

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 17 (1913-1914)
Heft: 3

Artikel: Die Hygiene der Langlebigkeit [Schluss folgt]
Autor: Katscher, Leopold
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-661582>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Rabe erhob sich aus dem Bett des Baches und flog mit träger Schwinge drei Schritte weit. Dann schaute er die Männer an und krächzte. In der Ferne aber läuteten die Glocken zum Christfeste.

Die Hygiene der Langlebigkeit.

Von Leopold Ratfcher, London.

[Nachdruck verboten.]

Eigentlich müßten schon die Kinder in den Schulen in der Hygiene unterrichtet werden. Dann würden nicht so viele nützliche Menschen eines vorzeitigen Todes sterben, die durch eine richtigere Lebensführung hätten alt werden können. Aber auf das Altwerden allein kommt es nicht an; die Hauptsache ist, im Alter gesund zu bleiben oder zu werden. Wie fängt man es nun an, ein möglichst hohes und zugleich gesundes Alter zu erreichen?

Eine für alle gleichmäßig geltende feste Regel läßt sich hier so wenig aufstellen, wie auf andern Gebieten. Ist es doch Tatsache, daß sehr viele ein langes Leben erzielen, ohne in der Praxis etwas dazu beigetragen oder sich mit der Theorie der Kunst, das Leben zu verlängern, beschäftigt zu haben. Sogar Personen mit geradezu gesundheitswidriger Lebensweise können recht alt werden, das sind aber Ausnahmen, die sich zumeist durch Ererbung einer sehr kräftigen Konstitution erklären lassen. Der Umstand, daß auch ein unhygienisches, entbehrungsreiches, kummervolles, freudloses Leben das Altwerden nicht verhindert, läßt es fraglich erscheinen, ob eine gesundheitlich wohlgeordnete Lebensweise überhaupt zur Erreichung eines hohen Alters beitrage, ob nicht vielmehr lediglich eine kräftige Veranlagung, eine widerstandsfähige Natur hier maßgebend seien, und ob dort, wo es an dieser Vorbedingung fehlt, nicht alle künstlichen Bestrebungen nach Lebensverlängerung vergeblich bleiben würden.

Es ist den auch wirklich ganz gewiß, daß bei der Kunst, das Leben zu verlängern, die angeborene beziehungsweise ererbte Naturanlage zwar nicht die einzig richtige, wohl aber eine der Hauptrollen spielt. Demgemäß gibt es ganze Geschlechterfolgen mit großer Langlebigkeit. Allein ebenso sicher ist, daß auch ohne solche günstige Vorbedingungen ein hohes und gesundes Alter sich erzielen läßt. Der jetzt weit über achtzigjährige Sir Herman Weber in London, der viele Jahrzehnte hindurch das dortige Deutsche Hospital geleitet hat, teilt in seinem ungemein vernünftigen Büchlein „Die Verhütung des frühen Alters und Wege zur Verlängerung des Lebens“ (Leipzig 1905, zweite Auflage) mit, er könne auf Grund genauesten Studiums der Lebensgeschichte von über hundert hochbetagten Personen aufs bestimmteste behaupten, daß die meisten davon „mäßig waren, wenig Fleisch aßen und viel im Freien lebten. Viele hatten ein Leben voller Arbeit, Entbehrung und Mühsal hinter sich. Die meisten waren Frühaufsteher, von froher Gemütsart und arbeitsfreudig.“ Indes befanden sich unter ihnen auch Unmäßige und Faulenzer — ein Beweis, daß gar manche Wege ins Land des Greisentums führen.

Interessant ist in diesem Belang ein vor etwa zwanzig Jahren erschienener Bericht über acht Geschwister, die damals in München wohnten

und zusammen 620 Jahre zählten. Fragen wir, wie diese glücklichen Brüder und Schwestern lebten, so erfahren wir: Nie Kaffee oder Bier (in München!!!) getrunken; immer nur Brot, Milchspeisen, Sauerkraut und Kartoffeln gegessen, nur einmal jährlich Fleisch. Es kommt im allgemeinen offenbar auf gewisse Grundregeln an, über welche freilich keine völlige Einigkeit herrscht, weshalb es notwendig ist, einige hervorragende oder interessante Theoretiker und Praktiker zu Räte zu ziehen, was denn auch im Nachstehenden geschehen soll.

