

Diaetet.
40

Diaetet.
40

~~Diact. 2224~~

26.
Diact. ~~A. 27~~

29.

Der
Richtige und Sichere
Wegweiser

zur
Beständigen Gesundheit
und einem



Langen Leben /
angewiesen

In dreißig Aphorismis oder Kurtzen
Gesundheits-Regulen.

Von
JANO ABRAHAMO à GEHEMA,
Eqvit. & Indig. Pol. Med. Doct.

Alten Stettin /

Druckts Daniel Starcke / des Kön. Gymn. Carol. Typ.
bey dem Authore zu finden.
Anno 1691.

178

Erstlich die

Handlung

der

Handlung

der

Handlung

der

Handlung

von

JANO ABRAHAMO & CHERMA

apic & Indig. Pol. Res. Doc.

Handlung

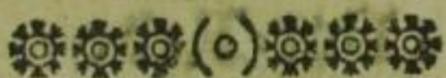
Handlung

Handlung

Handlung

Handlung





Vor-Rede.

WAnn wir aller Menschen Actiones, vornehmen /
Handel und Wandel beobachten / so erhellet gnug-
sahm / daß ein jeder sein absehen habe auf ein lan-
ges Leben / dann wann man solches nicht hoffete zu errei-
chen / so würde die ambition nicht so weit und breit umb
sich greiffen / es würdē so viel grosse delseins nicht concipi-
ret / solche hefftige Kriege nicht geführet / feste Schlöffer
und kostbahre Häuser nicht gebauet / und so grosse Schät-
ze nicht gesamlet werden: Man solte zwar meynen / daß
dieses mehr geschehe / umb sich einen grossen Nahmen bey
der Posterität zu machen / und seine eigene Familie in flor
und Wolstand zu setzen / wañ man es aber etwas genauer
ansiehet / so bemercket man doch / das ein jeder bemühet ist
das Ziel seines Lebens weit außzusetzen: Ein Bürger
trachtet ein Edelmañ zu werden / ein Edelmañ ein Graff /
ein Graff ein Fürst / ein Fürst ein König; ein gemeiner
Soldat ein Capitain / ein Capitain ein Obrister / ein
Obrister ein General / und so fort; Der ein Capital hat
von hundert / suchet eines von tausend / der tausend hat /
wil 10000. haben. Wo kompt dieses alles anders von her?
als das man sich selbst die Rechnung machet (wiewol oft-
mahls ohne Wirth / wie man im Sprichwort saget) lange
zu leben / und ein hohes Alter zu erreichen; Zu verwun-
dern ist es aber zum höchsten / daß da alle Menschen nach
diesem Kleinod ringen / der wenigste theil derselben den-

Vor-Rede.

noch nicht auf solche Mittel bedacht ist / wodurch ein langes Leben könne zu wege gebracht werden ; Man lebet täglich herzlich und in Freuden / als ob das Leben ewig in dieser Welt währen werde / man setzet sich viel grosse Dinge für / welche doch bey uns Menschen lebzeiten nicht können außgeföhret werden / man isset und trincket / was einem wolschmecket / und dieses bißweilen in solchem überfluß / daß es scheint / als ob man wolte mit dergleichen Wahren ein grosses Faß anfüllen / oder ein gankes Schiff beladen. Weiter man scheuet keine Gefahr / und man exponiret seinē Leib / tausenterley Zufällen und Ungemach / durch unordentliche bewegung und pflegung / gleich als wenn derselbe eine Machine nicht von Fleisch und Blut / sondern ich weiß nicht / von was für einer dauzhaften und unverderblichen Materie fabriciret were ; oder als wenn die Menschen / von dem der sie erschaffen / und auf diese Welt hat lassen geböhren werden / gleichsam ein Wunderwerck begehreten / ihrem Leibe zu erweisen / solchen unmittelbarer weise zu conserviren / den er doch / als ein künstliches unordentlich gemachtes mechanisches Werck / auch mechanischer weise zu erhalten verordnet / wovon eigendlich ein langes Leben dependiret / oder wie könnte dieses lange währen ? wann nicht die Organa, wodurch diejenige Actiones, worin unser Leben bestehet / geschehen müssen / vorsichtig und gebührlich tractiret und regiret werden. Welchen würckungen wir den Nahmen einer
Gesund-

Vor-Rede.

Gesundheit beylegen: Dann ein langes Leben/und eine gute Gesundheit/ gehören beyammen/ und sind miteinander dermassen verknüpft / das eines ohne das andere nicht wol bestehen kan/ sondern jenes auf diese nothwendig folgen müsse/ oder so es sich zuweilen zutragen sollte/ das ein langes Leben / mit einer beständigen Ungesundheit vergesellschaftet wäre/ so hette ein solcher miserabler Mensch nicht nötig sich ein langes Leben zu wünschen. Weil nun dieses alles was ich allhie beygeführt/ von keinem Verständigen kan geleugnet werden/ so erfordert ja die höchste Nothwendigkeit/ daß man sich solcher Mittel befleisse/ welche durch eine genaue Untersuchung und lange Erfahrung sind bewährt und tüchtig erfunden worden/ eine beständige Gesundheit zu unterhalten/ damit solche vor einem langen Leben gefolget werden könne. Dieses nun mit mehrem anzuweisen/ so communicire ich allhie allen Liebhabern eines langen Lebens/ einen richtigen und sicheren Wegweiser / der sie auf eine solche Bahn durch 30. kurze und leichte Steige ohnfehlbar bringen wird / wann sie sich nur werden gefallen lassen/ sich auf dieses sichere Pfad zu begeben. Ein wolbegüterter Mensch hat in diesem passu eine grosse prærogative für andern/ denen der Brodkorb höher gehangen ist/ dann diese können auß Unvermögenheit/ alle und jede hieby geführte Gesundheits-Regulen nicht observiren / sondern müssen

Vor-Rede.

müssen mit demjenigen vorlieb nehmen / was theils ihr Beutel ertragen mag / theils ihre Lebens-art und Zustand mit sich bringt ; Dahingegen jenen / alle Ehre und Ehre zu sothaner Glückseligkeit offen stehen / es sey denn / daß sie solche muthwilliger / trotziger / und halsstarriger weise versperren / und diesen edlen Gast nicht einlassen wollen / so das allhie das bekante statt findet / gaudeant bene nati, glücklich sind die / welche wol gebohren werden ; dennoch aber / so besitzen auch die Dürfftige und geringes Standes / wiewol unwissende etwas / worin sie für diejenige glücklich zu schätzen sind / die Krohn und Scepter tragen / und in dieser Welt alles vollauf haben / und wodurch sie fähig werden / den Mangel andertwertiger Mittel reichlich wieder zu ersetzen / nemlich die vernichtung oder vielmehr verachtung der Gemüthsbewegungen / weil wann er nur mit nothdürfftiger unterhaltung seines Leibes versehen ist / sich begnügen läffet / und von keiner Ehr- und Geld-sucht / oder anderen Affecten beherrscht wird / als welche dem grösten theil der Menschen / das Leben verkürzet / daferne eine vernünfftige education / oder eine wahre Philosophie den Menschen nicht besser unterrichtet ; und obschon bisweilen die machine eines solchen gemeinen Mannes durch Zorn oder Grämen / in eine unordnung gerähtet / so kan sie doch durch einen gute Faustschlag / oder einen lustigen Trunck / bald wieder zu rechte gebracht werden / so das durchgehends diese art Menschen
ein

Vor-Rede.

ein hohes Alter erreichen können: Ich rede aber allhie von der geringsten Sorte, die man Tagelöhner nennet / daß es werden oftmahls unter denen / welche einer mittel- mäßigen Lebens-Condition ergeben sind / viele gefunden / welche ihre Affecten gleichfals nicht bezwingen können / und sich dannenhero einen frühzeitigen Todt zu wege bringen.

Diese allhie vorgestellte Regulen sind also eingerich- tet / daß sie von den meisten Menschen leichtlich können observiret werden / wann man sich nur resolviren wil / die alte Gewohnheit fahren zu lassen / und seine eigene Lü- sten und Begierden einzuzämen. Es erkiesen sich zwar einige selbst / diese oder jene diæt zu unterhalten / und mey- nen / das solche nur bestehen dörfte / in einer Mäßigkeit im Essen und Trincken / genießen aber unterdessen auch bey diesem wenigen etwas / was ihrer Gesundheit nicht zuträglich ist / oder entziehen ihrem Leibe / durch gar zu strenge Mäßigkeit und Fasten dasjenige / wodurch der- selbe muß gestärcket und erhalten werden; Wann man aber diesen vorgeschriebenen Regulen folget / so wird nicht allein niemand jemahls irren können / sondern auch alle und jede Kranckheiten / dermassen abzuwehren / und den- selben vorzukommen wissen / das er sich vor keiner mehr zu fürchten haben wird / als nur der letzten / welche ist ein unvermeidliches hohes Alter.

