

www.e-rara.ch

Diæta des Chronisten Joh. Heinr. Tschudi von Schwanden

Heer, Gottfried

Glarus, 1895

Zentralbibliothek Zürich

Shelf Mark: NM 1013: 11 | G

Persistent Link: <https://doi.org/10.3931/e-rara-54593>

www.e-rara.ch

Die Plattform e-rara.ch macht die in Schweizer Bibliotheken vorhandenen Drucke online verfügbar. Das Spektrum reicht von Büchern über Karten bis zu illustrierten Materialien – von den Anfängen des Buchdrucks bis ins 20. Jahrhundert.

e-rara.ch provides online access to rare books available in Swiss libraries. The holdings extend from books and maps to illustrated material – from the beginnings of printing to the 20th century.

e-rara.ch met en ligne des reproductions numériques d'imprimés conservés dans les bibliothèques de Suisse. L'éventail va des livres aux documents iconographiques en passant par les cartes – des débuts de l'imprimerie jusqu'au 20e siècle.

e-rara.ch mette a disposizione in rete le edizioni antiche conservate nelle biblioteche svizzere. La collezione comprende libri, carte geografiche e materiale illustrato che risalgono agli inizi della tipografia fino ad arrivare al XX secolo.

Nutzungsbedingungen Dieses Digitalisat kann kostenfrei heruntergeladen werden. Die Lizenzierungsart und die Nutzungsbedingungen sind individuell zu jedem Dokument in den Titelinformationen angegeben. Für weitere Informationen siehe auch [Link]

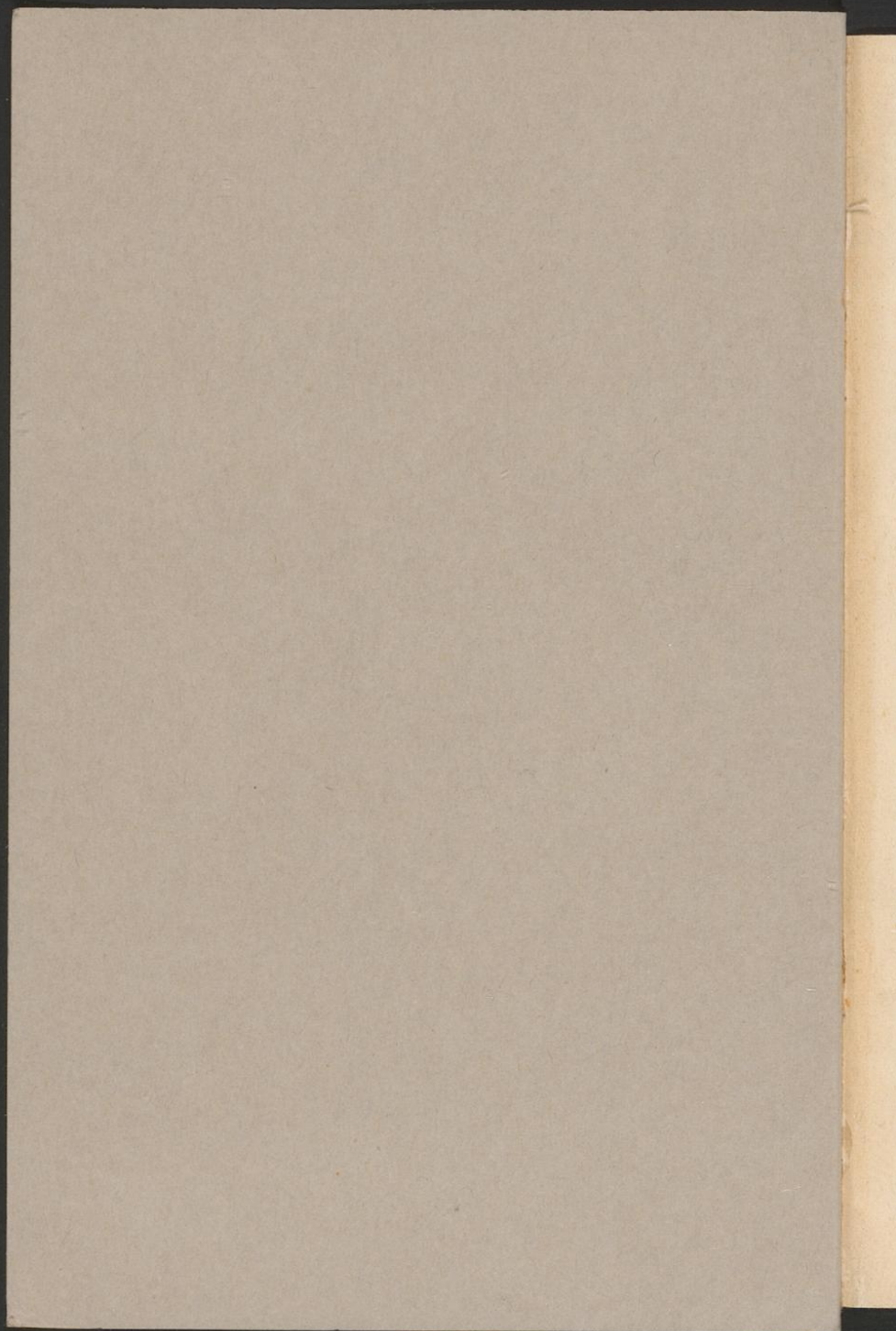
Terms of Use This digital copy can be downloaded free of charge. The type of licensing and the terms of use are indicated in the title information for each document individually. For further information please refer to the terms of use on [Link]

Conditions d'utilisation Ce document numérique peut être téléchargé gratuitement. Son statut juridique et ses conditions d'utilisation sont précisés dans sa notice détaillée. Pour de plus amples informations, voir [Link]

Condizioni di utilizzo Questo documento può essere scaricato gratuitamente. Il tipo di licenza e le condizioni di utilizzo sono indicate nella notizia bibliografica del singolo documento. Per ulteriori informazioni vedi anche [Link]

NM
1013¹¹





Diæta

des

Chronisten Joh. Heinr. Eschuli

von Schwanden.

Vortrag

gehalten in der glarner. naturforschenden Gesellschaft

von

Gottfried Heer.



Glarus

— Buchdruckerei Glarus —

1895.

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

Der Name Joh. Heinrich Tschudi ist ohne Zweifel für die meisten Glarner ein bekannter. Er ist es um seiner Glarner-Chronik willen. Ist er auch nicht so berühmt wie sein als „Vater der Schweizer-Geschichte“ gepriesener Geschlechtsgenosse Aegidius Tschudi, so hat er doch als Vater der Glarner-Geschichte sein entschiedenes Verdienst, und dabei ist er auch nicht der Gefahr ausgesetzt, wie jener der absichtlichen Fälschung beschuldigt und überführt zu werden. Auch in diesen unsern „bösen Tagen“, in denen die Kritiker den Ehrenkranz des Aegidius so unfreundlich zerzausten, ist unserm Joh. Heinrich Tschudi¹⁾

¹⁾ Aus der Lebensgeschichte Joh. Heinrich Tschudis sei kurz folgendes mitgeteilt: Geboren 1670 zu Schwanden als Sohn eines wenig bemittelten, aber geachteten Beamten seiner Heimatgemeinde, genoss er den ersten Unterricht bei dem nachmaligen Zürcher-Antistes Peter Zeller, der 1677–1684 in Schwanden Helfer und als solcher auch Schulmeister war und dessen Einfluß den jungen Tschudi für den geistlichen Stand gewann. Während 2½ Jahren studierte er in Zürich und Basel. Nach Basel hatte ihn sein Vater nur unter schweren Gewissensbedenken ziehen lassen, da er von dem dortigen studentischen Treiben gar bösen Bericht erhalten; der junge Tschudi rief es deshalb vor den Thoren Basels sich und seinem mitreisenden Studienfreunde Dietr. Weiß zu: „Wolle Gott, daß wir nicht schlimmer heraus, als jetzt hineinkommen!“ Er benutzte denn auch seine Zeit redlich zur Erweiterung seines theologischen und allgemeinen Wissens, so daß er trotz schwerer Krankheit, deren Keim er von Hause mitgebracht und die ihn während längerer Zeit arbeitsunfähig machte, seine Examen (in Basel) mit bestem Erfolg bestand. Mit 22 Jahren wurde er Diakon seiner Heimatgemeinde Schwanden; es erwuchsen ihm aber aus dieser Stellung nicht bloß Freuden, sondern auch ein ziemliches Maß von Verdruß, vor allem durch Schuld des damaligen Hauptpfarrers, Joh. Balth. Pfändler, neben dem Tschudis Vorgänger im Helferamt, Blumer und Schweizer, es nur 2 und 3 Jahre ausgehalten.

der Name eines Ehrenmannes unbesleckt geblieben. Seine Glarner Chronik ist wohl auch heute in manchem Glarnerhause ein gern gelesenes Buch, für jeden, der sich um die ältere Glarnergeschichte interessiert, eine schätzbare Quelle.

Wenn aber unserm heutigen Geschlecht Joh. Heinrich Tschudi vor allem als Verfasser der ältesten Glarner Chronik bekannt ist, so hat er zu seiner Zeit nicht bloß in unserm Glarnerländchen, sondern durch eine löbliche Eidgenossenschaft hin sich einen angesehenen Namen erworben als Redaktor der ersten schweizerischen Zeitschrift. Denn als solche dürfen wir seine „monatlichen Gespräch einiger guten Freunden von allerhand geist- und weltlichen Dingen“ bezeichnen.

Heute, wo das Zeitungswesen eine so gewaltige Ausdehnung und Bedeutung erlangt hat, wo allein in Zürich nicht weniger als 84 Zeitungen und Zeitschriften das Licht der Welt erblicken, die nach einer neulichen Mitteilung zusammen 413,000 Abonnenten zählen sollen, wo selbst in dem kleinen und keineswegs durch Neuerungssucht berühmten Betschwanden 27 verschiedene Blätter ihre Abnehmer und Leser finden, können wir nur mit Mühe uns

Tschudi harrete seinerseits in seiner kienenden und oft unangenehmen Stellung 27 Jahre aus, bis endlich, 1719, Pfändler nach einem Prozeß mit seiner Gemeinde seine Pfarrstelle gegen eine pension vertauschte und Tschudi nun sein Nachfolger wurde. Tschudi wird uns beschrieben als ein bescheidener und, was seine von Wahrheitsmut zeugenden Schriften kaum verraten, etwas furchtbarer Mann. In Gesellschaften sprach er wenig, um so mehr schrieb er zur Belehrung seiner Landsleute. Außer seinen „Monatlichen Gesprächen“, seiner Glarnerchronik und der in vorliegendem Vortrag vor allem besprochenen Dieta nenne ich: Gemeine Vorurteile oder irrige Meinungen und Wähne, 1704; kurzer Begriff der Kirchenhistorie alten und neuen Testaments, 1707; der Sünden-Narr, 1709; Irenicum Helveticum oder wohlmeinende, Friedenserinnerung an sämtliche Herren Eidgenossen, 1712. Aus allen seinen Schriften tritt uns eine ernste, fromme Gesinnung, ein offener der Belehrung stets zugänglicher Geist und rege Vaterlandsliebe entgegen.

