

Man ist zu viel!

Dieser Auspruch ist nicht neu, und Dr. Monie gibt im "Patricier" eine vortreffliche Subie über die Gefährlichkeit des Magens. Da nur im Durchschnitt die Verdauungsschwäche an der Tagesordnung ist, jüngern wir nicht, die interessantesten Beobachtungen unseres Lehrers mitzutheilen, aus denen sie zu Nutz und Frommen viel wertvolle Ratschläge für sich einsammeln können, deren Befolgung sie früher dürfte, sich nicht allen verschärfenden Genüssen — der Phantasie ihres Magens — blindlings hinzugiebt.

Es ist entschieden schiefend: "Man ist zu viel," d. h. man übersteigt bei den Mahlzeiten gewöhnlich das Maß, das zur Erhaltung des Lebens notwendig ist, und man wird sich der Einfüllung nicht verschieben können, das die Überladung des Magens nicht nur unruhig, sondern geradezu schädlich ist, denn die Quantität des Verdauungsfestes ist begrenzt; das kleine Quantum der Nahrungsstoffe, das von ihm ergriffen wird, taucht so zu jagen in die Menge des nicht verdauten unter. Als dann treten unbehagliche Empfindungen ein, die ersten Anzeichen einer schweren Verdauung, die sich mehr und mehr steigert, denn die Thätigkeit und Arbeitskraft des Magens verschwindet, der verschwindet jüngt zu einer bloßen Lassherab, in welcher die eingeschraubten Nahrungsstoffe in Faulheit übergehen. Ihre Gährung erzeugt Gase und Säuren, sowie schmerzhafte Magenkämpfe, Nebelzustände, Bedrückung, Schwäche; der Geist ist unrein, dabei die Egregie des Hungers schmerzt, die Durst wird kontinuierlicher; der Zustand größter Magenschwäche wird damit feiert. Indes ist die Quantität der Nahrungsstoffe nicht immer der allein schädliche Factor; die Qualität derselben ist auch häufig die Ursache geförderter Verdauung. Jedenfalls ist es schwierig, in dieser Beziehung genaue Regeln zu formulieren; Jeder hat, zu sagen, seine individuelle Verdauung. Es gibt in der That nichts, das persönlicher und tymanischer ist, als das Verlangen und der Widerwill des Magens gegen das Eine oder Andere. Die Launen dieses "intelligenten Thoren" bengen sich durchaus nicht den strengen Regeln der Geundisziplin. Indes kann man als Prinzip feststellen, daß, wenn der Magen die Verschiedenheit in den Nahrungsgegenständen liebt (varia-tio delectat), so liebt er sie in den einfachen, weniger complicirten Gerichten; er verträgt sich oft sehr schlecht mit den modernen Gerichten, wo unter jeder Schüssel, wie Addison sagt, „eine Krankheit verborgen lautet“. Man erzählt von einem Arzt, der, wenn er einen reichen Krantzen beobachtete, nicht versteckte, durch die Kühle zu geben und dem Kochfreundlichkeit die Hand zu drücken. Als man ihn nach dem Grunde dieses absonderlichen Benehmens fragte, erwiderte er: "Das ist doch das Wenigste, daß ich gegen diesen Mann erkenntlich bin; denn in seiner ingenieußen Kunst liegt es, die Leute zu vergiften, die es nur uns verdanken, wenn sie im Wagen fahren." Es liegt eine selbstgefällige Übertriebung in diesem Auspruch; denn von Zeit zu Zeit ist dem Magen schon mal eine seine, pisanische Schüssel, die ihn besonders anregt, zu können, nur was man eine andauernde "equitable Kühle" nennt, ist gefährlich, weil man alsdann aus Wohlgefallen mehr isst, als man soll, und es recht eigentlich geben ist, füllt den Tisch mit einem Rest von Appetit zu verlassen, "ein Plätzchen" für den heiligen Geist zu bewahren", wie ein großer Mann gesagt haben soll. Bei jeder Überladung werden die Gezeuge, die für das Wohlbehagen seßlich, überschritten, und es soll keiner zu sicher auf die Kraft seines Magens bauen, denn er zeigt sich mitunter sehr launenhaft. Am schlimmsten ist das Alter dran, auf das zumeist die Gesetze der Erhaltungkeit in Anwendung kommen sollten; dieses aber läuft sich gewöhnlich in die Gastronomie, wie in ihre einzige lebte Lebensfreude. Die geistreichen Männer haben sich stets mit Stolz zu den Gourmands gezählt. Voltaire ist einer der wärmsten Lobredner der Gastronomie. "Es gibt", sagt er, "zwei Arten der Vergnügungen; jene, die von den Künsten und der Eigentümlichkeit stammen, hat man früher oder später bald fett — diejenigen aber, welche ihre Quelle in unserer eigenen Natur haben, werden sich immer wiederholen, sie verlassen uns nie, denn sie beruhen auf einer vorgeschriebenen Notwendigkeit, die fortwährend hervortritt. Diese Vergnügungen schenken täglich mit neuem Zauber zu uns zurück, sie hören nur mit dem Leben auf, der Appetit gehört zu dieser Kühle. Der Mensch muß mindestens alle vierundzwanzig Stunden einmal essen. Hat Gott ihn mit gesundem Magen begnadigt, so verläßt ihn die Freude nicht."

