

von Röhren, wozu wir denn auch den Genuß belebender, erwärmender Getränke rechnen. Dagegen, wenn die Witterung mild ist und an sich schon Lebenswärme mitbringt, man sehr gut mit leichter Kost und ohne den Zusatz erregender Getränke auskommen kann.

Heinroth.

105.

Für den thätigen, erwachsenen Menschen sind drei Mahlzeiten am Tage hinreichend, das Frühstück, das Mittagsmahl und das Abendessen. Dabei verfließt zwischen jeder Mahlzeit ein Zwischenraum von sechs Stunden, der hinreichend ist, die aufgenommenen Nahrungsmittel zu verdauen. Im Wachsen begriffene Kinder und junge Leute, die schnell verdauen, so wie Personen, die viel angestrengte Bewegungen vornehmen, auch schwangere Frauen und solche, welche Kinder stillen, können in der Zeit zwischen dem Mittagsmahl und dem Abendessen noch ein Bieruhrbrod genießen. So ist es auch Menschen von schwächlicher Konstitution zuträglich, öfters eine kleine Menge von leichtverdaulichen Nahrungsmitteln in den Zwischenzeiten zu genießen.

Tiedemann.

106.

Das bald nach dem Erwachen einzunehmende Frühstück muß aus milden, nicht sehr nahrhaften und leichtverdaulichen Speisen und wenig aufreizenden Getränken bestehen,