Tschudi starb, 59 Jahre alt, am 19. Mai 1729, „treu dem Glauben, den er gepredigt und in seinen Schriften gelehrt“.

in eine Zeit zurückversetzen, wo die Menschen noch ohne Zeitungen ihr Leben dahin brachten. Und doch liegt diese Zeit noch gar nicht so ferne hinter der unsrigen zurück. Denn im Jahr 1714 war es, daß für gesamte löbliche Eidgenossenschaft die erste Zeitschrift — nicht als täglich oder wenigstens wöchentlich dreimal erscheinendes Blatt, sondern monatlich nur einmal einkehend — in Zürich zur Ausgabe gelangte; der Redaktor aber dieser ersten schweizerischen Zeitschrift war nicht ein Zürcher oder Berner, sondern ein Glarner, der damalige Pfarrer von Schwanden. Erst 1721 folgten auf Tschudis monatliche Gespräche, die 1714–26 bei Joh. Heinrich Vindinner in Zürich erschienen, als zweite schweizerische Zeitschrift die „Diskurse der Mahlern“ und, ebenfalls 1721, als dritte: Das bernische Freitagsblatt, welche beide übrigens nur ein kurzes Dasein fristeten; obschon sie 7 Jahre später als Tschudis Monatsblatt entstanden waren, gingen sie doch wieder vor diesem ein. Durch diese erste schweizerische Zeitschrift hat auch in gutkatholischen Gegenden der Name des reformierten Pfarrers von Schwanden einen trefflichen Klang erhalten, was ihm bei Gelegenheit durch den Rat einer löblichen Stadt Zug in freundlicher Weise bezeugt worden¹⁾.

¹⁾ Tschudi, ein Liebhaber von Fußtouren, hatte 1726 mit seinem Schwager Hans Jakob Fuchsinger und Pfarrer Zeller in Hirzel eine Reise nach Zug gemacht. Dort kehrten sie im Hirschen ein, um allda über Nacht zu bleiben. Kaum war die Ankunft der Reisenden bekannt geworden, so wurde auch der löbliche Stadtrat zu außerordentlicher Sitzung zusammengerufen. Als das Tschudi mitgeteilt wurde, erschraf er nicht wenig. Er hatte nämlich kurz vorher in seinen „monatlichen Gesprächen“ einen Artikel über Niklaus v. d. Flüh „verbrochen“, in welchem er zwar dem Patriotismus des frommen Einsiedlers alle Ehre bezeugte, dagegen sein mehrjähriges Fasten etwas in Zweifel zog. Dadurch hatte er die Landleute des Niklaus v. d. Flüh so sehr erzürnt, daß sie die betreffende Nummer öffentlich verbrennen ließen und einen Preis von 100 Thalern auf seinen Kopf aussetzten. Es war deshalb begreiflich, daß unserm Tschudi und seinen Begleitern bei der Nachricht von der außerordentlichen Versammlung des Stadtrates von Zug etwas schwind zu Mute wurde. Wie angenehm wurden sie deshalb überrascht, als ihnen der Wirt im Vertrauen mitteilte, der Rat sei deswegen so plötzlich versammelt worden, um zu beraten, wie

Dem Verleger der monatlichen Gespräche, J. H. Vindinner, hatte sich Tschudi als der rechte Mann, als ein gern gelesener Volkschriftsteller durch mehrere Schriften, die bisher schon in seinem Verlage erschienen waren, empfohlen. Unter diesen Schriften, welche den schriftstellerischen Namen Tschudis begründeten, stand wohl in erster Linie eine Schrift, durch die er den damaligen Medicinern ein wenig ins Handwerk pfuschte und die deshalb auch im Schoße der naturforschenden Gesellschaft — da die Medizin ja auch eine ihrer 5 Fakultäten bildet — besprochen werden darf. Es ist dieses sein 1710 erschienenes Werklein: „Das gesunde und lange Leben oder schrift- und vernunftmäßige Diäta, worin gezeigt wird, wie der Mensch, vermittelst einer wohleingerichteten Lebensordnung und des Gebrauchs einiger bewährten Arznei-Mitteln seine Gesundheit erhalten und zu einem hohen Alter gelangen möge; anfangs zwar zu guter Freunden Dienst aufgesetzt und nur auf Begehren zu gemeinem Nutzen an Tag gegeben von Joh. Heinrich Tschudi, Diakon von Schwanden.“

Gewiß hat Tschudi mit seiner Arbeit für die damalige Zeit in ungleich höherm Maße „eine noch vorhandene Lücke“ ausgefüllt, als dieses von manchen Litteratur-erzeugnissen unserer Tage behauptet werden kann. Ich glaubte auch um so mehr dieses Büchlein in Erinnerung bringen zu dürfen, als in einer Geschichte der Naturwissenschaften in der Schweiz die Glarner der vorigen Jahrhunderte kaum viel Raum in Anspruch nehmen dürften; um so mehr darf das wenige, das geleistet worden,

man den berühmten und gelehrten Kammerer Tschudi von Schwanden auf eine würdige Weise in der Stadt Zug empfangen könne. Und richtig: es wurde eine Abordnung der angesehensten und vornehmsten Ratsglieder bezeichnet mit dem Auftrage, den Hrn. Tschudi und seine Begleiter im Namen der Obrigkeit zu begrüßen, dieselben mit einer außerlesenen Mahlzeit zu gastieren und ihnen dabei Gesellschaft zu leisten. Am andern Morgen aber begleiteten dieselben Abgeordneten unsere Reisenden auch noch bis an die Grenze des Kantons, „woselbst man sich trennte, unter gegenseitiger Bezeugung tiefer Achtung und mit der Versicherung des besten Wohlwollens“.

hervorgehoben werden. Indem ich den Mann, respektive seine Diæta, so viel wie möglich selbst reden lasse und auch naheliegende Parallelen auf unsere Zeit in der Regel unterdrücke, i. e. Ihnen überlasse, werden Sie gewiß mit mir die guten Einsichten und noch bessern Absichten des Mannes achten, der in manchem Betracht vielen seiner Zeitgenossen vorausseilte und durch manche treffliche, auf Erfahrung gegründete Bemerkungen auch heute noch brauchbare und beherzigenswerte Räte erteilt. Allerdings wird Ihnen bei Mitteilung seiner Ansichten da und dort auch der Unterschied zwischen den naturwissenschaftlichen Anschauungen jener Tage und der so viel tiefer in das Wesen der Dinge eindringenden Erkenntnis der heutigen Naturwissenschaften zum dankbaren Bewußtsein kommen. Sie werden vielleicht in Gedanken Ischudis Arbeit mit dem in manchem Betracht ähnlichen Werke Sondereggers „Vorposten der Gesundheitspflege“ vergleichen, und dabei wird ja freilich klar vor Augen liegen, wie reicher und tiefergegründeter Sondereggers Belehrungen sind; Sie werden aber daraus keinen Tadel gegen Ischudi herleiten, der sein bestes, das er bieten konnte, seinen Zeitgenossen dargebieten hat. Darum unterdrücke ich auch Stellen, welche das Mangelhafte damaliger naturwissenschaftlicher Anschauungen darthun, in keiner Weise; sie werden wohl auch Ihnen als ein Stück Kulturgeschichte belehrend erscheinen und um so mehr, als in heutigen Volksanschauungen manches noch nachklingt, was uns in Ischudis Darlegungen begegnet.

In seiner Vorrede „an den gutwilligen Leser“ entschuldigt sich Ischudi zunächst gegen den Vorwurf, daß er mit seiner Arbeit in ein fremdes Amt greife, da diese Arbeit nicht einem Ministro oder Kirchendiener, sondern einem gelehrten und erfahrenen Arzt zukomme. Der Verfasser findet aber, daß wie es einem jeden Christen gebühre, auf gewisse Weis ein Theologe zu sein und auf alle Weis so viel möglich seinen Nebenmenschen zu unterrichten und seiner Seele Heil zu fördern, so werde es auch

einem Prediger nicht zu verwehren sein, wenn er aus guter Absicht andern zeigt, was zu ihres Leibes Wohlsein d.i. zu ihrer Gesundheit und Leben dienlich und nötig sei. Wir unserseits wollen gern einen jeden Medicum (Arzt), wann er nur bei der gesunden Lehr und dem Vorbild der heilsamen Worten verbleibet, die theologischen Sachen nicht allein lernen, sondern auch in Büchern lehren und damit andere unterrichten lassen, uns aber das Gegenrecht vorbehalten, nämlich, daß auch wir Prediger zuweilen mit einem medizinischen Rat dem Nebenmenschen dienen dürfen, zumalen an Orten, wo keine oder wenig Medici vorhanden sind. Wie viel Empiricos, Land-Läuffling, Markt-Schreier und andere unwissende, lieberliche Leute muß man an vielen Orten gedulden und der so edlen Kunst sich rühmen lassen? Ob Gott will, wird einem ehrlichen Ministro, der mit bessern Grund-Regeln versehen ist, ebenso viel erlaubt und zuzutrauen sein.