Ein im Jahr 1807 erschienenenes Buch „Die untrüglichen Mittel, alt zu werden“ schreibt vor, daß der Mensch an sich gesund sein müsse, daß er, in seiner Jugend gehörige Wartung erhalten habe, und zur Kraft und Dauer ohne Verzärtelung erzogen sei,“ daß er sich von Jugend auf an Arbeit gewöhne, bei dieser aber kein Übermaß walten lasse, endlich daß er „seinen Körper gehörig pflege und Mäßigkeit ohne Knappheit mit Ordnung ohne Verzärtelung verbinde.“ Fast hundert Jahre früher hatte der berühmte Hallenser Arzt Friedrich Hoffmann in seiner „Gründlichen Anweisung, wie ein Mensch vor dem frühzeitigen Tod sich verwahren könne,“ die folgenden sieben Hauptregeln aufgestellt:

„Man meide alles, was zu viel ist, weil solches der Natur jedesmal feind und zuwider ist. — Man soll nicht allzu geschwind eine Veränderung vornehmen in demjenigen, wozu man sich lange gewöhnt hat, weil die Gewohnheit mit der Zeit gleichsam die andere Natur wird. — Sei allzeit fröhlich und ruhigen Gemüthes, weil dieses zu einem gesunden und langen Leben die beste Arznei ist. — Daß man jederzeit sich einer reinen und temperierten Luft so viel als möglich bediene. — Man nehme zu sich die allerbesten Nahrungsmittel, welche diejenigen sind, die unsrer Natur gemäß in dem Magen sich leicht auflösen und geschwind durch den Leib passieren. — Man soll die Speisen nach der Bewegung und Stärke des Leibes abmessen. — Wer seine Gesundheit liebt, flieht die unerfahrenen und unverständigen Medikoß, die nicht vermittelst der Diät kurieren wollen, sondern starke Arzneien wider alle Krankheiten gebrauchen.

Noch früher riet der bedeutende britische Staatsmann Sir William Temple (1628—1699) in seiner Abhandlung „Gesundheit und langes Leben“ als beste Hilfsmittel an: „Ein vorsichtige, mäßige Lebensführung nebst Leibesübungen unter Vermeidung alles Übermaßes in jeder Hinsicht.“ Weit bekannter ist das Ludwig Cornaro'sche Büchlein, welches ebenfalls längst vergangenen Zeiten angehört. Der genannte Edelmann, der es auf 104 Jahre brachte, obwohl er bereits mit 40 durch seine tolle Lebensweise dem Tode geweiht schien, wurde dadurch gerettet, daß er sich in jeder Beziehung zur Mäßigkeit bekehrte. So machte er seine früheren Fehler wett, blieb gesund und ward ein sehr erfolgreicher Methusalemskandidat. Zuerst leichtsinnig seine Gesundheit untergrabend, bildete er sich später zu einem ausgezeichneten Langlebenskünstler heraus. Mit 80 Jahren konnte er flink ein Pferd oder eine hohe Treppe ersteigen, und noch anderthalb Dezennien später führte er mit jugendlichem Eifer alle Aufschreibungen, die seine Geschäftsangelegenheiten betrafen. Freilich wird eine so gründliche Kur nicht jedem glücken, und es ist daher sicherer, mit dem Maßhalten nicht vierzig Jahre zu warten, sondern stets an Logaus kostbaren Sinnspruch zu denken:

„Wenn die Jugend eigen wüßte,
Was das Alter haben müßte,
Sparte sie die meisten Lüste.“

Auf unsre eigne Zeit übergehend, möchte ich mit den Äußerungen eines großen Generals beginnen, der außergewöhnlich alt wurde (über neunzig). Moltke, der „eine freudlose Jugend mit spärlicher Ernährung“ hinter sich zu haben erklärte, empfahl, wenig zu essen und bei jedem Wetter Bewegung im Freien zu machen; er selbst war „keinen Tag ganz im Hause.“ Ignaz v. Plener gab als Ursachen seiner hohen Langlebigkeit an: „Strenges Maßhalten, geregelte Lebensweise, Enthaltung von geistigen Getränken, vom Rauchen und vom Kartenspiel, einfache Kost, kein Mittagschlafchen, stete Übung der Gehintätigkeit und der Muskelkräfte, willensstarkes Niederkämpfen angeblicher nervöser Verstimmungen und Aufregungen, planmäßige Angewöhnung einer durchaus ernsten, pflichtbewußten Lebensführung, unbedingte Herrschaft des Geistes über den Leib.“

Was die zeitgenössische Fachliteratur betrifft, so verdient das sehr hübsche Büchlein des bekannten Göttinger Professors Wilhelm Ebstein, „Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern,“ besondere Beachtung. Nach ihm muß diese Kunst ihren Ausgangspunkt bei der Pflege und Erziehung der Kinder nehmen, denn wo es in diesem Punkte günstig bestellt ist, können mancherlei angeborene Schwachezustände und Unvollkommenheiten gebessert, ausgeglichen werden.“ Er mißt dem Turnen beziehungsweise der Gymnastik eine hohe makrobiotische Bedeutung bei. Von dem Wert der leiblichen und geistigen Selbstzucht für die Langlebigkeit sagt er, daß sie „nicht nur den Jüngling und den Mann am besten befähigt, den Kampf ums Dasein zu bestehen,“ sondern auch „das Greisenalter geistlich macht, nach Maßgabe seiner Kräfte mitzutun.“ Ich halte eine richtige Selbstdisziplin überhaupt für die erste Grundlage der Langlebenskunst, wie auch der ganzen Lebenskunst, denn eine Disziplin begreift eigentlich alles in sich, namentlich auch die so äußerst wichtige und von so vielen betonte Mäßigkeit in allen Dingen.

