Beim Eintreten dieses, oft periodischen Ausflusses von Blut aus den Gefäßen des Mastdarms, der mit dem Stuhlgang erfolgt, verschwinden öfters, oder vermindern sich doch die vorher dagewesenen Unterleibsbeschwerden, und aus diesem Grunde ist ihm die Benennung des Goldaderflusses zu Theil geworden.

Kur der Unterleibsbeschwerden durch eine passende Diät.

Die Beobachtung einer guten und genauen Lebensordnung ist durchaus nöthig, um eine gestörte Verdauung zu heben und die geschwächten Organe derselben nach und nach wieder zu stärken. Ohne diätetische Maßregeln ist dies gar nicht möglich, wenn auch dagegen die wirksamsten und passendsten Medikamente gebraucht werden. Hingegen sind die Fälle nicht selten, daß durch eine regelmäßige, lange Zeit fortgesetzte Lebensordnung auch die eingewurzeltsten Verdauungsübel allein gehoben sind.

Man esse langsam und kaue die Speisen recht klein. Da der erste Akt der Verdauung schon im Munde angehet und da durch die Verdauungskraft des Magens, besonders wenn dieselbe geschwächt ist, das nicht nachgeholt werden kann, was hierbei versäumt worden ist, so wird es eine Hauptregel, recht langsam zu essen und die Speisen gehörig zu zerkauen. Da es hierbei sehr auf gute Zähne und auf die Erhaltung derselben ankommt, so werden hier einige dahin abzweckende diätetische Regeln nicht am unrechten Orte stehen. Man vermeide

den plötzlichen Wechsel von kalten und heißen Speisen oder Getränken; denn dadurch werden die Zähne empfindlich gemacht und ihr glasartiger Ueberzug bekommt Sprünge, wodurch dann der Grund zum Hohlwerden derselben gelegt wird. Aber nicht allein der plötzliche Wechsel der Temperatur ist nachtheilig, sondern überhaupt das in den Mundnehmen zu kalter oder zu warmer Dinge. Man esse nicht zu viel Fleisch, besonders zähes, und nicht allein, sondern immer in Verbindung mit der gehörigen Quantität Brodt; denn dadurch verhütet man, daß die Zähne, durch die Bearbeitung der Fleischfasern, zu sehr abgenutzt werden. Die zwischen den Zähnen hangen bleibenden, faulenden und die Zähne angreifenden Fleischfasern, müssen vermittelst eines Zahnstochers, von Holz oder einer Feder verfertigt, bald herausgeschafft werden. Man kaue nach eingenommener Mahlzeit ein Stück schwarzes Brodt, oder eine Brodtrinde langsam, dies reinigt die Zähne und macht den Gebrauch eines Zahnpulvers unnöthig. Man hüte sich vor dem zu häufigen Genuß von Zucker und Zuckergebacknem, vor Essig und andern sehr sauren Speisen und Getränken, indem diese Dinge die Zähne angreifen und ihnen nachtheilig sind. Man spüle alle Morgen, insbesondere aber nach jeder Mahlzeit, den Mund und die Zähne mit Wasser aus; denn dadurch werden die Ueberreste der Speisen weggenommen, die so gewöhnlich zwischen den Zähnen sitzen bleiben und den Grund zu ihrem Verderben legen. Sehr nützlich ist das öftere und tägliche Reiben des Zahnfleisches, entweder mit einer Zahnbürste,

oder in Ermangelung derselben mit dem Finger, denn das Zahnfleisch wird dadurch härter, fester, wächst und umschließt die Zähne besser und macht, daß sie nicht so leicht wacklich werden und ausfallen.

Man esse wenig auf einmal. Die Ueberfüllung des Magens mit Speisen ist der Verdauung höchst nachtheilig; man esse daher nicht so viel, bis man den Magen fühlt. An schwacher Verdauung leidende Personen müssen es nicht gesunden und robusten im Essen und Trinken gleich thun wollen. Je schwächer die Verdauungskräfte sind, desto weniger muß man auf einmal zu sich nehmen; auch muß die Menge der einzunehmenden Speisen und die Größe der Mahlzeit mit den körperlichen Anstrengungen, die man hat, in Verhältniß stehen. Man hüte sich vor Schmausereien, die so sehr zur Ueberfüllung mit verschiedenartigen und schwer verdaulichen Speisen Veranlassung geben, wodurch dann eine schwache Verdauungskraft auf lange Zeit gestört wird. Es ist ganz unumstößlich wahr, daß der größte Theil der Menschen weit mehr ißt, als er nöthig hat und zu seiner vollkommenen Ernährung bedarf. Man sollte ja nicht vergessen, daß nicht das, was wir essen, sondern das, was wir gehörig verdauen, uns ernährt und bei Kräften erhält.