Viele Medici werden sich zweifels ohne / einigen allhie
bey=

Vor-Rede.

bengeführten Regulen / insonderheit der 21. 22. 23. und 24-
sten / heftig wiedersehen / und einen jeden suchen auf ande-
re Gedancken zu bringen / vorgebende / es entstünden
nicht alle Kranckheiten von einer saure und Kälte / und
möchte man deswegen ohne Schaden wol saures und kal-
tes genieffen / werden auch einige Exempel bezubringen
wissen der jenigen / die sich wol dabey befunden ; Fer-
ner das man ohne Uderlasse / Purgiren / Clistiren / Zu-
leppen / Sahmen- und Perlen-Milche niemand curi-
ren könne : Man lasse sich aber hierin nicht betriegen /
dann ob zwar einige Medici dieses auß guter Meynung
vorbringen möchten / so wissen sie es offtmahls selbst
nicht besser / weil sie in einer verkehrten methodo un-
terwiesen worden / und zu nachlässig sind / alles genau zu
untersuchen / oder deren Tractaten nachzusehen / welche
durch unverdrossenen Fleiß etwas heilsahmes erfunden :
wil geschweigen / das sie ihre Opiniones mit sattsahmen
rationibus solten befestigen können : Gar viele aber /
werden auß eigener interesse , Einbildung / Vorurtheil /
Geiz / Stolz und Hochmuth diesen Regulen widerspre-
chen / weil ihr Beutel von vielen Kranckheiten nicht
würde können gespicket / die Apoteker / wegen gebrauch
weniger Medicamenten nicht bereichert / ihre gebrechliche
und lächerliche raisonnements nicht mehr angehoret / und
ihr eiteler Bahn und ansehen nicht mehr im flor erhal-
ten werden / so das ich mich für meine allhie angewante
Mühe

Vor-Rede.

Mühe und treuherzige communication nicht anders vermehrte / sowol von præoccupirten Medicis, als eingebildeten Barbierern / und interessirten Apotecern / dann lästern / schmähen / verläumbden / pasquilliren / heimlich vñ öffentlich / gleich wie ich noch täglich erfahren muß / dann solches ist der heutigen degenerirten Welt Dankbarkeit. Wie sehr aber die im ansehen schwebende Herrn titul-Doctores bishero bemühet gewesen / derjenigen / welche ihre methodum medendi nach diesen allhier communicirten Regulen einrichten / feste principia über einen hauffen zu werffen / so hat es dennoch bishero niemand geglückt / und sind ihre raisons so abgeschmackt heraus gekommen / das man dieselbe ohne mitleiden nicht gnugsam betrachten kan / hingegen siehet man täglich für Augen wie so viel wackere und junge Leute / denen noch wol wäre zu helfen gewesen / durch allerhand unverantwortliche Curen entweder lange Bettlägerig gehalten / oder frühzeitig zum Tode befördert werden. Gott ist mein Zeuge / das ich es offtmahls mit betrübtten Augen ansehe / und mich verwundere / das solche Medici noch dabey ein geruhig Gewissen haben und in Credit bleiben können: Sie mögen immerhin ihren schlentrian continuiren / Ich befreye mein Gewissen in dem / das ich meinen Nächsten für dergleichen Curen auß schuldiger Liebe warne / und alle Menschen ohne unterscheid versichere / das ich Tag und Nacht für ihre Gesundheit arbeite / sorge und wache.

B

Die

Gesundheits-Regulen.

Die 1. Regul.

Bemühet euch allewege in einer gesunden
Lufft zu leben.

Erklärung.

Die gesunde Lufft ist diejenige / welche weder zu kalt
noch zu heiß / nicht feuchtig oder nebelicht ist; die erste
Eigenschaft stremmet unser schnell-fließendes und war-
mes Geblüte; die zweyte / veruhrsachet eine gar zu grosse
transpiration oder außwasemung der feinen theilgen un-
sers Geblütes; die dritte machet unser Blut wässerig;
und die vierte läset uns meistentheils schädliche theilgen
einhauchen. Damit uns aber solche so leichtlich nicht
schaden mögen / so müste ehe man sich in die Lufft begiebet /
entweder eine Pfeiffe Taback / von denen die es ertragen
können / insonderheit des morgens geschmauchet / oder
aber etwas von denen hiernechst folgenden præservativen
gebrauchet werden; In den Häusern und Logementen
soll man mit Mirthen / Aloes, Zimmetrinden / Bernstein /
und allerhand Balsamischen Kräutern und Gesträuch /
fleißig räuchern / und ist das Räuchwerck nicht allein bey
schädlicher Lufft / sondern auch zu allen Zeiten / ein der-
massen der Gesundheit nütliches Mittel / daß es wol für
ein præservatif passiren kan. Bey uns Europæern sind
die Ost- und Süd-Winde ordinair gesunder / als Nord-
und West-Winde / und hierumb solten billich / wo nicht
unsere Häuser / aufs wenigste die Fenster in unsern Zim-
mern.

Gesundheits-Regulen.

mern gegen Morgen gerichtet seyn. Dieses observirte jene Witwe wol/ welche dem Propheten Jesaiæ ein Kämmerlein gegen den Morgen bauen ließ; darumb siehet man auch das die Einwohner der Morgenländer nicht alleine von vielen Kranckheiten nicht wissen/ die bey uns Europæern gemein sind/ sondern auch für andern Nationen ein sehr hohes Alter erreichen. Unter den vier Jahreszeiten/ ist die Frühlings-Lufft die allerschädlichste/ weil alsdann die unterirdische Dämpfe/ und darin befindliche saure und andere schädliche theilgen von den warmen und nun mehr perpendiculariter scheinenden Sonnenstrahlen/ rege gemacht werden/ und empor kömen/ welche sich mit unserem Geblüte und Säfteu vermischende/ viele gefährliche Kranckheiten einführen.

Die 2. Regul.

Meidet alle saure Speise und Getränke.

Erklärung.

Diese ist vor manchem eine schwere Regul zu halten/ dann das saure ist der gemeine Rede nach angenehm/ machet einen guten appetit, und erfrischet den Mund: Wann man aber das unläugbare principium consideriret/ daß unser Leben und Gesundheit in einem schell-laufenden/ warmen/ und flüchtigen Blut und Säfteu bestehet/ und diese von allem was saur und kalt ist/ gestremmet werden und gerinnen/ so kan ein jeder leichtlich urtheilen/ daß saur und kalte/ ärger als die Pest müssen gemieden

B 2

mieden

Gesundheits-Regulen.

mieden werden: Unter dem sauren Getränke/ werden auch saure Milch/Limonaden/Serbetten zc. verstanden.

Die 3. Regul.

Esset und trincket mehr warmes als kaltes.

Erklärung.

Dieses wird auß vorhergehenden Gründen billich erinnert/ daß warmes essen und trincken erhält unsere schnell-lauffendes Blut und Säfte warm/ dahingegen das kalte/ insonderheit wann es ein Getränke ist/ solche rinnend machen/ dannenhero folget offters im Sommer/ oder wann man sich sonst erhizet hat / auf einen kalten Trunck/ ein gäher Todt/ so das man bey solcher Gelegenheit allezeit mit warmes Thee- und Caffee-Wasser/ oder aber einem Trunck Brantewein seinen Durst löschet / und vor allen dingen das mit Eyß zugerichtete giftige Getränke unterlassen soll/ welches ob es schon gleich in dem moment keinen schaden thut/ wodurch sich ihrer viele verleiten lassen / dennoch die Gesundheit und das Leben verkürzet.

Die 4. Regul.

Gebrauchet mässig Salz/ und wenig oder keinen Zucker.

Erklärung.

Niel Salz machet ein scharffes Blut/ voraus das rohe/ welches über der Mahlzeit von etlichen genossen wird. Der Zucker zersthöhret mit seinem corrosivischen
Salz

Gesundheits-Regulen.

Salk/ die in unseren Geblüte enthaltene feine und flüchtige Salk-theilgen/ und verstopfet mit seinem Schleim die zarte Chyl- oder Milch-röhrlein/ dannenhero generiren insonderheit bey Kindern die Würmer/ und die Zähne werden schwarz/ weil die schärffte des Zuckers derselben flüchtiges Salk angreiffet und gleichfahm mortificiret. Unter dem süßen wird auch der Honig gerechnet/ welcher bey uns Europæern gleichfals ein scharffes saur in sich hält. Das beydes Zucker und Honig diese schädligkeit an sich haben/ ist ganz offenbahr/ weil man auß solchen einen dermassen corrosivischen liqvozem durch die destillation eliciren kan/ der auch die allerhärteste Metallen auflöset und zerschmelzet.

Die 5. Regul.

Lasset alles Fleisch/ so ihr bratet und kochet/ allezeit säfftig seyn.

Erklärung.

Durch viel braten und kochen/ fleiget das beste und flüchtige Salk des Fleisches/ wovon es wol schmecket/ und die particulae chylosæ, oder nehmende theilgen/ im Rauch davon/ vñ bleibet nur eine harte substanz übrig/ welche den Magen beschweret/ wenig nutriment verschaffet/ und nicht wol darin kan verdauet werden.

Die 6. Regul.

Genteffet lieber junges als altes / wildes als zahmes Fleisch.

B 3

Erklär.

Gesundheits-Regulen.

Erklärung.

Das junge Fleisch ist darumb gesunder / weil es voller Saft / dahingegen das alte desselben beraubet / Seh nicht / und wegen der eingeschrumpften chyl-oder Milch-röhrlein zähe ist. Wildpret wird dem zahmen Fleisch fürgezogen / weil es durch bewegung / fliegen / lauffen / springen / hehen und jagen mürber und zarter wird : So ist auch dasjenige Geflügel / welches in den Wassern seine Nahrung suchet / Fische / Frösche zc. frisset / als wilde Gänse / Enten / Wasserschneepfen und dergleichen / der Gesundheit nicht so dienlich / dann dasjenige / welches sich mit allerley Früchten / Graß und Kräutern ernehret.

Die 7. Regul.

Esset wenig Fische und Obst / und lasset jenes allezeit wol gewürket / dieses aber mit Brodt geessen werden.

