



Stuttgart, 15. März 1898.

Herzliche Diätetiker aus dem 16. Jahrhundert.

Von

Sanitätsrat Dr. **Gerster**, Braunsfels.

[Nachdruck verboten.]

1. Dr. Stockar in Ulm.

Wenn man Blätter der sogenannten naturheilkundigen Richtung zur Hand nimmt, erfährt man, daß die Ärzte von jeher nichts waren, als gemein-schädliche „Giftnischer“, die sich allezeit nur darin gefallen haben, Kranke und Krankheiten mit ihren „Giften“ zu behandeln. Erst der „Naturheilkunde“ sei es gelungen, die Geseze und Wege zu entdecken, auf denen ohne Anwendung von „Giften“ die Menschheit von ihren Krankheiten befreit wird.

Wer jedoch einen Blick auf die alte Medizin wirft, findet sofort, daß in der Medizin, wie in allen anderen Wissenschaften zwar auch das Einfachste von manchen allzu Gelehrten am wenigsten geschätzt wird, von genialen Köpfen aber doch allezeit als ewige Wahrheit erkannt und ihren Anschauungen und Bestrebungen zu Grunde gelegt wird. „Alles Gescheidte ist schon einmal gedacht worden“, sagt Göthe, und so sind auch die Grund-geseze der persönlichen Gesundheitspflege längst den Ärzten bekannt gewesen und von ihnen der Menschheit gepredigt worden. Es überrascht namentlich am Ausgang des „finstern“ Mittelalters, zur Zeit allgemeinen Arznei- und Hexen-Uberglaubens, bei einer Reihe ärztlicher Schriftsteller Anschauungen zu begegnen, die jedem modernen Lehrbuch der ärztlichen Hygiene Ehre machen würden. Wir wollen eine Anzahl dieser Schriftsteller unsern Lesern vorführen.

Aus dem Jahre 1538 stammt ein Buch, das den Titel führt:

Ein gründtlich-wahrhaftigs Regiment/wie man sich mit aller speyß/
getrand / und fruchten halten sol / Auch genügsame erfarme und weytleufftige
beschreibung / was zum gesund tauglich oder untauglich zu prauchen / es seyen
Kreuter oder ander wein / Brot / gewächs / allerlay gekochts / Rohes und
ungekocht / Fleisch / Willpret / böglen / und was man nyessen mag.

Am Herzogen Eberhardt von Wirtemberg / durch den Hoherfarnen
Johann Stockar / Doctor der Arzney zu Ulm / unnd ganz angemem
kostfreyen arzet geschriben und nach seinem tod gefunden.

In der „Vorrede zum Leser“ rühmt unser Autor zunächst den „hoch-
berümpften und in allerlay künsten übertrefflichen Galen“ als ein Muster
aller Ärzte und klagt dann bitter über die damalige allgemeine Kurpfuscherei:

„Was jämmerlichs verderben erwechset dann dem armen man / so rezund
ain yeder verdorbner / vertrundner bawr / handtwercksman / alts weib / ja
Hender / unnd wer nur wil / das hebt / das er nie gelernet oder kainen grund
hat? aber von dem vileicht bald mehr und gründtlicher / in summa / so vil
ain wissender und erfarnere getreuer Arzt / deren man noch viel findt / zu
lieben / also vil seind im gegen teil die ungelerten fräfelere landtstreicher zu
fliehen und zu meiden.“

In der nun folgenden Vorrede an seinen „Durchleuchtigen Hochgebornen
Fürsten und Herren Herren Eberharten Herzogen zu Wirtemberg und zu Teck
Graven zu Mümpelgarten“ rät er diesem „ain kurz regiment / zu auffenthalt
E. F. G. natur und Complex / in gesundtheit“ und teilt dies Regiment in
sechs Teile:

„Der erst teil oder Capitel / Ist von dem Luft. Das ander / von
essen und trincken. Das dritt / von schlaffen und wachen. Das vierdt / von
der übung und rhu. Das fünfft / von der söllin und larin (Füllung und
Leerung). Das sechst / von den zufällen des gemüts. Sollich E. F. G.
Regiment setz ich auff die selben sechs stück / dann wer sich darinn wohl halten
kan / der wirt lang bewart vor natürlicher Krankhait /“

Stockar empfiehlt Seiner fürstlichen Gnaden, von Zeit zu Zeit den
Leib gründlich zu leeren und zu reinigen, dann aber

„soll E. F. G. mit ainer guten ordnung zu zeyten rasten / und nicht
stättigs Arzney nemen“.

