

Die Jugend ist des Fastens nicht fähig / weil die natürliche Hitze noch in dem Zunehmen / absonderlich aber saget solches Hippocrates von denen Knaben / die einen guten Verstand haben / daß sie wol essen mögen.

**Unterscheid** Die Beschaffenheit des Leibes / die Jahreszeiten / das Land / die Übung des Leibes / der Unterscheid der Speisen / die Gewonheit und der Wol- oder Ubelstand des ganzen Leibes / machet in dieser Frage eine ganz ungleiche Zeit bestimmen.

**bei Materie.** Der Gallreiche kan der Speise / ohne merckliche Veränderung / nicht entrahten / und wird ihm bey vielen Fasten der Schlaß ermanglen / und der Zorn und Grimm zunehmen ; daß von solchen Leuten das Sprichwort sonderlich waar ist / welches saget : Der Magen hat keine Ohren / oder der Hunger höret nicht.

Der Blutreiche kan auch nicht lang fasten / sonder Mattigkeit und Trägheit. Der Melancolische aber schicket sich besser darzu ; am besten aber der Schleimreiche / welcher des Essens entrahten kan / so wol den andern eine gute Mahlzeit bekommet ; und ist das Fasten ihre beste Arzney. Dieses ist auch zu bemercken an den Beeren / Käsen / Schnecken / Schlangen / zc. welche etliche Monat ungeessen verbleiben / weil sie an den zäen Schleim / der ihnen in dem Magen lieget / genugsam zu zehren haben / und ihre natürliche Hitze zu der Winters Zeit so schwach ist / daß sie andrer Speise nicht bedürffen.

Im Winter ist nicht so wol zu fasten als in dem Sommer / weil die äusserliche Kälte die innerliche Wärme zusammen hält und mehr Hunger verursachet : Hingegen kan in dem Sommer ein kleineres Feuer mit weniger Holz / ich will sagen / die mindere Hitze des Magens / mit mindrer Speise erhalten werden.

**Der Landsarten.** Dem Lande nach können die Völcker in kalten Ländern weniger fasten als die in warmen / auß angehörten Ursachen.

Die