

Landesbibliothek Oldenburg

Digitalisierung von Drucken

Englisches Artzney-Büchlein

Das ist: Des weltberühmten Englischen Medici Hn. D. Lovveri, und unterschiedlicher anderer vortrefflichen Englischen Medicorum in Londen/ nützliche/ bewehrte und viel Jahr lang an vielen Menschen probirte und gut befundene Recepte und Artzney-Mittel : Worinnen enthalten Die sicherste und beste ...

das ist: (1.) Ludovici Cornari, Consilia und Mittel, über hundert Jahr in vollkommner Gesundheit zu leben - (2.) Sieur Domergue's leichte und gewisse Mittel die Gesundheit zu erhalten/ und die meisten ordinären Kranckheiten ohne eintzige Artzney-Mittel und Unkosten ... zu curiren : (3.) Eines ...

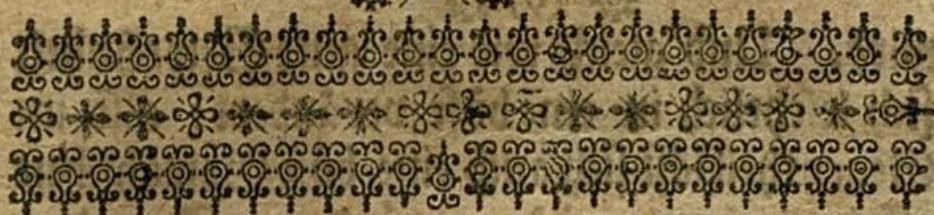
Lower, Richard

Leipzig, 1715.

VD18 90519736

Ludovici Cornari, Eines Venetianischen Edelmanns Erster Tractat, So handelt vom vielfältigen Nutzen eines nüchtern und mäßigen Lebens.

urn:nbn:de:gbv:45:1-10727



LUDOVICI CORNARI,
 Eines Venetianischen Edelmanns
 Erster Tractat,
 So handelt
 vom
 Vielfältigen Nutzen eines
 nüchtern und mäßigen
 Lebens.

Das I. Capitel.

Von der Gewalt der Gewohnheit.

Est gewiß/ daß die Gewohnheit sich bey den Menschen mit der Zeit in die Natur verändert/ so daß selbige sie gleichsam zwinget/ dasjenige zu thun und zu gebrauchen/ darzu sie sich gewöhnet haben/ es sey gut oder böse. Gleicher weise sehen wir in vielen Dingen/ daß die Gewohnheit mehr Gewalt hat/ als die Vernunft: welches man nicht läugnen kan. Ja/ wir sehen oftmahls/ daß derjenige/ so fromm ist/ durch den Umgang mit einem bösen Menschen auch böse wird.

B

wird.

wird. Und gleich wie eine gute Gewohnheit sich leichtlich in eine böse verändert: also im Gegentheil läßt sich auch eine böse Gewohnheit offft in eine gute wieder verändern. Denn dersjenige/ so durch den Umgang mit einem bösen Menschen auch böse worden ist/ fehret wieder zu seiner vorigen Frömmigkeit durch den Umgang mit einem frommen Menschen. Und dieses alles kommt her von der Gewalt der Gewohnheit/ so gewißlich sehr groß ist.

Das II. Capitel.

Drey Ubel/ so die Gewohnheit eingeführet hat.

Als ich diese Dinge bey mir betrachtete / so hab ich angemercket / daß drey böse Gewohnheiten / durch die Gewalt der Gewohnheit / unlängst / ja selbst zu meiner Zeit / sich in unser Italien eingeschlichen haben. Die erste ist die Schmeicheley und Ceremonien des Hofes: * Die andere ist / daß man lebt nach der Meinung und Lehre der Lutheraner: welche

* Er verstehet nicht durch die Ceremonien des Hofes diejenigen wothwendigen Wohlständigkeiten in einem Lande/ die man/ als das Centrum der Höflichkeit/ in acht nehmen muß; sondern alles/ was der Christlichen Aufrichtigkeit und Redlichkeit zuwider ist.

che Lebens: Art etliche/ wiewohl unbillich/ mit
der Gewohnheit entschuldigen: † Die dritte
 ist die Schwelgeren oder Trunckenheit. Die-
 se drey Laster/ oder vielmehr grausame Unge-
 heuer des menschlichen Lebens haben zu un-
 serer Zeit die Redlichkeit aus dem bürger-
 lichen Leben/ die Gottesfurcht aus dem Gemü-
 the/ und die Gesundheit aus dem Leibe hinweg
 genommen. Ich habe mir vorgenommen
 von dem letztern zu handeln/ und zu zeigen/
 daß es ein Mißbrauch und böse Gewohnheit
 sey; damit sie möchte/ wofern es möglich ist/
 abgeschaffet werden. Was die Lutherische
 Lehre oder Meynung/ und die Schmeicheley
 anbetrifft/ wird über kurzen ein gelehrter
 Mann die Mühe selbige zu widerlegen auf sich
 nehmen/ und also hoffe ich/ noch vor meinem
 Tode diese drey Mißbräuche abgeschaffet/ und
 Italien wieder zu seinen alten und heiligen
 Sitten und Gewohnheiten gebracht zu sehen.

† Was der Autor / als ein eifriger Papiste
 schreibet/ wird der verständige Leser zum besten aus-
 zulegen wissen.

Das III. Capitel.

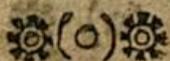
Von der Schwelgeren oder
 Trunckenheit.

Damit ich nun zu demjenigen schreiten
 möge/

möge / davon ich mir zu handeln vorgenommen habe / so sage ich: Die Schwelgeren ist eine schädliche Sache / dieweil sie die Nüchternheit oder Mäßigkeit erträncket / und ihr ziemlich unterwürffig gemacht hat. Und ob schon jedermann weiß / daß die Schwelgeren oder Trunckenheit von dem Laster der Trägheit und Schlemmeren herkommt / und ein nüchternes Leben von der Tugend der Mäßigkeit: nichts destoweniger hält man die Böllerey für eine freye und herrliche Sache; ein nüchternes Leben aber für etwas niederträchtiges und verächtliches. + Diß kommt alles her von der Gewalt der Gewohnheit / welche die Sinnen und der sinnliche Appetit eingeführet haben / als welche die Menschen auf eine solche Art gereizet und verleitet haben / daß sie den guten Weg verlassen und sich begeben auf einen so bösen Weg / der sie unvermerckt zu frembden und tödtlichen Kranckheiten / und zu einem frühzeitigen Alter bringt / da sie denn schier abgelebet aussehen / ehe sie das vierzigste Jahr erreichen. Ein nüchternes Leben hatte vormahls / ehe es noch von uns vertrieben worden / einen ganz widrigen Effect, indem es die Menschen bey einer glückseligen Gesundheit erhielt / eben wenn sie schon achzig Jahr alt waren.

ulaines

Das



Das IV. Capitel.

Von der vielfältigen Unordnung/
so ein unmäßiges Leben
verursacht.

V Glendes und unglückseliges Italien!
Bemerkestu nicht/wie daß die Schwelgeren
dir alle Jahre mehr Menschen hinwegraffet/
als entweder die schreckliche Pest/ oder viele
Feld-Schlachten thun können? Was soll ich
von deinen unanständigen Gast-mahlen sa-
gen/ die nun überall gebräuchlich sind; als
die so groß und unerträglich sind/ daß man
kaum Tafeln groß genug haben kan/wegen der
großen Anzahl der Speisen/ so darauß gesetzt
werden! so daß man eine Schüssel auf die an-
dere hauffenweise setzen muß? wer kan bey so
grossen Excessen/ und so schädlichen Gifften
des menschlichen Lebens bey dem Leben bleiben?
Um Gottes willen/halte man doch eine Maas
in dieser Sache; denn ich bin versichert/ daß
Gott einen überaus grossen Mißfallen daran
hat. Man treibe doch diesen neuen Tod hin-
weg/nehmlich diese Pestilenz/ so bey unsern
Voreltern ganz unbekant gewesen/ damit sie
nicht so grossen und vielfältigen Schaden bey-
des unserer Seelen und Leib bringe. Gleich
wie

wie auf Anstalt der Republick gesunde Ess-
 Waaren angeschaffet werden: also möchte
 man eine solche Mäßigung im Gebrauch der-
 selben vorschreiben / die mit der Gesundheit
 der Bürger überein käme.

Das V. Capitel.

Von den Mitteln wider die
 Unmäßigkeit.