Bezüglich der Luft rät er dem Fürsten:

„so soll E. F. G. sonder acht auff den luft haben / und wann er
trüb / nüblig und stinckend ist / so sol E. F. G. Gnad nit daran gehn / biß die
Sonn den Nebel und trübin verzert / wann solcher trüber nüblicher stinckender
luft / der nit lauter und gerainigt ist / trübt und feulet das gemüt und geblüt /
vor allen dingen und auff das höchst / so sol E. F. G. vermeyden und fliehen
den gefangnen und versperren luft / der da stinckt / als in den gemächern die
lang versperret seind / und lang niemandt darinn gewonet hat... Weiter soll
Ewer F. G. wissen, das fast haiß stuben schedlich seind dem herzen und hirn /
denn sie schwächen und verzerren die gaisst des herzen / und besonder die
tämpfigen stuben / darinn vil hund ligen / Als der Fürsten und Herren ge-
wohnhait ist / die zu Winterzeyten in haissen stuben ligen und vil stinckender
hund bey ihnen / ist ain schedlich ding in vil weg / Es sollen auch die stuben
oben tämpflöcher haben / die stättigs offen standen / Deßgleichen soll E. F. G.
den luft der gemächer erfrischen und erneuern lassen / wann E. F. G.
morgens auffgestanden ist.“

Vortrefflich sind auch die Ratschläge unseres alten Hygienikers „Von Essen und Trinken“:

„In dem andren so sol Ewer Fürstliche Gnad sondergroß und flehffig und acht auff sich selbs haben / mit Essen und Trinken... Zu dem ersten so sol E. F. G. noch niemants essen / er habe denn verdauet die vorgehoffen speiß und das überflüssig durch den stulgang außgetriben werd / denn die natur begert keiner speiß / sy habe dann die vorige verzert / Es ist auch nit zu essen / on lust und begird zu dem essen / die selbige begird kumpt gewonlichen den gesunden menschen zu der stund / als sy gewont haben jr speiß zu nemen / und wann die selbig begierd kumpt / so soll die speiß nit lang verzogen werden / ... Es wäre auch fast gut und loblichen / das E. F. G. ob ainem mal nit mehr dann ainerlay speiß nem / und selben gut und gnug. So aber E. F. G. in gewohnhait hat / und billich ist / nach E. F. G. manigerlay kostlichen trachten hat ob dem tisch / So soll E. F. G. darinn fleiß haben / das E. F. G. allwegen die leichtdewiger (leichtverdaulichere) speiß voran esse und die hertdewiger hinden nach / ... Es soll nyemant glorieren in manigerlay speiß / wann ist es wohl das er ain zeyt ohn mercklichen schaden entrinnet / doch wechßt in ju böß blut / das nach viel tagen krankhaiten bringt / und den tod / das ist / das er ain unsauber alter gwindt (gewinnt) / oder stirbt eh zeyt / Und dise regel merck E. F. G. wol eben / Es soll auch E. F. G. die speiß wol keuwen (kauen) / und nit gächlingen und fräplichen / oder gehziglichen essen oder nyessen (genießen) / wann (denn) die speiß nymbt die erste gestalt der demung (Verdauung) im mund / Es sol auch E. F. G. nymmer so viel speiß nemen zu ain mal / das der mag(en) davon beschwärt werd / Sonder es soll E. F. G. auffhören mit begird mehr zu essen / Auch so sol E. F. G. wissen / das under andren unordnung mit essen und trinken ist die aller böst / das sich ain mensch auff ain zeyt sehre überfüllet / der vorher hungriiglich gelebt hat / Als dann zu Fastnacht beschicht / und denen die auß genfengkuuß kommen / wenn (denn) davon kommen vil schwärer Krankhaiten / Es ist auch E. F. G. nützlich, das sich E. F. G. nach dem essen senfftlich hebe (übe) und bewege / nur so vil / das es E. F. G. den schlaff nemm / Aber große hebung und arbait / und schwäre betrachtung des gemüts sol man ganz meyden / dieweil die speiß in dem magen ligt / Auch wer ain undewigen (schwerverdauenden) magen hat / der sol offt essen und wenig zu ain mal (auf einmal)“

Ist diese allgemeine Diätetik unsers alten Stockar nicht klassisch und heute noch brauchbar?

