

Die Groß-Schützenser Gesundheitslehre

Im Zeitalter der Reformation flüchteten viele Wiedertäufer, Habaner genannt, aus den Alpenländern nach Südmähren, das dieser religiösen Sekte, die im Geiste des Urchristentums lebte, zur zweiten Heimat wurde.

Unser Heimatland war tolerant gegen Andersgläubige, die auch von den Grundherren geschätzt wurden. Die Habaner waren tüchtige Bauern, Handwerker und Wundärzte, die meist die Hochschulen in Padua, Bologna und Palermo besucht hatten.

In Nikolsburg entstand um 1430 die Gesundheitslehre, ein Buch, dessen Verfasser unbekannt ist, der aber ein hohes Wissen in der Heilkunde besaß.

In Nikolsburg besaß die Sekte eine Druckerei für ihre Bücher, Zeitschriften, Rundschreiben und Andachtsbücher. Die Habaner waren bekannt durch ihre Lesewut und durch den fortschrittlichen Geist, der alle beherrschte.

Die Gesundheitslehre gab den Leuten eine Anleitung, wie sie richtig leben sollten, um Körper und Geist vor Krankheiten zu bewahren. Was sagt sie vom Fleischgenuß?

Nicht essen soll man das Fleisch der Drosseln und Spatzen, „Sperken“ genannt, weil es schwer verdaulich ist. Dagegen sind Stare, Fasane und Rebhühner eine leichte und gute Kost für Kranke. Das Hirn von der Wachtel heilt die Epilepsie. Das Fleisch aber erzeugt Fieber. Turteltauben und Hühner stärken das Gehirn und machen eine schöne Hautfarbe, besonders die letzteren. Das Hirn der Vögel wurde besonders geschätzt. Der Vogelmagen ist besser als der von den Tieren, das gilt vor allem von den Hühnern. Die Eier junger Hühner übertreffen die von alten, ebenso die von fetten Hühnern im Vergleich zu den mageren. Im Wasser gekocht ist ein Ei gesünder als das in der Asche gebrannte. Von Wasservögeln ist das Fleisch böse. Hähne soll man nur jung essen, ebenso Tauben, doch schaden gebratene Tauben dem Hirn und den Augen. Entenfleisch ist hitzig und das von Gänsen grob sowie schwer verdaulich. Die alten Germanen verzehrten das Pferdefleisch, doch verboten es die römischen Päpste. Das Fleisch der Zicklein eignet sich für Müßiggänger, nicht aber für Schwerarbeiter. Alte Ziegen und Böcke sind schwer verdaulich, auch das Fleisch von Hirschen. Lamm und Schaffleisch ist nur von jungen Tieren zu empfehlen, das Kälberne ist eine Krankenspeise. Das von Ochsen nährt sehr gut, das vom Schwein ist nahrhaft, kräftigt den Magen und ähnelt dem des Dachses und Igels. Das vom Wildschwein übertrifft an Güte das vom Hausschwein. Gekochtes Hahnfleisch ist gesünder als gebratenes. Kaninchenfleisch macht melancholisch. Die Zigeuner essen gern den Igel. Die Fuchslunge heilt Lungenkranke. Das Euter der Kuh erzeugt gutes Blut, das Beuschel eignet sich für Phlegmatiker. Ochsenblut ist sehr gut, Hasenblut aber noch besser.

Die Milchgüte: 1. Esel, 2. Ziege, 3. Schaf, 4. Kuh. Eselmilch ähnelt der Frauenmilch. Salz in Milch ist gesund. Honigmilch rinnt nicht im Magen, gesalzene geht rasch durch den Magen. Die saure Milch schätzen nur wenige, obwohl sie im Sommer gut ist. Blutwürste schaden, früher verwendete man Milch für sie. Die erste Butter machten die Skythen, sie war eine Speise der Barbaren.

Fische rechnet man nicht zum Fleisch und haben einen geringen Nährwert; nur die, die eine heiße Natur haben, sollen sie in den Monaten mit einem r essen. Sie sind kalt und feucht, so daß sie sich für Choleriker sehr eignen. Fische sollen nicht groß, nicht fett und nicht schleimig sein.

Meer- und Seefische sind besser als die Flußfische. Gebratene Fische, die mit einer Schüssel zugedeckt sind, darf man nicht essen, auch nicht gesalzene, die schon alt sind, einen Geruch haben und süßlich schmecken.

