bey den ersten Versuchen wohl zu entstehen pflegen, nicht abschrecken lassen. Denn durch die öftere Uebung wird der Zweck doch erreicht.

erreicht, wenn man nur mit Vernunft zu Werke gehet. Eltern können die Stärke ihrer Kinder am besten prüfen, und sie müssen ihnen nicht mehr auflegen, als sie aushalten können; aber auch dabey alle übertriebene Zärtlichkeit und närrische Liebe bey Seite setzen. Man muß den Grundsatz, welchen ich S. 40. vorgetragen, auch hierbey immer in Andenken haben. Alles, was hier von der Abhärtung des Körpers in der Luft gesagt worden, geht nur mit ganz gesunden Kindern an; mit Schwächlichen aber muß man behutsamer und vorsichtiger verfahren. Wenn man diese Einschränkungen merket, so wird das Kind, es sey von Natur schwach oder stark, dennoch mit der Zeit einen dauerhaften und gesunden Körper erlangen, und in einer jeden Lebensart, die es künftig ergreift, von der Bitterung keine oder sehr geringe Beschwerden erleiden. Man muß auch hier auf keinen Unterschied des Geschlechts sehen. Dem Frauenzimmer ist die Gewohnheit an der veränderlichen Bitterung eben so heilsam als allen andern Menschen. Sie genießen bey dem öftern Ausgehen zugleich den Vortheil und die erspriesslichen Wirkungen der Bewegung ihres Körpers. Ihre Gesundheit, Schönheit, und selbst die Munterkeit ihres Geistes, erhalten davon einen großen Zuwachs.

Zwey