Erklärung.

Fische geben wenig nutriment und Nahrung / und machen viel Schleim / sie ernehren sich mit solchen Speisen / als Schlamm / Koth und Gewürmer zc. daß mit der Menschlichen constitution nicht überein kompt / und leben an einem Ort / woselbst kein Mensch sein Leben lange würde erhalten können / nemlich im Wasser. Gewürke / Senff / Meerrettich / Zwiebeln zc. corrigiren derselben kalte und schleimige substantz, das solche uns so sehr nicht schaden können. Das Obst führet eine sehr schädliche
und

Gesundheits Regulen.

und versüßte-säure bey sich / wodurch unser Blut und Säfte in ihrem lauff sehr gehindert werden / welche saure theilgen / das Brodt einiger massen abstumpfet / insonderheit wann darneben ein guter unverfälschter und nicht saurer Wein getruncken wird: Unter dem Obst gehören auch die Citronen / welche wegen ihrer säure / jedoch außerhalb den Schellen / die mit feinen Del-theilgen angefüllet sind / müssen gemieden werden.

Die 8. Regul.

Meidet alles eingesaltene / geräucherte und in Eßig eingemachte Fleisch und Fische.

Erklärung.

Die schädlichkeit dieses wiewol für der Säule bewahrten Fleisches und der Fische / ist gnugsam auß denen vorhergehenden Regulen abzunehmen / weil sie durch Salt / dörnung und Eßig / ihrer besten Kräfte und Säfte beraubet sind / und dannenhero das übriggebliebene nur schwer zu verdauen ist / und in keinen dienlichen Nahrungsafft kan verändert werden.

Die 9. Regul.

Speiset lieber drey / vier und mehrmahl des Tages / allemahl ein weniges / als das ihr nur ein oder zweymahl eine starcke Mahlzeit haltet.

Erklä-

Gesundheits-Regulen.

Erklärung.

Durch langes fasten / wird das fermentum oder der Magensaft zu scharff / und erwecket desto grösseren Hunger / daß man sich hernach mit Speise und Getränke gar zu sehr überhäuffet / woraus allerhand Kranckheiten entstehen ; welches insonderheit diejenige anmercken wollen / welche von einer Mittags-Mahlzeit zur andern / das ist 24. Stunden lang / ihrem Leibe die Nahrung entziehen. Diesem übel nun vorzukommen / so wäre das beste Mittel / daß man nach art aller Thiere / des Tages über offte / jedoch allemahl ein wenig esse und trincke / oder die Mahlzeiten dergestalt einrichte / daß dieselben des Sommers nur etwa 3. oder 4. Stunden / des Winters aber 6. oder 7. wegen der langen Nächte / voneinander unterschieden wären.

Die 10. Regul.

Des Abends esset wenig / insonderheit Fleisch und Fische.

Erklärung.

Dieses wird darumb erinnert / weil der subtile æther oder Himmels-Feur / als welches ein vieles zur digestion und auflösung der Speisen im Magen contribuiert / in dem es die darin von mancherley art enthaltene theilgen durcheinander beweget und gleichsam zu fermentiren veruhrsachet / des Abends so starck nicht würcket / als des Tages / wodurch dann die Himmelskügelein
(globuli

Gesundheits-Regulen.

(globuli secundi elementi) die überhand bekommen / und die Speisen / insonderheit Fleisch und Fische / dermassen zusammen drucken / das sie dannenhero dem Magen nicht wenig beschwerlich fallen / wie solches auß der täglichen Erfahrung gnugsahm bekant ist / hierauß kan man auch abnehmen / wie schädlich die Gastmahle sind / welche man des Abends anstellet.

Die II. Regul.

Trincket zum offtern zwischen dem Essen.

Erklärung.

Die Speisen dissolviren sich desto besser im Magen / wann man wehrender Mahlzeit / allemahl ein wenig nach genommener Speise / trincket / als das man erstlich nach absolvirten Mahlzeiten einen guten Trunc thut / insonderheit wan man nur viel harte und solide Speisen und keine Brühen und Potagen genießet / welche wan sie zu erst in den Magen kommen / und daselbst nicht alsofort mit einer gnugsahmen feuchtigkeit vermischet werden / daselbst verhärten / sich in den Falten des Magens feste ansetzen / und also böse Zufälle und obstructiones einführen / dann ob wol theils vom herabgelassenem und mit den Speisen sich vermischendem Speichel / theils auß denen in dem Magen- Zell sich befindlichen Drüsen / einige Feuchtigkeit in dem Magen versamlet wird / so ist doch solche nicht genug / dem Nahrungs- Saft seine behörliche fließbarkeit zu wege zu bringen /
S
damit

Gesundheits-Regulen.

damit solcher beqvem sey/ in die vasa lactea, oder Milch-Adern einzudringē/ und ferner durch so viele zarte Adern und Köhrlein zu allen Theilen und Gliedern des Leibes/ sich zu verfügen.

Die 12. Regul.

Kurz vor der Mahlzeit / gebrauchet kein Geträncke / den appetit zu erwecken / und nach gehaltenen Mahlzeit trincket lieber warmes Thee- und Caffee-Wasser / oder einen guten Seckt / als Brantwein.

Erklärung.

S ist eine böse gewohnheit bey vielen Menschen / insonderheit der Polnischen Nation, daß sie kurz vor dem Essen / Brantwein / oder sonst ein ander Geträncke genießten / den appetit dadurch zu wege zu bringen; geschieht es in geringer quantitet, so wird zwar wegen denen in solchem Geträncke enthaltenen sauren theilgen der Hunger vermehret / man überladet aber hingegen auch den Magen mit vielen Speisen / welche / weil sie darin nicht gnugsam können dissolviret / und zur fermentation gebracht werden / allerhand Beschwere verursachen / gebraucht man aber den Brantwein überflüßig / insonderheit des morgens nüchtern / so dämpfet man den appetit, und setzet den Magen in solche Unordnung / daß er nicht fähig ist / auch die allergefundeste Speisen zu empfangen / sondern

Gesundheits Regulen.

sondern einen verderbenden Nahrungs-safft verschaffet / wodurch die subtileste chyl-oder Milch-röhrlein einkrumpfen / und darauf Schwind-oder Wasser=sucht folgen. Warmes Thee-und Caffee-Wasser / ist das allerbeste Mittel / das in der Welt zu finden / die digestion der Speisen zu befördern / wann es gleich nach der Mahlzeit gebraucht wird / welches mehr denn tausendmahl probiret worden / ja wann selbst die allerhärteste und unverdaulichste Speisen genossen werden : Brantewein machet solche nur hart / insonderheit die Fische / Austern / Muscheln 2c. es sey dann das selbiger mit vielen Specereyen und Gewürzen durch die destillation abgezogen ist / Thee oder Caffee-Geträncke aber / gehet ihm weit vor / weñ dieses nicht zu bekommen / so ist ein guter und unverfälschter Sect / das beste Mittel ; solte jemand den appetit verlohren haben / so were solches eine Kranckheit / und müste mit dienlichen Medicamenten beyzeiten curiret werden.

Die 13. Regul.

Euer ordinair Geträncke über der Mahlzeit / sey vielmehr ein schwaches und süßes / als starckes Bier ; der Wein / gleichfals vielmehr ein natürlicher süßer / als saur und scharff ; zwischen den Mahlzeiten / mag man wol trincken / aber niemahlen ohne Durst.

Gesundheits-Regulen.

Erklärung.

Unser Getränke / weil es nur ein vehiculum sein muß /
umb die Speisen gleichsam nach den Magen abzu-
führen / so ist nicht nötig / daß solches nutrire und nehre /
sondern darff nur dünne sein / und were demnach nechst
dem Wasser (als womit unsere Vorfahren ihr Leben hoch
gebracht haben / und das beste und gesündeste Getränke
ist) ein dünnes und kein starckes Bier / der Gesundheit
am zuträglichsten über der Mahlzeit zu gebrauchen / über
das so hat das starcke auch viel schleimige und saure theil-
gen bey sich / welche derchyfication oder Milchmachung
sehr schädlich sind / wie wir auß obigem zur gnüge ver-
nommen / und ob man schon unterweilen an denen örtern /
wo starcke Bier gebrauet werden / sehr feiste Leute siehet /
so sind dieselbe doch hingegen auch grobes Verstandes /
dann von solchen schleimigen theilgen keine subtile Spiri-
tus oder vielmehr ein zarter Nerven-Safft kan generiret
werden. Ein süßes Bier wird genennet / daß nicht scharf
gegohren hat / mehr frisch als alt und lang gelegen ist.
Alle saure Weine / sie mögen Nahmen haben wie sie wol-
len / sind unserem Blut und Säfften höchstschädlich / weil
sie dieselbe gerinnen machen / den umbblauß verhindern /
und verfolgens Podagra, Stein / Scharbock und andere
grosse Beschwere zu wege bringen / danenhero die Rhein-
sche / Fränckische / und andere Deutsche Weine billich zu
meiden / und für unzeitige zu halten; hingegen die Fran-
kösische

GesundheitsRegulen.

kösische / wann sie nicht geschwefelt / nebenst denen Itali-
änischen / Ungarischen und Spanischen Secten / wann
sie nicht geschnitten und verfälschet / die allergesundeste
sind / und natürliche süsse (das ich mich der Herren Natura-
listen Redensart bediene) können genehet werden. Zwi-
schen den Mahlzeiten / insonderheit des Sommers / da
durch die wegen grosser Hitze veruhrsachte hefftige tran-
spiration, die feine theilgen des Bluts und der Säfte
wegfliegen / ist wol geuhrlaubet was mehr zu trincken /
aber nicht zu kalt / insonderheit warm Thee und Caffee-
Wasser / welches wegen der feinen und subtilen Deltheil-
gen ohne die geringste Gefahr in zimlicher qvantitet kan
getruncken / und dadurch die verlohrne gute theilgē reich-
lich wieder ersetzt werden ; Dannenhero man leichtlich
abnehmen kan / was von dem übermäßigen sauffen zwi-
schen den Mahlzeiten / auf den Weinkellern und Bierkrü-
gen / oder Gastmahlen / wann man ohne Durst und mit
Zwang trincket / zu halten sey / dann der außgang leget
es gnug an den Tag / das die meisten ihre mehr dan bestia-
lische Lust (dann kein Thier in der Welt mehr sauffet / als
seinem Leibe zuträglich ist) mit Podagra / Lähmung /
Schwind-Wasser- und Zitter-sucht / und einem frühzei-
tigen Todt bezahlen müssen.