Es folgen nunmehr spezielle diätetisch-hygienische Regeln. Vom Fleisch empfiehlt unser Autor namentlich das von Tieren, „die ire waid suchen an hohen bergen / fern von stinkenden wassern“, weil diese weder zu fett noch zu mager sind, während die in Gefangenschaft lebenden Tiere eine „böse faistin“ (schlimmes Fett) und „undewig flaisch“ (schwerverdauliches Fleisch) haben. „Das loblichest flaisch seind Kelber von zwaien Monaten bis über vier Monat“, vom Schweinefleisch hält er das von einem einjährigen, mit Eichel und Bücheln gefütterten Eber am besten, „Doch so sol es E. F. G. zu selzamen zeythen (nur selten) gebrauchen / und nit fast (fett) / von der nyeren (Nieren) wegen.“ Vom Wildpret empfiehlt er 3—4 Monate alte Wildkälber, halbjährige Hasen, Frischlinge von Wildschweinen, zu vermeiden ist „all schleymerig“ Fleisch.

Junges Wildpret wird besser „im gefafft gebraten“, als gesotten. Von Geflügel rät er gute Hennen, Kapannen, starke Hühner, „die nit eingesperrt seind / Sondern die iren freyen gang haben in ainem weyten hof oder garten“, auch junge Tauben und Wildtauben; von wilden Vögeln „dienen in sonderhait“ Rebhühner, Haselhühner, Fasane, Birkenhennen u. s. w. Bedauerlich ist, daß unser Autor auch Amsel, Drosseln „und gemainlich all klein Vögel / die man mit der Raugen (Nag) fahet“ empfiehlt, „und insonderhait seind E. F. G. die Bachstelken ganz gut / dann sie dienen den nyeren fast“ . . . „Aber Spatzen, Schwalben, Krähen und Rappen (Raben) / sol E. F. G. vermeiden / wann sy in kainem gebrauch seind Aber die großen Vögel / und besonder die jr wonung bey den wassern haben / Und gewonlich alle lang hält haben / seind E. F. G. zu loben / als Gens / außgenommen die Pfauen“. Im Sommer soll E. Fürstliche Gnaden alles erlaubte Fleisch gesotten und im Winter gebraten essen, weil im Sommer die Verdauung schwächer ist als im Winter. „Davon kumpt die gewonhait / das man auff den abent gewonlicher gebratenes hffet wann zu ymbiß / wann (denn) die Pul in der nacht und die rhu stercken die dewung (Verdauung) auff die nacht / Doch so zimpt E. F. G. nit / daß vil zu nacht esse / und besonder sich nit bald darauff schlaffen leg / von deß fluß wegen in haupt / und von der schnuder (Nasenschleim) / wann sy wurd bewegt auff die brust / Darumb so ist E. F. G. nichts besser / dann wenig zu nacht essen und nit bald darauff schlaffen gehn.“

