

Ein Brief Erzherzog Johanns aus Frankfurt im Jahre 1848

Von Helmuth Größing

Erzherzog Johann hatte in der am 29. Juni 1848 zu Frankfurt stattgefundenen Wahl des deutschen Reichsverwesers 436 von 521 gültigen Stimmen erhalten¹ und war Ende Juli dieses Jahres von Wien aus, wo

¹ Vgl. V. Theiß, *Erzherzog Johann, der steirische Prinz*, Graz 1950, S. 80.

er noch eine Zusammenkunft der verfeindeten Kroaten und Ungarn arrangiert hatte, nach Frankfurt abgereist. Von Anfang an war sich Johann der Schwierigkeiten bewußt, die sich ihm mit seinem Amt stellten. In seiner aufrichtigen, etwas biedereren Art, die dennoch über kosmopolitische Perspektiven verfügte und daher keineswegs als provinziell zu bezeichnen ist, hat sich der österreichische Erzherzog, mit Vertrauen auf die Einsicht der Fürsten und verantwortlichen Staatsmänner, seiner schwierigen Aufgabe angenommen. Die anfängliche Stimmung in der Frankfurter Versammlung mag vielleicht einen vorsichtigen Optimismus begünstigt haben. Nach den Septemberunruhen in Frankfurt — in denen die radikale demokratische Partei sich gegen die gemäßigte Politik der deutschen Bundesregierung in der Frage eines Waffenstillstandes mit Dänemark wandte und das Volk zum Aufruhr animierte — hatte sich die Stimmung Johanns bereits sehr gewandelt. In dieser Zeit, Ende des Jahres 1848, kreisen die Gedanken des Erzherzogs immer um dasselbe Thema, was zur Folge hatte, daß er in verschiedenen Briefen ähnliche Formulierungen, zum Teil sogar wörtliche Übereinstimmungen hervorbrachte.²

Ein bisher unveröffentlichter, im Archiv der Stadt und des Landes Wien befindlicher Brief³ des Erzherzogs an einen Unbekannten beleuchtet die damalige Gemütsverfassung des Schreibers und die Schwierigkeiten bzw. Aussichten seiner Mission sehr treffend.

Anton Schlossar hatte 1910 einen Teil der ungedruckten Briefe Erzherzog Johanns aus Frankfurt am Main von 1848 und 1849 herausgegeben.⁴ Diese Briefe sind an den bekannten Botaniker Johann Zahlbruckner (1782—1851) gerichtet, einen Tiroler, der sich schon in jungen Jahren die Achtung des kaiserlichen Prinzen erworben hatte und seit 1808 als dessen Privatsekretär fungierte.

Der hier zum erstenmal zum Abdruck gelangende Brief Erzherzog Johanns vom 6. Oktober 1848 aus Frankfurt am Main ist an einen Arzt gerichtet, der ein intimer Freund und vielleicht auch zeitweise behandelnder Arzt des Prinzen gewesen ist. Als solcher käme Dr. Josef Ennemoser in Frage, ein aus Südtirol stammender und 1854 zu Egern am Tegernsee verstorbener Arzt und Schriftsteller.⁵ Aufgewachsen in niedrigem bäuerlichem Milieu, verschaffte sich Ennemoser eine gründliche literarische Bildung, die es ihm nach den Befreiungskriegen, an denen er teilnahm, ermöglichte, bei Fichte in Berlin Philosophie zu studieren und nach Erlangung des medizinischen Doktorates an der Universität Bonn eine ordentliche Professur zu bekommen. Ennemoser hielt Vorlesungen über Anthropologie, Psychologie und Pathologie. Er war von 1837 bis 1841 in Innsbruck tätig und lebte von 1841 bis zu seinem Tod als praktizierender Arzt in München.

In Josef Ennemoser wäre der Adressat des vorliegenden Briefes Erz-

² Ebd., S. 85.

³ Hauptarchivsakten, B 846.

⁴ A. Schlossar, *Ungedruckte Briefe Erzherzog Johanns aus Frankfurt a. M. von 1848 und 1849*, in: *Deutsche Revue*, Bd. 1, 1910, S. 96.