Die 14. Regul.

Meidet alle starcke Bewegung des Leibes /
und eine übermäßige Ruhe desselben.

Erklär.

Gesundheits Regulen.

Erklärung.

Durch starcke bewegung / werden unser Blut und
und Säfte / gar zu schnell bewogen / und dannenhe-
ro die feinste theilgen derselben durch starcke transpiration
und Schweiß außgeföhret / und also die Kräfte benom-
men / weswegen alle exercitien mäßig geschehen müssen /
und das starcke jagen / reiten / rönnen / lauffen / zu fliehen
ist; das stillsitzen / machet unser Blut und Säfte im umb-
lauff träge / und veruhrsachet Scharbock / Stein / das be-
kante malum hypochondriacum und andere böse Zufäl-
le / muß derowegen alles mäßig geschehen.

Die 15. Regul.

Hütet euch für vielem wachen / und schlaffet
so lange als ihr davon erfrischet werdet / wann
der Schlaff euch gleich bald nach gehaltener
Mahlzeit überfallen solte.

Erklärung.

Ziel wachen / machet Blut und Säfte scharff. Weil
im Schlaff die digestion und fermentation der Spei-
sen im Magen besser verrichtet werden als wachende / in-
dem der subtile Nerven-Safft / durch den gebrauch der
so genanten acht Sinnen / als sehen / hören / riechen / schme-
cken / fühlen / Hunger / Durst / Venus-spiel / nicht consum-
miret / sondern gleichsam concentrirt wird / und dem-
nach ein merckliches contribuiret / die chylification zu be-
fördern /

Gesundheits-Regulen.

fördern/ als kan der Schlaf nicht alleine nicht leichtlich zu viel seyn/ sondern ist auch gleich nach der Mahlzeit viel zuträglicher/ als die Bewegung (wodurch Speise und Tranck eher/ als vonnöhten ist/ sich in die vasa lactea begiebet/ und sich mit dem Geblüte vermischet) insonderheit wann man sich nach demselben erquicket befindet/ als welches eine gewisse anzeige ist/ daß der Nahrungs-Safft wol formiret worden/ dahingegen ein übeles befinden nach dem Schlaf/ ein Vorboth einer bevorstehenden Unpäßlichkeit oder gegenwärtigen übelen Zustandes des Leibes ist/ so operiret auch das subtile Himmels-Feur/ des Tages im Schlaf im Menschlichen Leibe viel besser als des Nachts/ und hierumb ist es/ daß man des Mittags/ wie vorhin angezeiget worden/ mehr und solidere Speisen essen mag als zu Abends. Dieses vom Mittags-schlaff/ scheint der weise Syrach auch gewust zu haben/ dan er sagt Cap. 31. v. 25. wan du zu viel gessen hast/ so stehe auf/ und gehe weg/ und lege dich zur Ruhe/ er saget aber nicht bewege dich und gehe ein tausend Schritte fort/ wie die Schola Salernitana uns persvadiren wil.

Die 16. Regul.

Der Leib werde allezeit gebühlich offen gehalten.

Erklärung.

Man saure / süsse und kalte Speise und Geträncke / vorhergehenden Regulen gemäß gemieden werden /
so ist

Gesundheits-Regulen.

so ist ohnmöglich / das sich der Leib verschliessen solte / vor-
aus wann die Liebhaber des Taback's des morgens frühe /
oder des Abends späte / ein paar Pfeiffen außschmauchen ;
solte der Leib durch eine übele diæt etwa verstopfet wer-
den / so müste man nicht alsofort zu denen außmergelien-
den purgier-Mitteln und Cliftiren schreiten / wie wir her-
nach mit mehrem vernehmen werden / sondern man könte
alsdann nur sich des warmen Thee- und Caffee-Geträn-
kes in ziemlicher quantitet, oder in mangelung dessen / ei-
nes warmen Biers oder Simpelen mit etlichen gran Sal-
zes vermischten Wassers bedienen / und so die öffnung
nach diesen Mitteln nicht folgen wolte / were darauf ein
Medicus zu consuliren.

Die 17. Regul.

Der Blut- und Bauch-fluß / werde alsofort
gehemmet / wie auch der ohne Arbeit und
hefftige Bewegung von sich selbst folgende
Schweiß.

Erklärung.

Alter Blutfluß / er köme auß der Nase / Wunde / oder
andern örtern her / so ist derselbe allezeit gefährlich /
dann es ist eine ohnfehlbare anzeige / daß ein oder mehr
Adern zerrissen sind / worauf / wann er lange anhalten
solte / wo nicht wegen erfolgenden grossen Ohnmachten /
und beraubung der Kräfte / gar der Todt / aufs we-
nigste

Gesundheits-Regulen.

nigste Schwind- und Wassersucht folgen könnten / darumb
solcher alsofort muß gehemmet werden. Unter denen
eusserlichen Hülffmitteln ist das beste der gemeine Zun-
der / welcher wegen seiner adstringirenden theilgen /
die offene Mündlein der Adern gleichsam zusammen
ziehet; eine andere Ader an einem Arm oder Fuß zu öff-
nen / umb dadurch das Blut von dem Ort / da es außfließ-
set / zu deriviren / wie etliche thun / ist ganz unnötig / und
wieder alle raison, und eben nicht viel besser gethan / als
wann man einen halbermordeten / gar die Kehle abschnit-
te / dann ich entziehe ihm noch mehr Blut / und beraube
ihn noch mehrer Kräfte / da ich ihme billig an stat des all-
bereit vergossenen / ein mehrers Blut / wann es möglich
were zu wege bringen und anschaffen solte. Kähme der
Blutfluß aber auß Verletzung und zerreißung der Adern
inwendiger theilen / als zum Exempel / auß den Lungen
her / und ergösse sich auß dem Halse oder der Luft-röhre
per vomitum, so wäre solcher desto gefährlicher / und mü-
ste darumb ohngesäubt / ein wolerfahrner Medicus con-
suliret werden. Der Bauch-fluß oder Durchbruch / ent-
stehet entweder von Kälte / oder von einer saure / derohal-
ben solcher alsofort mit warmen und saur = dämpfenden
Mitteln / als præparirten Krebssteinen / Corallen / ge-
brantem Hirschhorn / und dergleichen zu stillen ist / und
durchaus nicht muß continuiret werden / wie etliche der
verkehrten Meynungen sind / dann es werden nebenst de-
nen

D

nen

Gesundheits-Regulen.

nen verdorbenen / auch viel gute und nützliche Säfte zugleich außgeföhret ; der ohne Arbeit und hefftige Bewegung / von sich selbst folgende Schweiß / ist eine art einer Kranckheit / und ein zufall des Scharbocks / worüber bey einem Medico sich guten Rahts zu erholen / solchen mit behutsamen und dienlichen Medicamenten zu hemmen.

Die 18. Regul.

Lasset euch von keiner Gemüths-bewegung und Affecten einnehmen / und seyd allezeit fröhlich und gutes Muthes.

Erklärung.

Zu wünschen were es / daß diese Regul, mit güldenem Buchstaben / an allen Häusern / Zimmern und Cabinetten geschrieben würde / dann wieder solche pecciren fast alle hohes und niedriges Standes-Persohnen / in allen Conditionibus dieses Lebens / und man hat sich zu versichern / daß der meiste theil der Menschen / durch diese Kranckheit / dem Tode frühzeitig müssen zu theil werden / weil sie nemlich die rechte Philosophie und wahre Ethicā nicht studiret habē / als welche beyde ganz andere principia haben / als diejenige / welche sich durch ambition, Ehr- und Geld-sucht / Sorgen / Traurigkeit / Grämen und Zorn zc. den Todt über den Hals ziehen ; Dannenhero ein jeder / auf seine Hut seyn muß / daß er sich von keiner der obenannten Gemüths-bewegungen und Affecten einnehmen und überwinden lasse / damit er sein Leben nicht verkürze /

Gesundheits Regulen.

kürze / und seiner Gesundheit keinen Schaden zufüge ; Darumb merckte ich / sagt der weise Prediger / daß nichts bessers sey / als frölich seyn und ihme gütlich thun in seinem Leben / denn ein jeglicher Mensch / der da isset und trincket / und hat einen guten Muth in aller seiner Arbeit / daß ist eine Gabe Gottes / und diese herzliche Erinnerung wird von ihme wol an 8. örtern wiederholet. Er saget zwar cap. 7. v. 4. durch trauern wird das Herz gebessert / es stehet aber hingegen auch cap. 12. v. 10. laß die Traurigkeit auß deinem Herzen / und thue das Ubel von deinem Leibe / so das er durch jenes nur ein superficial und für eine kleine weile währendes trauern wil verstanden haben. Ich schliesse diese Erklärung auß demselbigen Prediger und sage mit ihme auß dem cap. 9. v. 7. So gehet hin und esset euer Brodt mit Freuden / trincket euren Wein mit gutem Muth / dann euer Werk gefällt Gott wol.