MAn hat ja auch besondere Mittel wider
 die Unmäßigkeit und Schwelgeren / des-
 ren sich ein jedweder vor sich selbst bedienen
 kan; nehmlich / wenn er nach der Einfalt der
 Natur / als die mit gar wenigem vergnügt ist /
 lebet / und das Maaß der heiligen Mäßigkeit /
 nach der Vorschrift der Vernunft / in acht
 nimmt / und sich gewöhnet / nicht mehr zu essen /
 als die Nothdurfft des Lebens erfordert / ja sich
 festiglich einbildet / daß / was er also mehr isset /
 Krankheiten / ja den Tod selbst verursacht.
 Er muß denken / daß die Belustigung des
 Gaumens nur einen Augenblick währe / der
 Schaden aber / und die Beschwerlichkeit / so sie
 dem Leibe zufüget / eine lange Zeit anhalte / und
 endlich den Leib selbst zugleich mit der Seelen
 tödte. Ich habe gesehen / daß viele von meinen
 Freunden / die sonst ein herrliches Inge-
 nium

genium und edles Gemüthe hatten / von der Peste der Unmäßigkeit in ihrem blühenden Alter hingenommen worden / welche / wenn sie noch am Leben wären / der Welt eine Zierde / und vielen Menschen ein Trost seyn würden. Derohalben / so grossen Ubeln ins künfftige vorzubauen / habe ich mir vorgenommen / in diesem kurzen Tractätlein zu zeigen / daß die Unmäßigkeit im Essen und Trincken ein Mißbrauch sey / der gar leicht könne ausm Wege genommen werden / wenn man nur die Mäßigkeit an dero Statt einführen wolte. Welches ich um so viel desto lieber thun will / weil unterschiedliche verständige junge Leute mich daz zu verbunden haben. Denn als sie sahen / daß ihre Eltern in der Blüthe ihres Alters gestorben / und ich bey meinem Alter von 81. Jahren so frisch und gesund war / haben sie ein Verlangen bekommen / auch zu dergleichen Alter zu gelangen / und haben mich gebeten / ihnen zu offenbahren / was für eine Maas ich in diesem Stücke hielte. Derowegen / damit ich ihrem redlichen Verlangen eine Gnüge thun / und zugleich auch vielen andern / die dieses in Betrachtung ziehen wollen / behülfflich seyn möge / so will ich die Ursachen anzeigen / die mich angetrieben / die Unmäßigkeit zu verlassen /

und die Mäßigkeit zu ergreifen; und will erzehlen/ was für eine Art und Weise zu leben im essen und trincken ich in acht genommen/ und was für einen guten Effect ein solcher guter Gebrauch in meinem Leibe gehabt. Daraus wird man klährlich erkennen/ wie leichte es sey/ das Laster der Unmäßigkeit zu überwinden. Und zu Ende des Tractats will ich auch zugleich mit zeigen/ was für einen Nutzen wir von einem nüchtern und mäßigen Leben haben.

Das VI Capitel.

Von den Ursachen / warum der Autor die Mäßigkeit ergriffen.

Ich sage derohalben/ daß die Kranckheiten/ welche sich bey mir nicht allein angefangen / sondern auch ziemlich eingerissen hatten/ mir Ursache gegeben/ die Unmäßigkeit zu verlassen/ als der ich sehr ergeben war. Denn durch diese/ wie auch wegen meines übeln Temperaments/ (sintemahl mein Magen sehr kalt und feuchte war) war ich in unterschiedliche Kranckheiten gefallen/ nemlich / eine Pein am Magen/ und offtmahls in der Seiten / ein Anfang vom Podagra/ nebst einem kleinen und schier
stets

stets währendem Sieber/ und steten Durste. 12.

Ich hatte nichts anders von dieser sehr schlimmen Leibes Beschaffenheit zu erwarten/ als daß ich nach vielen ausgestandenen Schmerzen/ und Beschwerlichkeiten meines Lebens/ durch den Tod zu meinem Ende kommen würde/ da doch mein Leben/ nach dem Lauff der Natur/so weit von seinem Ziele entfernet war/ als es von demselben/ wegen meiner Unmäßigkeit/ nicht weit ab war. Als ich nun auf diese Weise von dem fünff und dreyßigsten bis zum vierzigsten Jahre meines Alters behaftet war/und alle Mittel nur vergeblich gebraucht und versucht hatte/ sagten mir die Medici, es sey noch ein Arzney Mittel für meine Unpäßlichkeit übrig/ so ich nur selbiges beständig gebrauchen/ und gedultig damit anhalten wolle/ nemlich/ ein nüchtern/ mäßiges/ und ordentliches Leben: daß dieses eine sehr große Gewalt habe/ die Gesundheit wieder zu bekommen und zu erhalten/ gleichwie ein unmäßiges und unordentliches Leben eine große Gewalt hätte / selbige zu ruiniren und verderben; wie ich denn schon selber aus der Erfahrung gelernet hatte. Denn jenes Leben erhält die Menschen bey guter Gesundheit/ die eine übele Complexion haben/ und steinalt

*zu liegen
nach dem
H. on
Erbr.*



sind/ dieses aber wirffet auch diejenigen dar-
 nieder/ die in der Blüte ihres Alters sind/ und
 eine ganz vollkommene Complexion haben/
 und hält sie eine lange Zeit unter der Gewalt
 der Kranckheiten. Welches auch eben die Ver-
 nunfft zeigt. Denn widrige Ursachen haben
 widrige Wirkungen: Die Mängel der Natur
 werden oft durch die Kunst verbessert; un-
 fruchtbare und schlechte Felder/ werden durch
 die Ausbesserung des Ackerbaues fruchtbar
 gemacht. Sie sagten weiter/ wofern ich nicht
 dergleichen Mittel alsdenn gebrauchen würde/
 so würde ich innerhalb etlichen Monathen in
 einen solchen Zustand gerathen/ daß mir weiter
 nicht zu helfen wäre/ und würde ich weiter
 in etlichen Monathen darauff sterben. Da ich
 diese ihre Gründe angehört/ und weil ich vor
 einem solchen frühzeitigen Tode einen Abscheu
 hatte/ und stets die Schmerzen der Kranckhei-
 ten fühlete/ bin ich dadurch versichert worden/
 daß von der Mäßigkeit und von der Unmäßig-
 keit nothwendig die vorher gemeldten widri-
 gen Wirkungen entstehen müsten: und weil
 ich durch eine gute Hoffnung/ dem Tod zu ent-
 gehen/ und meiner Schmerzen loß zu werden/
 darzu angefrischet worden/ habe ich mich ent-
 schlossen/ ein ordentliches Leben zu führen.

Das

Das VII. Capitel.

Von der Erfahrungheit des Autoris
in diesem Stück.

Nachdem ich denn von ihnen die Weise
und Maas/ so ich halten müste/ erlernet/
so hab ich gesehen/ daß ich nicht essen und trin-
cken müste/ als nur von den Speisen und Weis-
ne der Kranken/wie man sie nennet/ und sol-
ches nur in einer kleinen Quantität. Eben die-
ses hatten sie mir schon zuvor befohlen: Aber/
weil ich damahls nach meiner eignen Weise le-
ben wolte/ und an solchen Speisen einen Eckel
hatte/ war ich nicht damit zu frieden/ sondern
aß solche Speisen/ die mir wohlschmeckten;
und weil ich innerliche Hitze fühlete / so trank
ich wohlschmeckende Weine/ und solches alles
in grossen Überfluß: sagte aber denen Medi-
cis nichts davon / wie es insgemein die Pati-
enten pflegen zu machen. Aber/ nachdem ich
mir vorgenommen/ der Mäßigkeit und Leitung
der Vernunft nachzufolgen/ und ich sahe/ daß
solches keine schwere Sache/ sondern die eigent-
liche und schuldige Pflicht eines Menschen sey/
hab ich mich also dieser Art und Weise zu leben
ergeben/ daß ich niemahlen vom rechten Wege
abgewichen bin. Als ich dieses thate / begunte
ich

M

M.

ich

ich in etlichen wenig Tagen zu erkennen / daß
 sichs auf diese Weise sehr mit mir besserte; und
 weil ich damit anhielt / bin ich innerhalb weni-
 ger Zeit als eines Jahres (ob es schon ieman-
 den unglaublich vorkommen möchte) aller
 meiner Kranckheiten und Schwachheiten
 gänzlich loß / und davon befreuet worden.

Das VIII. Capitel.

Von der Gewalt der Mäßigkeit.

Nachdem ich also gesund worden / begunte
 ich die Gewalt der Mäßigkeit zu betrach-
 ten / und auf diese Weise zu schließen: So die
 Mäßigkeit solche Gewalt gehabt / daß sie meine
 so grosse Ubel vertrieben / und mir meine Ge-
 sundheit wieder verschaffet / so wird sie vielmehr
 die Gewalt haben / mir meine Gesundheit zu er-
 halten / meine schlimme Complexion zu ver-
 bessern / und meinen schwachen Magen zu stär-
 cken. Wekwegen ich fleißig nachzuforschen
begunte / welche Speisen zu meinem Vorha-
ben dieneten / und welche demselben zuwider
wären: und entschloß mich zu versuchen / ob
diejenigen / so mir wohlschmeckten / nuzeten o-
der schadeten; und ob das Sprichwort / da-
mit die wollüstigen Menschen sich zu verthei-
digen pflegen: was da wohlschmeckt /
 das

Das gibt nutriment, und ist einem dienlich/ der Wahrheit gemäß sey. Da ich diß thate/ befand ich/ daß es nicht wahr wäre. *M3.*

Denn die starcken und fühlen Weine schmacten mir am besten; gleichfalls die Melonen und andere Früchte/ roher Salat/ Fische/ Schweinenfleisch/ Sorten/ Hülsengemüß/ Gebäckens und dergleichen; und dennoch befand ich/ daß sie mir alle schädlich waren. Deswegen verließ ich mich auf meine Erfahrung/ und unterließ dieselbigen Speisen/ starke Weine/ und kaltes Geträncke/ und tranc den Wein/ der meinem Magen dienlich war/ und solches in einer solchen Quantität/ wie ich es leicht verdauen konte. Dergleichen that ich mit den Speisen/ was ihre Qualität oder Beschaffenheit und ihre Quantität anlangt: und gewöhnete mich darnebenst/ daß ich niemahls satt vom Tische auffstund/ daß ich nicht hätte mehr essen und trincken können;* Weil ich hierinnen dem gemeinen Sprichworte folgete;

* Wenn ja jedermann dieser Lebens Art des Cornarii, dem ersten Laut und Buchstaben nach/ nicht nachkommen kan/ so kan es doch zum wenigsten nach dem rechten Verstande und wahrem Sinne geschehen/nehmlich/ daß man niemahls ohne Nothdurffte esse und trincke/ noch auch mehr/ als die Noth erfordert.

gete: Der befließiget sich seiner Gesundheit/ der sich nicht an den Speis-
sen satt isset.