Freilich möchte mir dabei auch das bekannte Liedlein vorgelesen werden: Arzt hilf dir selbst! Wer andern Mittel und Wege zur Gesundheit und einem langen Leben zeigen will, muß selbst gesund und stark sein, und andern dadurch die Mutmaßung machen (die Vermutung nahe legen), daß er ein alter und betagter Mann abgeben werde, welches aber von mir nicht zu vermuten. Hierauf dienet zur Antwort, die Gesundheit bestehe nicht eben allezeit in einem robusten, dicken und fetten Leib, man könne gesund sein sine prominente ventre¹⁾, auch ohne rote Rosenwangen. Ich bekenne, daß ich von meiner ersten Kindheit an, eine sehr schwache Komplexion gehabt, weßwegen man mich auch in ein gewisses nahegelegenes Frauen-Kloster gebracht, um mit Arzneien wider die besorgte Hectie oder das „Abnehmen“ helfen zu lassen, auch nach der Zeit viel Zufälle und Schwachheiten erlitten, und aus

¹⁾ Ohne vorstehendes Bäuchlein. Die Vorliebe für lateinische Brocken teilt Eschudi mit seinen Zeitgenossen; hat man doch damals selbst im kirchlichen Gesang solche lateinische Wendungen, wie „in dulci jubilo“, „der Gnaden Unden“ (unda-Welle) verwendet.

Besorg der bedeuteten Krankheit, mir selbst zuweilen einen frühen Tod prognostiziert, welches dann auch eben die Ursach war, warum noch in meiner Jugend mich zuweilen auf die Arznei Wissenschaft appliziert (zumalen, da etwelche gute Gelegenheit darzu hatte) und je mehr und mehr auf dasjenige, was nützlich oder schädlich wäre, Achtung gegeben. Nun bin ich, Gott sei Dank, gesund und habe wenig Ursach mehr, mich über viel Schwachheiten zu beklagen. Daß ich ein alter Mann solle werden, kann und muß ich nicht glauben, meine Zeit steht in der Hand des Herrn, glaube aber, wenn mir Gott seine Gnade entziehen und mich in ein dissolutes und unordentliches Leben würde geraten lassen, es nicht allein um meine Gesundheit, sondern auch um mein Leben bald geschehen wäre, auch vielleicht dasselbige schon würde aufgelassen sein, wann mich nicht ein wenig nach den Regeln, welche in diesem Traktat enthalten, würde gerichtet haben.

In einem ersten Teil handelt Tschudi „von der Gesundheit und Leben der Menschen insgemein“; er redet von dem hohen, alles übersteigenden Wert der Gesundheit, aber eben darum auch von der Torheit derer, welche gesund zu sein wünschen und doch so vieles thun, wodurch sie die ihnen verliehene Gesundheit verderben¹⁾; es soll unsere

¹⁾ Wie so nahe berührt sich damit, was Dr. Sonderegger in der Einleitung zu den schon angeführten „Vorposten“ sagt: „Der Mensch ist ungemein leichtfertig, in ein Unglück hineinzurennen, und ängstert scharfsinnig, dann wieder heranzukommen. — So viele lachen über den Tegel vom Jahr 1517, laufen aber scharenweise dem Tegel nach, welcher Absolution für alle Sünden wider die Gesundheit, für alle Folgen verderbter Jugend und Freiheit, für alle Folgen der Schwelgerei und des Mißsiggangs, des Hungers und der aufreibendsten Strapazen verspricht — verspricht um den Preis eines bescheidenen oder unbescheidenen ärztlichen Honorars! — Wir haben nichts umsonst, sprach Meister Aufrecht zu seinem Sohne — am allerwenigsten Leben und Gesundheit. Gott gab dir nach Leib und Seele die Anlagen, relativ gesund und glücklich zu sein; wenn du es nicht bist, so bist du öfter selber schuld, als du dir's eingestehen magst, und auf deine Rechnung kommt der größte Teil des Typhus, der Cholera und der Schwinducht, welche in deiner Stadt wüthen. Du aber thue die Augen auf und lies als Gebildeter die Offenbarung Gottes, die vor

Sorge sein, das Leben und die Gesundheit zu erhalten, die Krankheit aber und den Tod, so viel und so lange als möglich abzuwehren. Ja, es ist dieses eine Schuldigkeit, die das Gewissen angeht und beinahe gleiche Missethat, sich selbst um den Hals zu bringen, oder durch Nachlässigkeit Ursache zur Krankheit und dem Tod zu geben. Also sagen wir, daß zu einem gesunden, langen Leben neben der Gottesfurcht und Frömmigkeit nichts notwendiger sei, als ein ordentliches, mäßiges und nach der Vernunft und den Regeln der Gesundheit wohl eingerichtetes Leben. Die besten Mittel und die besten Aerzte helfen wenig, wenn die Diät nicht in Acht genommen wird. Wohl ist ja die Arzneikunst eine edle und herrliche Wissenschaft, und es ist ein nicht geringer Trost, wo man an einem Ort gute, verständige und erfahrene Medicos und Wundärzte hat. Wer will zweifeln, daß nicht vermittelt der Arznei viele tausend beim Leben länger erhalten werden, die ohne dieselbige des Todes eigen sein würden. Es ist deshalb eine gute Erinnerung, welche Sirach giebt (38, 1—4): Ehre den Arzt, ehre ihn, daß Du ihn in der Not habest. Es wäre zu wünschen, daß man diese Erinnerung sich selbst ein wenig besser zu Gemüt führen möchte und daß getreuen Aerzten, wo nicht mehr Ehre, doch mehr Dank erstattet würde, als an einigen Orten geschieht. Man erzeiget sich oft, zumal auf dem Land, so gegen sie, daß man sich nicht wundern muß, wenn ihnen die Praxis der edlen Kunst verdrießlich wird, und sie sich deren wohl gar abthun.

dir aufgeschlagen liegt, studiere, soweit du kannst und verstehst, die Naturwissenschaft vom Menschen und laß dich nicht täglich betrügen! Die Medizin ist keine Postkutsche, in welcher du müßig sitzend zur verlangten Station gefahren wirst, sondern sie ist ein naturkundiger Wegweiser, den Weg aber mußt du selber gehen; der Arzt ist ein Lehrer, der keinen Nürnberger Trichter hat, dir die Gesundheit einzugießen, wenn du aber einiges Talent und vielen Fleiß entwickelst, kann er dich lernen lehren und dir Anleitung geben, gesund zu werden oder zu bleiben.“

Wie gut, löblich und nützlich aber die Arzneikunst sei, so ist es dennoch weit ratsamer und besser, man nehme sich, wo es je möglich, so in acht, daß man keines Arztes bedarf. Denn obgleich die Arzneikunst an sich selbst hoch zu achten, so ist es dennoch mit den Aerzten oft ein sehr ungewisses und unsicheres Ding. An einigen Orten hat man gar keine oder schlechte und unerfahrene Aerzte, was aber solche für Schaden und Nachtheil verursachen, lehrt gar oft die Erfahrung. Galenus hat gar recht gesagt: Die ungelehrten und unerfahrenen Aerzte seien allein in dem von den Mördern unterschieden, daß diese auf den Bergen und jene in den Städten übelß thun. Es hat der Patient oft weit mehr Gefahr von dem Arzt und der Arznei, als von der Krankheit selbst. Daher sind die Stichel-Reden: Wo ein neuer Arzt hinkomme, da habe man einen neuen Kirchhof von nöten; item, es sei keiner ein rechtschaffener Arzt, der nicht zuvor etwa 30 Menschen zum Grabe besörderet. Mit Recht ist gesagt worden, wer durch die Arzneikunst heilen wolle, müsse auf zwei Beinen fest und aufrecht stehen: Das rechte Bein heiße gesunde Vernunft und das linke heiße wohlversuchte Erfahrung. Dergleichen Aerzte aber, die auf diesen beiden Beinen stehen, giebt es nicht allenthalben; Empiricos, Markt-Schreier und dergleichen Gefind findet man bald aller Orten, die ihre Kunst mit vielen prächtigen Worten anzurühmen gelernt haben, indessen aber einem manchen vor der Zeit ins Grab helfen; und ob sie gleich zu Zeiten das Glück haben, eine und andere Krankheit zu kurieren, so begehen sie doch tausend andere Fehler, welche schwerlich mehr zu verbessern. Ich selbst weiß unterschiedliche Exempel, daß dergleichen Empirici und Landstreicher ¹⁾

¹⁾ Ein solcher Landstreicher war vormalen in Bayern Solbat oder Feldwebel, that etwas Ungeschicktes, lief fort, kam nach Starnus, verkaufte allerlei Medicamente, nahm groß Geld ein, machte noch größer Schulden und verschwand dann für immer. Ein anderer kam aus einem helvetischen Kanton, bekam auch viel Kunden, bis die Polizei seiner Heimat ihn ins Gefängnis abholte. Einer war auch ein

die Patienten, die sich ihnen anzuvertrauen haben beschwachen lassen, mit ihren Purgazen, in gar wenig Stunden aufgerieben. Ueberdies kann man nicht leugnen, daß es viele Krankheiten giebt, da auch die besten und gelehrtesten Medici sich nicht wohl darin schicken, noch was darbei zu thun wissen können. Und selbst, wenn der Patient vermittlest Gottes Segen und des Arztes Hülf wiederum zur Gesundheit kommt, so ist es doch besser und nützlicher, gar nicht krank zu sein und wo möglich, den Krankheiten zuvorzukommen, welches eben am besten durch eine gute Diät und Lebensordnung geschieht. Es ist besser, einem Feind vorkommen, als selbigen abtreiben; also ist es besser, eine Krankheit, wo es möglich, ausweichen, als selbiger abhelfen, welches mehr Pein und Schmerzen, auch mehr Kunst und Geld als jenes erfordert. Die Gesundheit ist leichter zu behalten, als wiederum zu erlangen, wann sie verloren ist. Darum hat man sich aber billig zu verwundern, daß solches so wenig in acht genommen wird. Gesund will jeder leben, und die Ordnung, die zur Gesundheit führt, unterlasset man unvernünftig. Die meisten wollen und wünschen ein langes Leben und doch geben die meisten durch ihre Nachlässigkeit und unordentliches Leben ihnen selbst Ursach zur Krankheit und einem frühen Tod.

