

Grundzüge der Wissenschaft der Lebensverlängerung

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der grosse historische Appenzeller-Kalender auf das Jahr ...**

Band (Jahr): **116 (1837)**

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-372359>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Grundzüge der Wissenschaft der Lebensverlängerung.

Gesundheit ist das größte Gut auf Erden. Kronen und Schätze sind nichts gegen sie. Ein gesunder Hirte ist glücklicher als ein kranker, übrigens noch so mächtiger, Fürst. — Wer kann das Elend des ganzen Hauses beschreiben, wenn der Hausvater krank darniederliegt? — Dieses kann uns den großen Werth der Gesundheit zu erkennen geben. Und doch giebt es eine unglaubliche Menge von Menschen, die dieses kostbare Geschenk des Himmels nicht gehdrig zu schätzen wissen.

Das Lebensziel kann verlängert oder verkürzt werden. Daher ist die mögliche Lebensverlängerung natürlich unsere heilige Pflicht. Man kann jetzt noch eben so alt werden, als es früher der Fall war. Mäßig hoch liegende Orte haben im Ganzen mehr Alte u. Personen v. höhern Jahren, als tiefliegende. Auch wird der Mensch in gemäßigten Himmelsstrichen älter als in heißen. Je mehr der Mensch der Natur und ihren Gesetzen treu bleibt, desto länger lebt er. — Fast alle sehr alte Leute waren verheirathet. Der Bau des menschlichen Körpers und seine Lebenskraft sind im Stande 200 Jahre auszuhalten, d. h. der Mensch kann 200 Jahre alt werden. Die wahre Kunst das menschliche Leben zu verlängern, besteht in der gehdrigen Verbindung und Anwendung folgender Grundsätze:

- 1) Die Menge der Lebenskraft selbst muß gehdrig groß und genährt sein;
- 2) den Theilen des Körpers muß gehdrige Festigkeit und Abhärtung gegeben,
- 3) die Lebensabnahme muß gemindert werden; und
- 4) die Wiederherstellung der verlorenen Kräfte muß leicht und gut von statten gehen.

Die wahre Kunst der Lebensverlängerung besteht demnach in Vermeidung der Verkürzungsmittel und in Kenntniß der Verlängerungsmittel des Lebens.

Die Verkürzungsmittel sind:

Von schwächlichen Eltern erzeugt und weichlich erzogen zu sein; Ausschweifungen in der Wollust; übermäßige, zu frühe Anstrengung der Seelenkräfte; Krankheiten und deren unvernünftige Behandlung durch Quacksalber und

Pfuscher; unreine Luft; Unmäßigkeit im Essen und Trinken; die geistigen Getränke; unglückliche, traurige Seelenstimmungen und Leidenschaften; Müßiggang; Krankheitseinbildung.

Die Verlängerungsmittel sind:

Von gesunden Eltern erzeugt zu sein; eine glückliche Geburt; die erste Wartung, Pflege und Erziehung, denn auf sie kommt vieles an. Das Kind darf gleich nach der Geburt und in den ersten Monaten nur die Milch der Mutter zur Nahrung bekommen. Es muß fleißig gewaschen u. nicht fest gewickelt werden. Späterhin muß es nur leicht verdauliche, keine fettgemachte Speisen, keinen Kaffee, Wein u. bekommen. Fleisch darf das Kind nicht eher bekommen, als bis es Zähne hat. Es muß oft reine Wäsche haben und in frischer Luft leben. Die Mutter, die aber krank, schwach und ungesund ist, oder die, die lieber ihrem Vergnügen nachgeht, als sich um ihr Kind bekümmert (!), muß eine reine, gesunde, junge Frau zur Amme wählen, die wo möglich, nicht sehr viel eher geboren hat. Das Kind muß ferner nicht zu warm gehalten werden. Die Kleidung sei weit, leicht, ja kein Pelzwerk. — Ist das Kind älter geworden, dann muß es sich täglich in freier Luft Bewegung machen. — Eine thätige und arbeitsame Jugend bewahrt vor allen Ausschweifungen. Müßiggang ist aller Laster Anfang.

Der Schlaf ist nöthig und unentbehrlich. Zu viel und zu wenig Schlaf schadet. Je jünger man ist, desto mehr Schlaf hat man nöthig. Erwachsene Leute sollten nicht unter 6 und über 8 Stunden schlafen; nur schwächliche Personen bedürfen mehr der Ruhe. Zeitig zu Bette und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich. Des Abends esse man lange vorher, ehe man zu Bette gehen will. Das Schlafgemach sei den Tag über der frischen Luft zugänglich.

Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist eben so natürlich, als Essen u. Schlafen. Menschen die sehr alt wurden, hatten anhaltende starke Bewegung in freier Luft, z. B. Landleute, Soldaten, Tagelöhner. Leibesübungen, wie sie unsere Vorfahren hatten, z. B. Laufen, Ringen, Reiten, vernachlässige man nie.

(Fortsetzung folgt.)