

und gelten nur insofern von den andern Getränken, als jene Wasser enthalten.

Zu wenig trinken ist daher höchst nachtheilig: alle Säfte werden dadurch dick und zähe, alle Salze scharf, alle Oele ranzig, und diese Schärfen bleiben im Blute zurück, wenn wir zu wenig Feuchtigkeit zu uns nehmen.

Man muß trinken, wenn man durstig, und zwar soviel trinken als zum Ersatz der verlorenen Feuchtigkeit nöthig ist. Diejenigen müssen viel trinken, die viele trockene, hitzige, scharfe und salzige Speisen essen. Gebratenes Fleisch will mehr Feuchtigkeit als gekochtes; Hülsenfrüchte und Mehlspeisen mehr, als wässerige Kräuter und Gartengewächse. Trockene, hitzige und dürre Personen, die gespannte Muskeln und ein erdiges, pechartiges Blut haben, müssen mehr trinken als schwammige, phlegmatische und wasserreiche Constitutionen. Arbeitssame trinken mehr als Fette und Faule. Im Sommer, wenn der Hang der Säfte zur Schärfe größer ist, hat man mehr Getränk nöthig als bei naßkaltem Herbst- und Frühlingswetter, wo die Haut allein beinahe Wasser genug einsaugt. Kurz vor Tische benimmt das Getränk die Eßlust, entkräftet und verdünnt die Verdauungssäfte. Vor der Mahlzeit Thee trinken, wie in Ostfriesland der Gebrauch ist, heißt dem Soldaten das Gewehr zerschlagen und ihn dann in den Krieg schicken. Aus gleichen Gründen ist es nicht gut, unter und gleich nach dem Essen zu trinken. Allein drei bis vier Stunden nach Tische, wenn die Verdauungssäfte inniglich mit den Speisen gemischt, sie aufgeschlossen und der Magen sie durchgearbeitet hat, dann löst das Getränk den dicken Brei auf und gibt ihm den Grad von