⁵ *Österreichisches Biographisches Lexikon 1850—1950*, I. Band, 1957, S. 254.

herzog Johanns zu vermuten, doch kann als solcher auch ein anderer, etwa in der Steiermark ansässiger Arzt angenommen werden. Der Erzherzog verpflichtet den Briefempfänger in einer Wendung am Schluß des Briefes dazu, das in seinem Schreiben Mitgeteilte vertraulich zu akzeptieren („für andere wäre der Inhalt zu wahr, zu grell . . .“). Der Adressat — Ennemoser oder sonst wer — mußte mit der „Geheimpolitik“ Johanns bestens vertraut gewesen sein.

Die neue Bundesverfassung, um die es dem Frankfurter Parlament und Erzherzog Johann in erster Linie ging, wurde über die Köpfe der Reichsversammlung hinweg von Österreich und Preußen im Herbst 1849 autoritär ausgehandelt. Erzherzog Johann blieb nur das zu tun, was er in seinem Brief vom 6. Oktober 1848 für diesen Fall angekündigt hatte: er legte am 10. Dezember 1849 sein Mandat zurück und verließ Frankfurt am Main am 1. Jänner 1850 in Richtung seiner geliebten Steiermark.

Franckfurth am 6. October 1848.

Ich bin auf ihrem Brief vom 6. Juli eine Antwort Schuldig. Bisher fand ich keine Zeit diese Schuld abzutragen; drey Monathe sind seitdem vorübergegangen und was ist nicht da alles geschehen. Erst in letzter Zeit haben wir hier einiges Erfahren; worüber die Franckfurter Ober Post Amstzeitung die wahre Darstellung geliefert hat; sie wird noch manches liefern, denn wir haben nach allen Seiten zu thun genug. Und nun als Antwort auf den Inhalt ihres Briefes.

Deutscher Reichsverweser ein schöner, bedeutungsvoller Name, allein, was ist dieser Reichsverweser bisher? Er soll so beschränkt dastehen als möglich, wenn es aber wieder den Leuten in ihrem Kram passet, soll er Diktatorisch wirken, wie ist dieß möglich. Als ich beruffen wurde folgte ich dem Rufe ohne mich nur einen Augenblick über meine Stellung zu täuschen, ich folgte dem Rufe, weil ich darinnen das Mittel sah, für einen Augenblick den beabsichtigten Umsturz des bestehenden Einhalt zu thun, ich folgte endlich dem Rufe zum Wohle und Einhaltung der Fürsten und Regierungen, zur Einhaltung der Ordnung, des Friedens, der Ruhe des Volkes, zur Sicherung seiner Rechte. Es sollte ein einiges starkes Deutschland sich bilden, und eine neue Zeit aus der alten sich gestalten alle zerstörenden Erschütterungen beseitigend. Dies war die Aufgabe, die ich mir vorsetzte, diese will ich endlich durchführen. Ob die Kräfte eines einzelnen Menschen dazu hinreichend sind, ist eine andere Frage, ich muß das, was ich zu leisten vermag unbefangenen betrachten, Täuschungen dürfen da nicht obwalten. Wir sind erst im beginnen, und müssen viele Phasen durchgehen bevor wir an das Ziel kommen, es ist unmöglich zu berechnen wie und wann jede eintreten wird, es entwickelt sich eine aus der anderen. Die Bauleute welche an der Aufsicherung des Gebäudes mitwirken sollen, kann man füglich folgendermaassen Abtheilen als in jene, welche die nothwendigkeit vorwärts zu Schreiten erkennen, den redlichen Willen dazu haben — in jene welche alles überstürzen wollen. Diese theilen sich in wohlmeinende, aber auch sind hier die Demagogen, die Demokraten, die Führer der Rothen Republik zu suchen, endlich in jene, welche stillstehen, ja selbst das unmöglich Alte haben, von diesem gar nichts abgeben wollen. Das Schlimme zu bändigem, die stehenbleibendwollenden eines

besseren zu überzeugen, die verschiedenen Partheyen zu nähern und auszugleichen damit doch etwas Gutes erfolge ist nicht leicht. Eine Hauptsache ist die Bestimmung des Bandes, jene der Grundsätze, endlich einer starken Executiven Gewalt.