Verboten ist der Fischgenuß nach einer großen Anstrengung und wenn man Milch getrunken hat, da sie die Feuchtigkeit im Leib zerbrechen. Bauch und Kopf des Fisches sind gefährlich, Schwanz und Rückgrat aber gut.

Fische in Feldbächen sind die gesündesten, ebenso die Aschen, die von den Herrschaften immer geschont wurden. Für Phlegmatiker sind Fische gesund, nicht aber für Melancholiker. Aale gekocht mit Wein und Spezereien sind ausgezeichnet, dagegen ist Barbenrogen giftig. Fischfleisch soll hart sein, doch genieße man es selten. Vor allem hüte man sich vor ihrer Milch. Beim Fischessen vermeide man den Essiggenuß. Bachfische in fließenden Gewässern mit einem Riedgrund sind die besten, ebenso die viel Schuppen haben. Salzfische, die ein weiches Fleisch haben, können nicht gelobt werden, wohl aber die sich schnell bewegen und wenig Schleim haben.

Die Aale geben viel Nahrung, reinigen die Kehle und machen eine klare Stimme. Wenn sie in Wein bereitet wurden, verlieren sie jede Schädlichkeit, doch ist das Wasser, in dem sie gekocht wurden, wegzuschütten. Knoblauch dazu ist bekömmlich. Etliche meinen, daß man sie wegwerfen soll. Im Mai sind sie zu fürchten, nur die im reinen Wasser leben, soll man nehmen. Milch, die in den Fischen ist, vermeide man, ebenso faulende Tiere. Gebratene und geröstete Fische sollen nicht mit Schüsseln oder Büchern zugedeckt werden, nur warme Fische verzehre man. Barben, die Eier haben, vermeide man. Krebse sind schwer verdaulich, manche glauben, daß sie dem Magen schaden, doch geben sie viel Nahrung. Schnecken sind nicht gut, sie blähen und schaden den Adern des Magens. Auch schwarze Schnecken sind nicht gut, wohl aber weiße, die sich beim Kochen öffnen.

Der Honig soll strohfarben sein, auch rötlich, dunkelrot, durchsichtig, von angenehmem Duft und Geschmack, er soll zähe ankleben. Frühlingshonig ist der beste. Blühende Mandeln, Ysop und Wermut liefern vorzüglichen Honig. Gesottener Honig ist besser als roher, da er sich rasch ins Blut setzt, doch hat er einen geringen Nährwert. Honigmet schadet Milz und Leber. Honig mische man mit Milch, Rauten- und Fenchelsaft, auch mit Mandeln kann man ihn essen sowie mit Kastanien und Quittenkonfekt. Man kann mit Honig eine Tunke bereiten, dazu nehme man Essig.

Obst soll man essen, aber kein Wasser darauf trinken. Schädlich ist Wildobst und solches, das auf Stroh ausreift. Studierende und Leute, die wenig Bewegung machen sowie Alte enthalten sich des Obstes. Rote Rüben stärken Hirn und Gedächtnis. Aus Granatäpfeln kann man Wein herstellen. Salbeiwein kräftigt den Magen, erzeugt aber rasch einen Rausch. Haselnüsse, Äpfel sowie gekochte Birnen esse man mit Zucker, Kapern dagegen mit Wein- und Trauben. Alte Schwämme macht man genießbar, wenn man sie kocht und wilde Birnen oder Brot dazu legt. Mandelbäume wurden erst um 1700 im Marchgebiet gepflanzt. Die Früchte kann man mit Honig und Zucker verzehren, sie sind ein Heilmittel gegen Husten und Blutspucken. Kastanien sind zu rösten, dann mit Honig und Zucker zu verspeisen, dasselbe gilt von den Quitten; Zitronen mit einer Honigtunke sind gut. Aprikosen von Bergabhängen besitzen den besten Geschmack, man esse sie nüchtern mit Anis, Wein und Mastix. Pfirsiche sind die besten, die sich leicht vom Kern lösen, man verzehre sie vor der Mahlzeit. Nüsse sind vorzüglich gegen einen Rausch und gegen die Pest. Pflaumen mit Rosengurken schmecken gut, dann aber Wein darauf trinken. Den besten Safran erhält man aus Österreich. Gedörrte Feigen sind gut gegen die Pest.

