Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 117 (1838)

Artikel: Grundzüge der Wissenschaft der Lebensverlängerung (Beschluss)

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-372393

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: 23.10.2025

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

Grundzüge der Wissenschaft der Lebensverlängerung.

(Befdlug.)

Genuß der freien Luft, mäßige Barme sind ber Gesundheit sehr zuträglich. Reine Luft ist eben so gewiß das größte Erhaltungs und Star-kungsmittel unsers Lebens, als eingeschlossene, verdorbene Luft das feinste und todlichste Gift ist. Darum vergehe kein Tag, ohne reine frische Luft zu genießen. Dies sichert gegen eine in Stadten leider sehr ergiebige Quelle von Krankteiten, nemlich gegen die zu große Empfindlichteit gegen alle Eindrücke und Beränderungen der Witterung. Man offne fleißig die Fenster.

Das Land und Gartenleben ist die mahre Quelle ber ewigen Jugend, der Gesundheit, des Gluds und des langen Lebens. Auch des Reisens Nugen ist sehr groß. Um gesundesten sind die Reisen zu Fuße, doch auch diejenigen

gu Pferde.

Reinlichkeit der Haut ist ein Hauptmittel zur Verlängerung des Lebens. Die Haut ist das größte Reinigungsmittel unsers Körpers; deß-halb muß sie immer in gleichförmiger Ausdunzstung erhalten werden, wenn nicht üble Folgen, besonders hartnäckige Hautkrankheiten entstehen sollen. Man wechsele öfters die Wäsche, wassche den Körper täglich mit frischem Wasser und bade viel. Man meide Pelzwerk, die Kleidung sei leicht und weit.

Mäßigkeit im Effen und Trinken fo wie die Erhaltung der Zahne dienen gar fehr zur Beforsterung der Gefundheit. Es tommt nicht sowohl darauf an, was wir effen, sondern wieviel wir effen. Nur was wir verdauen giebt uns

Nahrung, nicht was wir effen.

Ruhe der Seele, Zufriedenheit sind eine Grundlage alles Glucks, aller Gesundheit und bes langen Lebens. Bor allen Dingen bekämpfe man seine Leidenschaften; diese verkurzen das Leben am meisten.

Wenn sich Krankheiten zeigen, behandle man sie nach der Leitung des Arztes und ziehe keine Pfuscher zu Rathe. Zur Entstehung jeder Krankheit gehoren Ursachen, die sie erregen, und dann die Disposition (Fähigkeit) des Körpers, durch diese Ursachen angegriffen zu werden. Man meide folgende vorzügliche Krankheitsursachen soviel

als moglich: Unmaßigfeit im Effen und Trins fen, große Erhitzung und Erkaltung, Leidens Schaften, heftige Unftrengung bes Geiftes, gu viel oder zu wenig Schlaf, Unkenschheit, Gifte u. f. w. Das bisher gefagte lehrt diefe U: fachen meiden und den Abrper abharten, daß er nicht fogleich angegriffen wird. Es gibt auch erb= liche Aulagen ju gewiffen Krankheiten, benen man durch schickliche Lebensart entgeben fann. Die erfte Erziehung erzeugt oft ichon Kranks heiten; and mancher Abrperbau führt gewiffe Krankheitsanlagen mit fich. Celbst die Wohnung, die Wegend, die Luft, worinn wir leben, erzeugen Rrantheiten. Biele Rrantheiten ha-ben eigene Anlagen, 3. B. Die Lungenfucht, Schlagfluß. Durch schickliches Berhalten im Effen, Trinken u.f.w. fann man es fo weit brine gen daß die Anlagen unschädlich bleiben. Dhne wirklich krank zu fein, nehme man keine Arze neien. Sunger ift oft die beste Arznei.

Reinlichkeit ist bei allen Krankheiten eine unentbehrliche Bedingung. Unreinlichkeit versschlimmert jede Krankheit in hohem Grade. Man wechselte mit Vorsicht die Wasche, man verbessere die Luft, man meide die Zugluft, man schaffe alle Austerrungen sogleich aus dem Zimmer, man entferne die vielen Menschen, die Blumen, die Thiere und Ueberreste von alten Kleidungsstücken; kurz, Alles, was auss dünstet.

Uebrigens harte man den Korper ab, übe fich im Laufen, Schwimmen u. s. w., aber alles mit Vernumft. Man starke auch Korper und Geift, um alles zu ertragen, um nicht zu ersichrecken u. s. w. — Beobachtet man nun diefes Alles, und das kann man, sobald man will, so gelangt man zu einem gesunden, ehrenvollen Alter, welches noch verlängert werden kann.

Im Alter fehlt die naturliche Warme; man bemühe sich daber, dieselbe zu erhalten und zu vermehren. Die Nahrung sei leicht verdaus lich, mehr flussig als fest, nahrhaft, etwas reizend. Man gewohne sich in allen Berrichs tungen an eine bestimmte Zeit und Ordung.