

Die XVII. Frage.

Wie lang oder wie viel  
Stunden soll man schla-  
fen?

**E**s ist eine gemeine Regel / daß so-  
wol denen Jungen als auch denen  
Alten sieben Stunden lang zu schlafen  
gnugsam sey / allein weil man einem ieden  
im Essen und trincken keine gewisse Art  
vorschreiben kan / also kan man hierinnen  
auch keine gewisse Zeit setzen : Jedoch  
nur etwas davon zu gedenccken / sage ich /  
daß so man weniger als 6. Stunden schlä-  
fet / es nicht gnug / aber über 9. Stunden  
zu viel sey / dannenhero soll man so lang  
schlafen / biß die Speis in denen Dau-  
ungs-Gliedern recht vergoren und geko-  
chet / auch die verzehrten Geister wieder  
ersezet seyn / welches abzunehmen (1)  
so der Leib wieder eingefallen / und gleich-  
sam zusammen gezogen / auch der Unter-  
Leib weich wird : (2) wenn kein Aufstei-  
gen