

# **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 Zweyter Tractat, von Der Art und Weise/ wie man ein böses Temperament, oder eine böse Leibes-Beschaffenheit verbessern solle.

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



55  
sem Stücke mäßig seyn/ und eine Maasse halten  
müßge; und behalte das übrige biß zu einer an-  
dern Gelegenheit.

LUDOVICI CORNARI

Zweyter Tractat,

von

Der Art und Weise / wie man ein  
böses Temperament, oder eine böse Leis-  
bes-Beschaffenheit verbessern  
solle.

**N**achdem unterschiedene Personen / des  
Gren schwache Leibes-Beschaffenheit ei-  
ner grossen Vorsichtigkeit vonnöthen  
hatte/ sich durch dasjenige gar wohl befunden/  
was ich von dem mächtern und mäßigen  
Leben geschrieben habe: und weil sie auch die  
Nutzbarkeit meines Raths und Anschlages er-  
fahren/ und ihre Dankbarkeit gegen mich dara-  
über bezeuget haben; so hat mich dieses alles  
angefrischet/ die Feder wieder in die Hand zu  
nehmen/ und diejenigen / so durch die Schwel-  
geren und unordentliche Lebens-Art kein Un-  
gemach empfinden/ zu überzeugen/ daß sie sehr  
irren/ wenn sie sich auf ihre starcke Leibes-Bes-  
chaffenheit verlassen.

C 4

Q 6



Es mag auch mit einem solchen Temperament beschaffen seyn/wie es immer wolle/ so continuiert es doch bey ihnen nicht länger/als bis zu einer gewissen Anzahl der Jahre: Solche Menschen erreichen insgemein kaum das sechzigste Jahr/ daß sie nicht auf einmahl darnieder fallen/ und sich von vielen Kranckheiten unterdrückt befinden. Etliche werden gichtsbrüchig/ wassersüchtig/ oder voller Catarrhen; andere sind der Colicke/ dem Steine/ oder der Gûlden-Ader unterworffen; mit einem Worte/ sie sind einer unendlichen Anzahl der Kranckheiten unterworffen/ welche sie nicht überfallen würden/ wofern sie nur in ihrer Jugend vorsichtig gewesen wären/ und mäßiglich gelebet hätten. Sterben sie ja in ihrem achtzigsten Jahre/ wiewohl voller Gebrechen; so hätten sie können das hunderte Jahr frisch und gesund erleben/ und auf derjenigen Rennbahnelaufen/ welche die Natur allen Menschen offen setzet und vorstelllet.

Es ist ja wahrscheinlich/ daß diese allgemeine Mutter wünschet/ daß alle ihre Kinder zum wenigsten ein Seculum oder hundert Jahre erleben möchten: und dieweil ihrer viel unter ihnen es so weit gebracht haben/ warum solten die andern kein Recht darzu haben/ daß sie eben dassel-



Dasselbe erhalten möchten? Ich läugne zwar nicht/ daß wir gewisser Maassen dem Einflusse des Gestirns/ darunter wir gebohren / unterworffen sind: der Sterne gute oder böse Aspecten stärcken oder schwächen die Räder unsers Lebens. Allein/ nachdem der Mensch mit Verstand und Vernufft begabt ist/ so muß er durch eine verständige Conduite und Aufführung dasjenige verbessern/ worinnen ihm sein Gestirne nachtheilig oder zuwider ist: Er kan sein Leben vermittelst der Mäßigkeit verlängern/ und solches so lange/ als wenn er sehr lebhaft und starck gebohren wäre. Die Vorsichtigkeit verhütet die bösen Würckungen der Sternen/ und verbessert dieselbigen: sie erwecken wohl in uns einige Neigung / und reizen etliche Aspecten in uns; allein sie zwingen uns nicht: wir können ihnen widerstehen: und in diesem Verstande herrschet ein weiser Mann über die Sternen.

