

Johannes Sophronicus

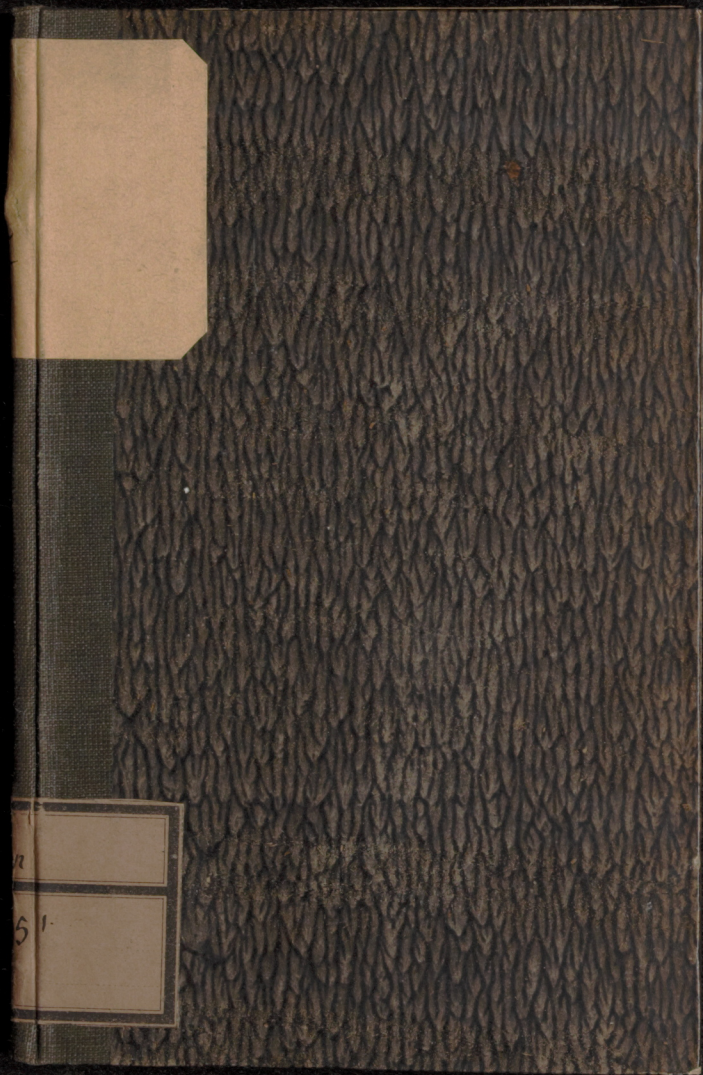
**Johannis Sophronici Christliche Regeln der Mässigkeit In Essen und Trincken, :
Worinnen Die rechte Art dieser höchstnöthigen und nützlichen Tugend, nach der
gesunden Vernunfft und der H. Schrifft, deutlich und einfältig vorgestellet wird,
Zur Erweckung aller derer der Bauch ihr Gott ist, Wie auch Stärckung derer, so
mässig zu leben beflissen sind ; Sampt einer Vorrede vom herrlichen Nutzen der
Christlichen Mässigkeit, und dienlichen Mitteln dazu zugelingen ...**

[S.l.], 1701

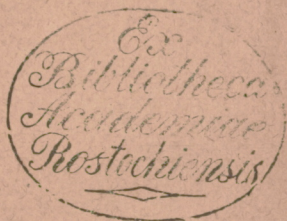
<http://purl.uni-rostock.de/rosdok/ppn836437152>

Druck Freier  Zugang





Im 3995¹.



JOHANNIS SOPHRONICI

Christliche

Regeln der Mässigkeit

In

Essen und Trincken /

Worinnen

Die rechte Art dieser höchstnöthigen
und nützlichen Tugend / nach der gesunden
Vernunft und der H. Schrift / deutlich und
einfältig vorgestellt wird /

Zur Erweckung aller derer der Bauch
ihr Gott ist /

Wie auch

Stärkung derer / so mässig zu leben
beflissen sind.

Sampt einer Vorrede vom herr-
lichen Nutzen der Christlichen Mässig-
keit / und dienlichen Mitteln dazu
zugelangen.

Luc. XXI. vers. 34. 35.

Aber hütet euch / daß eure Herzen nicht beschweret
werden mit Fressen und Sauffen / und mit Sor-
gen der Nahrung / und komme dieser Tag schnell
über euch. Dann wie ein Fall-Strick wird er
kommen über alle die auff Erden wohnen.

3.

Gedruckt im Jahr 1701.

F. m - 3995¹ - 3.

Tertullianus Apol. XXXIX.

Von der ersten Christen Mahlzeiten,

ES gehet bey unsern Mahlzeiten erbar zu. Hier ist kein liederliches oder unbescheidenes Wesen. Wir begeben uns nicht eher zur Mahlzeit/ wir haben dann unser Gebät zu Gott gethan. Wir essen/ so viel einem Hungerigen gebühret/ und trincken/ so viel keuschen Leuten dienet. Man sättiget sich also/ daß wir doch auch dabey gedenden/ daß wir unser Nacht-Gebäte müssen zu Gott thun. Wir reden so untereinander/ als Leute/ die da wissen/ daß es Gott höre. Nach der Mahlzeit wird einer unter uns auffgefordert/ daß er Gott mit einem Lied loben soll/ darauff kan man wol urtheilen/ wieviel er müsse getruncken haben. Wir nehmen endlich alle unsere Sittsamkeit und Keuschheit in acht/ als die eine Mahlzeit nicht so wohl von Speise/ als heiliger Lehre gehalten haben.





Vorrede

Vom Nutzen der Christlichen
Mäßigkeit / und den dazu gehörigen
Mitteln.

Sirgend eine Tugend ist/
die ihre Liebhaber herrlich be-
lohneth / ist gewiß die Mäß-
sigkeit in Essen und Trin-
cken: also wann nichts anders
wäre / als dasjenige Gute / was wir so
bald auß derselben selbst genießen / sol-
ten wir sagen / es sey wol werth / daß wir
uns solcher Tugend befeiffigen. Sinte-
mal die Mäßigkeit 1. dem Leibe nuhet/
dann dadurch wird derselbe in seinem rich-
tigen / stäten Wesen bey guter Gesund-
heit erhalten / und für vielen Kranckheiten
bewahret / folglich das Leben um ein gut
Theil verlängert / daher der gelehrte Fran-
koff Comiers in seiner neu erfundenen
Kunst lang zu leben die Diät, oder ein
ordentliches mäßiges Leben / eine Univer-
sal-Medicin nennet / daß also jeglicher sein
selbst Medicus seyn kan / mit einem mäßi-
gen

Vorrede

gen Leben. Solches bedarff keines Zweiffes / und lehrets die Erfahrung / daß die so mässig gelebet / nemlich niemal in Essen und Trincken zuviel gethan / ja auch der geringsten und schlechtesten Speisen und Trancks gebrauchet / gemeiniglich am gesündesten und längsten gelebet. Da ich hingegen sehe eine grosse Ursache der meisten Kranckheiten und kürzern Lebens zu unsern Zeiten sey eins theils die Unmäßigkeit derjenigen / die offenbarlich zuviel essen und trincken / da man den Schaden bald sehen kan: Andern theils / daß unsere Lebens=Art auch bey denen / die sich nach der Mässigkeit befeiffigen wollen / von der alten Einfalt so viel abgewichen ist. Wie ich nicht zweiffele / die Gewohnheit der vielerley Art Speisen auff einmal / der vielerley Zubereitungen / sonderlich aber das viele Gewürze / so nun bey 100. und mehr Jahren in Gebrauch kommen / und der unmässige Gebrauch des Weins und Brandtenweins / habe unsere Leiber so bausfällig gemacht / daß wir nun wegen solcher Unmäßigkeit durch viele Kranckheiten davor büffen müssen. Die Mässigkeit wie sie Kranckheiten verhütet / also vertreibet

Vorrede.

bet sie oft dieselbe / so sonst unheilbar sind /
oder zum wenigsten lindert sie solche / daß
sie leichter zuertragen und uns an unsern
Functionibus animi nit zu sehr verhindern.
Es gedencet der H. Hieronymus etlicher /
so hart am Podagra und Sicht gelegen /
welche des Weins und stattlicher Leckerbiß
lein sich enthalten / nichts dann Wasser ge-
truncken / und gemein Essen gebrauchet /
und dadurch des Podagra enthebet wor-
den. Der berühmte Venetianer Lud.
Cornarus war mit unterschiedlichen schwe-
ren Kranckheiten hefftet / derer er nicht
loß werden konte / biß daß er gezwungen
sich zur Mäßigkeit bequeme / und nach
dem Gewicht gessen und getruncken / dar-
auff wurde er innerhalb einer Jahrs. Frist
von seinen schwehren Kranckheiten ohn eini-
ge Arzney befreyet / als er selbst berichtet im
Tract. de Vitæ sobriæ commodis. Derglei-
chen Exempel noch mehr erzehlet werden
könten / so es nöhtig wäre. Endlich macht
auch die Mäßigkeit den Leib leicht / hurtig /
munter und zu allen seinen Verrichtungen
geschickt / dann die Schwierigkeit und Trä-
gheit kömt her auß Überfluß der Humorū,
diese aber entstehen von überflüssiger Nah-
rung.

