

Es sind auch alle Übungen des Leibs viel gesunder und verträglicher bey Tages. Die Natur hat uns die Nacht zu der Ruhe ertheilet / daß wir $\frac{1}{3}$ der Zeit mit dem Schlaffe $\frac{2}{3}$ mit unsrer Berufs Arbeit zubringen sollen. Wie wir aber mit Essen und Trincken die Befehle der Natur zu überschreiten pflegen / und nicht den Hunger und Durst / sondern unsre Lüste vergnügen / also überfahren wir auch zu unsren grossen Schaden die Zeit zu wachen und zu schlaffen; daß man hiervon auß der Schrift sagen kan: Weh denen / welche auß der Finsterniß Liecht / und auß dem Liechte Finsterniß machen.

Nach Beschaffenheit eines jeden Leibes / soll auch die Schlafzeit gesichtet seyn. Die reinen Gehirne schlaffen am wenigsten / wie Castriot der berühmte Türckenfeind niemals über 2. Stunde zu schlaffen pflegen / und sagt Homerus / daß es einem Feldhern übel anstehe / daß er die ganze Nacht durch mit schlaffen zubringe. Maß und Ziel bringen in allen Sachen ein feines ordentliches Leben. Die zu wenig schlaffen / erhitzen das Gehirn / und bringen es selten auff ein hohes Alter: Die zu viel schlaffen / können sich der Flüsse und des Hauptwehes nicht entbrechen.

Es ist auch der ruhige Schlaffe unter die verborgnen Wohlthaten **GOTTES** zu rechnen / welcher nicht in unsren Mächten und freyen Willen stehet / wie Essen und Trincken / daß wir Ursache haben solchen nicht zu mißbrauchen.

Die XXIII. Frage.

Ob gesund seye / Nachmittag zu schlaffen.

Der Schlaf ist die Ruhe der Bewegung und Fühlung; massen das Gehirn ohne solche Ruhe nicht genugsam wäre / allen Werkzeugen und Organis Kräfften zuzutheilen / und ohne die auffsteigende feuchten Dämpffe sich außtrucknen / erhitzen und verzehren müste. Besagte Dämpffe verstopffen alle Hinderungen / und sonderlich die Augen / als den vornehmsten Sinn / dardurch die Seh-Geisterlein zu stralen pflegen. Doch ist diese Ruhe nicht durchgehend / welche der endliche Tod seyn würde; sondern es verbleibet die Odnung / welche bey des Schlaffes Bruder auffhöret. Ist also die Ursach des Schlaffes die kühle Dämpffung / so auch durch die Arzney zuwegen gebracht werden kan.

Hierz