

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 Ruhe überhaupt, und von den verschiedenen Arten derselben insbesondere.

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)

120 Von der diätetischen Erziehung

verborgenen Giftes fähig, da sie eine weichere Haut und offenere Schweißlöcher haben als die Erwachsenen.



Dritter Abschnitt.

Von der Bewegung und Ruhe.

Erstes Kapitel.

Von der Ruhe überhaupt, und von den verschiedenen Arten derselben insbesondere.

§. 74.

Borjezt rede ich noch nicht von der Ruhe, die der Mensch im Schlaf genießet, sondern von derjenigen, welcher er seinen Körper nach freyem Willkühr im wachenden Zustande überläßet. Wenn ich nichts weiter zu sagen hätte, als daß ermüdete Glieder eine Zeitlang der Ruhe bedürfen, so würde ich sehr was überflüssiges thun; weil die Natur den Menschen endlich selbst wieder seinen Willen dazu zwinget, der kraftlos und ohnmächtig zu Boden fällt, wenn er eine Bewegung zu lange und zu anhaltend fortsetzet. Aber ich habe andere Betrachtungen anzustellen, auf welche nicht jedermann fällt. Ich muß hier untersuchen, ob dem Kinde und dem Jüngling eine beständige Ruhe seines Körpers nützlich, und
ob

ob demselben in diesem ruhigen Zustande des Körpers eine jede Stellung des Leibes, eine jede Lage der Gliedmassen, zuträglich sey.

S. 75.

Still stehende und langsam fließende Wasser sind trübe, voller Koth und Schlamm, und eine Mutter der Fäulniß. Je schneller der Strom eines Flusses läuft, desto klarer, reiner und süßer ist sein Wasser. Die Luft verliert ihre Elasticität, wird dick und mit grober Unreinigkeit erfüllt, wenn sie lange ruhig und sich selbst überlassen ist. Von den Winden aber wird sie gereinigt, heiter, frisch, und wirksam erhalten. Ist schon so gar in leblosen Dingen die beständige Ruhe der Weg zum Verderben, so muß sie noch vielmehr den belebten Creaturen den Untergang bereiten, deren einzelnen Theile sowohl als ihr Ganzes mit Triebfedern der Bewegung und Wirksamkeit begabt sind. Das Leben selbst, oder eigentlich dasjenige, welches das Leben in seiner Dauer erhält, ist in beständiger Wirksamkeit; und wenn es in Ruhe kommt, so ziehet es den Tod, die Zernichtung des Körpers nach sich. Wenn das Herz nicht mehr schläget, wenn die Lungen nicht mehr bewegt werden, wenn das Blut gänzlich stille stehet, so stirbt der Mensch. Das Herz treibt zwar aus eigener Kraft das Blut durch die Gefäße unsers Körpers. Allein dessen Umlauf wird sehr befördert und erleichtert, wenn die Muskeln oft unmittelbar

H 5

auf

auf die Gefäße drücken, und auf diese Weise das Blut fortpressen. Solches geschieht, wenn die Muskeln durch fleißige willkührliche Bewegung der Gliedmassen öfters ausgedehnet und zusammengezogen werden. Bey dem freyen und geschwindern Umlauf des Bluts wird dessen Mischung verbessert, das Unreine aus demselben besser und häufiger ausgestossen, und alle Säfte werden dünn und milde erhalten. Der Mangel der Bewegung aber, die Ruhe des Körpers, verursacht einen langsamern Umlauf des Bluts, die Anhäufung der groben unreinen Feuchtigkeiten, und macht den Körper zu einem Behältniß der gröbsten und zähesten Unreinigkeiten, die das Fleisch mit Schlamm erfüllen, die Glieder beschweren, erschlappen und schwächen, alle Verrichtungen der Eingeweide stören, und dem Körper alle Reizbarkeit und Empfindlichkeit benehmen. So werden Faulheit und Trägheit über den ganzen Körper durch die anhaltende Ruhe verbreitet. Die menschliche Maschine vermodert im Schlamm, und die Seele, die in diesem Eloack eingeschlossen liegt, sieht den Zustand ihres Körpers und die äussern Gegenstände gleichsam nicht anders, als wie der Bewohner eines hohen Gebürges die Bäume des unten gelegenen Thales durch einen dicken Nebel nur unvollkommen erblicket.

