

welchen man hinzuzusetzen pflegt, befördert die Verdauung.

3. Gekochter Reis, gekochte Graupen.
4. Die verschiedenen Brodarten, am besten ohne Butter, und wenigstens einen Tag alt. Schwarzes Brod, worin noch viel Kleye ist, verdaut sich nicht so gut, als weißes.
5. Rüben und Kartoffeln.

Herr Hoffe fand ferner durch seine Versuche, daß die Gewürze Salz, Pfeffer, Zimmt, Muskateln, Gewürznelken, Senf, Kapern, so auch Wein und starke Getränke, in nicht zu großen Quantitäten, desgleichen Zucker und alter Käse, die Verdauung befördern; hingegen Wasser, zumal warmes, Säuren, Beschäftigung, sey es geistige oder körperliche, gleich nach dem Essen, wenn sie mit Anstrengung verbunden ist, und krummes Sitzen an einem Tische dieselbe verhindern. Eine senkrechte entweder ruhige Lage des Körpers, oder auch leichte Bewegung, fand er der Verdauung zuträglich.

---

48.

Von Bauchrednern;

---

Der Mensch bildet seine Worte gewöhnlicher Weise dadurch, daß er die in den Lungen befind-