Die 19. Regul.

Unterhaltet euere Gesundheit / mit dienlichen Præservativen, und so bald ihr Schmerzen empfindet / so bemühet euch solchen alsofort zu stillen.

Erklärung.

WEr strictè und genau diesen allhie vorgestellten Gesundheits-Regulen nachlebet / hette zwar so ebē nicht nötig / sich einiger præservativen zu bedienen / weil wir aber entweder von solchen Eltern gezeuget und gebohren werden / die einer verkehrten diæt in ihrem Leben sind ergeben gewesen / oder selbst von jugend auf / in solcher erzogen / und bishero daran gewohnet sind / oder aber weil unsere Lebens-Condition erfordert mit unterschiedlicher art Leuten täglich zu conversiren / welche uns debauchiren / und zur Unordnung und einem wiederwertigem regimen in

Gesundheits-Regulen.

essen und trincken verleiten / so werden wir genötiget / daferne wir unsere Leiber in einem gesunden Zustande erhalten / und lange leben wollen / daß wir uns solche præservativen erkiesen / die uns diese Glückseligkeit ohnfehlbar zu wege bringen können. Umb nun allen Menschen solchen grossen Schatz aufrichtig genießten zu lassen / so communicire ich auß redlichem aufrichtigem Gemütthe folgende herrliche præservativen, welcher sich theils Herz D. Bontekoe seel. bedienet / und in seinen hinterlassenen Schrifften recommendiret / theils ich selbst auch täglich gebrauche / und die ein jeder meistens selbst mit geringer Mühe bereiten kan. Unter solchen gebühret billig der Vor-rang der

Essentia Ambrae.

Man nimbt ein halb Quintlein kleinzerstossenen grauen Ambrae, und giesset darauf eine Unze hoch=rectificirten Spiritus vini, setzet es etliche Tage mit einem Glase das einen engen Hals hat / in warmen Sande / je länger es stehet / je besser und stärker ist es. Die dosis ist 10. bis 20. Tropfen / es sey in warmen Thee-Wasser / Seckt oder anderen Italiänischen Weinen. Weil aber die Ambra bey uns Europæern / gleich dem Golde werth geschätzt und bezahlet wird / auch bisweilen wol theurer / so ist dieses præservatif nur für grosse Herren und reiche Leute: Sie ist indessen Warlich das vornehmste Mittel / unsere Gesundheit und Leben durch ihre balsamische und flüchtige Del-

Del-

Gesundheits-Regulen.

Del-theilgen zu erhalten / wie dann in denen Morgen-
Ländern / woselbst die Ambra zu finden / und selbige zum
öfftern genossen wird / die Einwohner ihr Leben bis 100.
150. auch wol gar 200. Jahre unterweilen bringen sollen.
Solten demnach alle grosse Herren täglich 3. 4. und mehr-
mahl sich dieses vortrefflichen Mittels / bey einer guten
allhie recommendirten diat bedienen / damit sie sich einer
beständigē Gesundheit und langen Lebens / als wovon die
Wolffahrt dero Reiche und Länder dependiret / wie auch
andere vermögende Leute / und die es bezahlen können /
getrösten können. Denen diese allhie vorgeschriebene
quantitet der Ambra, bey der geringen maasß des menstrui
zu viel in den Augen leuchten möchte / mögen ihrer lächer-
lichen Gewohnheit nach nur einige gran nehmen / und
alsdann sehen / was sie damit anfrichten werden.

Das 2. Præservatif.

Ist das weitberühmte

Sal volatile Oleosum.

Welches folgender gestalt am besten bereitet wird. Neh-
met 4. Loth wolgereinigte und klein zerstoffene Pottasche /
schüttet solche in ein gläsernes oder von Serpentin-Stein
gemachtes Mörselein / und tropfet folgende destillirte fei-
ne Oelen / darein / als nemlich 10. Tropfen Zimmet-Oele.
20. tropfen Muschatenblüth-Oele. 15. tropfen Nägelein
Oele. 30. tropfen Citronenschellen-Oele. 25. tropfen
Pomeranzenschellen-Oele / mischet es wol miteinander /

D 3

thut

Gesundheits-Regulen.

thut noch 2. Loth Pottasche darzu / schüttet es zusammen in ein Glas mit einem engen Halse / und gießet darauf 4. Loth hoch-rectificirten Spiritus vini, und 5. quintlein Spiritus salis armoniaci, der mit Pottasche oder sale tartari destilliret ist / rüttelt es wol umb / und wenn es 3. Tage und 3. Nächte in warmen Sande gestanden / so gießet den roth-gelben liqvoem allgemählich über in ein ander Glas / das dicke so auf dem Boden sizet / lasset zurücke. Die dosis ist von 20. bis 30. Tropfen / in Spanischen Wein / Seckt oder warm Thee- und Caffee-Wasser.

Das 3. Præservatif.

Ist das folgende

Universal-Pulver.

Nehmet 3. Loth Antimonium diaphoreticum, 2. Loth præparirte Krebssteine / 1. Loth præparirte rohte Corallē / und ein halb Loth nitrum fixum, mischet es wol miteinander. Die dosis ist ein halb quintlein oder 2. Scrupel, mit etlichen Näßgen warmes Thee- oder Caffee-Wasser.

Das 4. Præservatif.

Ist das folgende

Elixir Vitæ.

Nehmet 8. Loth des besten Zimmets / 4. Loth Muschaten-Nuß / 2. Loth Muschaten-blühte / 1. Loth Nägelein / 6. Loth ganzen Saffran / 3. Loth Calmus / die Rinden von 8. frischen Citronen / und 4. Pomeranzen; die obige Species ausserhalb dem Saffran / zerstoffet gröblich / die
Kin-

Gesundheits-Regulen.

Rinden aber zerschneidet in kleine Stücklein eines halben Zolles lang / schüttet es zusammen in ein Glas / gießet ein Stübgen guten Franschen Brantewein darauf / laßet es so lange an einem warmen Ort stehen / biß alle Krafft in den Brantewein übergangen ist / alsdan filtriret es durch ein grau Papier in ein ander Glas. Die dosis ist ein Löffel voll.

Das 5. Præservatif.

Ist das bekante und von einem erfahrenen Apoteccker oder Laboranten aufrichtig bereitete

Sal volatile Cornu Cervi.

Die dosis ist von einem halben biß zu einem ganken quintlein in warmen Thee- und Caffee-Wasser / Milch / Seckt ic.

Das 6. Præservatif.

Ist ein von Materialisten und Apotecckern unverfälschtes Zimmet-Öle.

Die dosis ist von 6. biß 10. Tropfen / welche man auf ein klein bröcklein einer Haselnüsse groß des besten Candi-Zuckers tropfet / und also mit etwas Canari-Seckt od Spanischen Wein austrincket / und darauf etliche Näpfgem warmes Thee-Wasser seket. Dieses vortrefliche præservatif, weil es gleichfals sehr kostbahr / so kan es nur von vermögenden Leuten gebrauchet werden.

Das 7. Præservatif.

Ist das nie gnug gepriesene / und in allen 4. Theilen der Welt bekante warme Thee- oder Caffee-Getränk.

Zch

Gesundheits-Regulen.

Ich achte ohnnötig diese herrliche Wasser-Geträncke/
als kräftige Mittel zur beständigen Gesundheit und ei-
nem langen Leben aufs neue zu recommendiren / weil sol-
ches theils allbereit viele Jahre hero von Herrn D. Bonte-
koe, D. Waldschmidt seel. und andern berühmten Medi-
cis, theils auch von mir selbst in unterschiedlichen meinen
Tractaten sattfahm geschehen ist : Zu wünschen were es
nur / daß man ohne vorurtheil bey solchem grossen Präser-
vatif continuiren möchte / und sich nicht andern / die es
nicht besser wissen und verstehen / oder seiner eigenen Ein-
bildung / zu hindansezung und verachtung desselben über-
reden liesse / so würden ihrer viele gesunder und länger le-
ben / als sie jeko leben. Daß das Thee- und Caffee-Ge-
träncke nicht allemahl / und bey allen Menschen die es ge-
niessen / den gewünschten und eingebildeten Effect zu we-
ge bringet / ist entweder die Ursache / daß man es nicht
viel und heiß gnug trincket / oder das man ein valetudina-
rius ist / und eine fränckliche constitution hat / welche von
dem Thee-Geträncke noch reger und würckender gemacht
wird / oder aber das man täglich in grosser Unordnung /
und in einer verkehrten diæt lebet / welche Thee- und Caf-
fee-Geträncke / nicht alleine mächtig ist zu corrigiren / so
man nicht darneben / obbenante Präservativen gebrauchet.
Was nun ferner / die jetztbeschriebene Präservativen be-
trifft / so können solche zu allen und jeden Zeiten / eines
umb das andere / des Tages 2. 3. und mehrmahl gebrau-
chet

chet

Gesundheits Regulen.