S. 76.

Die Munterkeit und das geschäftige Wesen sind dem jugendlichen Alter angebohren. Wie
ein

ein Vogel, dem die Flügel beschnitten sind, nicht unterläßt unaufhörlich zu hüpfen und zu springen; so arbeitet schon der Säugling in der Wiege, der die Erde mit seinen Füßen noch nicht freywillig berühren kann, mit Händen und Füßen, und schwinget dieselben tausendfältig in die Höhe. Der Knabe ist nie lustiger, als wenn er recht rennen, laufen, tanzen, und sich auf die Erde herumwelzen kann. Der Jüngling ist wild und flüchtig, und an seiner beständigen Geschäftigkeit, an seinem hurtigen Laufen, an seinen heftigen Handlungen, erkennet man, daß ihn Feuer und Leben ganz beseelen. Die Ruhe ist nicht sein Vergnügen. Er überläßt sie gern dem abgelebten Alten, der seine Kräfte dem Staat hingegeben hat. Aber dafür kann er auch mit Recht verlangen, daß man seine Triebe zur Thätigkeit nicht zu sehr einschränke, und ihn nicht, wider die Einrichtung der weisen Natur, zur übermäßigen Ruhe zwingt. Die zügellose Lebhaftigkeit kann freylich der Jugend gefährlich werden, und es ist oft der Klugheit gemäß, dieselbe etwas zu ersticken: aber man muß nicht zu enge Schranken ziehen, damit man nicht auf das andere weit üblere Extremum falle, und aus seinem Kinde ein lebloses plummes Bild mache. Denn obgleich die Jugend nicht von Natur zur Ruhe geneigt ist, so kann sie doch durch eine üble Erziehung unvermerkt eine so starke Liebe dazu bekommen, daß sie endlich fauler und träger wird, als das Thier

124 Von der diätetischen Erziehung

thier selbst. Man leget dazu bereits in der zartesten Kindheit den Grund. Die engen Windeln, Schnürleiber, und Kleider, deren Schädlichkeiten ich bereits dargethan, bringen schon in den Kindern, noch ehe die Werkzeuge zur Bewegung ihre rechte Vollkommenheit erhalten, einen Ekel wider die Bewegung hervor, weil sie solche nicht anders als mit Schmerzen und Beschwerden vornehmen können. Alles was uns unangenehme Empfindungen macht, würket ja ganz natürlicher weise einen Abscheu in uns. Die Kinder wählen daher lieber den Müßiggang, als daß sie sich durch Bewegung ihrer gefesselten Gliedmassen unangenehme Empfindungen machen sollten. Nun darf man sie nur noch beständig in der Stube gefangen halten, in den Lehrstunden bey den Büchern oder am Näh- und Sticken unaufhörlich sitzen, und sie selten herumgehen lassen; so werden sie endlich wieder alle Freude, die sie sonst aus der Bewegung schöpfen würden, ganz gleichgültig, und übergeben ihren Körper dem völligen Müßiggang. Aus solchen Kindern werden ungesunde, gedunsene, bleiche, träge, unlustige, dumme, und plumpe Menschen gezogen, die ihr Leben in Schlafen und lauter Unthätigkeit zubringen, mit offenen Augen träumen, ihre Tritte nach Maasstäben thun, und, wenn sie einmal die Stube auf und nieder gegangen, sich ermüdet hinwerfen, wie ein Wanderer, der eine weite Reise zurückgeleget hat. Wenn man in langer Zeit
keine

keine sonderliche Bewegungen gemacht hat, wird man bald bey einer vorzunehmenden Leibesübung müde, wie solches diejenigen im Frühjahr bey ihren Spaziergängen gewahr werden, die den ganzen Winter meistens eingeseffen. Je weniger die Muskeln und Glieder angestrengt, und zu Bewegungen gewöhnet werden, desto untüchtiger werden sie dazu. Was nuket aber ein Jüngling dem Staat, wenn er im Müßiggang ein Pflanzenähnliches Leben führet, eine düstere Seele, und einen zum Arbeiten ganz ungewohnten und untauglichen Körper hat? Ist er nicht eine Last der Erden? und muß er nicht selbst immerfort mit der unerträglichsten Langeweile kämpfen? Woher werden aus unsern meisten Schönen bleichsüchtige, gedunsene, und fränkliche Menschen, in welchen die Natur oft nur halb wirket? Weil sie den ganzen Tag sitzen; sich wenig bewegen, wenig in die Luft kommen. Die Kinder und der Jüngling müssen daher den Müßiggang und die Ruhe meiden, weil sie dadurch aus wirksamen Menschen in todte und unthätige Gözen verwandelt werden.