Von Fischen sind die besten die „auß fließenden frischen wassern / die vil schuppen haben und sich vil bewegen / wann (denn) all ungeschuppet visch seind voller böser Feuchtigkeit und schleyms und ist fast gut wann man die visch kochen wil / das sy vor ain gute weil im saltz ligen / ehe dann man sy toche / das zeucht in auß vil böser Feuchtigkeit Es seind auch die Meer visch und gesalzen visch besser dann die frischen / wann (denn) das saltz mindert jr schleimerige feuchtigkait . . . Auch so ist zu wissen, das ain yeder schleimeriger visch besser ist gebraten oder gebachen / wann (als) gesotten und sol sy stätigs besprengen mit fast gesalzenem Wein oder Essich / wann man sy brat / das ist fast gut und loblich / Aber Ewer F. G. sol vermeiden all schleimerige visch / als Ael / Schleyen / newnaugen / und besonder Al / wann (denn) sy haben die natur der Matern / und seind vergifft . . . Wann sy aber E. F. G. ye gebrauchen wölt / von lust oder wol geschmäckin wegen / so sol E. F. G. sy werffen lassen in starcken wein und darinn ersterben lassen / Darnach sol man sy beraiten und abziehen / und ain zeyt ligen lassen in starckem Essich und saltz / Darnach wider mit wein außwäschen lassen / darnach sol man sy mit gutem wein und specerey beraiten / und besonder seind sy am besten gebraten an aine spiß / mit guten specibus und Lorbeerbletter dazwischen gethan / nimpt jnen all jr gifftigkait . . . Was aber herdter visch seind / als Hecht, Bersich / Mat / Aischen / die sol man sieden mit wein essich und wenig wassers / Saltz alsdann die gewohnhait ist . . .“

Im Kapitel „Von den Krepsen“ erfahren wir, daß die Krebse schwerverdaulich, aber nahrhaft sind, doch sollen sie aus fließendem Wasser stammen und vor dem Sieden mehrmals sorgfältig mit Wasser von allem Schleim gereinigt und in fette Milch gelegt werden.

Hirn macht zwar den Magen „unlustig und speyerlich“, ist aber, wenn es gut verdaut wird, sehr nahrhaft; am besten wird es erst gesotten und dann mit guten Gewürzkräutern auf dem Rost gebraten.

Herz = Fleisch ist „gantz herdt dewig und gat lancksam auß dem magen / wenn es aber wol verdetet wirdt (so gibt es dem leib vil und gute narung.“

Das Blut lobt unser Dr. Stockar nicht: „Auch soll E. F. G. wissen / das ain hegliches Blut / oder schweiß von den thieren herdt zu dewen (schwer zu verdauen) ist / besonder das grob . . . Darum soll es heder mann vermeyden.“

Die Milch beurteilt er dagegen sehr günstig: „So soll E. F. G. mercken / das die Milch ist leicht dewig / ainer guten narung und füret wol den leib / Doch so sol man sy erwölen und nyessen / mit den umbstenden wie hernach volget / E. F. G. sol erwölen oder gebrauchen Milch die nit zu feucht oder wässerig sey / wenn (denn) sy durchbricht den leib und blät die Därm / Auch die nit zu faißt (fett) ist / Als (denn) der Milch vom verstopffet alle weg und Adern / macht auch vil windt und ist fast herdt dewig / und ainer lancksamen dewung . . . E. F. G. soll erwölen die Gayßmilch / die ist die best unter allen / Sol man sy anfahren zu brauchen von dem mittlen des Glenz (von Mitte des Frühlings) unß (bis) in den Sommer / und soll sein fast weiß und wolgeschad von ainer jungen Gayß / Die jr narung an den bergen neme / und soll sein 40 Tag zu dem minsten (mindestens) von dem, das sy jungen hatt gehabt / und wenn E. F. G. gebrauchen will / So soll sy E. F. G. nemen am morgen / wann E. F. G. wol ermuntert ist / und vor gerainigt vom stulgang und tarin / mag E. F. G. 12 oder 14 lot auf ainmal, mit Zucker oder gutem honig sieß gemacht / und sol E. F. G. darauff fasten 3—4 stund / das mag E. F. G. alle wochen zwaymal thun / Die Milch also genomen / feubert und rainigt den leib / und dient der brust und Lungen / weythert den Athem und thut sunst vil guter werck in dem menschen / doch (Diejenigen) die hauptwee / grimmen im magen / und ain kalten feuchten magen haben / sollen sy vermeiden / Es soll auch die Milch nit lang stehen / wenn gemolcken wirt / sonder von stund an genossen werden / wann (denn) jr krafft wirt bald zerfört / Es ist auch gut / daß man den mund und zeen (Zähne) nach dem nyessen (Genuß) außspyl mit honigwasser oder Met . . . man sol auch darnach nit vil weins trincken / auch nit die Milch mit anderen speysen gebrauchen / und besonder nit mit Bischen / wann (denn) sy wurd lieberlich verwandelt in ain faul böß geblüt / und gemainlich sollen auch die vermeyden die Milch / die haben eng weg der Lebern und Niern / und ain schwachen sollen und unrainen magen.“

