



Die XXIII. Frage.

Ob gesunder seye/sich spat niederlegen und frühe auffstehen/ oder spat auffstehen und sich zeitlich niederlegen?

W Ann man die Hofleute/ welche man für die Klügsten hält / befraget / werden sie mit dem Bercke antworten/ und sich zu Nachts mit Essen/ Trincken/ Spielen/ &c. verweilen / zu Morgens aber spat auffstehen: Daher jener König/ als man ihn schlaffen zu gehen vermahnet / geantwortet: Er wolte gerne so lang König verbleiben/ als er könnte/ vermeinend/ daß wir in dem Schlaff/ wie in dem Tod / alle gleich / und er keinen Vorzug vor seinen Unterthanen habe/ welchen er wachend gebieten könne.

Die I. Ur-
sach.

Es ist aber die Nacht/ wegen ihrer Ruhe und Stille / viel schicklicher zu wichtigeren Berrichtungen/ als der Tag / und weiß jederman / daß man mehr schaffen kan/ wann man sich spat zu Bette leget/ als wann man / wie das Viehe / nach der Mahlzeit in die Streue fället / und dahin schläffet.

Die II. Urf.

Es ist auch viel gesünder / wann man nach beschehener ersten Däunung zu Bette gehet/ und erstehen bey solchen Leuten / welche alsobald nach dem Essen zu schlaffen pflegen/ böse Träume/ Vlehnungen/ und undäulichkeit / und wol gar der Schlag.

Die III.
Ursache.

Weil der Schlaff zu der andern und dritten Däunung/ und zu Auftheilung der Speisen viel dienlicher / als zu der ersten. Zu deme / soll man sich nicht an gewisse Gewonheiten binden/ welche man nicht allezeit halten kan. Nun wird der / so spat zu Bette gehet / leichtlich seinen Schlaff brechen: der andre aber / wann es die Noth erheischt / sich des Schlaffes nicht erwehren können. Der