Was thun doch die Menschen, was erdenken sie nicht, um wie viel Dinge lange Zeit in gutem Zustand zu erhalten und vor dem Verderben zu bewahren. Der Bäumen und anderen Gewächsen pflegt man fleißig, daß sie gesund aufwachsen; die Kleider und andere Dinge schließt man in Kisten und Kästen, zuweilen hängt man sie an Luft,

hsunderbar heiliger Mann, war bei Königen und Fürsten gewesen, hatte sie geheilt, aber dadurch die Eifersucht der Aerzte erweckt, die ihn töten wollten. Sie pasten ihm auf und hätten ihn fast erwürgt. Wer das nicht glaubte, dem half er auch nicht; wer es aber glaubte, dem verkaufte er gar treffentliche Purgazen, die ihn gar mächtig pugeten. — Auch Eschudis Nachfolger im Psarramt — Melchior Streiff — ging unter diese Landläufer; wegen Ehebruch vom Psarramt entsetzt, trat er zur katholischen Religion über und arzuete.

daß sie vor den Schaben und anderer Verderbnuß befreiet bleiben; das Fleisch wird eingesalzen, damit es lang zur Nahrung tüchtig bleibe; den unvernünftigen Thieren giebt man solches Futter, so ihnen angemessen; die Körper der Menschen bemüht man sich auch etwann nach dem Tod zu balsamieren und lange Zeit vor der Versaulung zu bewahren. Aber unser Leben, ob es gleich edler, wiewohl auch schwächer als dieses alles, wollen wir nicht in acht nehmen und thun viel Dings mutwillig, welche zur Verführung und Verderbnuß desselbigen notwendig gereichen müssen. O grausame Blindheit, o strasenswürdiger Mutwill! Man will leben und fürchtet den Tod, — und gleichwohl will man nicht gebrauchen die Mittel, das Leben zu erhalten, und scheuet sich nicht vor so vielen Dingen, welche der nächste Weg sind, die Krankheiten und den Tod selbst zu befördern.

Damit nun ein Mensch von demjenigen, was zu Erhaltung seiner Gesundheit und Lebens nötig ist, desto vernünftiger zu urtheilen wüsse, muß er vor allen Dingen wissen, worinnen eigentlich des Menschen Gesundheit und Leben bestche? Es ist nämlich unser Leib von vielen ungleichen Theilen, gleich als ein Uhrwerk oder eine andere künstliche Maschine, zusammengesetzt, welche aber hauptsächlich in zwei Gattungen unterschieden werden, nämlich die festeren und die weicheren oder flüssigen. Die festeren Theile sind die Gebeine, Knochen und Knösplen, die Ligamenta oder Bänder, die Blut-, Milch- und Spann-Adern, item die Luftröhren, Schweiß- und Speicheldänge, absonderlich das Fleisch und alle fleischigen Theile, Herz, Magen, Leber, Zungen, Nieren und dergleichen. Die weichern Theile aber sind, welche durch erstigelte Gänge oder Kanäle immerhin fließen, als wie das Blut, die Lymphe oder Nervenflüssigkeit, der Chylus oder Milchsaft &c. Wann nun diese festeren oder weicheren Theile geziemend gestaltet, wohl proportioniert, ordentlich zusammengesetzt und in ihrem Stand oder Lauf ihre bestimmte Maß haben, so hat der Leib sein Leben und Gesundheit; hingegen entstehen alle

Krankheiten und der Tod selbst von Zerstörung dieser benannten Stücken, es sei, daß die festern Theile übel figurirt, unförmlich zusammengeſetzt, gekrümmt, gebrochen oder sonst elendiglich eingerichtet ſeyen, oder auch mit Gewalt zerrissen und außer ihren natürlichen oder gebührenden Stand gebracht werden; oder daß die beweglichen flüssigen Theile ihren ordentlichen Lauf nicht haben und an ihrem Zufluß verhindert werden, und dieses geschieht wiederum auf verschiedene Weis, dann entweder sind deren Säfte zu wenig, oder sie sind zu dick, leimicht, käſicht oder molkicht, oder sie sind allzu ſauer und ſcharf, und was noch mehr für böse Unarten der Säfte, abſonderlich des Geblüts ſeyn mögen. Gleichwie nun der Menſch geſund iſt, ſo lang er nicht allein ganze und offene Röhren in dem Leib, ſondern auch dünne, warme und laufende Säfte darinnen hat, alſo wird man im Gegentheil krank, wenn entweder die Röhre verletzt oder verſtopft oder die Säfte verringeret und allzu leimicht, zu dick oder zu ſcharf, ſo daß sie nicht mehr durch die Röhrllein oder Aderlein und andere Gänge kommen können, ſondern ſich ſelbſt den Weg verſtopfen und alſo zu dieſer oder jener Krankheit der Anlaß, ja die Urſach ſelbſten ſind. Wann dergleichen Verſtopfungen im Gehirn, Zungen, Lebern und andern Haupttheilen ſo zunehmen, daß viel Röhren verhärten oder zerreißen und alſo in denſelben der Umlauf der Lebensſäften gänzlich gehemmt wird, ſo fällt endlich das lange Gebäu des menſchlichen Leibs über ein Hauſen.

Daß die Geſundheit und das Leben des Menſchen in der Zirkulation oder dem ordentlichen und richtigen Umlauf des Geblüts beſtehe, wird, wie ich glaube, niemand mehr leugnen wollen. Der berühmte Harbäus, ein engliſcher Arzt, hat zum erſten ſolche Zirkular-Bewegung oder Umlauf des Geblüts entdeckt, wiewohl andere vermeinen, daß ſolche Zirkulation auch den lieben Alten bekannt geweſen. Es iſt auch gewiß, daß noch vor dieſem Coeſalpinus, ein ſcharffinniger Italiener, etwas davon geſchrieben, und geurteilt, daß ſolcher Kreislauf des Bluts

innerhalb 24 Stunden verrichtet werde, doch weil dieser bloß durch die Scharfsinnigkeit des Gemüts zu dieser herrlichen Erfindung gelanget, und niemals geschickte anatomische Anmerkungen und Experimente natürlicher Dingen selbige vollkommen zu machen, angewendet, so ist es kein Wunder, daß er auch den Beweisgrund dieses Werks unvollkommen hinterlassen, welches der erwähnte Harvæus in acht genommen und nicht nur die Vernunft, sondern auch die Erfahrung selbst über diese Sache zu Rat gezogen und deswegen die Natur mit Experimentis und Zerschneidungen gleichsam so lang geplaget und gemartert, bis sie endlich gezwungen worden¹⁾ die Wahrheit zu bekennen (pag. 41.)

Wenn aber die Gesundheit und das Leben des Menschen in einem beständigen Lauf des Blutes und aller übrigen Säfte durch die Röhren besteht, so ist leicht zu merken, warum nicht alle Menschen von einer gleichen Lebhaftigkeit, Gesundheit und Stärke, warum die einen fett und stark, die andern mager, warum die einen mehr einladen, essen, trinken und verzehren können, die andern hingegen so zart, daß bald eine jede kleine Unordnung ihnen zum Nachteil und Schaden gereicht. Es folget auch, daß, wann uns die Mittel bekannt wären, die Röhren und alle dadurch fließenden Säfte allezeit in einem rechten Stand zu erhalten, auch der Weg gebahnet wäre, allezeit gesund zu leben. Ob aber gleich kein Mittel jemals wird erfunden werden, uns von den Krankheiten und dem Tod zu befreien, so bleibt es doch dabei, daß, wie schwach wir auch geboren werden, wir doch unsere Gesundheit und

¹⁾ Wenn Ischudi mit Obigem den Zweck der Experimente betreffend erklärt hat, so haben die zu eben diesem Zwecke — der Erforschung der Wahrheit — fortgesetzten Experimente dargethan, wie sehr Ischudi und sein Gewährsmann Harvæus noch hinter der Wahrheit zurückgeblieben, wenn sie annahmen, daß der Kreislauf des Blutes innerhalb 24 Stunden vor sich gehe. Nach den neuesten Forschungen vollenden die Blutkörperchen ihren Kreislauf in der unglaublich kurzen Zeit von kaum einer halben Minute (Schönlein redet von 25 Sekunden, Niemeier von 23 Sekunden).

Leben auf viele Jahre verlängern und erhalten können, wofür wir die hierzu nötigen Mittel nicht nur kennen, sondern auch sorgfältig anfeuern und gebrauchen. Das vornehmste und gewüßteste Mittel aber hierzu ist eine gute und vernünftige Lebensordnung. Dabei ist allerdings zu sagen, daß man nicht allen Menschen ohne Unterscheid eine gleiche Lebensordnung fürschreiben könne. Andere Regeln haben die Gesunden, andere die Kranken in acht zu nehmen. Anderst müssen die Gelehrten, anderst die Bauern und Arbeitsleute leben. Es findet sich auch ein großer Unterschied zwischen den Complexionen, und was daher einem nützlich, kann einem andern schädlich sein. Aus dieser Ursach muß ein jeder seine eigene Natur, das ist die Beschaffenheit seines Leibs, erforschen und dasjenige, was er sich zuträglich oder schädlich zu sein befindet, in acht nehmen und entweder gebrauchen oder fliehen und meiden. Ein jeder muß sich selbst sein eigener Doktor sein (pag. 44).

Nachdem er durch solche allgemeine Erörterungen die Grundlage für seine Diæta gelegt, handelt Ischudi zunächst von der Luft, zweitens von Speis und Trant, drittens vom Schlafen und Wachen, viertens von Bewegung und Ruhe, fünftens von Deffnung und Verstopfung und sechstens von den Gemütsbewegungen; in einem Anhang aber redet er noch von Schrepsen und Aderlassen, von Purgieren, Schwitzen u., sowie vom Tabak, Thee, Rasse und andern Genußmitteln. Hätte Ischudi seine Diæta nicht 160 Jahre früher erscheinen lassen als Sonderegger seine schon erwähnten „Vorposten“, so könnte es wohl geschehen, daß der Pfarrer von Schwanden verdächtigt würde, er hätte für Anordnung seines Stoffes bei dem trefflichen Hygieniker von St. Gallen ein heimliches Anleihen gemacht, d. h. er hätte es diesem abgesehen, zuerst von der Luft — der auch heute noch von vielen in ihrem hohen Werte verkannten⁷⁾ — zu reden. Allerdings kann

⁷⁾ Während der Materialismus des Proletariers „nicht von der Luft leben kann“, weder Gesundheit noch Krankheit von der Luft erwartet und sie für einfach nichts erachtet, lehrt uns der Physiker,

er uns keine Analyse der Luft geben, wie sie die heutige Wissenschaft bietet; er kann nicht, wie Dr. Sonderegger es thut, über die Eigenschaften des erst 1772 entdeckten Sauerstoffs oder des noch schwierigeren Stickstoffes uns belehren, oder gar über die Wirkungen des Ozon und Antozon reden. Dagegen feiert er die subtile, von bösen Dünsten befreite, gesunde Luft als das nötigste, so zur Erhaltung des Lebens dienet, das kräftigste, so ein langes Leben fördert. Leb't auch kein Mensch von Luft, noch weniger ein Mensch ohne Luft.

