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: 26.10.2025

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

Grundzütze der Missenschaft der Lebensverlängerung.

Gesundheit ist das größte Gut auf Erden. Rronen 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 unglaubzliche Menge von Meuschen, die dieses kostbare Geschenk des Himmels nicht gehörig zu schäßen wissen.

Das Lebensziel kann verlängert ober verkurzt werden. Daher ift die mögliche Lebensverlan= gerung naturlich unfere beilige Pflicht. Man fann jett noch eben fo alt werden, als es früher der Fall war. Mäßig hoch liegende Orte haben im Ganzen mehr Mte u. Perfonen v. hohern Jahren, als tiefliegende. Auch wird ber Mensch in gemäßigten Simmeleftrichen alter als in beif= fen. Je mehr der Mensch der Natur und ihren Befegen treu bleibt, defto långer lebt er. -Kaft alle fehr alte Leute waren verheirathet. Der Bau des menschlichen Rorpers und feine Lebens= Kraft find im Stande 200 Jahre auszuhalten, d. h. der Mensch kann 200 Jahre alt werden. Die wahre Kunft das menschliche Leben zu verlangern, besteht in der gehörigen Verbindung und Anwendung folgender Grundsätze:

1) Die Menge ber Lebenefraft felbst muß gehorig groß und genahrt fein;

2) den Theilen des Rorpers muß gehörige Festigkeit und Abhartung gegeben,

3) die Lebensabnahme muß gemindert werden; und

4) die Wiederherstellung ber verlornen Rraf= te muß leicht und gut von statten gehen.

Die wahre Kunst der Lebensverlängerung bescheht demnach in Bermeidung der Verkürzungsnud in Kenntniß der Verlängerungsmittel des Lebens.

Die Berkurzungemittel find:

Bon schwächlichen Eltern erzeugt und weich= lich erzogen ju fein; Ausschweifungen in der Molluft; übermäßige, ju fruhe Auftrengung Der Seelentrafte; Rrantheiten und deren unvernünftige Behandlung durch Quadsalber und Pfuscher; unreine Luft; Unmäßigkeit im Effen und Trinken; die geistigen Getranke; ungludliche, traurige Seelenstimmungen und Leidenschaften; Mußiggang; Rrankheitseinbildung.

Die Berlangerungsmittel find :

Don gesunden Eltern erzeugt zu fein; eine gluckliche Geburt; die erste Wartung, Pflege und Erziehung, denn auf fie kommt vieles an. Das Rind darf gleich nach der Geburt und in den ersten Monaten nur die Milch der Mutter Bur Nahrung bekommen. Es muß fleißig ge: maschen u. nicht fest gewickelt werden. Spater: hin muß es nur leicht verdauliche, keine fettgemachte Speisen, teinen Raffee, Wein zc. bekommen. Fleisch darf das Rind nicht eher bekommen, als bis es Zahne hat. Es muß oft reine Basche haben und in frischer Luft leben. Die Mutter, die aber frank, schwach und ungefund ift, oder die, die lieber ihrem Bergnugen nachgeht, als sich um ihr Kind bekümmert (!), muß eine reine, gefunde, junge Frau gur Um= me wählen, die wo moglich, nicht sehr viel eher geboren hat. Das Rind muß ferner nicht zu warm gehalten werden. Die Rleibung fei weit, leicht, ja kein Pelzwerk. — Ift das Rind alter geworden, dann muß es fich taglich in freier Luft Bewegung machen. - Gine thatis ge und arbeitsame Jugend bewahrt vor allen Undschweifungen. Mussiggang ift aller Lafter Unfang.

Der Schlaf ist nothig und unentbehrlich. Zu viel und zu wenig Schlaf schadet. Je junger man ist, desto mehr Schlaf hat man nothig. Erwachsene Leute follten 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 zuganglich.

Der Trieb zur korperlichen Bewegung ist eben so natürlich, als Essen u. Schlafen. Menschen die sehr alt wurden, hatten anhaltende starke Bewegung in freier Luft, z. B. Landlente, Soldaten, Taglohner. Leibesübungen, wie sie unssere Boraltern hatten, z. B. Laufen, Ringen, Reiten, vernachläßige man nie.

(Sortlegung folgt.)