Man gewöhne sich an eine bestimmte Zeit des Essens. Zur guten Verdauung gehört durchaus, daß der Magen von Zeit zu Zeit völlig leer werde, damit sich seine Kräfte sowohl, als die zur Verdauung so nöthigen Säfte sammeln, und den gehörigen Grad

von Schärfe erhalten können. Nach solchen Ruhestunden geht der Magen mit erneuerten Kräften an sein Werk, welchen Vortheil und zugleich Genuß diejenigen verlieren, die zu oft essen, oder wohl gar unaufhörlich kauen. Solche, die eine sitzende Lebensart führen, oder weniger starke körperliche Anstrengungen haben, bedürfen eines häufigen Ersatzes durch Speise und Trank nicht, für sie ist eine zweimalige Mahlzeit täglich hinlänglich. Personen, die mehr Bewegung in freier Luft haben und sich schweren körperlichen Arbeiten unterziehen, können drei Mal täglich essen. Zwischen jeder Mahlzeit müssen sie einen Zeitraum von fünf bis sechs Stunden vergehen lassen.

Man faste kürzere oder längere Zeit, wenn die Verdauung in Unordnung gerathen ist. Fühlt man nach einem mehr als gewöhnlich starken, oder aus unverdaulichern Speisen bestehenden Mahle sich unwohl, und bemerkt man die bekannten Zufälle der beschwerlichen Verdauung, so faste man zwölf bis vier und zwanzig Stunden. Man glaube nicht, daß man sich dadurch entkräfte, im Gegentheil werden auf diese Art die geschwächten und überreizten Verdauungsorgane am ersten wieder Kräfte bekommen. Ist die Verdauung bedeutender gestört und fehlt es dabei an Appetit, so kann man das Fasten selbst auf mehrere Tage ausdehnen und in dieser Zeit bloß geringe Mahlzeiten von Suppe und Weißbrodt halten. Man sollte nie eher bei Verdauungsbeschwerden zu Arzneimitteln greifen, ehe man nicht durch

mehrtägiges Fasten die Ordnung in diesem Prozeß wieder herzustellen gesucht hat.

Man esse wo möglich in einer fröhlichen und heitern Gesellschaft, denn was in Freude und Scherz genossen wird, bekommt gewiß, da bekanntermaßen das Lachen eins der größten Verdauungsmittel ist.

Man warte die Verdauungsstunden gehörig ab. Manche sind der Meinung, daß es dienlich sey, sich unmittelbar nach dem Essen starke Bewegungen zu machen; sie irren aber darin, denn dies stört die Verdauung sehr, indem man dadurch dem Magen und den Unterleibesorganen die jetzt so nöthigen Kräfte entzieht. Wir brauchen bei dieser ganz thierischen Verrichtung nur auf das Verhalten der Thiere zu sehen, um den richtigen Weg zu finden, wir sehen aber, daß diese instinktmäßig nach eingenommenem Futter die Ruhe suchen. Man gehe daher nicht gleich nach der Mahlzeit wieder an die Arbeit, es mag dieselbe mehr den Geist, oder den Körper anstrengen, beides ist gleich nachtheilig, sondern man ruhe einige Zeit, auch wohl eine bis zwei Stunden in einer halb liegenden, halb sitzenden Stellung, da auf diese Art der Magen und Unterleib am wenigsten gedrückt wird. Fühlt man sich bei Kräften, so mag man, nachdem man kurze Zeit geruhet hat, stehen oder langsam herumgehen, doch beides nicht bis zur anfangenden Ermüdung, und den Geist auf eine angenehme und leichte Art beschäftigen. Für ältere, oder für schon geschwächte Personen, oder für solche, die daran gewöhnt sind, ist es sehr rathsam, sich nach dem Mittagsessen einige Zeit

hinzulegen und dem Schlummer zu überlassen; doch darf dies nicht über eine Stunde dauern, weil ein länger fortgesetzter Schlaf der Nachtruhe Abbruch thun würde. Sehr nachtheilig für die Verdauung und besonders für eine schwache, ist eine angestrengte Arbeit des Geistes gleich nach dem Essen, oder eine Arbeit, die, wie das Schreiben, das Nähen, in einer Stellung verrichtet werden muß, wobei Magen und Unterleib gedrückt werden. Eben so schlimm ist es, wenn man seine Geisteskräfte während des Essens durch Studiren, Lesen und angestrengtes Denken beschäftigt.

Man esse des Abends nicht viel und nicht zu spät. Personen, die an einer schwachen Verdauung leiden, haben auch meistens einen unruhigen Schlaf; wollen sie sich denselben sichern, so müssen sie des Abends nur etwas kalte Speisen zu sich nehmen und dies drei Stunden vor Schlafengehen. Sehr nachtheilig ist es in dieser Hinsicht, das Abendbrodt zur Hauptmahlzeit zu machen, schwer verdauliche und nahrhafte Speisen zu sich zu nehmen, oder Wein, Thee und andere erhitzende Getränke zu trinken.