Das „Räpwasser“ wird denen verboten, „die genaigt seind auf die rhur und die da haben böß kalt Derm“. Die „saure Milch / die man Rürmilch haißt / zympt baß hitzigen Leuten / . . . So soll sy E. F. G. essen vor andern speysen / mit ain wenig Zuckers / und trinck E. F. G. nit darauff in ainer guten zeyt und weyl.“

Neuer Käse „machtet Krankhaiten der verstopffung . . . Darumb so ist er nit zu gebrauchen zu der gesundthait / besonders müßigen leuten . . . der Käs ist am besten / der mittelmäßig ist zwischen newem und alten / nit zu zäch noch zu spör / nit zu waich noch zu herdt / und der sich naygt zu einer kleinen steffen (Süffe) nit zu vil noch zu wenig gesalzen / nit weiß noch löchert noch rhyuet / wenn man in schneydt / sol auch nit sein leicht / sonder schwer / wohlgeschmack und lieblich / nit von beraubter Milch / nit faul noch schymmlig / und der nit lang im magen lig / sollicher Räß ist zu loben für ander / und füret wol den leib der arbayt und den Menschen die in großen hebungen seind . . . ain wenig Räß genossen / auff oder nach andern speysen beschleußt den magen und hilfft jm dewen (verdauen) / aber vil zumal und

besonder denen / die auff verstopffung genaygt seind / den (denen) ist er schedlich und undewig und ist insonderheit E. F. G. nit gut.

Vom Butter oder Schmalz und Baumöl heißt es: „Weyther soll E. F. G. wissen / daß Butter von seiner viel Feuchtigkait und faistin sich nit zympt und gut ist zu der speyß / und besonder wer sein vil gebraucht. . . er macht den magen unlustig / und macht die speyß schwimmen und emporgehen in den magen mund / und laxiert den Magen und bauch über die maß / und rayhet und zwingt den Magen zu dem undewen (schlechte Verdauung) / Darumb so soll nyemandt gebrauchen Butter in speyß weiß (nicht roh essen) . . . Aber zu machung und beraitung der speiß mag in E. F. G. gebrauchen . . . Sonder so vermehd E. F. G. übel schmeckend schmalz / das riech ist (übel riecht) / das ist gleich als giftig . . . wo man das baumöl möcht frisch und süß haben / das es nit rächlig wäre / so wäre es zimlicher zugebrauchen an den speißen . . . Darumb alle speiß die man mit gutem baumöl kocht ist besser und gibt mehr guter narung / dann das schmalz . . . Aber in unsern landen mögen wir solch öl nit gehalten / gebraucht man das schmalz von der gewonhait wegen.“

Die Eier werden gelobt: „Ist zu wissen / daß die Ayr von jungen hennen und Fasianen die besten seind . . . Auch von Reyhünern seind sy fast zu loben . . . Mehr soll E. F. G. wissen / das die Ayr am besten zu loben seind / die nit ganz herdt noch ganz waych gesotten seind / sondern mittelmäßig / wenn (denn) der selbig Ayr todter gibt viel narung und gute ringe demunge (leichte Verdauung) und gibt ain fast gut geblüt / das sich bald mit dem herzen verainigt / Darumb so zymen solche Ayr / doch nun (nur) der Ayr todter den alten schwachen abkommen / und besonder den (denen) / die erst von großen Krankhaiten aufgestanden seind / und geben jnen Krafft und geblüt für all (vor allen) onder ding / Auch soll E. F. G. wissen / das das weyß von dem ay nit schedlich ist / wann es waych ist / Aber wann es herdt ist / so sol es heder mann vermeiden / Aber ayer die in der äschen (Asche) gebraten werden / bis sy herdt werden / oder in schmalz / geben dem leib fast ain böse narung / seind herdtewig (hartverdaulich) und geben viel überflüssigkait. Aber die fast waychen rozigigen ayer seind fast leichtdewig / linderen die brust und lungen und linderen auch den leib . . . Und die ayer von den Enten / Gensen / Straußen / Es seyen klein oder groß / sol man vermeiden und seind nit zu gebrauchen in speyß weyß (zum Kochen).“

