

zu essen, ohne dabei weiter Umstände zu machen.« Seinem Vermögen nach hätte er sich wahrlich eine doppelt so kostbare Tafel halten können, als irgendein Reicher in England, wenn er es sonst seiner Gesundheit für zuträglich gehalten hätte. Bei dieser mageren Diät wurden die Beherrscher der Welt großgezogen, und den jungen Herren im alten Rom ging darum nicht das mindeste weder an Geistes- noch an Leibeskräften ab, ob sie gleich nur einmal des Tages ordentlich aßen. Fügt es sich, daß einer das Abendessen nicht erwarten konnte, denn dieses war, wie ich schon gesagt habe, die einzige ordentliche Mahlzeit, so genoß er weiter nichts als ein Stück trocken Brot und höchstens einige Rosinen oder sonst eine Kleinigkeit dazu. Die Römer hielten diese Mäßigkeit für ihre Gesundheit und zur Betreibung ihrer Geschäfte für so unentbehrlich, daß sogar der überhandnehmende Luxus und die Reichtümer des Orients die Gewohnheit, nur einmal des Tages zu essen, nicht abbringen konnten. Diejenigen, welche die alte Mäßigkeit verließen, gaben doch ihre Feste nicht früher als den Abend. Mehr als eine Mahlzeit des Tages war in Rom so etwas Unerhörtes, daß es noch zu Cäsars Zeiten für eine Schande gerechnet ward, vor Sonnenuntergang ein Gastgebot anzufangen und Tafel zu halten. Ich würde daher auch, falls man mich nicht für zu streng halten wollte, den Rat erteilen, dem jungen Herrn bloß Brot zum Frühstück zu geben. Die Macht der Gewohnheit ist stärker als man denkt. Vielleicht liegt die Ursache von vielen Krankheiten in England darin, daß wir zu viel Fleisch und zu wenig Brot essen.

§ 15. Was die Zeit des Essens betrifft, so sollte man nie eine gewisse Stunde festsetzen, wenn es sonst nur angeht. Gewöhnt man Kinder an eine gewisse Zeit, so wird der Magen immer zur bestimmten Stunde Speise erwarten. Übergeht man sodann nur einmal diese Stunde, so verursacht entweder ein Heißhunger Verdruß und üble Laune, oder der Magen erschläfft, und der Appetit verliert sich ganz. Es würde daher gut sein, wenn Kinder ihr Frühstück, ihr Mittagmahl und Abendbrot nicht immer zu einer und derselben Zeit bekämen, sondern fast alle Tage damit abgewechselt würde. Hungern sie außer der Mahlzeit, so gebe man ihnen trocken Brot. Vielen wird dieses hart vorkommen. So viel ist indessen gewiß: ein Kind wird nie verhungern oder aus Mangel der Nahrung abnehmen, wenn es zu Mittag Fleisch und des Abends Suppe oder sonst dergleichen etwas bekommt und dazwischen gutes Brot und Bier hat, so oft es hungert. Auf diesen Fuß glaube ich, sollte man die Diät der Kinder einrichten. Der Morgen ist überhaupt zum Lernen bestimmt, und hierzu ist ein voller Magen gewiß eine sehr schlechte Vorbereitung. Bloßes Brot gibt wenig Reiz und ist dennoch das beste Nahrungsmittel. Wer für den Geist und Körper seiner Kinder Sorge trägt, wer es nicht dumm und ungesund machen will, der wird es gewiß früh den Magen nicht zu sehr anfüllen lassen. Man glaube nicht, daß eine solche Behandlung einem Kinde von gutem Hause und großen Glücksgütern nicht zukomme. Alle Leute von Stande sollten so

erzogen werden, daß sie dereinst die Waffen tragen und Soldaten werden könnten. Wer sein Kind bloß zum ruhigen Genuß reicher Einkünfte erzieht, der dachte gewiß nie an die Beispiele, die ihm vor Augen schwebten, noch an die Zeiten, worin wir jetzt leben.

