

DIE KUNST
SICH GESUND ZU ERHALTEN

Regimen Sanitatis Salernitanum

DEUTSCHE NACHDICHTUNG
MIT EINLEITUNG UND ANMERKUNGEN
VON ROLF SCHOTT

LEBENDIGE ANTIKE

ARTEMIS

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

- 8 Allgemeine Gesundheitsregeln
Was tagsüber vor allem guttut
- 9 Vom Mittagsschlaf
Verschlagene Winde
Über das Nachtmahl
- 10 Über das Befinden vor dem Essen
Speisen der Schwermut
Gute Nahrung
Wie man zunimmt
- 11 Über die Eigenschaften guter Weine
Vom weißen und vom roten Wein
Gegengifte
- 12 Reine Luft
Nicht zu viel trinken und nur gut!
Vom Bier
- 13 Jahreszeit und Essen
Mittel gegen Trunkenheit und Begierde
Gegen Seekrankheit
Pikante Sauce
- 14 Wasch dich!
Wie das Brot sein soll
Vom Schweinefleisch
- 15 Vom Moste
Vom Wassertrinken
Vom Kalbfleisch
Vom Geflügel
Von den Fischen

- 16 Von den Aalen
Vom Ei
Von der Erbse
- 17 Über die Milch
Von Butter und Molken
Über den Käse
- 18 Vom Essen und Trinken
Von Nüssen Birnen und Äpfeln
- 19 Von den Kirschen
Von den Pflaumen
Von Pfirsichen, Nüssen, Weintrauben und Rosinen
Von den Feigen
- 20 Von den Mispeln
Vom Moste
Vom Bier
Vom Essig
Von den Rüben
- 21 Über die tierischen Eingeweide
Vom Fenchel
Vom Anis
- 22 Von Spodium, Muskat, Moschus, Kapern,
Lakritze und Galanth
Über das Salz
Vom Geschmack
- 23 Von der Weinsuppe (Brot und Wein)
Über Diät
Über den Kohl
- 24 Von der Malve
Von der Minze
- 25 Vom Salbei
Arzneien gegen Gliederlähmung
Über die Raute
Über die Zwiebeln

- 25 Vom Senf
- 26 Vom Veilchen
Über die Brennessel
Vom Ysop
- 27 Vom Kerbel
Vom Alant
Über die Poley
Über die Brunnenkresse
- 28 Über das Schöllkraut
Über die Weide
Über den Safran
Über den Lauch
- 29 Über den Pfeffer
Gefahren für das Gehör
Schädliches und Nützliches für die Augen
- 30 Gegen Zahnschmerz
Rauheit der Stimme
Gegen Rheuma
- 31 Gegen die Fistel
Gegen Kopfweh
- 32 Über die Jahreszeiten
- 33 Anzahl der menschlichen Knochen, Zähne und
Adern
Von den vier Körpersäften
Sanguiniker
- 34 Choleriker
Phlegmatiker
- 35 Melancholiker
Welche Farben die Säfte geben
- 36-^Übermaß an Blut
Übermaß an heller Galle
- 37 Übermaß an Schleim
Übermaß an schwarzer Galle

- Vom Aderlaß und seinen Wohltaten
- 38 Wann Aderlaß ratsam ist und wann nicht
- 39 Hindernisse des Aderlasses
Beim Aderlaß zu beachten!
Einige Wirkungen des Aderlasses
- 40 Ausmaß des Adereinschnitts
Was ferner bei Aderlaß wichtig ist
Was nach dem Aderlaß besonders zu beachten ist
- 41 Und abermals vom Aderlaß
Was in den Jahreszeiten zu schröpfen ist
Über die Milzblutader

Anmerkungen und Glossen

In gleicher Reihe und Ausstattung Hegt vor:

Hippokrates *Der wahre Arzt*

Übertragen von Wilhelm Capelle, mit einem Nachwort von Karl Jaspers.

84 Seiten, kartoniert 3,80

Ein umfangreicherer Band erschien in der Bibliothek der Alten Welt

Hippokrates *Fünf auserlesene Schriften*

Eingeleitet und übersetzt von Wilhelm Capelle

240 Seiten, Leinen 15,80