Ich bin mit vieler Galle gebohren/ und folglich sehr zum Zorn geneigt; vor diesem pflegte ich mich um der geringsten Ursache halben zu entrüsten/ und war gegen jedermann verdrüßlich und eigensinnig/ und war so ungedultig/ daß viele ehrliche Leute dieser Ursachen wegen meinen Umgang meideten. Ich habe verspüh-



ret/ was für einen Schaden ich mir selbst zu-  
 gefüget: ich habe erkennen lernen/ wie daß der  
 Zorn eine rechte Thorheit und Unsinnigkeit  
 sey; wie er unsern Verstand verwirret / und  
 uns auffer uns selbst führet; und daß der  
 einzige Unterscheid zwischen einem zornigen  
 Menschen und einem tollen Narren sey / daß  
 dieser seinen Verstand ganz und gar verloh-  
 ren/ der andere aber ihn nur zuweilen verlie-  
 ret. Das mäßige Leben aber hat mich von die-  
 ser Unsinnigkeit befreuet; durch dessen Hülffe  
 bin ich also sanftmüthig worden/ und habe die-  
 se Gemüths-Neigung so übermeistert/ daß man  
 nicht mehr gewahr wird / daß sie mir angebo-  
 ren ist.

Auff eben solche Weise kan man / durch die  
 Vernunft und ein ordentliches Leben/ eine bö-  
 se Leibes-Beschaffenheit verdessern/ und unge-  
 achtet derselben Schwachheit/ sehr lange in  
 guter Gesundheit leben. Ich würde nicht über  
 vierzig Jahr gelebt haben/ wenn ich allen mei-  
 nen Neigungen gefolget hätte: und dennoch  
 bin ich nun in meinem sechs und achtzigsten  
 Jahre. Wosfern die laugen und gefährlichen  
 Kranckheiten/ die ich in meiner Jugend gehabt  
 habe/ nicht sehr viel von meiner Lebens-  
 Zeuchte verzehret hätten / deren Verlust nicht kan  
 wieder



wieder ersetzt werden; alsdenn würde ich  
 versichert seyn / daß ich ein völliges Seculum  
 würde haben können erleben: alleine / gleich  
 wie ich mir nicht einmahl darmit schmeltzele /  
 also deucht mich dennoch / es sey ein grosses / daß  
 ich sechs und vierzig Jahr länger gelebe habe /  
 als ich Ursache zu hoffen hatte / und daß in mei-  
 nem hohen Alter mein Temperament noch so  
 vollkommen ist / daß nicht allein meine Zähne /  
 weine Stimme / mein Gedächtniß / und mein  
 Herze so beschaffen sind / wie sie in meiner be-  
 sten Jugend gewesen; ja / daß auch mein Ver-  
 stand nichts von seiner Schärffe und Krafft  
 verlohren hat.

Ich habe mich selbst überredet / daß sol-  
 ches herkomme von der Verminderung mei-  
 ner Speise / die ich anstelle / solcher massen / wie  
 meine Jahre zunehmen. Die Erfahrung / die  
 wir haben / daß die Kinder gierig und hungrig  
 sind / und öfter über den Hunger klagen / als  
 erwachsene Leute / solte uns zu verstehen geben /  
 daß wir in einem hohen Alter weniger Nah-  
 rung und Speise bedürfftig seyn / als in dem  
 Anfange unsers Lebens. Ein abgelebter Mann  
 kan schier nichts mehr essen / weil er gar wenig  
 mehr verdauen kan: Gar wenig Nahrung  
 vergnügt ihn / und ein Eyerdotter sättigt ihn.  
 Auf



Auf diese Weise werde ich mich verhalten/wenn ich noch etwas älter werde: indem ich hoffe / daß/wenn ich solches thue/ich ohne einige Pein oder Gewalt sterben werde/und zweiffle nicht/ daß/ die mir hierinnen nachfolgen/ auch eines solchen sanfften Todes sterben werden/ dieweil wir alle von einer Art sind/ und der eine wie der andere formirt und gestaltet ist.