chet werden/und welches man dan unter denselben befin-
det/ das am besten anschläget/ dabey muß man bleiben/
nach der in der Medicin bekanten Regul, à juvantibus &
nocentibus sumitur indicatio, das ist/man sol wol obser-
viren was einem wol oder übel bekomme; so das hievon
nichts positivè zu statuiren/ sondern ein jeder muß allhie
seine eigene constitution auf die Probe setzen / und acht
haben/wie gesagt/was er ertragen mag/dann dem einem
wird das Sal volatile cornu cervi, einem andern das Sal vo-
latile oleosum, und wiederumb einem andern das Univer-
sal-Pulver besser anschlagen; weil nemlich der eine mehr
säure oder Schleim bey sich hat als der andere / wiewol
man nicht leichtlich irren kan/wann man gleich alle diese
Mittel alternativè, das ist bald dieses bald jenes gebrau-
chet. Zu ende dieser Regul, wird auch erinnert/das man
allen Schmerken alsofort stillen sol / dann dadurch ge-
hen viel Kräfte weg/ und das Leben wird verkürzet/nie-
mand aber darf (so zu sagen) selbigen länger leiden / als
er selbst wil/ weil noch solche Mittel durch Gottes Gna-
de vorhanden / welche alle Pein und Schmerken gleich-
sahm in einem Augenblick aufheben können / weswegen
man dann auf stehenden Fuß / und ohne einige Zeit-ver-
säumung ein quintlein von dem vorbenanten Universal-
Pulver nebenst einem gran opii crudi (wann der Schmer-
ken gar groß wäre) mit etlichen Näßgen warmes Thee-
oder Caffee-Wasser/ mit der grösssten sicherheit gebrau-
chen

E

chen

Gesundheits-Regulen.

chen kan / und so er dann durch dieses Mittel von dem Schmerken nicht liberiret würde / könnte man ungesäumt einen rechtschaffenen Medicum vociren. Endlich müste man bey dem gebrauch der Præservativen auch des

Edlen Tabacks

nicht vergessen / welches ebenmäßig allhier eine Stelle zu haben verdienet / und nicht unter die geringste Mittel zu zehlen ist / welche unsere Gesundheit bewahren / und das Leben verlängern / dann es mit seinem flüchtigen Saltz / alle saure theilgen gewaltig dämpfet / in dem es durch die im Munde befindliche Adern / bis ins Geblühte eindringet / für Scharbock und aller bösen Luft uns præserviret / insonderheit wann man es unter dem Trincken des Thee- und Caffee-Getrânckes gebrauchet / und das viele Biertrincken dabey meidet.

Die 20. Regul.

Wann ihr in eine Kranckheit fallet / so consuliret bey Zeiten einen wolerfahrenen Medicum, und wartet nicht bis die Kranckheit einreisset.

Erklärung.

Diese ist eine höchstnothwendige Regul, wird aber von den meisten Patienten nicht observiret / dannenhero man sich keines wegcs zu verwundern hat / daß mancher so lange das Siechbette einbehalten muß / oder gar ungeneßlich bleibet / welches nicht geschehen würde / wann er
bey

Gesundheits Regulen.

bey Zeiten/ bey einem wolerfahrenen Medico sich heilsamen Rathes erholet hette/ dann es heisset nach dem bekanten Sprichwort principiis obsta, man sol der Kranckheit bald zu anfangs den Kopff bieten/ so kan man auch bald/ und mit geringer Mühe und Mitteln geholffen werden/ wann aber das malum sich eingewurkelt/ und der Todt auf den Lippen ist/ so wird das traurige Liedlein hinten nach gesungen serò medicina paratur, die Arzney kompt zu späte/ und dann hilfft keine Panacæa, kein Lapis Philosophorum &c. wann man gleich alle Apoteccken in der ganzen Welt außbrauchen wolte.

Die 21. Regul.

Lasset euch niemahlen eine Alder öfnen/ oder durch schröpfen dieselbe verletzen / sondern menagiree euer Blut / als eine nothwendige feuchtigkeit/ die Räder euerer Lebens-Mühle umbzutreiben.

Erklärung.

Die gröste Faute, welche in praxi und bey der Cur der Patienten begangen wird / ist die mörderische Alderlasse / welche dem Menschen eines nicht weniger nützlichen Safftes beraubet/ als das Wasser auf einer Mühlen ist/ und daferne es in allen Rechten für ein crimen Læsæ Majestatis gehalten wird/ wann man einer Mühlen des Wassers muthwilliger und vorsezlicher weise berauben

E 2

solte/

Gesundheits-Regulen.

solte / so ist es auch gleichsahm eine bößhafte und grau-
sahme Mordthat das Menschliche Blut zu vergiessen /
als von welchem / gleich wie von dem Wasser / die umbtrei-
bung der Mühlenräder / also auch von dem Blut / der
umblauff der Säfte / und die erhaltung unserer Gesund-
heit / Kräfte / und Leben dependiret ; dieses kan von kei-
nem vernünftigen Medico in der Welt geleugnet wer-
den / wañ man nicht mit sehenden Augen verstockter und
halbstarriger weise wil blind seyn : überdaß führet eine
Aderlasse sowol das gute als böse Geblüte zugleich auß ;
so hat auch noch niemand durch keinerley raisons behaub-
ten können / daß eine Aderlasse die *causam morbi*, die Ur-
sache der Kranckheit aufheben solte ; were es demnach
nicht viel zuträglicher / das man diesen edlen und kostbah-
ren Schatz des Lebens / Christlicher und Gewissenhaft-
ter weise menagirte, und andere heilsahmere Mittel ge-
brauchete / die *materiam morbificam*, welche in corrigi-
rung und außführung des Schleims / und in dämpfung
der säure / als der einigsten Ursache aller vn̄ jeder Kranck-
heiten bestehet / außführete / und auß dem wegeräumete ;
dieses sey auch gesaget von dem Schröpfen / als welches
für eine kleine Aderlasse billich anzusehen / und man glau-
be sicherlich / und laticire sich selbst nicht / ein anders zu ge-
dencken / als das so mancher tropfen Bluts ihme außge-
zapfet wird / auch gleichsahm so viel Stunden sein Leben
verfürket werde / ob es gleich nicht Augenscheinlich zu
mercken

Gesundheits-Regulen.

mercken ist / ja man considerire alle die jenige / welche sich der Aderlasse zum öfftern bedienen haben / ob sie nicht gemeiniglich (ich rede nicht von denen / die einer überaus starcken constitution sind) hager / mager / und bleich seyn werden / und endlich frage man alle stockalte Leute / wovon sie ein so hohes Alter erreicht haben / und man wird befinden / daß solche in ihrem Leben sich wenig oder gar nicht die Ader werden haben öffnen lassen / wie dann in China, Japan, und in viele andern Morgenländern mehr / da die Menschen 100. und 200. Jahr alt werden / ganz keine Aderlasse im Gebrauch ist / sondern einer Mordthat gleich gehalten wird. Das aber unter den Italiänern / Spaniern / und Frankosen / als welche Nationen noch eifrige Vorfechter des Blutvergiessens sind / bisweilen alte Leute gefunden werden / solches rühret von der sehr exacten und accuraten diæt her / die sie mit ihren bovillons unterhalten / und dabey ihre Gemühtsbewegungen zu bezwingen wissen / solche Menschen aber sind ganz rar.

Die 22. Regul.

Lasset euch eure beste Lebens- Kräfte und Säfte / durch Purgiren und Clistiren niemahls außführen.

Erklärung.

Nit dem Purgiren und Clistiren hat es dieselbe Bewandnisse / wie jetzt bey der Aderlasse gemeldet worden /

Gesundheits Regeln.

den/ weil diese beyde unbesonnene geneesmittel eben so-
wol die gute als böse Feuchtigkeiten außführen/ die aber
so leichtlich nicht wie man wol meinet/ wieder zu ersetzen
sind/ es sind andere Wege im Menschlichen Leibe offen/
wann es einer außführung bedarff die böse Feuchtigkeit
außzutreiben (wo es im außtreiben bestehen sol) nemlich
durch Vomitiven, Schweiß/ Urine und insensibile tran-
spiration; Ein jeder aber steckt in der Einbildung/ wann
er nicht Purgire und Clistire/ so könne ihm nicht gehol-
fen werden/ ihm i. angst und bange/ wann er nicht täg-
lich die Hinterpforte ein und mehrmahlen öfnen kan/
und hierumb erkühnet er sich auch ohne consultation ei-
nes Medici, Purgationes und Clistire, nach seinem eigenen
Gutdüncken zu gebrauchen/ trit dann das früh-Jahr her-
ein/ so greiffet seine caprice noch weiter umb sich/ und bil-
det sich ein/ er habe ein hauffen/ und den Winter über ge-
samletes unreines Geblüte in den Adern/ welches auf kei-
ne andere weise / als durch eine purgirende Blutreini-
gung zu helffen were/ westwegen er dan sein altes Recept,
so ihm sein purgiersüchtiger Medicus in vorigen Jahren
ordonniret/ wieder herfür suchet/ und auf der Apoteccken
bereitē lasset/ oder bey dem Hn. Doctor ein neues zu præ-
scribiren anhält/ der dann auch gerne ohne einziges be-
dencken darein williget; aber vanitas vanitatum & omnia
vanitas, mit einem Worte / es sind lauter Träume/ was
man sich von dergleichen Unreinigkeit im Geblüte ima-
giniret;

Gesundheits-Regulen.

giniret; die Medicine ist heutiges Tages dermassen poliret/ das rechtschaffene Medici, diejenige theilgen/ welche eine Kranckheit erwecken können/ auf eine viel raisonnabler und angenehmer weise zu verbessern und außzuführen wissen/ als durch außmergelende Purgationen/ und wann der Leib verstopfet ist/ so ist keine andere Ursache dessen vorhanden/ als das die excrementa durch säure und kälte verhärtet sind/ welche alsdann nur mit warmen Thee- und Caffee-Geträncke/ nebenst allerhand Alkalische Salzen/ welche zugleich die saure theilgen und scharffschneidende Schwertergen abstumpfen/ wieder zu erweichen sind/ wie in d. Erklärung der 16. Regul angewiesen wordē.