Das IX. Capitel.

Von dem guten Success des
Autoris.

Nachdem ich also die Unmäßigkeit abge-
schaffet/hab ich mich zu einem nüchtern und
ordentlichen Leben gewöhnet: welches erstlich
dasjenige/ davon ich gesprochen/ in mir gewür-
cket/ nehmlich/daß ich in kürzerer Zeit als ei-
nes Jahres von allen denen Ubeln befreyet
worden/ die mir so lange Zeit beschwerlich ge-
wesen/und nun gleichsam unheilbar geworden:
hernach/ daß ich weiter nicht mehr alle Jahre
in eine Kranckheit fiel/ wie mir pflegte zuvor zu
widerfahren/ als ich meinen Sinnen und Ap-
petite willfahrte. Von solcher Zeit an/ sag
ich/ bin ich befreyet gewesen/ und ganz gesund
worden/ und das hat bis auf diese Stunde ge-
währet/dieweil ich von der angenommenen Art
und Weise eines mäßigen Lebens niemals ab-
gewichen/ als welches durch seine wunderbah-
re Krafft zuwege bringt/ daß die in gehöriger
Maasse genossene Speise und Tranck ihre
Krafft dem Leibe überlassen/und das überflüssi-
ge ohne einige Schwierigkeit aus dem Leibe
weg-

weggehet/und keine böse Feuchtigkeit im Leibe
gezeuget wird.

Das X. Capitel.

Von des Autoris Weise zu leben
in andern Stücken.

Nächst dieser Diät hab ich mich für andern
schädlichen Dingen gehütet/ nemlich/
für allzugrosser Hitze/ Kälte/ Ermüdung/
vielen Wachen/ und Excess im ehelichen
Wercke: wie auch für einer Wohnung in un-
gesunder Luft/für Winden/und für Sonnen-
Hitze. Denn ob schon die Gesundheit vor-
nehmlich in einem gemäßigten Genuß der
Speise und des Tranckes bestehet: jedennoch
haben auch die iht gemeldten Dinge eine son-
derbahre Gewalt über uns. Ich habe mich
auch/ so viel als mir möglich gewesen/ von
Haze und Melancholey/ und von andern un-
ordentlichen Gemüths-Bewegungen enthal-
ten/ als welche eine grosse Gewalt über uns
fern Leib haben. Jedoch hab ich mich nicht sol-
cher gestalt vor ihraen allen bewahren können/
daß ich nicht zuweilen in eine oder andere von
diesen Ungelegenheiten gerathen bin: Aber
dieses hat mir hierzu gebienet/ daß ich aus der
Erfahrung gelernt/ wie daß selbige keine grosse
Gewalt

Gewalt über unsern Leib haben / auch demselben nicht sonderlich schaden können / wenn er / durch einen gemäßigten Genuß der Speise und des Trancfes / in einer gesunden Beschaffenheit sich befindet: so daß ich mit Wahrheit sagen kan / daß diejenigen / die in diesen zweyen / so durch den Mund eingehen / eine gehörige Maaß halten / von denen andern Excessen keinen sonderlichen Schaden empfinden werden. Solches bekräftiget Galenus, wenn er saget / daß alle andere Excesse, als die Hitze der Sonnen / die Kälte / Winde / Arbeit / und dergleichen ihm nicht sonderlich geschadet / dieweil er in denen zweyen / so durch den Mund eingehen / nemlich / in Speise und Trancf / eine gehörige Maaß gehalten; und daher von dergleichen Ungelegenheiten niemahls über einen Tag frantz worden. Daß es sich also verhalte / hab ich aus der Erfahrung gelernet / gleichwie ihrer viele bezeugen können / die mich kennen. Denn ich habe oft Kälte / Hitze / und ander dergleichen Ungemach des Leibes ausgestanden / wie auch oft nicht geringe Gemüths Unruhe gehabt: aber diese Dinge haben mir wenig geschadet / da sie doch andern / die nicht mäßig lebeten / grossen Schaden zugefügt. Denn / als mein Bruder / und etliche andere von meinem

nem Geschlechte sahen / daß mir von etlichen
mächtigen Leuten ein Proceß von grosser
Wichtigkeit an den Hals geworffen worden/
und sie sich befürchteten / ich möchte die Sache
verlieren / sind sie vom humore melancholico,
so sich in den Leibern / die ein unordentlichen Le-
ben führen / im Überfluß zu befinden pflegct /
überfallen worden / der denn eine Malignität
an sich genommen / und also zugenommen / daß
er ihnen einen frühzeitigen Tod verursacht.
Gingegen ich / deme die Sache hätte am mei-
sten sollen zu Herzen gehen / habe keine Unge-
legenheit davon empfunden; dieweil dieser
Humor in keinem Überflusse bey mir zu finden
war. Ja / um mir selbst einen Muth zu
machen / habe ich mich bemühet zu glauben / daß
die göttliche Vorsicht diesen Streithandel
mir erreget / damit ich erkennen möchte / was
für eine Gewalt ein mäßiges Leben in unserm
Leibe und Gemüthe habe / und daß ich endlich
den Proceß erhalten würde; wie auch bald
darauff erfolget. Den bey geendigtem Pro-
ceße hab ich den Sieg erhalten / zu meiner gros-
sen Ehre / und Vermehrung meines Haab und
Gutes. Dahero ich alsdenn eine überaus
grosse Freude empfunden / welche dennoch mei-
nem Leibe keinen Schaden bringen können.

C

Woraus

Woraus denn klärlich erhellet/ daß weder Melancholey/ noch einige andere Gemüths-Bewegung demjenigen Leibe einigen Schaden zufügen könne/ der ein mäßiges Leben führet.

Das XI. Capitel.

Von den erstaunenden Würcungen einer guten Diät.

Ich sage ferner/ daß auch die Zerquetschungen oder irgend ein Fall/ so andere in Gefahr des Todes zu bringen/ und heftig zu martern pfleget/ einem solchen Leibe nur schlechten Schaden und Pein zufügen kan. Daß es sich also verhalte/ hab ich aus der Erfahrung befunden/ als ich siebenzig Jahr alt war. Denn als ich geschwinde auf der Kutsche fuhr/ begab es sich/ daß sie umgeworffen/ und also umgekehret eine Weile von den ungestümen Pferden fort gezogen wurde. Davon ward mein Haupt und der ganze Leib sehr verwundet/ und darnebst der eine Arm/ und das eine Schienbein verrencket. Da ich wieder nach Hause gebracht worden/ und die Medici sahen/ wie ich so übel zugerichtet worden/ schlossen sie/ ich würde in 3 Tagen sterben. Jedoch könne man auff eine Fürsorge zwey Mittel gebrauchen/ nemlich/ das Aderlassen/ und eine Purganz

ganz

gantz/ damit der Humororum Zufluß/ wie auch eine Entzündung/ und Fieber/ (als welche sie meineten gantz gewiß bald folgen würden) möchten verhütet werden. Hingegen ich/ weil ich wohl wuste/ daß mein ordentliches Leben/ welches ich so viele Jahre lang continuiret/ die Feuchtigkeiten meines Leibes solcher gestalt gemäßiget und zertheilet/ daß sie nicht könnten sehr verunruhiget werden/ oder einen hefftigen Zusammenfluß zuwege bringen/ habe beydes abgeschlagen/ und allein befohlen/ daß man mir meinen Arm und Scheinbein wieder einrichten/ und alle Gliedmassen mit gehörigen Oelen schmieren möchte. Und also bin ich ohn einig ander Arzney= Mittel wieder gesund worden/ und habe keine andere Beschwerlichkeit oder Veränderung gefühlet: welches denen Medicis als ein Wunderwerck vorkommen. Daher ich denn schliesse/ daß diejenigen/ so ein gemäßigtes Leben führen/ gar wenig Beschwerlichkeit von andern Zufällen empfinden.

Das XII. Capitel.

Daß man eine gute Diät nicht ohne Gefahr übertreten könne.