Weil derohalben dem Menschen auf der Erde nichts nützlicher ist / als alda lange zu bleiben; so ist er verbunden/ seine Gesundheit in acht zu nehmen/so viel ihm möglich ist: und diß kan unmöglich geschehen/ als allein durch die Mäßigkeit. Ich bekenne/ daß es Leute giebt/ welche/ob sie schon viel essen und trincken/nichts destoweniger biß auf 100. Jahr leben. Ihr Vorbild ist eine Ursache/daß sich andere schmeicheln/ sie werden es auch so weit bringen/ ob sie sich schon in keinem Stücke bezwingen. Allein zwey Ursachen zeigen an / daß sie sich selbst betrügen. Die erste ist / daß man kaum unter tausenden einen einzigen von einer solchen guten Leibes-Beschaffenheit findet. Die andere ist/ dieweil insgemein das Leben solcher Menschen sich mit Kranckheiten endiget: die sie im Sterben sehr viel ausstehen machen; welches aber denjenigen nicht wiederfahren wird/ die es



es machen werden/ wie ich. Man meynet/ man könne das funfzigste Jahr nicht erreichen / die weil man sich eines gemäßigten und ordentlichen Lebens nicht unterstehen dürffte: welches iedennoch gar nicht unmöglich ist/ dieweil ich ja solches thue/ und es auch viele andere gethan und in acht genommen haben/ und es auch noch iezo zu dieser Zeit bewerkstelligen. Und man ist unvermerckt sein eigen Mörder/ dieweil man nicht gläuben kan/ daß ein verständiger Mensch/ ungeachtet der falschen und betrüglichen Anreizung der Wollust/ die Bewerkstellung und Vollbringung dessen/ was ihm die Vernunft anbefiehet/ nicht schwer und beschwerlich achten müsse.

Diese wenn man ihr zuhöret/ wird uns zuruffen / wie daß eine gute Diät zu Verlängerung des Lebens nöthig sey; und daß solche in zwey Stücken bestehe/ nemlich in der Qualität oder Beschaffenheit/ und in der Quantität und Maasse der Speisen: die Qualität aber in Vermeidung alles desjenigen / das unser Magen nicht vertragen kan; und die Quantität im Gebrauch just so vieles/ und nicht mehrers/ als unser Magen gemählich verdauen kan. Unsere eigene Erfahrung muß uns hierinnen die Regel vorschreiben/ wenn wir zu unserm vierzigsten/

sten/



sten/ funffzigsten/ oder weiter zu unserm sechzigsten Jahre kommen sind. Diejenigen/ welche dasjenige bewerkstelligen/ was sie wissen/ daß es ihnen dienlich und nützlich sey/ und welche ein nüchtern und gemäßigtes Leben führen/ die unterhalten die Humores und Feuchtigkeit in einer vollkommenen Gleichmäßigkeit/ und vernehmen ihnen die Gelegenheit/ sich zu verschlimmern/ ungeachtet/ daß sie Hitze und Kälte ausstehen/ oder sich ermüden/ und wachen/ sie müßten der Sache denn zu viel thun. Weil dem nun also ist / ist man denn nicht verpflichtet / mäßig zu leben? und kan man sich denn auch nicht der Furcht befreyen/ als ob man von der geringsten übeln Beschaffenheit der Luft / und von der geringsten Ermüdung werde niederliegen müssen/ indem uns diese krank machen/ wenn in uns auch nur die geringste Neigung darzu ist?

Nun ist es wahr / daß auch die allermäßigsten Menschen zuweilen Schaden leiden/ wenn sie irgend genöthiget werden/ von ihrer ordentlichen Lebens-Art abzuweichen: Allein sie haben diesen Vortheil; sie können versichert seyn / daß ihr Ungemach nur 2. oder 3. Tage währet/ und es nicht möglich ist / daß sie von einem Fieber überfallen werden. Die Mattigkeit

keit



keit und Erschöpfung der Kräfte können wieder in kurzer Zeit durch die Ruhe und gute Nahrung ersetzt werden: die böse Art der Sternen kan die bösen Humores nicht verunruhigen und bewegen / in denjenigen / die nicht damit behaftet sind. Die Krankheiten / so vom Excess verursacht werden / haben eine innerliche Ursache / und können viel Böses nach sich ziehen: diejenigen aber / die einen andern Ursprung haben: als den Einfluß der Sterne / und die uns nur von aussen her überfallen / können in uns keinen grossen Aufruhr verursachen.

