

### Beförderungsmittel der Gesundheit.

Will man seine Gesundheit erhalten, so muß man diesen Zweck vorzüglich durch gehörige Bewegung und große Mäßigkeit zu erreichen suchen. Bewegung muß man sich vor dem Essen machen, nicht sogleich nach demselben; jene befördert die Verdauung, diese, wenn sie nicht sehr mäßig ist, verhindert sie. Wenn wir nach der Bewegung spärlich essen, so wird die Verdauung leicht und gut, der Körper munter, die Laune heiter seyn und alle thierischen Berrichtungen werden ohne Beschwerden vor sich gehen. Der Schlaf, wenn er erfolgt, wird natürlich und ruhig seyn, Trägheit dagegen, mit Uebermaaß im Essen verbunden, erzeugt Alpdriicken, Beklemmung und unaussprechliche Angst; wir stürzen in Abgründe, werden von wilden Thieren, Mördern und Gespenstern verfolgt und erfahren alles nur mögliche Uebel und Unglück. Jedoch findet kein allgemeines Maaß für Essen und Arbeiten statt; wer viel Bewegung hat, der kann und muß sogar mehr essen als jemand, der den Körper nur wenig anstrengt. Ueberhaupt essen die Menschen seit der Ausbildung der Kochkunst gewiß noch einmal so viel als die Natur fordert. Abendmahlzeiten sind nicht schädlich, wenn man zu Mittage nicht viel gegessen hat, aber starke Mahlzeiten zu Nacht, auf ein reichliches Mittagssmahl, müssen nothwendig unruhige Nächte erzeugen.

Ein anderes Mittel, die Gesundheit zu erhal-