Auswahl der Speisen. Es ist ein Vorzug der menschlichen Verdauungskraft, daß sie die verschiedenartigsten Nahrungsmittel verarbeiten und sich verähnlichen kann, und nicht, wie dies bei den meisten Thieren der Fall ist, nur auf eine bestimmte Klasse ausschließlich eingeschränkt ist. Obgleich der gesunde Mensch, und der besonders, welcher durch seinen Beruf, sich täglich in der freien Luft zu bewegen, genöthigt ist, keiner ängstlichen Auswahl von Speisen

bedarf, um seine Verdauung gesund und stark zu erhalten, so ist dies doch ein anderer Fall bei denen, wo diese Theile schon geschwächt sind, oder die wohl noch überdies eine sitzende Lebensart führen müssen. So sehr, wie solche in Hinsicht der Quantität der einzunehmenden Speisen, auf ihre Verdauungskräfte Rücksicht nehmen müssen, so ist dies auch in Betreff der Qualität nöthig. Obgleich die Verdauungskraft eines Jeden von so eigenthümlicher und verschiedener Beschaffenheit ist, daß die Behauptung, die verschiedenen Mägen wären eben so mannichfach verschieden, als die verschiedenen Physiognomien, gewiß sehr wahr ist, und es daher vorzüglich zu empfehlen ist, daß ein Jeder durch Selbstbeobachtung zu erfahren suche, was ihm zuträglich sey, so gilt doch im Allgemeinen Folgendes: Ein Gemisch von vegetabilischer und thierischer Nahrung, so daß auf einen Theil der letzteren an Gewicht vier Theile der erstern kommen, ist als die passendste Mischung anzusehen. Von der Pflanzennahrung verdienen diejenigen Dinge bei schwacher Verdauung den Vorzug, die mehlige und zuckerstoffhaltige Theile in sich haben und dabei keiner starken Bearbeitung bedürfen. Dahin sind zu rechnen: weißes Roggenbrodt, Semmel, Reiß, feine Graupen, Sago, die jungen Gemüse, Spargel, Hopfensprossen, grüne Bohnen, grüne Erbsen, Möhren, Wurzeln, Sellerie, Salat, reife Aepfel, Kirschen, Erdbeeren und Weintrauben. Minder zuträglich sind Kartoffeln, brauner Kohl und Gurken. Nachtheilig sind schwarzes saures Brodt, die blähenden Gemüse, als weiße Bohnen, Erbsen, Linsen, weiße Rü-

ben, Kohlrabi, weißer oder saurer Kohl, dicker Mehlbrei und überhaupt Mehlspeisen, die durch Zusatz von Butter und Ey noch unverdaulicher gemacht sind, als Kuchen, Klöße und alles Gebackene. Ferner sind schwer verdaulich die öligten Saamen, als Mandeln und Nüsse, die blähenden und wässerigen Obstarten, als Birnen, Pflaumen und deren Muß, die sauren Obstarten, als Pfirschen, Stachel- und Johannisbeeren. Zu den leicht verdaulichen thierischen Nahrungsmitteln sind zu rechnen: Milch, frische Butter, zartes mageres und gebratenes Fleisch von jungen Tauben, Hühnern, Enten, Wildpret, gutes und junges Schöpsenfleisch, saftiges Rindfleisch, roher, nicht fetter Schweineschinken, Schlackwurst, weichgekochte Eyer, zarte Fische, Schmerle, Gründlinge, kleine Hechte, Forellen, Häring, Sardellen. Nachtheilig sind ihnen dagegen, alles fette, harte, zähe und ausgekochte Fleisch, frisches und fettes Schweinefleisch, fette Wurst, das Fleisch alter Thiere, so wie zähes Kalbfleisch, hart gesottene Eyer, Eyer mit Butter, Käse, die fetten Fische, als Aal, Karpfen, Lachs, die Seefische, Krebse u. s. w., ferner fette Milch, besonders Schafmilch.

Ganz besonders ist Personen, die eine schwache Verdauung haben, das öftere und tägliche Essen von Suppe zu empfehlen. Man glaube nicht, daß sie den Magen erschlaffe; nur hüte man sich, sie heiß oder in zu großer Menge auf einmal, oder zu wässerig und dünne zu genießen. Die Suppe ist eine sehr leicht verdauliche Speise und ersetzt das Getränk zugleich mit; daher ist sie sehr passend für solche, die wenig

trinken, so wie für ältere Körper und trockene Naturen. Unter den verschiedenen Arten derselben stehet die Fleischbrühsuppe oben an, mit einem Zusatz von Weißbrodt, von Sago, Salep, Reiß, Gries, feinen Graupen, Ey und Kräutern; dann Biersuppe mit Ingwer und Kümmel, Hafergrützsuppe, Mehlsuppe und Milchsuppe. Weinsuppe und Chokoladensuppe sind kräftignährend, aber sehr erhitzend; Personen, die sehr der Kräfte bedürfen, können sie in kleinen Quantitäten nehmen. Alle die Künsteleien der verfeinerten Kochkunst, als Pasteten, Puddings und ähnliche Dinge taugen für eine schwache Verdauung nicht; die Speisen werden durch solche künstliche und wohlgewürzte Zusammensetzungen, schwerverdaulich und hitzig und durch den Reiz, den sie auf den Gaumen machen, wird bewirkt, daß man zu viel ißt.

