Mässigkeit und Unmässigkeit

Autor(en): **Starving**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **17 (1913-1914)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-662239

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

genannt wurde. Die Bestrebungen Karls des Großen wurden später durch die Klöster fortgesetzt, die Kolonien in die Gebirge und Einöden sandten.

(Nach Dändlikers „Geschichte der Schweiz"; Zürich, Verlag von Schultheß & Co.)

Mässigkeit und Unmässigkeit.

Lebe einfach und mäßig, und du wirst frei und unabhängig sein.

Einfachheit und Mäßigkeit wohnen mit Gesundheit und Kraft beisammen, Üppigkeit mit Entartung und Schwäche. (Wilh. Hammer.)

Frohsinn, Mäßigkeit und Ruh, schließt dem Arzt die Türe zu. (Sprichwort.)

Machen wir Einfachheit und Schlichtheit der Lebensweise zum Wahrzeichen unserer Kultur, so werden wir an Körper und Geist gesunden.

Tägliche Mäßigkeit ist das beste Fasten. (Sprichwort.)

Viel Essen und Trinken macht Untugend. (Sprichwort.)

Sicher sterben mehr Menschen am Überfluß als am Mangel. (Dr. F. Freund.)

Unmäßigkeit ist eine Hauptquelle der Schwäche, der Unzuverlässigkeit, der Verrohung, des frühen Hinwelkens und vieler geistigen Gebrechen. (Matthias Gierten.)

Iß nie ohne Hunger, trink nie ohne Durst! (Wilh. Hammer.)

Gäben wir die Hälfte dessen,
Was wir, krank uns machend, essen,
denen, die macht Mangel krank,
könnten wir und sie gesunden
und uns für die guten Stunden
gegenseitig sagen Dank. (Rückert.)

Die meisten Menschen genießen zu viel, zu vielerlei und zu oft. Durch Überernährung werden mehr Menschen krank oder getötet als durch das Gegenteil. Unmäßigkeit verkürzt uns das Leben, während Mäßigkeit unsere Gesundheit erhält, ausgebrochene Krankheit heilt und anderen vorbeugt. (J. P. Steinberg.)

Wäre das ganze Land ein Jahr lang völlig nüchtern, so würde die Polizei wenig zu tun haben. (Richter Lush.)

Es wird meist zu viel gegessen. Man höre auf, wenn es am besten schmeckt. (Dr. Starving.)

Nützliche Hauswissenschaft.

Zunahme der menschlichen Lebensdauer gegen früher.

Von Dr. von Wedell.

Man hört oft die Ansicht aussprechen, daß das Menschengeschlecht in gesundheitlicher Beziehung zurückgehe und daß der Kampf ums Dasein und die rastlose Jagd nach Geld in der Jetztzeit im Vergleich mit der einfacheren, stilleren Lebensart früherer Zeiten der Gesundheit und dem Leben nachteilig sei. Mag daran auch etwas Wahres sein, so ist doch statistisch die Tatsache bewiesen, daß sich die durchschnittliche Lebensdauer der Menschheit im Laufe der letzten drei bis vier Jahrhunderte beinahe verdoppelt hat, d. h. daß der Mensch, welcher heutzutage zur Welt kommt, eine beinahe doppelt so große Aussicht hat, alt zu werden, als der vor mehreren hundert Jahren Geborene.

Die zuverläßigsten Angaben über die Sterblichkeit aus älterer Zeit besitzen wir aus dem Kanton Genf, von wo seit beinahe 400 Jahren genaue Totenregister vorliegen. Dort betrug im Jahre 1560 die mittlere Lebensaussicht bei der Geburt 22½ Jahre, während sie 1833 bereits auf 40½