

**Zeitschrift:** Der Sammler : eine gemeinnützige Wochenschrift für Bündten  
**Herausgeber:** Bernhard Otto  
**Band:** 5 (1783)  
**Heft:** 32

**Artikel:** Von der Lebensordnung : fortgesetzt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-544013>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



vergraben, wie es der Gebrauch verschiedener Länder ist. Und endlich ist es auch sehr klug gehandelt, die schwächeren Weine gleich zu trinken, und die Geistvollern, und stärkern auf Hügeln gewachsenen, länger aufzubewahren. So glaube ich, daß man mit Aufmerksamkeit und Fleiß, und einer auf vernünftige Beobachtungen gegründeten Praktik mehr die Erhaltung der Weine befördern kann, als mit Fremden ungesunden Einmischungen, die dem Wohl der menschlichen Gesellschaft, indem sie die menschliche Gesundheit zerstören, zuwider sind. \*)



### Von der Lebensordnung, fortgesetzt.

**E**ine allzugroße Menge kalter Zwetschen, Trauben, Erdbeeren und Säuerlingen verursacht Blähungen und andere Krankheiten. Nicht alles, was schmeckt, ist auch gesund, obgleich in einigen Fällen das Gegentheil wahr ist. Es gibt Mägen, die gewisse Speisen nicht vertragen können, ob sie gleich leicht und gesund sind. Man esse nicht, so lange es hineingehet, sondern so lange es schmeckt. Zu viel essen macht träg, schwermütig, gefräßig und fett. Wer aber viel und hart arbeitet, muß auch viel und nahrhafte Speisen essen. Dörrfleisch, Vöckelfleisch, Schinken, vertragen wohl junge und starke Leute, nicht aber Ausgearbeitete, Schwache, Alte und Sitzende. Viel Fleisch macht

---

\*) Zählt der Verfasser das Räuchern mit Schwefel, auch unter dieselben, so hat er gewiß Unrecht, dann auf die Weise wie es in der ausführlichen Anleitung der Verbesserung der Weine in Deutschland pag. 18. angegeben wird, verrichtet, hat es mir die größten Dienste geleistet. N. d. U.

macht Schärfe: wie vielmehr das Gesalzene und Gedörrte. Obst hingegen und Gemüse geben eine leichte und milde Nahrung. Für erhitzte Arbeiter ist Milch, geronnene Milch, Buttermilch, oder statt dessen ein mit gutem Essig bereiteter Salat sehr erquickend dienlich: beide zugleich und viel essen wollen, gefährlich. Unter den Fleischspeisen ist das Schweinefleisch das ungesundeste. Man meide scharfe Gewürze: sie reizen, verschärfen und entzünden das Blut. Die leichten und flüchtigen sind unentbehrlich. Zu den ersten gehören Pfeffer, Ingber.

Es ist keine Gutthat, oft Unvernunft, Kinder an Wein zu gewöhnen. Wasser schießt sich besser für sie. Wein, übermäßig getrunken, wirkt, wie Gift, Betäubung, Schwachheit und Brechen: mäßig getrunken und mit Wasser vermischt, bekommt er den Mehresten sehr wohl. Saurer und junger Wein, so wie er in einigen Gegenden wächst, verursacht denjenigen, die einen schwachen Magen haben, nicht viel arbeiten, stark trinken, zu Gicht, Sand und Gries, und Schlappigkeit geneigt sind, Aufgedunsenheit, Engbrüstigkeit, Verschleimung, Bleichsucht, und Gliederkrankheiten. Für Alte, Schwache, Entkräftete gehört ein alter, leichter, abgelegener und flacker Wein. Wein hilft selten zur Verdauung: oft, sehr oft, stört er sie. Auf fette und süsse Speisen Wein trinken, ist unschicklich. Einem andern zu gefallen Wein trinken, ist eben so unweise, als es unvernünftig ist, Leute zum Trinken zwingen wollen, die keinen Durst haben. Man lasse jedem seine Freiheit. Mahlzeiten und Zechgesellschaften sind Beweise der größten Freundschaft und Raserey. Ich finde in beiden Gift. So bald man anfängt sich kränklich zu spüren, so meide man den Wein, oder vermische ihn mit sehr vielem Wasser. Bier ist für aufgedunsene und fette Körper



Körper schädlich. Man leide nicht, daß Kinder Braute-  
wein trinken; er ist den Männern selbst ein Gift. Hat  
man den Magen überladen, so trinke man viel Thee, und  
schwemme damit den Magen aus. Im Schweiß kalt  
trinken, verursacht Entzündungen, Seitenstich, Lungen-  
krankheiten, Lungensucht. Man warte also ab, bis die  
Hitze sich gelegt hat.

#### 4) Von der Bewegung und Ruhe.

Bewegung stärkt, befördert den Umlauf des Geblüts,  
reizt die Eflust, macht sanften Schlaf, verarbeitet den  
Nahrungssaft, und erhält die Gesundheit. Ist sie allzu  
stark und ungewöhnlich, so entkräftet sie auch und giebt  
Anlaß zu verschiedenen Krankheiten. Noch beträchtlicher  
ist der Schade, wenn man in grosser Hitze grosse Bewe-  
gung macht. Laufen, Springen, Ringen, ist den Kindern  
zu gestatten; sie werden groß, fest und stark dabei. Nur  
präge man ihnen ein, daß sie nach der Erhitzung sich nicht  
abkühlen und kalt trinken. Schwachen, zarten, kränk-  
lichen und zum Bluten geneigten Kindern ist das Laufen  
schädlich. Die Ruhe ist zu Erholung neuer Kräfte noth-  
wendig und angenehm. Das viele Sitzen macht weit  
mehr Menschen krank als die zu starke Bewegung. Lange  
Ruhe und vieles Sitzen erschlappt die festen Theile, ver-  
hindert den Umlauf der Säfte, zeugt Schärfe, schwächt  
die Verdauung, macht den Körper träge, schwer und aufge-  
dunsen, oft fett und saftvoll, aber ungesund. Kommen  
zu dieser sitzenden Lebensart noch Fehler im Essen, Trin-  
ken und Leidenschaften: so wird der Grund zu langwierig-  
en Krankheiten desto geschwinder gelegt. Leute, die viel  
sitzen, leiden meistens von Krankheiten des Magens und  
Unterleibes. Von einer sitzenden Lebensart auf einmal zur  
starken Bewegung schreiten, ist gefährlich.