S. 77.

Der Körper ruhet entweder im Liegen, oder im Sitzen, oder im Stehen. In diesen Stellungen haben die Glieder eine verschiedentlich veränderte und der Gesundheit mehr oder weniger zuträgliche, Lage. Das Stehen verschaffet nur eine unvollkommene Ruhe; man kann

126 Von der diätetischen Erziehung

kann es nicht lange aushalten, ohne noch mehr ermüdet zu werden. Da aber diese Stellung die Lage der Gliedmassen nicht im geringsten verändert, so ist sie eine der gesündesten; denn alles bleibt in seiner natürlichen Ordnung. Das ist ohne Zweifel die Ursach, warum einige Aerzte fordern, daß junge Leute mehr stehen als sitzen sollen. Allein man muß nur zweierley dabey bemerken. Erstlich, junge Kinder, die noch wachsen, müssen wenig stehen, weil ihre schwachen und weichen Füße die Last des Körpers noch nicht tragen können, sondern davon gedrückt, und krumm gebogen werden. Deswegen bekommen viele Kinder, die man zu früh zum Stehen angehalten hat, krumme Füße. Zweitens, auch die erwachsene Jugend muß nicht lange stehen, weil die Füße davon schwelgen, und selbst noch in diesem Alter gebogen werden; und weil man bey der Ermüdung im langen Stehen den Körper bückt, und die Füße einwärts beuget, oder übereinander schläget, um sich die Ruhe erleichtern. Allein wenn solches oft geschieht, kann man sich leicht eine übele Stellung des Leibes angewöhnen, welche man im Gehen und sonstem beibehält. Dem Jüngling also, der eine Zeitlang gestanden, muß es vergönnet seyn, sich nach Gefallen niederzusetzen, oder an etwas zu lehnen. Im Stehen selbst aber muß der Körper gerade und aufrecht gehalten werden. Durch langes Stehen können endlich auch die Knie steif, und allerley Gichten hervorgebracht werden.

S. 78.

Bei dem Sitzen hat der Körper eine Stellung, die der Gesundheit leicht gefährlich und nachtheilig wird, wenn es viele Stunden fortdauert. Der Umlauf des Bluts wird dadurch nicht allein durch die Füße langsamer und schwerer gemacht, daß sie taub werden, und einschlafen; sondern das Blut findet auch große Hindernisse in seinem Lauf durch die Eingeweide des Unterleibes, sonderlich wenn man den Körper sehr vorwärts bückt. Durch dieses Bücken werden die Eingeweide sehr zusammengedrückt, und große Verstopfungen in denselben hervorgebracht. Weil dasselbe gemeiniglich mit dem langen Sitzen verbunden ist, so entstehen daher die so schreckliche Krankheiten, welche mit langwierigen Martern sowohl dem Jüngling als dem Mädchen zusehen. Den ersten plagen die Hypochondrie und gütliche Ader vorzüglich; die letztern aber werden aus dieser Ursach häufig mit schwerem Ausbruch der monatlichen Reinigung, Verstopfung derselben, Bleichsucht, und Mutterbeschwerden befallen. Daher sind die Phlegmatici, die im vielen und langen Sitzen ihre Lust suchen, die Frauenzimmer und die Studirenden, wenn sie gleich nicht den Kopf sehr angreifen, ungesunde und elende Geschöpfe. Da jedoch die gewöhnlichste Ruhe, die der Mensch bey Tage genießet, im Sitzen besteht; so muß man, sonderlich bey Kindern, folgende Punkte dabey beobachten. Erstlich, man muß sie niemals viele Stunden hintereinander sitzen lassen; sonst

128 Von der diätetischen Erziehung

sondern man muß sie dazu anhalten, daß sie, wenn sie eine Zeitlang gegessen haben, entweder eine Weile stehen, oder sich gelinde bewegen. Bey der studirenden Jugend wird öfters von Lehrern und Eltern theils aus tyrannischer Strenge, theils aus wirklicher Unwissenheit vieles hierinn versehen. Wenn der Knabe über zwey Stunden auf einer Stelle gegessen, so leidet seine Gesundheit gewiß Schaden davon. In allen Schulen sollte die Einrichtung gemacht werden, daß die Kinder niemals länger als zwey Stunden sitzen dürfen; oder, wenn sie länger aushalten müssen, die Freyheit haben, nach Gefallen bald zu stehen, bald zu sitzen; da ohnedem viele Arbeiten, die man im Sitzen thut, auch ganz gut im Stehen vorgenommen werden können. In den Gymnasien, wo die Lehrer in den verschiedenen Classen mehrentheils alle Stunden abwechseln, müste man den Schülern nach Verlauf einer jeden Stunde eine kleine Bewegung erlauben. Solchergestalt würden die Knaben geringere Beschwerden vom Sitzen leiden, und mit mehrerer Lust, von Blähungen und Schmerzen ungestört, studiren. Eben so grausam ist es, wenn die Mädgens auf dem Nähstuhl viele Stunden lang gefesselt werden. Zweytens müssen Kinder niemals mit vorwärts gebücktem Leibe lange sitzen. Die Ursachen davon sind zu Anfang dieses §. gesagt worden. Man kann, wenn man von Jugend auf dazu gewöhnet wird, mit gerade aufgerichteten Körper im Sitzen sehr gut lesen, schreiben, und studi-