Vorrede.

Die Mäßigkeit nuhet nit weniger auch
2. der Seelen oder Gemütthe. Sie erhält
die äußerliche Sinne in gutem Stand und
bey ihren Kräfften / dergleichen der obge-
dachte Cornarus an sich in seinem hohen
Alter erfahren. Sonderlich werden da-
durch die Gemüthskräfften / das Gedäch-
niß und Judicium erhalten / ja gar geschärf-
fet / daß man etwas besser bedenden / ur-
theilen / begreifen und fassen kan. Darum
sagt jener : Anima sapiens habitat in sicco,
d. i. Eine weise Seele wohnet im Tru-
cken. Sondern bringt sich ein Mensch
durch die Trunckenheit umb seinen Ver-
stand / und wird gemeiniglich so tumm / daß
wann er auch nichtern seyn soll / er sich nicht
anders als fast truncken befindet. Auch an-
dere Überfüllung macht den Menschen
etwas zu fassen und zu begreifen träge und
ungeschickt. Daher diejenige / welche eine
ganz genaue Diet gehalten / und immer
ganz wenig Speiß und Trancß zu sich ge-
nommen haben / gemeiniglich von schärf-
sten Verstand geblieben sind. Mäßigkeit
schwächt auch die Gemüths-Bewegun-
gen / fürnemlich den Zorn und Melancholy /
item den unordentlichen Appetit zu Speiß
und

Vorrede.

und Trancß / sie steuret den bösen Lüsten
und wehret vielen Lastern / sonderlich der
Unkeuschheit / daher nennet der H. Augu-
stinus die Mäßigkeit Castitatis & pudicitie
munimentum, das ist / eine Festung
und Beschüzung der Keuschheit und
Schamhaftigkeit. Dagegen werden
durch Unmäßigkeit die Affecten zu hefftig /
die böse Lüsten erstarken und werden ver-
mehret / und fället wol ein solcher Unmäß-
iger zuweilen in würckliche Unzucht / dann
Völlerey ist ein Zunder / dadurch die Su-
ren-Lust im Herzen entzündet wird. Durch
Mäßigkeit wird der Mensch so viel ein
bequemer Werckstatt des Heil. Geistes /
daß derselbe bey ihm wohnen und würcken
kan / da hingegen wo man frisset und säufft
der H. Geist vertrieben / und also auff diese
Weise Gottes Tempel verdorben wird /
worüber Paulus drohet 1. Cor. 3/17. Also
sagt er auch Ephes. 5/18. Sauffet euch
nicht voll Weins / darauff ein unordig
Leben folget / sondern werdet voll
Geistes. Da wir auß dem Gegensatz se-
hen / daß dann wer voll Weins wird /
nicht auch zugleich des H. Geistes voll seyn
und werden kan. Darauff folget / daß die

Vorrede.

Mäßigkeit ein stattlich Mittel sey zum Wachsthumb des inneren Menschen/das man dadurch geschickt wird zum Gebät/heil. Betrachtungen/ und zu der so hochnöthigen Christlichen Wachsamkeit/ sich vor andern Sünden/ sonderlich aber auch vor dem Teuffel vorzusehen und zu hüten/ drum heissets: Seyd maßig und nüchtern zum Gebät. 1. Petr. 4/ 8. cap. 5/ 8. Seyd nüchtern und wachet/ dann euer Widersacher der Teuffel gehet umher 2c. dann wer sich mit Essen und Trincken überladet/ der kan nicht embsig und andächtig beten/ er machet sich auch unzüchtig zum Kampff wider den Teuffel/ und kan der Teuffel über solchen leicht einen Vortheil gewinnen.

Schließlich so erhält die Mäßigkeit das Herz zu Gott und allen himmlischen Dingen erhoben/ dagegen durch überflüssiges Essen und Trincken wird das Herz beschweret/ Luc. 21/ 34. Wie eine Last den Wandersmann verhindert/ daß er nicht wol Berg an steigen kan/ und wie ein Vogel nicht sich kan erheben und aufffliegen/ wann ihm ein stück Bley am Fuß hanget/ also ist es mit der Seelen eines Unmäßigen/

die

Vorrede.

die kan sich nicht zu Götterheben / sondern
bleibet niedergedruckt / also untüchtig und
ungeschickt zu dem aller nöthigsten und
edelsten Werck. Anderer Nutzen jeko
nicht zu gedencken / als daß wir durch mäs-
siges Leben vor uns und die Armen vie-
les erspahren können / u. d. g. Also ist
nicht darum / daß uns GOTT / wann er
die Mäßigkeit so ernstlich von uns for-
dert / unsere Freude nicht gönnete / son-
dern er wolte gern / daß uns an Leib und
Seel recht wohl wäre / und wir nicht um
dasjenige / was uns eine kurze Zeit
wol schmecket / so lang wiedrum leyden und
büßen müssen. Gleichwie wir nun so leicht
zu etwas zu bringen / wann wir wissen /
wie viel Nutzen wir davon haben / also solte
billig jeglicher der edlen Mäßigkeit / zu-
forderst in Ansehung des ernstesten Gebotts
Gottes (1. Thessal. 5 / 6. Tit. 2 / 11. 12.
1. Petr. 5 / 8. 2. Petr. 1 / 6.) darnach auch
wegen des herrlichen Nutzen / den wir da-
von haben / ohn Verzug sich befließen und
darinnen sich stäts eifrigst üben. Wozu die
zur Mäßigkeit gehörige Mittel dienen /
als da sind 1. Ein eifriger und be-

Vorrede.

ständiger Vorsatz mässig zu leben und sich nimmer mit Unmässigkeit zu versündigen. Welchen Vorsatz wir alle Morgen nebst unserm Heil. Tauffbund für Gott erneuern und denselben ins Werk zurichten / mit wichtigen Gründen und Ursachen uns immerzu anfrischen müssen. 2. Fleissige Wachsamkeit und Achtgebung auff sich selbst / wann wir bey Tisch sitzen / daß wir nicht unvermerckt zu viel thun. Welches verhütet werden kan / wann wir auff einmal unsere nöthige Portion von Speise auff einen Teller / und von Trancß in einen Becher / nach dem Gewicht oder Augens Maß nehmen / und dabey dann uns genügen lassen. 3. Sorgfältige Vermeidung aller Gelegenheit zur Unmässigkeit / dergleichen ist der Müßiggang / dann die nichts zuthun wissen / oder auß Faulheit nichts thun oder arbeiten mögen / solche essen oder trincken gern vor die lange Weile / entweder allein / oder mit andern. Eben als ob Speiß und Trancß gegeben wären / die Zeit damit zu verkürzen / oder zur lautern Wollust / die doch zu unserer Nothdurfft bloß dienen sollen. Die Gesellschaft der fleischlich-gesinnten / deren der
Bauch

Vorrede.

Bauch ihr Gott ist / hilfft auch viel zur
Süßeren / dann solche reizen und versüh-
ren einander dazu. Sonderlich befördern
sehr die Unmäßigkeit die übliche Gastreien
und Mahlzeiten / zumalen die mit vielen
Personen und etwa in Übersuß gehalten
werden. Wovon diejenige zu bleiben ge-
wissens halber verbunden / so sich ihrer
Schwachheit bewusst sind / daß sie denen
Versuchungen nicht gnugsam zu widerste-
hen vermögen / und die rechte Maß nicht
halten können. Hiezu hilfft auch nicht
wenig/wann man seinen äußerlichen Sin-
nen allzu grosse Freyheit gestattet. Umb
deswillen müssen die/so mäßig bleiben wol-
len / mit ihren Augen und Ohren einen
Bund machen/daß jene nicht sehen auff die
mancherley Gerichte und niedliche Spei-
sen / und diese nicht hören anderer locken /
reizen und nöthigen über die Nothdurfft
zu essen und zu trincken. 4. Unablässige
Übung/ die alles mit der Zeit leicht machen
wird/ was uns jetzt schwer / ja unmöglich
düncket. Man greiffe nur die Sache im
Vertrauen auff Göttliche Gnade an/ und
breche sich täglich etwas wenig ab / biß
man zur rechten und gebührenden Maß ge-

Vorrede.