Je mehr ich meine Aufgabe überdenke, desto mehr Schwierigkeiten stellen sich mir dar, denn ich habe mit gar verschiedenen Leuten zu thun, es sind. a Die Fürsten, eine große Anzahl, wie sind diese, und wie ist der Nachwuchs — Das Volk hat über jeden das Urtheil gefällt, ob mit Recht oder Unrecht wird erst die Geschichte lehren; ich muß wünschen für das Wohl Deutschlands und zur Beförderung meines Strebens daß sie mich aufrichtig unterstützen umso mehr als sie von mir keine Anmassung, keinen Eingriff zu befürchten haben. In itziger Zeit ist persönlichkeit erforderlich — könnte der Traum meiner früheren Jahre Erfüllet seyn, wo ich die Fürsten und ihre Völker innig vereinigt mir dachte ersterer als Führer, als Freunde, dem Bürgerthume befreundet, geehrt, geliebet — die Völker Zufrieden und nicht ihren Fürsten fremd, daher auch das böse Treiben Einzelner keine Wurzeln fassend. Je kleiner das Fürstenthum desto leichter — da es mit einer wohlfeilen Verwaltung abgethan seyn kann. Wie steht es aber igt? b Die Regierungen wie sind diese? Welche verschiedenen Elemente, überall die Kranckheit der Bureaucratie, wie manche unzuverlässig, oder schwach, da lieget es viel Übler — entweder im Hader mit den Ständen, oder ganz von ihnen Abhängig und in den Individuen welche sich bilden, alte Begriffe, oder neue Tendenzen, viel Doctrine, wenig Praktisches — schroffes oder schwaches, wenig Consequente Festigkeit, die einen in der Militair Gewalt ihren Schirm suchend, die anderen zugebend daß dieselbe untergraben und verdorben wird. Ausnahmen gibt es, aber sie sind selten. c Das Volk. Was soll ich über dieses sagen, es hat dasselbe sich mehr oder minder sehr verändert — zum Üblen ist es sorgfältig bearbeitet worden, was hat man im Guten Sinne dagegen angewendet. Wenn ich auch annehme, daß die mehrzahl der Bürger und des Bauerns Conservativ gesinnt ist, so tritt hier das Conservative mit allen seinen Schwächen ein, nemlich der Trägheit, der schwäche ein, welches nicht der Fall ist, wo eine kräftige Regierung bestehet, denn da wo man eines Schutzes einer Unterstützung gewiß ist schließet man sich jenem an, vorzüglich jener, der etwas zu verlihren hat, und die Früchte seines Fleißes genießen will. Viel Rohheit hat sich in den untersten Klassen des Volkes und in der Jugend entwickelt, diese Übel zu steuern bedarf es Zeit, in diesen Klassen finden die Wähler ihren Anfang diese bearbeiten sie rastlos — sehr bemerkbar ist der Unterschied jener Gegenden die Fabricken haben gegen jene welche dem Akerbau nachgehen — noch mehr aber jene Länder die kleine Gebiethen haben und untereinander gemischt sind — gegen jene die von einer grossen Ausdehnung; betrachten wir Thüringen wo alle die Sächsischen, Preußischen, Schwarzburgischen Besitzthümer untereinander geworfen sind, oder die Gegend um Mainz wo mehrere Fürsten zusammenzungen im Vergleich mit Bayern, Hanover etc. d Die Demagogen, Demokraten der Rothen Republik, Wähler, ich nehme diese als eine getrennte Klasse an, man findet unter diesen Leute aller Art, aber darinnen sind sie gleich, daß sie nichts Glauben, daß sie moralisch verdorben, ihnen alle, ja die schlechtesten Mittel um ihren Zweck zu erreichen feil sind, verwegene

und feige — da ist nichts zu bessern, da ist jede Bemühung zu Überzeugen vergeblich — hier hilft nur festes unerschütterliches Entgegentreten.

