

z. B. durch Tanzen, Reiten und dergleichen aussetzen, sich mitunter einmal recht tüchtig bis zur Ermüdung bewegen, auch wohl zuweilen einen Tag fasten, alles dies sind Dinge, die zur Abhärtung des Körpers beitragen, und der Gesundheit gleichsam mehr Weite geben, indem sie sie einer zu sklavischen Abhängigkeit von der einförmigen Gewohnheit entziehen, die wir doch nicht allemal so genau zu beobachten im Stande sind.

Ein Hauptpunkt der Krankheitsverhütung besteht darin, daß ein jeder die Krankheitsanlage, die ihm besonders eigen ist, wohl zu erkennen suche, um sie entweder auszulöschen, oder ihr wenigstens die Gelegenheiten zu entziehen, wodurch sie in Krankheit übergehen könnte. Und hierauf gründet sich die individuelle Diätetik; jeder Mensch hat in sofern seine eigenen Diätregeln zu beobachten, in so fern jeder seine besondern Anlagen zu der oder jener Krankheit hat. Diese spezielle Untersuchung und Bestimmung ist freilich mehr Sache des Arztes, und es ist daher der allgemeine gute Rath zu empfehlen, es solle ein jeder sich von einem vernünftigen Arzte darüber prüfen und bestimmen lassen, welchen Krankheiten er am meisten ausgesetzt und welche Diät ihm am passendsten sei. Hierin waren die Alten vernünftiger, als wir. Sie benutzten die Medizin und die Aerzte weit mehr zur Bestimmung ihrer diätischen Lebensart, und selbst ihre astrologischen, chiromantischen und ähnliche Forschungen bezogen sich im Grunde hauptsächlich darauf, den moralischen und physischen Charakter eines Menschen zu bestimmen, und ihm dem gemäß eine passende Einrichtung seiner Lebensart und Diät vorzuschreiben. Gewiß! es thäten viele besser, ihren Arzt dazu zu gebrauchen, als alle 8 Tage zu ihm zu laufen, und sich ein Brech- oder Purgirmittel von ihm verschreiben zu lassen. Aber freilich würde dazu ein vernünftiger, einsichtsvoller und denkender Arzt erforderlich sein, dahingegen zum Rezeptschreiben jeder Empiriker taugt. Man hätte aber
auch