Die 23. Regul.

Lasset eure warme und schnell-lauffende Lebens-Säfte durch kühlende Zuleppen nicht stremmen/ wodurch euch ein unversehener schleuniger Todt oftmahls zu wege gebracht wird.

Erklärung.

Die grausahme und nicht weniger mörderische Cure ist diejenige/ wann man das warme und schnell-lauffende Geblüte/ muthwilliger und unbesonnener weise/ suchet zu kühlen/ und zu stremmen/ durch saure und süsse Zuleppen und kühl-Träncke; ich sage muthwilliger weise/ indem es eine unläugbare Wahrheit ist/ daß unser Leben und Gesundheit in einem schnellen umbtauff warmes flüchti-

Gesundheits-Regulen.

flüchtiges und süßes Balsamischen Geblütes (für Blut alle circulirende Säfte gerechnet) bestehet / wann man nun solche durch saure und kühle Träncklein coaguliret / streimmet und gerinnen machet / was thut man anders / als den Patienten martern / peinigen und ermorden / indem die Säfte noch mehr versäuret werden / die Adern und Köhrlein sich verstopfen / und der umblauff verhindert wird / worauf unaußbleiblich andere schwere Zufälle / oder gar ein schleuniger unverhoffter Todt / wann der umblauff gar stille stehet / zu wege gebracht wird. Ich nehme aber alle vernünfftige Medicos zu Zeugen / ob diese die rechte methode sey / einen Krancken zu curiren? und ob man auf solche weise die circulation deren ohne dem zum streimmen und stillestehen inclinirenden Säften / restituiren könne? Es ist eine abscheuliche Verblendung und unverantwortliche intention, wann die Herren Titul-Doctores vorgeben / man müsse das Geblüte fühlen / weil es gar hitzig ist / ich frage aber wiederumb / ob sie jemahlen versichert können seyn / daß dis der rechte Weg sey die Hitze zu benehmen? Ich sage nein / und kan es mit unumbstößlichen Rationibus beweisen / das sie vergeblich arbeiten / weil sie gnugsahm durch ihr unbesonnenes procedere an den Tag legen / das sie nicht wissen / woher die Hitze welche der Patient empfindet / ihren uhrsprung habe / dann wann sie solches wüßten / so würden sie sich solcher Mittel bedienen / welche die saure dämpfen / und die fast stillstehende Säfte /

Säfte /

Gesundheits-Regulen.

Säfte / wiederumb in ihren lauff bringen / als da sind Alkalia fixa & volatilia, theils auch oleola, und dann ein warmes und alkalisches Geträncke; daß dieses eine unlängbahre Wahrheit und unumbstößliche raison ist / erweitert darnebenst der eventus und die Erfahrung; Man gebrauche in Hitze und Durst / so viel Zuleppen / Limonaden, Eißträncke / eingemachte säuerliche und süsse Säfte / die so genante kalte Schalen / und was dergleichen Nardmittel mehr sind / man wird mehr und mehr Durst empfinden / und sich nur auf eine kleine und kurze Zeit damit laben / wann solche passiret / und das Trinckgeschirz kaum weggesetzt ist / wird Mund / Gaumen / und Kehle gleich wieder trucken und dürre / dann der Speichel und lymphä, welche in ihren Köhrlein und Drüselein / womit der ganze Hals / Mund und Zunge angefüllet / einer dicken und schleimigen consistenz ist / und nicht circuliren kan / wird durch kühle und saure Säfte und Zuleppen nicht flüssiger / sondern dicker und schleimiger / derowegen begreiffet ein jeder einfältiger wol / daß man sich nicht besser löschen und kühlen / das ist seine dicke und schleimige Säfte verdünnen und zum umblauff wieder bequemer machen könne / als mit einem warmen und volatilischem Geträncke / als da ist heisses Thee- und Caffee-Wasser / ein decoctum von geraspeten Hirschhorn mit Scorzonera-Wurzel und Wasser gesotten / warmes dünnes / aber nicht scharfes und saures Bier / mit geröstetem Brodt / Muschaten-
S
Nuß /

Gesundheits-Regulen.

Nuß/Zimmet/Citronen-schellen/ und einem liqvore præcipitante (von Pottasche und Wasser) vermischet/ und dergleichen. Wer sich hiemit nicht löschet und die Hitze dämpfen kan / bey dem ist res conclamata, und alles verlohren; gebrauchet er aber kühle Zuleppen/Limonaden, Kalteschalen zc. so ist er sein selbst-Mörder/ oder so er starker constitution ist / bleibet lange Bettlägerig/ und ziehet sich unaußbleiblich andere ungeneefliche Kranckheiten/ als Schwind- und Wasser-sucht und dergleichen über den Hals.

Die 24. Regul.

Lasset euch in euren Ohnmachten / keine krafftlose Sahmen- vñ Perlen-milche reichē.

Erklärung.

Diese ordinaire so genante Herkzstärckungen sollen euren in Ohnmacht-liegenden schwachen und matten Patienten laben/ stärcken und erquickē/ wie man vorgiebet/ kan aber wol eine thörichtere Cure in der Welt gefunden werden wie diese? Kan ein schleimiger/ süßer/ und kühler Trunck / die verstopfte und mit Schleim besetzte Köhrlein/ Adern und Nerven/ als wovon die Ohnmachten ihren Ursprung haben/ eröffnen/ und derselben Säfte flüßig und zum umblauff wieder bequē machen? gleich wie nun dieses ohnmöglich ist/ als hält man billig solche Sahmen- und Perlen-milche für unbesonnene/ lächerli-

Gesundheits-Regulen.

cherliche/ unnütze Medicamenten / welche zu nichts anders dienen/ als weil sie wegen der Perlen und Edelgesteine/ pretiosa und kostbahr genant werden/ der Patienten Beutel außzufegen / und in der Apotecten eine grosse Rechnung zu machen / dann in den Perlen und allen denen in den Apotecten gebräuchlichen Edelgesteinen/ steckt nicht allein keine besondere Krafft zu stärcken / sondern effectuiren nicht einmahl dasjenige / welches nur wolfeile mineralien verrichten können / als bey exempel antimonium und cinnabaris nativa, oder von den animalibus die geringe Krebssteine/ so das jene alleine die Augen verblenden/ eben wie die zerschnittene Goldblätter in dem so genanten edlen Herzk-Pulver unserer ansehnlichen Hn. Titul-Doctoren, welche bey den Patienten eine närrische Einbildung veruhrsachen/ als ob dadurch principalliter das Herze gestärcket würde. Die kostbarkeit der Perlen/ Edelgesteinen/ und des Goldes/ thut auch nichts zur Sache/ dann wann alles was kostbahr ist helfen solte/ so müsten es die sonst kostbahre Diamanten auch thun/ welche doch internè eingenommen/ dem Leibe eine Giff sind/ wie bekandt ist.

Die 25. Regul.

Wañ euer Medicus, euch nach dem gewöhnlichen Schlentrian, durch Aderlasse/ Purgiren/ Glistiren &c. curiren wolte/ so befehlet euch lieber

Gesundheits-Regulen.

ber in die Hand des HErrn / als der Menschen / und gebrauchet indessen eure alhie re-
commendirte Præservatifs-Mittel.

Erklärung.

DAls Gott der HErr/dem König David/ seiner Sünden wegen/durch den Propheten Gad/drey Dinge vorstellen ließ/ Zheurung/Krieg/ oder Pestilenz / umb sich eines davon zu erwehlen/ da resolvirte sich der großmütige David/ lieber in die Hand des HErrn/als der Menschen zu fallen/dann [fügete er dabey] seine Barmherzigkeit ist groß; also sol auch jeder vernünftiger Patient gesonnen seyn/ wann er das malheur hat / solche Medicos anzutreffen/die ihre Curen mit Aderlasse anfangen/mit Purgiren mitteln/ und mit Zuleppen/ Kühlträncken und Perlen-Milchen beschliessen/ und wann diese tour à la mode verrichtet ist/ aufs neue wieder anfangen Aderzulassen/ zu Purgiren/ Clistiren zc. und sagen/ ich wil mich lieber meinem lieben Gott befehlen/ als meinen allbereit abgematteten und Francken Leib/ durch Aderlasse/ Purgiren/ Zuleppen zc. noch ferner aufmergeln/martern/nnd abmatten zu lassen/ indessen meine gute Præservativen gebrauchen/ die mein Schöpffer und Erhalter/ so es sein Göttlicher Wille ist / dermassen wol gesegnen wird / das ich meine Gesundheit dadurch werde restituiren können.

Die 26. Regul.

Lasset euch niemahlē von euren Besuchern/Befreundeten/Nachbahren oder die euch in der Kranckheit bedienen/dieses oder jenes Medicament zu gebrauchen persvadiren/insonderheit wann es wieder die alhie gegebeneRegulen ist.

Erklärung.

ES geschicht zwar auß guter Intention, wann dieses oder jenes Medicament, von unseren Freunden oder Bedienten angepriesen wird/ weil ein jeder interessirter mit dem Patienten ein billiges mitleiden bezeuget/und demselben gerne einen guten Rath mittheilen wil/ es ist aber hingegen auch oftmahlē grosse Gefahr dabey/ und solten sowol jene solches so
ber.