§ 16. Mein Rat wäre, daß man Kinder nur dünnes Bier trinken ließe; zwischen den Mahlzeiten aber dürften sie nicht trinken, bis sie ein Stückchen Brot gegessen hätten. Meine Gründe sind folgende:

§ 17. Erstlich entstehen die meisten Fieber und Magenkrankheiten davon, daß man auf die Hitze trinkt. Ist also das Kind vom Spiel erhitzt und durstig, so muß es, ehe es trinken darf, Brot essen. Dieses wird ihm alsdann schwer eingehen; darf es aber dennoch unter keiner anderen Bedingung trinken, so wird es sich endlich daran gewöhnen, auf die Hitze nicht zu trinken. Denn wenn es sehr erhitzt ist, darf es schlechterdings nicht trinken. Während dessen es aber ein Stückchen Brot verzehrt, gewinnt man Zeit das Bier lauwarm zu machen, und dieses kann es ohne Gefahr trinken. Ist es sehr durstig, so wird es auch das warme Bier trinken und den Durst dadurch löschen; will es aber nicht warm trinken, so wird ihm die Enthaltung nichts schaden. Überdies wird das Kind Enthaltbarkeit dadurch lernen; eine Tugend, welche der Gesundheit des Leibes und der Seele äußerst zuträglich ist.

§ 18. Wenn man Kindern zweitens nicht erlaubt zu trinken, ohne etwas gegessen zu haben, so wird die Gewohnheit des vielen Trinkens nicht so leicht einreißen, eine gefährliche Gewohnheit, welche bis zur Ausschweifung führt. Menschen essen und trinken oft nur aus Gewohnheit. Man kann den Versuch machen, wenn man will. Man kann ein Kind, welchem das Nachtrinken abgewöhnt worden ist, durch Gewohnheit wieder dahin bringen, daß es ohne dasselbe nicht schlafen kann. Ammen bedienen sich gemeinlich dieses Mittels, um die Kinder stille zu machen, wenn sie schreien. Mütter haben daher insgemein viel Mühe, sie vom Nachtrinken zu entwöhnen, wenn sie sie wieder zu sich nehmen. Allein diese Gewohnheit gilt vom Tage sowohl als von der Nacht. Man kann ein Kind leicht dahin bringen, daß es alle Stunden durstig ist.

Ich wohnte einst in einem Hause, wo man einem unruhigen Kinde so oft zu trinken gab, als es schrie, so daß es alle Augenblicke trank. Ob es gleich noch nicht sprechen konnte, so trank es doch in vierundzwanzig Stunden mehr als ich. Wer es versuchen will, wird finden, daß man sich sowohl im starken wie schwachen Bier zum Trunk gewöhnen könne. Die Hauptsache bei der Erziehung des Menschen beruht auf den Fertigkeiten, die man ihm beibringt. Man hüte sich also irgend etwas zur Gewohnheit werden zu lassen, wenn man nicht will, daß selbige das ganze Leben hindurch fortgesetzt und stärker werden soll. Es dient zur Gesundheit und Nüchternheit nicht mehr zu trinken, als der natürliche Durst erfordert. Wer nicht scharf gesalzen ißt, noch starke Getränke trinkt,

wird selten zwischen der Mahlzeit dursten, wofern er nicht zu unzeitigem Trinken verwöhnt ist.

§ 19. Vor allen Dingen trage man Sorge, daß ein Kind selten oder lieber gar niemals Wein und starkes Getränk zu kosten bekomme. In England aber ist dieser Fehler sehr gemein, und doch ist nichts schädlicher. Kinder sollten eigentlich nie starkes Getränk bekommen, außer auf Verordnung des Arztes, wenn es zu ihrer Stärkung nötig ist. In dieser Rücksicht muß man auf die Bedienten ein wachsames Auge haben und es ernstlich ahnden, wenn sie dawider handeln. Diese Leute setzen den größten Teil ihrer Glückseligkeit in starkes Getränk und glauben sich den Kindern des Hauses nicht besser gefällig machen zu können, als wenn sie ihnen das geben, was ihnen selbst das Liebste ist; da sie nun selbst bei solchen Getränken sich so wohl befinden, so meinen sie, sie werden den Kindern auch nichts schaden. Man muß es daher mit der größten Sorgfalt zu hindern suchen, denn nichts ist von gefährlicheren Folgen für Körper und Geist, als wenn sich Kinder an starkes Getränk gewöhnen, besonders wenn sie mit Bedienten heimlich trinken.

