

heit ist eine übermäßige Ruhe sehr schädlich, gleichwie eine mäßige Bewegung sehr dienlich ist. Wann und wie viel man schlaffen solle, lehret Paulus überflüssig, zeigt uns auch die darauf folgende Vortheile an: Der Mittags-Schlaff wird von allen verworfen: Denen, so trauriger Natur oder mit Sorgen beladen sind, wird von den Medicis angerathen, daß sie das Gemüth ermuntern, durch gemachte Frölichkeit erquickten, und sich der Sorgen ent schlagen sollen: Zu dem Ende müssen sie nach der Lehre Pauli die Grillen durch die Music vertreiben: Wer gesund, schreibt Celsus, und sein eigen Herr ist, muß weder medicamenten noch Salben gebrauchen, welcher Meynung ich ebenmäßig zugethan bin, und dafür halte, daß die, so recht gesund sind, sich an keine sonderliche Lebens-Regeln binden müssen: Die aber, so schon krank gewesen, oder der kränckliche Leiber haben, oder sich in einer Lebens-Art befinden, woben sie ihre Gesundheit nicht wohl bewahren können, müssen sich meines Erachtens einiger massen nach den Regeln der Gesundheit halten. Galenus erinnert, daß keine Gesundheits-Lehre überflüssig sey; Dann, (sagt er,) die diæt ist eine Arzney.

P 3

Zu