

Said Ibn al-Hasan (gest. 1072)

Kitab at-Taswiq at-Tibbi

(Die Wachrufung der Sehnsucht nach der Medizin), übers. aus dem Arabischen u. komm. v. Schach Ekram Taschkandi, Bonn 1968, S. 142-149.

aus dem 11. Kapitel:

Kurzgefasste Ratschläge, welche demjenigen, der sich danach richtet und sie beobachtet, für die Gesundheit von Nutzen sind und ihn davor bewahren, in die Hände der törichten Ärzte zu fallen.

Wir verfolgen mit den hier kurz zusammengefassten Sätzen über die Regeln der Erhaltung der Gesundheit den Zweck, den, der sie zusammen mit dem Vorangegangenen gelesen hat, anzuspornen, sich mit der Heilkunst zu befassen und ihn davor zu bewahren, sich selbst einem derjenigen Ärzte auszuliefern, welche die Seelen der Kranken beherrschen. Wenn man das, was darin vorkommt, ausführt, sich an ihre Regeln hält, sich nicht erkühnt, ihnen zu widersprechen und nicht zügellos seine Begierden befriedigt, ist glücklich, wer ermahnt wird dann die Ermahnung annimmt und erfolgreich, wem ein guter Rat gegeben wird und ihn annimmt. Gott führt auf den Weg des Erfolges und verleiht Erfolg bei der Ausübung von Wohltätigkeit und Frömmigkeit.

Diese Anweisung haben wir nur für diejenigen geschrieben, die sie anzuwenden imstande sind. Diejenigen aber, die sie nicht ganz anwenden können, mögen das leicht Ausführbare anwenden. Gott ist der Helfer.

Ich behaupte, dass die gesunden Körper im allgemeinen ihre Gesundheit mit den ihrem Wesen gemäßen Dingen erhalten, nämlich dass sich der Betreffende in gemäßigter Luft aufhalten soll, die weder so heiß ist, dass sie ihn bedrückt und ihn zum Schwitzen bringt, noch so kalt, dass er eine Gänsehaut bekommt, vielmehr soll es eine gesunde, reine und angenehm einzuatmende Luft sein. Wenn die Luft zu jener Zeit zu warm ist, durch Erwärmung. Er soll sich vor ansteckender Luft hüten und vor solcher, mit der sich schlechte Dämpfe und üble Gerüche vermischen. Er soll seine Leibesübung dann ausüben, wenn er das Essen vom Vortag gründlich verdaut hat, und nachdem der Körper den Überschuss der Speise abgegeben und ausgeschieden hat. Er soll sich davor hüten, die körperlichen Übungen hungrig auszuüben. Seine Übung soll maßvoll sein, so dass sich die Schlacken seiner Glieder auflösen und die natürliche Wärme sich verstärkt. Das kann entweder durch mäßiges Laufen oder Reiten erfolgen, wobei und wodurch man weder Erschöpfung noch übermäßige Ermüdung oder ähnliches empfinden darf. Man soll die Leibesübungen ausüben, muss sie aber nach dem Essen vermeiden. Man soll in einem mäßig temperierten Bad baden und sich nicht lange darin aufhalten. Das Badewasser soll angenehm und lauwarm sein. Wenn man seinen Körper von Schweiß und Schmutz gereinigt hat, soll man eilends herauskommen. Wenn man herauskommt, soll man auf keinen Fall kaltes Wasser trinken, sondern sich ein wenig ausruhen und etwas einfachen Sauerhonig (sakanğabin) oder Granatapfelsaft trinken etwas vom sauren Granatapfel saugen oder nach Pflaume, Tamarinde oder dergleichen Lust haben. Er darf keine Speise zu sich nehmen, bis die

