

# Beiträge

zur

## Belehrung und Unterhaltung.

Nr.

Dresden, den 12. August 1811.

60.

Zur  
Gesundheits- und Lebenserhal-  
tungskunde.

Nach John Sinclair.

### I. Von den festen Nahrungs- mitteln.

Die festen Nahrungsmittel sind es vorzüg-  
lich, was dem thierischen Körper Wachsthum  
und Stärke giebt, und was die täglichen Ver-  
luste, die er leidet, ersetzt. Kein Gegenstand  
der Gesundheitskunde verdient daher mehr  
Aufmerksamkeit, zumal da der Nahrungsmit-  
tel so viele, ihre Eigenschaften so verschieden  
und so viele Mischungen und Zusammenset-  
zungen hier möglich sind. Könnten alle Men-  
schen mit einer einzigen Art von Nahrungs-  
mitteln sich begnügen, wie der berühmte hun-  
dertjährige Cornaro, der englische Müller  
Wood \*) und einige Andere, welche sich  
durch strenge Lebensordnung Gesundheit ver-

schafften, so würde die Untersuchung einfacher  
und leichter seyn. Aber wer könnte dieß von  
denjenigen, die nicht ähnliche Bewegungs-  
gründe haben, sich die Freuden der Tafel zu  
versagen, hoffen und erwarten? Man muß  
der menschlichen Schwäche schon etwas nach-  
sehen, gestatten, was man nicht hindern kann,  
und sich begnügen, bei der großen Mannig-  
faltigkeit von Nahrungsmitteln, welche die  
Natur darbietet, die Wahl zu leiten.

Natur und Eigenschaften der ver-  
schiedensten Nahrungsmittel.

#### A. Pflanzennahrung.

1) Früchte. Zwar sind Obst und äh-  
nliche Früchte auf unsern Tafeln fast ein Lu-  
xusartikel geworden; aber ursprünglich dien-  
ten sie dem Menschen als Hauptnahrung.  
Man kann sie in 6 Familien abtheilen, in  
Steinfrüchte, Kernfrüchte, Früchte mit klei-  
nen Körnern, Beeren, gurkenartige Früchte,  
und endlich Nüsse oder andre Früchte mit hol-  
zigen oder zähen Schalen.

\*) Seine einzige Nahrung bestand in einem Pudding von Mehl und Wasser, wovon er täglich drei  
Pfund aß, ohne irgend etwas dazu zu trinken. Er befreite sich durch diese Lebensordnung von  
einer lästigen Wohlbeleibtheit, und erlangte seine Kräfte und rüstige Gesundheit wieder.