„Von dem Honig und Zucker sol Ewer F. G. merken, das sy wenig den leib füren / aber sy geben ain gnug lobliche narung . . . den feuchten / kalten und flüssigen leuten zympt das Honig baß (besser) dann der Zucker / Aber den hizigen und jungen leuten zympt das Honig nit . . . das best honig ist das im Frühling gesamelt wird von jungen Zimmen (Bienen) und das süß und lieblich ist.“

„Von den Selsen (Saugen) zu Flaisch und Bischen sol E. F. G. wissen / das sy nit fast gelobt werden bei den Maistern der Erznei (ärztlichen Autoritäten) in ain weg / wann (denn) die füller (Völler) haben sy erdacht von lustes wegen / wann (denn) von solliches wolgeschmacks wegen / so yhet der mensch mehr / wein (als) sein natur verdewen mag . . . Derumb ain heder gesunder mensch / der in allem seinem wesen wolgeschickt ist / soll sy nit gebrauchen / Es sey dann von gewonhait wegen / oder das der mensch unlustig sey und ain unwillen hab zu dem essen . . . Es soll E. F. G. merken das alle hizige ding schedlich seind zu Summers zeyten / Darumb so soll E. F. G. zu den zeyten meyden all Selsen die von Knobloch / Zwiebel und senff gemacht seind / wiewol sy sunst E. F. G. zu kainer Zeit gut seind.

Von den Früchten meint unser Autor, daß sie zwar keine eigentliche Nahrung abgeben, aber bei mäßigem Genuß zur Löschung der „hitze des geblüts“ sehr zu empfehlen sind. Alles wässerige Obst, wie Pflirsche, Trauben, Melonen, Kirschchen und Pflaumen soll man vor der Malzeit, Quitten, Mispeln und Birnen nach der Malzeit genießen. Melonen und Kürbisse sind hartverdaulich, löschen aber den Durst. Unzeitige und überzeitige Früchte und die von Insekten zerfressenen sind zu meiden, namentlich „wenn gemainklich in denselben jaren die pestilenz regiert.“ Für Leute, die harten Stulgang haben, empfehlen sich Feigen, zeitige Trauben, Pflaumen, weiche Pflirsche, Maulbeeren, Kirschchen und zeitige Weichseln, aber sie müssen eine Zeitlang vor Tisch genommen und dann muß gewässerter Wein oder „ain gute warme brü“ drauf getrunken werden. Frische Weintrauben „plän den leib und auch den bauch auff und machen grimmen darin / besonder denen die auff die grimmen genaigt seind“, man soll daher Trauben erst 2—3 Tage in der Luft aufhängen. „Kleine weinber und Cibiben die stercken den Magen und die Leber und öffnen all verstopffungen.“

Es folgen nun spezielle diätetische Angaben über Feigen, Maulbeeren, Pflaumen („dürv oder gederrt Pflaumen geben besser narung dem leib denn die grünen“), Dornschlehen („verstellen und stopffen den leib“), Pflirsche, Birnen, Aepfel, Mispeln, Pomeranzen, Kastanien, Welschnüsse, Mandeln und Datteln. Stöckar giebt als „gemaine Regel“ beim Genuß von Früchten an, „daß niemant auf ain mal sol manigerlay frucht gebrauchen / Als wann man hffet Trauben / so sol man Pflirsich vermeiden / oder wenn man gebraucht Birn / so sol man äpffel vermeiden / Sonder man soll auff ain mal nur ainerlay geschlecht der Frucht gebrauchen / Auch zu gleicher weyß sol man vermeiden mangerlay speyß / zu auffenthalt der gesundhait / auff ein mal / Noch viel mehr sol man vermeiden mancherlay frucht . . .