Viel könnten die grösseren Deutschen Fürsten helfen, wenn sie die Sache unbefangen in das Auge fassen möchten, würden sie offen und einsichtig gegen die Central Gewalt verfahren sie in allem Unterstützen, sich mit ihr Einverstehen wir würden weiter fortschreiten — dieß Wechselseitige Mißtrauen der Regierungen welche Glauben der Franckfurter Reichstag wolle sie um alles bringen, und der Reichstag welcher glaubet die Fürsten wollen keine Concessionen machen, harret nur und bezwecket nur schlimmes. Oesterreich muß thätigeren Antheil zeigen und sich erklären was und wie es will sonst verliethret dieser Staat jeden Einfluß. Preussen muß die Absicht einer Hegemonie aufgeben sonst gräbt sich dasselbe seine eigene Grube, beyden Staaten gebühret als den wichtigsten der erste Rang der meiste Einfluß, allein er muß frey von selbstsüchtigen Absichten seyn, es würde sonst das auf dem Weege der Erschütterungen herbeygeführt werden, was wir auf jenem des Friedens des Einverständnißes herbeyführen müssen weil es unvermeidlich ist, nemlich die Deutsche Einheit — es handelt sich also hier will man sie durch einen festen, keinen verletzenden Bund bewirken, oder soll sie entstehen daß alle Regierungen gestürzt auf dem Weege der Demagogie; ersterer Weeg ist der Gründliche der Gerechte, letzterer jener von Namenlosen Rohen Mächten; doch alle dieses begreifen, aber leider giebt es selbst unter den sonst guten viel einseitiges, die nur das (Wohl) ihres Landes vor Augen haben und des gemeinsamen Deutschen vergessen, die irren sich sehr.

Wenn ich nun mein Alter und meine Kräfte betrachte so wird es mir klar daß meine Aufgabe sich darauf beschränken muß die Constituirung durchzuführen, und den Weeg jenem zu bereiten welcher dann in meine Fußstapfen zu treten hat, dazu gehöret ein jüngerer, ein solcher dem vermöge der Gesetze der Natur eine längere Reihe von Jahren gegeben sind, er hat es darum auch leichter weil die Sache (was immer das Schwierigste ist) wird ausgebildet seyn.

Da ich mich um die Stelle in Franckfurth nicht beworben, sondern dahin beruffen wurde, da ich dem Rufe mit hintansetzung jeder Betrachtung darum gefolget bin, weil es — wollte man die Zerstörung hindern nothwendig war, da ich nichts für mich begehret noch angenommen habe, so stehe ich durch nichts gebunden, nichts verpflichtet als durch meinen guten Willen durch meine Liebe für die allgemeine Wohlfahrt, folglich als ein unabhängiger, freyer Mann. Wenn die Stunde der Entscheidung kommen wird kann ich meinen Entschluß fassen und mit Ehren ausführen — die Sachen mögen sich wie immer stellen. Diese können sich folgendermaßen stellen entweder die Sachen gehen ihren ruhigen Gang fort, oder sie stellen sich so daß ich als Ehrlicher Mann nicht durchdringen kann, in ersterem Falle bildet sich eine Verfassung und die für die erste Zeit befriedigen kann, aber doch nur als ein Übergang zu einem weiteren Hochschreiten, zu einer weiteren Gestaltung zu betrachten ist für jene Gestaltung der Zukunft wohin es kommen muß; es ist der Weg der Ordnung, der friedliche, Milde, der Wünschenswerthe, der Stufenweiß fortschreitende, im letzteren wozu die Ungeduld und der Böse Wille nunmehr sich hinneigt — kann ich meine Hand nicht dazu

biethen weder um Fürsten von ihren Sitzen herabzureissen eben so wenig um die Völker zu drücken. Wäre ich ein Ehrgeitziger Mensch, so dürfte ich mich nur an die Spitze der Bewegung stellen und alles mitreissen werde daraus was da wolle, durch eine furchtbare Verwirrung, ja selbst durch Ströme Blutes würde sich ein neuer Zustand gestalten — zu so einem Führer mögen mich manche auserkohren haben — darinnen haben sie sich gewaltig geirrt — ich will keinen Kummer, ich will keinen Schmerz, kein Leid, mein Weeg ist jener der Gerechtigkeit, der Ordnung, des Friedens. Im ersteren Falle kann ich, im letzteren muß ich gehen. Möchten alle meine Ehrlichkeit und Uneigennützigkeit begreifen und mir mein Wirken hier nicht erschweren wohl aber auf jede Weise Erleichtern.