Es giebt wohl etliche prassende Menschen / die da sagen dürfen / daß ihnen alles / was sie geniessen / so wenig Schaden bringt / und daß sie noch nicht einmahl haben mercken können / wo ihr Magen im Leibe lieget. Allein ich darff ihnen rund heraus sagen / daß sie nicht die Wahrheit frey heraus bekennen / und daß solches nicht unserer Nature gemäß sey. Es ist unmöglich / daß irgend ein Wesen so vollkommen sey / daß die Hitze oder Kälte / die Trockne oder Feuchte / keine Macht über dasselbe haben sollten: die unterschiedlichen Speisen / so man genießet / als welche solche Eigenschaften haben / da eines von dem andern sehr unterschieden

den



den ist/ können einen eben nicht alle gar wohl bekommen. Diese Menschen können nicht läugnen, daß sie zuweilen etwas krank sind; so sie nicht mit einem ganz verdorbenen Magen geplaget sind / so haben sie doch zuweilen Hauptschmerzen/ schwere Träume/ Fieber/ ic. davon sie vermittelst guter Diät wieder genesen/ wie auch durch die Arzney-Mittel/ die ihnen die bösen und überflüssigen Feuchtigkeiten ausleeren. So daß es gewiß ist/ daß ihre Krankheiten von allzugroßem Ueberflusse der Nahrung herkommen / oder auch wohl von dem Gebrauch der Speisen / die mit ihrer Natur nicht übereinkommen.

Die meisten betagten Leute wollen sich hiermit ausreden/ indem sie sagen/ sie müssen viel und oft essen/ damit sie ihre natürliche Wärme erhalten mögen/ als die mit ihren Jahren abnimmt; und daß sie/ den Appetit zu erwecken/ Leckerbißlein und Speisen von einem scharffen Geschmacke genießen/ ja alles essen müssen/ was ihnen in den Sinn kommt; und daß sie/ ohne diese Vollbringung und Willfährung ihrer Luste und Begierden/ bald sterben würden. Ich sage ferner/ daß die Natur es so mit den alten Leuten verordnet hat/ daß sie von weniger Speise und Nahrung leben können; daß  
auch



auch ihr Magen keine grosse Quantität der Speise verdauen kan; und daß sie sich nicht zu befürchten haben/ daß sie von wenigem Essen sterben werden / dieweil / wenn es sich zu trägt/ daß sie krank werden / sie sonderlich genöthiget werden / ihre Zuflucht zur Diät zu nehmen / welche ihnen auch die Medici vor allen anderen Dingen anbefehlen : und endlich daß / weil diß Mittel die Kraft hat / uns aus dem Schooß und Armen des Todes zu holen / man unrecht thut / wenn man nicht glauben wil / daß man lange leben könnte / ohne krank zu werden / wenn man sich gewöhne / nur etwas mehres zu essen / als wenn man krank ist.

Andere wollen lieber zwey oder dremahl des Jahres etwas von ihrer Sicht oder Podagra / vom Hüftwehe / und andern ihren gewöhnlichen Krankheiten ausstehen / als sich stets also quälen / ihre Lüste und Begierden zu bezwingen ; indem sie sich überreden / daß / wenn sie krank werden / die Diät ein gewisses Arzney Mittel wider ihre Krankheiten seyn werde. Möchten sie aber nur von mir lernen / daß nach eben dem Maasse / wie das Alter zunimmt / also auch die natürliche Wärme abnimmt ; und daß / wenn eine gute Diät / als ein rechtes Mittel zur Verhütung der Krankheiten / verach-

S

tet/



tet / und nur als ein Arzney: Mittel geachtet wird / sie auch nicht allzeit einerley Krafft und Vermögen haben können / die Cruditäten zu verdaue / und die vielfältige Unordnung / welche der Überfluß der Säfte verursachet / wieder in eine Ordnung zu bringen: und letztlich / daß sie die Gefahr lauffen / in ihrer Hoffnung betrogen zu werden / und die bösen Früchte ihrer Trägheit und Schlemmeren zu genieffen.

