

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 17 (1913-1914)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Mässigkeit und Unmässigkeit  
**Autor:** Starving  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-662239>

### **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>**

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 überflus als am Mangel. (Dr. F. Freund.)

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

Ich 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.)

## Müßliche 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 Lebensausicht bei der Geburt  $22\frac{1}{2}$  Jahre, während sie 1833 bereits auf  $40\frac{1}{2}$