Wenn ich noch die Hoffnung habe daß es sich in Deutschland gut gestalten dürfte, und es nur gewiß nicht an gutem Willen fehlet — so kann ich doch nicht mit Gewißheit sagen, was in einer so bewegten Zeit wie die dermalige wo stets neue Ereignisse eintreten geschehen wird. Solche Zeiten fordern eine grosse Thätigkeit, und da liegt es mir werter, daß ich diese unmöglich auf längere Zeit haben kann, folglich daß ich, sobald ich meine Aufgabe gelöset haben werde, am besten thun, bevor ich es zu thun gezwungen bin, zurückzutreten und meine Schritte dahin zu wenden wo ich beynahe 50 Jahre meines Lebens zugebracht habe, wo meine Heimat geworden, wo mich das Volk als alten Mitbürger, Freund, Leidensgefährten und Vertreter kennet und verstehet, — um dort die Jahre die mir Gott giebt da zuzubringen, da kann ich noch für Spezielle Fälle auf kurze Zeit Büch und Schwert ergreifen, mit gutem Rechte mit Mund und Feder dienen. Wenn auch ich die Städte nicht meide so ziehe ich doch denn vor nach der Väter Weise zu dem Volke im Schatten meiner alten Linde oder Zirme zu sprechen unter Gottes freyem Himmel im Angesicht der ewigen Zeugen nemlich unserer Berge. Es ist besser ich komme zu einem alten Freunde, die Männer die in jeder Gelegenheit sich gleich geblieben, als das ein Häuflein von ihnen zum Reichsverweser wie sie mir Schreiben wandere. In jener grossen Natur ziehe ich denn meinen Sohn zu einem brauchbaren Menschen es kann eine Zeit kommen, wo er dann wird das seinige leisten müssen, dazu gehöret Vorbereitung, Vorbildung, nicht in den Städten, nicht in dem Weihrauch oder den Täuschungen der grossen Welt, nicht im Strudel der Zerstreungen, da ist nicht die Schule der Einfalt in Sitten nicht jene der Tugenden, der Selbstverläugnung der Entbehrung, der Theilnahme für seinen Neben Menschen. Das Herz muß in der grossen Natur aufgehen, es muß großgezogen werden, es muß die ganze Menschheit umfassen — damit nie auch der Egoismus unser größter Feind Wurzel fasse.

Meine Wünsche sind sehr beschränkt, mein Ehrgeiz nur für das gemeinsame für mich nichts. Ich habe Gottlob wenig Bedürfnisse folglich will und suche ich nichts. Meinen Entschluß habe ich ihnen hiemit so wie meine Absicht über die Zustände und die Zukunft auseinander gesetzt — ersterer giebt mir viel Beruhigung.

Meine Gesundheit ist noch gut. Als Arzt bedarf ich ihnen nicht darzustellen welchen Einfluß die Veränderte Lebensweise auf mich hat, gezwungen viel zu sitzen eingesperrt in einer Stadt, mattere Luft, schlechteres Wasser, meldet sich bey mir die Gicht, und die Leber, eine Reizbarkeit im Sonnen-

geflechte die für jede Gemüthsbewegung sich in der Verdauung äussert und Chronisch auf die Gedärme wirket ich halte strenge Diät allein ich kann nur flicken die Heilung lieget in den Bergen möchte ich sie dort bald finden.

