

Bücher gelesen hat; wenn man eine sehr veränderliche Gemüthsstimmung hat, so daß man plötzlich ohne Ursache still und traurig, und eben so plötzlich ohne Ursache ausgelassen lustig werden kann, wenn man öfters mit Magen und Verdauungsbeschwerden, auch Blähungen geplagt wird, öfters Beängstigungen, Klopfen im Unterleibe, Drücken, Spannen und dergleichen ungewohnte Gefühle daselbst empfindet; wenn man früh und nüchtern sehr müde, verdrossen und unbrauchbar ist, welches sich sogleich nach dem Genuße einiger stärkenden Nahrung, oder einer Tasse Kaffee, oder etwas Geistigen verliert; wenn man große Neigung zur Einsamkeit und zum Nichtreden, oder eine Schüchternheit, ein gewisses Mißtrauen gegen Menschen verspürt; wenn Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Hefengebäckes immer große Beschwerden und Beängstigungen erregen; wenn die Ausleerungen durch den Stuhl träge, selten oder ungleich und trocken sind. — Ein solcher meide ganz vorzüglich das sitzende Leben, und wenn dies nicht möglich ist, so muß er wenigstens stehend an einem Pulte, oder noch besser (weil man das Stehen in der Länge nicht aushält), auf einem hölzernen Bock reitend, arbeiten, und dabei das Gesetz unverbrüchlich beobachten, sich alle Tage 1, 2 Stunden in freier Luft Bewegung zu machen. Auch das Reiten ist solchen Leuten sehr heilsam. Man muß ferner immer menschliche Gesellschaft besuchen, insbesondere einen Freund, auf den man Vertrauen hat, sich zu erholen suchen, und nie dem Gange zur Einsamkeit zu sehr nachgeben. Reisen, Veränderung der Gegenstände, und vor allem der Genuß der Landluft, sind hauptsächlich Präservative der Hypochondrie. Es war oft hinreichend, die schon im heftigsten Grade ausgebrochene Krankheit zu heben, wenn es der Kranke über sich erhalten konnte, ein halbes Jahr auf dem Lande zuzubringen, und sich mit lauter ländlicher und körperlicher Handarbeit zu beschäftigen, genug, auch wie ein Landmann zu leben (denn wenn man den Luxus der Städte mit auf das Land nimmt, dann hilft es freilich nicht viel).

Ue=