Kommen / so wird nach und nach alle
Beschwerlichkeit von Hunger und Durst
auffhören / ja die vorige Gierigkeit zu vie-
lem Essen und Trincken / oder der unor-
dentliche Appetit wird sich mehr und mehr
verringern. Endlich gehöret 5. ein eifri-
ges und anhaltendes Gebät hierzu / dann
die Mäßigkeit ist eine Gabe Gottes / und
kan niemand mäßig seyn / er gebe es dann.
Doch will Gott um seine Gaben ange-
ruffen seyn / die er niemand versaget / der
ihn darum ohn Unterlaß ernstlich bittet.
Wird nun jemand mit Hülffe dieser Mit-
tel zu der edlen Mäßigkeit gelangen / und
sich ein Zeitlang darin fleißig üben / so wird
er allen vorgemeldten Nutzen an Leib und
Seele ohnfehlbar erfahren / also daß ihn
sehr gereuen wird / daß er nicht eher diese
treffliche Tugend erkannt und darin sich
geübet hat.

Nachdem aber offenbar ist auß täglicher
Erfahrung / daß so viele unter den Chris-
ten noch nicht erkennen die rechte Art der
oftgemeldten Christlichen Mäßigkeit / da-
her es dann kommt / daß sich manche wol
vor mäßig halten / da sie es warhafftig nicht
sind /

Vorrede.

sind / weil sie den Regeln der Christlichen
Mäßigkeit in manchen Stücken noch un-
wissend zuwider leben. So hat man für
gut befunden / diese gegenwärtige Regeln
der Mäßigkeit / als worin sonderlich die
rechte Art und Beschaffenheit der von
Gott befohlenen Christlichen Mäßigkeit
einfältig und deutlich gezeigt wird / zum
Druck zubefordern / so wol den sichern
Bauchdienern zur Erweckung / als auch
den Liebhabern dieser Tugend zur Auf-
munterung und Stärkung. Welche
Regeln in der gesunden Vernunft und der
H. Schrift gnugsamen Grund haben / und
dieselbe besorglich niemand mißfallen wer-
den / als denen / so ihrem fleischlichen Appetit
noch nicht absagen / und ihren bisherigen
schändlichen Bauchdienst nicht gänzlich
unterlassen wollen / in welchem Fall sie keine
rechte Jünger Christi sind / weniger in sol-
chem Stand selig werden können. S. Luc.
14 / 33. Gal. 5 / 24. Phil. 3 / 19. Drum lasse
diese Regeln unangetastet / wer seine schänd-
liche Blöße nicht hiemit offenbaren will.
Du aber (Christlicher Leser) gebrauche
sie zu deinem besten / lerne darauß dich in

Vorrede.

der wahren Mäßigkeit üben / und fahre
darin täglich fort / es wird dir die Mühe
wol belohnen. Beharre auch darinn / da-
mit nicht der Tag deß **HERREN** dich
unvermuthet in Unmäßigkeit ergreiffe /
und deinen Lohn gebe mit den Ungläubi-
gen. Luc. 12/35-46. cap. 21/34. seq. Der
HERRE wolle durch seinen Heil. Geist
in unser aller Herzen die edle Tugend der
Mäßigkeit pflanzen und darinn uns
biß ans Ende erhalten.
AMEN!



Regeln



Regeln der Christlichen Mäßigkeit.

I.

Wir leben nicht in der Welt/
daß wir essen und trincken / und
uns mit Speiß und Trancß unserm
Appetit zu Gefallen überfüllen /
sondern daß wir GOTT dienen sol-
len.

Uso stehet von Christo /
Col. 1/15. Es sey alles durch
ihn und zu ihm / d. i. zu seiner
Ehre und Dienst/ erschaffen.
Darum hat GOTT der HERR gleich An-
fangs den Menschen nach seinem Bild ge-
schaffen in rechtschaffener Gerechtigkeit
und Heiligkeit/ damit er tüchtig wäre/ ihm
als seinem Schöpffer zu dienen. Wann
nun dem also / darff der Mensch nicht sei-
nem Bauch / oder sonsten den Lüsten die-
nen / wie die Fleischlich-gefinnte thun / so
die

die Bollust zum Zweck ihres Essens und
Trinckens haben / und um keiner andern
Ursach willen essen und trincken / als daß
sie nur den Lusten ihres Fleisches gnug
thun / dasselbe zu ergötzen / welches ein
schändlicher Bauch-dienst ist / und die ewi-
ge Verdammniß zu Lohn hat. Phil. 3/19.
Der weise Heyde Socrates, als er gefragt
worden / worinn der Mensch von andern
Thieren unterschieden sey / hat er geant-
wortet : Andere leben / daß sie essen /
ich aber esse / daß ich leben könne. Ist
wol geredet von einem Heyden / dann es
ja die Wahrheit ist: Wir leben nicht, das wir
essen und trincken / oder um Essens und
Trinckens willen / darinn unsere größte
Lust zu suchen / sondern wir essen und
trincken / daß wir leben / und Gott die-
nen mögen. Wo wir nun essen und trin-
cken / muß es zu keinem andern Ende gesche-
hen / als damit unser dürfftig Leben zu er-
halten / und die dadurch erlangte Kräfte
zum Dienst Gottes (als wozu wir erschaf-
fen sind und leben) wiederum anzunwenden /
diemeil es heisset : Ihr esset / oder trin-
cket / oder was ihr thut / so thut es al-
les

les zu Gottes Ehre. 1. Cor. 10/31. Die
 Ehre Gottes ist der Zweck aller Dinge /
 ja alles unsers Thuns und Lassens? Wann
 wir also essen oder trincken wollen / muß
 unser zweck oder Ende nicht seyn / daß wir
 unserm unordentlichen Appetit wollen zu
 Gefallen seyn / sinremal alles / was ein
 Mensch vom zeitlichen zur Ergekung des
 Fleisches gebrauchet / seiner Seelen ein
 Gift ist / sondern dieses muß unser Ende
 darinn seyn / daß wir dadurch gestär-
 cket / erquicket / und geschickt werden GOTT
 zu dienen. Und darum müssen wir erstlich
 GOTT und nicht unserm unordentlichen
 Appetit fragen / was und wieviel wir essen
 und trincken sollen. Auch dürfen wir nicht
 weiter unserm Appetit zu Gefallen seyn / als
 es uns geschickt macht zum Dienst Gottes /
 dazu aber eine beständige Verläugnung
 sein selbst / und folgendes aller seiner unor-
 dentlichen Begierden gehöret. Welche
 Selbst-Verläugnung der HERR IESUS
 von allen seinen wahrhaftigen Jün-
 gern erfordert. Matth. 16.
 vers. 24.

II.

Zähme deinen unordentlichen Appetit/
daß du ja nicht Speiß und Trancß
zu dir nimmest / schlechterdings um
des guten Geschmacks willen / oder
deinen lüßtern Appetit zu vergnü-
gen.

Dann der weise Syrach spricht :
Mein Kind / prüfe was deinem
Leib gesund ist / und siehe was ihm
ungesund ist / das gib ihm nicht. Dann
allerley dienet nicht jederman / 2c.
Überfülle dich nicht mit allerley nied-
licher Speise / und friß nicht zu gie-
rig / 1c. Syr. 37 / 30. seqq. Sehen wir dem-
nach etwas / das unser Appetit begehret/
es sey Essen oder Trincken / entweder der
Vielheit / oder der Beschaffenheit nach /
sollen wirs nicht nehmen / auch nicht anrüh-
ren / nur schlechterdings um dieser Ursach
willen / weiß unserm Appetit angenehm
ist / sondern wir haben erst zu fragen / ob
es diene zur Stärckung und Zubereitung
unsers Leibes und Gemüths zum Dienst
Gottes. Befinden wir das / so mögen wir
es gebrauchen / wo aber nicht / so müssen wir
uns

uns enthalten. Wann unser Appetit lieber hätte Wein / als Bier / oder starck Bier / als geringer / so soll man sich desselben nicht gebrauchen / nur allein um dieser Ursach willen: Wann unser Appetit gern wolte ein Glas mehr haben / da die Natur so viel hat / als ihr dienlich ist / müssen wir denselben verläugnen; Wann er gern wolte einen Bissen mehr haben / als uns gesund oder dienlich ist / müssen wir ihn abermal verläugnen / oder wir fallen in die Sünde der Fleischlichkeit und Unmäßigkeit / und was wir auff solche Weise essen oder trincken / opffern wir dem Bauch / ja dem Fress- und Sauff- Teuffel auff. Die Enthaltung (*εὐγάρεια* davon Gal. 5/22. 2. Petr. 1/6.) gehöret mit zur Christliche Mäßigkeit / und erfordert / daß man so wol von der Vielheit / als auch von unterschiedlichen art der Speisen und des Geträncks / sich enthalte / dann beydes ist gefährlich / indem das Herz nach Christi Ausspruch Luc. 21. beschweret / und böse Brunst leicht entzündet werden kan / wann der Bauch mit allerhand Speisen oder Trancck ohne Unterscheid angefüllet wird. Dannenhero muß ein Christ nicht allein allen Überfluß vermeiden / sondern

dern sich manchmal mit Fleiß einer und andern Speise oder Tranccks enthalten / die seinem Appetit wol schmecken / jedoch erfahren hat / oder billich vermuthet / daß sie seiner Gesundheit und Leibs Constitution schädlich seyn / oder daß dadurch die böse Lüsten in ihm entweder entzündet oder gestärket und vermehret möchten werden / und auff diese Weise seinen lüstern Appetit verläugnen oder zähmen. Hingegen ist eine Anzeigung eines ungezähmten Appetits / und also eine Art der Unmäßigkeit / wo man theils zuviel und über die Nothdurfft zu sich nimmt / oder etwa diese und jene Art von Speiß und Trancck / wozu uns der verderbte Appetit treibet / weiß und so lang es uns wol schmecket / und kein Bedenckens hat / seine Gesundheit / ja Seel und Seligkeit damit in Gefahr zu setzen / welches auch eine Art des Selbstmords vor Gott ist.