Ich habe aber auch dieses aus der Erfahrung gelernet/ daß man die Ordnung eines mäßigen Lebens/ die man eine lange Zeit beobachtet/nicht ohne grosse Gefahr überschreiten könne. Es sind nun schon vier Jahre/ (denn solches geschah/da ich 78. Jahr alt war) daß mich durch den Rath der Aerzte/und durch das stete und ungestüme Anhalten der Meinen bewegen ließ/ daß ich noch etwas zu meiner gewöhnlichen Maasß hinzu that. Sie brachten mir unterschiedliche argumenta: daß man ein hohes Alter nicht mit weniger Speise und Trancß unterhalten könne; und man müsse nicht allein dahin beflissen seyn / wie man die Natur mäßiglich erhalte / sondern auch/ daß sie starck und bey Kräfften bleibe; und daß solches nur allein durch Speise und Trancß geschehen könne. Ich hingegen wandte ein/ die Natur sey mit wenigem vergnügt: daß ich so viele Jahr lang mit so wenigem frisch und gesund geblieben: daß diese Gewohnheit bey mir zu einer Natur worden: daß es der Vernunft gemäß sey / daß bey ankommenden Jahren/ und wenn die Lebens Kräfte allmählich abnehmen / man auch die Maasß des Essens und Trinckens vielmehr vermindern/ als vermehren müsse/ damit das pati-
 ens

ens oder Leidende eine rechte Proportion mit dem agente oder Würckenden haben möge: daß die Kräfte des Magens allmählich abnähmen. Daß man hieher die zwey bey den Italiänern gebräuchliche Sprüchwörter ziehen müsse: das eine / wer viel essen will / der esse wenig; nemlich / weil er sein Leben verlängert / indem er wenig isset. Das andere: Die Speise / die der Essende übrig läßt / nutzt ihm mehr / als die Speise / die er gegessen. Dadurch zu verstehen gegeben wird. Daß der zugefügte Schaden von unmäßig genossener Speise grösser sey / als der Nutzen / den man von mäßig genommener Speise hat. Allein / alle diese Ursachen haben mich nicht vor ihnen beschirmen können / daß sie nicht immer fleißig bey mir angehalten. Derowegen / damit es nicht den Schein hätte / als ob ich allzu hartnäckig wäre / und um meinen Freunden zu willfahren / hab ich endlich nachgegeben / und zugelassen / daß man die Maas meiner Speise vermehre / iedoch nur um zwey Unzen. Denn / da die Maas meiner ganzen täglichen Speise / nemlich / des Brodtes / Eyer / Dotters / Fleisches / und der Suppe / zuvor 12. Unzen / genau gewogen / war / hab ich selbige nur 2. Unzen / nemlich bis

*Die gute
Hülfe der
12. Unzen
und das
zu Hülfe der
14. Unzen*

zu 14. vermehret; die Maas aber des Tran-
tes/welches zuvor 14. Unzen war/ hab ich bis
 auf 16. und also gleicher Gestalt umb 2. Unzen
 vermehret. Dieses Be:mehren hat nach 10.
 Tagen solcher Gestalt in mir zu würcken an-
gefanaen/daß ich aus einem frölichen und mun-
 tern Mañe Melancholisch und Cholerisch wor-
 den bin/ so gar/ daß mir alles verdrücklich und
zuwider war/ und ich nicht wuste/ was ich sa-
 gen oder thun sollte. Am zwölfften Tage be-
 kam ich Seiten-Schmerzen / welches 22
 Stunden währete: dar auff folgte ein hefftig
 Sieber/ welches 35. Tage und so viel Nächte
 anhielt; wiewohl es nach dem funffzehenden
 Tage immer abgenommen. Darnebenst kon-
 te ich diese Zeit lang nicht schlaffen / auch nicht
 eine Bierthel-Stunde: daher sie alle schlossen/
 ich würde sterben. Nichts destoweniger hab
 ich mich durch die Gnade Gottes curirt/ bloß
 und allein durch meine Lebens-Ordnung/ob ich
 schon damahls 78. Jahr alt/ und es Winter/
 und die Luft sehr kalt war/ und mein Leib über-
 aus mager worden. Und bin ich versichert/
 daß / nechst Gott/ mich nichts anders vom
 Tode errettet/ als meine genaue Lebens-Regel
 und Ordnung/ damit ich so viel Jahr lang an-
 gehalten hatte: welche ganze Zeit lang ich
 nichts

nichts gespühret ohne nur zuweilen eine kleine Unpäßlichkeit auf einen Tag oder 2; denn meine so viele Jahre lang continuirte Mäßigkeit hat die bösen Feuchtigkeiten verzehret / und keine andere wieder zuwachsen / noch die guten verderben / oder böse werden lassen / wie in dem Leibern alter Leute / die ohne dergleichen Lebens-Ordnung leben / zu geschehen pfleget. Es war keine solche Malignität in den Humoribus meines alten Leibes / welche die Menschen pflegt ums Leben zu bringen. Diese neue aber / welche durch die Unordnung / davon ich gesagt habe / eingeführet worden / hat keine Gewalt gehabt / mir den Tod zu verursachen / ob schon die Krankheit sehr hefftig war.

Das XIII. Capitel.

Wie die Mäßigkeit die beste
Arzney sey.

Gerans kan man klährlich sehen / wie groß das Vermögen der rechten Ordnung und der Unordnung / ich meyne / der Mäßigkeit und der Unmäßigkeit sey: unter welchen jene mich so viele Jahre lang in Gesundheit erhalten; diese aber mich in etlichen wenigen Tagen / so hefftig darnieder geworffen / ob es gleich nur

ein geringer Excess gewesen. So die Welt in Ordnung bestehet/ und so das Leben unsers Leibes von der Harmonie und Proportion der Humoren und Elementen dependiret: so ist es ja kein Wunder/ daß man selbiges durch eine gewisse Richtschnur in der Ordnung behalten muß/ und daß es durch Unordentlichkeit beschädiget und zerstöret wird. Die Ordnung macht ja die Künste und Wissenschaften leichter; sie macht/ daß eine Armee überwindet; sie behält und bestätiget die Königreiche/ Städte/ und Geschlechter im Frieden. Daher schliesse ich / daß ein ordentliches Leben die gewisste Art und Weise/ und der Grund eines gesunden und langen Lebens/ und die wahre und die einzige Arzenei für die meiste Kranckheiten sey. Welches auch niemand läugnen kan / der die Sache mit Aufmercksamkeit einseheth und recht betrachtet. Daher der Arzt/ wenn er seinen Patienten besuchet / ihm dieses als die allererste Arzenei vorschreibet / daß er Speise und Tranc in einer gewissen Maasse nehme: Eben diese Arzenei recommendiret er demselben/ wenn er wieder genesen / woforne er seine Gesundheit behalten wil. Man hat auch nicht zu zweiffeln/ daß er ins fünfftige von Kranckheiten würde befreyet seyn/ wenn er nur eine solche

che Art und Weise zu leben in acht nehme: die-
 weil er dadurch alle Ursachen der Kranckheiten
 abschneiden / und also weder Aerzte noch Arz-
 neyen von nöthen haben würde. Ja / wofern
 er nur auf dasjenige acht haben wil / darauff er
 billich acht haben solte / wird er sich selbst zu
 einem Arzte / und zwar zu einem ganz voll-
 kommenen Arzte machen. Denn es kan in
Warheit keiner iemand anders / als nur ihme
selbst / ein vollkommener Arzt seyn. Die Ur-
 sache ist diese: Ein jedweder kan am besten aus
vielfältiger Erfahrung seiner Natur Be-
schaffenheit und verborgene Eigenschafften er-
fennen / und was für Speise und Franck / und
was für eine Maas derselben mit seiner Na-
tur übereinkömmt. Aber diese Dinge kan man
 nicht sowohl bey andern erkennen: die weil
 man eine lange Erfahrung und sehr genaue
 Anmerckung darzu vonnöthen hat / welche
 wir bey andern nicht so leichte haben können;
 insonderheit / weil der Menschen Tempera-
 ment und Leibes-Beschaffenheit mehr von ein-
 ander unterschieden ist als ihr Angesicht. Wer
 könnte wohl glauben / daß alter Wein meinem
 Magen schädlich / der neue aber dienlich sey? daß
 mich der Pfeffer nicht so sehr / als der Zimmet
 erhize? Wer hätte wohl unter den Aerzten

mir diese zwey verborgene Eigenschaften anzeigen können / Sintemahl ich sie kaum durch lange Erfahrung hab anmercken können? Desrowegen kan keiner eines andern vollkommener Arzt seyn. Weil man denn keinen bessern Arzt / als sich selbst / und keine bessere Arznei / als ein mäßiges Leben / haben kan / so erhellet / daß man solches allerdings ergreifen solle.

Das XIV. Capitel.

Wie weit man die Aerzte von nöthen habe.

Doch will ich nicht läugnen / daß man die Aerzte von nöthen habe / und sie hoch halten solle / um die Kranckheiten zu erkennen und zu curiren / in welche diejenigen offtmahls gerathen / welche kein ordentliches Leben führen. Denn so ein Freund / der dich in einer Kranckheit besuchet / und auch nur mit Worten tröstet / und sein Mitleiden bezeuget / dir einen angenehmen Dienst erweist: wie viel mehr werth solstu den Arzt halten / der dich als ein Freund besuchet / und dir zu helfen Arzeneien administriret / und dir deine Gesundheit verspricht? **A**lleine seiner Gesundheit zu pflegen / halte

halte ich dafür/ daß man an statt eines Medici
 ein gemäßigtes Leben ergreifen solle / welches/
 wie man aus der Erfahrung weiß / unsere na-
 türliche und eigentliche Arznei ist : wie auch/
 weil es eines Menschen Leib/ der ein sehr böses
 Temperament hat/ frisch und gesund erhält/
 und zuwege bringet / daß solche Personen zu ei-
 nem hohen Alter/selbst bis 100. Jahre und län-
 ger leben/ und endlich ohne Schmerzen und
 ohne einige Verunruhigung der Humorum in
 ihrem Leibe/sterben/ und bloß und allein wegen
 der Verzehrung ihrer natürlichen Feuchtigkeit
 wie ein Licht oder Lampe ausgehen. Thres
 viele haben gemeynet/ daß man dieses erhalten
 könne/ durch den Gebrauch des Auri potabilis,
 und des Lapidis Philosophorum, (welchen sie
 ein Elixir nennen) den viele gesucht/ aber we-
 nige gefunden haben: alleine auch diese richtet
 es nicht aus/ wosferne kein mäßiges Leben dar-
 bey ist.

