

## Der leckerhafte und unmäßige Conrad.

Wenn etwas auf den Tisch kam, was Conrad gern aß, so klatschte er gewöhnlich vor Freude in die Hände, und konnte es nicht erwarten, bis er etwas davon bekam. Bald war es aufgezehrt, und er ließ dann der Mutter keine Ruhe, bis er noch mehr davon erhielt.

Conrad besaß zwey Fehler. Er war leckerhaft und unmäßig. Back- und Zuckerwerk gingen ihm über alles. Alle Süßigkeiten standen bey ihm in großem Ansehen, und man konnte ihm keine größere Freude machen, als wenn man ihm überzuckerte Mandeln, Marzipan, und dergleichen mehr zum Geschenke machte. Bekam er so etwas, so wußte er sich im Essen nicht zu mäßigen; er aß oft so viel, daß ihm übel wurde, und er sich übergeben mußte.

Die Folge davon war, daß Conrad selten recht gesund war. Sehr oft hatte er einen verdorbenen Magen. Auch sah er blaß und kränklich aus. Da er sich so oft übel befand, so bathen seine Aeltern den Arzt, er möchte ihnen doch Mittel vorschlagen, ihren Sohn gesunder zu machen.

Der Arzt antwortete: Wenn Conrad seine Leckerhaftigkeit und Unmäßigkeit nicht ablegt, so gibt es kein Mittel in der Welt, ihm zu einer dauerhaften Gesundheit zu verhelfen. Süßigkeiten verderben die Säfte des Körpers, und Unmäßigkeit im Essen und Trinken schwächt den Magen und durch ihn alle Theile des Leibes. Nur bey einer ganz einfachen Kost und bey mäßigem Genusse ungekünstelter Nahrungsmittel befindet man sich am wohlsten. Auch habe ich bemerkt, daß Conrad bisweilen zur Unzeit etwas zu sich nimmt, daß er z. B. zwischen dem Frühstück und dem Mittagmahle mehrmahls ißt. Das taugt nichts. Am gesündesten ist es, wenn man es sich zur Regel macht: des Tages höchstens vier mahl, des Morgens, des Mittag, Nachmittags um vier oder fünf Uhr, und des Abends, etwas zu sich zu nehmen, und von dieser Regel nicht abweicht. Auf diese Ordnung in der Lebensweise kommt sehr viel an.

Conrad hörte dieß alles mit an, und da er sonst ein guter Knabe war, und herzlich wünschte, daß er einmahl ganz gesund und stark werden möchte, so versprach er seinen Aeltern, er wolle von nun an sich vor Leckereyen mehr in Acht nehmen, und immer mäßig seyn. Um sich an seinen Vorsatz lebhafter zu erinnern, hängt er in seinem Zimmer ein Täfelchen auf, nach welchem er oft hinsah.

Auf diesem Täfelchen stand mit großen Buchstaben Folgendes geschrieben:

Leckereyen verderben den Magen und zerstören die Gesundheit.

Heil dem Knaben! Heil dem Mann!  
 Der sich selbst beherrschen kann,  
 Der die Güter der Natur  
 Zwar genießt, doch sparsam nur.

---

Es gelang Conraden, sich seine Leckerhaftigkeit und Unmäßigkeit abzugewöhnen. Von nun an befand er sich viel wohler. Er fühlte, daß sein Körper mit jedem Tage kraftvoller, und seine Munterkeit immer größer wurde. Seine Wangen fingen an zu blühen, und jedermann sagte: Seht doch Conraden an; er ist seit einiger Zeit ein ganz anderer Mensch geworden!

---