

gensaft zu sehr verdünnt, und der Magen zu stark ausgedehnt wird.

Nichts ist für die Verdauung zuträglicher, als körperliche Bewegung, besonders in der freien Luft; doch ist eine heftige Bewegung, so wie eine starke Anstrengung der Geisteskräfte kurz vor oder nach dem Essen, schädlich.

Man sollte eigentlich essen, wenn man hungrig ist; allein dieß erlauben die Umstände nicht immer. Zu häufiges Essen ist so nachtheilig, wie ein zu seltenes. Ein Erwachsener muß täglich drei, ein Kind viermal essen. Das Abendessen muß besonders mäßig und nicht zu kurz vor dem Schlafe geschehen.

Das Trinken ist zur Erhaltung des Körpers und zur Erhaltung der Gesundheit eben so nothwendig, wie das Essen. Ohne dasselbe würden die Speisen nicht gehörig aufgelöst, gemischt und verdauet werden; die Säfte würden zum nothwendigen Umlaufe nicht flüssig genug sein; alle Absonderungen des Körpers würden schlecht von Statten gehen, und eine Menge scharfer und salziger Theile, die durch den Urin fortgehen, würden im Körper bleiben. Zu wenig Trinken macht daher die Säfte zu dick und zu scharf, verhindert die nöthigen Absonderungen und Ausleerungen und erregt Fieber. Zu vieles Trinken ist auch, ohne Rücksicht auf die Beschaffenheit des Getränkes, der Gesundheit nicht zuträglich, vorzüglich wenn es während des Essens, oder vor vollendeter Verdauung geschieht.

Das dem Menschen überhaupt angemessenste, und jungen Leuten nur allein völlig dienliche Getränk, ist das reine frische Quellwasser. Es löscht den Durst, vermischt sich gehörig mit den Speisen und Säften, reinigt das Blut, stärkt den Magen, widersteht der Fäulniß, und macht uns ruhig, heiter und froh. Es enthält zwar keine nahrhaften Theile, aber deren bedarf es zu seiner Bestimmung als Getränk auch nicht. Gutes Trinkwasser muß ganz klar und durchsichtig, ohne Farbe, Geruch und Geschmack sein, und man muß es kalt, nicht lau oder warm trinken.