Diejenigen, welche an Magensäure leiden, oder dazu geneigt sind, müssen sich noch besonders der Milchspeisen, der sauren Speisen und Getränke, der Salate, der Fleischbrühe, des säuerlichen Obstes, des Honigs und überhaupt aller Süßigkeiten, des Backwerks und des Obstkuchens, des jungen und säuerlichen Weins, des Thees und Kaffees, und des Weißbiers enthalten. Das öftere Essen der dünnen Mehlsuppe, mit einem Zusatz von etwas Butter und Salz, ist ihnen besonders zu empfehlen; sie können sie des Morgens statt des Kaffees, zum Frühstück essen; die empfindlichen Wände des Magens bekommen dadurch einen schleimigten Ueberzug und die Schärfe des Magensafts wird eingewickelt. Personen, die zur Verschlei-

mung geneigt sind, müssen sich besonders aller fetten Speisen enthalten, als des fetten Schweinefleisches, des Schmalzes, der gebratenen Butter, der blähenden Gemüse, der Hülsenfrüchte und Kohlarten, vorzüglich wenn sie noch dazu fett geschmelzt sind. Der Genuß des Salzes und gesalzner Speisen, so wie des Gewürzes ist ihnen dienlich, als: des Härings, der Sardellen, des Kaviars, des rohen Schinkens mit gröblich gepulvertem Pfeffer wohl bestreuet, wodurch allein schon manche hartnäckige Magenbeschwerde gehoben worden ist, wenn er längere Zeit täglich gegessen wurde. Auch kann man bei einem schwachen und trägen Magen mit demselben Nutzen, des Morgens nüchtern vier bis zehn halbzerschnittne Pfefferkörner, sie mögen weiß oder schwarz seyn, hinunter schlucken. Der Genuß des zerriebenen Ingwers, ist für einen trägen und kalten Magen sehr dienlich; man esse des Morgens sowohl als des Nachmittags ein Stück Weißbrodt mit einem halben Quentchen Ingwer bestreuet. Eben so ist auch für solche Personen, die viel Schleim erzeugen und eine träge und langsame Verdauung haben, rathsam, die Speisen mit gewürzhaften und scharfen Dingen zu versetzen, als mit Gewürznelken, oder Zimmt, Muskaten-Blumen, Muskaten-Nüssen, oder Kümmel. Das öftere Essen des Senfs, des Knoblauchs oder der Zwiebeln ist ihnen sehr zu empfehlen. Den Knoblauch kann man auf folgende Art als magenstärkendes Mittel benuzzen: man thue ein Loth gereinigten und zerschnittenen Knoblauch in eine Flasche und schütte ein halbes Maaß weißen Wein darauf, stopfe

sie zu und lasse sie einige Tage lang an einem mäßig warmen Orte stehen. Dann kann man von diesem Knoblauchswein täglich zwei bis drei Mal einen Eßlöffel voll nehmen, am besten ist es, wenn man ihn eine Viertelstunde vor dem Essen nimmt. Eine Hauptregel bleibt aber immer bei der Auswahl der Nahrungsmittel für eine schwache Verdauung, sich nach der eignen Erfahrung zu richten, das zu genießen, was einem wohl bekommt, und das zu vermeiden, was Beschwerden macht.

Man versäume nicht, zu trinken und trinke zur gehörigen Zeit. Man muß nicht bloß alsdann trinken, wenn man Durst hat, sondern es ist auch dienlich, dies zu thun, wenn es auch die Natur nicht gerade stark fordern sollte. Personen, die wenig Bewegung haben und viel sitzen, pflegen auch wenig zu trinken, und doch kann gerade bei diesen die Unterlassung desselben am ersten nachtheilige Folgen haben, als Verstopfungen im Unterleibe, Hartleibigkeit und Blähungsbeschwerden. Aber man trinke nicht während des Essens; denn dadurch wird der Magensaft zu sehr verdünnt, und die Kraft des Magens geschwächt, sondern etwa eine Stunde nach dem Essen.

Auswahl der Getränke. Was nun die Wahl des Getränks anbetrifft, so ist für Viele, die an einer schwachen Verdauung leiden, ein gutes Quell- oder Brunnenwasser allen übrigen vorzuziehen; doch muß es gut und frisch seyn und nicht durch langes Stehen in offnen Gefäßen seinen belebenden Geist verloren haben. Denn das Wasser ist durch seine Kälte und