III.

Lieben nicht den Überfluß / sondern siehe zu / daß du deinen Leib mit wenigem erhaltest.

Die Natur / sagt der Heyde Plinius, läßet sich mit wenigem vergnügen

gen / die Einbildung aber (und der unordentliche Appetit) erfordern sehr viel. Wenig ist auch gnug zur Nothdurfft. Wie müssen arme Leute thun/ die die Fülle nicht haben/ und etwa nur von Brod und Wasser leben? Du lebest ja nicht / daß du fressen und sauffen/ und also dem Teuffel einen fetten Braten mästen sollest / dann dergleichen fette und dicke Wäuche werden schwerlich zur engen Himmels-Pfort durchkommen können. So iß dann/ daß du lebest/ also zu deiner bloßen Nothdurfft/ daß du dein Leben damit auffhaltest und frisstest. Die Mäßigkeit bestehet eben mehrentheils hierinn / daß man von Speiß und Trancß nicht zu viel zu sich nehme / und darinnen nicht so wol dem Appetit folge / als der Christlichen und vernünftigen Überlegung / was und wie viel zu jedemmal uns zu unserer Gesundheit und Erhaltung nöthig / und dienlich sey. Wo nun jemand wissentlich von Speiß und Trancß um seiner Lust oder anderer Ursachen willen / mehr zu sich nimmt / als ihm gut ist / und damit das Herz beschweret wird / so ist's vor Gott Sünde und wider die Mäßigkeit. Ich geschweige/ daß wann

wann der Mensch / mehr zu sich nimmt /
als der Magen vertragen und leicht ver-
dauen kan / so pflegen darauff unzehlich
viel Cruditäten zu erfolgen / worauß viele
Kranckheiten entstehen / und hiemit das Le-
ben vor der Zeit abgekürzet wird. Wie
Syrach wol erinnert: Viel fressen macht
Kranck / und ein unsättiger Fraß kriegt
das Grimmen. Viel haben sich zu todt
gefressen / wer aber mässig ist / der lebet
desto länger. c. 37/33. seq. Es ist im gemel-
nen Leben die Gesundheits-Regel bekandt:
Wann es am besten schmeckt / soll man
auffhören zu essen / und wann man noch
essen möchte. Damit wird angedeutet/
daß man nicht dem Appetit zur völligen
Sättigung folgen / und der Lust im Essen
und Trincken nachhängen solle: und daß
es besser sey dem Leib etwas abbrechen / als
Überfluß verstaten. Die Ursach ist / weil
aller Überfluß der Gesundheit gefährlich ist.
Dann er ziehet nicht nur unruhigen Schlaf
und schwere Träume / sondern gar Kranck-
heiten nach sich / also daß man die über
Nothdurfft genommene Speiß und Trancck
gemeiniglich verkranken muß. Gleich wie
der berühmte Hippocrates schreibt: Weder
der

der Ueberfluß der Nahrung / (*πλησμονή*)
 noch der Hunger / oder was sonst die
 Natur beschweret / ist gut. Darum
 setzet er diese Gesundheits-Regel: Wem
 seine Gesundheit lieb ist / müsse auff-
 hören zu essen / ehe er recht satt sey /
 und dabey nicht faul seyn zur arbeit /
 d.i. gern eine nützliche Übung und mäs-
 sige Bewegung des Leibes haben. Es leh-
 ret auch die Erfahrung / daß die stärcksten
 und gesündesten Naturen erkranket und
 vor der Zeit zu Grund gegangen / wann
 man sich hiernach nicht gerichtet / ob
 man schon nicht eben debauchiret / son-
 dern nur durch einen kleinen Ueberfluß
 die gemeldte gefährliche *πλησμονήν* ver-
 ursachet / als welche auch ohne debauche,
 auß geringen und fast unvermerckten Ueber-
 fahrungen in der täglichen Annehmung
 der Speise und des Tranccks entstehen kan.
 Im Gegentheil sind wol schwache und
 kränckliche Naturen bey einer sorgfältigen
 Diæt lang erhalten worden. Darum kein
 vernünftiger Mensch den Ueberfluß in
 Speiß und Trancck gut heissen kan / viel-
 weniger wider die Vernunft und Erfah-
 rung vertheidigen / es sey vergönnet / daß
 man

man (sonderlich bey Mahlzeiten oder Gastreynen) über die Nothdurfft essen und trincken möge / und zwar mit Vorsatz / der gleichen doch das unvernünfftige Viehe nicht thut / solches isset und trincket nicht über die Nothdurfft. Warum dann nicht ein vernünfftiger Mensch / der billich mit seiner Nothdurfft zu frieden seyn solte / will er nicht ärger als ein Viehe seyn / und sich um sein Leben durch seine Unmäßigkeit bringen. Dann ja unter allen Lateinischen Sprüchwörtern eines der warhaftigsten ist : *Plures gula occidit, quam gladius*, die Füllerey tödtet mehr als das Schwerdt. Derowegen da irgend in einem Stück diese Regel statt hat / daß man nemlich der Sachen in keinem Ding soll zu viel thun / so soll sie fürwahr in Essen und Trincken billich gelten / und dasselbige bey Gefunden / allermeist bey den Krancken / welche sich vor allen andern einer guten und gewissen Mensur sollen befleissen / so daß sie mit einigem Hunger vom Tische aufstehen / und also mit Lust aufhören zu essen und zu trincken / damit sie also stäts in dem lieblichen und freudigen Wesen einer nüchtern Seele bleiben / und ein nüchtern

Herk

Herz dem Vatter in dem Himmel täglich/ ja stündlich auffopffern möchten. *Be-
siehe Eyr. 31/ 12. 13. seqq.*

IV.

Halte gewisse Maß in Essen und Trin-
cken/ und bleibe (so viel möglich)
dabey beständig.

Wieviel jeglicher essen und trincken
soll/ und wieviel die Mässigkeit zu-
gebe / davon kan keine gewisse Re-
gel gegeben werden. Dann ein Mensch
bedarf zu einer Zeit mehr als zur andern/
auch einer mehr als der ander/ je nach dem
Alter/ Grösse/ Kräfften/ Arbeit und andern
dergleichen/ nach dem sichs bey jeglichem
schieket und von nöthen ist. Gesunde und
junge Leute/ welche arbeiten/ oder sonst
des Tags über starcke Leibes Übung haben/
bedörffen ein grösser Maß zu ihrer Sätti-
gung. Hingegen welche bey zimlichen
Alter/ so dann die ein ruhiges sitzendes Le-
ben führen/ schreiben/ studiren/ blöde Mä-
gen haben / und sonst schwacher Natur
sind/ solche bedörffen der Nahrung in weit
geringerem Maß. Insgemein ist einem
jeden zu essen und zu trincken erlaubt/ als
B viel

viel er zu seiner nothdürfftigen Erhaltung und Stärcke bedarff/ und ohne Mühe verdauen kan. Die gewisse Maß/ oder wie viel einem nöthig zu seiner nothdürfftigen Erhaltung und Stärckung/ mag auß folgenden drey Regeln etlicher massen erforschet werden: 1. Wann du ordentlich so viel zu dir nimmst/ daß du hernach zu geistlichen Übungen/ als Gebät/ Betrachtung/ Item studiren und andern functionibus mentis, so dann zu andern Verrichtungen und Geschäften deines Berufs/ fast ungeschickt/ schläffrig und verdrossen bist/ so hast du das rechte Maß schon überschritten. Die Ursach setzet Alstedius Encyclop. L. XXXV. sect. 29. *Natura enim & ratio postulat, ut pars vegetans ita faveatur, ut facultas animalis & rationalis non offendatur, quia illa his servire debet & esse ad miniculo ad earum functiones, non impedimento. Cum ergo tantum ingeritur pro parte vegetante, ut functionibus superiorum facultatum, nempe sensuum, imaginatricis, intellectus, memoriae, notabile detur impedimentum signum est, congruentem mensuram excedi.* 2. Modus so viel issest und

und trinckest / daß du hernach bey dir
fühlest einige Beschwerung / Müdige-
keit / Schwäche / item eine Trägheit
und Verdrossenheit zum Guten und
deinen Verrichtungen / da du vorhin
hurtig und munter warest / ist's wieder
ein Zeichen / daß die gebührende Maß
überschritten worden. Dann Speiß
und Trancß sollen die Natur stärken und
die Leibes Kräfte erfrischen / munterer
und fertiger machen / nicht aber schwächen/
beschweren oder unterdrücken. Die Teut-
schen sagen recht von dem Gebrauch Speiß
und Trancß auß Buch der Richter 19/ 5.
Man muß die Natur stärken conf.
Pred. Sal. 10/ 17. So sezt auch Christus
sonderlich darinnen den Mißbrauch Speiß
und Trancß / daß dadurch das Hertz be-
schweret werde / daß man das jenige / was
man mit Gott und dem Nächsten zu thun
hat / nicht recht verrichten kan / also träg und
ungeschickt wird zu dem was man nach
Gottes willen zu thun hat. Luc. 21/ 34.
Welche nun dergleichen Beschwerung
von übermäßigen Essen und Trincken be-
spüren / die müssen ihnen an ihrer