Anregung durch das Baden sich gelegt hat. Wenn sie nachgelassen hat, soll die Menge seines Mahles mäßig sein, d.h. weder allzu viel, so das es ihm Magenbeschwerden verursacht und ihm dass schwer (im Magen) liegt, noch zu wenig, dass er hinterher die Pein des Hungers verspürt; die Nahrung soll mittelmäßig in ihrer Beschaffenheit sein, d.h. dass sie nicht übermäßig heiß, kalt, feucht und milde ist. Dennoch soll die Nahrung im Sommer in der Wirkung kalt, im Winter in der Wirkung warm sein, wobei es am geeignetsten in der kältesten Zeit des Tages ist. Er soll darauf achten, dass die Ausgeglichenheit seines Stuhlganges oder seiner Verstopfung im Einklang mit seinem jeweiligen Zustand steht, bevor er sich der Speise bedient. Ich bin nicht imstande, das zu bestimmen und in der notwendigen Weise in einer derartigen kurzen Darstellung zu erläutern. Wenn ihm keine gemäßigten Speisen zur Verfügung stehen und die Notwendigkeit es erfordert, heiße Speisen zu essen, soll er durch eine kalte Speise einen Ausgleich schaffen und umgekehrt; ebenso verhält es sich bei Feucht und Trocken. Alles das, was der gesunde Mensch gern isst und schmackhaft findet oder woran er sich gewöhnt hat, ist nützlicher als das Gegenteil. Überhaupt soll er keine Speisen zu sich nehmen außer bei richtigem Hunger und nach starker Verdauung. Die leicht verdaulichen Speisen soll man den schwer verdaulichen vorziehen, z.B. soll man der Aprikose und der Melone vor dem Brot und Fleisch den Vorzug geben sowie die den Leib erweichenden Speisen (d.h. den Durchfall fördernden) vor den Stuhlgang hemmenden, z. B. die gekochten und mit Öl verfeinerten Hülsenfrüchte und die Konfitüre vor Quitten und Birnen verwenden. Ebenfalls soll man wegen der Kälte des Magenmundes (fam al.mi`da) und wegen der Wärme der Magengrube (qa`r) grobe Nahrung vor der feinen vorziehen, wie man z.B. Hammelfleisch vor Geflügel stellt und Rindfleisch vor Hammelfleisch. Beim Essen darf man kein Wasser trinken, bis das Essen im Magen liegt, außer bei übermäßigem Durst. Man soll auch kein Wasser auf nüchternen Magen trinken, nicht beim Erwachen in der Nacht und nicht nach dem Geschlechtsverkehr. Nach dem Essen soll man jede übermäßige Bewegung des Leibes und der Seele vermeiden. Z.B. Anstrengung, Baden, Geschlechtsverkehr und Zorn.

Zu den Weisheiten der Inder gehört ihre Lehre, der überreichliche Genuss von trockenen Speisen nehme die Kraft fort und mache blass und trockne den Leib aus; überreichliches Fett mache faul und appetitlos. Der übermäßige Genuss von salzigen (Speisen) schade dem Sehvermögen. Zuviel Scharfes und Saures lasse schneller altern. Auch untersagten sie, etwas zu essen, was in Wasser mit Honig gelegt war, und dass man Milch mit etwas Saurem vermischt isst, weil das Ausschlag verursachte, oder dass man geronnene Milch mit Rettich oder etwas, was sich in einem Messinggefäß befindet, isst. Man röste kein Fleisch auf der glühenden Kohle des Rizinusholzes (hatab al-hirwa`). Man trinke kein Brunnenwasser auf Flusswasser und kein Flusswasser auf Brunnenwasser .Man trinke kein kaltes Wasser auf nüchternen Magen, denn es magert den Körper ab und löscht die Wärme des Magens.