studiren; und man hat dabey den Vortheil, daß man die Augen nicht verdirbet, und so leicht nicht von Blähungen beschweret wird. Die aber mit den Augen auf das Buch und den Tisch liegen, werden eben davon kurzsichtig, so daß sie alle Gegenstände sehr in der Nähe betrachten müssen. Wenn man bloß um der Ruhe willen sitzt, so giebt ein niedriger Lehnstuhl, der nach hinten etwas zurückgebogen ist, dem Körper die bequemste Lage, in welcher die Glieder weder zu sehr ausgestreckt, noch zu sehr eingezogen sind, und alle Muskeln in einem mittlern Zustand, nicht gestremmet und nicht zu sehr erschlappet sind. Aber Kinder muß man zu keinem Canape oder Sopha gewöhnen. Drittens muß die Stellung des Leibes im Sitzen oft verändert werden. Was der Herr D. Unzer den Kaufleuten und Gelehrten rath, kann auch bey der Jugend ausgeübet werden. Um den Krankheiten zuvorzukommen, die nothwendig daraus entstehen, wenn einerley Stellung des Leibes alle Tage im Sitzen beybehalten wird, giebt er den Rath, die Schreib-Tische in Zimmern, die abhängig sind, alle vierzehn Tage oder vier Wochen auf eine andere Stelle zu bringen. Wenn man auch nun solches bey der studirenden Jugend thut, so wird der Körper, der noch im Wachsthum begriffen ist, eine gerade gelenkige Statur behalten; dagegen die, so heute, morgen, und alle Tage krumm sitzen, und dem Körper einerley beständige Richtung auf eine oder die andere Seite

I

geben.

130 Von der diätetischen Erziehung

geben, auch nach dieser Stellung wachsen, und einen krummen oder schiefen Körper behalten.

S. 79.

Das Liegen giebt dem Körper die beste und erquickendste Ruhe. Es locket aber bald den Schlaf, und unterhält denselben. Jungen Leuten muß man diese Stellung im wachenden Zustande nicht erlauben, weil sie leicht zur Faulheit leitet. Im Schlaf aber hat die verschiedene Lage des Körpers und seiner Theile auf die Gesundheit und den Schlaf selbst einen mächtigen Einfluß. Das Kind und der Jüngling sind mehrentheils vollblütig, und ist ihnen das Liegen auf dem Rücken am gefährlichsten. Man weiß, daß fürchterliche und schreckhafte Träume, ein röchelnder schnarchender Schlaf, und nächtliche Pollutionen, die gewöhnlichsten Folgen dieser Lage sowol bey Alten als Jungen sind. Diese Beschwerden entstehen von dem Druck der grossen Gefäße und der Nerven des Rückgrats, welche zugleich sehr erwärmet und gereizet werden. Wenn aber Kinder diese Lage beständig beybehalten, so wird auch sehr oft die Materie zum Blasen- und Nieren-Stein dadurch erzeugt, und es werden hämorrhoidalische Zufälle und andere Empörungen des Bluts erregt. Die allerunbequemste Lage ist das Liegen auf dem Bauch. Sie ist höchst widernatürlich, und leget den Lungen zum leichten Athemholen, und dem Umtrieb des Bluts durch das Herz, die größten Hindernisse im Wege,
weil