§ 20. Früchte sind ein wichtiger Punkt für die Gesundheit. Sie waren es, warum die ersten Menschen das Paradies verlassen mußten. Man darf sich daher auch nicht wundern, wenn Kinder dieser Versuchung nicht so leicht widerstehen können, sollte es auch ihre Gesundheit kosten. Es läßt sich indessen keine allgemeine Regel für das Essen der Früchte festsetzen. Ich bin nicht der Meinung, daß man sie den Kindern ganz verbieten müsse. Ein so strenges Verbot würde nur den Reiz vermehren und sie verleiten alles zu essen, was sie nur bekommen könnten, es möchte gut oder schlecht, reif oder unreif sein. Melonen, Pfirsiche, einige Arten von Pflaumen und alle Sorten von Wein, der in England wächst, sollte man Kindern nicht geben. Sie haben einen reizenden Geschmack, ihr Saft aber ist sehr ungesund. Wäre es möglich, so müßte man Kinder nichts davon sehen lassen. Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, wenn sie reif sind, können sie sicher und in Menge essen, nur muß man folgende Vorsicht dabei gebrauchen: Erstlich sollte es nicht nach der Mahlzeit geschehen, wenn der Magen schon voll Nahrung ist. Lieber esse man sie vor oder während des Tisches oder auch zum Frühstück. Sie müssen zweitens reif sein und mit Brot genossen werden. Die Früchte des Sommers haben Beziehung auf die Jahreszeit, sie erfrischen den Magen, den die Hitze erschläfft und schwächt. Hierin würde ich also weniger strenge gegen Kinder sein. Denn wenn man ihnen eine mäßige Quantität wohl ausgesuchter Früchte gibt, so werden sie sich leicht damit befriedigen; will man sie ihnen aber ganz entziehen, so werden sie mit desto größerer Gier über alle ungesunde Früchte herfallen, die sie nur erlangen können, sie mögen nun gelegentlich dazu kommen oder sie von Bedienten und Mägden erbitten. Reife Äpfel und Birnen, die einige Zeit gelegen haben, kann man,

denke ich, zu jeder Zeit und in ziemlicher Menge ohne Gefahr essen, besonders Äpfel, denn diese haben, soviel ich weiß, nach dem Monat Oktober noch niemand etwas geschadet. Getrocknetes Obst ohne Zucker ist auch, wo ich nicht irre, sehr gesund, aber von allen Arten von Konfitüren und Eingemachtem, sollte man sie enthalten. Diese Leckereien, wovon es schwer zu sagen sein dürfte, wem sie mehr schaden, ob dem, der sie verfertigt, oder dem, der sie genießt, wollen wir den Damen allein überlassen. Es ist dies, wie ich glaube, eine von den unnützeften Ausgaben, welche die Eitelkeit je ersonnen hat.

§ 21. Unter allem, was weichlich und weibisch zu sein scheint, ist nichts, was bei Kindern mehr Nachsicht verdient als der Schlaf. In diesem Stück kann man ihnen so viel erlauben, als sie selbst wollen; denn nichts befördert die Gesundheit und das Wachstum der Kinder mehr als der Schlaf. Alles, was der Erzieher in dieser Hinsicht anzuordnen hat, ist die Bestimmung der Tageszeit, welche dazu angewendet werden soll. Doch dies ist leicht entschieden, wenn man bedenkt, daß es sehr nützlich ist, sich an frühes Aufstehen zu gewöhnen. Für die Gesundheit kann nichts zuträglicher sein, und wer von Kindheit an dazu angehalten worden ist, wird gewiß nicht den besten und nützlichsten Teil seines Lebens im Schlummer und in den Federn hinbringen. Sollten aber Kinder früh aufstehen, so muß man sie gewöhnen auch zeitig schlafen zu gehen. Hierdurch werden sie in der Folge auch von vielen nächtlichen Ausschweifungen abgehalten werden; denn wer früh zu Bett zu gehen gewohnt ist, wird sich selten dergleichen Unordnungen schuldig machen. Ich will jedoch hiermit nicht sagen, daß ein erwachsener junger Mensch, niemals nach acht Uhr in Gesellschaft gefunden werden oder nicht bisweilen unter Freunden bei einem Glas Wein bis Mitternacht vergnügt sein sollte. Man muß ihm indes schon von den zartesten Jahren an eine Abneigung gegen solche Unordnungen einzuflößen suchen, und man hat schon viel gewonnen, wenn er gewöhnt ist früh schlafen zu gehen, und ihm daher das späte Aufsitzen beschwerlich fällt. Wie manche Ausschweifungen werden dadurch vermieden werden! Sollte dies aber auch nicht immer der Erfolg sein, sollten die Mode und Gesellschaft ihn etwa nach dem zwanzigsten Jahre dahin bringen, zu leben wie andere, so ist es doch immer sehr nützlich, bis zu jenem Alter ihn zum frühen Aufstehen und zeitigen Schlafengehen anzuhalten; weil es nicht nur zur Gesundheit dient, sondern auch noch viele andere Vorteile mit sich bringt.