Anderer aber sagen / es sey besser / seine Zeit frölich im Saufe zuzubringen / und etliche Jahre weniger zu leben. Es ist kein Wunder / daß solche Narren das Leben so gering achtent / die Welt verlieret nicht viel an ihnen / wenn sie daraus scheiden. Aber es ist ein grosser Verlust / wenn weise / tugendsame / und verständige Männer dem Tod zur Beute werden. Ist einer von diesen ein Cardinal / so kan er noch wohl in seinem hohen Alter Pabst werden; ist er in seinem Vaterlande in grossen Ansehen / so kan er wohl mit der Zeit ein Regente werden; ist er gelehrt / oder in irgend einer Kunst wohl erfahren / so kan er noch wohl weiter excelliren / er wird eine Zierde des Vaterlandes seyn / und mit Verwundrung respectiret werden.

Es giebt noch andere / die da fühlen / daß sie  
schon



schon alt werden/ und ob schon ihr Magen täg-  
 lich immer untauglicher wird zu einer guten  
 Verdauung/ wollen sie deswegen dennoch nichts  
 von der Quantität und Vielheit ihrer Speise  
 nachlassen. Sie vermindern nur allein die  
 Anzahl ihrer Mahlzeiten; und weil sie ihren  
 Magen beschweret und überladen befinden/ weñ  
 sie 2 oder 3 mahl des Tages essen/ so glauben sie/  
 daß sie grosse Sorge vor ihre Gesundheit tra-  
 gen/ wenn sie des Tages nur eine gute Mahlzeit  
 einnehmen: auf daß/ wie sie sagen/ die Zwischen-  
 Zeit von der einen Ersättigung biß zur andern/  
 die Verdauung derjenigen Speisen desto leicht-  
 er und bequemer mache/ die sie sonst bey  
 zwey Mahlzeiten würden genossen haben; so  
 daß sie so viel bey der einen Mahlzeit  
 essen/ als daß ihr Magen mit Speise überladen  
 darunter niedersincket / und die überflüssige  
 Nahrung in böse Feuchtigkeiten verändert /  
 welche Kranckheiten und den Tod verursachen.  
 Ich habe niemahls iemand/ der es also gemacht/  
 sehen lange leben. Die Menschen würden  
 gewißlich länger leben/ wenn sie die Quanti-  
 tät ihrer gewöhnlichen Speise und Nahrung  
 minderten/ nach der Maasse/ wie sie in ihrem ho-  
 hen Alter zunehmen/ und wenn sie viel weniger/  
 aber etwas öftters äßen.



Etliche glauben/ daß die Mäßigkeit die Gesundheit zwar erhalten kan/ aber auff keinerley Weise das Leben verlängern. Man hat aber dennoch Leute in den vorigen Seculis gesehen/ die dasselbe durch diß Mittel verlängert haben: man siehet ihrer auch noch wohl heutiges Tages/ wie ich denn selbst zu einem Vorbilde in diesem Fall dienen kan. Jedoch/ weil man nicht sagen kan/ daß die Mäßigkeit unsere Tage verkürze/ gleich wie diejenigen Ubeles thun/ die durch den Überfluß der Säfte verursacht werden; so hat man eben keinen grossen Verstand von nöthen/ zu begreifen/ daß zu einem langen Leben weit dienlicher sey/ gesund/ als krank zu seyn; und daß derowegen die Nüchternheit und Mäßigkeit weit mehr zur Langwierigkeit des Lebens diene/ als der Excess und Überfluß der Speise und Nahrung.