weil das Brustbein und die Rippen stark einwärts gedrückt werden. Der starke Antrieb des Bluts nach dem Gesicht macht auch viele Augenkrankheiten. Die beste Lage ist, wenn der Körper auf eine oder die andere Seite lieget. Jedoch muß man den Kindern das beobachten lassen, daß sie nicht beständig auf einer Seite liegen, sondern die Lage verändern, so oft sie erwachen. Man beliebe meinen Unterricht zur diätetischen Pflege der Säuglinge, der hiervon weitläufiger handelt, und die erwachsenen Kinder ebenfalls angehet, nachzusehen. Allein auch die besondere Lage der einzelnen Theile muß hier in Betrachtung gezogen werden. Sonderlich leidet der Kopf eine große Gewalt, wenn er niedriger lieget, als der Leib. Ausser den daher entstehenden ängstigenden Träumen kann der vollblütige Jüngling schleunig mit einem Schlagfluß befallen werden, oder in eine tödtliche Schlafsucht verfallen, weil das Blut sehr nach den Kopf schießt, und die Gefäße des Gehirns zu stark anfüllet. Solches kann sich noch leichter ereignen, wenn der Kopf hinten zurück hängt; und die Beobachtungen der Aerzte bezeugen, daß Kinder davon den Kropf und dicke Hälse bekommen haben. Die vorhergedachten tödtlichen Zufälle werden nicht weniger durch die üble Gewohnheit hervorgebracht, wenn man im Schlaf mit den über dem Kopf ausgestreckten Armen lieget. Hiedurch wird der Rücklauf des Bluts vom Kopf nach den Armen sehr gehindert, und sowol in den Puls-

172 Von der diätetischen Erziehung

als Blut: Adern gefährliche Geschwülste vom
angehäuften und stockenden Blut erzeugt.

§. 80.

Bei dieser Gelegenheit kann ich nicht umhin,
die unbesonnene Tyranney mancher Schulmeis-
ter zu verdammen, welche den Kindern, die
etwas verbrochen, zur Strafe auflegen, mit auf-
gehobenem Arm eine Zeitlang zu stehen. Sol-
che Unmenschen sollten in eben dieser Positur am
Pranger gestellet werden. Sie würden Mar-
tern empfinden, die kaum dem ruchlosesten Bö-
sewicht angethan werden. Sie würden fühlen,
daß die armen Kinder, die um ein geringes Ver-
sehen so henkermäßig gefoltert werden, mit ih-
ren gelähmten und zerstückelten Gliedern un-
aufhörlich um Rache schreien müssen. Denn
nicht diese Art der Strafe allein, sondern auch
viele andere Züchtigungen, womit gottlose El-
tern und viele gestrenge Schulregenten die zärt-
liche Jugend peinigen, sind so beschaffen, daß
öfters die Gesundheit dadurch auf ewig zernich-
tet wird. Viele Kerle von den gemeinen Schul-
haltern schickten sich zu Henkern und Zucht-
meistern toller Menschen besser, als zu Führern
und Aufsehern der geschmeidigen Jugend, die
selten so sehr in Tücke und Laster verhärtet ist,
daß sie nicht durch gelinde Züchtigungen und
durch eine verhältnismäßige Strenge könnte ge-
beuet werden. Mancher Junge ist von ei-
ner einzigen Maulschelle, welche ihm die Lö-
wentzahn seines Isengrims verleihe, auf Zeit-
lebens

Lebens taub geworden. Ein eisernes Herz könnte erweicht werden, wenn man das unmenschliche Prügeln, Stossen, Kneipen, und andere Prozeduren ansiehet, welche ein ergriminter Schulmonarch mit seinen Untergebenen in unumschränkter Souverainität vornimmt, der kein Mitleiden fennt, wenn gleich das Blut zum Maul und Nasen heraussprühet. Man wird mir die hier begangene Ausschweifung verzeihen. Ich werde vielleicht keine so gute Gelegenheit wieder erhalten, die Wirkungen der ausgelassensten Wuth derer Barbaren, denen oft die Erziehung der Jugend anvertrauet wird, den Eltern vor Augen zu legen, und dieselben dadurch zu bewegen, sich sorgfältig darum zu erkundigen, was die Informatores und Schulmeister in ihrer Abwesenheit mit ihren Kindern vornehmen. Sie werden dadurch oft verhüten, daß die unschuldige Jugend kein unglückliches Opfer einer boshaften Strenge werde.

§. 81.

Ich kehre zu meiner vorigen Betrachtung zurück. Im Liegen ist es am besten, wenn alle Gliedmassen so ruhen, daß keine Muskeln, welche willkührliche Bewegungen hervorbringen, angestrengt, und keine Theile gedrückt oder gar verletzet, und in ihrer natürlichen Verrichtung gehindert werden. Deswegen ist es nicht gut, wenn man mit ganz gerade ausgestreckten Armen und Füßen, sonderlich im Schlafen, liegt, weil sie nachzulassen, und darauf schreck-