B 2 tåg

täglichen Portion allmählich abbrechen /
 biß sie zu der Maß kommen / da sie derglei-
 chen nicht mehr empfinden. 3. Wo auff
 Essen und Trincken allerley unordiges
 Wesen erfolget / als Geschrey / Geruff /
 Gelächter / Schertz / viel Geräusch /
 Ungebärden und Unzucht / Springen /
 Tanzen / Spielen / Zanken / Schelten /
 Schlägerey / Thurnieren / Mord u.d.g.
 so ißts eine Anzeigung / man habe zu
 viel gessen und getruncken. Wie dann
 der Apostel zeuget / daß sonderlich auß dem
 Sauffen dergleichen unordiges Wesen
 zu erfolgen pflege. Ephes. 5/18. Es werden
 die so zur Wollust mit Übermaß gessen und
 getruncken / frölich mit Übermuth / frech /
 wild / ja toll / sicher / lüstern / vergessen
 Gottes und seiner Gebotten / es ist kein
 Gottesfurcht für ihren Augen / reden /
 thun und handeln ohn Scheu wider Christ-
 liche Zucht und Ehrbarkeit. Will man
 demnach recht mässig leben / so müssen wir
 allezeit so viel zu uns nehmen / daß wir ge-
 schickt seyen zum Gebät und andern Be-
 ruffs-Berrichtungen / so dann in den
 Schranken der Christlichen Zucht und
 Ehrbaro

Ehrbarkeit verbleiben. Wozu endlich eine gewisse Portion von Speiß und Trancß vonnöthen ist / weil **GOTT** alles geordnet mit Maß / Zahl und Gewicht / Weisßh. 11/22. Diese Portion aber wird geringer seyn müssen / als man sonst gewohnt gewesen / dann die Natur bedarff zu ihrer nöthigen Stärckung nicht so viel / als man sich einbildet / oder unser verderbter Appetit erfordert. Dann es kompt die Uebermaß mehrentheils auß der Einbildung und langer Gewohnheit her. Mancher bildet ihm nur ein / er müsse so und so viel essen und trincken / und müste seine Natur zu ihrer Stärckung eben so viel haben / da doch wenig auch gnug wäre. Bey andern istß eine lautere Gewohnheit / in dem sie von Jugend auff zu überflüssigen Essen und Trincken von ihren unverständigen Eltern sind gewehnet worden / oder haben sich selbst daran gewehnet / ob wol ihr Magen nicht so viel begehret / noch verdauen kan / der gelehrte Alstedius cit. 1. hält nebst andern dafür / das insgemein einem Menschen nach dem 36. Jahr 24. oder 32. Loth Speise des Tags über gnug seyn

seyn können. Nemlich Mittags 16. oder
20. Abends 8. oder 12. Loth. Er verstes-
hets aber von solchen / die dem schreiben
oder studiren ganz ergeben sind / und ein
ruhiges sitzendes Leben führen / und be-
ziehet sich auff die Altvätter / so in den Eins-
öden vorhin gelebet / welche an dergleichen
Maß sich täglich haben genügen lassen /
und dabey alt worden sind. Denen sind
andere nachgefolget / als sonderlich der
Venetianische Patricius Ludovicus Cor-
narius , welcher nechst Gott sein Leben
durch die Mäßigkeit auff 110. Jahr ge-
bracht / und täglich mehr nicht / als 24. Loth
Speise und 28. Loth Trancß zu sich ge-
nommen / dergleichen er selbst von sich be-
kennt in seinem Tract. de Vitæ sobriæ
commodis. Diesem könnten noch mehr
Exempel beygesetzt werden / wo es die
Noth erforderte. Wir ersen inzwischen
hierauß / daß ein Mensch mit einer gerin-
gen Portion von Speiß und Trancß seine
Gesundheit und Leben lang erhalten könne.
Doch istß nicht die Meynung / daß dieje-
nige so jung / gesund und dazu viel Arbeit
und Leibes-Übungen haben / mit einer so
gerin-

geringen Maß solten vor lieb nehmen können/ sondern man gestehet ihnen gern zu/ daß sie eine grössere und vollkommenerere Nahrung von nöthen haben. Jedoch müssen sie auch darinn ihre gewisse Maß halten/ und nichts über die Nothdurfft nehmen/ wolten sie anders nicht wider die Christliche Mässigkeit handeln/ und ihrer Gesundheit schaden. Woben noch dieses zu beobachten/ daß der Franck nach Proportion der Speisen immer gerichtet werden müsse/ das ist/ so viel du am Gewicht gessen/ eben so viel oder etwas mehr ist erlaubt zu trincken. Dann wenig essen und viel trincken/ kan in die Länge nicht gut thun/ es ist beydes der Mässigkeit und Gesundheit entgegen. Man sagt im Sprichwort: Starcke Flüsse verursachen starcke Flüsse/ und ist auff vieles oder starckes Trincken (dergleichen sonderlich bey Gesundheit trincken geschiehet) offt Kranckheit/ ja der gewisse Todt erfolget. Sagst du: Es ist nicht möglich/ eben so viel zu trincken/ als man isset/ dieweil man offt einen grossen und steten Durst hat. Antw. Es ist nicht zu leugnen/

daß trockene Speisen mehr Getränck erfordern / als die feuchte / in welchem Fall man wol etwas mehr thun mag / jedoch auch darinn sich mäßigen soll. Sonsten ist's nur bey vielen ein Vorwand ihres unmäßigen Trinckens / wann sie sagen / sie hätten immer grossen Durst. Gesezt du habest viel Durst / und du weißt / daß du den Wein nicht vertragen kanst / so trincke dafür einen Trunck Wasser / das vertreibt viel Durst / und besser als etwas anders / sonderlich wann dein Durst vom Wein herkommt. Dann oftmals entstehet grosser Durst von überflüssigem Essen und Trincken / und machen ihnen also selbst die Unmäßigen ihren meisten Durst. Wo sie aber ihr Gessen und Sauffen liessen / so würde auch der grosse Durst nachbleiben. Endlich erinnern auch die Medici, daß die Abendmahlzeit soll geringer seyn / als die Mittagsmahlzeit / weil die starcke Abendmahlzeiten viel auffsteigende Dünste und Flüsse verursachen. Des Abends wenig essen und trincken / macht fein ruhig schlaffen / sagt Syrach cap. 31/32. seqq Wo du aber nun einmal an eine gewisse Masse von Speiß

Speiß und Trancß dich gewehnet / must
 du dabey / so viel immer möglich / auch be-
 ständig verbleiben. Dann wann du ein-
 mal die Mäßigkeit Gott gelobet (derglei-
 chen du schuldig bist / und solches auch be-
 reits bey deiner Tauffe gethan) kanst du
 ohne Verspottung des lebendigen Gottes
 dich nicht wieder zur Unmäßigkeit kehren.
 Pred. 5/4. So unbeständig muß du im
 Guten nicht seyn / daß du so bald die guten
 Wege woltest verlassen / und dich wieder-
 um auff die vorige böse Wege der Unmä-
 ßigkeit und Füllerey kehren / darauff du
 doch an Seel und Leib verderben würdest.
 Es solte dir gnug seyn / daß du in vergan-
 gener Zeit so lang und viele Jahr nach
 Heydnischer weise gelebet in Fresserey und
 Säufterey und greulicher Abgötterey / da
 du nur deinem Bauch und nicht Gott ge-
 dienet. 1. Petr. 4/3. Gedencdest du etwa:
 Ein und der ander Exceß wird eben
 nicht so bald schaden bringen / wann
 ich nur wieder zu meiner vorigen Diet
 schreite. So wisse / daß Fressen und
 Säuften Wercke des Fleisches sind / die
 aber solche thun / können das Reich

B 5

Gott

Gottes nicht ererben. Gal. 5/16. 21.
Sündigest du also ein und das andermal
hierin / daß du mit freyen und vollen Wils-
len ein Bissen oder Glas über deine Noth-
durfft zu dir nimmst / und dadurch dein
Herz beschwerest / so kanst du als ein Gres-
ser oder Säufer nicht in das Reich Gottes
kommen. Will geschweigen / daß du auch
hiedurch deinem Leib grossen Schaden zu-
fügest / und zwar je länger und mehr du
dergleichen Übermaß in Essen und Trin-
cken treibest. Dann weil der Magen nach
der ordentlichen gewohnten Diet sich zu-
sammen gezogen / kan es nicht anders seyn /
dann daß er sehr verletzet werde / wann er
über die Gewohnheit oft wieder aufein-
ander gedehnet wird / und je mehr derglei-
chen Excels vorgehen / desto grössern Scha-
den wird man empfinden / sonderlich die
schwacher Leibes Constitution, oder alt /
und einer gewissen ordentlichen Masse lan-
ge Zeit gewohnt gewesen sind. Diese wer-
den es so bald im Magen fühlen / wann sie
zu viel gethan und daher sich übel befinden /
wie die Erfahrung lehret.

