

B e i t r ä g e

zur

Belehrung und Unterhaltung,

Nr. Dresden, den 2. September 1811.

66.

Zur
Gesundheits- und Lebenserhaltungs-
kunde.

Nach John Sinclair.

(Fortf. der in Nr. 62. abgebrochenen Abhandlung.)

II. Getränke und flüssige Nahrungs- mittel.

Da man den menschl. Körper im Grunde als eine hydraulische Maschine ansehen kann, die aus vielen, zum Umlaufe verschiedener Flüssigkeiten bestimmten Kanälen besteht, da die Masse dieser Flüssigkeiten beinahe das doppelte Gewicht der festen Theile hat, und da wir folglich weit mehr Getränke als feste Nahrungsmittel zu uns nehmen müssen: so hat man billig Ursache, sich zu wundern, daß man im Allgemeinen so wenig dafür sorgt, diesen wesentlichen Theil unserer Nahrung gesund und gut zu bereiten. Unsere Weine sind fast immer verfälscht; unsere *) Biere erhalten oft ungesunde Zusätze, und selbst das Wasser, welches wir trinken, ist selten rein. Wer

zweifelt, daß diese Nachlässigkeit oft die Ursache vieler Krankheiten sey?

Wir wollen erwägen, was wir zu thun haben, damit unser Getränk, ohne Nachtheil für unsere Gesundheit, den Nutzen bringe, welchen wir von demselben erwarten; es soll nemlich den täglichen Verlust, den wir durch die Ausdünstung und andere Absonderungen leiden, ersetzen; es soll die festen Speisen im Magen auflösen und verdünnen, um die Verdauung zu befördern; es soll den entferntesten Theilen unsers Körpers nährende Säfte zuführen; es soll verhüten, daß das Blut nicht zu dick und daher unfähig werde, in den kleinen Gefäßen umzulaufen; es soll die verschiedenen in unserm Körper befindlichen Salze auflösen und wegführen; es soll die verschiedenen wichtigen Absonderungen der Galle, des gastrischen Saftes u. s. w. befördern, unsere Temperatur in gehöriger Stimmung erhalten, und endlich uns diejenigen Stärkungsmittel geben, welche geschickter, als feste Nahrungsmittel, sind, unsere erschöpften Kräfte schnell herzustellen. Diese Flüssigkeiten zer-

*) Der Verfasser spricht von den englischen Bierem; aber es mag auch von den teutschen, vielleicht selbst im engsten Sinne des Wortes von unsern Bierem gelten.