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: 01.01.2026

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

Grundzüge der Wissenschaft der Lebensverlängerung.

(Beschluß.)

Genuß der freien Luft, mäßige Wärme sind der Gesundheit sehr zuträglich. Reine Luft ist eben so gewiß das größte Erhaltungs- und Stärkungsmittel unsers Lebens, als eingeschlossene, verdorbene Luft das feinste und tödlichste Gift ist. Darum vergehe kein Tag, ohne reine frische Luft zu geniessen. Dies sichert gegen eine in Städten leider sehr ergiebige Quelle von Krankheiten, nemlich gegen die zu große Empfindlichkeit gegen alle Eindrücke und Veränderungen der Witterung. Man öffne fleißig die Fenster.

Das **Land- und Gartenleben** ist die wahre Quelle der ewigen Jugend, der Gesundheit, des Glücks und des langen Lebens. Auch des **Reisens** Nutzen ist sehr groß. Am gesundesten sind die Reisen zu Fuße, doch auch diejenigen zu Pferde.

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

Mäßigkeit im Essen und Trinken so wie die Erhaltung der Zähne dienen gar sehr zur Beförderung der Gesundheit. Es kömmt nicht sowohl darauf an, **was** wir essen, sondern **wieviel** wir essen. Nur was wir verdauen giebt uns Nahrung, nicht was wir essen.

Ruhe der Seele, Zufriedenheit sind eine Grundlage alles Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens. Vor allen Dingen bekämpfe man seine Leidenschaften; diese verkürzen 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 gehören Ursachen, die sie erregen, und dann die Disposition (Fähigkeit) des Körpers, durch diese Ursachen angegriffen zu werden. Man meide folgende vorzügliche Krankheitsursachen soviel als möglich: **Unmäßigkeit im Essen und Trinken**, große Erhitzung und Erkältung, Leidenschaften, heftige Anstrengung des Geistes, zu viel oder zu wenig Schlaf, Unkeuschheit, Gifte u. s. w. Das bisher gesagte lehrt diese Ursachen meiden und den Körper abhärten, daß er nicht sogleich angegriffen wird. Es gibt auch erbliche Anlagen zu gewissen Krankheiten, denen man durch schickliche Lebensart entgehen kann. Die erste Erziehung erzeugt oft schon Krankheiten; auch mancher Körperbau führt gewisse Krankheitsanlagen mit sich. Selbst die Wohnung, die Gegend, die Luft, worinn wir leben, erzeugen Krankheiten. Viele Krankheiten haben eigene Anlagen, z. B. die Lungensucht, Schlagfluß. Durch schickliches Verhalten im Essen, Trinken u. s. w. kann man es so weit bringen daß die Anlagen unschädlich bleiben. Ohne wirklich krank zu sein, nehme man keine Arzneien. Hunger ist oft die beste Arznei.

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

Uebrigens härte man den Körper ab, übe sich im Laufen, Schwimmen u. s. w., aber alles mit Vernunft. Man stärke auch Körper und Geist, um alles zu ertragen, um nicht zu erschrecken u. s. w. — Beobachtet man nun dieses 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 natürliche Wärme; man bemühe sich daher, dieselbe zu erhalten und zu vermehren. Die Nahrung sei leicht verdaulich, mehr flüssig als fest, nahrhaft, etwas reizend. Man gewöhne sich in allen Verrichtungen an eine bestimmte Zeit und Ordnung.