

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b>	<b>11</b>
<b>QUELLENÜBERSICHT</b>	<b>13</b>
Medizinische Abhandlungen zum Thema	13
Fürstenspiegel und angrenzende Quellen	14
Instruktionen	18
<b>CHRONOLOGISCHE ÜBERSICHT</b>	<b>19</b>
Medizinische Abhandlungen zum Thema	19
Fürstenspiegel und angrenzende Quellen	20
Altertum	20
Neuntes Jahrhundert	21
Zwölftes Jahrhundert	22
Dreizehntes Jahrhundert	22
Vierzehntes Jahrhundert	24
Fünfzehntes Jahrhundert	24
Sechzehntes Jahrhundert	25
Siebzehntes Jahrhundert	26
Achtzehntes Jahrhundert	28
Neunzehntes und zwanzigstes Jahrhundert	29
<b>1. Kapitel: DER FÜRST</b>	<b>31</b>
1.1. Der Fürst in seiner Stellung zu Regierung und Staat	33
1.2. Der Fürst in seiner Bedeutung für das Volk	35
1.3. Der Fürst als Person	42
<b>2. Kapitel: DIE ALTE MEDIZIN</b>	<b>47</b>
2.1. Gesundheit und Krankheit	47
2.2. Der Arzt und seine Aufgabe	51

<b>3. Kapitel: DIE DIÄTETIK</b>	<b>55</b>
3.1. Das Prinzip der Mäßigkeit	57
3.2. Das Prinzip der Prophylaxe	59
3.3. Die Bedeutung der Gewöhnung	61
3.4. Die Bedeutung der Erziehung	64
3.5. Die "sex res non naturales"	66
<b>4. Kapitel: DIE UMWELTBEDINGUNGEN</b>	<b>69</b>
4.1. Das Klima	69
4.2. Die Luft	73
4.3. Der Lebensort	77
<b>5. Kapitel: DIE LEBENSWEISE</b>	<b>81</b>
5.1. Arbeit und Anstrengung	84
5.1.1. Der Sport	87
5.2. Erholung und Muße	100
5.2.1. Der Schlaf	105
5.3. Die Ernährung	109
5.3.1. Das Essen	113
5.3.2. Das Trinken	123
5.3.3. Die Verdauung	130
5.3.4. Ausscheidung und Absonderung	133
5.4. Die Leibespflege	137
5.5. Die Kleidung	139

<b>6. Kapitel: DIE GEMÜTSREGUNGEN</b>	<b>143</b>
6.1. Einleitung: Körper und Seele	143
6.2. Die Gefühle	150
6.2.1. Die negativen Gefühle	155
6.2.2. Die Leidenschaften	157
6.2.3. Liebe, Sexualität und Ehe	164
6.3. Die Laster	170
6.4. Die Tugenden	180
6.4.1. Die Religion	192
6.4.2. Die Philosophie	195
<b>7. Kapitel: ZUSAMMENFASSUNG</b>	<b>203</b>
7.1. Die Möglichkeiten für eine gesunde Lebensführung des Fürsten	203
7.2. Die Gefahren für die Gesundheit des Fürsten	203
7.3. Die speziellen diätetischen Vorschriften für den Fürsten	204
<b>8. Kapitel: AUSBLICK. STANDPUNKTE HEUTIGER MEDIZIN UND DIE ALTE DIÄTETIK</b>	<b>207</b>
<b>QUELLEN</b>	<b>215</b>
<b>LITERATUR</b>	<b>229</b>