Ob nun auch die Luft an sich selbst aller Orten von gleichem Wesen, auch nicht, wie die Alten geglaubt, eine Corruption oder Fäulung annehmen kann, so pflegt sie doch mit vielen fremden Theilen vermischt zu sein, und entstehen zu gewissen Zeiten und Orten faule, unreine, wohl auch giftige Dünste, welche hier und da ihren Ursprung nehmen, mit der Luft sich vermischen und zugleich mit derselben von den Menschen eingesogen werden, und also auch allerhand Ungelegenheiten und Krankheiten verursachen. Also ist leicht zu glauben, daß auch das Land, der Ort, wo einer wohnt, viel zur Gesundheit oder Krankheit, zu langem oder kurzem Leben beitrage. Weil aber ein jeder mit derjenigen Luft leben muß, wo er wohnt und wandlet, auch an keinem Orte die Luft allzeit so temperirt, nett und rein, daß nicht selbige in manche Wege sich ändern und dem Menschen etwas Nachtheiliges an seiner Gesundheit verursachen könne, so muß ein jeder selbst an seinem Ort sehen, wie er sich vor dem Ungemach der Luft bewahren wolle, und wie er sich bei ein und der andern Abänderung derselben zu verhalten habe. Gemäcker, da gar keine Sonne einscheinet und die keinen Durchluft haben, sind zur Wohnung und zum Schlafen nicht gesund; auch

daß die Luft unser unentbehrlichstes und massenhaftestes Nahrungsmittel ist und sagt der Arzt unserer Zeit dem von Seuchen geunglückten Volke: „womit du sündigst, wirst du gestraft“ und fordert eine Reinhaltung der Luft, welche bisher unverständlich und ungebräuchlich gewesen. Sonderegger, a. a. D. pag. 15.

nicht die engen Zimmer, sonderbar zur Winterszeit, wo man die Fenster nicht gern öffnet, wie dann der Italienische Medicus, Hr. Ramazzini, absonderlich den Gelehrten die Regel gibt, daß enge Zellen und kleine Studirstuben ihnen zur Gesundheit nicht dienen, sondern weite Zimmer besser für sie seien, wann nur der Leib mit Kleidern wohl verwahret. Denn der Rauch von der Lampe, wie auch der aus dem Leib und Mund fahrende Dunst erfüllen geschwind den ganzen Raum, und machen die Luft zum Athem-holen ungeschickt, ja sie verderben sie gar, und beschweren zugleich das Haupt, und dieses noch viel mehr, wenn man Unschlet-Bücher ¹⁾ brauchet.

Wenn die Luft sehr kalt, wie absonderlich in den kurzen Wintertagen zu geschehen pfleget, hat man sich wiederum sowohl zu Haus als auf dem Feld sorgfältig in acht zu nehmen. Kann es sein, ist's am besten, wann man zu Haus in einem warmen Zimmer verbleibet ²⁾, doch daß selbiges nicht allzusehr eingewärmet sei, gleich einer Bad-Stuben, welches viel schädlicher, als man gemeinlich glaubt. Es ist viel besser und gesünder, man habe zur kältesten Zeit temperirte, als gar zu heiße Zimmer, wie wohl solches die Bauers-Leuthe auf dem Lande, wo sie genug Holz haben, wenig achten. Neben den Stuben hat man auch die Schlafkammern in acht zu nehmen, welche nicht weniger eine temperirte Luft halten sollen. Viele halten es für eine Guttat, wenn sie Winterszeit in der warmen Stube liegen können, welches zwar nicht ganz und gar zu verwerfen, doch ist notwendig dabei zu erinnern, was schon gesagt, daß man solche Stuben nicht zu warm mache, auch keine nasse Weinwand über Nacht darinnen aufhängen lasse; dann wie schädlich solches sei, kann sowohl die Vernunft,

¹⁾ Unser junges durch Petroleum, Gas und elektrisches Licht verwöhntes Geschlecht weiß natürlich von der Herrlichkeit dieser „Unschletlichter“ oder „Schmutztegel“ nichts mehr; die sie in ihrer Jugend noch kennen lernten, verstehen Eschudis Bemerkung ohne Commentar.

²⁾ Diese uns überraschende Bemerkung zeigt, wie auch schon vor 180 Jahren die Gefahr der Verweichlichung vorhanden war.

als die Erfahrung lehren. Gleichwie aber in warmen Stuben schlafen, schädlich, also sind auch die gar zu kalten Kammeren, zumalen denen flüssigen Leuten¹⁾ ganz nicht zu raten, zum voraus, wenn man aus einer gar zu heißen Stuben, darinnen man schier schwizet, gleich in die kalte Kammer gehen und sich schlafen legen wollte. Man soll vielmehr die kalte Luft in solchen Zimmern durch Feuer angezündeter Redholter-Spän oder, wo es sein kann, durch die Oeffnung der Thür, durch welche man in die warme Stuben gehet, temperieren. Etliche lassen ihnen eine Glut in die Kammer tragen, die kalte Luft um etwas zu mildern; wann aber das Zimmer ganz vermachet, also daß die Luft darinnen gefangen und eingeschlossen, so sind solche Gluten nicht allein dem Haupt schädlich, sondern können gar den Tod verursachen. Bisweilen pfleget man sich in so kalten Kammeren mit Wullen-Hemden und dicken Schlaf- oder gar Pelz-Hauben²⁾ zu verwahren; es kann aber beides schädlich sein. Denn der Kopf dämpfet und schwizet immerzu, durch solche Einwicklung aber wird der Schweiß verhindert, zurückgetrieben, die Schweißlöcherlein verstopfet, und das Hirn mit Flüssen angefüllt, worauf auch gemeinlich Kopf-Weh, Ohren-Sausen und Catarrhen folgen.

Wie es ungesund ist, aus einer heißen Stube plötzlich in eine ganz kalte Kammer zu gehen, so hat man sich auch in acht zu nehmen, aus einer kalten sofort in warme Luft sich zu begeben. Dann in der großen Kälte ziehet sich das Hirn oder die Säfte in demselben um etwas zusammen, und so man gählings darauf in eine bad-warme

¹⁾ Solchen, die gern schwitzen.

²⁾ Wie vor den Pelzhauben, so warnt L. auch vor der Unart der Frauen, welche mit engen Kleidern ihren Leib zwingen und damit die Athemholung verhindern. Nicht geringern Mißbrauch begehnen die Erfinder der Mode in den Schuhen: Da Gott die Füße unten platt gemacht, finden sie es besser, daß man auf Stelzen und hohen schmalen Absätzen gehe und den Fuß und die Zehen so zwingt, bis man Hühneraugen und ander Ungemach bekomme (die Hoffart will leiden und Torheit stirbt nicht aus).

Stuben kommt, so resolviren sich dann solche Feuchtigkeiten und verursachen gefährliche Catarrhen, wohl auch gar den Schlag.

Weil aber, wie vorher bedeutet worden, die Luft an einem Ort besser und reiner, als an dem andern, so kann zuweilen eine Abänderung der Luft, das ist, wenn man ab einem Ort oder Land in ein anderes sich begiebet, sehr heilsam und ersprießlich sein. Solche Aenderung hat oft denen, welchen an einem Ort immer was gefehlet, viel zu ihrer Gesundheit geholfen. Also, welche zur Schwindsucht geneigt, und ein Ort bewohnen, da es immer feuchten Luft giebt, können solche, wo sich die Gelegenheit zeigt, mit gutem Nutzen ändern, und an statt der feuchten eine reinere und trockenere Luft erwählen. Man hat Exempel derer, die nie recht gesund werden können, bis sie sich an ein ander Ort begeben haben. Weil aber diejenigen Orte, die etwas hoch liegen, gemeinlich einen reinern Luft, als diejenigen, welche tief sind, genießen, so ist es ratsamer, aus tiefen in höherliegende Orte¹⁾ sich zu begeben, als aus diesen in jene. Weil aber das größte Uebel ist, wann an einem Ort die Luft infiziert, angestecht und vergiftet, so hat man da absonderlich nötig, sich dagegen in acht zu nehmen, und so viel menschlicher Witz einraten kann, nicht zu verabsäumen. Da soll man nun, zu Verhütung ansteckender und giftiger Krankheit in den Städten und Flecken die Gassen von dem Unflat fleißig säubern; alle Unreinigkeiten, Toten-Nas und Eingeweide der geschlachteten Tieren ab Seiten thun,²⁾ die erschlagenen oder sonst im Felde verstorbenen Soldaten vergraben, und so viel möglich, alles reinlich halten. Man

¹⁾ Auch ohne Kenntniß der Bazillen hätte Tschudi doch schon damals — 1710 — es herausgefunden, daß Braunwald für ein Sanatorium ungleich besser geeignet, als eine im Tale gelegene Vertlichkeit.

²⁾ Auch 1895 dürfte es glarner. Gemeinderäte geben, für welche diese Erinnerung Tschudis, so selbstverständlich sie sein sollte, nicht überflüssig wäre.

sieheth durch Erfahrung, daß nach gehaltenen großen Schlachten, wovon die Leichnam unbegraben gelegen, dadurch die Luft verunreiniget und zur Seuche angesteket werde, solcher ihr ungesund und ansteckender Gestank und böse Brudel sich weit hinaus, bis in ferne Dertter erstrecket.

Wann aber menschliche Weisheit dem verderbenden Uebel der Pest und anderer ansteckender Seuchen nicht allzeit vorbeugen kann, so ist es zwar denen, welche ihre eigene Freiheit haben, nicht zu verargen, wann sie sich bei Zeiten, da eine vergifte Luft an einem Ort regieret, anderst wohin begeben, doch weil nicht alle fliehen können oder wollen, auch vielmalen fliehen nichts hilft, so soll man insgemein geflissen sein, die vergifte Luft durch Feuer und Rauchwerk, so wohl auf offenen Gassen, als absonderlich in den Häusern zu verbessern; nam ingis aëris purgatorium; das Feuer ist eine Reinigung der Luft. Man soll auch bei angestekter Luft die Zimmer nicht leicht eröffnen, und die, welche gegen Mittag sehen, wohl vermachen. Würde aber der Nord- oder Ostwind wehen und einen Durchgang haben, so kann man die Zimmer wohl verlufften lassen, doch zuvor und hernach räuchern. Wer aber mit Kranken, welche an der Pest, hitzigen Fieberen (Typhus &c.) und dergleichen erblichen Seuchen darnider liegen, umgehen muß, der soll achtung geben, daß er ihren Athem nicht an sich ziehe, und immer etwas von Specerei im Mund und sein Gesicht nicht zu nahe gegen dem Kranken habe, wann er mit ihm redet. Will er mit solchen Kranken discutiren und bei ihnen niedersitzen, soll er sich zu deren Haupt und nicht zu den Füßen setzen, damit derselben Athem nicht gegen, sondern von ihm gehe.