V. Trachs

V.

Trachte nicht nach niedlichen und dem
Geschmack anmuthigen Speisen
oder Getranck/ sondern laß dir genü-
gen an geringen und schlechten
Speisen und Tranck.

Die Schneuckeren und Lüsternkeit / ist
einmal eine Gott mißfällige Sache/
und eine Anzeige eines Unmäßigen/ der
seinen Geschmack und Appetit noch nicht
bezungen hat. Wer sein Maul dazu
gewöhnet/ etwas gutes zu essen und zu trin-
cken/ und ist lüstern nach niedlichen Bissen/
der hält den Bauch vor seinen Gott/ dem
er hiermit dienet. Um dieser Sünde willen
schlug Gott vormals sein Volk mit einer
sehr grossen Plage. Num. 11. Psal. 106/14.
Ps. 78/31. seqq. Daher auch der Apostel mit
Vorhaltung dieses Exempels die Christen
für dergleichen lüsternen Wesen warnet.
1. Cor. 10/6. Nicht ist die Meynung/ als
hätte man sich ein Gewissen zu machen/ wo
man sollte sonderlich delicate und anmuthi-
ge Speisen oder Getranck vor sich haben/
derselben zu genieffen/ dann alle Geschöpfe
Gottes sind gut/ und also die aller wohl-
B 6 ges

geschmackteste Speise oder Getränck zu essen und zu trincken / wo es in der Furcht des HERRN geschiehet / so wenig Sünde / als wo man Brod und Wasser genießet. Aber das ist wider die von GOTT gebotene Mäßigkeit / wo man mit Sorgfalt darnach trachet / dergleichen angenehme Speisen und Trancck theuer bezahlet / nicht zufrieden ist / wann man es nicht nach seinem Appetit haben kan / gemeine und geringe Speisen deswegen verachtet / und mit Unwillen isset / und sich an der Lust der anmuthigen Speisen so erget / daß man seine rechte Freude und Glückseligkeit darin suchet / welches Christen je nicht anständig ist / als die ihre Freude / Lust und Vergnügen / in viel höhern Dingen / nemlich in GOTT / suchen / diese aber vor viel zu gering dazu achten sollen: So dann wo man stets den Leib so zärtlich mit Speiß und Trancck hält / daß derselbe dadurch geil und mit andern bösen Lüsten erfüllet wird. Wie dann die nach der Lust des Appetits zugerichtete Speisen / mit vielen Gewürcken und dergleichen Zusätzen / den Leib so verzärteln / daß er auch nochmal so viel mehr

mehr zur Unkeuschheit entzündet wird. Da
heisset es aber Röm. 13/ 14. Wartet des
Leibs/ doch also / daß er nicht geil
wird. Nicht nur durch Überfluß/ sondern
auch auff allerley Weise/ wie die Lüste mit
delicaten und reizenden Speisen vermehret
werden. Wie dann insgesamt unsers al-
ten Adams Gelüsten durch nichts mehr in
andern Stücken gestärcket werden und zu-
nehmen / als wo man ihnen nachhänget;
Also auch in demjenigen/ was Essen und
Trincken angehet. Zu geschweigen / daß
wo man sich an so delicate Art der Spei-
sung gewehnet / eben dero Geschmack uns
offers zu so viel mehrern und sich zu über-
füllen reizet: So dann insgemein die de-
licatesten Speisen nicht die gesündesten
seynd / wie nimmermehr so viel Arten der
Kranckheiten und Zustände bey denjenigen
sind / die sich schlecht tractiren / als die im-
mer daß Beste essen und trincken. In Be-
trachtung dessen hüteten sich Daniel und
seine Gesellen so sorgfältig für der niedli-
chen Speise und köstlichem Tranc / der
von des Königes Tisch kam / und lieffen
sich mit geringer und schlechter Nahrung

genügen Dan. 1. dann sie wußten / daß wer
 seinen Geschmack zäumete / derselbe leicht-
 lich alle fleischliche Begierde überwinden/
 und von vielen Sünden und Kranckheiten
 sicher seyn könne. In den Kirchen-Geschich-
 ten des N. Test. finden sich nicht wenig
 Denckmal von der ersten Christen sparsa-
 men und geringen Kost / da viele lieber
 andere Dürfftigen mit dem gespeiset ha-
 ben was sie vor überflüssig / oder wegen ei-
 niger Ursach vor gefährlich hielten / als sich
 selbst versorget. Überhaupt erwählten sie
 die gemeinsten und schlechtesten Speisen/
 dadurch die Lüste im Zaum gehalten / und
 nicht etwa entzündet wurden / sonderlich
 die man leicht bekommen konte / und nicht
 viel kosteten / und gesetzt daß sich jemand un-
 ter ihnen nicht eben verbunden achtete / von
 unterschiedlichen Arten der Speisen sich zu
 enthalten / so dürfften sie doch auch nicht
 so lüstern darnach seyn / sonderlich nach
 delicaten und niedlichen Essen / welches
 leicht eine böse Lust erwecken konte. Sol-
 chen lieben alten Kern-Christen folge nach/
 und erwähle / (so viel es deine Leibs-Con-
 stitution leyden mag) die gemeinste und
 schlech-

schlechteste Speisen / fürnemlich die jeni-
gen / so das geringste Vergnügen geben /
und am wenigsten deinen fleischlichen Be-
gierden und verderbten Appetit gefallen /
die man leicht bekommen kan und nicht
viel kosten. Dannes ist ja nichts daran ge-
legen / von welcherley Art Speise man sei-
nen Hunger stille / von einer geringen
Speise kan einer so wol satt werden / als
von einer köstlichen. Auch solt es uns gleich
gelten / von was für Speisen wir unsern
Maden-Sack nehren und den Unflat sam-
len. Sprichst du : Gleichwol hat der
bessere Vergnügung von der köstlichen
und delicaten Speise / weil sie ihm wol
schmeckt / vor denen / so sich nur mit
schlechten Speisen behelffen müssen.
Antw. Ach elende Vergnügung / die eitel
und vergänglich ist / dann die Lust des Ge-
schmacks währet nurein Augenblick / nem-
lich so lang du issest / darnach empfindest
du nichts mehr davon / ohne daß du deine
vorige Lust nachmals mit vielen oft lang-
wierigen Schmerzen hie und dort büßen
mußt.

VI.

Vielerley Speisen/ sonderlich Schleck-
Speisen / und Getrânck / sind bey
einer Mahlzeit mit allem Fleiß zu
vermeiden.

Diese Regel wird den Schleck-Mäus-
lern nicht gefallen/ als die sich bey ei-
ner Mahlzeit nicht an einer Speise könn-
en begnügen lassen / sondern sehen gern/
daß der Tisch / mit mancherley Gerichten
erfüllet sey / sich damit um des guten Ge-
schmacks willen zu sättigen. Welche hie-
mit bezeugen / daß sie noch schändliche
Sclaven sind ihres fleischlichen Appetits.
Wo man nun die Sache vernünfftig und
Christlich überleget / so wird sich finden /
daß am dienlichsten vor Seel und Leib /
bey einer Mahlzeit nur bey einer oder meist
zweyerley Speisen zu bleiben. Vielerley
Speisen/ sagt Seneca, haben vielerley
Krankheiten hervor gebracht. Joh.
Crato, ein zu seiner Zeit berühmter Medi-
cus, gibt seine Stimm auch dazu; in V. Con-
sil. wann er schreibet: Mit einer einigen
taugentlichen gesunden Speiß sich
vergnügen lassen / sey das vornehmste
Stück