Eingehend werden sodann die hygieinischen Vor- und Nachteile der Kräuter geschildert. „Hitzige Kreutter“, wie Salbei, Petersilie, Zwiebel, Knoblauch, Senf u. A. sollen nur als Arzneien betrachtet und nur im Winter genossen werden, während Endivie, Ochsenzunge, Borago u. A. für den Sommer passen. Man soll kein Kraut gebrauchen, sobald es Samen trägt und soll keines mit Milch kochen, sondern mit guter Fleischbrühe. Speziell besprochen werden sodann: Lactuca, Ampfer, Endivien, Rapunzel, Mangolt, Molten, Binetsch, Portulaca, Kürbis, Melonen, Röl- (Kohl) kraut, Boraga, Ochsenzunge, Spargeln („zhymp wol dem magen / treibt den harm / rainigt die blater (Harublaste) und nyren“), Hopfenschößlinge, Capern, Oliven, Peterling, („treibt den harm“), Fenchel („öffnet alle verstopffung der leber / nyren und platern, macht den seugenden Frauen vil milch und scherppft sehr fast das gesicht von außen und innen gebraucht“), Kressich, Salbei, Minzen, Majoran, Melissen („macht frölich und vertreibt den gestand des mundes“), Fßop, Rautten, Rosmarin, Zwiebel („die kalter natur seind und vil kalter zäher feuchtigkait haben in dem magen und dermen, die mygen sy zymlich gebrauchen gesotten und gekocht“), Borree, Knoblauch („ist der Bauern Thyriaca / wann (da) er ist. gut für die gift der natern und wietenden hundtßbiß / tödt die Würm, dient dem Magen und Dermen wee“), Kettig („wer in nach essens gebraucht / so treibt er die speyß bald auß dem magen in die Derm und durchgeht und lindert den leib“), Senf, weiße und gelbe Rüben, Pastinat, Morcheln und Pfifferling (das best ist / das man sy ganz vermend“).

Es folgen nunmehr die Gewürze, von denen Stockar mit Recht sagt: „sy haben mehr die natur der Erzney und gar nit der speyß.“ Pfeffer, Nügelchen, Zimmt, Ymber, Saffran, Muskatnuß und -blüthen, Cubeben und schließlich die Samen: Fenchel, Anis, Coriander und Kümmel werden in ihren Wirkungen beschrieben. Vom Salz gibt er an, daß es die Fäulnis verhindert, die Verdaulichkeit von Speisen (namentlich von fettem Fleisch, Schweinefleisch und Fischen) erhöht; sein übermäßiger Gebrauch schadet dem Magen, macht runzlig und alt.

Das Brot wird eingehend abgehandelt. Stockar kennt Brot aus Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Reis, Hirse. Das beste ist das Korn- oder Weizenbrot, das weder ganz frisch noch zu alt ist. Kleienbrot giebt dem Leib wenig Nahrung, geht bald durch Magen und Darm „und ist einer bösen und groben narung und herdt zu dewen / macht wee und windt im leib . . . etlich die gebrauchen zween oder drey bissen Brots vor essen von grobem Brot / das vil kleyen hatt / Darumb / das sy die stulgäng desto ringer (leichter) haben mögen.“

Das „zwirgebachen brot“ (Zwieback) / das man gewonklich auff dem Meer braucht, das stellet und spervet fast den leib zu / und stellet die stulgäng / darumb so dienet es für die / so die rhur haben . . . und dienet am maisten denen die da haben ain feuchten magen und Derm und die mager begeren zu werden.“

„Von dem Gebachens in der Pfannen oder von den Zelten gewollen / und von den Fladen und dicken brennen (Breien)“ erfahren wir, „daß sie fast hardtdewig seind, ligen lang im magen . . . Doch wan sie wol verdewet werden / so geben sy ain gute narung und fürung dem leib und seind fast gut den arbaytsamen leuten / die groß arbayt des leibs haben / Als den Bauren und arbeitern.“ Sodann werden die Eigenschaften des Roggens, der Gerste, des Hafers, der Hirse, des Reises und der Leguminosen (Bohnen, Erbsen, Linsen) eingehend erörtert; die schwere Verdaulichkeit letzterer wird hervorgehoben und geraten, man soll sie zweimal kochen und die erste Brühe weggießen.