Das XV. Capitel.

Warum wollüstige Menschen ein
 mäßiges Leben meiden/ und von
 ihrer Blindheit.

Nichts desto weniger wollen die Wollüsti-
 gen und Unmäßigkeit liebenden Menschen
 (wie

(wie die meisten sind) ihren Appetit erfüllen /
 und ihrer Kähle wilfahren / und ob sie gleich
 sehen / daß sie von der Unmäßigkeit immerzu
 übel tractiret werden / so meiden sie dennoch die
 Mäßigkeit / und sagen : Es ist besser sei-
 nem Appetit folgen / und zehen Jah-
 re weniger leben / als seine Natur ohn
 Unterlaß im Saume halten. Aber sie
 betrachten nicht / wie viel einem Menschen geles-
 gen sey an zehen Jahren seines Lebens / und
 zwar eines gesunden Lebens / in einem guten zei-
 tigen Alter / da die Klugheit und Weißheit /
 und alle Tugenden / sonderlich zu ihrer Voll-
 kommenheit und Stärcke kommen / als welche
 nur in diesem Alter dazu gelangen können.
 Und anderer zu geschweigen / sind nicht schier al-
 le die flügsten und besten Bücher / die wir ha-
 ben / von ihren Autoren in ihrem reiffen Al-
 ter / und in denjenigen zehen Jahren / welche
 diese Menschen / ihrer Kählen Wollust halben /
 nicht achten / geschrieben worden ?

Des XVI. Capitel.

Ihre Einwürffe werden
 beantwortet.

Weiter sagen solche Slaven ihrer Sin-
 nen / es sey ein ordentliches Leben so
 schwer /

schwer/ daß man es nicht halten könne. Wor-
auff ich antworthe/ daß Galenus solches ge-
than/ und es für die allerbeste Arzney gehal-
ten: wie auch Plato, Isocrates und Cicero,
und viel andere mehr unter den Alten: und
zu unsern zeiten Pabst Paulus Tertius, und
Cardinal Bembo, welche deßwegen so lange
gelebet haben: und unter unsern Herzogen/
Lando und Donat, und viele andere von einem
niedrigern Stande/ nicht allein in der Stadt/
sondern auch in den Flecken und Dörffern.
Sintemahl denn ihrer viele vor Zeiten solches
gethan/ und auch noch iezo thun/so ist es ja nicht
eine Sache/ die nicht ein iedweder thun könne;
insonderheit/ da man hierinnen nicht eben vie-
le oder auserlesene Dinge von nöthen hat/
sondern bloß und allein/ daß einer anfangt/
und sich allmählig darzu gewöhne. Es hins-
dert auch nicht/ was Plato sagt/ nehmlich/ daß
diejenigen/ die in einem gemeinen Regiment
leben/ kein ordentliches Leben führen können/
weil sie oft Hitze und Kälte/ Wind und Re-
gen/ Schnee/ und unterschiedene Fatiguen
ausstehen müssen/ welche sich nicht zu einem
ordentlichen Leben schicken. Denn ich ant-
worthe/ daß solche Ungelegenheiten von keiner
grossen Wichtigkeit sind/ (wie ich zuvor schon
gesagt/)

gesagt/) woforne man ein gemäßigtes Leben in
Essen und Trinken führet: welches die/ so in
einem gemeinen Regiment leben/ leicht thun
können/ und ihnen auch sehr nützlich ist/ damit
ihr Gemüthe desto hurtiger seyn möge / zu allen
Geschäften/ die ihnen vorkommen.

Das XVII. Capitel.

Beantwortung eines andern
Einwurffes.

Gliche wenden hier ein: wer ein ordent-
liches Leben führet/ so daß er allezeit der
Krancken Speisen isset/ und solches in einer
kleinen Quantität/ was will er in Kranckhei-
ten thun? was für eine Diät will er alsdenn
halten/ sintemahl er der Krancken Diät schon
bey seiner Gesundheit gehalten?

Ich antworde erstlich: die Natur/ welche
sich bemühet/ so viel ihr möglich ist/ den Men-
schen zu erhalten/ lehret uns/ wie wir uns in
Kranckheiten verhalten sollen: denn sie nim-
met den Appetit plötzlich hinweg/ so daß man
nur gar wenig isset; denn sie ist mit wenigem
zufrieden. Dahero der Krancke/ er habe zu-
vor ein ordentliches Leben geführt/ oder nicht/
jedennoch / wenn er krank ist/ keine andere
Spela

Speisen genieffen muß/ als die sich zu seiner Kranckheit schicken/ und solches in einer weit kleinern Maasse/ als bey seiner Gesundheit. Denn wenn er seine vorige Maasse halten wolte/ würde er seine Natur/ die schon von der Kranckheit beschweret und geschwächet ist/ weiter unterdrücken.

Zum andern geb ich diese mehr nachdrückliche Antwort: Derjenige/ der ein nüchtern Leben führet/ kan nicht franck werden/ ja er wird selten/ oder doch nicht lange sich unpäßlich befinden: Diweil diese Lebens-Art die Ursache der Kranckheit weggenommen. Und wo die Ursache weggenommen ist/ da wird auch der Effect, nehmlich die Kranckheit/ weggenommen.

Das XVIII. Capitel.

Daß man die Mäßigkeit ergreifen solle.

Derwegen/ weil ein ordentliches Leben so nützlich/ so tugendsam/ so löblich und heilig ist/ so ist es ja wohl werth/ daß es alle Menschen ergreifen; insonderheit/ weil es ja leichte ist/ und mit des Menschen Natur gar wohl übereinkommt. Es wird ja niemand/

der

der solches ergreiff/ gezwungen/ so wenig zu essen und trincken/ als ich thue: es wird niemand verbothen/ kein Obst/ keine Fische/ und andere dergleichen Sachen/ nicht zu essen/ die ich nicht esse. Ich esse wenig/ weil ein so weniges für meinen schlechten und schwachen Magen genug ist. Ich enthalte mich vom Obste/ von Fischen/ und dergleichen Speisen/ weil sie mir schädlich sind: Diejenigen aber/ die sie ihnen zuträglich befinden/ können/ ja sollen sie billich geniessen/ anstatt/ daß sie ihnen sollen verbothen seyn. Jedoch muß sich ein jedweder wohl vorsehen/ daß er nicht mehr/ auch von der gesündesten Speise und Getränke/ zu sich nehme/ als sein Magen wohl und leicht verdauen kan. Dahero derjenige/ dem keinerley Speise und Trancß schädlich ist/ nur allein die Regel der Quantität/ nicht aber der Qualität und Beschaffenheit zu beobachten hat/ welches ja eine ganz leichte Sache ist.

Das XIX. Capitel.

Selten lebet iemand lange und gesund/ bey seiner Unmäßigkeit.

Nies

N Jemand wende hier ein / daß man ihrer
 viele finde / die / ob sie schon ganz unor-
 dentlich leben / dennoch gesund bis an ihren
 Tod bleiben; denn / weil solches eine unges-
 wisse und gefährliche Sache ist / und sich gar sel-
 ten zuträgt / hat man sich nicht darauff zu ver-
 lassen / und deswegen ein unordentliches Le-
 ben zu führen. Es ist nicht flug gehandelt /
 wenn man sich so vieler und grosser Gefahr und
 Ungemach unterwirfft / weil man hoffet / es
 werde glücklich und wohl ablauffen / welches
 doch gar wenigen wiederfähret. Ein alter
 und betagter Mann / von böser Leibes-Be-
 schaffenheit und Complexion, der dabey eine
 gute Ordnung hält / ist seines Lebens weit mehr
 versichert / als der allerstärckste junge Mensch /
 der ohne einige Ordnung lebt. Jedennoch
 kan derjenige / der ein gutes Temperament
 und Leibes- Beschaffenheit hat / vermittelst ei-
 ner guten Lebens-Ordnung sein Leben weit hö-
 her verlängern / als der kein gutes Tempera-
 ment hat. Und es kan auch zuweilen gesche-
 hen / daß ein Mensch von einem so guten und
 starcken Temperament ist / daß er auch ohne
 solche Lebens-Ordnung / viele Jahre lang /
 frisch und gesund leben / und endlich in seinem
 hohen Alter von einer blossen Auflösung der

D

Ma

Natur sterben kan: gleich wie es zu Benedig Thomæ Contareno, einem Procuratori, und zu Padua Antonio Capodivacca, einem Edelmannen / widerfahren. Aber man wird dergleichen kaum einen unter hundert tausenden antreffen. * Dahero was andere anbelanget / so iemand unter ihnen lange und gesund zu leben / und ohne Schmerzen und Unruhe von einer blossen Auflösung der Natur zu sterben verlanger; der muß nothwendig ein ordentliches Leben führen. Denn solcher Gestalt / und auf keine andere Weise / kan er die Früchte und Nutzbarkeiten eines solchen Lebens geniessen / die gewißlich an der Zahl sehr viele sind / und alle sehr hoch zu schätzen.

* Die Vernunft wil nicht haben / daß man sich mehr nach der Exception und Ausnahme einer Regel / als nach der Regel selbst richte.

Des XX. Capitel.

Von den Nutzbarkeiten und Wirkungen der Mäßigkeit.