Gesundheits Regulen.

vermessener weise nicht unternehmen/als sich dieser darzu nicht resolvire; es gehöret mehr als ein paar Schuh zum Tanz/wie man im Sprichwort saget / und können nicht alle Kranckheiten / auf einerley weise / und mit gleichmäßigen Medicamenten curiret werden! Dann einen Patienten / insonderheit der gefährlich krank lieget / gesund zu machen / hat viel auf sich / und erfordert eine gar grosse circumspection. und genaue überlegung / welche ohnmöglich einer der in einer wahren methodo medendi nicht unterwiesen ist / und darneben lange Jahre nicht practisiret hat / verstehen kan : Darumb dann vernünftige Patienten / ihre einzige confidence nechst Gott auf ihren vocirten Medicum [welcher sich durch vielerley gute Proben renommirt gemacht hat] setzen / und sich dabey versichern sollen / daß gleich wie sie ihren krankten Leib ihme anvertrauet haben / er auch hingegen als ein Gewissenhafter und redlicher Arzt sie tractiren / und nichts verabsäumen werde / was zu ihrer schleunigen restitution wird inermehr können angewandt werden: solche und dergleichen medicaströs aber und Böhnhasen / die in ein frembdes Ampt greiffen wollen / für ihren guten Willen entweder bedanken / oder wo es Leute sind / die ihrer Bothmäßigkeit unterworffen / mit einer nachdrückliche reprimende von sich abweisen.

Die 27. Regul.

Gewehnet euch / euren Leib / Wochentlich / oder aufswenigste / Monatlich einmahl zu baden.

Erklärung.

Dieses wird verstanden bey gesunden Tagen / und contribuiret auch zugleich die Gesundheit zu erhalten / dann es refraichiret und erfrischet nicht alleine / sondern reiniget auch die Schweißröhrlein von allem Unrahte / besordert die transpiration, und disponiret die Glieder zur guten Bewegung; ich rede aber vom warmen und nicht von kalten baden / dann solches ist ein exercitium der Fische / und nicht der Menschen / als welche von Gott nicht zu bewohnern der Wasser / sondern der Erden geschaffen sind; diejenige / welche die Badstuben nicht ertragen können / solten in einem warmen Zimmer / wann es vermögende Leute sind / sich mit dem bekanten L'eau d' Ongerie, oder Ungerischen Wasser / den ganzen Leib über waschen lassen / welche aber geringe Mittel haben / könnten sich des warmgemachten gemeinen Korn-Brantweins / den man Vorsprung nennet / bedienen.

Gesundheits-Regulen.

Die 28. Regul.

Hütet euch diejenige / welche an ansteckenden Kranckheiten darnieder liegen / zu besuchen.

Erklärung.

Ansteckende Kranckheiten (morbi contagiosi) werden alter gewohnheit nach betitult, [wiewol falschlich / weil keine Kranckheit die macht haben anzustecken /] alle so genante hitzige Sieber / Petechen, Pest / rothe Ruhr / Kinder-Blattern / Masern / Brangosen / oder Spanische Pocken &c. von allen solchen Patienten können die exhalationes und effluvia, oder deutlicher zu sagen / die durch derselben aufathemung oder transpiration auß denen unter ihrer Haut außwärts gelegenen Schweiß-röhrlein außdampfende / und in der umstehenden Luft sich verbreitende / saure / corrosivische und scharffe theilgen / wann wir ihnen zu nahe kommen / leichtlich in unsere selbsteigene Schweiß-röhrlein und Drüseln / sich infinuiren / und mit unserem Geblüte und Säften sich dermassen vermischen / daß wir mit einer ebenmäßigen Kranckheit behafftet werden / dannenhero dergleichen Patienten zu meiden sind / als welchen man gewisse Personen zuordnen kan / die sie in ihren Kranckheiten pflegen / warten / und allerhand Handreichung thun.

Die 29. Regul.

Vertrauet euren francken Leib / niemahlen denen Barbieren und Feldscherern / und da ihr eine gefährliche Wunde empfangen / so consuliret allewege darneben einen wolerfahrenen Medicum.

Erklärung.

In grosser hazard und Unbedachtsamkeit ist es / wann man seinen Francken Leib an solchen örtern / woselbst man noch berühmte Medicos zur hand haben kan / denen Barbieren und Feldscherern anvertrauet / ein Unglück aber für die Patienten / wann sie solches bey ermangelung der Medicorum genötiget sind zu thun / wie oftmahls in der Campagne zu geschehen pfeget. Zu wünschen were es / das alle Chirurghi und Barbierer ihre Kunst ex professo verstünden / so würden solche grosse und unverantwortliche Fauten, wie leyder die tägliche Erfahrung lehret in Chirurgicis
und

Gesundheits-Regulen.

und bey den Curen der bleſirten nicht begangen werden; verſtehen ſie nun dieſes allemahl nicht/das doch eigentlich ihr fait und function iſt/wie viel weniger dann noch was inwendige Curen betrifft: Es ſcheuen ſich aber dieſes Meſſieurs keines weges/rechtschaffenen Medicis vermehrer weiſe in ihr Ampt zu greiffen/ und einen Medicum zu agiren/ es laufft aber gemeiniglich auf ein Iamı auß zum groſſen Nachtheil der Patienten/ und ihrer (der Barbierer) ſelbſteigenen guten Nahmens/ und was verſtändige Chirurgi ſind/werden ſich der innerlichen Curen nicht anmaſſen/ ſondern ſich allewege auf einen berühmten Medicum beziehen/ der deſſals müſte conſuliret werden; Bey einer gefährlichen Wunde iſt darumb ein Medicus zu vociren/ damit das gemeiniglich ſich dabey einfindende Sieber und andere Zufälle/ können abgewehret werden.

Die 30. Regul.

Leget alle Vorurtheile von euch ab/ und betrieget euch ſelbſt nicht.

Erklärung.

Dieſe güldene Regul meritirte billich eine höhere Rang zu haben/ und ſolte bald zu anfangs ſein angeführet worden/weil ſie gleichſam den Weg bahnet zu allen folgenden Gesundheits-Regulen, alleine in erwegung/ das die Oratores, ihre reden gemeiniglich mit einer emphati zu beſchließen pflegen/ umb dadurch einen deſto beſſeren Nachdruck bey den Zuhörern zuerwecken/ alß habe ich dieſe Regul biß hieher verſpahren/ und damit andeuten wollen/ wie man ſich durch keinerley Vorurtheile ſolle einnehmen laſſen/ und gedencken/ man könnte ohne dieſen Reguln ſeine Geſundheit wol erhalten und ein langes Leben führen/ den viele Menſchen befinden ſich bey ſauren/ ſüſſen und kalten eſſen und Trincken wol auf/ und wann ſie ſiech gewesen ſind/ ſo weren ſie durch Uderlaſſe/ Schröpfen/ Purgiren/ Cliſtiren/ Zuleppen/ Perlenmilche ꝛc. wieder geholffen worden/ darumb ſage ich/ keiner betriege und ſtattire ſich ſelbſt/ ſonſten möchte ihme dermahleins eine ſpäte Reue überfallen. Iſt es nicht beſſer ſich ſolcher Gesundheits-Regulen zu bedienen/ welche durch viel tauſent experimenten ſind bewehrt gefunden worden/ und mit wahren und unläugbahren Rationibus können verificiret und behauptet werden/ alß ſich auf eine eitele Einbildung und bloſſe Erfahrung ohne

wah-

Gesundheits-Regulen.

Wahre Ration, und auf anderer Leute Exempel, oder oftmahls falscher Relation zu verlassen. Gott dem Herren / hat es noch zur Zeit nicht beliebt / uns einen näheren Weg in Medicina zu entdecken / unsere Gesundheit zu erhalten / und das Leben zu verlängern / als was in diesen 30. Aphorismis oder kurzen Regulen vorgestellet worden / und der Menschliche Verstand begreiffet auch keine andere Mittel / welche mit dem festen Principio der circulation oder umblauff des Blutes und der Säfte so genau übereinkommen / als diese doctrinam de acido & alkali, das ist / daß ich alles kurz zusammen fasse / und mit einem unüberwindlichen Schluß beschliesse / nemlich: Stehet der Umblauff des Bluts und der Säfte feste / sind dieselbe balsamisch-süsse / dünne / subtil, schnell / und warm / und dependiret davon unser Leben / und Gesundheit / so müssen nothwendig diejenige Mittel gut seyn / welche sie in solchem Stande erhalten / diejenige aber böse / welche solchen Lauff des Bluts und Säfte verhindern / dicke und träge machen; Nun ist bekant / daß nichts in der Welt zu finden / daß einen warmen Saft gerinnen und streimmen kan / als saure und kalte / so muß dann als eine unläugbare und ewige Wahrheit folgen / daß dadurch der Umblauff verhindert / oder stille stehen / und also entweder die Gesundheit verlohren / oder gar das Leben beraubet / durch alkalische / volatilishe oder fixe und warme Medicamentē aber das saure gedämpfet / das dicke verdünnet / das träge schnell gemacht / und das kalte wieder erwärmet / und also Gesundheit und Leben erhalten werde. Ein jeder der da gesund und lange wünschet zu leben / beherrige und überlege dieses alles wol / quitire bey zeiten alle Vorurtheile und præconceptas opiniones, und betriege sich selbst nicht.

E N D E.