Was auch nur die wollüstigen Menschen sagen mögen/ die Mäßigkeit ist dem Menschen überaus nützlich; er hat ihr vor seine Erhaltung zu danken; sie treibet aus seinen Gedanken die traurige Einbildung des Todes; durch ihren Beystand wird er weise/ und gelanget zu einem Alter/ in welchem ihm die Vernunft und die Erfahrung Waffen darreichen/ damit er sich von der Tyranny der Affecten  
und



und Gemüthsneigung befreyen kan/ die in seinem Herzen sein Lebenlang/ auf eine grausame Weise/ die Herrschafft fühlen würden. O heilige und gutthätige Mäßigkeit! O! was bin ich dir verpflichtet/ daß ich noch das Licht schaue/ das angenehme und anlockende Licht/ wofern man nach deinem Gesetze lebt/ und dabey unveränderlich bleibt.

Als ich meinen Sinnen nichts zu versagen pflegte/ hatte ich keine solche reine plaisiren/ als ich iezo genieße: sie waren so unbeständig/ und so mit Mühe und Verdruß vermischt/ daß ich in der Wollust schier mehr Bitterkeit als Süßigkeit empfand. O glückseliges Leben! daß du nebst denen Gütern/ die du deinem alten Manne anschaffest/ seinen Magen in einem solchen vollkommenen Stande erhältst/ daß er mehr Geschmack und Vergnügen in einem Stücke trocken Brodt befindet/ als dergleichen wollüstige Menschen nicht empfinden in den allerauserlesensten und best zubereiteten Speisen. Die Lust/ die du uns zu dem Brodte giebest/ ist der Billigkeit und Vernunft gemäß / dieweil es die Speise ist/ die einem Menschen am dienstlichsten ist/ wenn er hungrig ist/ und einen guten Appetit hat: das nüchterne und gemäßigte Leben ist niemahls ohne einen sol-



chen Appetit; so daß/ wenn ich wenig esse/  
mein Magen oftmahls zu diesem Manna ge-  
trieben wird/ welches ich denn zuweilen mit sol-  
cher plaisir esse/ daß ich würde denken/ ich sün-  
digte wider die Mäßigkeit/ wenn ich nicht wüßte/  
daß man essen müsse/ um zu leben; und daß  
man sich keiner natürlichen noch einfältigen  
Speise bedienen könne.

O Natur! du Mutter des menschlichen  
Geschlechts/ die du die Erhaltung unsers We-  
sens dir so sehr angelegen sehn lässest/ daß du ei-  
nem alten Manne die Bequemlichkeit verleih-  
est/ daß er mit weniger Speise und Nahrung  
sein Leben erhalten kan; und giebst ihm zu ver-  
stehen/daß/da er in der vollen Stärcke seines Le-  
bens zwey Mahlzeiten aß/er nun dieselben in vier  
re eintheilen müsse/ auf daß sein Magen desto  
weniger Mühe zu verdauen haben möge; ich  
kan deine Weisheit und Vorsicht nicht genug be-  
trachten: ich folge deinem Rath/ und befinde  
mich gar wohl darben.

Die Spiritus werden durch die Speise/ die ich  
geniesse nicht erstickt/ sondern sie werden von  
derselben alleine ersetzt und unterhalten. Ich  
befinde mich allezeit in einer gleichen Gesund-  
heit: Ich bin allezeit fröhlich/ und noch mehr  
nach/ als vor dem Essen: ich bin gewohnt zu  
schreib



schreiben und studiren/so bald ich von der Tafel aufstehe: Ich habe nicht befunden/ daß mir solche Geschäfte gleich nach dem Essen übel bekommen seyn. Ich kan meine Sachen allezeit in acht nehmen/ zu was für einer Zeit des Tages es auch sey/ und befinde mich niemahls träg und schläffrig/ wie viele andere Leute/ darweil die wenige Nahrung/ die ich genieße/ nicht in einem Stand ist/ einige Dünste aus dem Magen in das Haupt hinauf zu schicken/ die denn mein Gehirn beschweren/ und zu seiner Pflicht träge machen könnten.