Erstlich verschaffet ein mäßiges Leben / daß die Feuchtigkeiten im Leibe reine und süsse bleiben: daher es nicht zuläßt / daß die Dünste aus dem Magen in den Kopff steigen. Und daher folget weiter / daß eines solchen Menschen

schens

schens Gehirne so reine und helle ist / wie ein Spiegel / und sein Gemüthe in allen Dingen frisch und munter bleibt. Derowegen steigt es gar leicht / mit höchster Erlustigung und Vergnügung / von diesen untern und irdischen Dingen / hinauff zu den hohen Betrachtungen der Göttlichen Dinge / und erkennet nun / was es sonst nimmermehr hätte denken können ; nemlich / wie groß die Macht / Weisheit / und Güte Gottes sey. Von dannen steigt es herunter zur Natur der körperlichen Dinge / und erkennet / wie selbe Gottes Werk sey. Es stehet und fühlet gleichsam mit Händen / was es in einem andern Alter / da das Gehirne nicht so gereiniget war / nimmermehr hätte sehen oder erreichen können. Als denn siehet es die Schändlichkeit des Lasters / darein derjenige fällt / der seine menschliche Affecten und Begierden nicht bezwingen kan. Als denn erkennet es diejenige dreyfältige Lust / welche uns von Kindheit auff begleitet / nemlich die Lust und Begierde des Fleisches / der Ehre / und des Reichthums ; welche bey alten Leuten / die ein ungemäßigtes Leben führen / pfleget mehr zuzunehmen. Derjenige aber / der sich durch eine lange Gewohnheit gewöhnet hat / nicht seinen Sinnen und Begierden / sondern der

Leitung seiner Vernunft zu folgen/ mäßiget
 und bezwinget auch gar leicht diese dreyfache
 Lust/ so daß er von derselben nicht sonderlich
 beschweret wird. Hernach/ wenn er siehet/
 daß es sich mit ihm zum Ende neiget/ und daß
 er bald abscheiden werde/ so betrübet er sich
 nicht darüber: denn/ weil er weiß/ daß er durch
 Gottes Gnade die Untugend verlassen/ und
 der Tugend nachgefolget/ so hoffet er/ er werde
 durch Christi unsers Erlösers Verdienst in sei-
 ner Gnade sterben/ und die ewige Seligkeit
 ererben. Danebst siehet er/ daß er dasjenige
 Alter erreicht/ welches ihrer gar wenige
 erreichen: und daß der Tod nicht mit Gewalt
 und unversehens mit hefftigen Schmerzen/
 sondern mit einem leisen und gelinden Schrit-
 te heran nahet/ bloß und allein wegen der Ver-
 zehrung des humidi radicalis, welches gleich
 wie das Del in einer Lampen allmählich abnim-
 met: daher es denn kommt/ daß er sanfte ohne
 einige Schmerzen/ aus diesem irdischen und
 zeitlichen/ ins himmlische und ewige Leben
 abscheidet.

O wie heilig und schier selig ist die Mäßig-
 keit/ die billich alle Menschen verehren solten!
 O wie unglücklich aber und abscheulich ist die
 Unmäßigkeit/ welche das Menschliche Ge-
 schlecht

schlecht mit so vielem Unglück erfüllet! Lieblich und annehmlich ist das Wort/ Mäßigkeit/ Nüchternkeit/ ordentliches Leben: gleich wie hingegen häßlich klinget/ Unmäßigkeit/ Schwelgerey / unordentliches Leben. Man vermercket zwischen diesen Worten eben dergleichen Unterscheid/ wie da ist zwischen dem Wort Engel und Teufel.

Das XXI. Capitel.

Von der Belustigung eines gesunden hohen Alters.

Bisher hab ich die Ursachen erkläret/ warum ich mich von der Unmäßigkeit frey und loß gemacht / und der Mäßigkeit ergeben; und die Maasß/ welche ich in dieser Sache gehalten/ und was mir daher wiederfahren: wie auch den vielfältigen Nutzen / welchen selbige ihren Nachfolgern bringt.

Aber etliche/ die sich ihren Sinnen ergeben/ und der Vernunft gar wenig folgē/ wenden ein: man hätte ein langes Leben nicht zu wünschen/ dieweil man es nach dem fünf und sechzigsten Jahre nicht ein lebendiges Leben/ sondern nur ein todtes Leben nennen könne/

D 5

und

und daß nach dem 70sten Jahre nichts anders
 sey als Mattigkeit/ Ungemach und Elend. Al-
 lein diese Leute irren gar sehr/wie ich aniego aus
 meiner eigenen Erfahrung zeigen will/ indem
 ich meine Ergötzlichkeiten und Lustbarkeiten
 erzehlen werde/ die ich in diesem meinem Alter
 von 83 Jahren genieße / als welche von solcher
 Art sind/ daß mich die Leute allenthalben glück-
 selig schätzen. Ich lebe stets in guter Gesund-
 heit / und bin so hurtig/ daß ich von der Erde
 gar leicht auf ein Pferd springen / und hohe
 Treppen und hohe Hügel zu Fuß hinauff gehen
 kan. Weiter bin ich allzeit munter / fröhlich/
 und wohl vergnügt/ frey von aller Gemüths-
 Unruhe/ und von allen beschwerlichen Gedan-
 cken: an deren Statt Freude und Friede ihr
 Lager in meinem Herzen aufgenommen. Ich
 bin meines Lebens nicht überdrüssig / als wel-
 ches ich mit grosser plaisir zubringe. Offt-
 mahls habe ich die Gelegenheit zu reden mit vor-
 trefflichen Leuten/ die andere an Verstande/
 Sitten und Gelehrsamkeit/ und andern Tugen-
 den übertreffen. Wenn mir es an solchen
 mangelt/ so lese ich irgends ein gelehrtes Buch/
 und darnach schreib ich etwas/ suche aber in al-
 len Dingen/ wie ich möge andern dienlich und
 behülfflich seyn/ so weit es mein Vermögen zu-
 läßt.

läßt. Diß alles thue ich nach meiner Be-
quemlichkeit / und zu gelegener Zeit / und in
meinem eigenen Hause / welches nicht allein in
der schönsten Gegend dieser gelehrten Stadt
Padua stehet / sondern auch sehr schön und so
bequem ist / als es dergleichen wenige giebt in
diesem Seculo: und habe ich es nach der Bau-
Kunst auf eine solche Art bauen lassen / daß es
so wohl wider die Hitze / als wider die Kälte
dienet.

Darnebst hab ich unterschiedene Gär-
ten / so mit fließenden Bächlein auff den
Seiten bewässert werden; in denen man sich
sehr belustigen kan. So habe ich auch etliche
Monath lang im Jahre meine plaisir auf ei-
nem Hügel auf dem Euganischen Gebürge /
alwo ich Brunnen / Gärten / und ein sehr be-
quem Haus habe. Ich habe auch einen an-
dern Meyerhoff in einer Ebene / welcher sehr
schön ist / dieweil viele Wege so eingerichtet sind /
daß sie mitten in demselben in einem ziemlich
grossen weiten Plage zusammen kommen: und
mitten in diesem weiten Plage stehet eine Kir-
che / so nach der Beschaffenheit des Ortes ziem-
lich nett gebauet ist. Durch diesen weiten
Platz fließet der Fluß Brente, da denn auff
beyden Seiten grosse Felder anliegen / welche
fruchtbar

fruchtbar und wohl gebauet / und mit vielen kleinen Wohnhäusern gezieret sind. Zuvor war es zwar nicht in einem solchen Zustande / dieweil es ein sumpffichter und ungesunder Ort / und mehr bequem für das Vieh / als für einigen Menschen war : aber ich habe das Wasser ableiten / das Erdreich trocken / und die Luft gesund machen lassen / daher etliche Leute dahin gezogen / Häuser aufgebauet / und mit gutem success alda zu wohnen angefangen. Solcher Gestalt ist dieser Ort zu demjenigen Stande / darinn man ihn heut zu Tage siehet / gebracht worden / und haben sich die Einwohner sehr gemehret : so daß ich in Wahrheit sagen kan / ich habe Gott einen Tempel und Altar / und auch Seelen / um ihn anzubeten und zu verehren / gegeben und geweihet : welches / wenn ich daran gedencke / mir eine sehr grosse Freude macht. Ich fahre auch alle Jahre nach den umliegenden Städten / um meine gute Freunde zu sehen und mit ihnen zu reden / wie auch mit vor trefflichen Künstlern in der Bau-kunst / Mahler-kunst / Bildschnitzer-kunst / Music / und Ackerbau / deren es gar viele giebt in diesem seculo. Ich beschauē ihre Arbeit / halte sie gegen die Arbeit der Alten / und lerne allzeit etwas / das mir zu wissen lieb und angenehm ist.

Ich

Ich beschaue die Paläste/ Gärten/ und ihre Antiquitäten/ gemeine Orte/ Kirchen/ und Fortificationen/ und gehe ich nichts vorbei/ davon ich etwas lernen/ oder eine Ergetzung habet kan. Ich erlustige mich auch gar sehr im hin und her reisen/ wenn ich betrachte die Schönheit und Gelegenheit der Orte: deren etliche auf einem Hügel/ oder bey einem Flusse oder Brunnen liegen/ oder mit Gebäuden und Gärten ausgezieret sind. Noch wird mir diese Erlustigung durch einige Stumpffwerdung meiner Sinnen gemindert / dieweil alle meine Sinnen vollkommenlich frisch und munter sind/ sonderlich aber der Geschmack; so daß mir eine schlechte Speise aller Orten weit besser schmeckt/ als vormahls alle niedliche Leckerbisslein/ da ich meinen Sinnen und der Unmäßigkeit ergeben war. Die Veränderung der Betten macht mir keine Ungelegenheit: ich schlafe aller Orten wohl und ruhig/ und habe gute und angenehme Träume.