Stück zur Erhaltung der Gesundheit.
 Es können doch die unvernünftige
 Thier ihren Hunger mit einer Speise
 stillen / und die Menschen wollens
 nicht können. Und ferner sagt er: Man
 soll vielerley Speisen / als welche Cru-
 ditäten oder Unverdaulichkeiten verur-
 sachen / abschaffen. Mit diesem sind
 auch andere Medici gleicher Meynung /
 und wird kein verständiger Medicus den
 üblichen Mischmasch oder vielerley Gat-
 tung Speisen über einem Tisch gut heißen
 können. Sintemal dergleichen Vielsaltig-
 keit ist eine Gelegenheit zur Füllerey / dann
 eine neue Speise erwecket immer einen neuen
 Appetit / daß uns düncket / wir hätten noch
 nicht genug gegessen / damit essen wir dann
 immerfort / weil es uns schmeckt / biß wir
 endlich unvermerckt die gebührende Maas
 überschritten / und selbst empfinden oder
 bekennen müssen / daß wir zu viel gethan.
 Weiter verursachet auch (wie gemeldet)
 solche unterschiedliche Art Speisen / vieler-
 ley Unverdaulichkeiten / darauß allerhand
 Kranckheiten zulezt erfolgen / und sonder-
 lich was dieselbe einer widerwertigē Quali-
 tät

tät / als nach deren eine die andere in der
 Dauung verhindert / und endlich auch ver-
 derbet. Und gleichwie solche Varietät oder
 Vielsaltigkeit der Speisen dem Mund fast
 anmuthig / also bringt sie im Gegentheile des-
 sto größern Schaden. Derowegen jener
 Philosophus, als er gefragt worden / war-
 um er sich bey seiner Mahlzeit mit einer ein-
 zigen Tracht oder Speise lasse begnügen /
 sehr weißlich geantwortet: Er thue sol-
 ches darum / damit er des Arzts nicht
 bedürffe / oder demselben in die Hände
 gerathe. Ach wie gut würde es seyn /
 wan Christen diesem Heyden folgten /
 dann gewißlich eine einzige einfache und
 unvermischte Speise / so auch einerley
 Trancß / das allernützlichste / hergegen aber
 die Vielsaltigkeit / das allerschädlichste
 Werck / und gleichsam ein tödlich Gift
 ist / so wol der Seelen / als darinn leicht die
 böse Lust entzündet werden können / wann
 der Bauch mit allerhand Speiß und Ge-
 trancß (zu malen so sie delicat und niedlich
 sind) ohne Unterscheid angefüllet wird ;
 So dann auch dem Leib / wegen der wi-
 derwertigen Qualitäten / und weil sie eine
 Geles

Gelegenheit zur Fülleren geben / die aber
den Leib vor der Zeit hinrichtet. Welches
dann die einzige Ursach ist / um welcher
willen unsere Väter und Vorfahren ihr
Leben so hoch gebracht / dieweil sie nemlich
einfacher und unvermischter Speisen und
Tranccks sich beflissen. Sie haben sich mit
Brod und Zugemüß / oder etwas Fleisch
und dergleichen / genügen lassen. Allein
wie weit sind wir von unserer Voreltern
Sitten abkommen / die wir nun durch
die Menge und Vielsaltigkeit der Gerich-
ten / uns so viel und mancherley Kranck-
heiten unterwürffig machen / und hiedurch
uns selbst das Leben verkürzen. Und zwar
daß solches wahr seye / siehet man an den
Pferden / Rindern und andern derglei-
chen unvernünftigen Thieren / welche die-
weil sie mehrentheils mit einerley werden
gespeiset / auch selten an Kranckheit gerathē.
Darum wäre zu wünschen / daß wir ein-
mal durch unseren Schaden lerneten flug
werden / und den höchstschädlichen Misch-
masch der Speisen und Tranccks sorgfältig
verhütetē / deßhalben wir so vielerley Kranck-
heiten (so Cicero recht supplicia luxuriæ
nennet)

nennet) und endlich den Todt vor der Zeit leyden müssen. Sprichst du: Was ist dann zu thun/ wann ich einen/ oder viel Gäste habe/ muß ich nicht da Ehrenhalber ein übriges thun. Antw. Nach dem Exempel der ersten Christen mußt du allen Überfluß sorgfältig verhüten/ und lieber solchen zur Erquickung der Armen anwenden. Hingegen ziemt dir nicht/ daß du mit unverantwortlicher Verschwendung der Gaben Gottes deine eigene Ehre/ oder bey Menschen Gunst und Lob suchen woltest. Du bist ja nicht der Menschen/ sondern Christi Knecht/ dem/ und nicht Menschen solt du dich gefällig machen/ auff dessen Ehre allein hast du zu sehen/ daß du es für seinen heiligen Augen recht machest/ und ja nicht durch Aufstellung vieler Speisen und Trancks/ und Zunderhigung dazu/ deinen Gästen Anlaß gebest/ deinen lieben Heyland durch Unmäßigkeit und anders daher entstehendes unordentliches Wesen/ zu schänden/ woran du mit schuldig wirst/ und also mit deiner Freygebigkeit dir Gott zum Feinde machest/ um Menschen Freunde

Freundschaftt willen. Dann es heisset:
Wer der Welt Freund seyn will / der
wird Gottes Feind. Jac. 4/4. So du
nun dein Gewissen in dergleichen Fällen
suchest rein zu behalten / solches aber dei-
nen Gästen nicht gefallen will / so gehe du
ihrer hinfort müßig / als die dem Ehr-
geiz und Wollust noch ergeben sind / dann
warum wilt du anderer Sünden Diener
und Beförderer seyn.?

VII.

Halte gewisse Zeit in Essen und Trin-
cken.

Eist solches natürlich / dann die Na-
tur lehret einen jeden / daß er zu rech-
ten Zeit esse und trincke / das Viehe hält
seine gewisse Zeit in Essen und Trincken/
wann die vorüber so hörets auff. Die
nun zu lang tischen / oder immerfort sich
füllen / sind ärger als das Viehe. Schänd-
lich ist / wann man mehr Stunden in
Essen und Trincken zubringet / als in der
Arbeit. Solches lange Sitzen / oder ste-
te Essen und Trincken ist keine Mäßig-
keit / ich will nicht sagen / daß es ungesund /
und

und zu keiner guten Dauung hilfft. Daher erfordert die Noth / daß man dem Magen seine Zeit lasse / die angenommene Speisen wieder zu verdauen. Hat er solche Zeit nicht / und man schüttet immer eine Speise auff die andere / so bringet es nicht geringen Schaden. Demnach ist nicht immer Essens-Zeit / sondern die rechte Zeit zu essen ist / wann die vorige Speisen verdauet / und der Magen von denselben wiederum leer ist / daß einen recht hungert. Thun also diejenige nicht wo! / so immer / oder so oft des Tages essen / dieweil die Concoction ihre Zeit haben will / die aber ungleich bey manchen ist / nachdem sie hitziger oder kalter Natur sind / ingleichen nachdem die Speisen sind / dann einige sind harte dauig / andere leicht dauig / jene erfordern vor diesen eine längere Zeit. Wobey man doch auch auff seine Lebens-Art zu sehen / dann bey denen / die viele Leibs-Übungen haben / geschieht die Dauung eher / als bey denen so still sitzen / und wenig Bewegung haben. Wann nun die vorigen Speisen noch unverdaut im Magen liegen / soll man

wiche

nicht essen / deßgleichen / so man keinen /
oder doch nicht rechten Hunger hat.
Widrigen falls wird der Magen überla-
den / und die Dauung gehindert / welches
Gelegenheit zu vielen Kranckheiten giebt.
Es sollen aber nach dem Rath der Medi-
corum zwischen dem Mittag und Nacht
Essen wenigst 7. Stunden verlauffen / in
welcher Zeit der Magen die angenomme-
ne Speisen verdauen kan. Doch mögen
hungrige und arbeitsame Leute ohne
Schaden wol mässig frühstücken und zu
halb Nacht essen / über die zwen ordinari
Mahlzeiten. Wann aber solches die Faul-
lenkende / oder die sonst keine Übung haben /
thun wolten / würde es ihnen an ihrer Ge-
sundheit viel schaden. Ist demnach das
unzeitige Essen und Trincken ein schädli-
cher Mißbrauch / als wo man etwa zu-
sammen kommt / und nur zur Lust / oder
vor die lange Weil / isset und trincket / da-
zu bald nach eingenommener Mahlzeit /
oder doch zwischen der Mahlzeit / ob man
gleich weder Hunger noch Durst hat.
Und ob man schon andern hiedurch
suchet ein Ehre zu erweisen / und sie
es

es auch dafür annehmen / so sollte es doch nicht also seyn. Joh. 5/44. auch weil darüber oft das Gewissen sampt der Gesundheit verletzet wird. Da doch deren Erhaltung uns lieber seyn sollte / als alle vergängliche Ehre dieser Welt. Hieher gehöret auch das Zechen / so Morgens nüchtern / oder Abends spät geschieht. Item das gewöhnliche Nachzechen / wann man vom Tisch aufgestanden und zur Genüge getruncken / so eine sträffliche Gewohnheit ist / dann es geschieht ohne rechten Durst / bloß zur Wollust / und ist in Wahrheit nichts anders als Säufferen / welche als eine Art der Unmäßigkeit Christen verboten ist / Röm. 13/13. 1. Petr. 4. v. 3. Folget dann bey solchem vielstündigen trincken endlich ein Rausch / oder Trunckenheit / so ist noch schlimmer / dann sothane Trunckenheit hindert das Gehät / die Betrachtung himmlischer Dinge und die Arbeit unsers Berufs / sie verwundet das Gewissen / schwächet die Leibs Kräfte / so dann das Gedächtnuß / den Verstand / und die Nerven / erkündet die Leber / verderbet den Magen und die