durch seine fixe Luft ein vortreffliches Stärkungs- und Belebungsmittel für den Magen; es befördert die Gallenabsonderung, vermehrt die Eßlust, treibt Blähungen und macht, daß die Ausleerungen aus dem Körper leicht von Statten gehen. Doch ist nicht einem Jeden das Wassertrinken anzurathen; Personen, die einen schwachen und sehr empfindlichen Magen haben, bekommen davon Magendrücken und fühlen eine unangenehme Kälte daselbst. Diesen wird das Wasser besser behagen, wenn sie es mit etwas Wein und Zucker versetzen; das ist auch in den Gegenden zu empfehlen, wo kein gutes Quellwasser zu haben ist. Für die, welche sehr erschöpft an Kräften sind und einen schlecht genährten Körper haben, taugt das Wasser nicht, sie müssen statt dessen Bier trinken. Einigen macht das Wasser Hartleibigkeit, bei andern hat es die entgegengesetzte Wirkung und erzeugt Durchfall; beiden ist dasselbe nicht zum beständigen Getränk zu empfehlen. Das Bier muß gut ausgekocht und gut bereitet seyn, es muß gehörig ausgähren, auf Flaschen aufgefüllt und gepfropft werden, damit es Geist bekommt. Ein gutes und zuträgliches Braunbier muß durch einen hinlänglichen Zusatz von Hopfen einen bitterlichen Geschmack bekommen haben, es muß hell und durchsichtig, nicht trübe und dick seyn, es muß obenauf keinen dicken und gelben, sondern einen weißen leichten und dünnen Schaum haben. Das Braunbier ist dem Weißbier auf jeden Fall vorzuziehen; das letztere vermehrt zu sehr die Schleim- und Säure-Erzeugung, wozu eine schwache Verdauung ohnedies schon sehr

geneigt ist. Das Braunbier zum gewöhnlichen Getränk, muß mit zwei Theilen Wasser verdünnt werden, denn man muß nicht vergessen, daß dasselbe dem Körper nur deswegen zuträglich ist, um als wässerige Flüssigkeit die Verdauung zu befördern, nicht um zu nähren. Das Trinken starker Bitterbiere kann einer schwachen Verdauung sehr zuträglich seyn, nur dürfen sie nicht zu schwer und substantiös, oder zu geistig und rauschend seyn. Sollen sie bei einem schwachen Magen gute Dienste thun, so muß man sie nicht beständig und als tägliches Getränk trinken.

Der mäßige Genuß eines guten Weins kann in vieler Hinsicht einer schwachen Verdauung sehr zuträglich seyn, doch unbedingt nachtheilig ist er, wenn er in Menge getrunken wird. Er stört dann die Verdauung sehr, überreizt den Magen und das Nervensystem, worauf dann immer ein höherer Grad von Schwäche und Erschlaffung nachfolgt. Das häufige und anhaltend fortgesetzte Weintrinken hat für eine schwache Verdauung dieselben zerstörenden Wirkungen, welche für einen weit stärkern Körper der übermäßige Genuß des Branntweins hat. Ein öfterer Genuß des Weins in geringer Menge, so daß bei der Mittagsmahlzeit ein bis zwei Glas getrunken werden, ist für geschwächte und ältere Personen sehr dienlich, und besonders für solche, die eine träge und langsame Verdauung haben. Es ist aber auch gut, wenn solche ihn nicht täglich genießen, sondern ihn dann und wann auf kürzere oder längere Zeit aussetzen, damit sich die Natur nicht zu sehr an diesen Reiz gewöhne. Der Wein, den man mit Nuz-

zen trinken will, muß von reiner, unverfälschter und guter Beschaffenheit seyn. Für solche, die einen kalten Magen haben, langsam verdauen, und zur Erzeugung von Schleim und Säure geneigt sind, paßt ein feuriger Wein besser, als ein alter Franzwein, Mallaga, Madeira, Ungarwein, ein guter rother Franzwein oder Burgunder. Doch dürfen solche hitzige Weine zu einem, höchstens zwei Römer voll genommen werden, wenn sie nicht überreizen und schaden sollen. Auch muß man sie nicht in den leeren Magen bringen, sondern wenn man sie des Morgens trinkt, immer etwas dazu essen. Es ist nicht dienlich, des Abends Wein zu trinken; man trinke ihn lieber des Morgens oder des Mittags; des Abends getrunken stört er sehr leicht den Schlaf, der bei denen, die an schwacher Verdauung leiden, ohnedies nicht fest und von langer Dauer ist. Personen, die an Magensäure leiden, bekommt der junge Wein und der Rheinwein nicht gut, sie kälten den Magen und vermehren das Uebel. Dienlicher sind diese säuerlichen Weine denen, die bei einer schwachen Verdauung zugleich an Vollblütigkeit im Unterleibe, an Neigung zur goldnen Ader, und zur Erzeugung von gallichten Unreinigkeiten leiden. Die hitzigen Weine, besonders den Burgunder und die rothen Weine, müssen die vermeiden, welche an Hämorrhoiden oder Hartleibigkeit leiden. Bei einer Neigung zum Durchfall sind dagegen die rothen Weine, wegen ihrer zusammenziehenden Bestandtheile, sehr zuträglich; man kann sie auch alsdenn dem Brunnenwasser in geringer Quantität zusetzen und diese Mischung zum gewöhnlichen Getränk

nehmen. Sind aber die Gedärme sehr gereizt und empfindlich, so ist das Wasser wegen seiner Frische und Kühle nicht zuträglich und würde den Durchfall vermehren, es bedarf dann eines schleimigen Getränks. Dann nehme man statt des Wassers eine dünne Abkochung von Hafergrütze, oder von gestoßenen Graupen, oder von Reiß, oder von Sago, setze ihr etwas gestoßnen Zimmt und etwas rothen Wein zu. Dies ist, wenn es nicht kalt, sondern etwas erwärmt getrunken wird, beim Durchfall ein sehr schickliches Getränk.