Länger muß ich bei dem schon erwähnten Dr. Weber verweilen, dessen Schrift unter den populären dieses Gebietes eine der zugleich kürzesten und allerbesten ist. Der Verfasser erweist sich als ein ganz hervorragender Hygieniker, und er bekräftigt durch seine eigene Person die Tatsache, daß auch ein Schwächling mit ererbten ungünstigen Anlagen ein hohes und gesundes Alter erreichen kann, wenn er vernünftig genug ist, die Gebote der Gesundheitslehre zu befolgen. Wer sich nach den Ratschlägen eines solchen Mannes richtet, handelt klug und weise. Mit Recht betont er, daß wir die uns vererbten Eigenschaften sehr erheblich zu beeinflussen vermögen. Wir können erbliche Anlage zu langem Leben oder frühem Tode auch willkürlich herbeiführen. Wenn dieser Satz zum Gemeingut der Menschen geworden sein wird, werden wir hoffen dürfen, im Laufe der Zeit mehr langlebige und weniger kurzlebige Familien unter uns zu finden.“ Die durch angeborene Schwäche der Herzmuskulatur, der Schlagader und der Kapillarmände verschuldeten vorzeitigen Todesfälle zwischen dem 50. und dem 70. Jahre können durch fleißige Spaziergänge und Atemübungen, sowie durch große Mäßigkeit im Essen und Trinken sehr lange verzögert werden. Die so viele alte Leute

tötende Neigung zu juvenilen Schleimhaut- und Lungenentzündungen läßt sich durch Herz und Lungen stärkende Maßregeln (reine Luft, Tiefatmen usw.) erfolgreich bekämpfen. Auch alle übrigen erblichen Ursachen frühen Sterbens können durch vernünftige Lebensweise wettgemacht werden; die Folgen elterlicher Trunksucht z. B. durch strenge Alkoholenthaltbarkeit.

Weber hält auch das Eintreten der sogenannten Alterschwäche — verursacht durch Schwund der Gewebe und Organe, sowie durch ungünstige Blutgefäß- und Blutdrüsenveränderungen — für in hohem Grade hintanhaltbar: „dadurch, daß wir die Gewebe und Organe mit gesundem Blut versehen;“ wir müssen daher „für kräftige Blut- und Lymphgefäße sorgen. Der Mensch ist so alt wie sein Zirkulationssystem, und wir müssen es als unsere Hauptaufgabe betrachten, die den Blut- und Lymphgefäßen im Alter drohenden Entartungsvorgänge nach Kräften fernzuhalten.“ Das beste Mittel, die Organe in Ordnung zu halten, ist, sie zu betätigen; Untätigkeit führt ihren raschen Verfall herbei. Allein so sehr Leibesübungen, große Mäßigkeit und passende Beschäftigung geeignet sind, das durch ererbte Schäden bedrohte Leben zu verlängern, radikale Ergebnisse für die Gesundheit erwartet unser anglo-deutscher Gewährsmann nur von einer ausgedehnten Berücksichtigung rassenbiologischer Gesichtspunkte beim Eheschließen. (Schluß folgt.)

Das Tierbild in der Kunst des diluvialen Menschen.

Von Dr. F. r. Behn, Mainz.

Das Thema „Das Tier in der Kunst“ ist in den letzten Jahren immer von neuem in Angriff genommen worden, aber je mehr man von diesem Acker aberntete, um so fruchtbarer nur schien er zu werden: immer neue Gesichtspunkte, immer weitere und tiefere Ausichten taten sich auf und reizten zu eingehenderer Erforschung. So ist ein bedeutungsvolles Kapitel Kulturgeschichte daraus geworden, an dem der Forscher nicht vorübergehen darf, und das ihm reichen Dank bringt, wenn er es mit liebevoller Hand verständnisvoll pflegt.

Ein Barometer für die Kulturböhe eines Volkes und einer Zeit ist das Haustier. Es ist nicht gleichgültig, ob ein Volk Haustiere hält oder nicht, und welche Tiere es sind. Denn die einen werden zu Sklaven des Menschen, die ihm schwere Arbeit leisten oder zur Nahrung dienen müssen, die andern erheben sich zu seinen Freunden und Gehilfen, wie Pferd und Hund, die ältesten Haustiere des Menschen.

Nicht minder wichtig sind die Beziehungen, die zwischen Mensch und Tier durch die Jagd geschaffen werden, ja es scheint fast, als wäre keine andere menschliche Tätigkeit auch nur annähernd so reich an wichtigstem, kulturgeschichtlichem Stoffe wie die Jagd. Was gejagt wird, und wie gejagt wird, das kann die kulturelle Höhe eines Volkes grell und scharf wie Schlaglichter erleuchten. Und fast noch mehr als Schlacht und Männerkampf kann die Jagd dem Künstler unendlich reichen, nie versiegenden, immer wechselnden Stoff darbieten. Es hat keine Zeit gegeben, deren Kunst sich den dankbaren Vorwurf „Jagd“ entgehen ließ, von den Höhlenzeichnungen der paläolithischen Renntierjäger an bis auf den heutigen Tag.