

7. Nach dem Essen zu schlafen ist keineswegs für alle nützlich; viele Menschen werden durch Schlafen nach Tische für den ganzen übrigen Tag unbrauchbar. Die natürliche Müdigkeit, welche sich namentlich nach starken Mahlzeiten einstellt, wird am besten durch leichte, anregende Unterhaltung überwunden.

8. Die Dauer der Verdauung ist nach der Beschaffenheit und Menge der aufgenommenen Speisen verschieden lang. Jedenfalls mude man dem Magen nach einer tüchtigen Mahlzeit nicht zu bald wiederum Verdauungsarbeit zu. Die Magensaftdrüsen erfordern mindestens drei bis vier Stunden, um wieder ordentlich absondern zu können. Bedarf der Körper während dieser Zeit einer Erquickung und Anregung, so ist Kaffee oder Tee, allenfalls ein Glas Bier, bei Kindern Milch mit Weißbrot, bei schwerer Arbeit auch wohl ein Butterbrot am Platze. Abends läßt man dann, namentlich wo das Mittagessen früh, d. h. etwa um die Mitte des Tages eingenommen wird, ein leichtes Abendessen nachfolgen.

89. Der geheilte Kranke.

Peter Hebel.

Schatzkästlein des rheinischen Hausfreundes. 1. Aufl. Tübingen. 1811. S. 218.
[ED: Der Rheinländische Hausfreund für 1810. Karlsruhe.]

1. Reiche Leute haben trotz ihrer gelben Vögel doch manchmal auch allerlei Lasten und Krankheiten auszustehn, von denen gottlob der arme Mann nichts weiß; denn es gibt Krankheiten, die nicht in der Luft stecken, sondern in den vollen Schüsseln und Gläsern und in den weichen Sesseln und seidnen Betten, wie jener reiche Amsterdamer ein Wort davon reden kann. Den ganzen Vormittag saß er im Lehnstuhl und rauchte Tabak, wenn er nicht zu träge war, oder hatte Maulaffen feil zum Fenster hinaus, aß aber zu Mittag doch wie ein Dreischer, und die Nachbarn sagten manchmal: „Windet's draußen, oder schnauft der Nachbar so?“ — Den ganzen Nachmittag aß und trank er ebenfalls, bald etwas Kaltes, bald etwas Warmes, ohne Hunger und ohne Appetit, aus lauter Langerweile bis an den Abend, also daß man bei ihm nie recht sagen konnte, wo das Mittagessen aufhörte, und wo das Nachteffen anfing. Nach dem Nachteffen legte er sich ins Bett und war so müde, als wenn er den ganzen Tag Steine abgeladen oder Holz gespalten hätte. Davon bekam er zuletzt einen dicken Leib, der so unbeholfen war wie ein Getreidesack. Essen und Schlaf wollten ihm nimmer schmecken, und er war lange Zeit, wie es manchmal geht, nicht recht gesund und nicht recht krank;