

indem nach dem Schlafe die Reizbarkeit und Empfindlichkeit erhöht ist, und alle sehr nahrhaften und reizenden Speisen und Getränke leicht eine starke Aufregung herbeiführen.

Tiedemann.

107.

Stände, deren Beschäftigung mit wenigem Kraftaufwand verbunden ist und deren Verhältnisse es erlauben, gegen 5 oder 6 Uhr die Geschäfte zu beendigen, thun wohl, zu Mittag nur ein schwaches Mahl oder ein zweites Frühstück zu nehmen und das Hauptmahl gegen 6 oder 7 Uhr zu verzehren, den Rest des Tages der Erholung zu widmen und sich einer weitem Abendmahlzeit zu enthalten. Gelehrten und Leuten, denen die Zeit kostbar ist, ist es rathsam, das Hauptmahl zur Mittagszeit einzunehmen und Abends nur eine leichte Mahlzeit zu halten.

Tiedemann.

108.

In heißen Klimaten, so wie bei uns in den heißen Sommermonaten soll man nur ein leichtes, aus Früchten, kalten Speisen und erfrischenden Getränken bestehendes Mittagsmahl einnehmen. Fleisch und alle sehr nahrhaften Speisen, so wie erhitzende, geistige Getränke sind zu vermeiden. Erst gegen Abends ist die Hauptmahlzeit zu halten.

Tiedemann.