Sonst sagen auch etliche, daß der Anhelitus oder Anhauchen und Athem der jungen Knaben und Mägglein ein sonderbares Mittel sei, ein gesundes und langes Leben zu erhalten. Einem 80jährigen Schulmann, der noch ganz frisch und munter war, war die Ursach dessen diese gegeben, daß er sich vor dem Zorn und andern heftigen Affekten gehütet, gute Diät gehalten und diese mit einem

guten Trank Wein bestätiget, fürnehmlich aber, weil er so lange Jahre in die Schule gegangen, und immer so viel jungen Athem in sich gezogen. Dieß aber, wie es nützen könne, stehet nicht wohl zu begreifen, und mögen es glauben, die es glauben können!

Ein langes Kapitel (pag. 72–162) handelt von „Speiß und Trank“, von der Art und Weise, von der Zeit, von der Quantität und der Qualität des Essens und Trinkens. Daß er dabei der Mäßigkeit im Essen wie Trinken das Wort redet, versteht sich für einen Hygieniker¹⁾ von selbst. „Die Eisländer und andere mittnächlige Völker haben ein sehr kaltes, rauhes Land und darin weder Doctores noch Apotheker, doch leben sie gemeinlich sehr gesund und lang, darum, dieweil sie mäßig leben. So haben auch die Indianer wenig Doctores, und wissen nicht viel von Arzneien, doch bringen sie ihr Leben auf viele Jahre und ein hohes Alter. Die Ursach ist fürnehmlich ihre Mäßigkeit (pag. 95). Aber in unserm Teutsch- und Schweizerland will man alles vollauf haben und kann man in Wahrheit nie genug klagen und seuzen über vieler, wohl auch geringer Leuten grossen Ueberfluß und Unmäßigkeit in Speiß und Trank. Der ehrliche Joh. Keiserberg klaget an einem Ort über die Mißbräuch und Verschwendungen bei Gastereien zu seiner Zeit (um das Jahr 1460), daß es nunmehr so weit kommen, daß wann die Ammeister zu Straßburg Hochzeit, Kinder-Essen oder sonst Gastereien halten, sei man mit 3 Essen nicht zufrieden, sondern da komme man bis auf 7 als

¹⁾ „Die Gesetzgeber des Altertums, die, wie Moses und Lykurg gleichzeitig auch Leisborger für ihr Volk wurden, hielten vor allem auf nüchterne Lebensweise. Welchen Einfluß aber Schlemmerei auf den Gesundheitszustand eines Gemeinwesens übt, sehen wir am Beispiel der Römer, welche vordem weder erworbene Krankheiten noch Heilkünster kannten, als aber das weltherrschende Volk, auf seinen Vorbeeren ruhend, sich dem Müßiggang und der Schlemmerei ergab, sprachen die Aerzte bald von morbi aulici, d.h. Krankheiten der Haute-volée, entstanden und unterhalten durch ungesunde Lebensweise.“ Dr. Niemeyers Gesundheitslehre (pag. 4 und 72.)

Suppen, Fleisch, Sauerkraut, gebacken Fleisch 2c. O fromme Einfalt! Sollte Reiserberg jetzt leben, was würde er erst sagen? Zwar eine Mahlzeit von unterschiedlichen Trachten wäre noch zu gedulden, weil es doch zuweilen einem gutthätigen Gastgeber so beliebt, seinen angekommenen oder eingeladenen Gästen Ehr und Freundschaft damit zu erweisen. Das aber ist zu beklagen und herzlich zu beseufzen, daß man weder bei Gastereien noch sonst in'sgemein so keine Maß in Speiß und Tranke in Acht zu nehmen weiß und oft so viel zu sich nimmt, daß man fast bersten möchte. Man möchte sich oft wundern, wo doch die Leute alles das Zeug hinthun.

Mancher denkt, er müsse viel essen, damit er fein robust, stark, schön und fett werde. Dieses aber gehet bei den wenigsten an, und dauert auch selten lang: Wie will man stark werden, da durch zu viel Essen und Trinken der Magen verderbt wird, daß er nicht Kräfte genug hat, aus den Speisen einen guten Chylum oder Milch-Saft zu bereiten, und so der Mensch öfters zu viel auf einmal einsacket, bekommt er endlich anstatt der Schönheit und Stärke vielmehr einen Leib mit bösen Feuchtigkeiten angefüllt, woraus eine Cachexia oder üble Leibbeschaffenheit und also viel Böses folget.

Wer isset ohne Hunger, stirbt zehn Jahre jünger, pflegten die Alten zu sagen. Wer derowegen spüret, daß die vorigen Speisen noch unverdäuet im Magen liegen, der thut besser, wann er nüchter bleibet oder der Speiß sich Enthaltet, bis eine Begierd zum Essen wieder kommt. Wer eines Tags an einer Mahlzeit oder sonst zu viel gethan, kann und soll den nachfolgenden Tag um so länger fasten und nüchter bleiben, denn da kann man applizieren den bekannten Spruch: Durch die Ruhe und Enthaltung (nämlich von Speiß und Trant) werden viele Krankheiten geheilt. Ich sage, wer zuviel geessen oder auch getrunken, der kann mit einer darauf folgenden Abstinenz oder Enthaltung auch vielen Krankheiten vorkommen. Wo man allzuviel Speiß zu

sich nimmt, da wird nicht allein der Magen beschweret, sondern es bleibet die nötige Däunung zurück, und weil da kein guter Chylus kann ausgearbeitet werden, so wird das Geblüt dick und schleimig, und folglich in seinem ordentlichen Lauf verhindert. In dem Magen selbst und den Gedärmen werden viel Unreinigkeiten gesammelt, welche zu Magen-Krankheiten und allerhand Zufällen Ursach geben. Und wie demnach ein Nicht auslöschet, nicht nur wann kein, sondern auch, wann zu viel Del zugeschüttet wird; also kann unsere natürliche Wärme abnehmen, nicht nur, wann man keine und allzuwenig, sondern auch, wann man allzuviel Nahrung zuleget.

Diese Regel hat in acht genommen der Großvater aller Aerzte, Hippocrates, der sein Leben auf 140 Jahre gebracht; da man nach der Ursach seines hohen Alters fragte, antwortete er: Ich bin niemals satt vom Tische aufgestanden. — Sonst ist die Frage, ob man des Mittags oder Abends mehr essen solle. Darauf giebt man zur Antwort die Regel:

Wer des Nachts wohl ruhen will,
Abends muß nicht essen viel.

So lehret auch die Erfahrung, daß die Abend Zecher selten lang gesund bleiben. Und also nun rathen die Medici, daß man eine gute Mahlzeit zu Mittag halte, auf den Abend aber wenig esse. Doch man kann auch hier nicht allen eine gleiche Regel fürsreiben, und müssen etliche notwendig eine andere Ordnung in acht nehmen. Denen, welche reisen, zumal in großer Hitze, ist es ohne Zweifel zuträglicher, wenn sie des Abends, wann sie in der Herberg sind, eine gnugsame Mahlzeit halten, zu Mittag aber wenig essen. Ja wir sagen, daß in dem Sommer und in heißen Ländern, da die Hitze groß, es viel besser, daß man des Abends etwas mehr esse, weil die Hitze des Tags eine gar große Transpiration oder auch wohl einen starken Schweiß erwecket und also Ursach gibt, daß von dem verzehrenden Saft, der zur Speiß-Däunung nötig, desto weniger in dem Magen ist, über

dieses auch der Hunger und die Verzehrung viel geringer geschieht, gegen Abend aber, wenn die Luft kühler wird, die Transpiration und der Schweiß etwas aufhört, hingegen der Magen, indem er seine genugsame Feuchtigkeit wieder bekommt, hungriger und geschickter wird, die Speise in einen Milchsaft zu verändern.

Unter den Nahrungsmitteln gibt Ischudi der Milch¹⁾ und den Eiern wie billig den Vorzug; die Letztern empfiehlt er vor allem ganz weich, in Wasser gesotten. Von den Milchprodukten empfiehlt er als guter Glarner nebst dem Käse (diesen immerhin mit Vorbedacht) natürlich auch den Zieger — d.h. nicht den weißen Zieger, wohl aber „den sog. Schabzieger (*Caseus rasilis*), welcher meistens in meinem Vaterland zubereitet und daher Glarner-Zieger genennet, auch mit einem gewissen Kraut, nämlich dem Garten-Steinklee oder Sieben-Gezeit (*Melilot odorata violacea*) gemischt wird. Dieser Klee hat viel öhlicht-balsamische, milt-flüchtige, mit bitterem, groblicht-alkalischem Salz vermischte Theil bei sich, und daher eine mittelmäßige Natur und Eigenschaft zu wärmen, zu trocknen, zu erweichen, zu zertheilen zc. Was nun in Ansehung dessen der Schab-Zieger für eine gesunde und nützliche Speise sei, darvon redet Herr Scheuchzer (Helvet. Naturgesch. II, 92), da er dann neben anderm sagt, daß unserer jetzt lebenden Glarner löbliche Voreltern ein ewiges Lob verdienet, daß sie nach Mittlen getrachtet, den Zieger zu verbessern, und so vielem auß dessen Gebrauch entstehendem Uebel oder Unheil vorzukommen zc., und nachdem er die Eigenschaften des gemelten Ziegerkrauts untersucht, so erweist er, daß der Schabzieger angesehen werden könne als eine allgemeine Schweizer-Arznei, ja als ein schweizerischer Theriac dienen könne in gar vielen Zuständen des Magens, Gebärmern und ganzen Leibs, denen absonderlich, welche von zähen, schleimichten Flüssen, und daher kommen-

¹⁾ „Das Ideal der Nahrungsmittel ist die Milch.“ Sonderegger, a. a. O. pag. 145.

den Verstopfungen herrühren¹⁾. Doch füget er endlich bei, daß man den Schabzieger auch nicht ansehen solle für eine Götter-Speiß (Ambrosia), von deren man desto gesünder werde, je mehr man davon genieße, sondern jederman müsse sich lassen recommendirt sein jenes artige Sprichwort: Ne quid nimis; nur nicht zu viel. — Auch dieses müssen wir hier, gleich als zur Warnung beisetzen, daß einige, absonderlich außert dem Land, mit dem Schabzieger einen nicht geringen Betrug und Falschheit begehen, indem sie anstatt des edlen Garten-Klees das Kraut von Erbsen oder anders darzu nehmen und gebrauchen, welches die, so den Schabzieger zu ihrem Gebrauch einkauffen, ihnen wohl können gesagt sein lassen, damit sie mit falscher Einbildung nicht betrogen werden. (Also auch damals Lebensmittelverfälscher).