Was nun die Getränke anbelangt, so ist der Ort hier zu knapp, all ihre Vorteile, Nachteile, und Anwendungsarten in Betracht zu ziehen. Indessen ist es am bekömmlichsten, sie drei bis vier Stunden vor der Einnahme der Speise zu sich nehmen. Am empfehlenswertesten ist es, Palmblätter- (hus) und Rosenwasser, weder zu alt noch zu jung und mittelmäßig in Konsistenz und Konstitution, zu trinken. Man soll soviel trinken, wie es einem angenehm ist, aber Trunkenheit und Trunksucht (beim Getränk) vermeiden. Zwischen Quitten, Äpfeln, Birnen, Mispeln, Granatäpfeln und deren gleichen soll man abwechseln. Schlafen soll man zu der Zeit, wenn man das Bedürfnis nach Schlaf verspürt; denn der Schlaf zählt zu den

hilfsreichsten Verdauungsmitteln. Zunächst soll man auf der rechten Seite schlafen, dann schlafe man auf der linken Seite. Man soll sich davor hüten, sich während des Schlafens von einer Seite auf die andere zu wälzen, denn das verursacht Blähungen. Man soll weder übertrieben lange schlafen, noch übermäßig lange (die Nacht über) schlaflos bleiben. Man darf sich nicht gegen Erbrechen eines Überschusses wehren, wenn man das Bedürfnis der Natur spürt, ihn auszustoßen; vielmehr muss man jenes untersuchen und wenn man dabei einen Mangel oder ein Übermaß feststellt, so soll man sich darum kümmern (d.h. Abhilfe schaffen). Man darf den Geschlechtsverkehr nicht häufig ausüben noch darf man ihn in dem Masse unterlassen, dass man wegen seiner Unterlassung einen Schaden erleidet, wie die Anschwellung der beiden Harnleiterkanäle (waram al-halibalin), Rückenschmerzen (waġa`az.zahr) und Trägheit, vor allem für denjenigen, der die Gewohnheit hat, ihn häufig ausüben. Das Beste an seiner Ausübung ist, wenn man danach Ruhe, Entspannung, Munterkeit und Behendigkeit (suhulat al-haraka) empfindet. Am schädlichsten dabei ist, wenn man nachher Schwäche, Ermattung, Schläffheit, Kopfweh (suda`) und Schwindel (duwâr) empfindet. Man soll ihn nur dann ausüben, wenn der Körper sich in der Mitte aller Zustände befindet, d.h. der Körper darf sich nicht in übermäßiger Wärme, Kälte, Feuchtigkeit oder Trockenheit befinden, oder er darf nicht erfolgen nach Schlaflosigkeit, Müdigkeit, heftigem Hunger und übermäßiger Satttheit. Wenn das Verlangen einen veranlasst, ihn auszuüben, so ist es angemessener, dass der Körper bereits warm, als dass er kalt ist; es ist besser, dass er feucht, als dass er trocken ist. Es ist besser, dass der Verkehr nach dem Ausruhen, Schlafen oder bei Satttheit erfolgt, als wenn es das Gegenteil ist. An seelischen Eigenschaften soll man haben: Freude, Urteilskraft und (Lust zum) Prüfen des Geistes mit maßvollen Gedanken über geistvolle Ideen. Man übertreibe nicht in Zorn, Kummer, Schlaflosigkeit und verharre nicht darin. In allem, was wir erwähnt haben, hat die Gewohnheit eine starke Macht; darum lasse man sie an den ärztlichen Maßnahmen (tadbir) Anteil haben. Wenn es sich um eine gute Gewohnheit handelt, soll man bei ihr bleiben; wenn es sich aber um eine schlechte handelt, soll man sich Schritt für Schritt von ihr entfernen und zum gemäßigten Zustand übergehen. Diese Gesundheitsmaßnahme kann nur der Arzt durchführen. Bestünde nicht die Furcht vor Weitschweifigkeit, so hätten wir die Abhandlung umfassender dargelegt und die Gründe und Ursachen dieser Dinge erläutert und gründlich das untersucht, was noch übriggeblieben ist. Wer aber das (d.h. die gründliche Untersuchung) vorzieht, soll die Heilkunst studieren.