Zum Schluß bespricht Stockar die Getränke: „Man sol wissen / das man gebraucht natürlich trand und gemacht trand / das natürlich trand ist wasser und wein / das gemacht trand ist manigerlay / als Bier / Meth / äpfeltrand (Apfelwein) Weychjeln- oder Kirschentrand . . . Es sol E. F. G. wissen / welcher sich in der gesundhait auffenthalten wöll / der sol nit vil trincken / weder im anfang des tisch noch im mittel / sondern schier an dem ende . . . Man soll auch wissen / das etlich haben ain unnatürliche durst / das die keel / zung und mund dürr wirt vom staub oder starker hebung (Übung) wegen / oder von großer hitz / der zympt nit zu trincken / aber sy sollen spülen und gurglen ain fast wol gemischter wein / oder sollen kyfen (saugen) etliche Frücht / und den gefafft hinab schleyffen lassen.“

Eine längere Abhandlung widmet Stockar dem Wein: „Sol man wissen / miemol das wasser zu leschung des durstes besser ist denn der wein / aber angesehen manigerlay guter tugent so der Wein hat / so ist der Wein vil zymlicher in auffenthaltung (Hinsicht) der gesundhait dann das wasser / besonder zu der vermischung der speyß, wann (da) er fürvet die speyß bald in die glider / hilfft sy bald dewen / das thut das Wasser nit.“ Er lobt

die wärmende Eigenschaft des Weines für Gesunde, empfiehlt aber, bei hitzigen und starken Fiebern nur Wasser zu trinken. Nachdem er noch verschiedene gute Eigenschaften des Weines hervorgehoben hat, fügt er hinzu: „Doch so sol man verstehn zhmlich gebraucht / und zu der rechten zeit / und nit überflüssig / wer in aber gebraucht überflüssig und unordentlich biß zu der trunkenheit / so schwächt er die vernunft und leschet sie auß / und machet den menschen vihsisch / und naigt und bringt in zu Zorn... weyther sol man wissen / das der wein unmißlichen gebraucht sehr schediget das Hirn und das weiß geäder (Nervensystem) / bringt das Paralisis (Lähmung) / den krampff / und das treffen / den gähen Tod / und vil andrer böser Krankheiten / und endlich so sterben solch überflüssig unordentlich weintrinker bald und werden bald alt und kindisch / und denselben wer vil besser sy truncken wasser dann wein.“

Als Regeln zur Vermeidung der Trunksucht gibt Stockar an: Man soll 1) niemals nüchtern oder mit hungrigem Magen Wein trinken, noch weniger aber für den Durst, 2) nie während des Essens und nach großen Anstrengungen Wein trinken, 3) den Wein gut mit Wasser mischen, 4) zu frischen Früchten keinen starken Wein trinken, 5) niemals schweren Wein vor dem leichten trinken, 6) erst am Ende der Malzeit, 7) nur nach trocknen Speisen trinken, 8) Kindern und Säugammen niemals Wein geben („man sol wissen / das der tranck des weins den kindern eben ist / als der feur zu feur legt / wann (denn) der Kinder Hirn und weiß geäder (Nervensystem) ist fast schwach und maych“), 9) Leuten mit schwachem Hirn nur ganz schwachen, gewässerten Wein geben, 10) neuen Wein meiden. Endlich giebt Stockar an, daß es besser ist, von Zeit zu Zeit einen Trink-Orzeß zu begehen, als ständig zu trinken: „Die sich aber halten in guter ordnung / sollen solche Regel meyden und nit gebrauchen. Es soll auch die füllin oder trunkenheit nit so grob sein / daß sy dem hirn schedlich sey / Also / daß sy unvernünfftig mach den menschen / wann solche trunkenheit brechte mehr schadens dann nutz / das der schlaff und rhu nit widerbringen möcht / es soll die trunkenheit also sein / das sy den schläfferig mach und vertreybe alle sorgfältigkeit / Aber ganz truncken werden / das sy den menschen unvernünfftig macht / ist ganz schandtlich und schedlich der natur und sytten.“

Über Kräuterweine (Wermut-, Rosmarin-, Mat-, Rosen- und Salbeinwein) wird gesagt, daß sie nur als Arznei gebraucht werden sollen, um Haupt, Magen und Glieder zu stärken. —

Hiermit schließt das Buch, dessen Autor zwar in keiner Geschichte der Medizin erwähnt ist, aber doch einen Platz verdient unter den hippokratrischen Ärzten.