

VI.

Gesundheitslehre.

„Es ist besser, einer sei arm, aber frisch und gesund, als reich und ungesund. — Gesund und frisch sein ist besser, als Gold und ein gesunder Leib besser, als groß Gut. Darum, mein Kind prüfe, was deinem Leibe gesund ist und sieh was ihm ungesund ist, das gib ihm nicht.“

Sirach.

1) Von den Speisen.

Die Fleischspeisen nähren und stärken den Körper am meisten, allein zu viel davon macht scharfes, verdorbenes Blut, und verursacht allerlei Ausschläge, Fieber u. dgl. Besonders schädlich ist häufig genossenes gebratenes Fett; es verursacht leicht Sodbrennen und übles Aufstossen. Die Speisen aus dem Gewächreich, als Gemüse, Hülsenfrüchte, Wurzeln, Obst und Brod geben ein reines und gesundes Blut und bewahren vor Schärfe und Fäulniß; allein sie nähren und stärken nicht so sehr, wie das Fleisch; verursachen leicht Säure und machen aufgedunsen. Man muß deswegen beide Arten von Speisen weislich mit einander verbinden. Vorzüglich unverdaulich und ungesund sind zu viele Mehlspeisen, heiße Klöße, Mehlbrei, dicke Pfannentuchen. Eine gute dicke Suppe, Gemüse und mäßige Fleischspeisen, reifes Obst und ausgebackenes, lockeres, etliche Tage altes Brod ist die beste und gesundeste Speise. Stark gesalzene und gewürzte Speisen hingegen, dünne Suppen, eingemachte Sachen, Bakwerk, scharfe Soßen und Ragus, Konfekt u. dgl. Leckereien sind die sichersten Mittel, die Kinder schwächlich, bleich und elend zu machen.

Die beste Regel in Ansehung des rechten Maaßes beim Essen heißt: iß, wenn dich hungert, und höre auf, wenn du satt bist. Beides, zu oft und zu selten