Wenn Tschudi, wie bemerkt, Milch und Eier als Nahrungsmittel hochschätzt, so ist er auch kein Fleisch-verächter, dagegen warnt er gar eindringlich vor allzu gesalzenem Fleisch; er würde, wenn es anginge, fast auf das Salzen verzichten; ebenso wie Essig und Zucker ihm Zutaten sind, von denen er sich wenig Förderung für Gesundheit, für die regelrechte Arbeit des Magens verspricht. Auch Brombeer-, Himbeer-, St. Johannis-Ärublein u. dgl. benehmen zwar den Durst, verderben aber den Magen und muß daher die Mäßigkeit damit gebraucht werden.

Dagegen ist Tschudi ein großer Lobredner des Wassers. Er meint, daß diejenigen, welche Wein und andere Getränke²⁾ gebrauchen, wohl länger leben könnten, wann

¹⁾ Noch eindringlicher hat etliche Jahrzehnte nach Tschudi Chorrichter Konrad Schindler von Mollis den Wert des Glarner-Schabziegers besungen; er hat durch eine Abhandlung über diesen Gegenstand (de caseo Glar. rasili viridi) sich den Doktorhut erworben.

²⁾ Tschudi wendet sich u.a. energisch gegen das „Gesundheits-Trinken“, wie es oft üblich war und noch ist. „Verständige Leute lassen sich auch nicht gern über ihr Vermögen zum „Gesundheits-Trinken“ zwingen. Als jener Kanzler in England auf seines Königs Gesundheit trinken sollte, schlug er es aus und sprach: Ich will für die Gesundheit meines Königs und der Obrigkeit beten; nach meiner

sie an deren statt sich des Wassers bedienen würden. Man kann auch gar wohl und vernünftig muthmassen, daß eben dieß den lieben Alt-Vätern die beste Beförderung zu ihrem so hohen Alter gewesen sei. Die ältesten Leute, die ich noch gekennet, haben ihr Leben lang wenig Wein, sondern meistens nur Wasser oder Milch getrunken. Wir sehen auch, daß die Thiere keinen andern Trank, als Wasser haben, und darbei sind sie gesund und fett, wann es ihnen auch am Futter nicht gebricht, und nicht so vielen Zuständen oder Krankheiten, als wie die Menschen unterworfen. Wäre also einem Menschen, seine Gesundheit und das Leben lang zu erhalten, weit besser, wenn er sich von Jugend auf zum Wasser-Trinken gewöhnte, und andere starke Getränke, welche im Blut eine große Alteration verursachen, selten gebraucht, und dieses würde ohne Zweifel geschehen, so fern nur das Wasser einen lieblichen Geschmack hätte und die Menschen darbei lustig als wie beim Wein sein könnten. Indem aber dieses vom Wasser nicht zu hoffen ist, will man anstatt dessen Wein oder Bier oder anders haben. Doch ich glaube, wenn man das Wasser kaufen müßte als wie den Wein oder anders Getränk, würde man es, sonderlich in großer Sommerhitze, allem andern vorziehen, eben wie auch einem Kranken, der in großer Hitze lieget oder dem Tod nahe

eigenen Gesundheit aber will ich trinken. Ein Franzos, als man ihm bei einer Fürstentafel mit Gesundheit sehr zusetzte, scherzte artig: Ihr Herren, höret auf, sonst muß ich bersten vor lauter Gesundheit. Unser gelehrte Henricus Loretti Glareanus zu genannt, daß er bei einer Gasterei von jemand mit fast ungestümen Worten genötiget wurde, Bescheid zu thun, fragte er selbigen: Wofür siehest du mich an? Der antwortete: Für einen frommen und geschickten Mann. Hierauf erwiderte er: So will sich's dann gebühren, daß ich nicht ungeschickter sei, als mein Hund, der trinkt nicht mehr, als ihn dürstet. Ich will diesen Satz von dem schädlichen Vollsaufen beschließen mit etlichen Reimen, welche genommen sind aus einem Klaglied, so ein Student, der in der Weinsfülle neben noch einem zwei andere Studenten jämmerlich erkoch: Was ist die Trunkenheit? Die Mutter aller Sünden, des Leibes Untergang, der Seelen stärkstes Gift, Ein Tanz, in welchem wir den Weg zur Hölle finden, ein Pfeil, der allezeit die armen Seelen trifft &c.

ist, nichts lieber als ein frischer Trunk Wasser. Das beste ist das Wasser, sagt Pindarus. Allerdings muß dann auch auf die Qualität des Wassers geachtet werden — da das Wasser ungleich und eines gesünder als das andere.

Ich übergehe, was Ischudi in einem III. Kapitel vom Schlafen und Wachen, im Kapitel IV von der Bewegung und Ruhe, ebenso was er von den Gemütsbewegungen, die auch für die leibl. Gesundheit von Einfluß und Wichtigkeit sind, sagt. Dagegen erlauben Sie, daß ich noch etwas ausführlicher wiedergebe, wie er gegen das damals (und bis in unser 19. Jahrhundert) so schwungvoll betriebene Aberlassen und Schreppen zu Felde zieht. Was er dabei vorbringt, ist auch ein Stücklein Kulturgeschichte und zeigt uns den Verfasser als einen Mann, der in ehrenwerter Weise, von ächter Menschenliebe getrieben, gegen Vorurteile seiner Zeit ankämpft.

Wie vielfältig aber dennoch, bemerkt er u.a., das Aberlassen angestellt und färgenommen werde, ist mehr als genug bekannt. Ganze Nachbarschaften lassen ihnen im Frühling oder wann sonst die Zeichen oder Wahltage im Calendar¹⁾ sich zeigen, einer dem andern

¹⁾ Vor mir liegt ein Kalender, der ungefähr gleichzeitig mit Ischudis Diäta erschienen ist. Neben dem eigentlichen Calendarium mit seinen Haus- und Bauernregeln ist augenscheinlich ein Hauptstück eine Anweisung über das Aberlassen (durch eine wunderschöne Figur geziert). Wir heben daraus als Beispiele heraus:

An keinem Glied ist nienen gut
Von dem Menschen zu lassen Blut,
So der Mond in sein Zeichen geht,
Das ist aller Gelehrten Rath.

Nach dem neuen Mond sollen zu Aber lassen junge Penthe, die über 14 Jahr alt und sanguinischer Complexion sind; nach dem ersten Viertel die männlichen Alters und Cholerici sind zc.

Widder ist gut, doch meid das Haupt,
Der Stier böß, Hals, Gurgel dir raubt,
Zwilling böß, in Schultern und Hand,
Krebs mittel, thut keinen Weisstand
Der Lung. Löw ist gar böß dem Magen zc.

zu gefallen, eine oder zwei Adern öffnen, nur damit sie mit einander fröhlich sein und spazieren¹⁾ gehen können.

Junge Leute, denen an der Gesundheit überall nichts fehlt, thun ein gleiches, sowohl auch die Eheleute, gleich als wenn sie alle einerlei Natur und zu einer Zeit das Blut auszuleeren von nöthen hätten. Und welches man noch mehr zu bewundern, so melden sich gar oft schwache und magere, sowohl Manns- als Weibspersonen, die ohne das fast kein Blut zu haben scheinen, bei dem Balbierer an, und wollen Blut lassen, da sie doch selbiges, wann es möglich wäre, viel eher kauffen, als das, was sie noch übrig haben, so lieberlich und unbedachtsam verschwenden sollten. Geschähet es, daß irgend ein verständiger Chirurgus sie abweist, und ihnen zeigt, wie nötig es ihnen sei, das Blut zu behalten, so lauffen sie (wie oft selbst wahrgenommen) zu einem andern Barbierer, der wegen eines geringen Geldleins oder aus Unwüssenheit sich kein Bedenken macht, den armen, sowohl sinn- als blutlosen Geschöpfen zu willfahren, und sie dieses so nötigen Lebenssaftes noch mehr zu berauben. Es ist die verkehrte Einbildung von dem Nutzen des Aderlassens auch vielen Alten so sehr eingewachsen, daß sie meinen, sie würden sich an ihrem Leib hefftig versündigen, wann sie nicht auf die Zeit, wie sie es von Jugend auf gewöhnt sind, eine Aderlässe fürnehmen sollten, und diese Gewohnheit treiben sie fort, bis an das Ende ihres Lebens, welches vielleicht noch eine geraume Zeit würde hinterblieben sein, wenn sie die göttliche Vorsehung nicht in ihrer falschen Einbildung gelassen hätte. Es ist aber der Mißbrauch des Aderlassens um so viel schädlicher, weil gar viel sich darbei

¹⁾ Wessen Erinnerung noch in die 1850er oder gar 1840er zurückreicht, hat wohl auch noch Einiges gesehen von der schönen Einrichtung des gemeinsamen Aderlassens. Er sieht sie wieder, Frauen seiner Nachbarschaft oder Bekanntschaft, die mitten in der Woche mit einander ins „Seden“ spazieren, nicht weil sie dort irgend einen guten Bekannten aufsuchen müssen, sondern weil sie „Aderlässe“ halten und weil das ausgezeichnete Weid des Tages keinen Aufschub gestattet, so dringliche Arbeit auch vorgelegen hatte!