Sehet hier/ was durchgehends meine Speis seist. Ich esse Brod/ Suppe/ frische Eyer/ Kalbfleisch/ Fleisch von jungen Ziegen/ oder Bocklein/ Schöpfenfleisch/ Rebhüner/ junge Hühner/ und Tauben: unter den Meerfischen esse ich eine Goldforelle/ und von den Flußfischen einen Hecht. Alle diese Speisen sind den alten Leuten dienlich; und so sie weise sind/ können sie gar wohl darbey bleiben/ und dürffen keine andere suchen.

Ein armer dürfftiger alter Mann/ der von keinem Vermögen ist/ sich alle diese zu seiner gewöhnlichen Kost zu erwehlen/ mag sich vergnügen mit Brod/ Suppe und Eiern. Es ist niemand/ wie arm er auch sey/ der sich diese





Speise nicht anschaffen könne/ es müßten denn vollkommene Bettler seyn/ die sich nur von den Almosen erhalten/ von welchen wir nicht reden wollen; denn/ so sie in ihrem Alter elende sind/ so ist die Ursache/ weil sie in ihrer Jugend träge und müßig gewesen sind; und diese sind glückseliger / wenn sie todt/ als wenn sie leben / und beschweren nur die Welt. Allein die Armen / die vor sich nichts anders anschaffen können / als Brod / Suppe und Eyer / müssen davon nicht viel auff einmahl einnehmen / und müssen sich / anlangend die Quantität ihrer Speise / nach einer solchen Maasse richten / daß sie nicht sterben können / als nur durch eine bloße Auflösung des Bandes der Natur: denn man muß sich nicht einbilden / daß das gewaltsame Sterben allein durch Wunden verursacht werde; die Fieber und viele andere Kranckheiten / daran man auf dem Tod-Bette stirbt / sind zugleich daran Ursache / indem sie entzündet werden von den Feuchtigkeiten / wider welche die Natur nicht streiten würde / woforne sie bloß natürlich wären.

Was für ein Unterscheid ist zwischen einem mäßigen und unordentlichen Leben! der Excess und die Uebermasse beschleunigen unsere letzte Lebens-Stunde: das andere aber hält und schiebet



schiebet solche auff / und läßt uns eine vollkommene Gesundheit genießten. O wie vieler Anverwandten und guten Freunde hat mich das wollüstige Leben schon beraubet / welche noch beyhm Leben seyn würden / woferne sie mir hätten glauben wollen. Alleine mich hat es nicht können hinwegnehmen / wie es vielen andern mitgespielet hat ; Denn / weil ich starck genug gewesen / dessen Reitzungen zu widerstehen / so lebe ich noch / und bin zu einem hübschen / hohen Alter gelanget.

Hätte ich dir / O du greulicher Ursprung des Verderbens / nicht Ade gesagt / so würde ich nicht die plaisir gehabt haben / eilff Kindes Kinder zu sehen / die alle klug und wohlgestaltet sind ; noch auch das Vergnügen von der Verbesserung meiner Häuser und Gärten selbst noch zu genießten. Es gehörete Zeit darzu / und dennoch hab ich solches und vieles dergleichen / so Zeit erfordert / überstanden und ausgehalten. Aber du / O grausame Schlemmerey / du schneidest gar oft deinen Slaven den Lebens = Faden ab / ehe sie einmahl vollendet haben / was sie angefangen. Sie dürffen nichts unternehmen / das lange Zeit erfodert ; und wenn sie ja das Glück haben / daß sie ihre unternommene Arbeit vollendet sehen / so haben



Sie dennoch nicht lange den Genuß davon. A-  
 ber/ damit man dich so kennen möge/ wie du in  
 Wahrheit bist/ so sag ich/ du bestehst in einem  
 tödtlichen Gifte/ so des Menschen gefährlich-  
 ster Feind ist: und weil ich verlange/ daß alle  
 Menschen / so viel ihrer auch sind / einen Greu-  
 el für dir bekommen mögen/ so ist mein Wüna-  
 schen und Verlangen/ daß meine eilff Kindes-  
 Kinder dir den Krieg ankündigen / meinem  
 Exempel nachfolgen / dem ganzen menschli-  
 chen Geschlechte zum Vorbilde dienen / und es  
 der Betrieglichkeit deiner Begierden / und der  
 Nutzbarkeit eines mäßigen und ordentlichen Le-  
 bens überzeugen mögen.