Der Genuß des Branntweins ist Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, nur sehr eingeschränkt, selten und als Medizin zu erlauben. Es ist das nicht bloß von dem gewöhnlichen Branntwein zu verstehen, sondern es gilt dies auch von dem Franzbranntwein, von dem Rum, von den Liquören und bittern Magenschnäpsen. Man muß immer bedenken, daß es ein flüssiges Feuer ist, welches, wenn es öfter getrunken wird, den Körper austrocknet, dem Magen seine Kraft raubt, ihn zusammenschrumpft und aus dem Leben im eigentlichsten Sinne einen Verbrennungsprozeß macht. Das tägliche Trinken des Branntweins und der Liquöre, wenn es auch in geringer Menge wäre, taugt für sie durchaus nicht; denn obgleich sie sich im Anfange danach wohl zu befinden scheinen, so kommen die üblen Folgen davon gar bald nach. Ferner gewöhnt sich der Körper gar leicht an die anfänglich genommene kleine Quantität, sie thut nicht mehr die gehofften Dienste zur Erwärmung des Magens und es entstehet daher

die nothwendige üble Folge, daß dieselbe von Zeit zu Zeit etwas vermehrt werden muß. Man glaube ja nicht, daß der häufige tägliche Genuß eines bittern, gewürzhaften, sogenannten Magenschnapses weniger nachtheilig ist; im Gegentheil, er wird durch den Zusatz dieser Dinge noch schädlicher und stört die Verdauung noch früher durch Ueberreizung. Nur selten und als Medicin kann bei einer trägen und schwachen Verdauung, das Trinken des Branntweins in kleiner Quantität von Nutzen seyn, und dann ist ein guter, ächter Jamaika-Rum, oder ein alter ausgelagerter Kornbranntwein allen andern vorzuziehen. Am schädlichsten sind die süßen Zubereitungen spirituöser Getränke, die sogenannten Liquöre, so wie auch der nachgemachte und schlechte Rum, der immer viel scharfe und schädliche Theile enthält. Die Quantität, in der er auf einmal genommen werden kann, läßt sich nicht wohl bestimmen, ein Theelöffel bis zu einem Eßlöffel voll möchte wohl hinreichend seyn.

Der tägliche ein- auch zweimalige Genuß des Kaffees hat für eine schwache Verdauung in mehrerer Hinsicht große Nachtheile. Er ist ein gar nicht nahrhafter Trank, der, wenn er als starker Aufguß getrunken wird, durch sein empyreumatisches Oel das Blut erhitzt und in Wallung bringt, eine schädliche Vollblütigkeit im Unterleibe erzeugt, und bei Personen, die viel sitzen müssen, besonders Hämorrhoidalbeschwerden, Kopfschmerz und Schwindel veranlaßt. Wird er aber schwach und in Menge getrunken, so hat er alle die nachtheiligen Eigenschaften des warmen Wassers, er vermindert den Appetit,

erschlafft den Magen und bewirkt Magensäure und Magenkrampf. Am schädlichsten ist der Genuß desselben, wenn er des Morgens in Menge getrunken wird, denn er kann nicht die Stelle eines ordentlichen, nahrhaften Frühstücks ersetzen, benimmt aber doch den Appetit zu demselben, so wie zu dem Mittagsbrodte. Personen, die an den angegebenen Verdauungsbeschwerden leiden, sollten ihn des Morgens ganz vermeiden und statt desselben lieber ein kaltes Frühstück zu sich nehmen, etwa in einem Butterbrodt, oder einer Semmel und etwas kaltem gebratenen Fleisch bestehend. Sind sie schwach und sitzen sie nicht darauf, sondern bewegen sich nachher, so müssen sie damit ein Glas guten und feurigen Wein oder einen Römer eines bittern Magenbiers verbinden. Haben sie sich aber an das warme Getränk des Morgens zu sehr gewöhnt, so mögen sie eine Suppe, eine Biersuppe, oder einige Tassen Warmbier, eine Mehlsuppe, einige Tassen Fleischbrühe, mit oder ohne Ey genießen. Personen, die neben einer schwachen Verdauung dabei an Kraftlosigkeit leiden, können auch wohl statt dessen des Morgens ein paar Tassen Wasserchokolade trinken, doch müssen sie davon abstehen, wenn sie Magendrücken und Aufstoßen darnach bemerken. Ein sehr nahrhaftes und leicht verdauliches Getränk zum Frühstück, ist das Eyerwasser, welches man aus einem Trinkglase voll Wasser, einem Eydotter, etwas gestoßnem Zucker, ein wenig Zimmt, und 2 bis 3 Eßlöffeln weißem Franzwein bereitet. Zu einem unschädlichen, ja selbst heilsamen Genuß kann der Kaffee werden, wenn man gleich nach dem

Mittagsessen eine, höchstens zwei Tassen eines starken Aufgusses, der mit Zucker wohl versüßt, und ohne Milch ist, trinkt. Alle die Nachtheile eines dünnen Kaffeeaufgusses und in einem noch weit höhern Grade haben die verschiedenen Surrogate desselben, die daher gänzlich zu meiden sind.