Wenn ich behaupte, man müsse Kindern, so lange sie klein sind, in Ansehung des Schlafes volle Freiheit lassen, so ist doch meine Meinung nicht, daß man selbige nie einschränken solle, auch wenn sie größer werden. Es ist indessen nicht möglich ganz genau zu bestimmen, wenn man anfangen müsse, ihnen den Schlaf abubrechen. Man muß hier auf die besondere Beschaffenheit des Temperaments, der Kräfte und

Gesundheit Rücksicht nehmen, und ich glaube, daß es zwischen dem siebenten und vierzehnten Jahr Zeit sei, die Zeit des Schlafes nach und nach auf acht Stunden einzuschränken, welches für Erwachsene hinlänglich ist. Hat man den Knaben einmal an frühes Aufstehen gewöhnt, so wird der Fehler des allzulangen Schlafens leicht zu verbessern sein. Die meisten Kinder sind von selbst geneigt, diese Zeit abzukürzen, wenn man ihnen erlaubt, des Abends lange in Gesellschaft zu bleiben. Man muß aber durchaus nicht gestatten, daß sie den versäumten Schlaf des Morgens wieder nachholen, welches sie sonst, wenn man nicht acht auf sie hätte, nicht unterlassen würden.

Sie müssen daher beständig zur gewöhnlichen Stunde geweckt werden und ausstehen, aber nie muß man sie allzu schnell durch eine starke Stimme oder sonst durch ein starkes Geräusch aufwecken. Der dadurch verursachte Schrecken kann ihrer Gesundheit schaden. Und wer sollte nicht erschrecken, wenn er durch einen plötzlichen Lärm aus einem tiefen Schlaf gerissen wird? Will man das Kind wecken, so rufe und bewege man es anfänglich ganz gemach, bis es sich nach und nach ermuntert; solange es aber noch nicht völlig wach und zu sich selbst gekommen ist, behandle man es sanft und mit freundlichen Worten. Denn es ist an sich schon eine unangenehme Sache, im Schlaf gestört zu werden, es mag auch noch so sanft geschehen. Man muß also das Unangenehme nicht noch vermehren, vornehmlich aber Kinder nicht dabei erschrecken.

§ 22. Das Bett eines Kindes muß hart und lieber eine Matratze als ein Federbette sein. Ein hartes Lager stärkt die Glieder, dahingegen ein weiches, wo man alle Nächte gleichsam in den Federn begraben liegt, den ganzen Körper verzärtelt, oft Kränklichkeit verursacht und den Menschen vorzeitig ins Grab bringt. Die Steinschmerzen rühren oft davon her, daß man die Nieren zu warm einhüllt; außerdem aber ziehen die Federbetten noch viele andere Übel nach sich, indem sie den Grund dazu legen, der in einer schwächlichen Leibesbeschaffenheit besteht. Wer gewohnt ist, zu Hause hart zu liegen, der wird auch auf Reisen, wo er oft kein Bett bekommen kann und wo ihm doch die Ruhe am nötigsten ist, sehr wohl schlafen. Es würde also gut sein, wenn man oft das Bett der Kinder änderte. Bald müßte der Kopf hoch, bald tief liegen, damit sie sich nicht über jede kleine Veränderung beklagen, der sie sich doch aussetzen müssen, wenn sie nicht bestimmt sind ihr Lebenlang in dem Hause ihrer Eltern zu schlafen und beständig eine Wärterin bei sich zu haben, die alles nach der größten Bequemlichkeit anordnet. Der Schlaf ist die beste Erquickung der Natur; wer ihn verliert, wird es gewiß empfinden, und der ist in der Tat zu bedauern, der diesen Nektar nur aus der goldenen Schale seiner Mutter und nicht aus jedem hölzernen Becher nehmen kann. Wer fest schläft, genießt diese Wohltat, und es ist alsdann einerlei, ob er auf einem Bette von Eiderdaunen oder auf einem Brette ruht; denn er bedarf nichts als Schlaf.