Zucker ist eine Arznei und hat einen größeren Nährwert als Honig. Es gibt verschiedene Arten: weißer, roter, zweimal gekochter, dreimal gekochter oder Rosenzucker. Zum Sirup gibt man Zimt. Rosenzucker ist gut für den Magen und nährt besser als Honig. Konfekt ist Zuckergebäck.

Das beste Wasser ist das fließende von Norden nach Süden sowie das von Westen nach Osten und das über steinigem Grund rinnt. Brunnen sollen frei sein von Sonne und Wind, der Grund mit Erde und Steinen vermischt. Gesottenes Wasser ist sehr gut.

Wein: Die Römer wässerten den Wein, die Deutschen aber nicht, sagten die Humanisten. Nach der Farbe unterscheidet man weißen, roten, leicht roten, klar roten, goldfarbenen, gelben und schwarzen. Nach dem Geschmack: süßen, strengen, scharfen, herben, rauchigen, groben, wohlriechenden und wohlschmeckenden. Nach der Wirkung: geringen, starken, hitzigen, alten, jungen, gewässerten. Der Trinker muß eine besondere Art auswählen, je nachdem er dick oder mager ist, welche Speisen er verzehrt hat, ob er nüchtern ist, ob er viel gearbeitet und ob er körperliche Bewegung gemacht hat. Die Germanen schauten mehr auf das Quantum. Der Wein ist oft eine Medizin, denn er durchdringt den ganzen Körper, vernichtet die rote Cholera, die Melancholie und besitzt mehr Wärme als das Wasser. Er schadet, wenn man ihn unmäßig trinkt, nicht aber wenn man Maß hält, nüchtern ihn trinkt, mit hungrigem Leib, und etwas dazu ißt. Nicht soll man ihn zwischen zwei Mahlzeiten genießen, weil die Verdauung der ersten Speise verändert wird, die dann unverdaut durch den Magen geht. Man vermeide den Weingenuß nach starker Erregung und nach schwerer körperlicher Arbeit.

Gewässerter Wein geht rasch durch das Geäder des Körpers und in das Hirn. Schädlich ist der Wein nach einer bösen Speise und nach Früchten, weil er die Bösheit der Speise in die Glieder zieht. Mäßig getrunken nimmt er die Bösheit und stärkt die Verdauung. Bei Tisch nimmt man zuerst den schwachen Wein und dann den starken. Beim Essen hält man Maß mit dem Weintrinken. Am Abend trinkt man ihn eine Stunde vor der Mahlzeit, da er die Verdauung fördert.

Grobe, trockene sowie kalte Speisen vertragen mehr Wein als subtile, warme und feuchte. Weiße, schwarze und subtile Weine löschen den Durst. Kinder sowie Ammen dürfen keinen Wein trinken, höchstens einen gewässerten. Starke und wohlriechende Weine sind für die Alten gut. Die ein schwaches Haupt besitzen, enthalten sich starker Weine. Wer eine warme Leber und Magen hat, vermeide hitzige und starke. In warmen Ländern und an heißen Tagen genieße man nur schwache. Neue Weine, die noch unrein sind, verstopfen, sind windig und machen den Blutfluß. Zu loben sind mittlere und reine.

Ein- bis zweimal im Monat betrunken, ist ziemlich, doch soll die Trunkenheit nicht stark sein, weil sie schadet. Süße und wohlgefärbte Weine nähren und machen dick. Subtile Weine genießen nur dicke Leute, nicht aber süße. Auch können sie die wählen mit einem scharfen Geschmack und wenig Farbe. Die mit engen Adern wählen grobe. Speiseweine zeigen einen lieblichen Geschmack und Geruch, aber sie sollen nicht strenge sein. Den Durst löscht nur ein wasserähnlicher Wein. Zur Stärkung des Geistes ist ein subtiler Wein mit lieblichem Geschmack und Wohlgruch gut. Dazu verzehre man eine kleine Speise. Er muß rein sein und aus kleinen Gefäßen getrunken werden. Rotwein, auch rötliche sowie schwarze und starke, stärken Magen und Gedärm. Weiße Weine sind schwächer und nähern sich dem Wasser. Die schwarzen sind kalt, die roten und goldfarbenen dagegen wärmer. Stellt man einen Wein in ein Glas über Nacht auf den Tisch und zeigt er am Morgen einen bösen Geschmack sowie eine zerbrochene Farbe, so ist er mit Wasser gemischt. Wein mit Wasser vermischt dringt nicht so schnell ins Gehirn, weil das Wasser ihm den Rausch nimmt. Viel Wasser im Wein bricht seine Kraft, so daß der Trinker keinen Rausch bekommt. Um die Brust und die Lunge zu reinigen und den Leib zu laxieren, wählt man einen mittleren Wein mit süßlichem Geschmack. Für die Gesundheit ist ein mittlerer der beste. Kein neuer, kein alter, aber ein klarer, etwas rot, mit gutem Geruch, aber keiner mit Essiggeschmack, der nicht auf steinigem und felsigem Boden gewachsen, in einer dünnen Bergerde, die gegen Mittag gelegen ist, auch nicht in heißen oder kalten Ländern.