Der Thee, der jetzt das Modegetränk geworden ist, und von den vornehmen Zirkeln so häufig statt des Abendbrodts, oder mit ihm zugleich eingenommen wird, hat die meisten Nachtheile mit dem Kaffee gemein. Obgleich in seinen bittern, aromatischen Bestandtheilen etwas Stärkendes für den Magen liegt, so wird diese gute Eigenschaft doch durch das Vehikel des warmen Wassers wieder aufgehoben, und er wird um so schädlicher, in je größerer Menge und je dünner er getrunken wird. Er erschlafft dann den Magen, vermindert die Eßlust, macht zu Blähungen, Kolikschmerzen und Krämpfen geneigt und bewirkt Hartleibigkeit. Das Theetrinken des Abends, welches am üblichsten ist, hat noch den großen Nachtheil, daß es das Blut erhitzt, Kopfschmerz, Schwindel und Herzklopfen erzeugt, den Schlaf unruhig und ängstlich macht, oder gänzliche Schlaflosigkeit herbeiführt. Versetzt man ihn noch mit Gewürzen, als Zimmt, Vanille, oder mit spirituösen Dingen, als Rum oder Rothwein, so muß der Thee des Abends diese Zufälle noch in einem höhern Grade bewirken. Dann und wann und nur zu einigen Tassen getrunken, wenn der Körper einer Erwärmung bedarf, ist der Thee, selbst in Verbindung mit Gewürzen und etwas Spirituösem ge-

wiß auch einem schwachen Magen recht dienlich. — Das in neuern Zeiten so sehr eingeführte Getränk des Punsches verdient hier auch einer Erwähnung, da die jetzige Wohlfeilheit seiner Ingredienzien, den Genuß desselben so höchst allgemein macht. Schon die Mischung so höchst verschiedenartiger, saurer und süßer, geistiger und wässeriger Dinge, kann den Punsch nicht für eine schwache Verdauung empfehlenswerth machen. Bei Personen mit einer schwachen Verdauung und die zur Magensäure geneigt sind, befördert er die Erzeugung derselben sehr, macht Magendrücken, Uebelkeit und Erbrechen. Nur als Schweiß treibendes Medicament kann er, so wie der Thee, in den Fällen von Nutzen seyn, wo durch Erkältung Kolik und Magenkrampf entstanden sind.

So sonderbar der Genuß des Tabacksrauchens auch ist, so sehr sind ihm doch manche Menschen ergeben und so ganz unentbehrlich ist er ihnen geworden. In Hinsicht auf eine schwache Verdauung muß das Tabacksrauchen nur sehr mäßig getrieben werden, wenn es nicht das Uebel vermehren soll. Das narkotische giftige Princip, was in dem Taback liegt, und für den des Rauchens Ungewohnten so nachtheilige Folgen hat, die sich nach Art der andern Gifte durch Uebelkeit und Erbrechen äußern, macht ihn auch für eine schwache Verdauung besonders nachtheilig. Es ist am besten, daß solche Personen gar nicht rauchen, besonders wenn sie zugleich an Schwäche und Reizbarkeit der Nerven leiden. Können und wollen sie aber dem Genuß des Rauchens nicht entsagen, so mögen sie

wenigstens folgende Regeln dabei beobachten: Sie müssen nur leichte, nicht gebeizte Tabacke rauchen, sie müssen sich dazu einer langen Pfeife mit einem hörnernen Mundstück bedienen. Sie dürfen zwei Stunden nach der Mahlzeit nicht rauchen, sie würden dadurch die Verdauung sehr stören. Manche glauben, weil sie wenig Speichel dabei auswerfen, daß es für sie nicht so nachtheilig sey; sie sind aber darin irrig, denn sie schlucken den mit Tabacksdampf geschwängerten Speichel nieder, welches fast noch nachtheiliger ist, indem so das giftige Princip des Tabacks unmittelbar auf den Magen einwirkt. Des Morgens nüchtern zu rauchen, ist auch nicht anzurathen, weil dann der Magen besonders reizbar ist, und daher leichter Uebelkeit und ähnliche Zufälle erfolgen. Wenn man zu unruhigem Schlaf und Schlaflosigkeit geneigt ist, so muß man sich des Rauchens eine bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen enthalten.

Körperliche Bewegung. In Hinsicht der Beschäftigung, die ein mit schwacher Verdauung Begabter treiben sollte, ist ihm nichts zuträglicher, als viel Bewegung in freier Luft, und nichts so nachtheilig, als anhaltendes Sitzen, besonders wenn es mit zusammengebogenem Körper geschiehet, wobei der Magen und Unterleib gedrückt werden. Kommen noch anhaltende Anstrengungen des Geistes hinzu, so ist das im Stande, eine schwache Verdauung zum unheilbaren Uebel zu machen und Hypochondrie herbeizuführen. Wer früh diesen Fehler an sich bemerkt, sollte nicht das Studiren, oder eine sitzende Lebensart zu seinem Beruf wählen; doch, da