Ich kan nicht begreifen / wie eine Menge  
 sehr verständiger Menschen sich nicht bezwin-  
 gen können/ ihren unersättlichen Appetit und  
 Eßlust zu mäßigen: wenn sie zu ihrem funff-  
 zigsten oder sechzigsten Jahre kommen sind/  
 oder zum wenigsten/ wenn sie die vielfältige  
 Schwachheit ihres Alter beginnen zu fühlen;  
 so können sie sich davon vermittelst einer guten  
 Diät befreyen: alleine / selbige wird un-  
 heilbar / wosferne sie diese nicht in acht neh-  
 men. Ich verwundere mich gar nicht so sehr/  
 daß junge Leute viel zu thun haben/ daß sie sich  
 hier zu bequemem; sie sind noch nicht geschickt  
 genug/



genung/ denen Reizungen der Sinnen zu widerstehen. Alleine wenn einer das funffzigste Jahr erreicht hat/ so muß man sich billich nach der Vernunft regieren und richten / die uns denn weisen wird / so wir sie um Rath fragen/ daß seine Lüste und Begierden ohn einige Maasß oder Richtschnur zu vollbringen das rechte Mittel sey/franck zu werden/und jung zu sterben. Ja wenn nur die Ergözung des Beschmackes lange währete: alleine kaum hat sie ihren Anfang genommen/ daß sie nicht gleich wieder vergehet/ und ein Ende nimmit: ie mehr man davon genießet / ie weniger man es endlich empfindet; und die Kranckheiten / so sie uns verursachet/ bleiben bey uns bis ins Grab. Kan derowegen nicht ein mäßiger Mensch gar wohl zu frieden seyn/ wenn er an der Tafel sitzt/ daß er versichert seyn kan/ daß er keinen Schaden bekommen werde/ von demjenigen/ das er genossen hat/ so oft er von derselben auffstehet?

Ich habe diß folgende zu diesem meinem Tractate noch wollen hinzufügen; es ist kurz/ und begreiffet noch etliche andere Argumenta in sich. Ich wünsche/daß ihrer viele die Curiosität haben mögen / das eine und das andere zu lesen / und sich solche zu nutze zu machen.

LUDO.



Dritter Tractat,  
Bestehend in einem Brieffe an Si-  
gnor Barbaro, Patriarchen von  
Aquila,  
darinnen

Etliche Mittel vorgeschrieben wer-  
den / wie man eine vollkommene Gesund-  
heit und Glückseligkeit in einem ho-  
hen Alter genießen könne.

**M**An muß bekennen / daß des Menschen  
Verstand und Geist eines von den grö-  
sten Wercken der Gottheit ist / und daß  
es gleichsam das Meister- und Probier-  
Stück unser Schöpfers sey. Ist es nicht eine herr-  
liche Sache / daß man sich in der Ferne / ver-  
mittelst des Schreibens / mit seinen guten  
Freunden besprechen kan? Und ist die Natur  
nicht wunderbahr / daß sie uns Mittel an die  
Hand giebt / einander mit den Augen des Ver-  
standes zu sehen / gleich wie ich meinen Hoch-  
Eblen Herrn aniesz sehe? Auf diese Weise  
denn will ich anfangen mich mit demselben zu  
besprechen; und werde viele angenehme / und  
nicht weniger nützliche Sachen melden. Es  
ist wahr / daß dasjenige / das ich demselben er-  
zehlen