Dieses aber macht mir insonderheit grosse Lust und Freude/ wenn ich sehe / daß meine der Republick so nützliche Bemühung einen glücklichen Ausgang gewinnet/ wodurch so grosse Stücken ungebauten Landes gebauet werden/ so auf mein Angeben und Rathen vorgenom-

D S men

men worden. Ich war einer von denen/ so zur Oberaufsicht dieses Werckes deputiret worden/ und blieb zwey ganzer Monats lang in der Sommer-Hitze an solchen sumpffichten Orten: und hab ich doch keinen Schaden und Ungelegenheit davon empfunden: so groß ist die Gewalt und Wircksamkeit der Mäßigkeit/ als die mich allzeit und aller Orten begleitet. Ferner hoffen wir zu sehen/ daß man einen andern Vorschlag von eben so großer Wichtigkeit vornehmen und zu ende bringen werde/ dadurch unser Arm des Meeres/ dasjenige grosse und wunderbare Bollwerck unsers lieben Vaterlandes/ kan erhalten werden; Die Art und Weise solcher Erhaltung ist von mir (ohne Ruhm zu melden) ausgedencken/ und oft theils mündlich theils schriftlich der Republick vorgeschlagen worden.

Dieses sind die Belustigungen und der Trost meines hohen Alters: * Dergleichen Alter ohne Zweifel eines andern Menschen Jugend oder

* Aber man wird sagen/ iederman kan sich nicht solche Lustbarkeiten anschaffen. Darauff kan man antworten; Dasjenige/ das ihn capabel machte/ selbige zu empfinden und einen Wohlgefallen daran zu haben/ war seine gute Diät/ als die ihn in einer vollkommenen Gesundheit erhielt. Im übrigen kan uns die Genießung eines solchen Gutes den Mangel der andern zur Genüge ersetzen.

oder hohem Alter bey weiten vorzuziehen ist/ die weil es durch die Gnade Gottes vermittelst der Mäßigkeit/ von denen Beunruhigungen des Gemüths und Kranckheiten des Leibes genesen/ und also nicht fühlet diejenigen Beschwerlichkeiten und Unpäßlichkeiten/ damit unzählich viele Jünglinge und schwache alte Leute elendiglich geplagt werden.

Man kan auch hieraus erkennen/ was die Beschaffenheit meines Gemüths und Leibes sey/ weil ich in diesem 83sten Jahre meines Alters eine lustige Comœdie verfertiget/ voller ehrbaren Scherzreden/ und klugen anmuthigen Worte: welcherley Gedichte die Jugend pflegt zu machen/ als mit der es/ der Varietät und Lustbarkeit wegen/ am meisten übereinkommt; gleich wie eine Tragödie mit einem hohen Alter am meisten übereinkommt/ als zu dem es sich schickt/ wegen der Ernsthaftigkeit und traurigen Begebnisse/ die darinn vorkommen. So man nun einen gewissen Griechischen Poeten lobt/ weil er im 73. Jahre seines Alters eine Tragödie geschrieben/ und man daher urtheilet/ daß er gesundes Verstandes und ein kluger Mann gewesen: Warum sollte man mich nicht für eben so glücklich und gesunden

den

de Verstandes schätzen/da ihm eine Comœdie
10. Jahr älter als er/ gemacht?

Damit auch nichts an meiner Erlustigung
ermangele/ so sehe ich stets eine Art der Unsterb-
lichkeit in der Succession und Nachfolgung
meiner Nachkommen. Denn wenn ich nach
Hause komme/ finde ich eilff Kindes-Kinder/
die alle eines Vaters und einer Mutter Kinder/
und frisch und gesund/ und so viel man muth-
massen mag/ so wohl zur Gelehrsamkeit/ als gu-
ten Sitten gar geschickt/ und solchen auch erge-
ben sind. Ich ergötze mich an ihrem Singen
und Sittsamkeit: und singe oft selber mit ihnen/
dieweil ich nun eine hellere laute Stimme habe/
als ich niemahls zuvor gehabt. *

* Man hat sich nicht zu verwundern / daß ein
solcher Mann / wie Cornaro, sich das für eine Ehre
gehalten/ dessen er sich in einem mehr erleuchteten
seculo vielmehr würde geschämert haben.

Das XXII. Capitel.

Von der Glückseligkeit eines mäßi-
gen und nüchtern hohen Alters.

Aus diesem allen erhellet / daß das Leben/
welches ich in diesem Alter führe/ nicht ein
todtes/ trauriges/ mürrisches; sondern ein leb-
haftes / fröhliches/ und angenehmes Leben sey.
Und

Und so ich die Wahl haben möchte / wolte ich
mein Alter und meines Leibes Zustand nicht
mit der Jugend derjenigen vertauschen / die ih-
ren Lüsten und Begierden folgen / ob sie schon
eines sehr guten temperaments / und einer
starcken Natur seyn solten; dieweil diese alle Ta-
ge tausenderley Krankheiten und tödlichen Zu-
fällen unterworffen sind; gleich wie die täg-
liche Erfahrung lehret / und ich an mir selbst
erfahren / da ich noch jung war. Ich weiß
wie unbedachtsam solches Alter sey / und wie
muthig es sey / wegen der vielen Wärme / und
wie es ihm selbst allzeit und in allen Dingen / aus
einer guten Zuversicht / zu viel vertraue / theils
wegen Ermangelung der Erfahrenheit / theils
weil sie meinen / daß sie zu allen Dingen stark
und gesund genug sind. Daher sie sich denn
kühnlich allerhand Gefahr unterwerffen / die
Bemunft verlassen / dero selben Scepter in die
Hände der Lust überliefern / und in allen Stü-
cken suchen ihren Begierde eine Gnüge zu thun;
und diese elende Menschen nehmen nicht
wahr / daß sie solcher Gestalt viele Krankheiten /
und oftmahls einen frühzeitigen Tod ihnen
selbst verursachen / unter welchen Ubeln je-
nes sehr widrig zu ertragen ist / dieses aber un-
erträglich und entsetzlich. Denn der Tod kom-
met

met allen Slaven der Sinnen und des Fleisches/ und vornehmlich/ den Jünglingen/ unerträglich vor/ als denen es deucht das gröste Unglück zu seyn/ vor der Zeit zu sterben. Er kommt auch denenjenigen entsetzlich vor/ die ihre Sünden/ damit jener ihr zeitliches Leben überhäuffet ist/ und die Rache der göttlichen Gerechtigkeit/ samt der Ewigkeit der Straffe/ betrachten.

Hingegen aber bin ich von beyden diesen Uebeln befreyet: erstlich von der Furcht für den Kranckheiten; weil ich versichert bin/ daß ich nicht leicht in eine Kranckheit fallen kan/ wenn die Ursachen der Kranckheiten durch die heilige Arzney der Nüchternkeit und Mäßigkeit abgeschnitten sind. Zum andern vor der ängstlichen Furcht für dem Tode; weil ich durch die Gewohnheit so vieler Jahre der Vernunft Raum zu geben gelernt habe. Daher es mir nicht allein schändlich vorkommt/ mich für demjenigen zu fürchten/ was man nicht vermeiden kan; sondern ich hoffe auch/ daß ich werde durch die Gnade Jesu Christi/ keinen geringen Trost empfinden/ wenn es mit mir dahin kommen wird. Ferner ist solches Ende noch weit ab. Denn ich weiß/ daß (ungefähre Zufälle ausgesetzt) ich nicht anders ster

sterben werde/ als nur von einer blossen Auf-
 lösung der Natur: dieweil ich durch meines
 Lebens Ordentlichkeit dem Tode alle andere
 Pässe abgeschnitten. O das ist ein feiner und
 verlaugens werther Tod/ welchen uns die Na-
 tur auf Art und Weise einer Auflösung anthut.
 Denn sintemahl die Natur das Band unsers
 Lebens gemacht hat/ so findet sie leichtlich einen
 Weg selbiges aufzulösen/ und gibt desto län-
 gere Frist/ damit sie es ganz gelinde und sanfte
 möge auflösen. Ein solcher Tod widerfähret
 einem/ nur nach einer gar langen Zeit des Al-
 ters/ und Kraft einer sehr grossen Schwachheit;
 dieweil die Menschen allmählich nach einer lan-
 gen Zeit in einen solchen Zustand gebracht wer-
 den/ daß sie nicht mehr gehen können/ blind/
 taub/ und krum werden/ auch nicht mehr/ als
 nur mit grosser Schwierigkeit/ ihren Ver-
 stand gebrauchen können: von welchen U-
 beln ich sehe/ daß ich durch die Gnade Gottes
 noch weit entfernert bin: und glaube/ daß
 meine Seele/ welche in der Wohnung die-
 ses meines Leibes nichts als Friede und Ein-
 tracht findet/ so wohl unter den Humoren oder
 Feuchtigkeiten/ als zwischen den Sinnen und
 der Vernunft/ wird nicht so leichtlich aus dersel-
 ben

ben abscheiden/und daß viele Jahre darzu werden erfordert werden/ ehe sie daraus getrieben wird. Daher scheint es/ daß ich gewißlich schliessen mag/ daß ich noch viele Jahre in guter Gesundheit leben/ * und dieser Welt Anschauung und Schönheit genießen werde (wie ich denn hoffe/daß ich durch die Gnade Gottes dieses auch thun werde in der andern Welt) und solches alles vermittelst der Tugend und der heiligen Mäßigkeit/als der ich mich ergeben/ und mich selber also zu einem Freunde der Vernunft und zu einem Feinde der Sinnlichkeit und der Begierden gemacht habe. Welches ja ein jedweder gar leichte thun kan/ der da leben will/ wie es einem Menschen zukommt.