gewöhnlich diese Krankheiten sich später einfinden, wenn schon die Wahl getroffen ist, so müssen solche genau die anzugebenden Regeln beobachten: Sie müssen zwei Stunden nach der Mahlzeit sich der Beschäftigungen enthalten; sie müssen sich täglich Bewegung in freier Luft machen, die dazu passendste Zeit ist die vor der Mahlzeit, im Winter von 11 bis 12 Uhr, und in den langen Tagen von 4 bis 6 Uhr des Abends. Selbst etwas angestrengte körperliche Arbeiten sind ihnen dienlich, wenn sie nur nicht ihre Kräfte übersteigen, als Holzsägen, Graben, Gartenarbeiten. Das Reiten ist eine vorzüglich heilsame Bewegung, die damit verbundene Erschütterung des Unterleibes befördert Verdauung und Zirkulation in demselben. Nur vermeide man, es gleich nach dem Essen zu thun, oder reite wenigstens alsdann nicht schnell, weil die Magenverdauung eine solche heftige Bewegung nicht wohl verträgt. Wer an Hartleibigkeit, oder der goldenen Ader leidet, für den taugt das anhaltende Reiten nicht. Daß das Unternehmen von Reisen, es sey zu Wagen oder auf eine andere Art, für Unterleibesbeschwerden von dem größten Nutzen ist, ist eine allgemein bekannte Sache.

Kleidung. Die Kleidung muß unserm veränderlichen Klima angemessen seyn, man schütze besonders den Unterleib vor Erkältung, halte die Füße warm und hüte sie vor Nässe. Das erste geschieht durch eine wollene Leibbinde und durch Beinkleider, die einen fest anliegenden Bund haben, das zweite durch das Tragen wollener Strümpfe. Wer leicht kalte Füße bekommt, muß selbst im Sommer wollene Strüm-

pfe tragen. Frauenzimmer, die an einer schwachen Verdauung leiden, müssen Beinkleider tragen und der drückenden Schnürbrüste entsagen, denn dadurch werden Magen und Gedärme zusammengepreßt, und Magendrücken, Magenkrampf und hysterische Zufälle veranlaßt. Wer sich leicht erkältet und dann Unterleibsbeschwerden, Kolik oder Durchfall bekommt, der muß ein wollnes Leibchen unter dem Hemde tragen; das wird ihn sehr vor Erkältungen schützen, und er wird sich bald an diese anfänglich beschwerliche Tracht gewöhnen.

Befriedigung des Geschlechtstriebes. Wie sehr durch Ausschweifungen in der Liebe der Grund zu einer schwachen Verdauung gelegt werden kann, ist schon bemerkt worden; es folgt daraus, daß daran leidende Personen sich in dieser Hinsicht besonders in Acht zu nehmen haben. Bei größerer Schwäche muß die Befriedigung des Triebs ganz unterbleiben; die Regel verdient um so mehr Beachtung, da solche wegen einer Empfindlichkeit der Nerven, oft gar viel Reiz dazu verspüren. Auf jeden Fall müssen Personen, die an einer schwachen Verdauung leiden, der Liebe nur mäßige Opfer bringen und sich besonders hüten, den Beischlaf in der Zeit auszuüben, wo die erste Verdauung noch Statt findet, also nicht in den ersten drei Stunden nach der Mahlzeit.

Gemüthsstimmung. Nichts wirkt so vortheilhaft auf eine schwache Verdauung, als eine heitere Gemüthsstimmung und ein zufriedenes sorgenfreies Leben. Einen eben so günstigen Einfluß haben die erheiternden Gemüthsbe-

wegungen, als die Hoffnung, die Freude, und im Gefolge derselben das Lachen, welches ganz besonders geeignet ist, die Verdauung und den Blutlauf im Unterleibe zu befördern. Man vermeide dagegen Leidenschaftlichkeit, Zorn und Aerger, da ihr so nachtheiliger Einfluß auf einen schwachen Körper und eine leicht zu störende Verdauung hinlänglich bekannt ist. Man waffne sich mit philosophischem Gleichmuth gegen die so häufig im Leben vorkommenden Veranlassungen zur Aufregung des Gemüths; man bedenke immer den großen Nachtheil, den dieselben auf eine schwache Gesundheit haben. Dies ist um so mehr nöthig, da Personen der Art nur gar zu sehr geneigt sind, leicht aufgeregt zu werden, und Alles von der übelsten Seite anzusehen. Auch den übeln Launen, von denen sie oft befallen werden, müssen sie mit Gewalt zu widerstehen suchen.

Kur der Unterleibsbeschwerden durch Arzneimittel.

Die Heilung einer schon längere Zeit dauernden krankhaften Verdauung durch Medicamente ist kaum möglich, wenn sich nicht der Patient zugleich der Beobachtung einer strengen Lebensordnung unterziehet. Man würde sie oft noch rascher und gründlicher heben können, wenn man in Hinsicht der Berufsgeschäfte des Kranken eine Veränderung machen könnte. Es ist ausgemacht, daß dergleichen Krankheiten eher verhütet als geheilt werden können; auch kann man sie im Anfange und im Beginnen eher be-