Und doch ist es gerade das Alter, das stets daran denkt, daß eine Indigestion der gefährlichste Feind des Lebens und daß die Vorrichtung der Magiekeit ein Gardinalpunkt ist, den es selten ungefähr übertrifft, und wenn es doch geschieht, so wirkt man damit nach dem Auspruch des Cardinal Monny, "eine Schaufel Erd' über sein Haupt". Alle Leute, wie überhaupt alle, die einen schwachen Magen und nicht sehr leichte Verdauung haben, sollen ihre Hauptmahlzeit in der Mittel des Tages zwischen 12—2 Uhr einnehmen, das Abendbrot soll so leicht als möglich sein.

Warum ist in der That der Appetit Mittags weniger vorherrschend? Weil das Frühstück so reichhaltig war und der Magen um diese Zeit am bereitwilligsten die Nahrungs aufnimmt, d. h. hungrig ist. Da nun das Mittagsmahl unerfreulich geworden ist, so wird das Mittagsbrot gewöhnlich schlecht verdaut.

Zwischen Frühstück und Mittag verlangt der Magen, um wieder in gewisser Weise dienstfähig zu sein, 7—8 Stunden Ruhe, hat aber während der Veränderung der Nahrungsweise der städtischen Einwohnerchaft ungewöhnlich die Nahrungs aufnimmt, die Freude, kurz jede Aufregung den Appetit raubt, die Verdauung paralysiert. Es gibt Personen, die ohne Muß nicht verdauen können. Ein Mensch mit empfindlichen

Magen ein neues Diner oder Souper dar, das verbannt ist, unverdaut zu bleiben und in Folge dieser Störungen Gastrische Beschwerden zu verursachen. Huldigt man aber der Magiekeit durch Abwehr der Aufnahme neuer Nahrung, so gefaßt den den Verdauungserzeugen, neue Kräfte für ihre erneute Thätigkeit zu gewinnen.

Die Magiekeit ist daher nicht nur der mächtigste Factor und das schärfste Mittel gegen alle generellen, gastrischen Störungen, sie ist besonders in der heiligen Jahreszeit, wo der Appetit ohnehin geringer und die Fähigkeit der Simulation lange nicht so groß ist wie im Winter, gerade geboten.

Alles was wir vom Mittagsbrot gesagt haben, ist in verstärkter Weise für das Abendbrot anwendbar, das überhaupt zu den gefährlichsten Gewohnheiten zählt, dem viele Leute die schlimmsten Indigestionen verdanken; das überhaupt nur für Leute existieren sollte, deren Profession es nicht gestattete, früher zu essen. Dabei drängt sich uns die ganz natürliche Frage auf, die man oft an den Arzt richtet: "Was ist das beste Ernährungsmittel?" Jeder hat nun, wie wir gesehen haben, seinen Magen für sich, wie seine Art des Seins. Die Antwort ist daher leicht vorauszusehen: "Das beste Nahrungsmitel ist das, was man am besten verdaut." Täglich sehen wir völlige Unverdaulichkeit mit der größten Leichtigkeit durch die Arbeit der Verdauung zu beginnen, denn "man verdaut mit den Beinen" ist gut wie mit seinem Magen", hat Dr. Chomel gesagt. Sehr wesentlich ist es, die Nahrung gut zu verdauen, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Keineswegs, Nardes; ich habe mir schon seit mehreren Monaten vorgenommen, den Menschen zu wagen, und habe mich ernstlich daran vorbereitet. Es ist also nicht Wahnsinn von mir, das Magen zu probieren. Ich bin des Tigers Löher wie meiner Stute Lisa. Du mußt mir die Thiere aussperren, die Du dann wieder hinter mir verschließen und nicht eher öffnest, als bis ich Dir ein Schild gebe."

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich bei einem activen Leben befreit verdauen.

Das ist die Arbeit der Verdauung, die sie häufig geworden? Haben Sie aus Verzweiflung den Verstand verloren?

Sehr bedeutungsvoll ist es, daß Personen, die an Verdauungsschwäche leiden, zu bestimmte Stunden essen, der Magen muß so früher als später, was man gern ist. Dieses so bequeme Axiom ist nicht als ein sehr gefährlicher Sirenenfengang und die sehr häufige Ursache vieler Indigestionen. Ohne deshalb die bizarren Launen der verschiedenen Magen zu verhindern, muß man doch bei der Anfertigung, sie gut durchzuhauen, ja nicht zu verschlingen; dafür hat die Kunst, beim Magen der Natur, dem Menschen jezt die funstlichen Geschüsse gegeben. Die Leute, die am Magen leiden, werden sich