* Der Autor hat noch viele Jahre darnach gelebet/ denn im 95ten Jahre seines Alters hat er noch ganz frisch und gesund einen andern Tractat an die Geistlichen geschrieben und heraus gegeben.

Das XXIII. Capitel.

Bermahnung des Autoris zur Mäßigkeit.

Es ist denn noch übrig/ daß nachdem die Mäßigkeit ein solche glückselige Sache/ ein solch ergetzlich Wort/ eine solche leichte Besitzung/ und eine solche gewisse und beständige
Gra

Ethaltung ist / ich alle diejenigen / die einigen Verstand haben / herzlich vermähne und bitte / daß sie diesen reichen Schatz des Lebens mit offenen Armen ergreifen wollen. Welcher Schatz / gleich wie er alle andere Schätze dieser Welt übertrifft / (den er bringet uns ein langes und gesundes Leben mit sich) also ist er wohl werth / daß ihn alle lieben / suchen / und allzeit besitzen.

Dieser Schatz ist die heilige **Mäßigkeit** / die Gott angenehm / eine Freundin der Natur / eine Schwester der Tugend / eine Mitgespielin eines gemäßigten Lebens / und so bescheiden / edel / schön / mit wenigem vergnügt / ordentlich / und in ihren Berrichtungen unterschieden ist.

Aus der **Mäßigkeit** / als aus einer Wurzel / entstehet Leben / Gesundheit / Hurtigkeit / Unverdrossenheit / Befleißigung der Ehrbarkeit / und alles Thun / so einem gutartigen und sitzamen Gemütthe wohl anstehet. Die göttlichen und menschlichen Gesetze sind ihr günstig. Erfüllung / Sättigung / Schwelgeren / überflüssige Feuchtigkeiten / schädliche Dünste / übele Beschaffenheit der Feuchtigkeiten im Leibe / Fieber / Schmerzen / Traurigkeit und Todes-Gefahr / weichen ferne von ihr / wie die Nebel von der Sonne. Sie locket edele Gemü-

E

thes

ther durch ihre Schönheit an sich/ verspricht al-
 len eine angenehme und lange Erhaltung des
 Lebens/ durch ihrer Sicherheit und Gewißheit:
 und durch ihre Leichtigkeit reizet sie jeden Men-
 schen/ ihren Sieg mit schlechter Mühe zu er-
 halten. Weiter verspricht sie/ daß sie eine gü-
 tige Verwahrerin seyn wolle/ nicht allein des
 Lebens eines Reichen/ sondern auch eines Ar-
 men; nicht allein des Lebens eines Mannes/
 sondern auch einer Frauen; nicht allein des
 Lebens eines alten Mannes/ sondern auch ei-
 nes Jünglings. Den Reichen lehret sie Bes-
 cheidenheit/ den Armen Sparsamkeit/ den
 Mann Zucht/ die Frau Schamhaftigkeit/ den
 alten Mann/ wie er sich vor dem Tode schüt-
 zen/ und den Jüngling/ wie er sich eine be-
 ständige Hoffnung des Lebens machen könne.
 Die Mäßigkeit macht die Sinnen rein/ den
 Leib hurtig/ den Verstand lebhaftig/ das Ge-
 müth munter/ das Gedächtniß gut/ die Bewe-
 gung behende/ und das Thun fertig und leichte.
 Die Seele/ so gleichsam mit einer irdischen Last
 beschweret ist/ bekommt dadurch größten Theils
 ihre Freyheit; die Lebens-Geisterlein lauffen
 lieblich durch die Puls-Adern/ das Geblütthe
 fließet sanft durch die Blut-Adern/ und eine ge-
 mäßigte und gelinde Wärme bringt ihre ge-
 mäß-

mäßigte und gelinde Wirkungen hervor. Letz-
lich/ unsere Seelen und Leibes Kräfte halten
eine ganz angenehme Harmonie in einer über-
aus schönen Ordnung.

Beschluß.

Die Heilige und unschuldige Mäßigkeit/ ein-
ziges Labfal unserer Natur/ gütige Mut-
ter des Menschlichen Lebens/ wahre Arznei so
wohl des Gemüthes/ als des Leibes! wie sol-
ten dich die Menschen loben/ mit was für einer
Begierde und Fertigkeit solten sie dich ergreif-
fen! dieweil du ihnen das Mittel barreichst/
dadurch sie das größte Gut dieses Lebens/
nehmlich das Leben/ und die Gesundheit bes-
wahren können. * (Wolte Gott/ sie er-
kenneten deine gute Sachen/ sonderlich/ die-
jenigen/ die sich einem heiligen und geistli-
chen Leben ergeben/ und in denen Klöstern
der Betrachtung und dem Gebeth oblie-
gen! Wie weit angenehmer würden bey-
des sie und ihr Thun dem Allerhöchsten
seyn/ wenn sie ihren ganzen Menschen zu
seinem Dienste ergeben! O wie würden

E 2

sie

* Was hier in Parenthesi folgt/ ist aus einem an-
dern Tractate genommen/ den der Autor, wie vor ge-
meldet/ an die Geistlichen geschrieben.

sie diese Welt und die Kirche Christi zie-
 ren! Denn auff Erden würden sie als
 wahrhaftig heilige Väter geehret werden/
 gleich wie vor Alters die alten Einsiedler/
 Mönche/und Bischöffe/welche/nebst einem
 geistlichen Leben/ auch diß mäßige Leben
 führten. Gleich wie selbige durch solche Le-
 bens-Art oft ihr Alter über 100. Jahre ver-
 längert/und viele Wunderwerke gerhan:
 also würden auch diese thun/wenn sie eben
 derselben Führerin folgten. Darnebst
 würden sie gesund/vergnügt/und munter
 seyn/ da sie iezo meistens kräncklich/melan-
 cholisch/unruhig/ und mit ihrem Stande
 nicht zu frieden sind. Und weil etliche sa-
 gen/ daß ihnen diese Dinge von Gott zu-
 geschickt werden/ damit er ihre Gedult ü-
 be/ und sie vor ihre Sünde Busse thun
 mögen: so halt ich dafür/ daß sie sich selbst
 betrügen/ weil ich nicht glauben kan/ daß
 Gott ein Wohlgefallen daran habe daß
 der Mensch sein Werk und Ebenbild den
 er so sehr liebet/ kräncklich/melancholisch/
 und übel zufrieden leben solle: sondern er
 will vielmehr/ daß er gesund/munter/ und
 wohlvergnügt leben solle. Denn also le-
 beten die heiligen Väter/und also dienet
 sie desto besser der göttlichen Majestät/wenn
 sie

sie

sie ihr Gebeth und heilige Wercke abwarteten. O wie fein würde es in der Welt sehen/wenn man solche Geistlichen zu isiger Zeit hätte; dieweil man iezo mehr Orden und mehr Klöster/als vor Alters/hat: in welchen/wenn man die Regel eines mäßigen Lebens in acht nähme/eine grosse Anzahl ehrwürdiger alten Leute seyn würde/ die in der Lehre und Heiligkeit andere übertreffen würden/ und welche die Welt ehren würde. Sie würden ja nicht hierinnen demjenigen Leben/ Ordnung/ und Lebens-Regel/ so der Orden oder das Kloster vorschreibet/ zu wieder leben/ sondern würden solche vielmehr zu einer grössern perfection bringen. Denn in jedem Orden ist es erlaubt Brod zu essen/ und Wein zu trincken/ und zu weissen Eyer zu essen/ und in etlichen wird auch das Fleisch zugelassen/ und darnebst unterschiedliche Suppen/ Salaat/ Obst/ und Eyer-Torten; welche Speisen ihnen oft schädlich sind/ und etliche des Lebens berauben: aber/weil sie ihnen vom Orden zugelassen/so gebrauchen sie solche/und meynen/sie würden sündigen/ so sie etwas von denselben unterliessen. Allein sie würden nicht sündigen/ sondern vielmehr viel gutes thun/

wenn nach dem dreßsigsten Jahre ihres Alters sie selbige verließen / und sich mit Brod und Wein / oder mit Brodmuß / oder mit Eiern und Brod / zu behelffen anfiengen. Diß ist die rechte Art und Weise den Menschen vor bösen Leibes-Säften und Feuchtigkeiten / und vor einer bösen Leibes-Beschaffenheit zu bewahren: ist auch nicht so strenge / wie die Lebens-Art der alten heil. Väter in den Wüsten / die allein wilde Früchte / und Wurzeln von Kräutern gegessen / und Wasser getruncken: und nichts destoweniger sehr lange gesund / hurtig und wohl vergnügt gelebt haben. Eben dieses würde auch den Geistlichen unsers Seculi begegnen / denen auch auf diese Weise ihre Auffahrt in den Himmel leichter würde vorkommen / als welcher einem jeden glaubigen Christen allezeit offen stehet; nachdem unser Heiland denselben uns einmahl geöffnet / da er sein kostbar Blut für unsere Erlösung vergossen.)

Ich könnte allhier viele andere Dinge zum Lobe dero Mäßigkeit anführen: allein / weil ich mir nicht fürgenommen / eine Lob-Rede zu schreiben / so schliesse ich / damit ich auch in dies
fern

