

Beiträge

zur

Belehrung und Unterhaltung.

Nr. Dresden, den 23. September 1811.

72.

Zur
Gesundheits- und Lebenserhal-
tungskunde.

Nach John Sinclair.

II. Getränke etc.

(Schluß.)

Allgemeine Regeln über das Getränke.

1) **W**ie viel muß man täglich an Getränke genießen? Manche Menschen trinken aus Grundsatz oder Gewohnheit sehr viel, andere sehr wenig. Beides hat seine Nachtheile. Ein junger Mensch von guter Gesundheit hatte sich, ich weiß nicht warum, gewöhnt, bei Tische gar nicht zu trinken. Eine Zeitlang hielt er es ohne Nachtheil aus, endlich bekam er eine sehr rothe Gesichtsfarbe und über den ganzen Körper einen scorbutischen Ausschlag; aber sobald er wieder anfing beim Essen zu trinken, ward er nach einiger Zeit wieder geheilt. Dagegen hat man aber auch Beispiele von Menschen, die sich gewöhnt hatten, täglich eine ungeheure Menge von Getränken zu sich zu nehmen, und sich sehr übel dabei befanden. So erzählt man von

einem Matrosen, der täglich bis zu acht Gal-
lons (32 Kannen) trank, aber bald eine un-
gesunde Farbe bekam und endlich am Schlage
starb. Das merkwürdigste Beispiel dieser
Art aber gab ein Hamburgischer, in London
angesehener Kaufmann, Namens van Horn,
der während eines Zeitraums von drei und
zwanzig Jahren alle Tage, nur zwei Tage
ausgenommen, den Abend in einem Klubb
zugebracht hatte. Es ist erwiesen, daß er
allein während dieser Zeit 35,688 Flaschen
rothen Portwein getrunken hat, also jeden
Abend 4 bis 5 Flaschen. Er starb vor sei-
nem funfzigsten Jahre, und wahrscheinlich
hat diese Lebensordnung viel beigetragen, sein
Leben abzukürzen. Im Allgemeinen ist es
weit schädlicher, zu viel, als zu wenig zu
trinken. Eine geringe Menge Getränke fin-
det immer Platz in den Gefäßen; aber eine
übermäßige Menge muß sie nothwendig über-
laden. Ein berühmter Arzt behauptet, wenn
man täglich anderthalb Pfund feste Nah-
rungsmittel genösse, so müßte man ein Pfund
Wein oder Bier und zwei Pfund Wasser zu
sich nehmen. Freilich werden Viele finden,
daß man zu sparsam zmesse, wenn man nur
das doppelte Gewicht der festen Nahrungs-

Eccc