

**Zeitschrift:** Der grosse historische Appenzeller-Kalender auf das Jahr ...  
**Herausgeber:** Johann Ulrich Sturzenegger  
**Band:** 116 (1837)

**Artikel:** Grundzüge der Wissenschaft der Lebensverlängerung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-372359>

### **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:** 19.04.2026

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

## 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.)