Daus

Dauung / und gibt zu vielen Kranckheiten Ursach / sie stürzet auch in viele Sünden und endlich Leib und Seel in die Hölle. Sagst du : Man müsse ja den Gästen / frembden Leuten / und guten Freunden Ehren halber zutrinccken / oder auch einen Truncß bescheid thun / ja auff begehren ihre Gesundheit trinccken. Antw. Diese kahle Entschuldigung gilt für Gott nichts / als der nicht will / daß wir um Ehre und Reputation willen / oder Gunst bey andern zuerhalten / wider ihn sollen wissentlich sündigen / und also andern zu Ehren und zu Gefallen in die Hölle fahren. Das ist eine schändliche Abgötterey / wo man Menschen mehr als Gott liebet / und ihnen zu lieb wider seine Gebott thut. Die Ehre bey Gott soll uns lieber seyn / als die bey Menschen Joh. 12 / 43. So ist auch aller Menschen Gunst und Gnade nicht so viel werth / daß wir um deren willen Gottes Gnade wolten hindan setzen. Weiter ist auch ein ungezeitiges Essen und Trinccken / wann bey Gastreyen oder Hochzeiten die Gäste sich bey der ersten Tracht satt gessen und

E

getrun-

getruncken / darauff bald nach ein oder et-
 lich wenig Stunden wiederum auff's neue
 anfangen zu essen und zu trincken / eben
 als hätten sie vergessen / daß sie vor wenig
 Stunden erst zur Genüge gessen und ge-
 truncken / da doch der Magen noch von
 voriger Speiß und Trancß voll ist / und
 sie über das noch keinen Hunger und
 Durst haben. Doch meynen sie / man
 habe sie deßwegen beruffen / es müsse diß-
 mal gefressen und gesoffen seyn / es komme
 nicht alle Tag / es sey jetzo da / und koste
 nichts / so würden sie auch dazu genöthiget.
 Aber O des Greuels unter den Chris-
 sten / die es den blinden Heyden an Gres-
 sen und Sauffen gleich / ja zuvor thun.
 Ach wie manchen kommt die Reue an /
 wann dergleichen Mollen (so oft etli-
 che Tag nacheinander auff gut Reich-
 männisch währet) vorbei ist / wann er
 träge / unlustig / schläffrig und untüchtig
 ist seine Geschäfte zu verrichten / empfin-
 det Kopff- oder Magenwehe und ist ihm
 nirgends recht / daß er wohl muß zu Bette
 liegen / und über seine Füllerey seine Ge-
 sundheit einbüßen. Dieses geschiehet fast
 täglich /

Täglich / und dennoch will man doch den
alten bösen Brauch nicht ändern. Es
bleibet bey Phil. Melanchthonis Auß-
spruch: Wir Teutschen fressen und
sauffen uns arm und krank und in
die Hölle. Gal. 5/21. 1. Cor. 6/9. 10.

VIII.

Brich je zuweilen dir von deinem ord-
entlichen ab / oder faste bisweilen /
oder nimm doch eine zeitlang viel
weniger / als die ordentliche Noth-
durfft sonst wäre / zu dir.

Wie dann einmal das Fasten / als eine
den Christen sehr nützliche Übung zu
halten / und also nicht zu verachten ist.
Unser Heyland recommendiret / billiget
und befestiget das rechte Fasten Matth. 6.
Ja er versicherte einst seine Jünger /
daß eine gewisse Art Teuffel / nicht anders
dann durch Fasten und Beten aufges-
trieben werde Matth. 17/21. Seine Apo-
stel haben nicht weniger gelehret und
wirklich mit ihrem Exempel gewiesen /
daß man Zeit zum Gebät und Fasten
C 2 haben

haben solle/ 1. Cor. 7/ 5. und insgemein ver-
mahnet nicht allein Paulus die Christen
dazu 2. Cor. 6/ 4. 5. sondern stellet auch
hierin sein Exempel ihnen vor / wie er in
viel Wachen und Fasten seinen Lauff
vollende 2. Cor. 11/ 27. So haben auch
sonsten andere Apostel und Jünger des
Herrn nach Nothdurfft und Gutbefin-
den / absonderlich bey wichtigen Angele-
genheiten offters gefastet. Act. 13/ 2. 3.
cap. 14/ 23. Und solches unter andern die
Andacht zum Gebät desto mehr zu beför-
dern. Ist auch nicht unvermuthlich / daß
das Fasten mag unter die Übungen gehö-
ren / wie Paulus seinen Leib betäubet
habe 1. Cor. 9/ 27. Daher es keine gute
Anzeigung / ja wohl Hindernuß vieles un-
sers geistlichen Wachsthums ist / daß
viele so genannte Christen mehr von Essen
und Trincken / als vom Fasten halten / ja
recht einen Abscheu vor dem Fasten haben /
da nach dem Bekantnuß Tertulliani das
Fasten bey den ersten Christen sehr gemein
gewesen / dann er schreibet im Namen he-
rer aller : Wir verschmachten fast vom
vielen Fasten / und vergehen fast vom
steten

steten Enthalten. Apol. c. 40. Daher wurden sie gemeiniglich von den wollüstigen und schwelgerischen Welt-Kindern verlachtet / daß sie so mager und elend außsahen. So gar daß man insgemein diejenigen vor Christen halten und deswegen verfolgen wolte / welche nicht so fett und dick und gleichsam außgestopft und gemästet waren / als die / deren der Bauch ihr Gott war. Ach wie manchem würde zu Dämpffung seiner Lüsten und Stärckung seines inneren Menschen so vieles thun / wo er zuweilen sich an seiner ordentlichen Nothdurfft etwas abbreche / oder fastete. Daher ob das Fasten zu der bloß Moral-Mäßigkeit eben nicht gehörete / als so fern es auch ein Mittel der Besundheit seyn kan (dann dadurch werden die Cruditäten des Magens verdauet / wann es wochentlich eininal geschiehet / welches selbst auch Medici für gut halten) und dessen Gewohnheit auch die ordentliche Mäßigkeit stärken mag / so gehöret es doch zur Christlichen Mäßigkeit / die auff die Beförderung des Geistlichen flehet / doch daß es ohn allen Aberglauben geschehe.

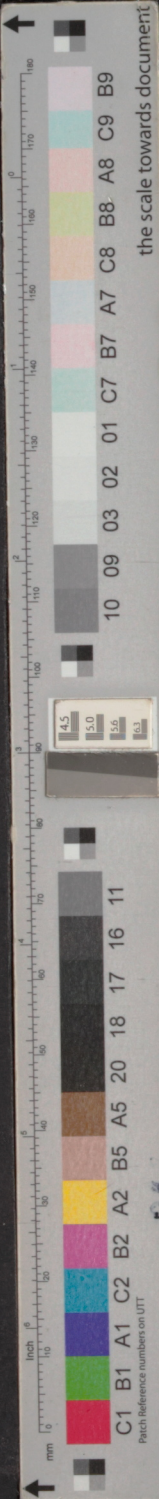
Wenn

Wem von der Mäßigkeit ein mehrers
zu lesen beliebt / der wird es finden bey
folgenden mit uns einstimmanden Autori-
bus : Hr. D. Spener in den Evang. Le-
benspflichten am 2. Sonntag des Advents/
Müller in der göttlichen Liebesflammen
cap. 3. Arnold in Abbildung der ersten
Christen Lib. IV. cap. 3. & 4. Baxter von
Verleugnung sein selbst Cap. 1. und 19.
Durantes in Thesauo sanitatis cap. 6.
Schorer in den Regeln der Gesundheit
cap. 2. & 3. Lessius in Hygiastico, Lud.
Cornarus Tract. de vitæ sobriæ commo-
dis, Alstedius in Encyclop. Lib. XXXV.
sect. 29.

Ihr esset nun oder trincket / oder
was ihr thut / so thut es alles zu Gote
des Ehre. 1. Cor. 10/ 31. Welche ist
unser ganzes Leben eufferstes
E I D E.







the scale towards document

vielen Kranckheit
auch in viele Sün-
und Seel in die
han müsse ja den
euten/ und guten
ber zutrincfen /
et bescheid thun/
Gesundheit trin-
le Entschuldigung
als der nicht will/
Reputation willen/
n zuerhalten / wi-
ch sündigen / und
und zu Gefallen in
is ist eine schändli-
n Menschen mehr
hnen zu lieb wider
ie Ehre bey Gott
die bey Menschen
ch aller Menschen
ht so viel werth /
len Gottes Gnade
Weiter ist auch
d Trincfen / wann
chzeiten die Gäste
ht satt essen und
getrun-