bereden, wann ihnen dasselbe nützlich sein solle, so müssen sie nach dem gemeinen Sprichwort leben, nämlich: den ersten Tag mäßig, den andern fräßig, den dritten toll und voll, das thut der Aberlässe wohl! O unbesonnene Thorheit! Sich toll und voll trinken ist allezeit, insonderheit aber in der Aberlässe schädlich, dann dazumal sollte man am mäßigsten leben. Wann der Magen überfüllet wird, wie kann er recht dauen? Däuet er nicht recht, wie kann hernach ein gut Geblüt daraus werden! Der Fehler, welcher in der ersten Däuing, das ist im Magen vorgeht, kann hernach in der andern Däuing d.i. in den übrigen Leibtheilen nicht verbessert werden. Begehen also solche Leute einen zweifachen Irrtum, indem sie nämlich ohne Noth Aber lassen und noch dazu in der Aberlässe unordentlich leben. Ich meines Theils habe den so mannigfaltigen und lebenskürzenden Mißbrauch des Aberlassens oft befeuchtet und zuweilen mich kaum enthalten mögen, ob der Ranzel darnieder zu reden. Doch man sänge und sage, was man wolle, so bleiben die Leute auf ihrer einmal gefaßten Meinung, und lassen die wenigsten davon ab, um so viel weniger, weil noch hin und wieder nicht allein so viel unwissende Empirici, Barbierer, Bader, Schrepffer und dergleichen Leute, sondern auch wohl Doctores ihnen das Aberlassen einraten und von der Nothwendigkeit desselbigen viel herschwätzen. Sollten die, welche die sonst edle Arznei-Wissenschaft profitiren, alle nach einem gleichen, guten Wäßen und Gewäßen von dem Aberlassen reden, ich zweifle nicht, es würde dasselbe sehr in Abgang kommen, und damit zwar das Interesse und Eigennuz der Blut-Zapffern um ein großes geschwächet und verminderet, aber auch die Gesundheit und Kräfte sehr vieler Leuten länger erhalten werden. Es würden gewiß ihrer viel ihr Blut besser zu rath halten, wenn ihnen diejenigen, von welchen sie glauben, daß sie die Sache verstehen, mit Vernunft und guten Gründen zeigen könnten und wollten, was ihnen von dem überflüssigen und unnötigen Abzapffen desselbigen für Nachtheil zuwachsen werden. Erst neulicher

Zeit hatte mir ein 80jähriger ehrlicher Mann gleich als mit Klagen vorgebracht, daß er niemals zu Ader gelassen, sonst er, wie er meinte, noch sterker und bei mehrten Kräften sein würde, doch war es leicht, ihn zu bereden, daß er hieran sehr wohl gethan und vielleicht weit nicht so alt worden wäre, wenn er anderer Leuten Gewohnheit gefolget und wie selbige zu Ader gelassen hätte. Gewußt diejenigen Blut-Zapffer, welche ohne genugsame Wissenschaft und ohne Gewüssen, nur um eigenen Gewinns willen, Geld zu verdienen, den Leuten das Aderlassen so gern belieben, laden eine große Verantwortung auf sich und eine Rechenenschaft, die ihnen schwerer halten dürfte, als sie sich selbst vielleicht niemals einbilden. Den Leuten das Blut und damit zugleich die Kräfte des Leibs abzapfen und hierum noch den Lohn fordern, ist ein Betrug und Diebstahl, der eine größere Straf verdient, als derjenige, wodurch der Nebenmensch nur seines Gelds beraubt wird.

Es werfen aber die Blutzapfer unterschiedliche Gründe ein, warum sie den Nutzen des Aderlassens zu behaupten vermeinen. Sie sagen: die Aderlässe fühle und mindere die große Hitze des Geblüts. Nun kann wohl etwann, zum Exempel in einem Fieber, die Hitze und damit zugleich die großen Schmerzen des Hauptes um etwas gelindert werden, aber darmit ist die Krankheit nicht gehoben, sondern wohl um so viel gefährlicher; denn indem das beste Geblüt abgezapft, kann das übrige desto weniger in seinen richtigen und ordentlichen Lauf wieder gebracht werden. Es ist noch nicht lang, da eine gewisse Weibsperson, welche an einem hitzigen Fieber darniederlag, ex officio besuchte, und die wenige Stunden vorher ihr von einem jungen Empirico eine Ader öffnen und munter blüthen lassen, ich ward ungeduldig darüber, und sagte, daß das nicht wohl gethan wäre, sie hingegen erwiderte, daß sie schon große Erleichterung und nicht mehr so große Schmerzen, als zuvor empfinde. Ich antwortete, daß es

nichts desto besser, wie sie dann auch wenige Tage hierauf eine Leiche.

Die Verteidiger des Aberlassens sagen weiters: daß dadurch das Blut gereinigt werde! Es ist aber dieses eine irrige Meinung, obgleich auch vornehme Medici derselbigen Beifall geben. Denn so wenig ein Mensch verspüret, daß der trübe und unreine Wein zuerst und der gute hernach komme, so wenig wird man ein gleiches in dem Aberlassen verspüren, ja vielmehr steht das Gegenteil zu behaupten, daß nämlich, wie ein Weinschent das Dick und Trübe oder die Hefen auf dem Boden findet, darvon das Gute vorher abgezapfet, also auch, nachdem das bessere Geblüt durch Aberlassen ausgeflossen, das dickere zurückbleibt. Und gesetzt, daß dieses nicht sei, so steht doch nicht zu begreifen (wofern man anderst die Circulation oder Umlauf des Geblüts glaubt) wie das ungesunde, unreine Geblüt ohne das gesunde und reine herauslaufen könne. Entweder ist der Mensch gesund und alsdann bedarf er keiner Aberlässe (außert, wo sich eine Plethora oder Ueberfluß des Bluts bei ihm zeigt) oder er ist krank, und alsdann ist meistens all sein Blut infiziert und verderbt, an einem Ort des Leibs sowohl als an dem anderen.

Endlich und absonderlich beruft man sich auf die Erfahrung und sagt: daß das Aberlassen in der That nützlich gefunden werde, und viel dadurch wieder aufkommen. Hierauf ist die Antwort, daß wir auch selbst die Aberlässe nicht schlechterdings verwerfen, sondern gern bekennen, daß dieselbige zuweilen, wie wohl selten und in wenigen Zufällen, dem Menschen zu gutem Nutzen gereichen könne. Es ist aber auch nicht zu läugnen, daß zwar mancher auf eine Aberlässe sich etwas besser befinde und eine oder andere Zufälle, zum Exempel großer Hauptschmerzen, Hitz und Entzündung der Augen zc. ein wenig nachlasse, solches aber gemeinlich nicht lang stand halte, sondern das accidens hernach nur desto schlimmer werde, und es demnach viel besser wäre, diesem oder jenem Uebel mit nützlischen und

sichern Arzneimitteln vorzukommen oder abzuhelpen. Wenn auch schon einige nach der Aderlässe wieder aufkommen, so sind dagegen viel andere, welche nach derselbigen dahinsterven (darbei wohl zu bedenken steht, ob sie nicht viel eher durch das Aderlassen als durch die Krankheit ums Leben kommen) oder doch sehr gemach und langsam wieder ihre Gesundheit und Kräfte erlangen.

Noch ereifert Tschudi sich gegen die Kalenderzeichen, auf welche die Blutzapffer so sorgfältig achten, und deren Torheit er mit scharfen Worten geißelt; übergehen wir aber diesen Abschnitt und ebenso was vom Schrepfen, vom Purgiren und Schwitzen handelt. Dagegen sei noch erwähnt, daß er einen längern Exkurs auch dem Tabakrauchen widmet, das damals seinen Siegeslauf angehoben, von den einen als ein höchst schädlich, giftig Ding, als ein Verkürzer des Lebens geschmäht, gescholten, — angeklagt, daß es nicht nur den Leib schädige, sondern auch den Verstand schwäche — von andern ebenso hoch gepriesen, als ein Förderer der Gesundheit belobt, „beinahe vergöttert.“ Tschudi will seinerseits die Mittelstraße gehen. Er hält es für erwiesen, daß das Tabakrauchen für mancherlei Leute ein Schaden sei, und er warnt deshalb auch hier vor Unmäßigkeit. Gleichwie aber der Mißbrauch den rechten Gebrauch nicht aufheben kann; also wollen wir auch dem Tabak das gebührende Lob nicht versagen noch denselbigen jedermann abraten. Man hat Exempel derer, welche von beschwerlichen Anliegen, sonderbar beständigen Hauptflüssen, Zahnschmerzen, Antlitzgeschwulste zc. durch den ordentlichen Gebrauch des Tabakrauchs liberirt worden. Und da Sutorius (ein Feind des Tabakrauchs) neben anderen schädlichen Wirkungen, so er dem Tabak zuschreibt, auch den Schwindel sezet, so kann hingegen versichern, daß da vormals demselben ziemlich stark unterworfen gewesen, ich seit der Zeit, da den Tabak fast täglich zu gebrauchen angefangen, niemals mehr einige Ungelegenheit von solchem Zufall vermerket, zu geschweigen, daß mir auch zuweilen ein Pfeifflein

Tabak anstatt eines gelinden und sanften Laxativs dienet. Darbei kann aber auch nicht läugnen, daß wo ich die Gewohnheit anderer Leuten mitmachen und des Tags nicht nur zwei, sondern zehen und noch mehr Pfeiffen von Tabak verbrennen sollte, mir solches sehr schlecht bekommen würde.

Für Leute, die gern auch ihr Pfeifflein rauchen und doch kein Geld ausgeben möchten, sei noch notirt, was Tschudi am Schlusse seines Tabakkapitels bemerkt: Anstatt des gemeinen Tabaks kann man sich mit gutem Nutzen bedienen allerhand wohlriechender Kräuter und Blumen, welche ein subtiles und flüchtiges Salz bei sich haben und sonderbar dem Haupt sehr zuträglich sind, als da sind: Majoran, Rosmarin, Lavendel-Blümlein, rothe Rosen, Sthyrax, Mastix u. dgl.

Daß Sie diesen lezteerteilten Rat Tschudi abkaufen, möchte ich allerdings bezweifeln, dagegen wird derselbe Sie, wie ich denke, auch nicht abhalten, es anzuerkennen, daß Tschudi seinem Geschlecht manche Wahrheiten vorgehalten, die auch heute noch der Beherzigung wert sind, und daß der einstige Pfarrer von Schwanden ein Mann gewesen, der mit offenem Sinn auf die Belehrungen der Natur und die Erfahrungen des Lebens achtete und für das Wohl seiner Mitmenschen treulich bemüht war.