Ich schließe mein langes Schreiben, es gehört für sie der mich versteht — für andere wäre der Inhalt zu wahr, zu grell. Leben sie recht wohl,

ihr aufrichtigster
Johann

Anton Friedrich Hoffmann
Alte Hofapotheke in Wien
1784

Die Natur hat die Menschen mit einem sehr empfindlichen Organ ausgestattet, das die Verdauung der Nahrung zu bewerkstelligen vermag. Wenn dieses Organ durch unvorsichtige Nahrungsaufnahme, zu viel geistige Arbeit, oder durch andere Ursachen in seiner Thätigkeit gehindert wird, so entstehen Krankheiten, die sich in der Verdauung zeigen. Diese Krankheiten sind sehr häufig und können sehr gefährlich werden, wenn sie nicht frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Die Verdauung ist ein sehr wichtiger Theil der Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, so kann es zu verschiedenen Krankheiten kommen. Diese Krankheiten sind oft sehr hartnäckig und können sehr gefährlich werden. Daher ist es sehr wichtig, die Verdauung zu unterstützen und zu erhalten. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Nachtruhe erreicht werden.

Die Verdauung ist ein sehr wichtiger Theil der Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, so kann es zu verschiedenen Krankheiten kommen. Diese Krankheiten sind oft sehr hartnäckig und können sehr gefährlich werden. Daher ist es sehr wichtig, die Verdauung zu unterstützen und zu erhalten. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Nachtruhe erreicht werden.

Die Verdauung ist ein sehr wichtiger Theil der Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, so kann es zu verschiedenen Krankheiten kommen. Diese Krankheiten sind oft sehr hartnäckig und können sehr gefährlich werden. Daher ist es sehr wichtig, die Verdauung zu unterstützen und zu erhalten. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Nachtruhe erreicht werden.

Anton Friedrich Hoffmann

Die Verdauung ist ein sehr wichtiger Theil der Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, so kann es zu verschiedenen Krankheiten kommen. Diese Krankheiten sind oft sehr hartnäckig und können sehr gefährlich werden. Daher ist es sehr wichtig, die Verdauung zu unterstützen und zu erhalten. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Nachtruhe erreicht werden.

Die Verdauung ist ein sehr wichtiger Theil der Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, so kann es zu verschiedenen Krankheiten kommen. Diese Krankheiten sind oft sehr hartnäckig und können sehr gefährlich werden. Daher ist es sehr wichtig, die Verdauung zu unterstützen und zu erhalten. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Nachtruhe erreicht werden.

Die Verdauung ist ein sehr wichtiger Theil der Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, so kann es zu verschiedenen Krankheiten kommen. Diese Krankheiten sind oft sehr hartnäckig und können sehr gefährlich werden. Daher ist es sehr wichtig, die Verdauung zu unterstützen und zu erhalten. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Nachtruhe erreicht werden.

Die Verdauung ist ein sehr wichtiger Theil der Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, so kann es zu verschiedenen Krankheiten kommen. Diese Krankheiten sind oft sehr hartnäckig und können sehr gefährlich werden. Daher ist es sehr wichtig, die Verdauung zu unterstützen und zu erhalten. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Nachtruhe erreicht werden.

Die Verdauung ist ein sehr wichtiger Theil der Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, so kann es zu verschiedenen Krankheiten kommen. Diese Krankheiten sind oft sehr hartnäckig und können sehr gefährlich werden. Daher ist es sehr wichtig, die Verdauung zu unterstützen und zu erhalten. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Nachtruhe erreicht werden.

Die Verdauung ist ein sehr wichtiger Theil der Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, so kann es zu verschiedenen Krankheiten kommen. Diese Krankheiten sind oft sehr hartnäckig und können sehr gefährlich werden. Daher ist es sehr wichtig, die Verdauung zu unterstützen und zu erhalten. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Nachtruhe erreicht werden.

Die Verdauung ist ein sehr wichtiger Theil der Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, so kann es zu verschiedenen Krankheiten kommen. Diese Krankheiten sind oft sehr hartnäckig und können sehr gefährlich werden. Daher ist es sehr wichtig, die Verdauung zu unterstützen und zu erhalten. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Nachtruhe erreicht werden.

Die Verdauung ist ein sehr wichtiger Theil der Gesundheit. Wenn sie nicht richtig funktioniert, so kann es zu verschiedenen Krankheiten kommen. Diese Krankheiten sind oft sehr hartnäckig und können sehr gefährlich werden. Daher ist es sehr wichtig, die Verdauung zu unterstützen und zu erhalten. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gute Nachtruhe erreicht werden.