Menschen, die viel Wein aus Gewohnheit oder einer Notdurft genießen, sollen nicht viel Speise essen, weil ja der Wein Speise und Nahrung ist. Salbeiweine sind mäßig zu trinken, da sie eine Medizin sind. Sie stärken den Magen, das Gehirn und Geäder, doch genieße man sie vor dem Essen im Winter. Zum Schluß der Mahlzeit kann man sie mit gebähtem Brot auch nehmen, das stärkt den Magenmund. Alantweine sind gut fürs Herz und für Magenschwäche, auch für die kalten und feuchten Weine gilt dies; sie sind viel besser als die Wermutweine. Im Sommer ist der Rosenwein angezeigt.

Bier macht man aus Hafer, Gerste, Weizen und Korn, es verstopft den Magen und die Gedärme, dehnt den Leib, erzeugt Winde und nimmt die Eßlust. Es speist aber auch und macht feist. Das Gerstenbier neigt mehr zur Kälte, das Weizenbier mehr zur Wärme, das Haferbier stopft recht sehr und macht wenig Winde. Je gröber ein Bier ist, desto schlechter ist es, je klarer desto besser. Met verstopft die Leber, die Adern, die Milz, macht viel Wind, ist für warme Menschen nicht angezeigt, wohl aber für kalte, er reinigt den Leib. Apfelwein nähert sich mehr dem Wein. Gekochter Wein ist warm und trocken.

Weinessig ist kalt und trocken, geeignet für einen warmen und feuchten Magen, macht eine starke Eßlust, ist aber für Melancholiker schlecht, bringt die Wassersucht, wenn er viel genossen wird, doch ist er gut gegen die Pest und zum Halsgurgeln.

Wein mit Melonen ist stark und wohlschmeckend, doch soll man nur wenig trinken. Wein mit Kapern schadet dem Körper nicht. Wein mit Zitronensamen vertreibt jedes Gift, macht es unschädlich und öffnet den Leib. Wein auf Pfirsiche getrunken nimmt diesen Früchten jeden Schaden, Wein auf Feigen treibt die Kälte in die Glieder.

Weintrauben lasse man zuerst zwei bis drei Tage liegen oder hängt sie auf, bevor man sie genießt. Sie machen den Leib feist, stärken ihn, machen ein gutes Blut und verdauen schnell. Die frischgeschnittenen blähen den Leib, süße Trauben schaden der Leber und der Milz, verstopfen die Adern darin. Nach einer Mahlzeit kann man die abgeschnittenen verzehren. Safran bewahrt die Gedärme, macht schlafen, stärkt das Herz sowie den Magen, nimmt aber die Eßlust und fördert die Verdauung. Für gebärende Frauen ist er sehr zu empfehlen.

Die Gesundheitslehre der Habaner ist ein wichtiges kulturgeschichtliches Denkmal für den Geist, der früher im südmährischen Raum herrschte. Sie ist ein belehrendes Buch, das uns beweist, daß die Sekte der Wiedertäufer auf Erziehung und Volksbildung großen Wert legte. Wir müssen heute staunen, daß sie für eine Lebensmittelhygiene eintraten zu einer Zeit, da man im Lande gar nicht an eine solche dachte. Dieses Buch fand Gerhard Eis in der Schloßbibliothek von Groß-Schützen, wo sich noch andere Werke befinden, so z. B. Bücher über Weinbau, Birnen-, Seidenraupen- und Pferdezucht. Ein Roßarzneibuch weist auf das berühmte Liechtensteinische Gestüt in Hohenau hin.

Veröffentlicht in: „Südmährisches Jahrbuch“, 1964, S. 78ff